

Победить  
тревогу,  
панические  
атаки  
и ПТСР

Диалектическая  
поведенческая терапия

Как избавиться от беспокойства,  
паники и ПТСР

АЛЕКСАНДР А. ЧАПМЕН,  
КИМ А. ГРАТЦ, МЭТТЬЮ Т. ТУЛЛ

Предисловие ТЕРЕНС М. КИН

Победить  
тревогу,  
панические  
атаки  
*и* ПТСР:

Диалектическая  
поведенческая терапия

# The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook — *for* — Anxiety

Breaking Free from Worry, Panic, PTSD  
& Other Anxiety Symptoms

ALEXANDER L. CHAPMAN, PHD  
KIM L. GRATZ, PHD  
MATTHEW T. TULL, PHD

New Harbinger Publications, Inc.

Победить  
тревогу,  
панические  
атаки  
и ПТСР:

диалектическая  
поведенческая терапия

Как избавиться от беспокойства,  
паники и ПТСР

АЛЕКСАНДР Л. ЧАПМЕН, д-р философии  
КИМ Л. ГРАТЦ, д-р философии  
МЭТТЬЮ Т. ТУЛЛ, д-р философии

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021



Перевод с английского Т.А. Иссмаил

Под редакцией М.В. Новосёловой

**Чапмен, А. Л., Гратц, К. Л., Тулл, М.Т.**

Ч-19 Победить тревогу, панические атаки и ПТСР: диалектическая поведенческая терапия/Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц, Мэттью Т. Тулл; пер. с англ. Т.А. Иссмаил — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 210 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-27-9 (укр.)

ISBN 978-1-57224-954-7 (англ.)

В этой книге кратко описываются причины и симптомы нарушений и рассказывается о навыках ДПТ, позволяющих устранить проблему. Здесь вы найдете упражнения, которые помогут вам определить свои проявления беспокойства и их триггеры и успешно справиться с ними. Книга рассчитана на читателей, стремящихся избавиться от различных проявлений беспокойства, и может быть использована как пособие по самопомощи. Психологи и консультанты могут использовать книгу как часть терапии во время сеансов или для самостоятельного заполнения.

УДК 616.89-008.48

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Original English Edition Copyright © 2011 by Alexander L. Chapman, Kim L. Gratz, and Matthew T. Tull.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Благодарности</b>	13
<b>Предисловие</b>	17
<b>Глава 1. Тревога и тревожное расстройство</b>	21
<b>Глава 2. Основные положения когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии</b>	41
<b>Глава 3. Навыки осознанности и стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии</b>	53
<b>Глава 4. Навыки эмоциональной регуляции и межличностной эффективности</b>	69
<b>Глава 5. Стресс</b>	91
<b>Глава 6. Беспокойство</b>	109
<b>Глава 7. Флэшбеки, ночные кошмары и другие симптомы травматического стресса</b>	121
<b>Глава 8. Панические атаки</b>	143
<b>Глава 9. Навязчивые идеи и компульсивное поведение</b>	169
<b>Глава 10. Социальная тревожность</b>	185
<b>Справочная литература и первоисточники</b>	203

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b>	13
Об авторах	16
<b>Предисловие</b>	17
От издательства	20
<b>Глава 1. Тревога и тревожное расстройство</b>	21
Что такое тревога	22
Страх и тревога	23
Реакция “бей или беги”	23
Как вы переживаете страх и тревогу?	25
Когда вы испытываете тревогу?	28
Тревога и тревожное расстройство	31
Тревожные расстройства	31
Специфическая фобия	31
Социальная фобия	33
Паническое расстройство	33
Обсессивно-компульсивное расстройство	33
Генерализованное тревожное расстройство	34
Посттравматическое стрессовое расстройство	34
Тревога и избегание	34
Состояния, которые обычно сопровождаются тревожными расстройствами	36
Злоупотребление психоактивными веществами	36
Депрессия	37
Расстройства пищевого поведения	37
Пограничное расстройство личности	38
Двигаемся дальше	39
<b>Глава 2. Основные положения когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии</b>	41
Основные положения КПТ о тревожных расстройствах	42
Когнитивная терапия	42
Экспозиционная терапия	42
Копинг-навыки	43

Почему ДПТ	44
Краткая история ДПТ	46
Что такое ДПТ. Основные положения	46
Стремитесь к равновесию, принимая и изменяя свои проблемы	48
Делайте все возможное, чтобы избежать избегания	51
Движемся дальше	52
<b>Глава 3. Навыки осознанности и стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии</b>	<b>53</b>
Навыки осознанности в ДПТ	53
Осознанность — это фундамент для других навыков	54
Быть осознанным в повседневной жизни	54
Основы навыков осознанности в ДПТ	55
Преимущества навыков осознанности ДПТ	57
Навыки стрессоустойчивости в ДПТ	59
Стрессоустойчивость	59
Основы навыков стрессоустойчивости в ДПТ	61
Навыки принятия реальности	61
Кризисные навыки выживания	64
Преимущества навыков стрессоустойчивости ДПТ	66
Движемся дальше	68
<b>Глава 4. Навыки эмоциональной регуляции и межличностной эффективности</b>	<b>69</b>
Навыки эмоциональной регуляции в ДПТ и эмоции	69
Эмоции и мозг	70
Эмоции и тело	71
Эмоции и мысли	72
Эмоции и действия	75
Основные принципы навыков эмоциональной регуляции в ДПТ	77
Преимущества навыков эмоциональной регуляции в ДПТ	78
Начало работы с навыками эмоциональной регуляции	78
Навыки межличностной эффективности в ДПТ	80
Межличностные проблемы, над которыми стоит поработать	81
Проблема, связанная с необходимостью просить о чем-то или говорить “нет” в ответ на просьбу	81
Проблемы из-за незнания, как можно правильно попросить или отказать	82
Основные принципы навыков межличностной эффективности в ДПТ	82
Определите свои цели и потребности	84

Просить, высказывать свое мнение или говорить “нет”	84
Преимущества навыков межличностной эффективности в ДПТ	86
Движемся дальше	89
<b>Глава 5. Стресс</b>	91
Что такое стресс	91
Стресс при тревожных расстройствах	94
Управление стрессом с помощью навыков ДПТ	94
Определите, где в своем теле вы чувствуете стресс	94
Забойтесь о себе, чтобы уменьшить уязвимость к стрессу	95
Придерживайтесь сбалансированного питания	96
Придерживайтесь графика сна	96
Регулярно выполняйте физические упражнения	98
Если у вас обнаружена какая-либо болезнь, лечите ее сразу же	98
Ограничьте алкоголь и избегайте наркотиков	99
Повысьте свою эффективность, делая то, что принесет вам чувство компетентности	99
Используйте стратегии самоуспокоения, чтобы успокоить свои разум и тело	101
Используйте навыки осознанности, чтобы справиться с отвлечением и плохой концентрацией	103
Используйте навыки ДПТ для борьбы с эмоциональной реактивностью и остановите нежелательное поведение	104
Движемся дальше	107
<b>Глава 6. Беспокойство</b>	109
Зачем беспокоиться	109
Беспокойство при ГТР и других тревожных расстройствах	112
Характеристики и последствия беспокойства	113
Порочный круг беспокойства: заикливаться на своих мыслях	113
Отсутствие присутствия в настоящем моменте	116
Эмоциональное избегание	118
Движемся дальше	120
<b>Глава 7. Флэшбеки, ночные кошмары и другие симптомы травматического стресса</b>	121
Посттравматические стрессовые симптомы	121
Симптомы повторного переживания	122
Симптомы избегания и эмоционального оцепенения	122
Симптомы гиперактивности	123
Посттравматическое стрессовое расстройство	123

Навыки ДПТ, помогающие справиться с посттравматическими стрессовыми симптомами	124
Использование навыков осознанности и стрессоустойчивости для борьбы с навязчивыми состояниями (мыслями, кошмарами и флэшбеками)	124
Использование противоположного действия для уменьшения избегания	131
Используйте осознанность, чтобы справиться с подавляющими эмоциями и проблемами с управлением эмоциями	137
Работа с проблемами в отношениях	139
Движемся дальше	141
<b>Глава 8. Панические атаки</b>	<b>143</b>
Что такое панические атаки	143
Панические атаки при тревожных расстройствах	145
Откуда берутся панические атаки	146
Биологическая теория панических атак	146
Психологические теории панических атак	147
Характерные черты и последствия панических атак	147
Избегание	147
Подробнее о предвестниках панических атак в окружающей среде	148
Приближение к избегаемым действиям	153
Приближение к телесным ощущениям, связанным с паническими атаками	158
Катастрофические убеждения или неверное толкование телесных ощущений	163
Объективная маркировка переживаний	164
Повышенное внимание к телесным ощущениям	165
Замечать и маркировать сенсорную информацию	166
Движемся дальше	168
<b>Глава 9. Навязчивые идеи и компульсивное поведение</b>	<b>169</b>
Обсессии и компульсии	170
Обсессивно-компульсивное расстройство	174
Что это — обсессия, беспокойство или повторное переживание	174
Почему развиваются обсессии и компульсии	175
Характерные признаки и последствия обсессий и компульсий	176
Осознанное наблюдение и маркировка мысли	177
Соппротивление компульсиям	180
Движемся дальше	183

<b>Глава 10. Социальная тревожность</b>	185
Ситуации, которые могут вызывать социальную тревожность	185
Что вызывает социальную тревожность	186
Последствия пугающего оценивания	188
Фокусировка внимания на себе	188
Внимание к потенциальным признакам негативной оценки в своем окружении	190
Избегание социальных ситуаций	192
Не выражать свои потребности в социальных ситуациях	197
Движемся дальше	201
<b>Справочная литература и первоисточники</b>	203

*Всем пациентам, которых я научил навыкам ДПТ. Вы были моими учителями и во многом моими вдохновителями.*

*Кроме того, посвящается А. Дж., главному источнику вдохновения этой книги.*

— А. Л. Ч.

*Моим пациентам, бывшим и настоящим, которые занимаются в группах обучения навыкам ДПТ. Вы вдыхаете жизнь в эти навыки и вдохновляете меня продолжать изучать этот материал по-новому.*

— К. Л. Г.

*Всем моим пациентам, которые борются с тревогой и связанными с ней расстройствами. Я желаю вам мира и сострадания на вашем пути через жизненные неопределенности.*

— М. Т. Т.





# Благодарности

Я очень благодарен всем, кто помогал мне выбрать этот путь и идти по нему. Без них эта книга была бы невозможна. Я хотел бы поблагодарить всех своих пациентов, которые многому меня научили и помогли понять, как работают навыки (а иногда — как не работают) для улучшения повседневной жизни и привнесения в нее свободы и удовольствия. Я начал работать над ДПТ еще в аспирантуре, когда на примере одного из первых моих пациентов заметил, насколько эффективными могут быть эти навыки и насколько возможны изменения даже в условиях нищеты и отчаяния. Тогда это подтолкнуло меня (несколько одержимо и настырно) посвятить этой работе свою карьеру и большую часть жизни. Одним из самых любимых моих занятий каждую неделю является ведение группы по обучению навыкам диалектической поведенческой терапии, а лучшей наградой за это — слышать, что люди используют эти навыки, чтобы привнести в свою жизнь значимые изменения. Каждый, с кем я работал, многому меня научил, и я благодарен всем, кто помогал мне становиться лучше, чтобы помогать другим.

Я также благодарен моим соавторам за то, что они прошли этот путь вместе со мной. Мне очень повезло с Ким — моим другом, коллегой и соавтором. Вы — одна из самых опытных и сострадательных людей, которых я когда-либо встречал, и наша совместная работа над этим проектом была для меня полным восторгом. Я также благодарю Мэтта, без которого этой книги просто не существовало бы. Его опыт в области тревожных расстройств и ясная, сопереживающая манера повествования были бесценны. Я также признателен за советы и поддержку редакции New Harbinger (в том числе за продление дедлайнов сдачи этой книги, которые, должен признаться, я продлевал дважды!), особенно Катарин Мейерс, Джесс Биб и Кайлы Сасселл.

Мои родители, семья и наставники также внесли большой вклад в мою жизнь и работу. Кроме того, я хотел бы выразить особую благодарность моему другу и коллеге, д-ру Ричарду Фармеру, за научное руководство в аспирантуре, когда я обучался методам лечения тревожности и других расстройств. Возможно, тогда я не ценил его занятия, проходившие раз в две недели, но совершенно точно ценю их сейчас. Мудрость д-ра Марши Линехан очень сильно повлияла на мою работу (когда я что-то пишу, преподаю или практикую ДПТ, я часто слышу ее голос в своей голове), я очень ценю ее неизменную

дружбу и поддержку. Я также хотел бы поблагодарить д-ра Тони Селуччи за его многолетнюю поддержку, дружбу и наставничество. Мои родители воспитывали меня и проявили необычайную степень принятия и терпимости на протяжении многих лет, даже когда я пытался убедить их, что не вижу смысла в поступлении в университет. Я благодарен своей жене Кэтрин, просто святой, за ее поддержку на протяжении всего моего обучения в аспирантуре, за то, что она мирится с моей работой, и за потрясающий материнский труд по воспитанию двух наших замечательных сыновей — Макса и Куинна.

— Алекс. Л. Чапмен

Я бесконечно благодарна своим пациентам, наставникам и соавторам за все, что они сделали и продолжают делать для меня. Эта книга была бы невозможна без них. Прежде всего, я хотела бы поблагодарить пациентов группы обучения навыкам ДПТ за их силу и мужество, которые я имею счастье наблюдать годами. Я польщена тем, что они впустили меня в свою жизнь и доверили помочь научиться более умелому поведению. Они воплощают эти навыки в жизнь и вдохновляют меня продолжать делиться своими знаниями.

Я также хотела бы поблагодарить своих наставников по ДПТ, коллег и студентов, с которыми имела удовольствие и честь работать на протяжении многих лет: моего научного руководителя, Элизабет Мерфи, которая зажгла во мне неугасимую страсть к ДПТ и научила по-настоящему погружаться в навыки и гибко обучать им других людей, моих нынешних коллег и студентов из консультативной группы по ДПТ — Эми Эплер, Джейсон Лавендер, Майка Анестиса, Николь Вайс и Лорен Бэйли, — которые каждый день демонстрируют мне новые способы обучения и взаимодействия с этими навыками. Спасибо вам за то, что сделали эту работу такой полезной и веселой! Также я благодарна за поддержку и мастерство сотрудникам редакции New Harbinger, особенно Кэтрин Мейерс, Джессу Бибу и Кайле Сасселл. Их руководство на протяжении всего этого процесса было очень ценным.

Я хотела бы выразить благодарность и своим партнерам по этому проекту. Во-первых, соавтору этой книги и дорогому другу Алексу Чапмену. Я глубоко признательна ему за дружбу и цену возможность продолжения нашего сотрудничества. С каждой написанной вместе книгой я все больше и больше ценю этот процесс. Во-вторых, я бесконечно благодарна моему мужу Мэтту Туллу за его согласие присоединиться к нам в этом проекте, за приложенные им усилия и обширные знания о тревоге и связанных с ней расстройствах, которыми он поделился в этой книге. Мы не смогли бы написать ее без него. Что еще более важно, мой вклад в эту книгу не был бы возможен без постоянной любви, поддержки, терпения и помощи Мэтта (не говоря уже о его

удивительных кулинарных способностях). Я всегда буду благодарна ему за то, что он дал мне возможность разделить с ним все аспекты моей жизни и сделал меня счастливее, став моим мужем, партнером и непревзойденным единомышленником. Наконец, я всегда буду благодарна моим родителям, Линде и Дейву, за их стойкую поддержку и бесконечную любовь на протяжении всей моей жизни, и Дейзи за то, что она принесла радость, мир и любовь в нашу жизнь.

— Ким Л. Гратц

Некоторые люди заслуживают упоминания здесь за их участие и поддержку, без них эта книга была бы невозможна. Прежде всего, я хотел бы поблагодарить моего научного руководителя Лизабет Ремер. Лиз первой познакомила меня с миром тревожных расстройств и в значительной степени сформировала мои представления о тревоге. Она также открыла для меня методы лечения тревожных расстройств на основе принятия и осознанности, что оказало огромное влияние на мою жизнь как врача, так и человека. Я благодарен ей за влияние, которое она оказала на мое развитие как ученый и как врач.

Также я хотел бы поблагодарить моих коллег-соавторов — Алекса Чапмена и Ким Гратц. Идея написания этой книги в соавторстве (вполне удачная) вызывала беспокойство, тем не менее работать с Алексом и Ким было настоящим удовольствием. Они превратили написание этой книги в легкое и приятное занятие, и я уверен, что она была бы невозможна без их знаний, опыта и преданности делу. Я с нетерпением жду нашего дальнейшего сотрудничества. Также я очень ценю помощь и поддержку Джесс Биб, Кайла Сасселла и Кэтрин Мейерс из издательства New Harbinger. Их комментарии улучшили эту книгу, а их поддержка и восхищение нашей работой были хорошей мотивацией. Я также благодарен своим пациентам за то, что они поделились со мной историями их жизни и борьбы. Я надеюсь, что эта книга, прежде всего, поможет людям обрести покой в мире, полном тревог, страха и беспокойства, и позволит им жить той жизнью, которой они хотят.

Я также хотел бы поблагодарить моих родителей и брата Криса. Их бесконечная и неизменная любовь, энтузиазм и поддержка на протяжении всей моей жизни помогают мне верить, что для меня все возможно. Они привили мне те жизненные ценности, которые помогли достичь этого успеха. Я многим им обязан. Наконец, я хотел бы поблагодарить мою жену Ким (которая также является соавтором этой книги). Ее любовь, поддержка и вдохновение, которые она мне дарит, неизмеримы. Я наслаждаюсь возможностью пройти этот путь вместе с ней. И надеюсь только на то, что заслуживаю быть ее мужем, коллегой и другом.

— Мэттью Т. Тулл

## Об авторах

**Александр Л. Чапмен** — д-р философии, доцент кафедры психологии Университета Саймона Фрейзера, практикующий лицензированный психолог и президент Центра ДПТ в Ванкувере. Автор многочисленных статей и соавтор работ по диалектической поведенческой терапии (ДПТ), автор книг по поведенческой терапии, пограничным расстройствам личности и самоповреждениях. Преподает ДПТ специалистам и студентам. В 2007 году Чапмен получил премию Young Investigator's Award от Национального образовательного альянса США за исследования пограничного расстройства личности. В 2011 году стал лауреатом премии Фонда исследований здоровья Майкла Смита за свои исследования пограничного расстройства личности и награду Канадской психологической ассоциации за деятельность по внедрению результатов исследований в практические методы ДПТ.

**Ким Л. Грац** — канд. мед. наук, доцент кафедры психиатрии и поведения человека в Медицинском центре Университета Миссисипи, где она занимает пост директора клиники диалектической поведенческой терапии и директора по исследованию расстройств личности. В 2005 году Грацц получила премию Young Investigator's Award от Национального образовательного альянса за исследование пограничного расстройства личности. Она написала множество журнальных статей и глав для книг о пограничном расстройстве личности, самоповреждениях и эмоциональной регуляции. Ким является соавтором книг *The Borderline Personality Disorder Survival Guide* и *Freedom from Self-Harm*.

**Мэттью Т. Тулл** — д-р философии, доцент и директор по исследованиям тревожных расстройств в Отделении психиатрии и человеческого поведения в Медицинском центре Университета Миссисипи. Автор ряда статей и глав книг, посвященных эмоциональной регуляции, тревожным и паническим расстройствам, генерализованному тревожному расстройству и посттравматическому стрессовому расстройству. Лауреат премии Хаима и Белы Даниэли Young Investigator's Award от Международного общества по изучению травматического стресса в 2009 году, а в 2010 году — President's New Researcher Award от Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии за исследования посттравматического стрессового расстройства.

Автор предисловия — **Теренс М. Кин**, д-р философии, младший руководитель отдела исследований и директор отдела развития поведенческих наук в Национальном центре ПТСР в структуре здравоохранения Бостона. Кроме того, Теренс М. Кин является президентом Американской ассоциации тревоги и депрессии.

# Предисловие

Тревожные расстройства распространены и серьезны, но хорошо поддаются лечению. Прогресс в лечении тревожных расстройств за последние тридцать лет колоссален. Для каждого из видов таких расстройств выработаны определенные когнитивные поведенческие интервенции, разработанные специально для решения этой проблемы. Это действительно великолепная новость для пациентов, страдающих от этих изнурительных расстройств, для терапевтов, ищущих способы помочь им в решении этих проблем, и для общественного здравоохранения страны и мира в целом. Эта книга — долгожданное дополнение к имеющемуся уже набору инструментов у терапевтов, стремящихся предоставить оптимальную помощь своим пациентам.

Задуманная как учебное пособие для пациентов, проходящих активный обучающий период для лечения своих расстройств, эта книга в действительности является чем-то большим. Она дает людям понимание контекста их восстановления от изматывающей тревоги. Понимание контекста поощряет людей и помогает им двигаться в лечении. Вы не одиноки. Например, при лечении людей с посттравматическим стрессовым расстройством [41] мы узнали, что человеку приносит огромное облегчение простая информация о его диагнозе, описывающем его страдания. Зная, что другие отреагировали на травматические жизненные события таким же образом, как он, человек может сильно продвинуться в выздоровлении.

За последние двадцать лет мы узнали, что диалектические подходы, вытекающие из философии буддизма и объединенные с научно обоснованными методами лечения [1], дают усиленный лечебный эффект. Это усиление было изначально замечено у пациентов, которые страдали от расстройства личности, но теперь мы можем убедительно сказать, что эти комплексные методы лечения помогают людям со многими расстройствами, особенно с теми, которые содержат основной тревожный компонент. Это учебное пособие будет способствовать развитию более высокого стандарта лечения пациентов независимо от того, как они практикуют приведенные здесь навыки — самостоятельно, с терапевтом или в клинике.

Как можно освободиться от паники, страха, фобий, посттравматического стрессового расстройства и склонности к чрезмерной тревожности, которые мешают наслаждаться жизнью? Процесс включает в себя развитие понимания того, где вы находитесь в процессе восстановления; признание, что вы хотите от жизни большего; и обязательство не препятствовать восстановлению. Психологи называют это *самоэффективностью* — способностью видеть свой путь несмотря на имеющиеся препятствия.

Возможно, самая важная концепция в этой книге — осознанность. Стратегия эффективного применения этого понятия в вашей жизни станет архитектурой восстановления. Будучи связанной с медитацией, осознанность предлагает способ оставаться в настоящем, тогда как предыдущие неэффективные копинг-стратегии выживания устремлены в будущее. Осознанность предлагает копинг-стратегию, облегчающую получение позитивных результатов в настоящем моменте, и способствует развитию чувства уверенности за пределами тех условий, которые вам привычны. Ключ к усилению осознанности — практика. Применяя навыки, основанные на осознанности, даже начиная с самых элементарных умений, вы сможете быстро перейти к самым сложным и проблемным переживаниям и ситуациям. Наградой за успешное применение навыков будет расширение вашего представления о том, что возможно в жизни. Как только эти навыки будут освоены, вы узнаете, что можете делать то, что ранее вам казалось невозможным.

Что ждет в будущем людей, которые смогут научиться использовать диалектические навыки в сочетании с когнитивными поведенческими навыками? Будущее обещает быть светлым. Если сегодня для управления лечением вы используете пособие, то скоро вы будете делать это с помощью Интернета. Всемирная сеть позволит применять лечение адресно и именно тогда, когда оно вам нужно. Для некоторых психологических состояний уже имеются приложения на смартфоне. Многие находятся в стадии разработки. В следующей итерации данное пособие, вероятно, будет доступно на вездесущем смартфоне, так что напоминания, уроки и обучение навыкам будут доступны, как только в них возникнет необходимость. Это — будущее клинической поведенческой помощи: сеансы терапии, которые будут проводиться непосредственно с вами, у вас в доме, на работе и в социальном окружении. Социальная поддержка будет оказываться лично и в электронном виде по мере продвижения вперед, систематически преодолевая препятствия на пути к наслаждению жизнью, достигая целей и обретая твердое ощущение реализованности.

Изучая эту книгу, вы поймете, что она написана для тех, кто боится, что никогда не сможет преодолеть свою тревожность. Д-ра Чапмен, Гратц и Тулл — опытные врачи, понимающие потребности своих пациентов. Они талантливы в организации иерархии лечения, поэтому освоение навыков представлено

в системном порядке, надстраиваясь друг над другом и образуя сбалансированный портфель, который можно использовать в разных ситуациях, обстоятельствах и условиях. Их труд представляет собой ультрасовременную помощь по вопросам всех тревожных расстройств и сопровождающих их состояний. Пациенты, врачи и система здравоохранения в целом выиграют от пристального внимания к материалам, изложенным в этом пособии.

— *Теренс М. Кин*, д-р философии,  
директор отдела поведенческих наук  
Национального центра  
посттравматического стрессового расстройства,  
профессор психиатрии и психологии  
Бостонского университета



## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и каких еще книг вы ждете от нас. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

## ГЛАВА 1

# Тревога и тревожное расстройство

Поскольку вы читаете эту книгу, вполне вероятно, что вы или кто-то из ваших знакомых борется с тревогой. И если это так, вам важно знать, что вы не одиноки. Проблемы с тревогой настолько распространены, что в последние три десятилетия значительно увеличился объем исследований в области тревожных расстройств. Тем не менее, несмотря на то что многое о тревожных расстройствах, о том, что их вызывает, и об успешных методах лечения стало известным, люди продолжают бороться с ощущением тревоги. Например, опрос почти десяти тысяч человек в США показал, что за исключением расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, тревожные расстройства являются самым распространенным психиатрическим диагнозом. На самом деле почти треть опрошенных людей по меньшей мере один раз переживали тревожное расстройство в какой-то момент своей жизни [43].

Итак, почему тревожные расстройства так распространены в нашем обществе? Трудно выделить один конкретный фактор, объясняющий, почему так много людей борется с тревожными расстройствами. Вполне вероятно, что здесь задействовано сразу несколько разных факторов. Генетика (или наследственные признаки), опыт и научение, стрессовые или травмирующие события и неопределенность жизни (основная), по мнению большинства специалистов, играют важную роль в увеличении количества тревожных расстройств [8]. Тем не менее еще одна причина, по которой тревожные расстройства так часто встречаются, возможно, связана с тем, что тревога является почти постоянным фоновым переживанием в повседневной жизни.

Знаете ли вы, что многие тревожные расстройства на самом деле являются более серьезными случаями обычного жизненного опыта? Это так. Например, возьмите паническое расстройство. *Паническое расстройство* — это тревожное расстройство, при котором человек

часто переживает возникающие на ровном месте *панические атаки* (или эпизоды интенсивного страха и ужаса). Многие страдающие паническим расстройством люди считают, что во время панических атак они умирают или подвергаются смертельному риску и, как следствие пытаются избежать ситуаций или действий, которые могут вызвать приступы паники, например физических упражнений. Ранее упомянутый широкий опрос показал, что примерно 5% людей в Соединенных Штатах в какой-то момент своей жизни ощущали паническое расстройство [43]. Однако в этом опросе не говорится о том, что переживание панических атак столь распространено в настоящем, потому что около 11% из них испытали панические атаки в прошлом году и 28% сообщили, что испытали их в какой-то момент своей жизни [42].

И это касается не только панических атак. Многие другие симптомы тревожных расстройств также распространены среди населения. Например, беспокойство (или мысли о будущих стрессовых или провоцирующих тревогу ситуациях) является одним из основных симптомов генерализованного тревожного расстройства; контролирующее и проверяющее поведение (симптомы обсессивно-компульсивного расстройства) — также довольно распространенное переживание [86, 64].

Теперь, прежде чем понять, что такое тревожное расстройство, вам необходимо уяснить, что такое тревога. В этой главе вы познакомитесь с понятием тревоги, ее симптомами и тем, как обычный, повседневный опыт тревоги может превратиться в тревожное расстройство. Мы также опишем отдельные распространенные формы нездорового поведения и психических расстройств, которые часто сопровождают тревожные расстройства.

Цель этой главы — помочь вам развить понимание и осознание вашей тревоги, чтобы лучше справиться с ней при помощи навыков, которые мы приведем далее в этой книге. Давайте начнем.

## Что такое тревога

Говоря о тревоге, люди часто путают переживания тревоги и страха. Кстати, в некоторых случаях это оправданно, потому что эти две эмоции имеют сходные телесные проявления и сходные функции. И тревога, и страх являются частью естественной, запрограммированной сигнальной системы человеческого организма, или реакцией “бей или беги”. Однако на самом деле они представляют разные эмоции. Прежде чем мы более подробно рассмотрим реакцию “бей или беги”, давайте определим различия между тревогой и страхом.

## СТРАХ И ТРЕВОГА

Страх — это скорее сиюминутное эмоциональное переживание. Это то, что вы переживаете, когда реально находитесь в стрессовой или угрожающей ситуации. Например, увидев большую страшную собаку, бегущую вам навстречу, вы испытываете страх. Со своей стороны, тревога больше ориентирована на будущие возможные ситуации. Если вы идете по улице, где вас когда-то преследовала большая страшная собака, то, вероятно, вы испытаете тревогу, потому что будете беспокоиться о том, что эта противная собака появится снова. Ваше тело будет находиться в состоянии напряжения из-за возможной опасной ситуации в будущем. Некоторые исследователи считают, что тревогу лучше называть тревожным опасением [7].

Еще один способ осознать разницу между страхом и тревогой — представить, что вы катаетесь на американских горках. Тревога — это то, что вы испытываете, когда пристегиваетесь к своему сидению и двигаетесь по направлению к первому гигантскому подъему. Когда вы поднимаетесь на эту вершину (и становитесь все ближе и ближе к точке падения), ваша тревога может усиливаться, достигая максимума, когда вы находитесь на вершине горки и на некоторое время приостанавливаетесь перед спуском. Страх — это то, что вы испытываете, когда спускаетесь с горки. Одна эмоция касается ожидания события, а другая — актуального его переживания.

Итак, и страх, и тревога служат очень важной цели: сообщают вам, что вы можете оказаться в ситуации, в которой есть опасность причинения вам вреда. Это полезная информация, которую нужно знать! Однако тревога имеет и дополнительную функцию. В частности, она может сообщить вам, что есть что-то очень важное или значимое для вас. Подумайте об этом. Собираясь на собеседование, чтобы получить желанную работу, вероятно, вы будете тревожиться больше, чем если бы это было собеседование ради работы, на которую вам плевать. Это потому, что работа значима для вас. Еще один пример: многие люди испытывают тревогу, собираясь предложить руку и сердце объекту своих романтических переживаний. Это не потому, что ситуация опасна (по крайней мере, мы надеемся, что нет!), а потому, что она несет огромную смысловую нагрузку. Она важна для них.

## РЕАКЦИЯ “БЕЙ ИЛИ БЕГИ”

Теперь, когда мы описали разницу между тревогой и страхом, давайте вернемся к реакции “бей или беги”. Она существует с тех пор как существуют люди. И как мы уже говорили, это запрограммированная в теле сигнальная система. Если сравнить человеческое тело с компьютером, реакция “бей или

беги” является неотъемлемой частью его операционной системы. Вы не можете по-настоящему функционировать (или жить очень долго) без нее.

Когда вы сталкиваетесь с опасной или угрожающей ситуацией, запускается эта сигнальная система, и ваше тело проходит через ряд изменений. Например, во время реакции “бей или беги” вы можете испытывать следующее.

- Увеличение частоты сердечных сокращений
- Испарина или усиленное потоотделение
- Сужение поля зрения (также называемое “туннельное зрение”)
- Мышечное напряжение
- Обостренный слух
- Хаотичные мысли
- Одышка
- Мурашки на коже
- Сухость во рту

Эти переживания не случайны; все они служат очень важной цели. Они готовят вас к немедленному действию: либо спастись бегством, чтобы избежать причинения какого-либо вреда, либо, если убежать невозможно, сражаться. В ситуациях, когда бегство или борьба не всегда является хорошим вариантом, ваше тело может оцепенеть (как олень, оказавшийся перед светом фар автомобиля).

Эта реакция является автоматической. Она возникает без раздумий и позволяет вам действовать быстро, когда вы находитесь в опасной ситуации. Например, представьте, что вы идете по лесу и натываетесь на медведя. Ваша реакция “бей или беги” будет активирована, и, скорее всего, вы оцепенеете или убежите. Внезапные автоматические изменения, которые происходят в вашем теле, помогут вам выжить в этой опасной ситуации. Итак, если бы вам пришлось думать о ситуации до активации реакции “бей или беги”, вы потратили бы драгоценное время. Вы могли бы начать оценивать размеры медведя и остроту его когтей и зубов. И к тому времени, когда вы все это выясните, скорее всего, вы станете ужином для медведя! Таким образом, реакция “бей или беги” является невероятно полезной и адаптивной, и мы как вид без нее не дожили бы до сегодняшнего дня.

Но все же нельзя сказать, что эта система безупречна. Это связано с тем, что реакция “бей или беги” фактически не предусматривает активацию способностей нашего вида думать, воображать, беспокоиться, упорствовать, размышлять (или анализировать прошлые неудачные решения) и так далее,

т.е. всех замечательных умственных действий, которые отличают нас как человеческих существ. В результате тревога и страх могут быть активированы, когда мы оцениваем или воспринимаем ситуацию как угрожающую (независимо от того, действительно ли она опасна). Например, если вы собираетесь провести презентацию перед большим количеством людей и считаете себя неэффективным или неподготовленным либо если вы думаете, что аудитория может быть к вам враждебна и неумолима, вы с большой вероятностью будете испытывать тревогу, потому что воспринимаете ситуацию как угрожающую. Не важно, точны ли ваши оценки; ваше тело реагирует на это точно так же: страхом, тревогой и в конечном счете избеганием.

## Как вы переживаете страх и тревогу?

Теперь, когда мы поговорили о функциях тревоги и страха, давайте начнем работать над повышением осознанности этих эмоций. Хорошее понимание тревоги и страха будет иметь большое значение при обучении навыкам, с которыми вы познакомитесь ниже в этой книге. Вы должны знать, как тревога и страх ощущаются в теле, чтобы идентифицировать их при появлении, а затем проявить лучшие навыки, которые можно использовать в этой ситуации.

Чтобы повысить осознанность страха и тревоги, нужно разбить эти эмоции на их составляющие. На самом деле эмоции состоят из множества разных внутренних переживаний, таких как мысли, телесные ощущения и поведение. Вы можете повысить свою осознанность страха и тревоги при их появлении, выявив все составляющие части общего переживания, называемого тревогой или страхом. Кроме того, вы можете повысить свою осознанность относительно вероятности возникновения тревоги и страха, определяя типы ситуаций, которые могут их вызывать. Упражнение 1.1 поможет вам сделать это.

### Упражнение 1.1. Определите, как вы переживаете страх и тревогу

В первом столбце под названием "Ситуация" запишите ситуации, которые вызывают у вас тревогу или страх. Только имейте в виду, что провоцирующие тревогу ситуации могут быть как во внешнем мире (например, вы заблудились в неблагополучном районе или получили электронное письмо от босса, требующего немедленной встречи с вами), так и внутри вашего тела (например, ощущение нехватки воздуха или учащенное сердцебиение). Помните, что реакция "бей или беги" в действительности не делает различий между реально угрожающими ситуациями и ситуациями, которые мы просто оцениваем как угрожающие.

Ситуация	Телесные ощущения	Мысли	Побуждение к действию	Что вы реально делаете

Далее, в столбце “Телесные ощущения” опишите любые замеченные вами изменения в теле в результате пребывания в вызывающей тревогу ситуации. Например, вы можете заметить учащенное сердцебиение, мышечное напряжение или одышку. Также вы можете отследить некоторые изменения в восприятии вами окружающих вещей. Например, находясь в состоянии тревоги, люди порой испытывают сужение поля зрения или внимания (туннельное зрение) на угрожающем объекте (таком, как змея или паук) или ощущении (например, неприятная мысль или физическое ощущение). Находясь в этом состоянии, люди могут также испытывать трудности с отвлечением своего внимания от объекта (или человека), воспринимаемого как угроза, либо с большей вероятностью замечать другие угрожающие аспекты внешней среды. Последнее упомянутое переживание является очень распространенным во время тревоги и называется *смещением внимания* [53]. Например, выступающий с речью перед аудиторией человек с социальным тревожным расстройством с большей вероятностью заметит людей, которые зевают или хмурятся, даже если среди них есть много тех, кто проявляет интерес или улыбается.

В следующем столбце, “Мысли”, запишите тип мыслей, которые вы переживаете, когда боитесь или тревожитесь. Скорее всего, они будут вращаться вокруг идеи угрозы или опасности. Когда мысли сильно связаны с эмоциями, это называют *конгруэнтным настроением*. Замечали ли вы когда-нибудь, что у вас больше позитивных мыслей, если вы счастливы? А как насчет негативных или неприятных мыслей, когда вам грустно или тревожно? В этом случае настроение конгруэнтно мышлению. Находясь в состоянии тревоги или страха, вы с гораздо большей вероятностью продуцируете мысли, которые соответствуют этому эмоциональному состоянию. Кроме того, в состоянии тревоги вы с большей вероятностью вспоминаете провоцирующие тревогу прошлые события [56].

Если вам трудно определить конкретные мысли, спросите себя, были ли у вас когда-либо мысли или тревоги, начинающиеся с “а что, если...” *Беспокойство* — это типичное тревожное состояние. Оно начинается с ориентированных на будущее негативных мыслей о вероятности воплощения в реальной жизни проблем или опасений [57]. Беспокойство часто возникает в ситуациях, результаты которых являются неопределенными или непредсказуемыми (это два аспекта ситуаций, которые естественным образом вызывают тревогу). Например, представьте, что вы потеряли свой кошелек. Естественно, это может быть стрессовой и провоцирующей тревогу ситуацией, и вы можете подумать: “А что если они воспользуются моей кредитной картой? А что если они узнают, где я живу, и ворвутся в мой дом?” Во многих отношениях беспокойство может показаться попыткой решить проблему, чтобы создать чувство уверенности и предсказуемости. Однако этот процесс может иметь и негативные последствия, особенно если направлен на будущие события, которые находятся вне нашего контроля. Мы обсудим это более подробно в главе 6.

Будучи в стрессовых ситуациях, вы также можете оказаться захваченным когнитивным искажением “все или ничего” (так называемое “черно-белое” мышление). Думая по принципу “все или ничего”, человек может застрять в идее, что есть только два возможных выхода из ситуации [12]. Например, если вы нервничаете, идя на первое свидание, то можете подумать, что в случае, если свидание пройдет не идеально, это будет полным провалом.



Катастрофизация — еще один способ мышления, который часто возникает при тревоге. Как следует из названия, *катастрофизация* означает ожидание наихудшего или того, что некоторые события негативно повлияют на ваше благополучие (и т.д.). Например, некоторые люди с паническим расстройством считают, что учащенное сердцебиение является признаком того, что у них начинается сердечный приступ.

Следующий столбец — “Побуждение к действию”. Все эмоции готовят нас к каким-то действиям. Как мы обсуждали ранее, тревога и страх готовят нас к тому, чтобы сбежать или избежать неприятной ситуации (а также сразиться или оцепенеть, если вы не можете ее избежать). Это то, что необходимо отразить в этом столбце: испытывая тревогу и страх, что вы хотите сделать? Есть ли у вас побуждение реагировать определенным образом? Хотите ли вы выбежать из комнаты, закричать или исчезнуть? В этом столбце напишите все, что вы хотите сделать, в отличие от того, что на самом деле делаете.

Наконец, в последнем столбце напишите все, что вы фактически делаете, когда испытываете страх или беспокойство. Как вы реагируете на ощущения тревоги и страха? Используете ли вы глубокое дыхание, медитацию, молитву или отвлечение (например, чтение книги, подобной этой)? Употребляете ли вы алкоголь или используете наркотики, чтобы избежать этих чувств? Едите ли успокаивающие продукты? Кусаете ли ногти иликовыряете кожу вокруг них? Или вы занимаетесь более серьезным самоповреждением, таким как нанесение себе порезов или ожогов? В этом столбце обязательно напишите все, что вы делаете, как положительное, так и отрицательное, когда чувствуете тревогу или страх. Выявление используемых вами для управления тревогой позитивных копинг-стратегий так же важно, как и выявление того, что вы обычно делаете, чтобы справиться с тревогой, но оно не срабатывает. Это упражнение может помочь вам привлечь свое внимание к сильным сторонам и навыкам, которые у вас уже есть, а также к тем областям, над которыми, возможно, еще придется поработать.

---

## Когда вы испытываете тревогу?

Выполнив упражнение 1.1, вы сделали первый шаг в лечении своей тревоги: осознали, как тревога и страх ощущаются вами. Следующим шагом является повышение вашей осведомленности о том, откуда берется тревога. Вы можете сделать это с помощью так называемого *самомониторинга*. Как говорит само название, мы хотели бы, чтобы вы следили за своими переживаниями в течение каждого дня (мониторили). Это упражнение может дать вам очень важную информацию.

Мысли и чувства не возникают случайно (хотя иногда может показаться, что это так). Ваши внутренние переживания, как правило, следуют установленной модели, являются чем-то вроде привычки. Поэтому, отслеживая их, вы сможете научиться понимать виды ситуаций, которые обычно вызы-

вают у вас тревогу, а также время суток, когда вы бываете наиболее уязвимы для переживания тревоги. Например, если с помощью самомониторинга вы обнаружите, что склонны испытывать более сильную тревогу по утрам, то можете использовать эту информацию, чтобы укрепить свою защиту в это время суток. Вы можете запланировать утром практику определенных навыков, которые мы обсудим в этой книге, или запланировать свое утро так, чтобы быть уверенным, что у вас не слишком много дел в это время.

В упражнении 1.2 приведена базовая форма для самомониторинга. Было бы неплохо сделать копии этой формы на каждый день. Лучше всего начать с мониторинга своих чувств и отмечать время, когда они появляются, по крайней мере в течение одной недели, чтобы получить как можно больше информации. В первом столбце напишите дату, во втором — время суток. Далее определите ситуацию, в которой вы находились, когда возникла тревога. Например, вы были на работе, с друзьями, за рулем автомобиля или одни дома? Затем оцените интенсивность своей тревоги по шкале от 0 до 100, где 0 — ее отсутствие или очень низкая интенсивность, а 100 — самая высокая степень тревоги, которую вы когда-либо ощущали. Наконец, оцените свое желание избежать тревоги или ситуации, в которой вы находились, используя шкалу от 0 (нет желания избежать) до 100 (самая сильная из испытываемых когда-либо потребность избежать), и укажите, сделали ли вы что-то, чтобы убежать или избежать тревоги.

## Упражнение 1.2. Форма самомониторинга тревоги

Носите с собой эту форму мониторинга в течение дня и заполняйте всякий раз, когда замечаете появление тревоги. Заполняйте ее по возможности сразу, как только испытаете тревогу, — это даст вам больше информации, потому что переживание будет еще свежо в памяти. Конечно, также важно иметь в виду, что само по себе наблюдение за тревогой может быть провоцирующим тревогу переживанием. Ведь мы просим вас привлечь внимание к чему-то, чему вы не всегда хотите уделять внимание, а простой факт привлечения внимания к чему-то неприятному или дискомфортному может заставить вас почувствовать тревогу в немного более интенсивной форме. Это вполне естественно, но в результате привлечение внимания может реально помочь уменьшить тревогу. Однако мы хотим, чтобы вы знали об этом и не удивились, если ваша тревога будет ощущаться немного более интенсивно, чем обычно. Мы также надеемся, что это не помешает вам выполнить упражнение, так как это действительно важный шаг в обучении управлению тревогой. На самом деле, расширяя понимание характера своей тревоги, вы начнете различать ее сигналы, которые не осознавали ранее. И хорошая новость состоит в том, что даже простое знание о типах триггеров, которые являются сигналами для начала вашей тревоги или вызывают у вас тревогу, может сделать ее более предсказуемой и как следствие гораздо менее подавляющей.

Дата	Время	Ситуация	Интенсивность тревоги (0–100)	Побуждение избежать (0–100)	Удалось ли избежать (да или нет)?

## Тревога и тревожное расстройство

До этого момента мы фокусировались на тревоге в целом. И, вероятно, к настоящему времени вам вполне ясно, что по своей сути тревога не представляет проблемы. Она выполняет важную функцию и необходима в повседневной жизни. И так, у нас у всех есть страхи и тревоги (хотим мы этого или нет). Когда же эти эмоции становятся проблемой? Другими словами, когда нормальное проживание тревоги и страха становится расстройством? В двух словах, тревога становится тревожным расстройством, когда переживаемая вами тревога больше, чем вы могли бы ожидать в данной ситуации, и когда это начинает мешать какому-либо аспекту вашей жизни.

Например, если ваша тревога мешает вам устанавливать желаемые отношения с людьми или выполнять свои обязанности на работе или в школе, это может быть признаком того, что нормальная тревога перешла в тревожное расстройство. Кроме того, если вы обнаружите, что следуете нездоровому поведению, пытаясь избежать или уменьшить тревогу (например, употребляете алкоголь или наркотики), есть большая вероятность того, что у вас присутствуют проблемы с тревогой. Вот несколько вопросов, которые вы, возможно, захотите задать себе, чтобы понять, есть ли у вас с ней проблемы.

## Тревожные расстройства

Существует шесть основных тревожных расстройств. Хотя более подробно мы опишем большинство из них далее в этой книге, важно иметь общее представление о множестве способов, которыми простая тревога может превратиться в тревожное расстройство.

### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОБИЯ

Первое тревожное расстройство, которое мы обсудим, — это специфическая (изолированная) фобия. При этом расстройстве люди испытывают настолько сильный страх (даже на грани панической атаки), когда вступают в контакт с определенными объектами или ситуациями, что предпринимают шаги, чтобы избежать этих объектов или ситуаций. Типичные специфические фобии включают в себя *акрофобию* (боязнь высоты), *одонтофобию* (боязнь стоматологов), *арахнофобию* (боязнь пауков), *офидиофобию* (боязнь змей) и *клаустрофобию* (боязнь замкнутых пространств).

### Упражнение 1.3. Есть ли у вас проблемы с тревогой

Имейте в виду, что это не исчерпывающий список, и есть еще много способов, которыми тревога может вторгаться в вашу жизнь. Кроме того, если вы просто отметите “Да” по одному из пунктов, это не означает, что у вас есть тревожное расстройство. Тем не менее список содержит ряд типичных примеров того, как тревога может вклиниваться в жизнь, и если вы ответили “Да” на любой из данных вопросов, вам может быть полезно научиться некоторым навыкам, помогающим справляться с тревогой так, чтобы она не вызывала больших проблем. И чтение этого пособия является отличным поводом, чтобы начать. Теперь давайте обратим внимание на конкретные тревожные расстройства, возникающие у людей.

	Да	Нет
1. Избегаете ли вы определенных видов занятий, боясь, что они могут вызвать тревожные симптомы (например, физических упражнений, публичных мест, просмотра определенных телевизионных шоу)?		
2. Склонны ли вы использовать алкоголь или наркотики, чтобы уменьшить тревогу?		
3. Следуете ли вы нездоровому поведению, чтобы избавиться от тревоги (например, умышленному самоповреждению или перееданию)?		
4. Не находите ли вы, что тревожность мешает вам выполнять свои обязанности на работе?		
5. Тяжело ли вам выходить из дома, потому что дом — единственное место, где вы по-настоящему ощущаете себя в безопасности?		
6. Избегаете ли вы просмотра определенных телевизионных шоу или фильмов, потому что они провоцируют сильную тревогу?		
7. Чувствуете ли вы себя комфортно при определенных видах деятельности или в определенных ситуациях, когда предпринимаете определенные шаги для уменьшения тревоги (например, берете с собой лекарства либо перепроверяете, что ваш друг с вами)?		
8. В некоторых ситуациях испытываете ли вы тревогу сильнее, чем другие люди, или сильнее по сравнению с тем, какую тревогу вы испытываете обычно?		
9. Испытываете ли вы трудности с выполнением задач из-за того, что сильно волнуетесь?		
10. Мешает ли вам тревога спать по ночам?		

## СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ

*Социальное тревожное расстройство* (также называемое социальной фобией или кратко — социофобией) является одним из тревожных расстройств, при которых человек испытывает сильный страх и тревогу в социальных ситуациях из-за боязни негативной оценки (например, подвергнуться критике). И, как и в случае со специфической фобией, этот сильный страх часто приводит к избеганию таких социальных ситуаций. Наиболее распространенным типом ситуаций, которых люди боятся при социальном тревожном расстройстве, являются публичные выступления; тем не менее есть и другие ситуации, которых могут бояться люди с социальным тревожным расстройством, например писать что-либо на публике, принимать пищу на виду или мочиться в общественных туалетах [38].

## ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Человек с *паническим расстройством* часто испытывает приступы паники (панические атаки), а также беспокоится о значении или результате этих панических атак. Например, люди с паническим расстройством могут бояться, что приступ паники является признаком того, что они умирают или сходят с ума. В результате этих панических атак люди с паническим расстройством часто пытаются избежать действий или ситуаций, которые могут вызвать симптомы возбуждения, например физических упражнений или употребления тяжелой пищи. В крайних случаях люди с паническим расстройством могут бояться выходить из дома, потому что он — единственное место, где они могут ощущать себя в безопасности. Если это происходит, у человека может быть диагностировано паническое расстройство с агорафобией.

## ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Это расстройство недавно привлекло к себе большое внимание средств массовой информации. При *обсессивно-компульсивном расстройстве* (ОКР) человек испытывает интенсивные, навязчивые и повторяющиеся неприятные мысли и идеи, которые кажутся странными и не связанными с проблемами реальной жизни. Эти необычные мысли и идеи называются *навязчивыми мыслями*. Например, люди с этим расстройством могут испытывать постоянные страхи, что они случайно отравят своих детей, заразятся какой-то болезнью или причинят кому-то вред. В результате этих навязчивых мыслей люди с ОКР вовлекаются в повторяющееся (или *компульсивное*) поведение, чтобы уменьшить тревогу, связанную с такими навязчивыми мыслями, например чрезмерно часто моют руки, делают постоянные перепроверки или выполняют мысленные ритуалы (например, подсчет).

## ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

*Генерализованное тревожное расстройство* (ГТР) характеризуется чрезмерным, постоянным и неконтролируемым беспокойством о разных проблемах. Иногда люди путают ГТР с ОКР, потому что оба имеют один симптом — навязчивые мысли. Тем не менее здесь тревожность отличается от одержимости, потому что беспокойство в ГТР касается реальной жизни или ежедневных проблем, таких как финансы, работа и отношения. Беспокойство в ГТР фактически рассматривается как попытка избегания или отвлечения от более расстраивающих и вызывающих тревогу мыслей и чувств [16].

## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Наконец, *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР) является уникальным среди тревожных расстройств, потому что оно единственное которое, что люди испытывают какой-то тип травматического события, прежде чем оно у них может быть диагностировано. ПТСР диагностируется, когда человек испытывает симптомы более тридцати дней после воздействия травмирующего события. Симптомы ПТСР включают в себя навязчивые мысли и воспоминания о травматическом событии (например, флешбэки или ощущения, что событие происходит снова), избегание напоминаний о травмирующем событии, трудности с переживанием позитивных эмоций, чувство отрешенности от других людей, повышенную возбудимость и гипервизор (или постоянное чувство бдительности). Если кто-то испытывает эти симптомы только на протяжении одного месяца после травмирующего события, мы называем расстройство *острым стрессовым расстройством*.

## Тревога и избегание

В дополнение к чувству тревоги (и вследствие этого чувства) есть общий для всех тревожных расстройств тип поведения — тенденция или желание избежать пугающих объектов, переживаний или ситуаций. И хотя побуждение избегания нежелательных или неприятных переживаний имеет смысл и является естественной реакцией, на самом деле избегание — это основной способ, которым тревожные расстройства оказывают негативное влияние на жизнь человека. В частности, тревога и избегание работают вместе, чтобы сформировать порочный круг, который, по сути, является ловушкой для человека. Давайте обсудим, как это происходит.

Ранее мы говорили о том, что люди, которые борются с тревогой, с большей вероятностью заметят или сосредоточат свое внимание на тех вещах,

которых боятся во внутреннем (внутри тела) или внешнем (вне тела) мире. И если подумать, это реальный действенный способ защиты. Например, если вы боитесь какого-то объекта из своего окружения, вероятно, в ваших интересах — быть уверенным, что вы держите его в своем поле зрения (так, чтобы, заметив что-то, вы смогли быстро отреагировать). Однако, к сожалению, этот процесс имеет и обратную сторону: чем больше мы обращаем внимание на пугающие нас объекты, с которыми можем столкнуться, или повышаем нашу осведомленность о них, тем больше у нас шансов столкнуться с ними и испытать на себе их влияние. Например, если вы обратите внимание на свое сердцебиение, то, скорее всего, заметите нормальные колебания его ритма. Для человека же с тревожным расстройством, таким как паническое, это действие может вызвать большую тревогу.

Теперь, когда вы сосредоточили свое внимание на пугающем вас объекте или ощущении, что произойдет дальше? У большинства людей могут возникнуть проблемы с отвлечением внимания от объекта или ощущения, которого они боятся. Следовательно, большинство людей предпримет шаги, чтобы попытаться избавиться от всего, что их беспокоит. Например, если все, чего вы боитесь, находится в вашем окружении, вы можете выйти из этого окружения. Или, если то, чего вы боитесь, — это внутреннее переживание, например мысль или телесное ощущение, вы можете попытаться что-то сделать, чтобы избавиться от беспокойства и ослабить возбуждение. Именно так тревожные расстройства могут вредить вашей жизни. Страдающие тревожными расстройствами люди очень часто оказываются в порочном круге, в котором автоматически (т.е. не задумываясь) обращают внимание на пугающие их объекты и ощущения, испытывая трудности с отвлечением внимания от них, а затем стремятся к их избеганию.

Хотя попытка избежать того, что вызывает тревогу, вполне логична (потому что кто же хочет испытывать тревогу по собственному желанию?), проблема состоит в том, что на самом деле это невозможно. Как вы, вероятно, знаете, просто невозможно избежать всех вызывающих тревогу ситуаций, особенно тех, которые происходят в теле. В результате люди с тревожными расстройствами, пытаясь чувствовать себя в безопасности или избежать тревоги, зачастую выбирают такое экстремальное избегающее поведение, как пьянство или решение никогда не выходить из дома. Другая проблема, возникающая, когда люди застревают в этом порочном круге, состоит в том, что чем больше вы избегаете чего-либо, тем больше узнаете, что вам следует бояться того, чего вы избегаете (или, в противном случае, зачем этого избегать?). Поэтому избегание того, чего мы боимся, может заставить нас бояться этого еще больше.



Еще одна проблема заключается в том, что избегание действительно работает, но только в краткосрочной перспективе. В долгосрочной перспективе оно на самом деле только усугубляет тревожность. Такое поведение закрепляет и увековечивает цикл тревоги и избегания, делая его сильнее и сильнее, пока вся жизнь не превратится в попытки избавиться от тревоги.

## **Состояния, которые обычно сопровождаются тревожными расстройствами**

Неудивительно, что мы зачастую наблюдаем и ряд сопутствующих проблем, связанных с психическим здоровьем, которые развиваются наряду с тревожными расстройствами. Поэтому мы закончим эту главу кратким обзором различных расстройств, которые часто сопровождают тревожные расстройства.

### **ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

Люди с тревожными расстройствами часто борются с какой-либо формой злоупотребления психоактивными веществами, например с курением [58], чрезмерным употреблением алкоголя [73] или употреблением наркотиков [87]. Так, было установлено, что люди с социальным тревожным расстройством подвержены высокому риску злоупотребления алкоголем [45], а люди с ПТСР часто имеют проблемы со злоупотреблением наркотиками [87].

Так почему же люди с тревожными расстройствами подвержены злоупотреблению психоактивными веществами? Для объяснения этого есть ряд теорий, но самая популярная из них называется гипотезой самолечения [69]. Она гласит, что люди, которые борются с тревогой и страдают от тревожного расстройства, могут использовать наркотические вещества для уменьшения своего беспокойства. Согласно этой теории использование наркотических веществ в основном является способом избегания тревоги или избавления от нее. Конечно, если люди продолжают полагаться на наркотические вещества для управления своей тревогой, они будут становиться все более и более тревожными в дополнение к развитию зависимости от веществ, которые используют. Таким образом, хотя этот способ может помочь в краткосрочной перспективе, в долгосрочной он обычно имеет неприятные последствия, приводящие к зависимости от принимаемых веществ и к еще большей тревоге, чем та, которая была изначально.

## ДЕПРЕССИЯ

Депрессия и тревожные расстройства идут рука об руку. Действительно, исследования показали, что более половины людей, у которых было диагностировано тревожное расстройство, в течение жизни переживали и большое депрессивное расстройство [21]. Депрессия с большой вероятностью сопровождается ПТСР, ГТР и ОКР [22]. Как же это можно объяснить? Во-первых, между тревожными расстройствами и большой депрессией есть частичные сходства. Например, депрессию и тревожные расстройства объединяют переживания интенсивных негативных эмоций [21]. Во-вторых, многие факторы риска, которые приводят к тревожному расстройству, как было обнаружено, приводят и к депрессии, поэтому люди, которые переживают те же типы факторов риска (например, жизненные стрессоры), могут быть более склонны к развитию депрессии и тревожных расстройств [11]. Наконец, в-третьих, можно легко проследить, как симптомы тревожных расстройств могут привести к депрессии [21]. Например, если вы будете чувствовать себя прикованным к дому из-за страха наступления панической атаки в случае выхода на улицу, скорее всего, это помешает вам наполнить свою жизнь смыслом.

Часто люди с тревожными расстройствами проводят слишком много времени, пытаясь избежать того, чего они боятся, поэтому у них нет времени или энергии, чтобы делать то, что важно для них. И, как уже упоминалось, иногда вещи, имеющие реальное значение для людей, — это как раз то, что вызывает у них тревогу и страх; поэтому, избегая того, чего они боятся, люди в конечном итоге избегают всего, что для них важно. И довольно легко заметить, что это может привести к депрессии.

## РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Расстройства пищевого поведения также довольно распространены среди людей с тревожными расстройствами. Исследования показали, что 12% людей с тревожными расстройствами имеют расстройства пищевого поведения [84], и есть доказательства того, что тревожное расстройство приводит к развитию расстройства пищевого поведения [20, 31]. Расстройства пищевого поведения обычно принимают форму либо *нервной анорексии* (ограничение потребления пищи до такой степени, что человек весит намного меньше нормы), либо *нервной булимии* (так назван цикл переедания и очищения, при котором большое количество пищи сначала потребляется, а затем удаляется с помощью комбинации рвоты, перенапряжения или злоупотребления слабительными). Так же, как в случае злоупотребления психоактивными веществами при депрессии, есть очень веская причина, по которой так много людей с тревожными расстройствами, страдают от расстройства пищевого поведения.

В основном, как и при употреблении психоактивных веществ, нездоровое пищевое поведение, наблюдаемое при диагностике его расстройства, используется для облегчения или уменьшения симптомов тревоги. Например, исследования показали, что такое расстройство пищевого поведения, как передание и очищение (нервная булимия), может использоваться для преодоления эмоционального дистресса и устранения негативных эмоций [95]. Подумайте об этом: еда является одним из самых распространенных способов самоуспокоения, и даже те люди, у которых нет тревожного расстройства, часто используют пищу, чтобы ощутить комфорт в период стресса. Поэтому вполне понятно, что те, кто борется с сильной тревогой, обращаются к еде за ощущением комфорта.

Кроме того, учитывая, что многие люди с тревожными расстройствами чувствуют, что их жизнь выходит из-под контроля и им трудно справляться с неопределенностью и непредсказуемостью, еще одной причиной появления расстройства пищевого поведения может служить ощущение такого контроля, например, в случае нервной анорексии. Но, к сожалению, это ощущение контроля является иллюзией, так как расстройство пищевого поведения живет собственной жизнью и выходит из-под контроля. Тем не менее в краткосрочной перспективе намеренное ограничение в еде и отказ от пищи могут дать чувство контроля по крайней мере над некоторыми аспектами жизни. Таким образом, для людей с тревожными расстройствами, которые чувствуют, что их жизнь выходит из-под контроля, ограничение питания может стать одним из способов установления такого контроля [79].

## ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Последнее, но не менее важное, — это *пограничное расстройство личности* (ПРЛ). Оно характеризуется нестабильностью в эмоциях, мышлении, отношениях, идентичности и поведении. Людям с ПРЛ трудно контролировать импульсивное или аутоагрессивное поведение, и часто их отношения с другими людьми имеют хаотичный и деструктивный характер. Также иногда они пытаются бороться со своей идентичностью, не зная точно, кто они или что им нравится. Наконец, люди с ПРЛ борются со своими эмоциями и часто проявляют и воспринимают эмоции как интенсивные, неконтролируемые, подавляющие и угрожающие. Одна из эмоций, с которыми люди с ПРЛ сталкиваются чаще всего, — это тревога. На самом деле более 80% людей с ПРЛ имеют тревожные расстройства [96], наиболее типичными из которых являются социальное тревожное расстройство, паническое расстройство и ПТСР [50]. Например, исследования показали, что от одной четверти до половины людей, у которых есть ПРЛ, страдают и от социального тревожного расстройства;

от одной трети до половины из них страдают от панического расстройства и примерно половина переживает ПТСР (там же).

Так почему же ПРЛ и тревожные расстройства идут рука об руку? Одна из причин заключается в том, что ПРЛ и некоторые тревожные расстройства вызваны одними и теми же переживаниями. Например, насилие в детстве является одной из основных причин как ПТСР, так и ПРЛ. Кроме того, было обнаружено, что некоторые из черт характера, которые являются причиной тревожных расстройств, повышают и риск развития ПРЛ. Например, черта характера, тесно связанная с тревожными расстройствами, — *чувствительность к тревоге* или склонность бояться тревожных симптомов из-за убеждения, что они будут иметь негативные последствия [67]. Исследования показали, что чувствительность к тревоге повышает риск развития тревожного расстройства. Как и в случае с жестоким обращением с детьми, есть доказательства того, что чувствительность к тревоге может влиять на развитие ПРЛ [34].

Кроме того, некоторые симптомы ПРЛ могут развиваться в качестве реакции на сильное чувство тревоги. Например, один из диагностических критериев ПРЛ — умышленное самоповреждение (намеренное нанесение себе физического вреда) — часто используется для уменьшения чувства тревоги и стресса [23]. Кроме того, другие виды импульсивного и рискованного поведения (поведения, которое осуществляется без учета последствий), распространенные у людей с ПРЛ, могут использоваться для уменьшения или избегания неприятных эмоций при некоторых тревожных расстройствах [88].

## Движемся дальше

Поздравляем! Вы прочитали главу 1 этого пособия и находитесь на пути к пониманию своей тревоги и способов, с помощью которых можно начать ограничивать ее негативное влияние на вашу жизнь! Начало работы может быть самой сложной частью любых изменений, а признав свои проблемы и связав их с тревогой, вы уже преодолели серьезное препятствие. Не забудьте уделить необходимое время упражнениям в этой главе. Повышая осведомленность и понимание своей тревоги, вы закладываете прочную основу для развития многих других навыков, с которыми мы вас познакомим в этом учебном пособии. С этого момента мы начинаем изучать способы лечения тревоги, включая подход, который используется в этом пособии.



## ГЛАВА 2

# Основные положения когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии

В предыдущей главе мы привели краткий обзор понятия “тревога” и ее целей, а также объяснили, как развиваются тревожные расстройства. Теперь, когда вы знаете немного больше о том, с чем имеете дело, мы продолжим говорить о лечении. Здесь мы представим основные положения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и обсудим несколько важных моментов, которые следует помнить при прочтении остальной части книги, а также приведем несколько упражнений, которые могут быть полезными. В этой главе мы рассмотрим следующее.

- Основы подхода КПТ к тревожным расстройствам
- Основные положения ДПТ, ее история и причины, по которым она может быть полезна в лечении тревожности

Лучшие научные обоснования лечения проблемы тревожности, как правило, принадлежат разным направлениям когнитивно-поведенческой терапии, или КПТ. КПТ помогает справиться с проблемами тревожности путем изменения моделей мышления и поведения, поддерживающих тревогу, а также обучения новым навыкам или копинг-стратегиям. Направления КПТ чрезвычайно эффективны для многих людей с разными тревожными расстройствами, например с социальным тревожным расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством, обсессивно-компульсивным и паническим расстройствами, ведь после лечения КПТ до 80% пациентов избавляются от симптомов, о чем говорят данные отдельных исследований [27].

## Основные положения КПТ о тревожных расстройствах

КПТ базируется на идее о том, что комбинация моделей мышления, поведения и событий в вашем окружении может способствовать и поддерживать проблему тревожности. КПТ-терапевты решают эти проблемы несколькими путями, обычно включающими в себя когнитивную терапию, экспозиционную терапию и обучение копинг-навыкам для управления тревожностью.

### КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

В когнитивной терапии терапевт помогает отслеживать, оценивать и изменять модели мышления, которые поддерживают тревожность. Некоторые из этих моделей мышления включают в себя завышение оценки рисков в определенных ситуациях. Например, если вы боитесь публичных выступлений, то можете завысить оценку риска того, что во время вашего выступления на публике вас будут унижать, оценивать или критиковать. Если вы боитесь пауков, то можете завысить оценку риска того, что паук подпрыгнет и укусит вас, когда вы приблизитесь к нему (один из авторов этой книги разделяет подобные проблемы!). Считая, что опасность скрывается за каждым углом, вы можете бояться и тревожиться в любых ситуациях. КПТ поможет откорректировать и другие шаблоны мышления — мысли о том, что вы не сможете справиться с вызывающими тревогу ситуациями (например, что вы ни на что не способны или что это будет слишком сложно для вас), и катастрофические мысли (о том, что все закончится ужасно, например вы пойдете на вечеринку, а люди спросят вас, зачем вы пришли, и вынудят уйти). С точки зрения КПТ любой из этих типов мышления может усилить вашу тревогу. Поэтому терапевты КПТ часто используют когнитивную терапию, чтобы помочь вам научиться менять свои модели мышления и развить более полезные или конкретные мысли.

### ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

В экспозиционной терапии терапевт помогает столкнуться с ситуациями, объектами или событиями, которых вы боитесь и, как правило, избегаете. Вы можете задаться вопросом, с какой стати вы будете это делать? Но, как мы уже говорили в главе 1, одним из факторов, способствующих возникновению тревожных расстройств, является избегание объектов, ситуаций, событий, людей и даже мыслей или эмоций. Если вы боитесь

ходить на вечеринки и полностью их избегаете, у вас никогда не появится возможность узнать, что вечеринки не так ужасны или опасны, как вы думаете. Вместо того чтобы позволять вам избегать вечеринок и поддерживать ваш страх, экспозиционная терапия основана на идее, что вы можете научиться меньше бояться, преднамеренно сталкивая вас с объектами и приводя в ситуации, которых вы боитесь. В экспозиционной терапии вы осознанно входите в ситуации, которых боитесь, снова и снова, пока ваш страх не уменьшится. Если вы боитесь высоких мест (акрофобия), ваш терапевт может подняться с вами на возвышенность, чтобы вы наблюдали за тем, как будете себя чувствовать, и вы будете оставаться там до тех пор, пока ваша тревога не уменьшится. Затем вы вернетесь на это место во время следующего сеанса и продолжите так делать, пока не поймете, что стали гораздо меньше бояться высоких мест. Но следует иметь в виду, что экспозиционная терапия не работает, если у вас есть действительно веские причины чего-то бояться. Если вы боитесь играть с черными змеями мамба, то мы не рекомендуем вам играть с ними, потому что это совершенно здоровый страх!

## КОПИНГ-НАВЫКИ

КПТ также часто включает в себя обучение навыкам управления тревожностью. Идея состоит в том, что, если вы боретесь с проблемами тревожности, вам будет полезно иметь некоторые инструменты, чтобы их использовать для успокоения, когда ваша тревога становится подавляющей. Наиболее распространенные навыки включают диафрагмальное дыхание и прогрессивное мышечное расслабление. *Диафрагмальное дыхание* состоит в изменении типа дыхания: вместо того чтобы дышать неглубоко, как бы затаиваясь, слегка приподнимая плечи и грудную клетку, вы втягиваете воздух глубже, через область живота или диафрагмы. Делая это, вы можете уменьшить частоту сердечных сокращений, минимизировать другие симптомы тревоги, а также изменить соотношение углекислого газа и кислорода в крови.

*Прогрессивная мышечная релаксация* является еще одним распространенным навыком, которому обучают в КПТ при тревожных расстройствах. Этот навык включает в себя систематическое напряжение и расслабление мышц, помогает чувствовать себя более спокойно и заметить разницу между удержанием мышечного напряжения и расслаблением, релаксацией. Как диафрагмальное дыхание, так и прогрессивная мышечная релаксация являются частью большинства методов лечения тревожных расстройств и могут оказаться весьма полезными.



## Упражнение 2.1. Попробуйте применить диафрагмальное дыхание прямо сейчас!

Если хотите, можете применить диафрагмальное дыхание прямо сейчас. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Теперь замедлите и углубите дыхание и, когда делаете вдох и выдох, постарайтесь, чтобы ваша рука на животе двигалась по амплитуде вверх и вниз больше, чем рука на груди. Просто сосредоточьтесь на дыхании и на том, что вы чувствуете, вдыхая воздух и выдыхая его. Вы даже можете говорить себе *вдох* при каждом вдохе и *выдох* — при каждом выдохе. Практикуйте это в течение десяти минут и наблюдайте, как вы это ощущаете. Старайтесь при этом позволять тревожным мыслям просто приходиться и уходить, а сами сосредоточьтесь на своем дыхании. Оцените свою тревогу по шкале от 0 до 10 (где 0 означает отсутствие тревоги, а 10 — крайнюю степень тревоги) до и после этого упражнения и обратите внимание на то, заметили ли вы разницу.

Тревога до: \_\_\_\_\_

Тревога после: \_\_\_\_\_

Несмотря на то что в этой книге мы фокусируемся больше на методах ДПТ, по некоторым очень важным причинам мы упоминаем и о КПТ. Возможно, самая важная причина состоит в том, что вы будете гораздо лучше справляться с проблемой тревожности, если будете знать о доступных работающих методах лечения. Если бы у вас была астма и вы ничего не знали о ее лечении, вы могли бы пойти к врачу, который назначил бы вам бананы и омега-3 жирные кислоты и прописал веселиться всю дорогу, а затем удивлялся, почему вы хрипите и задыхаетесь и почему этот “рецепт” вам не помогает, хотя вы уже съели полдюжины бананов и банку лосося в отчаянной попытке открыть свои дыхательные пути. Хорошо, хорошо, мы немного преувеличили! Но мы видели много людей, которые понятия не имели, какие виды лечения реально помогают при тревожных расстройствах. В результате они тратили время и деньги на лечение, которое просто не работало. Кроме того, даже если вы немного знаете об эффективных методах лечения тревожных расстройств и о том, какие процедуры помогают, у вас будет более четкое представление о том, как ДПТ может дополнить эти методы, и даже если вы уже проходите лечение, которое вам помогает, какие дополнительные преимущества может дать вам ДПТ.

## Почему ДПТ

Теперь вы можете спросить, чем вам сможет помочь ДПТ и зачем она вам нужна, если доступны другие методы лечения, которые работают так же хоро-

шо. Проще говоря, ДПТ — это тип КПТ, но она предлагает стратегии борьбы с тревогой, которые типичное лечение КПТ, как правило, не включает. Вот некоторые из этих стратегий.

- Навыки осознанности, чтобы научиться жить в настоящем моменте, обращая внимание на свои мысли, эмоции и переживания здесь и сейчас
- Навыки принятия, чтобы научиться принимать себя, других людей и эмоции, которые вам иногда трудно выдерживать или контролировать
- Навыки межличностного общения (в основном уверенность в себе), чтобы научиться разговаривать с людьми, уверенно получать то, что удовлетворяет ваши потребности, определять, когда и как попросить о том, чего вы хотите, и отвечать отказом на нежелательные просьбы
- Навыки эмоциональной регуляции, которые помогут вам определить многие свои эмоции, а не только тревогу, и научиться ими управлять

ДПТ[1, 2] была разработана д-ром Маршей Линехан в Университете Вашингтона, чтобы помочь женщинам-самоубийцам. Однако вскоре д-р Линехан обнаружила, что многие из проходящих лечение женщин-самоубийц имеют множество других проблем. В частности, многие из этих женщин соответствовали критериям ПРЛ (пограничного расстройства личности). Если вы хотите больше узнать о ПРЛ или думаете, что у вас или близкого вам человека может быть это расстройство, обратитесь к книге Alex and Kim, *The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know about Living with BPD* (2007) (*Руководство по выживанию при пограничных расстройствах личности: все, что вы должны знать о жизни с ПРЛ*). И со временем ДПТ стала наиболее научно поддерживаемой терапией для людей, которые борются с ПРЛ.

Как вы помните из главы 1, зачастую ПРЛ и тревожные расстройства идут рука об руку. Поэтому многие люди, которые лечились с помощью ДПТ от тревожных расстройств, как выяснилось, страдали и от ПРЛ. Тем не менее, помимо того факта, что многие люди с ПРЛ имеют тревожные расстройства, данные свидетельствуют о том, что многие стратегии и навыки ДПТ могут быть очень полезны для решения многих проблем, сопровождающих тревожные расстройства. Например, в ходе исследований [68] было обнаружено, что ДПТ может быть весьма полезной при лечении:

- тревожных расстройств и их симптомов;
- депрессии;
- злоупотребления психоактивными веществами;
- расстройств пищевого поведения;
- травм.

На самом деле навыки, которым обучают в ДПТ, настолько практичны и основаны на здравом смысле, что почти каждый может извлечь из них пользу, хотя бы что-нибудь зная о них.

## Краткая история ДПТ

Во времена, когда д-р М. Линехан начала развивать ДПТ, большинство терапевтов использовали когнитивные или поведенческие методы, чтобы помочь женщинам-самоубийцам. Идея заключалась в том, что, если бы пациенты могли изменить негативные мысли о своей жизни или свои действия (например, увеличивая количество приятных занятий или получая больше социальной поддержки), их жизнь улучшилась бы и они больше не предпринимали бы попыток самоубийства. Однако д-р Линехан обнаружила, что многим пациентам, с которыми она работала, не нравилось, что лечение очень сильно сфокусировано на том, что они должны изменить (например, свои мысли и поведение).

Эти пациенты ощущали, что невербальное послание, которое они получают, состоит в том, что их проблемы являются их собственной ошибкой. Словно если бы вы заблудились в темном страшном лесу, где днем и ночью вас преследовали бы животные, а через какое-то время к вам пришел лесничий и сказал, что, если бы вы подумали раньше, то могли бы здесь и не оказаться. Или, может быть, не так бы расстроились из-за этого, если бы решили думать о проблеме по-другому (например, *какая захватывающая игра в погоню!*). Поэтому вскоре д-р Линехан пришла к выводу, что нужно найти новые способы показать пациентам, что она принимает их такими, какие они есть, чтобы помочь им принять себя, прежде чем они смогут привнести в свою жизнь значимые изменения. Сначала вы должны перестать избивать себя и признать, что вы не туда повернули и оказались в лесу, прежде чем действительно начнете искать выход.

## Что такое ДПТ. Основные положения

Обычно ДПТ является достаточно сложным лечением со многими составляющими, включая индивидуальную терапию, консультации по телефону, консультационную группу терапевта и групповые тренинги для обучения навыкам. Хотя в этой книге мы сосредоточимся на навыках, будет полезно узнать и о других аспектах ДПТ.

- **Индивидуальная терапия.** Индивидуальная терапия в ДПТ имеет форму одночасового сеанса раз в неделю, в течение которого терапевт использует КПТ, чтобы помочь вам достичь важных для вас целей: со-

кратить поведение, долю которого вы хотите уменьшить, справиться с такими проблемами, как депрессия и тревога (кроме того, если необходимо, решить такие проблемы, как злоупотребление психоактивными веществами, расстройство пищевого поведения или поведение самоповреждения), и улучшить отношения.

- **Телефонная консультация.** Телефонная консультация в ДПТ включает связь пациента с личным терапевтом по телефону (или обмена сообщениями по электронной почте или СМС) в случае необходимости (между терапевтическими сессиями), чтобы помочь пациенту справиться с кризисами или чрезвычайными ситуациями, научиться применять новые навыки в повседневной жизни и решать вопросы, которые возникли в отношениях с терапевтом.
- **Консультационная группа терапевта.** Эта группа предполагает еженедельные встречи терапевтов ДПТ, во многом похожие на группы поддержки и наблюдения, которые фокусируются на вопросах максимальной эффективности в работе терапевтов с пациентами и борьбы со стрессами, сопровождающими работу терапевта, и на обучении тому, как стать лучшим в своем деле.
- **Обучение навыкам ДПТ.** Пациенты приобретают практические навыки в области осознанности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости на еженедельных групповых занятиях с участием двух терапевтов и от шести до десяти пациентов.

Последний компонент ДПТ (обучение навыкам ДПТ) — это то, на чем мы сосредоточимся в данной книге. На протяжении большей части книги мы будем фокусироваться на том, как вы можете использовать навыки ДПТ для эффективного решения проблем тревожности и улучшения своей жизни другими способами, например путем увеличения чувства радости и счастья, улучшения своих отношений и достижения важных для вас целей. Четыре набора навыков, которым обучают в ДПТ, следующие [2].

- **Навыки осознанности.** Эти навыки помогают научиться обращать внимание на свои переживания здесь и сейчас и жить больше в настоящем моменте.
- **Навыки эмоциональной регуляции.** Эти навыки помогут вам научиться определять и лучше понимать свои эмоции, уменьшить уязвимость к негативным эмоциям (таким, как тревога) и изучать стратегии, помогающие управлять, принимать или изменять свои эмоции.
- **Навыки межличностной эффективности.** Эти навыки помогут вам научиться определять свои цели в межличностных ситуациях, а затем,

в этом же межличностном общении, выяснять, как удовлетворять свои потребности, просить о том, чего вы хотите, отклонять нежелательные просьбы и улучшать взаимоотношения с другими.

- **Навыки стрессоустойчивости.** Эти навыки помогут вам справляться с подавляющими эмоциями, мыслями или ситуациями, которые трудно изменить, просчитывать свои возможности в условиях кризиса, использовать отвлечение или самоуспокоение и принимать себя, свою ситуацию и свои переживания такими, какие они есть.

В главе 3 мы предоставим вам дорожную карту этих навыков, расскажем, что они собой представляют и как могут помочь. Затем, в следующих главах, мы поможем вам понять, как использовать эти навыки для решения проблем, связанных с тревогой, например таких.

- Навязчивые мысли и компульсивное поведение
- Тревога, стресс и напряжение
- ГТР, беспокойство и руминация
- ПТСР
- Социальные и другие фобии
- Панические расстройства и агорафобия

Прежде чем перейти к главе 3 и рассмотреть навыки более подробно, мы хотели бы вам дать несколько важных советов — что нужно иметь в виду, узнав, как использовать ДПТ для решения проблем тревожности. Знание этих пунктов поможет вам сохранить правильное или наиболее эффективное мышление при изучении навыков.

## Стремитесь к равновесию, принимая и изменяя свои проблемы

Равновесие в ДПТ невероятно важно. Равновесие фактически является центральным понятием теории, которая управляет этим лечением: диалектической теории. В своей основе *диалектика* означает напряжение между противоборствующими силами, например между хорошим и плохим, положительным и отрицательным зарядами, тезисом и антитезисом, правильным и неправильным, холодным и горячим.

В ДПТ противоборствующими силами являются принятие и изменение [1]. Принятие означает позволить своим эмоциям, мыслям и обстоятельствам быть просто такими, какие они есть сейчас, не пытаться их изме-

нить, откорректировать, убежать или избавиться от них. Изменение, напротив, означает коррекцию своих эмоций, мыслей и обстоятельств.

ДПТ в своей основе диалектична, потому что мы всегда стараемся найти в ДПТ эффективный баланс между принятием и изменением (см. там же). Мы считаем, что для того, чтобы эффективно справляться с эмоциональными трудностями, необходимо уравновесить принятие и изменение. Если вы слишком сосредоточены на корректировке своих эмоций, мыслей и ситуаций, вы можете испытывать проблемы.

Следовательно, диалектика связана с идеей, что в любой ситуации вы можете принять то, что происходит, изменить то, что происходит, или добиться какой-то комбинации того и другого. Задача состоит в том, чтобы выяснить, что вам нужно принять, а что было бы лучше изменить. Это очень похоже на молитву о душевном покое Рейнгольда Нибура, используемую в группах анонимных алкоголиков: нужна мудрость, чтобы узнать разницу между тем, что мы можем изменить, и тем, что не можем, — когда нужно принять, а когда изменить.

В ДПТ, может быть, даже более, чем в других методах лечения, мы проводим много времени, помогая людям найти способы уравновесить принятие и изменение и найти какой-то синтез или комбинацию того и другого, которая будет работать наилучшим образом.

Допустим, вы находитесь в депрессии: проводите много времени в постели, избегаете телефонных звонков, чувствуете пустоту и грусть большую часть времени, с трудом концентрируетесь на чем-либо, а в голове носится много негативных мыслей о себе. Синтез или комбинация принятия и изменения может включать следующее.

- Признание того, что вы в депрессии, чувствуете себя грустным и опустошенным большую часть времени и что вы были и в настоящее время являетесь неактивным.
- Решение постепенно встать и вытащить себя (при помощи кого-то, мы надеемся) из депрессии, понемногу становясь активным, решая какие-то проблемы, которые вас угнетают, и внося важные изменения в свою жизнь.

Вот несколько других примеров такой комбинации синтеза, или баланса принятия и изменения.

- Когда отношения пострадали, вам часто приходится признавать и принимать тот факт (принятие), что вы обидели кого-то и чувствуете вину, прежде чем вы сможете эффективно восстановить отношения (изменение).
- Чтобы справиться с ОКР, вы должны принять, что у вас навязчивые мысли, и работать над тем, чтобы изменить свое повторяющееся, ком-

пульсивное поведение (склонность к перепроверке, участие в ритуалах, мытье рук и т.д.)

- Лучший способ изменить симптомы паники — как можно чаще погружаться в свои панические симптомы, наблюдать и переживать (принимать) их, а не пытаться активно их избегать или изменять.
- Иногда лучший способ принять подавляющий стресс из-за того, что нужно сделать слишком много дел, и справиться с ним — изменить задачу, разбив ее на более мелкие и управляемые шаги (изменение задачи).
- Если вы боитесь публичных выступлений, иногда лучший способ пройти через это — принять тревогу и страх, которые вы испытываете, а затем изменить фокус своего внимания, чтобы уделять большую часть внимания аудитории, а не собственным телесным симптомам (возможно, это последнее, что вы хотели бы сделать!).
- Иногда лучший способ справиться с тревогой (например, связанной с финансовыми, межличностными или медицинскими проблемами) — это признать, что вы беспокоитесь о том, что может произойти



Рис. 2.1. Как сбалансировать усилия по принятию и изменению проблем

что-то плохое, улучшить свои навыки в оценке вероятности наступления такого события и изменить или предотвратить то, что вы можете.

- Если вы имеете дело с навязчивыми религиозными мыслями, например о том, что можете оскорбить Бога, надев определенный вид рубашки, иногда лучшим способом освободиться от таких мыслей будет признать, что вы не знаете, что реально может произойти, а затем все равно надеть эту рубашку — специально.

## Делайте все возможное, чтобы избежать избегания

Еще одно предложение, которое у нас есть для вас, — начать работать над уменьшением избегания нежелательных эмоций, мыслей и ситуаций. Как мы обсуждали в главе 1, слишком частое избегание может стать большой проблемой, когда дело касается тревожности. С помощью ДПТ и через навыки ДПТ, с которыми вы познакомитесь в этой книге, вы научитесь нескольким стратегиям, которые помогут вам перестать избегать своих эмоций и мыслей. Дэвид Барлоу, ведущий эксперт в лечении тревожных расстройств, сказал, что одна из самых важных стратегий, которым люди с тревожными проблемами могут научиться, — это перестать избегать своих эмоций [10]. Сейчас вы, должно быть, думаете: *“Да, конечно! Сначала сами попытайтесь каждый день жить с такими напряжением и тревогой, а затем расскажете мне, как бы вы не хотели перестать этого избегать!”*

И это совершенно понятно. Как мы обсуждали в главе 1, когда вы постоянно испытываете действительно некомфортные чувства, вполне естественно желать избежать их и пытаться сделать это. Учитывая все обстоятельства, большинство из нас, за некоторым исключением, просто не хотят чувствовать дискомфорт, а ведь тревога и страх некомфортны!

Например, испытывая тревогу в социальных ситуациях или выступая публично, вы можете избежать ее, держась подальше от людей и отказываясь от любых возможностей выступить перед аудиторией. Эти стратегии помогают в краткосрочной перспективе, и вы, вероятно, чувствуете себя более спокойно и менее тревожно, когда сидите дома, в своей комнате, чем когда находитесь среди людей. Вот почему люди продолжают избегать ситуаций, вызывающих тревогу: делая это, они лучше себя чувствуют в краткосрочной перспективе. Это называется *негативным подкреплением*: вы продолжаете практиковать такое поведение (остаетесь дома), потому что оно освобождает вас от того, чего вы не хотите (от тревоги).

Проблема состоит в том, что избегание просто подкрепляет страх и беспокойство. Если вы никогда не посещаете вечеринок, не встречаетесь с друзь-



ями или не разговариваете с людьми, у вас никогда не будет возможности узнать, что то, чего вы боитесь (например, унижение или смущение), обычно не происходит или бывает не таким уж страшным, если происходит. Так что страх и тревога сохраняются. Если вместо этого вы прекратите избегать вызывающих беспокойство ситуаций, ваш мозг со временем перестанет нажимать на кнопку паники-тревоги-страха, когда ничего плохого не случается.

Другая проблема, связанная с избеганием, заключается в том, что часто возникает *эффект возврата*. Этот эффект заметен, когда мысли, которых вы стараетесь избежать, постоянно возвращаются. Так, в некоторых исследованиях было обнаружено, что когда вы пытаетесь подавить свои мысли или избежать их появления, они имеют тенденцию возвращаться с удвоенной силой [94]. Мы знаем, что это несправедливо, но это так.

Подавление или избегание мыслей и эмоций очень напоминает попытку остановить поток людей, проталкивающих в гостиную через входную дверь. Продолжая наблюдать за ними, удерживая дверь и давя на нее, вы можете на некоторое время удержать поток. Но если вас отвлечет кипящий на кухне чайник или вы пойдете в это время почистить зубы, эти люди просто пройдут через дверь. Точно так же, если вас прервут и вы в замешательстве перестанете пытаться избежать своих мыслей или эмоций, они прорвутся и полностью вас поглотят.

Другой вариант — закрыть дверь, выстроить большую кирпичную стену, закрыть все окна и подъезды в своем доме. Однако проблема с этим вариантом заключается в том, что вы можете не выходить из собственного дома, а мысли и чувства невозможно полностью заблокировать, не блокируя большую часть своей жизни.

И наоборот, если бы вы просто пропускали людей через дверь, один за другим, и действительно смотрели, кто вошел, то смогли бы научиться справляться с ними или по крайней мере сталкиваться с ними без особого страха. Это и есть пример принятия.

## Движемся дальше

Итак, ДПТ является когнитивно-поведенческой терапией, которая также включает в себя некоторые полезные навыки, дополняющие обычную КПТ. При обучении навыкам ДПТ важно работать над балансом между принятием и изменением своих проблем, особенно когда речь идет о проблемах с тревогой. Кроме того, важно делать все возможное, чтобы уменьшить избегание эмоций и мыслей и пытаться использовать другие способы совладания — способы, которые не включают в себя избегание. В следующей главе мы обсудим навыки, которые помогут вам принимать и выдерживать свои эмоции и мысли и перестать их избегать.

## ГЛАВА 3

# Навыки осознанности и стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии

Теперь, когда у вас есть представление о тревожных симптомах и связанных с ними проблемах, а также о том, что такое ДПТ, важно понимать, что представляют собой навыки ДПТ, с помощью которых вы будете работать с тревожными симптомами. Поэтому в этой и следующей главах мы дадим вам дорожную карту навыков ДПТ.

Помните, мы говорили о том, что избегание является одной из стратегий, поддерживающих проблемы тревожности и расстройства? В этой главе мы познакомим вас с двумя наборами навыков ДПТ, которые помогут вам сломать вредные привычки избегания и научиться принимать и проживать чувства, присутствуя в каждом моменте своей жизни, даже когда все чрезвычайно сложно, — навыками осознанности и стрессоустойчивости. В этой главе мы приведем описание этих навыков, расскажем, как они могут вам помочь, а также представим пару практических упражнений, с которых вы можете начать.

Цель этой и следующей глав — дать вам общее представление о том, что такое навыки ДПТ и как они в целом работают. Как можно применить каждый навык к определенным симптомам тревоги, мы обсудим в следующих главах.

### **Навыки осознанности в ДПТ**

Благодаря навыкам осознанности в ДПТ вы учитесь обращать внимание на свои эмоции, мысли и переживания в настоящем моменте.

Осознанность, которая используется в разных видах лечения и уходит корнями в Восточные и Западные духовные практики, означает просто обращение внимания на свои состояния здесь и сейчас [40, 2]. Чтобы быть осознанным, не нужно медитировать или сидеть часами в неудобной позе на коврике, воскурять благовония и становиться мастером дзен; вам нужно только быть готовым пробудить свой разум к тому, что происходит прямо здесь и прямо сейчас.

## ОСОЗНАННОСТЬ — ЭТО ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДРУГИХ НАВЫКОВ

Одна из причин, по которым мы обучаем осознанности в первую очередь, заключается в том, что она нужна для эффективного использования всех остальных навыков, которые мы рассмотрим в этой книге. Осознанность — это фундаментальный навык, который поможет вам применить другие навыки, так как состоит в том, чтобы обращать внимание на все, что вы делаете и ощущаете. Знакомясь с новыми навыками, вы должны быть наблюдательным, уделять пристальное внимание всему, что делаете, и, возможно, даже описывать шаги, которые предпринимаете при их применении. Таким образом, осознанность похожа на фундамент здания: поверх него вы надстраиваете остальные навыки и стратегии ДПТ.

Возможно, потому что осознанность так важна в ДПТ, многие наши пациенты говорили, что она была наиболее полезным навыком, который они когда-либо изучали. На самом деле люди говорили нам, что сама по себе практика этого навыка и обучение тому, как больше присутствовать в повседневной жизни, может изменить саму жизнь. Более того, как вы увидите в последующих главах, когда дело касается тревоги, существует много преимуществ изучения навыка осознанности.

## БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Иногда лучший способ практиковать осознанность — это просто выбрать повседневную деятельность и выполнять ее сознательно, обращая внимание на то, что происходит сейчас, вместо того чтобы быть поглощенным мыслями и заботами или беспокоиться о прошлом или о будущем. Например, идти по улице в прекрасный осенний день можно по-разному.

- **Застряв в своих мыслях.** Один из способов идти по улице — это заставить свое тело перемещаться и одновременно думать о других вещах. Возможно, вы мысленно подсчитываете свои финансы, беспокоитесь об экзамене или о том, что может пойти не так в будущем, или о многом, что пошло не так в прошлом. Возможно, вы поглощены

тревожными или стрессовыми мыслями, которые вытаскивают вас из настоящего и затрудняют видение того, что происходит вокруг. Это один из способов гулять по улице.

- **Просто идти туда, куда вы идете.** Еще один способ идти по улице — сосредоточиться на ходьбе, чтобы попасть туда, куда вы идете. Он предполагает быструю ходьбу, стремление не пропустить зеленый свет на пешеходных переходах, уклонение от прохожих, когда они идут прямо на вас, избегание зрительного контакта и случайных разговоров с людьми, устремленный вперед взгляд и фокусировка на том, куда вы идете и как туда попасть. Это то, что эксперт по осознанности, д-р Джон Кабат-Зинн, называл режимом делания, в котором вы полностью сосредоточены на достижении чего-то, но не ощущаете своей жизни в настоящий момент.
- **Осознанно.** Еще один способ идти по улице — это открыть свой ум навстречу окружающему миру: наблюдать, как листья мягко падают на тротуар; замечать цвет деревьев, форму и стиль зданий, рядом с которыми проходите, и то, как свет отражается от растений, деревьев и проезжающих машин; чувствовать ветер на своем лице; ощущать при ходьбе под ногами тротуар или дорогу и так далее. Это больше похоже на то, что д-р Кабат-Зинн называет режимом бытия, когда вы полностью присутствуете в настоящем моменте, обращая внимание и ощущая то, что происходит здесь и сейчас.

Как ни странно, третий способ ходьбы с использованием навыков осознанности кажется простым, но, вероятно, является самым трудным из всех трех. Намного проще и привычнее все время занимать себя мыслями, не обращая внимания даже на то, что происходит прямо перед вами. Фактически большинство людей проводят так большую часть своей жизни: в своей голове. Но этот третий способ ходьбы (то, как вы должны ходить, если практикуете осознанность) поможет вам лучше соединиться с позитивными и богатыми переживаниями настоящего момента, которые люди часто упускают, постоянно пребывая в своих мыслях.

## ОСНОВЫ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ В ДПТ

ДПТ содержит несколько типов навыков осознанности, но основная идея осознанности заключается в том, чтобы вернуть ум в настоящее и обратить внимание на ощущения “здесь и сейчас”. Часто первый шаг в направлении осознанности — просто *обратить внимание и заметить* свои переживания прямо сейчас [2]. Например, в следующий раз, когда вы будете пить свой лю-

бимый горячий напиток, будь то чай, кофе, какао или что-то еще, обратите внимание на то, как он выглядит, на его цвет, на то, как он движется в чашке, когда вы его пьете, на его аромат, на то, как вы его ощущаете во рту, на разные вкусы, которыми наслаждаетесь, и так далее. Сосредоточьте свое внимание прямо на настоящем и на своем переживании процесса употребления любимого горячего напитка.

Идея состоит в том, чтобы вы мысленно сделали шаг назад и обратили внимание на переживание настоящего момента, используя свои чувства: зрение, слух, осязание, вкус и запах. Обращайте на это особое внимание. Если ваш ум блуждает, верните его снова к тому, на чем вы сосредоточены. Не боритесь с ним, не пытайтесь изменить или убежать от того, на что смотрите. Вы можете наблюдать не только за своими пятью чувствами, но и за мыслями.

Еще один способ попрактиковать осознанность — *маркировка* или описание словами своих ощущений (там же). Идея здесь состоит в том, что пока вы пьете свой горячий напиток, вы описываете то, что заметили, например *я чувствую теплую и гладкую поверхность чашки в своих руках, вижу поднимающийся из нее пар. На ее поверхности видна кофейная рябь, когда я подношу чашку ко рту, она пахнет чем-то жареным и дымным. Я ощущаю вкус слегка обжаренного тоста и шоколада, и мой рот наполняется теплом.* Используйте слова, чтобы точно описать то, что вы видите, слышите, обоняете, ощущаете на вкус или трогаете, или то, о чем думаете. Просто описывайте факты, не добавляя суждений, умозаключений, мнений, догадок или предчувствий. Ничего не предполагайте. Будьте по-настоящему точны, конкретны и придерживайтесь фактов.

Еще один способ практиковать осознанность — и в некотором смысле это является целью осознанности в ДПТ [24] — *окунуться или погрузиться* [2] во все, что вы делаете в данный момент. Идея с горячим напитком заключалась в том, чтобы вы реально погрузились в проживание процесса вкушения напитка. Сделайте это единственным своим занятием и полностью погрузите свой ум и тело в этот процесс. Обращайте внимание лишь на то, что вы делаете, превратив свое занятие в данный момент в самое важное дело, которое может быть. Делайте это с устремленностью и энергией, всем своим умом и телом. Наконец, в навыках осознанности ДПТ, как и в большинстве других типов осознанности, есть три важных момента, которые нужно всегда иметь в виду (там же).

- **Делайте только одно дело за раз.** Делайте только одно дело в данный момент, одно за раз. Избегайте многозадачности; избегайте жонглирования разными задачами. Просто обратите весь свой ум на одно конкретное занятие здесь и сейчас, является ли оно вождением автомобиля, приемом пищи, ходьбой, мытьем посуды, разговором с кем-то, чтением книги, спором, работой или ожиданием.

- **Избегайте оценочных суждений.** Не судите себя, других или свои переживания. Избегайте маркировки “хорошо”, “плохо”, “правильно”, “неправильно”, “должно” или “не должно”. Если вы ловите себя на оценочном суждении, верните свой ум в настоящее и описывайте только факты. В любом случае не судите себя за оценочные суждения (там же).
- **Делайте то, что работает.** Узнайте из своего опыта, что работает для достижения ваших целей, и делайте то, что работает. Не бейтесь головой об стену, делая то, что хотите, или что вам нравится, но что в итоге не работает на вас.

### ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ ДПТ

Как вы, вероятно, заметили, одним из основных преимуществ осознанности является то, что, действительно практикуя, вы будете гораздо больше времени проживать свою жизнь прямо сейчас и такой, какая она есть, а не мучиться от тревожных или стрессовых мыслей о своем прошлом или будущем. Таким образом, осознанность может стать некоего рода противоядием от некоторых типов тревожного мышления, которые часто испытывают люди с тревогой.

Далее мы перечислим некоторые другие преимущества, которые вы можете получить, практикуя навыки осознанности, относящиеся как к проблеме тревожности, так и к более общим проблемам. По комментариям людей, с которыми мы работали, и согласно исследованию осознанности [6] многие люди получают хотя бы некоторые из этих преимуществ.

- Вы учитесь обращать внимание на свои мысли, эмоции и ощущения здесь и сейчас и видеть их такими, какие они есть.
- Вы учитесь делать шаг назад и замечать текущую ситуацию, наблюдать за своими мыслями и эмоциями и выбирать мудрый план действий.
- Вместо того чтобы избегать своих эмоций любой ценой, вы можете научиться делать шаг назад и переживать их, замечать, а потом уже решать, что с ними делать.
- Вы учитесь избавляться от беспокойства, излишних размышлений и навязчивых мыслей.
- Вы живете более богатой, полноценной жизнью.
- Вы более остро ощущаете позитивные переживания.
- Вы учитесь больше присутствовать в общении с людьми.
- Вы понимаете себя лучше и яснее.

Мы надеемся, что, ознакомившись с навыками осознанности в этом пособии, вы оцените многие из этих преимуществ и будете использовать их и в своей повседневной жизни, и в решении проблем тревожности.

### Упражнение 3.1. Начало работы с навыками осознанности

Ниже приведено упражнение на умение замечать или уделять внимание своим переживаниям здесь и сейчас, или на осознанное наблюдение. Вот несколько важных инструкций, которым необходимо следовать перед началом работы.

- ✓ Найдите тихое место, где вы сможете сидеть в течение пяти-десяти минут, чтобы вам никто не мешал.
- ✓ Займите удобное положение, сидя на диване, стуле, на полу, на коврик или подушках, если они у вас есть.
- ✓ Начните обращать внимание на все, что вас окружает, в соответствии со следующими далее инструкциями (обращайте внимание на звуки, на ощущение сидения, на то, что видите вокруг себя).
- ✓ Помните: если ваш ум отвлекается или вам хочется подвигаться, почесаться, встать или остановить упражнение, просто наблюдайте за этим переживанием и возвращайтесь к тому, на что вы обращали внимание до этого. Точно так же, если вы начинаете следовать за потоком своих мыслей, осторожно верните свой ум обратно к фокусу внимания.
- ✓ Помните, что осознанность проста, но не легка: не переживайте, если у вас будут трудности с этим упражнением или ваш ум станет блуждать. Блуждание ума — это то, чем он обычно занимается. Вся практика осознанности состоит в том, чтобы просто возвращать свой ум в настоящее, где бы он ни находился. Так что, если ваш ум тысячу раз отвлекается, вы получите в тысячу раз больше возможностей попрактиковаться, чем если бы он отвлекался только один раз. Обязательно выполняйте каждый шаг упражнения в течение нескольких минут, прежде чем переходить к следующему.

Инструкции для осознанного наблюдения

- ✓ **Начните с того, что обратите внимание на звуки, которые слышите.** Сфокусируйте свое внимание на звуках. Слушайте внимательно, сосредоточенно и с любопытством, как будто все звуки, которые вы слышите, являются для вас новыми. Просто отмечайте то, что заметили.
- ✓ **Обратите внимание на ощущения при сидении.** Обратите внимание на то, каково это — сидеть: как стул или подушка касается вашего тела, почувствуйте любые ощущения — отмечаете ли вы давление, тепло, боль, напряжение или любые другие ощущения. Что бы вы ни заметили, это совершенно нормально; просто обратите на это внимание.
- ✓ **Теперь обратите внимание на то, что вы видите вокруг себя.** Начните с рассматривания пола и обратите внимание, что вы на нем видите. Если у вас есть эмоциональные реакции или мысли о том, что вы видите, позвольте им приходиться и уходите и возвращайте свой ум к тому, что видите. Медленно поднимите

взгляд от пола и посмотрите на стены и мебель (если вы находитесь в комнате со стенами и мебелью). Уделите особое внимание каждому объекту, на который смотрите. Старайтесь смотреть на него с любопытством, будто вы никогда не видели его раньше.

Как вы увидите в следующих главах, этот навык простого отслеживания или наблюдения можно использовать, чтобы обращать внимание и на другие вещи, такие как эмоции, мысли, дыхание и практически все, что происходит прямо здесь и сейчас.

---

Делайте все возможное, чтобы практиковать навыки осознанности в любых условиях, чем бы вы ни занимались — будь то ходьба, работа, плавание, отдых, беспокойство или планирование. Вы можете почти всегда применять осознанность независимо от того, что вы делаете: нужно просто вернуть свой ум к “здесь и сейчас” и обратить внимание.

## Навыки стрессоустойчивости в ДПТ

Навыки стрессоустойчивости в ДПТ были разработаны, чтобы помочь людям справиться с подавляющими эмоциями, мыслями и ситуациями временно, пока все не изменится [2]. Если вы страдаете от проблем с тревогой, вам знакомы подавляющие эмоции. Иногда может казаться, что единственный способ справиться со своими эмоциями — свернуться в клубок и спрятаться от них куда-нибудь подальше, чтобы полностью избежать всех вызывающих у вас тревогу мыслей и ситуаций. Как мы уже говорили, хотя такая стратегия может принести вам краткосрочное облегчение, в долгосрочной перспективе она создает проблемы.

Есть и другие способы справиться с подавляющей тревогой, стрессом и напряжением — эти способы могут помочь вам почувствовать себя несколько лучше в данный момент и имеют долгосрочное влияние. Это то, что делают навыки стрессоустойчивости: они дают определенные преимущества людям, которые борются с различными эмоциональными проблемами, в том числе связанными с тревогой.

### СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Время от времени каждый человек испытывает трудности с перенесением стресса. Это не удивительно — ведь стресс угнетает! При всем этом большинство людей вряд ли сознательно желают столь часто переживать такие ощутимые негативные эмоции, как тревога, стыд, гнев, печаль или вина. Скорее все-



го, они бы выбрали не переживать подавляющие стрессовые ситуации либо прокручивать повторяющиеся, угнетающие или нежелательные мысли. Но факт состоит в том, что такое случается, и для многих людей эти переживания могут стать настолько подавляющими, что они просто не знают, как с ними справиться.

Навыки стрессоустойчивости призваны помочь именно в те моменты, когда вы чувствуете себя подавленным и вам нужно что-то сделать, чтобы пережить эмоциональный шторм, пока все изменится. Важно помнить, что навыки стрессоустойчивости не обязательно решат ваши проблемы, но они помогут вам выдержать их или справиться с ними, не усугубляя положение.

Допустим, вы только что потеряли работу, ваш партнер бросил вас, и вы чувствуете себя невероятно обиженной, взволнованной и подавленной. Вот несколько примеров разных способов реагирования на ситуацию. Вы можете отметить те, которые практиковали сами.

- **Постоянно размышлять и думать об этом до смерти.** Вы можете спрашивать себя, почему это происходит с вами. Можете очень глубоко копаться в своих мыслях и думать о том, почему вы чувствуете то, что чувствуете, и почему эти расстраивающие вещи постоянно происходят с вами. Вы можете прокручивать все снова и снова, пока не переберете все возможные варианты и не придумаете какое-либо объяснение. Вы можете беспокоиться и думать обо всех последствиях, о том, что с вами что-то не так (например, что вас никто не любит и у вас никогда не будет другого партнера или что вы глупы или недостаточно организованы, чтобы удержаться на работе) и что плохого может произойти с вами в будущем. Если вам знаком этот способ реагирования, вероятно, вы также знаете, что это прямой путь к дистрессу, отчаянию и страданиям.
- **Избегать любой ценой.** Еще один способ справиться с этим — сделать все возможное, чтобы просто убежать от своих чувств и выйти из ситуации любой ценой. Вы можете пытаться избежать любых мыслей о потере работы или о расставании; откладывать это и отказываться что-либо сделать с этим; подавлять, зажимать или избавляться от любых всплывающих эмоций; или использовать алкоголь, наркотики, самоповреждение, переедание и другие копинг-стратегии, чтобы убежать от своих чувств и получить некоторое облегчение. Если вы, как и многие люди, время от времени прибегали к этому способу реагирования, то могли заметить, что он не только не решает проблемы, но и создает новые.

- **Использовать навыки стрессоустойчивости.** Наконец, еще один способ справиться со стрессовой ситуацией — это практиковать терпимость к своим эмоциям, мыслям и самой ситуации. Например, вы можете временно отвлечь себя от подавляющих эмоций и мыслей, проводя время с другими людьми, участвуя в деятельности, которая отвлекает ваше внимание, либо занимаясь физическими упражнениями или чем-то еще, пока не почувствуете себя спокойнее и лучше, сможете думать и планировать. Вы можете также отвлечь себя, делая что-то успокаивающее, например слушая расслабляющую музыку, занимаясь рукоделием или принимая теплую ванну. Вы также можете попытаться не бороться со своими эмоциями или мыслями, а принять их, позволить им приходить и уходить; напомнить себе, что ваши реакции понятны, и сделать все возможное, чтобы принять (по крайней мере, пока) то, что вы находитесь в невероятно расстраивающей ситуации.

Третий способ справиться с ситуацией как раз и называют навыками стрессоустойчивости. Это может показаться нелегкой задачей, но с практикой ее выполнение становится легче.

## Основы навыков стрессоустойчивости в ДПТ

Существует два типа навыков стрессоустойчивости. Один тип включает умение переживать кризис или подавляющую ситуацию, не ухудшая ее, пока не сможете что-либо с ней сделать.

Эти навыки называются *кризисными навыками выживания*. Второй тип навыков стрессоустойчивости называется *навыками принятия реальности*, и они включают умение принимать ситуацию такой, какая она есть сейчас, в настоящем.

### НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Один из способов выдерживать неприятные, расстраивающие или подавляющие ситуации — практиковать принятие вещей именно такими, какие они есть [2]. Чтобы сделать это, постарайтесь отпустить свою борьбу, чтобы изменить свои мысли, эмоции или ситуацию прямо сейчас, в настоящем моменте. Позвольте вещам быть такими, какие они есть.

Это звучит странно, не правда ли? Если вы парализованы страхом из-за необходимости покинуть свой дом или находиться в компании людей или измучены тревогами, к чему вам хотеть отпустить борьбу за перемены? С какой

статье вы должны принимать вещи такими, какие они есть? Тем не менее, как это ни парадоксально звучит, многие люди, с которыми мы работали, обнаружили, что принимать вещи такими, какие они есть (по крайней мере, на данный момент), — зачастую единственный выход из страданий. Кроме того, принятие является противоядием от эмоционального избегания, и многие люди обнаружили, что принятие может изменить их жизнь, став новым средством совладания с собственными переживаниями.

Под принятием мы не подразумеваем сдаваться, уступать своим переживаниям или любить их и наслаждаться ими; мы только имеем в виду прекратить постоянно бороться за то, чтобы избежать переживаний или убежать от них, позволив им быть такими, какие они есть. Вы можете принять что-то и одновременно с этим работать над его изменением. На самом деле, чтобы успешно изменить что-то в своей жизни, скорее всего, придется, в первую очередь, это принять. Например, вы можете принять, что боретесь с тревожным расстройством, и это может помочь вам отнестись к себе более терпеливо, меньше осуждая себя за возникшие проблемы. В то же время, читая эту книгу, вы можете искать терапию или лечение, которое поможет вам измениться.

Еще один важный момент в принятии — то, что вам не нужно принимать будущее. Мы знаем, что вы можете принять прошлое, потому что прошлое уже произошло, и, если быть реалистом, что еще можно с ним делать? Также имеет смысл принять настоящее, потому что оно происходит. Но вы не можете точно знать, что произойдет в будущем, поэтому мы предлагаем вам быть осторожными в принятии того, что может с вами произойти или не произойти. Если принятие помогает вам принять что-то в будущем, убедитесь, что то, что вы решили принять, может произойти с большой вероятностью. В противном случае оно может легко привести к безнадежным мыслям о будущем: я должен принять, что у меня никогда не будет работы, романтического партнера, что я никогда не заработаю приличных денег, не буду счастлив, не буду менее тревожен и т.д.

Вот несколько важных мыслей о принятии.

- Принятие — это то, что вы постоянно практикуете, но никогда не завершаете. Принятие может быть пожизненной практикой, оно не похоже на прохождение теста или курса.
- Чем больше вы практикуете принятие, тем легче и эффективнее оно становится.
- Принятие не избавит от эмоций или мыслей, но поможет пережить их без лишних страданий.
- Не используйте принятие, чтобы избежать своих эмоций, мыслей или жизни.

- Принятие может привести к ощущению себя никчемным, если игнорировать серьезность проблем либо если кто-то говорит вам сделать это в приказной форме: “Просто прими это!” Не позволяйте этому остановить вас и не используйте это для самоуничтожения. Просто побудите себя бросить борьбу с реальностью и практикуйте позволение вещам быть такими, какие они есть сейчас (но не обязательно всегда).

Также принятие может помочь вам делать то, что эффективно или необходимо. Часто люди, находясь в обиде, отказываются принимать вещи такими, какие они есть, или даже делать что-либо, что может помочь им в их ситуации (потому что, в первую очередь, они не хотят, чтобы все было так, как есть). Д-р Марша Линехан [2] называет это *своеволием*, которое включает в себя сопротивление реальности, отказ принимать вещи такими, какие они есть, попытка делать вид, что все обстоит по-другому, или действовать так, будто ситуация не такая, как есть, пытаясь заставить вещи быть другими и отказываясь делать то, что эффективно или требуется (там же).

Допустим, ваш босс имеет бесцеремонную манеру делать критические замечания во время вашего выступления, и вы с коллегами считаете, что в ближайшее время он ее не изменит. Вы можете чувствовать себя задетым и злым, когда ваш начальник таким образом высказывает свое мнение, и не хотите принимать его слова. Фактически вы продолжаете себе говорить: “*Мой босс не должен быть таким! Это недопустимо!*” Затем, чувствуя злость, вы можете отказаться принимать замечания своего босса (но даже если форма плохая, послание несет в себе смысл) либо что-нибудь сделать, чтобы помочь себе справиться с эмоциональными реакциями на эти замечания, потому что считаете, что, *в первую очередь, этого не должно быть*. Таким образом, вы еще больше расстраиваетесь и во время следующего выступления получаете те же замечания в той же раздражающей манере, потому что вы ничего не изменили. Это пример своеволия.

Напротив, если бы вы практиковали принятие, то поработали бы над тем, чтобы признать, что у вашего босса неудачный стиль общения и это причиняет вам боль, а затем выяснить, что можно с этим сделать. Например, вы можете использовать навык эмоциональной регуляции (см. следующую главу), чтобы справиться со своим чувством обиды, использовать осознанность, чтобы не позволять комментариям задевать вас, или начать искать другую работу, на которой босс будет более соответствовать вашим требованиям.

Наконец, практика принятия часто помогает взять на себя обязательство в данный момент идти своим путем. Иногда, когда происходят болезненные события, жизнь напоминает развилку на дороге, где на одном пути (назовем его “путь к страданию”) вас ждет избегание, отрицание, беспокойство, руми-

нация, своеволие и все, что ведет к еще большему страданию. Другой путь — это дорога к принятию, на которой у вас все еще будут расстраивающие мысли или эмоции, но вы сможете прийти с ними к какому-то согласию. Делайте все возможное, чтобы, когда нужно, напоминать себе об этом и выбирать этот последний путь — принятия.

---

### История Джейн

---

Борясь с хронической тревогой, напряжением и беспокойством, Джейн несколько раз в день принимала бензодиазепины (лекарственные препараты, уменьшающие тревогу). Помимо этих проблем, была еще одна: она подверглась сексуальному насилию своим отцом. Эти воспоминания всплывали в ее голове, вызывая периодические эпизоды депрессии продолжительностью в несколько недель. Джейн делала большие успехи в терапии и действительно нуждалась в помощи и поддержке, чтобы пройти через все свои трудности. Но когда ее терапевт переехала в другой офис, Джейн парализовал страх из-за того, что ей придется пользоваться общественным транспортом. Она волновалась, что перепутает расписание автобусов или поездов и опоздает; что люди в автобусе будут смотреть на нее, и поймут, что она едет на терапию, и ей придется разговаривать с ними, и она не будет знать, что сказать; или что она сядет не в тот автобус.

Джейн начала обижаться на своего психотерапевта за то, что та переехала в другой офис, пыталась убедить ее арендовать офис рядом с ее домом или видаться с ней в ближайшем кафе либо в другом заведении. Это стало темой для длительных обсуждений во время каждого сеанса, даже когда Джейн тревожили какие-то другие проблемы, которые она не могла решить, оставаясь сосредоточенной на этом беспокойстве. Спустя несколько недель, Джейн и ее терапевт поняли, что, несмотря на все старания использовать уменьшающие тревогу стратегии, чтобы справиться со страхами и беспокойством, им обоим нужно принять то, что Джейн, вероятно, продолжит чувствовать страх и тревогу во время своих поездок. Ей пришлось научиться позволять себе тревожиться, а не пытаться отчаянно избавиться от этого чувства. Хотя Джейн и не испытывала радости от поездок, когда начала ездить, она все равно садилась в автобус и перестала обижаться, а со временем ее тревога уменьшилась, потому что многое из того, чего она боялась (например, опоздать или столкнуться с невежливыми людьми), на самом деле не сбылось.

---

## КРИЗИСНЫЕ НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ

В ДПТ есть несколько навыков, которые помогут вам пережить кризис или эмоциональный шторм [2]. Некоторые из наиболее фундаментальных методов преодоления подавляющего дистресса — это *самоуспокоение* и *расслабление*. Пожалуй, самым трудным из того, что приходится терпеть, пережи-

вая тревогу и другие эмоции, являются сопровождающие их физиологические ощущения: учащение пульса, мышечное напряжение, бабочки в животе, покраснение лица, бросание в жар или в холод и другие подобные переживания. Навыки стрессоустойчивости в ДПТ, как вы узнаете на протяжении этой книги, научат вас физиологическим стратегиям успокоения себя и расслабления своего тела, чтобы ваше беспокойство стало немного более управляемым. Эти стратегии не могут устранить тревогу или другие эмоции, но смогут сделать их менее интенсивными и помочь вам добраться до точки, когда вы сможете думать и принимать эффективные решения о том, как справиться со своими проблемами.

Другой способ справиться с подавляющим дистрессом — отвлечь себя, хотя бы временно. Отвлечение включает в себя все, что на время отвлекает от того, что расстраивает. Мы уже говорили подробно о проблемах избегания, и на первый взгляд, может показаться, что отвлечение является еще одним способом избегания проблем. Если вы так думаете, то вы правы. Однако важный момент здесь состоит в том, что исследования показали: отвлечение является эффективным способом справиться с эмоциональным стрессом, но вы должны отвлекать себя временно, а не всю свою жизнь. Еще один очень важный момент, чтобы отвлечение работало, — вы должны делать это осознанно. Обращайте пристальное внимание и полностью погружайтесь в любую деятельность, которую используете, чтобы отвлечь себя. Если вы применяете отвлекающие действия, но все время думаете о своих проблемах, это не работает.

Отвлечение может включать в себя любую деятельность, на которой вы можете временно сосредоточить свой ум, кроме той, которая вас беспокоит. Вот несколько примеров стратегий отвлечения, часто используемых в ДПТ [2].

- Заниматься деятельностью, которая будет удерживать ваше внимание на чем-то, помимо ваших проблем. Примеры: проводить время с людьми; пойти на прогулку или заняться спортом; выйти из своего непосредственного окружения и уехать в другое место; заняться искусством, ремеслами или хобби; выполнить какую-то работу или обучиться чему-то; поесть (не слишком много или слишком мало). Хитрость заключается в том, чтобы выполнять действия, которые действительно удержат ваше внимание и дадут вашему мозгу временное освобождение от проблем.
- Делать то, что поможет другим людям, организациям, животным или миру. Реально погрузиться в волонтерскую деятельность, которая поможет отвлечься от своих проблем и почувствовать уважение

к себе. Примеры: приготовить вкусную еду для кого-то, поучаствовать в благотворительности, помочь кому-то перейти улицу, улыбаться и быть очень дружелюбным с людьми, которые встречаются на улицах, позвонить другу, который, как вы знаете, нуждается в поддержке.

- Еще один способ отвлечься — занять свой ум. Например, вы можете вычитать 7 из 684, пока не дойдете до 5 (при условии, что у вас нет проблем со счетом в уме); решать кроссворд, sudoku или другой вид головоломки; работать над требующим усилий или сложным проектом; играть в видеоигры.

### ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДПТ

Есть много преимуществ в навыках стрессоустойчивости для людей, которые страдают от проблем тревожности, имеют дело с другими психологическими или эмоциональными проблемами либо не имеют психологических расстройств. В действительности большинство людей могут извлечь пользу из применения навыков стрессоустойчивости. Вот некоторые из основных преимуществ, которые вы можете ощутить, практикуя эти навыки. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы испытаете на себе эти и другие преимущества, особенно те, которые помогут вам справиться с проблемами тревожности.

- Вы научитесь принимать боль и будете испытывать меньше страданий.
- Вы почувствуете большее примирение со своими проблемами, даже когда работаете над их изменением.
- Вы научитесь переживать ранее невыносимые эмоции или мысли.
- Вы освободитесь от таких паттернов мышления, как беспокойство и руминация.
- Вы не будете ухудшать положение.
- Вы почувствуете себя свободным от необходимости всегда исправлять или изменять положение вещей прямо сейчас.

## Упражнение 3.2. Начало работы с навыками стрессоустойчивости

В этом упражнении используется умение принимать вещи такими, какие они есть. Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить, займите удобное положение и, если ваш ум отвлекается во время упражнения, просто приложите усилие, чтобы аккуратно вернуть его к тому, на чем вы сосредоточены. Мы предлагаем вам делать это с закрытыми глазами.

- ✓ Начните размышлять о чем-либо (будь то мысль, эмоция, текущая или прошлая ситуация в вашей жизни), с чем у вас есть определенные трудности с принятием. Вы можете оценить принятие по шкале от 0 (*я не могу выдерживать или принимать это даже в течение одной минуты*) до 100 (*я могу выдерживать или принимать это в течение ста лет*). Далее выберите мысль (или эмоцию, ситуацию), находящуюся примерно в середине шкалы, около 50 баллов или рядом. Подумайте о ней. Запишите оценку, которая отражает, насколько вы принимаете эту конкретную ситуацию.
- ✓ Затем напрягите мышцы и сложите руки на груди. Попытайтесь достичь мышечного напряжения в плечах, руках и шее. Нахмурьтесь и сморщите лоб, чтобы появилось раздраженное или сердитое выражение лица. Напрягите лицевые мышцы. Теперь подумайте о том, что вам трудно принять, концентрируясь на этом. Отслеживайте свое состояние, замечая любые мысли или образы, которые витают в вашем уме. Оставайтесь в таком положении в течение одной-двух минут, а затем оцените свой уровень принятия от 0 до 100.
- ✓ Затем расслабьте мышцы тела и лица. Раскройте руки и положите их ладонями вверх на колени или подлокотники своего стула или дивана (стратегия “готовых рук” от Linehan, 1993b). Сядьте, слегка раздвинув ноги, в открытой позе. Попробуйте снять напряжение в плечах, руках, шее или где-либо еще в своем теле, где оно ощущается. Затем изобразите на лице очень легкую улыбку, просто немного приподняв уголки рта (это техника “полуулыбки” из Linehan, 1993b). Она очень похожа на улыбку Моны Лизы, Будды или любого человека, который выглядит безмятежным и умиротворенным. Затем верните то, что трудно принять, снова в свой ум. Обращайте внимание на любые мысли или образы, которые всплывают, и просто позволяйте им приходить и уходить из вашего ума. Не упускайте из внимания то, что вам трудно принять, держите это в уме, сохраняя при этом свою осанку и полуулыбку. Оцените уровень своего принятия по шкале от 0 до 100.
- ✓ Обратите внимание на разницу в ваших уровнях принятия в тот момент, когда вы начали с напряженной позы, и в тот, когда у вас была открытая, расслабленная поза с полуулыбкой. Многие люди замечают, что при открытой позе они чувствуют себя гораздо более принимающими. Простое изменение позы или уровня мышечного напряжения в теле может изменить нейрохимию и активность мозга и смодулировать эмоциональные реакции, позволяя чувствовать себя более спокойно и умиротворенно. Однако некоторые люди считают, что эта стратегия не изменяет их уровень принятия. Трюк со всеми этими навыками состоит в том, чтобы попробовать их выработать, а затем использовать те, которые лучше всего подходят именно вам.



## Движемся дальше

Благодаря этому пособию к настоящему моменту, надеюсь, вы получили более четкое представление о своих проблемах с тревожностью и о том, что входит в ДПТ, а также познакомились с двумя основными наборами навыков ДПТ (осознанности и стрессоустойчивости). В этой главе мы объединили навыки осознанности и стрессоустойчивости, потому что оба эти набора включают умение находиться в настоящем моменте и принимать вещи такими, какие они есть, по крайней мере на этот момент. Это фундаментальные навыки независимо от того, с чем вы имеете дело — с тревожностью или с другими проблемами.

Вот несколько рекомендаций, чтобы вы могли двигаться с этими навыками дальше.

- В течение недели или около того регулярно практикуйте осознанность и стрессоустойчивость.
- Просмотрите свой график и установите расписание для практики навыков.
- Постарайтесь тратить хотя бы пять-десять минут в день, практикуя осознанность, принятие или другой навык стрессоустойчивости (например, самоуспокоение или отвлечение). Чем регулярнее вы тренируете эти навыки, тем более привычными и легкими в применении они будут на практике, когда вы испытаете тревогу и стресс.
- Если вы только начинаете, практикуйте эти навыки для решения проблем от легкой до умеренной степени сложности. Не начинайте сразу с чрезвычайно тревожной проблемы, с которой боролись десятилетиями. Вы дойдете до нее, но сейчас дайте себе поблажку первые несколько раз, когда только начинаете тренировать новые навыки.
- Отметьте, какие навыки являются наиболее подходящими для вас.

Теперь, когда вы немного потренировались в осознанности и стрессоустойчивости, в главе 4 мы перейдем к обсуждению двух других важных наборов навыков ДПТ, которые, по нашему мнению, являются чрезвычайно полезными: к эмоциональной регуляции и межличностной эффективности.

## ГЛАВА 4

# Навыки эмоциональной регуляции и межличностной эффективности

Помните, в главе 2 мы говорили о том, что полезно установить баланс между изменением и принятием себя и своей ситуации такими, какие они есть? Так, в главе 3 вы познакомились с навыками ДПТ, которые могут помочь принять вещи такими, какие они есть в данный момент, и избежать борьбы. В этой главе мы немного уравновесим положение, обучив вас определенным навыкам, в частности — стратегиям, которые помогут вам изменить свои эмоции и управлять ими (навыки эмоциональной регуляции), а также изменить взаимоотношения (навыки межличностной эффективности).

## Навыки эмоциональной регуляции в ДПТ и эмоции

Одним из важных наборов навыков, преподаваемых в ДПТ, являются навыки эмоциональной регуляции. Эти навыки могут помочь вам лучше управлять своими эмоциями. Исследователи определили *эмоциональную регуляцию* как способность людей влиять на свое эмоциональное состояние, адекватно переживать и выражать свои эмоции [35]. Многие специалисты считают, что трудности с эмоциональной регуляцией являются характерными для многих эмоциональных проблем и расстройств. Люди с депрессией, тревожными расстройствами, люди, употребляющие психоактивные вещества, люди с расстройствами личности и “психотическими расстройствами” (например, шизофренией) имеют определенные трудности с управлением своими эмоциями. Даже если у вас нет какого-то эмоционального расстройства, навыки эмоциональной регуляции могут быть чрезвычайно полезны. Ведь для любого из нас могут быть актуальными полезные советы о том, как справляться со своими эмоциями более эффективно.

Чтобы эффективно управлять эмоциями, в первую очередь, нужно точно знать, с чем вы имеете дело: что представляют собой эмоции? Так, ученые, которые изучают эмоции, считают, что они представляют собой набор реакций в теле и мозге человека на события, воспоминания и мысли [35]. Эмоциональные реакции имеют много разных составляющих, можно сказать, напоминают гидру, мифического зверя со многими головами. В ДПТ мы подчеркиваем тот факт, что эмоции действительно являются многосоставными и что все они работают сообща, как единая большая система, вовлекающая мозг, тело, мысли и действия [2].

## ЭМОЦИИ И МОЗГ

Мозг сильно вовлечен в процесс формирования эмоций. Когда вы переживаете эмоцию, в мозге происходят нейрохимические изменения. Например, когда вы переживаете эмоциональную реакцию, очень активной становится та область вашего мозга, которая называется *миндалиной* (часть лимбической системы); она, кроме всего прочего, отвечает за мотивацию, эмоции, удовольствие и память. Миндалину можно сравнить с двигателем эмоций в мозге. Миндалина активируется, когда что-то вызывает эмоциональную реакцию.

Другая важная область мозга, о которой нужно знать, — это *префронтальная кора*. Ее зона находится непосредственно в глубине и выше глаз (лобная часть). Префронтальная кора, помимо всего прочего, участвует в мышлении, планировании, принятии решений, обуздании импульсов, обработке информации и решении проблем в том числе. Если миндалина похожа на двигатель эмоций, который заводится, когда вы давите на газ, область префронтальной коры очень похожа на тормоз: она помогает замедлить активность в миндалине, возвращая эмоциональное состояние к исходному или нормальному уровню.

Еще одна область мозга, *гиппокамп* (также входящая в лимбическую систему), участвует в обучении и формировании памяти. Когда дело доходит до эмоций, гиппокамп помогает сформировать воспоминания, в которых вы нуждаетесь, чтобы учиться на эмоциональных событиях.

Конечно, многие другие области мозга также становятся активными, когда на сцену выходят эмоции, но мы выделяем эти три области, потому что они особенно вовлечены в процесс эмоциональной регуляции. Часто, говоря об эмоциональной регуляции, мы имеем в виду, что мозг учится (с помощью гиппокампа) на эмоциональных переживаниях или тормозит (с помощью префронтальной коры) нежелательные эмоциональные реакции.

Допустим, вы злились на своего начальника, потому что прошло немало времени с тех пор, как вы в последний раз получали повышение. Подняв с ним эту тему, вы повысили голос, а затем получили выговор и почувствовали смущение. Итак, когда вы злились на своего начальника, ваша миндалина, веро-

ятно, была довольно активной, и когда повысили голос, ваша префронтальная кора, вероятно, изо всех сил старалась замедлить и уменьшить ваши эмоциональные реакции, чтобы заставить вас все обдумать (к сожалению, в данном случае это не удалось). Когда ваш начальник сделал вам выговор, и вы почувствовали смущение, возможно, ваша миндалина опять стала активной, и тогда ваш гиппокамп, вероятно, сработал, чтобы мозг запомнил, что *не такая уж и хорошая идея — кричать на своего начальника!*

## ЭМОЦИИ И ТЕЛО

Другой аспект эмоций связан с изменениями в теле, которые происходят, когда вы переживаете эмоцию [2]. Многие изменения в теле происходят, когда вы испытываете эмоции: изменения частоты сердечного ритма, температуры тела, мышечного напряжения, активности потовых желез, гормонов, слезных протоков и других физиологических функций.

Вспомните, когда вы в последний раз были очень злы. Затем используйте упражнение 4.1, чтобы записать все изменения, происходившие в вашем теле, когда вы злились. Чувствовали ли вы увеличение мышечного напряжения? Ритм вашего сердца ускорялся, замедлялся, зашкаливал? Заметили ли вы какие-либо изменения в своем лице, например прилив крови?

Эмоции также могут вызывать изменения в вашей позе, в выражении лица или в скорости движений. Вы когда-нибудь замечали, что, когда вам действительно грустно, вы чувствуете тяжесть в конечностях, ваши движения и скорость речи замедляются, а ваш тон голоса и выражение лица меняются? Напротив, подумайте о том, как реагирует ваше тело, выглядит лицо и звучит голос, когда вы очень злитесь. Разные эмоции часто характеризуются разными телесными ощущениями, выражением лица, а также тоном голоса и другими признаками. Часто именно из-за этих изменений мы, в первую очередь, узнаем, что испытываем эмоцию. Кроме того, один из лучших способов изменить эмоцию — просто изменить телесные движения, осанку или выражение лица. Также исследования показали, что мышцы, которые приходят в движение, когда вы меняете выражение лица, например улыбаетесь, вызывают множество изменений в вашей нейрхимии [48]. Затем эти изменения могут изменить ваши чувства [80].

### Упражнение 4.1. Физиологические признаки эмоций

Используйте нижеприведенную таблицу, чтобы ознакомиться с физиологическими признаками разных эмоций, которые могут возникнуть. Начните с гнева, а затем рассмотрите другие эмоции, как положительные, так и отрицательные. Пока вы еще не научились это делать, пробуйте сначала сосредоточиться на эмоциях, отличных от

тревоги. Позже мы поговорим о том, как все эти навыки можно применить к тревоге. А пока подумайте о других эмоциях.

Во-первых, в столбце “Название эмоции и ее интенсивность” напишите свою эмоцию (например, гнев, печаль, спокойствие, счастье, вина и т.д.), а затем оцените, насколько интенсивной она была, по шкале от 0 (отсутствие эмоции) до 10 (самая интенсивная, которую вы когда-либо чувствовали). Затем в столбце “Мышцы” кратко опишите, как вы ощущали свои мышцы. Были ли они напряжены? Чувствовали ли вы в них тяжесть, усталость, нервное напряжение или расслабленность? Далее в столбце “Частота сердечных сокращений” кратко опишите, увеличилось или уменьшилось ваше сердцебиение, или ваше сердце выскакивало из груди. В столбце “Температура тела” также напишите о температуре тела: повышалась она или понижалась? Ощущали ли вы потливость, жар, холод или что-либо еще? Наконец, вы можете использовать столбец “Другие ощущения” для описания других физических переживаний, которые сопровождали эмоцию. В нижней части формы есть место для любой дополнительной информации, которая может быть полезна для вас. Мы привели пример описания гнева, но вы можете описать собственное переживание гнева (тем более, если оно отличается).

Название эмоции и ее интенсивность	Мышцы	Частота сердечных сокращений	Температура тела	Другие ощущения
<i>Гнев</i>	<i>Напряжение в шее, плечах</i>	<i>Сердце колотится, учащение сердцебиения</i>	<i>Жар в области шеи/лица, холодные ноги</i>	<i>Ощущения выброса адреналина и пульсация в груди</i>
<i>Комментарии:</i>				

## ЭМОЦИИ И МЫСЛИ

Другой компонент эмоций связан с мыслями, возникающими, когда вы чувствуете определенные эмоции. Вы можете думать об этих мыслях как о пассажирах, которые едут в автобусе эмоций [36]. В отличие от эмоций

(того, что вы чувствуете), мысли — это слова, которые вы говорите себе, или образы, которые представляете. Например, “Все безнадежно” — это мысль, которая может сопровождаться чувством грусти или отчаяния. Мысли имеют отношение к тому, что вы говорите о ситуации, эмоциях, о себе или других людях. И разные мысли часто сочетаются с разными эмоциями. Далее мы перечислим некоторые типы мыслей, которые могут сопровождать разные эмоциональные состояния. Хотя это далеко не полный перечень, он поможет вам получить некоторое представление о мыслях, которые часто возникают вместе с определенными эмоциями. Конечно, важно помнить, что у вас могут быть и другие мысли или типы мыслей, которые сопровождают эти эмоции в вашем случае. Это всего лишь примеры.

- Мысли, которые могут сопровождать гнев: *Я его терпеть не могу! Почему он всегда такой? Что за придурок! Она никогда не должна была говорить это! Это ужасно! Как они посмели так поступить со мной? Так не должно было случиться!*
- Мысли, которые могут сопровождать чувство вины: *Я не должен был делать то, что сделал. Я реально причинил ей боль. Я должна исправить это. Я не знаю, почему продолжаю так вести себя.*
- Мысли, которые могут сопровождать грусть: *Это так ужасно! Что я буду делать? Я не могу поверить, что это происходит. Я буду очень скучать по этому человеку.*

Очень важно помнить о том, что мысли могут как питать эмоции, так и подпитываться от них. Иногда вы злитесь только из-за того, что у вас ворох злых мыслей, а в других случаях вы понимаете, что злитесь, а затем чувство гнева толкает вас по пути этого вороха злых мыслей. Или вы можете обнаружить, что все приходит одновременно, в большом котле гнева. Связь между мыслями и эмоциями пролегает в обе стороны; поэтому вы можете изменить свои мысли, изменив свои эмоции, и можете изменить свои эмоции, изменив свои мысли. Однако это не означает, что если у вас сильные эмоции, то проблема кроется в вашей голове. Мы не говорим, что мысли являются основной или единственной причиной эмоционального стресса и что якобы все, что вам нужно сделать, — это изменить свое мышление, и все будет хорошо. Иногда мысли выполняют свою роль, но они — всего лишь одна из частей общей картины.



## ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ

Наконец, еще один аспект эмоций — поведение, или то, что вы делаете, когда чувствуете определенные эмоции. В действительности многие ученые считают, что эмоции появились на Земле, чтобы помочь животным действовать в целях собственного выживания. Например, эмоция страха мотивирует вас избегать опасностей, таких как ядовитые змеи, львы и медведи. Проблема же состоит в том, что многое из того, чего люди сегодня боятся, им вряд ли угрожает (например, ужи, публичные выступления, выходы на улицу или отрицательные эмоции). Но все же страх имеет большую ценность для выживания даже сейчас. Например, если бы вы вообще не чувствовали страха, вы бы недостаточно быстро реагировали при переходе улицы, когда прямо на вас мчится грузовик.

Большинство других эмоций также помогают нам в разных ситуациях, даже если мы не всегда осознаем это. Когда вы теряете близкого человека или что-то значимое для вас, печаль может помочь вам получить время, необходимое для принятия, успокоения и заботы о себе, а также (если вы показываете свою печаль другим) помощь и социальную поддержку. Гнев может побудить вас принять меры и изменить вредную или опасную ситуацию. Например, если бы люди в Паркерсберге, Западная Вирджиния, не испытывали возмущение или гнев по поводу загрязнения питьевой воды из-за огромного близлежащего завода, вероятно, они не предприняли бы никаких действий (которые привели к групповому иску, судебному процессу и очистке системы водоснабжения) и до сих пор пили бы тефлон-содержащие компоненты вместе с утренним кофе.

Как вы узнаете из этой и других глав, о навыках эмоциональной регуляции важно помнить четыре очень важных момента (мы повторим здесь некоторые важные моменты, которые д-р Марша Линехан отметила в 2007 году в своем видео *Opposite Action: Changing Emotions You Want to Change* (*Противоположное действие: изменение эмоций, которые вы хотите изменить*)).

- Разные эмоции приходят вместе с разными тенденциями к действию.
- Если вы измените свои действия, то сможете изменить свои эмоции.
- Эмоциональная регуляция — это изменение вашего поведения, ваших действий и, в некоторых случаях, ваших мыслей.
- Вы не можете изменить свои эмоции одной только силой воли (если бы могли, то, вероятно, не читали бы эту книгу, а мы, вероятно, не писали бы ее!).





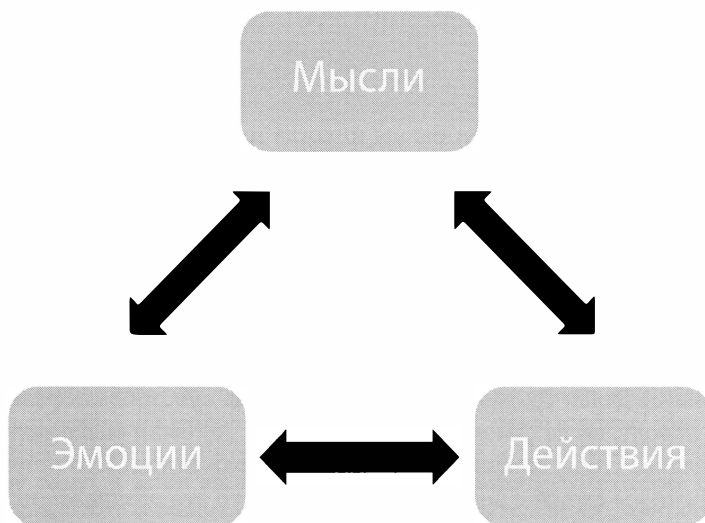


Рис. 4.1. Как эмоции, мысли и действия влияют друг на друга

## Основные принципы навыков эмоциональной регуляции в ДПТ

Как мы уже упоминали, эмоциональная регуляция означает, что люди могут влиять на то, какие эмоции они испытывают, на их появление, переживание и выражение [35]. Навыки эмоциональной регуляции в ДПТ помогают управлять эмоциями тремя основными способами. Во-первых, есть навыки, которые помогают научиться определять и понимать свои эмоции [2]. Если вы научитесь понимать и определять эмоции, то обнаружите, что они станут более управляемыми и будут вызывать меньший стресс и тревогу. Во-вторых, есть навыки, которые помогают снизить уязвимость к негативным или нежелательным эмоциям. Часто эти навыки включают улучшение физической и эмоциональной заботы о себе, участие в позитивной деятельности и занятие тем, что позволяет вам чувствовать себя уверенно и компетентно [2]. В-третьих, есть навыки, которые помогают измениться и управлять эмоциями. Некоторые из этих навыков включают в себя умение делать шаг назад и обращать внимание на свои эмоции, не убегая от них и не сопротивляясь им. Другие навыки включают в себя умение действовать вразрез или в противоречие тому, что вы хотите сделать, когда испытываете эти эмоции [2]. В следующих главах мы поможем вам использовать эти навыки специально для решения проблем, связанных с тревогой.

## ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ДПТ

Как вы, наверно, заметили, для удовлетворения своих потребностей и достижения намеченных целей все мы должны ежедневно регулировать (или управлять) свои эмоции. Если бы вы никогда ничего не предпринимали для управления своими эмоциями, то, вероятно, не смогли бы делать много важных вещей. Например, если бы мы, переживая стресс и тревогу при написании глав этой книги, делали бы только то, что говорили нам наши эмоции (например, выключить компьютер, не работать, перестать писать), то, вероятно, вы не читали бы сейчас эти строки. Часто мы должны регулировать (или по крайней мере замечать) свои эмоции, чтобы пережить день и общаться людьми.

Вы когда-нибудь находились в ситуации, когда кто-либо из ваших близких постоянно делал то, что беспокоило вас, и вы чувствовали раздражение по этому поводу, но на самом деле не понимали, что были раздражены, и ничего не делали, чтобы справиться со своим раздражением? Что происходило дальше? Если вы схожи с большинством людей, то это раздражение, вероятно, продолжало бы накапливаться, пока, в конце концов, вы не взорвались бы или не наговорили того, о чем позже сожалели. Если вместо этого вы смогли бы понять свои чувства, когда они были менее интенсивны, а затем либо сами справились с ними, либо попытались заставить человека измениться, все могло бы сложиться иначе. В целом есть много преимуществ в обучении тому, как эффективно управлять своими эмоциями. Здесь представлены только некоторые из них, но мы надеемся, что вы заметите и другие, когда прочтете эту книгу.

## НАЧАЛО РАБОТЫ С НАВЫКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Ниже приведено упражнение, которое поможет вам начать работу с некоторыми навыками эмоциональной регуляции. Как и в случае с навыками осознанности, попробуйте найти тихое место, где вы сможете работать над ними, чтобы никто не мешал вам в течение 15–20 минут. Здесь мы включили только один из многих способов практиковать эти навыки, но есть еще несколько других, представленных в отдельных главах далее.

Данное упражнение связано с пониманием и выявлением эмоций. Это главный и первый шаг в изучении того, как управлять эмоциями. Поэтому далее мы проведем вас постепенно, по шагам, чтобы вы обучились осознавать три аспекта своих эмоций: физические ощущения, побуждения к действию и мысли. Как только вы отработаете навык простого отхода назад и заметите свои эмоции, вы будете лучше готовы к использованию отдельных стратегий для управления своими эмоциями, о которых мы поговорим в других главах.

## Упражнение 4.4. Физические ощущения, побуждения к действию и мысли

Обязательно выполняйте это упражнение, когда переживаете эмоцию, положительную (радость, счастье) или отрицательную (гнев или грусть), по крайней мере умеренной интенсивности (например, 5 баллов из 10 возможных, где 0 означает отсутствие эмоций, а 10 — самая сильная эмоция, которую вы когда-либо испытывали).

1. **Физические ощущения.** Сядьте и обратите внимание на то, что вы чувствуете. Используя умение осознанного наблюдения, уже упомянутое ранее, начните с того, что обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете в своем теле. Замечаете ли вы изменение частоты сердечных сокращений или температуры вашего тела? Ощущаете ли напряжение или расслабление в мышцах? А как насчет ощущений в животе, плечах, голове, шее, спине и других зонах? Обратите внимание на то, где в своем теле вы ощущаете эмоции. Понаблюдайте за этим пару минут, а затем возьмите лист бумаги, напишите “Физические ощущения” и перечислите физические ощущения, которые вы только что заметили.
2. **Побуждения к действию.** Далее обратите внимание на любые желания или побуждения что-либо сделать. Это и называется “побуждением к действию”. Часто эмоции сопровождаются побуждением к действию, потому что смыслом возникновения эмоций являются определенные действия. Например, гнев пробуждает в вас желание напасть на кого-то или избавиться от того, что вас злит. Итак, для этой части упражнения просто сядьте и замечайте любые побуждения что-либо делать. Вы хотите избавиться или убежать от своих эмоций? Вам хочется заорать на кого-то? Вы хотите вскочить и уйти или забраться под одеяло и заснуть, спрятаться и ничего не делать? Просто отметьте, что вы хотите сделать, а затем запишите это.
3. **Мысли.** Наконец, обратите внимание на мысли, которые появляются в вашем уме. Что вы говорите себе? Какие мысли или образы проносятся в голове? Мысли часто сопутствуют эмоциям. Иногда мысли вызывают эмоции, а иногда эмоции вызывают мысли. Просто замечайте мысли, которые у вас появляются. Мысли отличаются от эмоций тем, что часто приходят в форме слов или образов, тогда как эмоции больше напоминают переживания, ощущаемые вами в своем теле, например мышечное напряжение или другие ощущения, которые вы могли заметить ранее. Просто отмечайте любые мысли, которые проходят вам на ум, не важно, какие: обращайтесь на них внимание, пока у вас не появится четкое представление о том, о чем вы думаете, а затем запишите это.

---

Отлично! Итак, теперь у вас есть отличное начало работы с навыками эмоциональной регуляции в ДПТ. Как мы уже упоминали, остальные главы этой книги, шаг за шагом, научат вас использовать эти навыки, чтобы справиться с тревожностью.

## Навыки межличностной эффективности в ДПТ

Наконец, еще один важный набор навыков, преподаваемых в ДПТ, — это *навыки межличностной эффективности*. Они помогут вам более эффективно взаимодействовать. Часто самые сильные чувства радости, несчастья, разочарования, волнения и тревоги случаются в контексте межличностных отношений. И люди с проблемами тревоги зачастую беспокоятся и испытывают трудности во взаимоотношениях. В результате они могут вообще избегать людей или даже не покидать свой дом из-за страха столкновения с людьми.

Довольно часто межличностные проблемы могут усугубить тревогу и другие эмоциональные проблемы. И наоборот, эмоциональные проблемы или проблемы тревожности могут усугубить межличностные проблемы. Например, если вы страдаете от социального тревожного расстройства, скорее всего, вы избегаете ситуаций, когда вам нужно разговаривать, есть или выполнять какие-то другие действия перед другими людьми. Также вы можете избегать отстаивания своих интересов перед другими, просьб о том, что вы хотите, или ответа “нет” на просьбы других людей. Итак, проблема состоит в том, что чем больше вы избегаете подобных ситуаций, тем сложнее вам будет справиться с ними в будущем, и тем больше вы упускаете возможностей научиться договариваться в сложных межличностных ситуациях.

По сути, чем больше вы избегаете, тем больше упускаете шансов освоить новые навыки и преодолеть межличностные проблемы. Кроме того, даже если вы изучали навыки межличностной эффективности раньше или использовали их в прошлом, может оказаться, что вам нужно их освежить, потому что вы так долго избегали людей, что ваши навыки стали слабее, как мышцы, которые давно не использовались. Если бы вы были пилотом, который не летал много лет, то, вероятно, захотели бы пройти курс повышения летной квалификации, прежде чем снова попасть в кабину самолета (или по крайней мере как люди, часто летающие самолетами, мы надеемся, что вы бы прошли такой курс повышения квалификации).

В конце концов, даже если вы сделаете все возможное, чтобы перестать избегать межличностных ситуаций, может оказаться, что вы не имеете всех инструментов, необходимых для навигации в ваших отношениях, что с большой вероятностью, опять же, заставит вас их избегать. Итак, как мы уже упоминали, говоря о навыках эмоциональной регуляции в ДПТ, межличностные навыки могут быть полезны как людям с различными проблемами, так и любым людям в целом. Каждый из нас может выиграть от совершенствования навыков межличностной эффективности и улучшения взаимоотношений с другими людьми. Это то, что дают навыки межличностной эффективности. Если говорить более конкретно, благодаря навыкам межличностной эф-

эффективности ДПТ вы узнаете, как быть настойчивым и эффективно просить у других то, что вы хотите, отклонять нежелательные просьбы, сохранять свои приоритеты и цели в отношениях [2].

## **Межличностные проблемы, над которыми стоит поработать**

У людей могут возникать разные виды межличностных проблем. В этом разделе мы поговорим о некоторых основных видах, которые ДПТ решает с помощью навыков межличностной эффективности. Читая этот раздел, подумайте, будете ли вы (и когда будете) решать эти конкретные проблемы.

### **ПРОБЛЕМА, СВЯЗАННАЯ С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПРОСИТЬ О ЧЕМ-ТО ИЛИ ГОВОРИТЬ “НЕТ” В ОТВЕТ НА ПРОСЬБУ**

Некоторые люди испытывают огромные проблемы с просьбой о том, чего они хотят, будь то нечто материальное, такое как предметы или деньги, или что-то менее материальное, например помощь или поддержка. В результате они могут вообще не обращаться с просьбой [2]. Если вы никогда не просите о том, чего хотите, подумайте о тех проблемах, которые могут возникнуть у вас из-за этого.

Допустим, вы живете с кем-то, кто редко убирает за собой. В первый раз, когда это случается, вы чувствуете раздражение и разочарование, но просто встаете и убираете за этим человеком, надеясь, что все изменится. Однако со временем вы замечаете, что это происходит постоянно, и продолжаете чувствовать раздражение и разочарование. Но вы никогда не поднимаете этот вопрос и не просите человека измениться. Как вы думаете, что может случиться дальше? Ну, скорее всего, вы будете испытывать растущее недовольство из-за того, что делаете всю работу. Вы можете начать чувствовать раздражение по отношению к этому человеку и в другое время (даже если вы хорошо проводите время вдвоем). И, в конце концов, в один прекрасный день вы можете просто взорваться. Так выглядит проблема, когда вы не просите людей о том, что вам нужно, или не просите их измениться в чем-то важном для вас: проблемы накапливаются и начинают портить отношения.

Точно так вы можете быть человеком, которому трудно говорить “нет”. Если это так, то могут возникнуть такие же проблемы, которые мы описали ранее. Вы можете обнаружить, что постоянно соглашаетесь на то, чего на самом деле не хотите делать, или даже делаете то, что идет вразрез с вашими ценностями. Затем вы можете почувствовать себя подавленным, обиженным, ощущать, что вас используют, и ваше чувство собственного достоинства может начать разрушаться [2].

## ПРОБЛЕМЫ ИЗ-ЗА НЕЗНАНИЯ, КАК МОЖНО ПРАВИЛЬНО ПОПРОСИТЬ ИЛИ ОТКАЗАТЬ

Многим людям также трудно определить, насколько интенсивно нужно просить о чем-то или отклонять чью-то просьбу [2]. Например, бывают случаи, когда вы просите людей о том, что хотите, в слишком мягкой или робкой форме, и вас не воспринимают всерьез. Однако в других случаях вы можете сказать что-то слишком сильно или агрессивно. Задача состоит в том, чтобы просить людей о чем-то в такой форме, которая соответствует ситуации. Если вы находитесь в горящем здании и крупный мужчина блокирует дверь к единственному аварийному выходу, лучшим вариантом, возможно, будет закричать: “Уйди!” Молчаливые намеки (движения головой от огня к аварийной двери) или слова “Извините, вы не будете против, если я пройду?”, вероятно, — не самый эффективный способ действия. С другой стороны, если вы будете просить у своего босса повышение, то, вероятно, столкнетесь с некоторыми проблемами, если обратитесь к нему так же, как к человеку, блокирующему путь эвакуации в горящем здании.

В долгосрочной перспективе, если вы всегда будете очень настойчивы в своей просьбе или в своем отказе, пусть даже с близкими людьми, вы можете обнаружить, что люди, как правило, выгорают, теряя к вам интерес. Однако если вы всегда просите или отказываете очень мягко и неуверенно либо полагаетесь на косвенные просьбы и намеки, то можете не удовлетворить свои потребности или быть разочарованы тем, что люди, скорее всего, не поймут, что вам нужно. Суть проблемы состоит в том, что в отношениях важно знать, насколько сильно можно попросить или отказать: вам нужно быть соответствующим образом напористым, а не слишком пассивным, робким, и не слишком агрессивным.

## Основные принципы навыков межличностной эффективности в ДПТ

Навыки МЭ в ДПТ помогут вам научиться просить о том, что вам нужно, или отвечать отказом на чью-то просьбу эффективным способом, а также управлять своими взаимодействиями с другими людьми таким образом, чтобы они соответствовали вашим ценностям и целям. Навыки межличностной эффективности научат вас нескольким важным вещам: 1) определять свои цели в каждом конкретном взаимодействии; 2) просить о чем-то, говорить “нет” или выражать свое мнение в соответствующей и эффективной форме; 3) определять, насколько настойчиво или интенсивно следует просить, отказывать или отстаивать свое мнение.

### Упражнение 4.5. Самооценка: где вам нужна помощь с навыками межличностной эффективности

Пожалуйста, ответьте на нижеприведенные вопросы, чтобы определить, где вам больше всего нужны навыки межличностной эффективности. Затем суммируйте свой общий балл в каждой из следующих категорий.

<i>1 — категорически не согласен, 2 — не согласен, 3 — нейтрален, 4 — согласен, 5 — полностью согласен</i>	
<b>Проблемы с просьбой</b>	<b>Оценка</b>
<i>1. Я боюсь, что не понравлюсь людям, если попрошу их изменить то, что они делают</i>	
<i>2. Я часто жду, пока что-то реально меня побеспокоит, прежде чем что-то сказать</i>	
<i>3. Мне трудно просить людей о помощи</i>	
<i>4. Я не знаю, как попросить людей о том, чего я хочу</i>	
<b>ИТОГО</b>	
<b>Проблемы с отказом в ответ на чью-то просьбу</b>	<b>Оценка</b>
<i>1. Я боюсь, что не понравлюсь людям, если откажу им</i>	
<i>2. Я часто соглашаюсь на то, что не хочу делать</i>	
<i>3. Я часто делаю для людей то, что идет вразрез с моими моральными нормами или ценностями</i>	
<i>4. Меня часто подавляет все, что я делаю для других людей</i>	
<b>ИТОГО</b>	
<b>Слишком настойчиво</b>	<b>Оценка</b>
<i>1. Я часто требую, чтобы другие делали то, что я хочу</i>	
<i>2. Я часто кричу, повышаю голос или использую ненормативную лексику, чтобы получить то, чего я хочу</i>	
<i>3. Если люди отказывают мне, я продолжаю просить, пока они не согласятся</i>	
<i>4. Говоря "нет", я часто отказываюсь категорически и безвозвратно</i>	
<b>ИТОГО</b>	
<b>Недостаточно настойчиво</b>	<b>Оценка</b>
<i>1. Когда я хочу попросить людей о чем-то, я намекаю или вообще избегаю просить</i>	
<i>2. Я ожидаю, что другие сами узнают, чего я хочу</i>	
<i>3. Я часто расстраиваюсь, потому что другие, похоже, не замечают мои намеки</i>	
<i>4. Я очень робок или неуверен, когда прошу о чем-то или отказываю кому-то в просьбе</i>	
<b>ИТОГО</b>	
<i>Если вы обнаружите, что набрали более 12 баллов по каким-либо из этих разделов, значит, на них вам и надо обратить внимание для развития навыков межличностной эффективности.</i>	



## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕЛИ И ПОТРЕБНОСТИ

При взаимодействии с людьми бывает очень полезно выяснить, чего вы сами хотите от общения или каковы ваши цели и потребности. В противном случае вы можете упустить из виду то, чего хотите от отношений или общения, или делать то, что отдаляет вас от ваших целей. В навыках межличностной эффективности в ДПТ мы говорим о целях в трех разных плоскостях [2]: 1) чего вы хотите от ситуации, 2) как вы хотите повлиять на свои отношения или отношение к себе другого человека и 3) как вы хотите относиться к себе во время и после общения. Каждая из этих целей бывает очень важна. Например, вы хотите, чтобы ваш начальник дал вам повышение, но, если ваши отношения с ним находятся на грани, вы можете потерять работу. Поэтому, прежде чем просить повышение, вам нужно подумать о том, как вы хотите, чтобы ваш начальник думал о вас и ваших отношениях. Кроме того, вы действительно можете нуждаться в повышении, но, если для этого придется просить и умолять на коленях, вы можете впоследствии плохо себя чувствовать или потерять самоуважение. Поэтому важно подумать о том, как вы хотите себя чувствовать в результате общения с вашим начальником.

Перед каждым межличностным взаимодействием полезно подумать о том, чего вы хотите от ситуации в каждой из трех областей: проявите свои цели. Хотя они обычно важны во всех трех областях, найдите время, чтобы подумать о том, какие из ранее упомянутых целей являются наиболее важными, так как это определит ваш подход.

## ПРОСИТЬ, ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ ИЛИ ГОВОРИТЬ “НЕТ”

Освоив навыки межличностной эффективности в ДПТ [2], вы научитесь нескольким основным шагам, чтобы эффективно высказывать свое мнение, просить о чем-то или отвечать отказом на чью-то просьбу.

1. Объясните четко и объективно ситуацию другому человеку, чтобы он точно знал, в чем состоит суть проблемы.
2. Сообщите ему, как вы относитесь к ситуации, используя выражения “я чувствую” и “я думаю”.
3. Сформулируйте как можно более конкретно свои потребности и то, чего вы хотите от ситуации.
4. Уточните заранее, как это может пойти на пользу другому человеку.
5. Определите заранее (на всякий случай, если это вам понадобится) любые компромиссы, на которые вы, возможно, захотите пойти, чтобы удовлетворить свои потребности [2].

Кроме того, важно убедиться, что вы говорите все это в той форме, которая соответствует целям ваших отношений, не ставит под угрозу ваши ценности и не заставит вас плохо относиться к себе.

Допустим, ситуация такова, что обязанность мыть посуду лежит на вашем партнере, а вы часто приходите домой после долгого, тяжелого рабочего дня и видите, что посуда не помыта. Вот пример того, как вы могли бы использовать эти навыки, чтобы сообщить о ваших потребностях касательно посуды.

1. “Я заметила, что, когда возвращаюсь домой по четвергам поздно вечером, посуда обычно не помыта” (объясните ситуацию).
2. “И я чувствую себя подавленно, когда, вернувшись поздно домой, вынуждена убирать на кухне” (дайте человеку знать, как вы относитесь к ситуации).
3. “Пожалуйста, найди время после полудня убрать обеденную посуду” (утверждайте свои потребности и просите о том, чего хотите).
4. “Если бы ты мог сделать это ради меня, я была бы намного меньше подвержена стрессу” (разъясните, как это пойдет на пользу другому человеку).
5. “И в свою очередь, возможно, я могла бы помочь тебе с уборкой по вторникам” (заявляя тем самым, что вы готовы на компромисс).

У нас есть несколько советов касательно такого способа общения. Во-первых, говорите так, чтобы другой человек мог вас понять и хотел вас слушать. Это значит изо всех сил стараться избегать слишком долгих, слишком резких или слишком откровенных высказываний, а также подстрекательских формулировок или оценочных суждений о себе или другом человеке; и быть кратким и простым. Во-вторых, когда вы описываете свои чувства, используйте такие передающие эмоции слова, как “обида”, “разочарование”, “грусть”, “раздражение”, “гнев”, “досада”. Попробуйте использовать слова, которые соответствуют интенсивности ситуации (например, в предыдущем сценарии вы можете описать разочарование, а не ярость). Если вы можете сделать это, оставаясь верным своим чувствам, постарайтесь чаще использовать более мягкие эмоции (обида, грусть, досада), а не тяжелые (гнев, раздражение, разочарование). Люди с большей вероятностью будут сопереживать вам, если вы будете выражать более мягкие эмоции. Вы также можете выразить свои мысли, но попробуйте описать их объективно, без использования оценочных суждений, например, так: “Я чувствую себя подавленно, когда поздно прихожу домой и убираю кухню”.

В-третьих, сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, и не отвлекайтесь [2]. В межличностных взаимодействиях очень легко можно упустить из виду свою цель или начальную причину разговора. Это очень похоже на съезд с автострады, которая ведет к вашему месту назначения (вашим целям), и последующую потерю маршрута. Например, ваш партнер может сказать: “Ну, а ты никогда не стира-

ешь! Почему ты всегда навешиваешь на меня мытье посуды?” Навык здесь состоит в том, чтобы не отвлекаться и спокойно вернуться к своей просьбе. Например, вы можете сказать: “Я знаю, о чем ты говоришь, но давай вернемся к посуде по четвергам. После этого, может быть, мы поговорим о стирке”.

В-четвертых, делайте все возможное, чтобы использовать общение как возможность улучшить ваши отношения. Подумайте о способах, как просить о том, чего вы хотите, чтобы другой человек чувствовал себя хорошо, давая вам это. С помощью навыков межличностной эффективности в ДПТ вы делаете это, проявляя свой добрый настрой, выражая понимание и интерес к словам другого человека [2]. Подумайте, как вы могли бы использовать юмор или более легкий и мягкий подход, когда просите кого-то о чем-то или отказываете кому-то в его просьбе [2]. Например, вы могли бы сказать: “Ты расстроен, что я не отнесла белье в прачечную. Я полностью согласна с этим; я знаю, что ты много работаешь, и тебя расстраивает, когда я не помогаю. То же самое чувствую и я в отношении этой посуды”.

## ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ДПТ

Навыки межличностной эффективности помогут вам улучшить взаимоотношения, уладить и разрешить конфликты, удовлетворить свои потребности таким образом, который сделает вас сильнее и увереннее в своих способностях взаимодействия с людьми. Если, изучая новые навыки, вы обнаружите, что обладаете хорошим опытом общения с людьми, вы также можете улучшить свою социальную поддержку, лучше относиться к своей жизни и развивать более полноценные и значимые отношения. Все эти преимущества могут помочь вам сохранить любой достигнутый прогресс в решении проблем с тревогой. Вот некоторые дополнительные преимущества навыков межличностной эффективности, которые более предметно связаны с проблемами тревожности

- Некоторые люди с тревожными расстройствами чувствуют себя оторванными от других людей. Навыки межличностной эффективности могут помочь им общаться с людьми и сообщать им о своих потребностях.
- Некоторые люди с тревожными расстройствами не имеют большой социальной поддержки, поэтому могут использовать межличностную эффективность, чтобы наладить новые отношения.
- Люди с тревожными расстройствами часто избегают конфликтов, а это означает, что их потребности не удовлетворяются и, в конце концов, они хуже относятся к себе. Навыки межличностной эффективности может помочь им с этим.

## Упражнение 4.6. Шаги для удовлетворения потребностей в межличностных взаимодействиях

Вот упражнение, которое поможет вам начать работать с некоторыми навыками межличностной эффективности. Сначала подумайте о том, что вы хотите от другого человека. Хотите ли вы чьей-то помощи и поддержки, или чтобы кто-то изменил свое поведение (например, чаще мыл посуду). Выберите ситуацию, которая по уровню стресса или трудности находится в пределах от легкой до умеренной. Когда вы знакомитесь с новыми навыками, лучше начинайте с менее сложных ситуаций, точно так же, как если бы вы, получив водительские права в стране с правосторонним движением, внезапно оказались в стране с левосторонним движением, например в Англии.

1. Проясните свои цели в каждом взаимодействии. Задайте себе следующие вопросы.  
*Чего я хочу от этих отношений? Каковы мои цели в этих отношениях?*

2. Напишите сценарий для определения своих потребностей и описания того, чего вы хотите. Обязательно заполните следующие разделы.

*Объясните ситуацию:*

*Сообщите человеку, что вы думаете о ситуации, используя выражения “я чувствую” и “я думаю”:*

*Укажите свои потребности и то, чего вы хотите от ситуации. Будьте максимально конкретны:*

*Проясните заранее, как это пойдет на пользу другому человеку. Объясните, почему удовлетворение ваших потребностей или выполнение вашей просьбы будет ему полезно:*

*Определите компромиссы, на которые вы готовы пойти. Обязательно подумайте об этом заранее. Даже если вам не нужно идти на компромисс, полезно знать, чем вы готовы поступиться или от чего отказаться, чтобы достигнуть соглашения. Запишите компромиссы, на вы которые готовы пойти:*

3. Репетируйте этот сценарий, пока не почувствуете себя с ним комфортно. Тренируйтесь столько раз, сколько будет нужно. Пробуйте его перед зеркалом или с близким другом, или с любимым человеком. Кроме слов, которые произносите, сосредоточьтесь на своем невербальном поведении (тоне голоса, выражении лица).
4. Когда вы почувствуете, что готовы (это не означает, что вы не будете испытывать тревогу), подойдите к другому человеку и попросите о том, чего хотите. Имейте

в виду, что этот навык (как и все остальные, которым мы вас научили) с практикой становится более легко выполнимым. Чем больше вы тренируетесь, спрашивая себя о том, чего вы хотите от отношений, тем комфортнее вам будет и тем выше вероятность того, что вы сможете удовлетворить некоторые из своих потребностей.

---

Попробуйте выполнить это упражнение и посмотрите, как оно работает, но помните одно: старайтесь не позволять себе чувствовать себя побежденным или деморализованным, если не получите того, чего хотели в этой ситуации. В конце концов, все, что вы можете сделать, возможно, и даже это не всегда будет означать, что все получится именно так, как вы хотите. Даже самые эффективные в межличностных отношениях люди не всегда получают то, чего хотят. И если ситуация пойдет не так, как вам хотелось бы, применив описанные здесь навыки, вы можете утешить себя тем, что сделали все, что было нужно, и были настолько искусными, насколько это было возможно. Это может очень помочь.

### *История Уильяма*

---

Уильям жил с женой в очень маленьком городке, где многие люди знали его еще с детства. Он был плотником (часто выполнял работу для местных жителей) и членом очень дружного религиозного сообщества. После нескольких приступов депрессии Уильям стал понимать, что, скорее всего, страдает посттравматическим стрессовым расстройством, связанным с испытанным в прошлом насилием со стороны члена семьи, когда был еще ребенком. В периоды депрессии он избегал выходить из дома, не посещал церковные мероприятия, не выполнял свои обязанности и не отвечал на звонки клиентов, заказывавших столярные работы. Через какое-то время ему становилось чрезвычайно стыдно и тревожно, и он избегал всех людей в городе, потому что боялся, что его будут осуждать, критиковать или жалеть из-за его проблем с психическим здоровьем.

Даже когда депрессия Уильяма начинала проходить, он продолжал смущаться и боялся видиться с людьми. Более того, встретив кого-нибудь, он не мог завязать разговор и, в частности, быть настойчивым. Например, он часто брал огромные заказы, на которые, как он знал, у него не будет времени. Затем он выполнял работу недостаточно хорошо или не заканчивал в срок, и у него возникало чувство еще большей тревоги и стыда. Уильям настолько выпал из практики социальных взаимодействий, что ему нужно было учиться разговаривать с людьми, а также управлять их требованиями, отказывая им и сообщая о своих реальных возможностях.

Осваивая навыки ДПТ, он начал постепенно восстанавливать утраченные способности общения и вернулся в общество, стал больше участвовать в церковной жизни и больше общаться.

---

## **Движемся дальше**

Мы надеемся, что к этому моменту вы стали лучше понимать, что такое тревога, как она развивается, что такое ДПТ и как ДПТ может помочь вам справиться с тревогой, а также что представляют собой конкретные виды навыков ДПТ, которым мы вас научим. Чтение этого пособия очень напоминает строительство нового дома. Сначала вам нужно заложить фундамент, и об этом шла речь в главах 1–4. Затем нужно построить на нем все части здания, о чем вы узнаете из остальных глав. По мере продвижения вперед в этом учебном пособии вы научитесь применять навыки ДПТ к тому типу проблем тревожности, с которыми боретесь вы. В заключение, мы надеемся, вы выстроите крепкий и надежный каркас навыков, который защитит вас от тревоги и будет хранить вашу безопасность во время шторма.



## ГЛАВА 5

# Стресс

Стресс часто сопровождается тревогой и страхом. Действительно, эти переживания так часто идут рука об руку, что многие используют понятия “стресс” и “тревога” как взаимозаменяемые. Однако вы можете не знать, что, хотя стресс и тревога тесно связаны между собой, они — не одно и то же, и существует ряд важных различий между этими переживаниями, о которых вы должны знать.

### Что такое стресс

Подобно тому как все мы переживаем тревогу, мы переживаем и стресс. Это неизбежно. Но что именно представляет собой стресс и чем он отличается от тревоги? Будучи намного более широким понятием, чем тревога, стресс связан с реакциями тела в случае столкновения с обстоятельствами, заставляющими действовать, меняться или приспосабливаться к окружению. Как вы помните из главы 1, тревога и страх выполняют очень важные функции. Они являются тем способом, которым тело сообщает нам, что мы можем оказаться в опасной или угрожающей ситуации. Стресс также выполняет очень важную функцию. В основном стрессовые переживания являются индикатором того, что ресурсы тела истощены или в некотором роде израсходованы.

Образно можно пояснить это так: представьте свое тело в виде гигантского компьютера. В наше время с каждым днем компьютеры становятся все мощнее и мощнее, но, в конце концов, даже самый большой и самый сложный компьютер имеет лишь ограниченный объем вычислительной мощности. Итак, если вы запускаете одну маленькую программу на своем компьютере, она расходует лишь небольшую часть его обрабатывающей мощности. Это означает, что у компьютера останется чуть меньше вычислительной мощности для других программ; однако при работе лишь одной небольшой программы производительность компьютера, вероятно, сильно не пострадает. Теперь давайте представим, что на своем компьютере вы



запускаете программу за программой. В какой-то момент вы заметите снижение его производительности. Как правило, чем больше программ вы запускаете на своем компьютере, тем медленнее он будет управлять каждой из них. И в экстремальном случае, если в течение долгого времени одновременно будет работать много программ, компьютер может стать настолько перегруженным, что сломается.

Наши тела работают так же. У нас есть ограниченное количество ресурсов, предназначенных для решения вопросов, с которыми мы сталкиваемся. По сути, в любой момент времени у нас есть лишь определенное количество доступной умственной и физической энергии. Чем с большим количеством ситуаций или заданий, которые задействуют эти ресурсы, мы сталкиваемся, тем большее напряжение, стресс или истощение мы чувствуем и тем менее эффективно будем справляться с этими ситуациями. Кроме того, чем дольше мы остаемся в таких ситуациях или участвуем в таких действиях, тем с большей скоростью наши ресурсы будут истощаться. В результате мы можем испытывать большие трудности с управлением эмоциями или ощущать повышенную реактивность либо наши эмоции могут оказаться неконтролируемыми. Также может нарушиться концентрация внимания. У нас могут появиться проблемы со сном и даже повыситься вероятность физических заболеваний.

Однако люди не всегда учитывают, что стресс можно испытывать как от неприятных, так и от приятных ситуаций. Представляя себе стресс, многие думают только о неприятных или негативных ситуациях, которые им не нравятся и которые они не хотели бы переживать, например потеря работы, денежные проблемы, болезни и т.д. Фактически даже слово “стресс” стало синонимом чего-то негативного или неприятного. Тем не менее приятные события, ситуации, которые вызывают положительные эмоции, также могут привести к стрессу. Например, планирование свадьбы, рождение ребенка, повышение по службе могут оказаться стрессовыми. Эти ситуации желаемы, и вы радуетесь, что они происходят, но они также являются источником стресса.

Важно знать виды событий, вызывающих стресс. Чем больше вы осведомлены о таких ситуациях, тем лучше подготовлены к встрече со стрессом, если он возникнет. В упражнении 5.1 мы просим вас определить свои позитивные и негативные источники стресса.

Теперь, прежде чем мы поговорим о том, как вы можете справиться со стрессом, кратко опишем, какое отношение он имеет к тревожным расстройствам.

**Упражнение 5.1. Определите свои источники стресса**

Закройте глаза и потратьте несколько минут на обзор последних месяцев своей жизни. Попробуйте вспомнить время, когда вы чувствовали себя очень напряженно. Что тогда происходило? Было ли это позитивным событием (например, началом новых отношений) или негативным (например, потерей работы)? Запишите все позитивные и негативные источники стресса, которые вы испытали в последнее время. Также может быть полезным записать будущие источники стресса.

<b>Негативные источники стресса</b>	<b>Позитивные источники стресса</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.

## Стресс при тревожных расстройствах

Стресс обычно не считается специфическим симптомом какого-либо тревожного расстройства, единственное исключение может быть сделано для генерализованного тревожного расстройства (ГТР). Чтобы у человека диагностировали ГТР, он должен переживать разные связанные со стрессом физические симптомы более шести месяцев после прошедшего травмирующего события наряду с другими симптомами, такими как неконтролируемая и чрезмерная тревога. Некоторые связанные со стрессом симптомы ГТР включают мышечное напряжение, усталость, проблемы со сном и концентрацией.

Хотя стресс не упоминается как характерный симптом при других тревожных расстройствах, безусловно, он идет рука об руку со всеми тревожными расстройствами. Человек с паническим расстройством может переживать некоторые физиологические симптомы стресса, например мышечное напряжение во время приступа паники или до него. Кто-либо с диагнозом ПТСР может переживать высокий уровень стресса в результате постоянной настроенности. При социальном тревожном расстройстве человек может испытывать сильный стресс при социальных взаимодействиях. В целом с симптомами тревожного расстройства бывает очень сложно справиться, и они могут оказывать огромное влияние на жизнь человека. В результате они часто вызывают большой стресс. По сути, переживание симптомов тревожного расстройства может быть невероятно стрессовым и изматывающим и отнимать часть ваших ресурсов, предназначенных для преодоления других стрессовых событий.

## Управление стрессом с помощью навыков ДПТ

Хорошей новостью является то, что некоторые навыки ДПТ могут помочь вам снизить уязвимость к стрессу, а также справиться с некоторыми последствиями стресса.

### ОПРЕДЕЛИТЕ, ГДЕ В СВОЕМ ТЕЛЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС

Прежде чем мы перейдем к таким специальным навыкам ДПТ, важно сначала определить, где в своем теле вы чувствуете стресс и напряжение. Так как физические или телесные переживания зачастую являются первыми признаками того, что вы находитесь в состоянии стресса, на них как на предупреждающие сигналы нужно обратить внимание.

## Упражнение 5.2. В каком месте своего тела вы чувствуете стресс

Попробуйте вспомнить случаи в своей жизни, когда вы переживали по крайней мере умеренный стресс (5 или 6 по шкале от 0 до 10, где 0 означает отсутствие стресса, а 10 — подавляющий стресс). Теперь попробуйте вспомнить, где в своем теле вы чувствовали этот стресс. Ниже перечислены некоторые типичные зоны, где люди обычно ощущают стресс. Поставьте отметку рядом с теми, которые соответствуют вашему опыту. Можно также добавить другие зоны, не включенные в этот список, в пустых графах в конце списка.

Стресс, баллы	Зона ощущения стресса
	1. Плечи
	2. Шея
	3. Челюсть (например, привычка стискивать зубы или скрипеть зубами)
	4. Глаза и лоб (иногда упоминается как сдавливающая головная боль)
	5. Нижняя часть спины
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

## Заботьтесь о себе, чтобы уменьшить уязвимость к стрессу

Как упоминалось ранее, наша способность хорошо справляться со стрессом во многом зависит от доступных нам психических и физических ресурсов. Мы можем увеличить доступные нам ресурсы (и следовательно, уменьшить уязвимость к стрессу), заботясь о себе. В действительности это настолько важно, что целый набор навыков ДПТ посвящен именно этому: заботе о сво-

ем теле, чтобы у вас было больше доступных ресурсов для выполнения всех требований жизни и управления стрессорами [2].

Итак, как вы можете быть уверены, что заботитесь о себе? Есть ряд вещей, которые вы можете сделать.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Один из способов получить максимальное количество доступных ресурсов для того, чтобы справиться со стрессом, — поддерживать свое тело с помощью полезной пищи и здоровых привычек питания [2]. Чтобы жить и функционировать, ваше тело нуждается в питательных веществах, поэтому поддержание здоровой диеты обеспечит его необходимой энергией. Подумайте об этом: ваш автомобиль не так долго прослужит, если будет работать на износ, не так ли? Наоборот, он будет давать сбои или даже перестанет заводиться. Ваше тело работает так же. Вы не можете хорошо функционировать, если у вас нет полного бака с хорошим бензином, поэтому обязательно заправляйтесь в течение дня необходимым топливом.

Идея здорового питания состоит из двух частей. Во-первых, в течение дня вам нужно регулярно питаться, так распределив приемы пищи и перекусы, чтобы “заправляться” несколько раз. Старайтесь сохранять максимально стабильный уровень глюкозы в крови. Отдельные исследования показали, что снижение уровня глюкозы в крови может уменьшить ваши ресурсы, чтобы справиться со стрессом, и оказать такое же влияние, как и вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами, передание) [30]. Держите свой топливный бак заправленным, это позволит вам лучше управлять автомобилем и справляться со стрессом.

Вторая часть касается употребления в пищу полезных для здоровья продуктов. Вероятно, у вас будет не так много ресурсов для борьбы со стрессом, если каждый раз вы будете употреблять только вредную пищу или переработанные углеводы. Поэтому убедитесь, что вы едите достаточно много фруктов, овощей, продуктов из цельного зерна и белков; это ваше основное топливо, которое действительно поможет вашему организму работать на полную мощность. В целом нет ничего плохого в редких исключениях, но в основном следует придерживаться здорового сбалансированного питания. Если вы не знаете, что есть и как поддерживать здоровую диету, поговорите об этом со своим семейным врачом или с диетологом либо поищите информацию в Интернете.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ГРАФИКА СНА

Чтобы хорошо функционировать, ваше тело нуждается как в полезных питательных веществах, так и в достаточном количестве сна [2]. Сон — это

еще один источник энергии для организма, без которого он также не будет работать. Если вы не высыпаетесь, ваши физические ресурсы сильно истощаются, понижая способность справляться со стрессом. По сути, во время сна ваше тело восстанавливает свои ресурсы и наполняется психической и физической энергией на день. Таким образом, если вы не получаете за ночь необходимого количества сна, то ваше тело не будет иметь времени для полного восстановления своих ресурсов, а значит, у вас будет меньше ресурсов на начало вашего дня и меньше ресурсов, чтобы справиться со стрессом.

Вы заметили, что, когда вы не высыпаетесь, вы больше находитесь “на грани”, и то, что обычно вас не беспокоило, начинает тревожить вас гораздо чаще? Вероятно, это потому, что вы не обладаете таким же количеством доступных ресурсов для управления стрессом, как после полноценного ночного сна, и поэтому не в состоянии справиться с этим. Вот почему так важно высыпаться каждую ночь. И еще, чтобы выспаться, нужно установить регулярный график сна — ложиться спать примерно в одно и то же время каждый вечер и просыпаться в одно и то же время каждое утро. Регулярный сон дает больше ресурсов для управления стрессом.

Конечно, это легче сказать, чем сделать. Люди с тревожными расстройствами часто страдают проблемами со сном, переживают периодические приступы бессонницы, имеют трудности с засыпанием или ранним пробуждением, что дополнительно вызывает у них беспокойство. Одним из способов решения этих проблем является так называемая *гигиена сна*. Гигиена сна включает в себя набор стратегий, которые вы можете использовать для улучшения сна [61]. Обычно первым шагом в этом направлении является улучшение места для сна путем наведения порядка в своей спальне и превращения ее в оптимальное место отдыха. Далее подумайте, сможете ли вы определить и изменить ряд факторов, которые могут помешать вам спокойно спать ночью. К таким факторам относятся, например, длительный дневной сон (короткий сон не является проблемой), употребление кофеина, просмотр возбуждающих телевизионных шоу, занятие спортом, употребление алкоголя или наркотиков в слишком близкое ко сну время, а также плотный ужин. Сделайте все возможное, чтобы изменить свое поведение и оптимизировать свой сон. Кроме того, максимально повысьте эффективность сна — соотношение времени сна и времени, проведенного в постели. Так, если вы проводите восемь часов в постели, но спите из них только шесть, эффективность вашего сна составляет 75%. В целом идея состоит в том, чтобы это число максимально приблизилось к 100%, а также чтобы вы избегали других видов активности в постели, кроме сна (половая активность не является проблемой). Не работайте, не проверяйте свою электронную почту, не смотрите телевизор и не ведите важные разговоры в постели. Нужно, чтобы ваш мозг установил ассоциативную связь между кроватью и сном, а не между кроватью и бодрствованием.

## РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Еще один способ уменьшить уязвимость к стрессу — регулярно выполнять физические упражнения [2]. Фактически они могут сделать ваше тело сильнее, постепенно наращивая физические ресурсы. А это значит, что у вас будет больше доступных ресурсов для управления стрессом. Но, говоря о регулярных физических упражнениях, мы не имеем в виду, что вы должны проводить время в тренажерном зале пять дней в неделю. Не поймите нас неправильно: если у вас есть время и деньги, чтобы так часто ходить в спортзал, это здорово и, определенно, может помочь вам стать сильнее; тем не менее нет необходимости добиваться спортивных результатов от физических упражнений. Чтобы получить пользу от таких упражнений, все, что вам нужно, — умеренная физическая активность тридцать минут в день, пять раз в неделю. И это не обязательно означает бег или спортивные тренажеры. Это может быть ходьба, работа в саду, уборка с помощью пылесоса, подъем по лестнице в доме или на работе или все, что заставляет ваше сердце работать. Единственное, что важно, — выполнять умеренно активные физические упражнения в течение как минимум тридцати минут в день. И чем креативнее, тем лучше. Как упоминалось ранее, единственное, что может привести к стрессу, — большая загруженность и многозадачность. Это также может затруднить регулярное выполнение программы упражнений.

Так что не будьте так строги к себе и сосредоточьтесь на том, чтобы выполнять упражнения где угодно. Пойдите пешком в магазин или в какой-нибудь отдаленный парк, чтобы немного прогуляться. Если вы работаете в многоэтажном здании или у вас встреча в этом здании, поднимайтесь по лестнице, а не лифте. Если вам нужно убрать свой дом, сосредоточьтесь на том, чтобы сделать уборку с наибольшей физической нагрузкой: сами перемещайте пылесос, мойте полы или полируйте мебель. Наконец, езда на велосипеде на работу — еще один способ добавить физические упражнения в свой обычный режим.

## ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕНА КАКАЯ-ЛИБО БОЛЕЗНЬ, ЛЕЧИТЕ ЕЕ СРАЗУ ЖЕ

Также важно помнить, что физические болезни могут истощать ресурсы организма, делая его более уязвимым к ежедневным стрессорам. Поэтому один из способов укрепить свои ресурсы, чтобы выдержать шторм или стрессовые ситуации, — лечить любые свои болезни [2]. Итак, если вы думаете, что подхватили какую-то инфекцию или заболели, идите к врачу. Принимайте соответствующие лекарства. Обязательно много спите. Пейте много жидкости. Ешьте куриный бульон с лапшой. Возьмите выходные дни или на время сократите свои нагрузки. В целом делайте все возможное,

чтобы вылечить эту болезнь и восстановить свое физическое здоровье. Вы удивитесь, насколько лучше вы будете справляться со стрессом, если будете физически здоровы.

## ОГРАНИЧЬТЕ АЛКОГОЛЬ И ИЗБЕГАЙТЕ НАРКОТИКОВ

Люди не всегда понимают, что употребление слишком большого количества алкоголя может нанести вред организму и истощить его физические ресурсы. Аналогичным образом употребление алкоголя или психотропных препаратов может истощить ваши эмоциональные ресурсы. Таким образом, просто избегая наркотиков и ограничив употребление алкоголя, вы можете уменьшить свою уязвимость к стрессу и поддержать работу организма на оптимальном уровне [2].

## ПОВЫСЬТЕ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ДЕЛАЯ ТО, ЧТО ПРИНЕСЕТ ВАМ ЧУВСТВО КОМПЕТЕНТНОСТИ

Вы когда-нибудь замечали, что лучше справляетесь со стрессом и не попадаете в стрессовые ситуации, когда хорошо относитесь к себе, а не когда плохо думаете о своих способностях и своей компетенции? Вероятно, это связано с тем, что стресс имеет психологический эффект в дополнение к физическому. Так, чувствуя себя психологически более сильным и компетентным, вы можете лучше справляться со стрессом и управлять им. Следовательно, еще один простой способ уменьшить уязвимость к стрессу — делать то, что помогает чувствовать себя компетентным и контролирующим свою жизнь [2]. Не важно, что это, главное — делать то, что позволяет вам чувствовать себя компетентным.

### Упражнение 5.3. Начните снижать уязвимость к стрессу, выявив свои сильные и слабые стороны

Используйте это упражнение для прояснения того, как в настоящий момент вы заботитесь о своем теле и что нужно изменить, чтобы помочь ему работать на полную мощность.

Если вы ответите “да” на несколько из этих вопросов, поздравляем! Вы заботитесь о своем теле и таким образом уменьшаете уязвимость к стрессу. Это поможет вам мобилизовать свои ресурсы, чтобы справиться со стрессом, когда он начнется. Если вы ответите “нет”, подумайте о том, как вы можете лучше позаботиться о себе. Начните с определения трех конкретных действий, которые вы сможете выполнить, чтобы начать совершенствоваться в этой области.



<b>Активность</b>	<b>Ответ (обведите)</b>	<b>Три действия, которые вы можете выполнить, чтобы совершенствоваться в этой области</b>
Проходите ли вы регулярные медицинские осмотры?	Да    Нет	1. 2. 3.
Обращаетесь ли вы к врачу, когда болеете?	Да    Нет	1. 2. 3.
Принимаете ли вы прописанные лекарства?	Да    Нет	1. 2. 3.
Питаетесь ли вы несколько раз в день?	Да    Нет	1. 2. 3.
Едите ли вы фрукты, овощи, цельные злаки и белки?	Да    Нет	1. 2. 3.
Спите ли вы каждый день по 7–9 часов?	Да    Нет	1. 2. 3.
Постоянный ли у вас режим сна?	Да    Нет	1. 2. 3.
Есть ли у вас ежедневная физическая нагрузка?	Да    Нет	1. 2. 3.
Выполняете ли вы физические упражнения как минимум 30 минут трижды в неделю?	Да    Нет	1. 2. 3.
Ограничиваете ли вы прием алкоголя?	Да    Нет	1. 2. 3.
Отказываетесь ли вы от психоактивных препаратов?	Да    Нет	1. 2. 3.
Делаете ли вы хотя бы одно дело в день, помогающее вам чувствовать себя компетентным и контролирующим свою жизнь?	Да    Нет	1. 2. 3.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТРАТЕГИИ САМОУСПОКОЕНИЯ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ СВОИ РАЗУМ И ТЕЛО

Для этих целей существует набор навыков, очень похожий на описанный ранее и включающий уход за телом и самоуспокоение. Как и в случае с навыками снижения уязвимости к стрессу, вы можете использовать успокаивающие навыки ДПТ [2], чтобы предотвратить негативные последствия стресса и повысить свою способность управлять им при его появлении. Эти навыки могут помочь вам восстанавливать свои ресурсы в течение дня и продолжать их пополнять, чтобы при неожиданном появлении стресса лучше с ним справиться. Цель этих навыков — заботиться о своем теле и успокоить его с помощью комфортных ощущений для каждого из ваших пяти чувств. Ниже описаны некоторые ощущения, которые люди находят наиболее успокаивающими и комфортными [2].

- **Осязание.** Познакомьтесь с ощущениями, которые успокаивают тело и хорошо воспринимаются кожей. Примите теплую жемчужную ванну. Посидите в джакузи или сауне. Сделайте массаж. Поиграйте с любимым питомцем, фокусируясь на ощущениях от его мягкой гладкой шерсти. Расслабьтесь на солнце, сосредоточившись на ощущениях тепла на своей коже. Обнимите друга или любимого человека. Наденьте одежду, которая имеет мягкую либо шелковистую текстуру, такую как теплый свитер, мягкая фланелевая рубашка, мягкая хлопковая толстовка или шелковый топ. Завернитесь в теплое пушистое одеяло. Сядьте перед камином и сосредоточьтесь на тепле, которое ощущаете кожей.
- **Вкус.** Выпейте чашку горячего чая или какао (либо другого горячего напитка). В жаркий день выпейте что-нибудь холодное, съешьте эскимо или другое мороженое. Ешьте свою любимую еду, например макароны, сыр, суши, бутерброд с сыром на гриле, картофельное пюре, рыбу с домашними чипсами или свежее испеченный хлеб. Ешьте темный шоколад (он также высвобождает гормоны “хорошего самочувствия”). Съешьте кусочек очень свежего фрукта.
- **Обоняние.** Пойдите в цветочный магазин (и притворитесь, что делаете покупки, даже если вы этого не делаете). Воскурите ладан или зажгите ароматические свечи. Вдыхайте аромат лаванды или ванили. Выходите на улицу и дышите свежим воздухом. Выпекайте печенье или свежий хлеб и вдыхайте их аромат. Дышите запахом жареных кофейных зерен или свежесваренного кофе.
- **Зрение.** Смотрите на фотографии близких людей или любимых мест отдыха. Рассматривайте изображения, которые считаете успокаивающими или расслабляющими, например пляжа, заката или красивых

гор. Идите на пляж и наблюдайте за тем, как волны набегают на песок. Смотрите на закат. Смотрите на облака в небе. Смотрите на то, как ваши питомцы или дети играют или спят. Идите на игровую площадку и смотрите на игру детей.

- **Слух.** Слушайте расслабляющую музыку. Слушайте пение птиц. Слушайте голоса играющих детей. Гуляйте по лесу и слушайте звуки природы. Сидите вечером на скамейке и слушайте звуки сверчков. Идите на пляж и слушайте шум накатывающих на берег волн.

Используйте таблицу, приведенную ниже, чтобы понять, можете ли вы найти какие-либо свои способы самоуспокоения. Запишите все, что находите утешительным и комфортным, либо все, что просто может помочь!

### Упражнение 5.4. Найдите свои методы самоуспокоения

Попробуйте придумать какие-либо методы самоуспокоения, которые будут работать для вас. Сосредоточьтесь на каждом из своих пяти чувств и на разных объектах, которые находите наиболее комфортными. Посмотрите, можете ли вы определить для себя пять разных видов комфортной деятельности для каждого из чувств.

<b>Осязание:</b>
<b>Вкус:</b>
<b>Обоняние:</b>
<b>Зрение:</b>
<b>Слух:</b>

Теперь, когда вы определили методы самоуспокоения, которые могут вам помочь, подумайте, можете ли вы использовать один или два из них ежедневно. Если вы это сделаете, то вполне сможете обнаружить, что лучше справитесь со стрессом, когда он начнется.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ОТВЛЕЧЕНИЕМ И ПЛОХОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

Стресс может быть очень отвлекающим. Часто, находясь в серьезном стрессе, люди обнаруживают, что им трудно сосредоточиться на чем-то еще. Является ли это способом, которым стресс влияет на вас? Трудно ли вам думать о чем-то, когда вы находитесь в стрессе? Считаете ли вы, что тратите много времени, думая об источнике своего стресса и его влиянии на вас? Если стресс влияет на вас именно так, вы можете обнаружить, что он мешает выполнению и других дел, и это может добавить к вашему стрессу чувство, что вы плохо справляетесь со своими задачами или непродуктивны. Либо он может отвлекать ваше внимание от позитивных вещей в вашем окружении или от аспектов вашей жизни, которые не являются стрессовыми.

К счастью, в ДПТ есть навык, который может вам помочь переориентировать свое внимание и справиться с этим симптомом стресса. В частности, навык осознанности в ДПТ — фокусировать внимание на одном предмете за раз [2] — может помочь сфокусироваться на том, что вы делаете в данный момент, и убедиться, что, вы возвращаете внимание к настоящему моменту и своей задаче, когда вас отвлечет стресс. Как мы уже упоминали в главе 3, этот навык учит выполнять одно дело за раз: сосредоточить все свое внимание только на одном предмете и отпустить отвлекающие факторы. Таким образом, если вы пишете, то пишите. Если вы играете со своими детьми, то играйте со своими детьми. Если вы делаете что-то комфортное или самоуспокаивающее, все свое внимание сосредоточьте только на этом. Очень часто, находясь в стрессе, люди считают, что для них будет лучше многозадачность и выполнение большого количества дел одновременно. Они думают, что это поможет им сделать больше и как следствие почувствовать меньший стресс. Но, как бы ни было распространено это убеждение, оно явно не соответствует действительности. Наоборот, если вы сосредоточите все свое внимание на одном предмете за один раз и избавитесь от отвлекающих факторов, вы сможете лучше справиться со стрессом, чем в случае многозадачности.

Итак, в следующий раз, когда вы обнаружите, что отвлекаетесь на все, что вызывает у вас беспокойство, сделайте глубокий вдох и вернитесь к тому, что делали в данный момент. Сосредоточьте все свое внимание только на одном предмете, погрузитесь в эту деятельность и сфокусируйтесь только на этом. Если вы отвлекаетесь на стресс, заметьте это, а затем верните ум к своему занятию. Делайте это столько раз, сколько будет нужно, снова и снова фокусируя свое внимание. Помните, что ум отвлекается; цель осознанности — просто замечать, когда это происходит, а затем, если необходимо, снова и снова концентрировать свое внимание.

Этот навык также может помочь выдержать стресс в целом. Д-р Марша Линехан (в личном общении) недавно сказала одному из нас: “Когда делаешь только одну вещь в один момент, никогда не чувствуешь себя подавленным”. Вы когда-нибудь замечали, что на самом деле вас напрягает не то, что вы делаете прямо в этот момент, а чувство обреченности или куча тревожных мыслей о том, что вам нужно сделать в будущем? Конечно, иногда сам по себе настоящий момент может быть довольно напряженным, но если вы сосредоточитесь только на том, что делаете сейчас, а не на том, что вам нужно сделать в какой-то момент в будущем, то почувствуете, что несете на себе гораздо меньше груза. Когда вы работаете над одной задачей, придерживайтесь этой задачи; когда вы идете из одного места в другое, просто сосредоточьтесь на процессе ходьбы (а не на том, как добраться до пункта назначения или на том, что нужно будет сделать, когда вы туда доберетесь). Практикуйте этот навык в следующий раз, когда окажетесь перегруженным требованиями или стрессами своей жизни, и посмотрите, помогает ли он.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАВЫКИ ДПТ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТЬЮ И ОСТАНОВИТЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь замечали, что у вас больше шансов перейти эмоциональную грань или расплакаться, когда вы утомлены? В этом есть смысл. Когда ваши ресурсы истощены в результате чрезмерного стресса, у вас остается меньше доступных ресурсов для управления своими эмоциями. Следовательно, могут быть моменты, когда вы почувствуете, что реагируете намного более эмоционально или что ваши эмоции выходят из-под контроля. Когда вы переживаете огромный стресс, трудно не быть эмоционально реактивным. Хотя вы не можете контролировать свою эмоциональность, вы можете контролировать свое поведение. Несколько навыков ДПТ направлены на то, как контролировать свое поведение, когда вы переживаете интенсивные эмоции. Два навыка, которые, как мы считаем, могут быть наиболее полезны в этом отношении, — навык осознанности своих переживаний и навык стрессоустойчивости, чтобы оценить последствия своего поведения, прежде чем действовать. Вот перечень шагов, которые вы можете предпринять, когда чувствуете, что готовы “перейти грань”.

- 1. Прекратите делать все, что вы делаете.** Сядьте в удобное положение, в месте, где вам не будут мешать, и не отвлекайтесь.
- 2. Сделайте мысленно шаг назад и обратите внимание на свои переживания.** Используйте навык осознанности, чтобы заметить свои переживания [2], мысленно сделайте шаг назад и наблюдайте за тем, что

вы чувствуете. Обратите внимание, какие эмоции вы переживаете и где именно вы их переживаете в своем теле. Используйте прожектор внимания, чтобы сканировать свое тело и выяснить, где у вас находится напряжение, каковы ваши пульс и температура тела и что еще вы испытываете. Если ваш ум блуждает, это нормально; просто возвращайте внимание к своему телу. Не отталкивайте никакие ощущения и не пытайтесь их избежать. Просто замечайте их здесь и сейчас.

- 3. Обращайте внимание на любые побуждения к действию.** Если вы действительно злитесь, раздражены или разочарованы, возможно, у вас есть желание наброситься на кого-то. Если вы чувствуете отчаяние, стыд или грусть, возможно, у вас есть желание лечь в кровать и свернуться калачиком. Просто замечайте все, что вы хотите сделать; мы называем это побуждениями к действию (это то, что вы хотите делать, когда чувствуете эмоцию). Обратите внимание на то, что вы хотели бы сделать, наблюдайте и замечайте побуждение или желание действовать, позволяйте ему приходиться и уходить, подниматься и опускаться, как волне в океане. Просто мысленно сделайте шаг назад и какое-то время наблюдайте за этим. Не отталкивайте его и не пытайтесь удержать. Попробуйте представить, как вы катаетесь на этом побуждении, словно на волне в океане (этот навык называется “серфинг побуждений” и берет начало в работе д-ра Алана Марлатта 2011 года, касающейся профилактики рецидивов на основе осознанности) [19] (см. упражнение 5.5 для практики серфинга побуждений).
- 4. Подумайте о последствиях того, что вы хотите сделать.** Один из лучших способов выбрать более эффективное направление, когда вы испытываете стресс и чувствуете реактивность, — это подумать о том, что бы произошло, если бы вы просто действовали импульсивно и делали то, что вам хочется. Когда вы в стрессе, быстрые позитивные последствия таких действий, как, например, закричать, напиться, употребить наркотики, бросать предметы и так далее, скорее всего, покажутся довольно привлекательными. Однако вы должны сосредоточить свой мозг на негативных последствиях такого поведения. Один из способов сделать это — составить список всех последствий разных видов поведения, как положительных, так и отрицательных, как краткосрочных, так и долгосрочных. Упражнение 5.6 может помочь вам это сделать.

Следующее упражнение для практики серфинга побуждений адаптировано из нашей книги *Freedom from Self-Harm: Overcoming Self-Injury with Skills from DBT and Other Treatments (Освобождение от причинения себе вреда: преодоление самоповреждения с помощью навыков ДПТ и других методов лечения)* [33].

### Упражнение 5.5. Серфинг побуждений: навык осознанности для преодоления побуждений

Найдите тихое место, где вас ничего не будет отвлекать и где никто вас не побеспокоит. Примите удобную позу. Оцените, насколько сильным является ваше побуждение по шкале от 0 (совсем слабое) до 10 (самое сильное из испытываемых ранее побуждений). Затем оцените, насколько, по вашим представлениям, вы можете справиться со своим побуждением, используя шкалу от 0 (не могу выносить ни секунды) до 10 (мог бы терпеть его в течение десяти часов подряд, если бы было нужно). Представьте, что вы стоите на доске для серфинга в теплом тропическом океане. Вдалеке вы видите белый песчаный берег, вдыхаете легкий соленый запах морского бриза. Над головой у вас проплывает несколько пушистых белых облаков, а солнце греет вашу спину. Перенесите все свое внимание в эту сцену, прочувствуйте ее.

Теперь представьте, что ваше побуждение к действию — это волна, которую вы хотите поймать. Так как ваше желание растет и становится сильнее, волна становится выше, но вы держитесь, находясь прямо на ее вершине. Представьте, что вы отличный серфер, который может справиться с любой волной, встречающейся на вашем пути. По мере того как желание становится все сильнее и сильнее, волна становится все выше и выше и достигнет пика. Представьте, что вы оседлали волну и двигаетесь на ней к берегу. Глядя на волну и управляя ею, замечайте, что с ней происходит. Обратите внимание, становится ли она выше и сильнее или ниже и слабее. Когда она становится слабее, представьте, что вы добрались на ней до берега и соскочили с доски для серфинга. Когда волна начинает снова нарастать, представьте, что вы снова катитесь по ее гребню на доске. Продолжайте делать это в течение 10 минут или пока не почувствуете, что справились с побуждением и уже не будете действовать, основываясь на нем. По окончании запишите, насколько сильным было ваше побуждение по шкале от 0 до 10 и насколько вы чувствовали, что можете справиться с ним, по шкале от 0 до 10.

Используйте следующее упражнение для того, чтобы записать как можно больше краткосрочных и долгосрочных последствий импульсивного поведения. Убедитесь, что заполнили все четыре поля в таблице и включили как позитивные, так и негативные следствия. В этом навыке важно выполнить три главных условия: (1) записать только важные последствия; (2) запомнить свой список последствий, чтобы использовать его в следующий раз без лишних рассуждений и особых усилий, или сделать копию этого списка и носить его с собой; и (3) уделить много внимания негативным последствиям проблемного поведения. Используйте эту стратегию, чтобы мотивировать себя выбрать другой путь, когда находитесь в стрессе.

### Упражнение 5.6. Позитивные и негативные последствия импульсивного поведения

Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы сосредоточиться на всех последствиях импульсивного поведения, как позитивных, так и негативных. Во-первых, определите свои побуждения к действию или то, что вам хочется делать, когда вы чувствуете, что можете "переступить грань".

Побуждение к действию: \_\_\_\_\_

Затем укажите возможные последствия выполнения того, что хотите сделать, сосредоточив свое внимание на позитивных и негативных последствиях (как краткосрочных, так и долгосрочных). Просмотрите список и решите, что лучше выбрать, принимая во внимание все последствия.

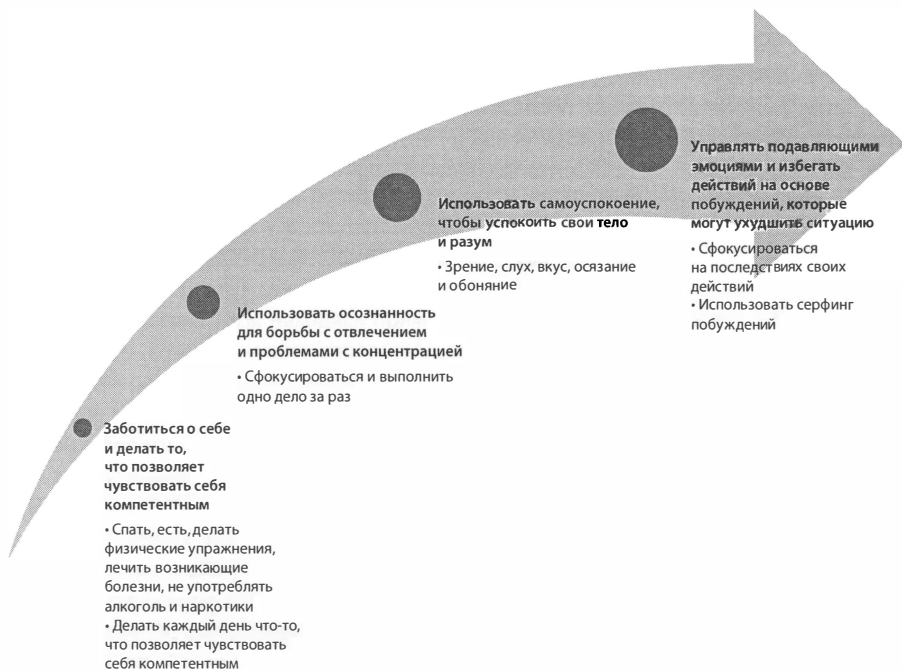
	Позитивные последствия	Негативные последствия
Кратковременные последствия		
Долговременные последствия		

## Движемся дальше

Стресс влияет на каждого из нас. Многие становятся раздражительными, срываются или выходят из себя. Если вы добавите к этому проблемы с беспокойством, стресс может стать для вас подавляющим. Один из наиболее эффективных способов снизить уровень стресса — это укреплять свои ресурсы, постоянно заботясь о себе. Вы также можете научиться уменьшать последствия стресса с помощью самоуспокоения и других расслабляющих стратегий. Наконец, осознанность, серфинг побуждений и фокусировка внимания на по-



следствиях своих действий до их начала могут помочь вам не усугубить ситуацию и повлиять на стресс или его нарастание. Мы надеемся, что некоторые из описанных в этой книге навыков ДПТ помогут вам справиться с ситуацией и понизить уровень стресса в своей жизни. В следующей главе мы обсудим способы управления беспокойством и руминацией.



**Рис. 5.1. Объединяем все вместе: как справиться со стрессом**

## ГЛАВА 6

# Беспокойство

Каждый, кто читает эту книгу (включая нас троих, написавших ее), скорее всего, очень хорошо знаком с беспокойством. Одни люди беспокоятся больше, чем другие, и могут быть моменты, когда вы беспокоитесь больше, а когда меньше. Однако беспокойство — это переживание, общее для всех людей [86]. Все волнуются, и не существует способа этого избежать. С раннего возраста все стараются уделять много внимания будущему, планируя, где они должны быть, что им нужно делать и так далее. Объедините это с тем фактом, что жизнь часто непредсказуема и неуправляема (а следовательно, провоцирует стресс и тревогу), — и у вас будет идеальный повод для беспокойства.

### Зачем беспокоиться

Как и в случае с другими видами поведения человека, беспокойство выполняет свою функцию. Оно не появляется случайно. Оно развивается, а затем остается по какой-либо причине. Беспокойство — это направленные в будущее негативные мысли на разные темы, например о работе, финансах, семье или здоровье [70]. По-другому беспокойство можно описать как мышление “а что если...” [15]. Например, беспокоясь, люди могут спрашивать: “А что если я не смогу оплатить свои счета в следующем месяце? Или что если мои родители заболеют?” Беспокоясь, вы, по сути, определяете проблему, которая может возникнуть в будущем. Да, в некотором смысле это может быть полезным процессом. Если беспокойство мотивирует вас на какие-то корректирующие действия, готовит к какому-то предстоящему негативному событию или помогает найти решение проблемы, оно выполняет очень полезную функцию. Фактически многие люди говорят, что беспокойство помогло им по этим причинам [17].

Прежде чем мы начнем разбираться, как беспокойство может работать против вас, важно понять, о чем именно вы беспокоитесь. В следующем упражнении представлен список распространенных проблем, которые волнуют людей [51; 70]. Отметьте те из них, которые применимы к вам, и добавьте любые свои.

### Упражнение 6.1. О чем вы беспокоитесь

<b>Отметьте все, что применимо к вам</b>	
Качество ваших интимных отношений	
Степень приверженности вашего интимного партнера отношениям	
Поиск близкого партнера или начало близких отношений	
Качество ваших отношений с друзьями или семьей	
Здоровье или благополучие членов семьи (например, родителей или детей), друзей	
Финансовые проблемы (например, возможность оплачивать счета, экономить деньги, осуществлять выплаты по кредиту)	
Возможность сделать ремонт в доме	
Возможность найти или сохранить работу	
Возможность продвигаться по службе (например, произвести впечатление на своего босса или получить повышение по службе)	
Возможность получать хорошие оценки в школе/университете	
Возможность справляться с работой в школе/университете (например, находить время для учебы и своевременного выполнения заданий)	
Возможность закончить школу/университет	
Психическое здоровье (например, управление стрессом, тревогой или депрессией)	
Физическое здоровье	
Возможность справляться с повседневными обязанностями (такими, как уход за ребенком, уборка дома и своевременная оплата счетов)	
Правовые проблемы	
Политические проблемы (например, мировые или локальные события)	
<b>Есть ли у вас другие беспокойства? Перечислите их</b>	
1.	
2.	

3.
4.
5.
6.
7.
8.

В целом, хотя люди могут думать, что беспокойство им помогает, чаще всего оно просто генерирует еще большее беспокойство. Вот как это работает. То, что произойдет с нами в будущем, — непредсказуемо и в значительной степени вне нашего контроля. Естественно, это вызывает некоторое волнение. В результате мы можем начать тревожиться, пытаясь в краткосрочной перспективе сделать все более предсказуемым и подконтрольным себе, чтобы уменьшить свою тревогу и все ее симптомы (такие, например, как учащенное сердцебиение) [16]. Однако, когда мы беспокоимся, на самом деле мы только обозначаем будущие проблемы, которые могут или не могут произойти (и скорее всего, не могут), а это значит, что решение этих проблем не может быть найдено легко. Кроме того, на данный момент мы действительно не знаем, поможет ли найденное нами решение. Так что преимущественно беспокойство принимает форму решения проблемы без самого решения. Мы выявляем проблему, не будучи на самом деле в состоянии прийти к определенному решению [15]. В результате наше беспокойство возвращается (и иногда становится еще сильнее), увеличивая вероятность того, что мы будем беспокоиться еще больше.

Итак, как вы помните из главы 1, многие симптомы тревоги порождают обычные повседневные события. То же самое применимо и к беспокойству [86]. Как уже упоминалось, в некоторой степени все беспокоятся. Однако у отдельных людей беспокойство становится настолько сильным, что может выйти из-под контроля и происходить постоянно, значительно мешая их способности участвовать в позитивной и конструктивной деятельности. Когда это случается, у человека может развиться ГТР.

## Беспокойство при ГТР и других тревожных расстройствах

Генерализованное тревожное расстройство — не редкость. Опрос большого количества людей в Соединенных Штатах показал, что около 4% опрошенных в какой-то период своей жизни имели ГТР [32]. Постоянное и неконтролируемое беспокойство по поводу разных событий или действий является главной характерной особенностью ГТР [4]. Кроме того, при наличии ГТР человек переживает как минимум три симптома хронической тревожности (упражнение 6.2).

В дополнение к чрезмерному неконтролируемому беспокойству и при наличии по меньшей мере трех из перечисленных выше симптомов, если у вас диагностировали ГТР, эти симптомы должны оказывать сильное влияние на некоторые аспекты вашей жизни.

### Упражнение 6.2. Симптомы хронической тревожности, которые сопровождают беспокойство при ГТР

Отметьте все, что относится к вам	
<input type="checkbox"/>	Беспокойство или чувство нахождения “на грани”
<input type="checkbox"/>	Быстрая утомляемость и отсутствие энергии
<input type="checkbox"/>	Проблемы с концентрацией, иногда до такой степени, что ощущается пустота в уме
<input type="checkbox"/>	Раздражительность
<input type="checkbox"/>	Напряжение или боль в мышцах
<input type="checkbox"/>	Проблемы с засыпанием или сном

Сам факт, что вы беспокоитесь, не означает, что у вас есть ГТР. Также беспокойство не должно быть частью ГТР, чтобы стать источником проблем в вашей жизни. Беспокойство может вызывать их само по себе. Кроме того, как и другие тревожные симптомы, например панические атаки, беспокойство наблюдается и при других тревожных расстройствах. Например, люди с паническим расстройством могут беспокоиться о возникновении будущих приступов паники. Люди с социальным тревожным расстройством могут беспокоиться о будущих социальных взаимодействиях и о том, как они будут вести себя в таких ситуациях. Люди с ПТСР могут беспокоиться о том, как обе-

спечить себе безопасность. Независимо от характера беспокойства функция и его последствия одинаковы. Беспокойство является попыткой избавиться от тревоги или других неприятных эмоций; это стратегия, которая помогает в краткосрочной перспективе, но, как правило, несет негативные последствия в долгосрочной перспективе. Действительно, большинство испытывающих беспокойство людей подтверждают, что их стресс или тревога со временем только усиливается. Кроме того, когда беспокойство становится чрезмерным, люди часто упускают приятные аспекты своей жизни в настоящем.

## Характеристики и последствия беспокойства

Беспокойство может оказывать серьезное влияние на жизнь. Далее мы рассмотрим общие характеристики беспокойства и их негативные последствия. Мы также познакомим вас с навыками ДПТ, которые могут быть полезны для каждой конкретной функции беспокойства или его последствий.

### ПОРОЧНЫЙ КРУГ БЕСПОКОЙСТВА: ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА СВОИХ МЫСЛЯХ

Беспокойство имеет тенденцию овладевать вниманием. Избавиться от беспокойных мыслей иногда действительно трудно. Подумайте об этом: беспокойство заставляет думать о проблемах, с которыми мы можем столкнуться в будущем. Не важно, насколько маловероятно то, что эти события действительно произойдут, но мы, определенно, не хотели бы, чтобы они произошли. Конечно, нам бы хотелось уделить внимание этим мыслям и попытаться найти решение. Однако, как обсуждалось ранее, проблема с беспокойством состоит в том, что часто фактически нет никакого решения. Также часто оказывается, что нет и реальной проблемы. Просто тревога, которую мы переживаем, может генерировать мысли о потенциальных проблемах, пытаясь установить ощущение некоторой предсказуемости и контроля.

Беспокоясь, люди зацикливаются на своих мыслях. Однако порочный круг беспокойства при этом сохраняется. Так, некоторые пытаются справиться с этим, стремясь подавить или проигнорировать беспокойные мысли. Точно так же, как и в случае с тревожностью, это может помочь в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной беспокойные мысли возвращаются. Более того, они могут стать еще сильнее или интенсивнее. Говоря себе не думать о чем-то, мы тем самым только увеличиваем вероятность того, что будем об этом думать. Стараясь не думать о чем-то, в том числе о своих беспокойствах, мы естественным образом обращаем внимание на те же самые мысли, которых избегаем. Поэтому нужно постоянно быть начеку, чтобы **мысль не при-**

**шла к нам в голову, и, стараясь это делать, мы увеличиваем вероятность того, что встретимся с ней [94].**

Итак, каким бы простым не казалось решение стараться не беспокоиться, чтобы управлять своим беспокойством и выйти из порочного круга, хотим вас заверить, что оно не сработает. Пытаясь избавиться от беспокойных мыслей, вы только делаете их сильнее. Вместо этого навыки осознанности ДПТ [2] предлагают лучшую (и более полезную) альтернативу для управления беспокойством и реагирования на такие мысли.

### Замечайте свои мысли, не приликая к ним

Вместо того чтобы быть преходящими — приходить на ум, а затем легко уходить, — беспокойные мысли в нем “застревают”. В действительности именно поэтому мы к ним “прилипаем”. Когда они приходят к нам в голову, мы словно увязаем в них, и затем нам трудно от них отделаться. Поэтому один из самых полезных навыков для борьбы с беспокойными мыслями — навык осознанности в ДПТ: замечать мысли, не приликая к ним, не реагируя на них и не действуя на их основании [2]. В книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* [1] этот специальный навык описан как “тефлоновый ум”. В целом идея состоит в том, чтобы мысли выскальзывали из головы так же, как еда со сковородки с антипригарным тефлоновым покрытием, когда вы на ней готовите. Вы когда-нибудь пробовали приготовить омлет или поджарить кусок рыбы на сковороде, у которой нет тефлонового покрытия? Как правило, пища прилипает ко дну сковородки и с трудом может отделиться от нее одним куском. Фактически это одна из причин, по которым было придумано тефлоновое покрытие: чтобы еда не прилипла к сковороде. Те же правила применимы к нашему уму. Если мы не натренируем “тефлоновый ум”, беспокойные мысли будут застревать в нем, а не выскальзывать, как обычно это происходит с рядовыми мыслями. Итак, цель этого навыка осознанности — позволить беспокойным мыслям приходить на ум и уходить, не застревая в нем.

Один из способов сделать это — представить себе, что каждую мысль, которая приходит в вашу голову, вы ставите на конвейер (там же). Как правило, ленточные конвейеры работают с постоянной скоростью, медленно перемещая стоящие на них предметы. Точно так же вы можете представить, как все ваши мысли медленно и неуклонно движутся в вашей голове. Не пытайтесь изменить скорость конвейерной ленты или снять с нее мысли. Просто замечайте каждую проходящую через ваш ум мысль одну за другой. Если вы видите, что конвейерная лента останавливается, а мысли начинают наскакивать одна на другую или падать с ленты, просто отметьте это обстоятельство и аккуратно верните свое внимание к ленте,

вновь поместив каждую мысль на конвейер, и наблюдайте далее, как он движется в вашем уме. Практикуйте это упражнение не менее пяти минут один раз в день.

### Маркируйте мысли как мысли

Еще один навык, который может помочь вам справиться с беспокойными мыслями, — это навык ДПТ: маркировать свои переживания [2]. Одной из причин, по которым люди так прилипают и закидываются на беспокойных мыслях, является то, что мы “идем у них на поводу”, как будто они реальны, истинны. Вместо того чтобы признать, что это беспокойство — всего лишь порожденные нашим умом мысли, которые могут быть или не быть истинными или точными, — мы верим своим мыслям и принимаем их за истину. Следовательно, маркирование мыслей как всего лишь мыслей является одним из способов не позволить себе идти у них на поводу или реагировать так, словно они являются правдивыми. Этот навык поможет вам признать, что беспокойство — это просто мысли, порожденные вашим умом, а не предчувствие того, что должно произойти. Итак, в следующий раз, когда у вас появится беспокойная мысль, не забудьте сделать маркировку своему беспокойству — “это всего лишь мысль”. Например, вместо того чтобы думать про себя “Мой начальник недоволен мной” или “Я провалю эти экзамены”, убедитесь, что описываете эти мысли как просто мысли, сознательно думая примерно так: “У меня возникла мысль, что мой начальник недоволен мной” или “У меня возникла мысль, что я провалю эти экзамены”. Подходя к своему беспокойству таким образом и четко называя его тем, чем оно есть — просто мыслью, порождением ума, — вы сможете сделать шаг назад от своего беспокойства и не поддаваться ему, как если бы оно было проверенным фактом. Чтобы помочь себе в этом, перечислите свои беспокойства в приведенной ниже рабочей тетради.

### Упражнение 6.3. Маркируйте свои беспокойные мысли просто как мысли

С помощью этой рабочей тетради попытайтесь понять, что ваши беспокойные мысли — это всего лишь мысли. Перечислите все свои беспокойства здесь.

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

У меня есть мысль, что \_\_\_\_\_

## ОТСУТСТВИЕ ПРИСУТСТВИЯ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Еще одним следствием беспокойства является то, что оно выводит нас из настоящего момента [60]. Как уже упоминалось, по определению тревожные мысли сконцентрированы на будущем. Таким образом, один из недостатков увлечения такими мыслями — пропустить свои переживания в настоящем. Постоянно заикливаясь на мыслях о будущем, вы можете пропустить свою жизнь, которая проходит в настоящий момент. А это значит, что вы можете пропустить очень приятные и плодотворные переживания. Когда люди не полностью участвуют в настоящем моменте, они могут чувствовать, что на самом деле не живут значимой и интересной жизнью. И в некотором смысле это правда. Если вы не будете полностью присутствовать в том, что происходит вокруг и чувствовать с этим связь, возможно, вы не будете проживать столь плодотворную жизнь, как могли бы. Лишь частичное участие в своей жизни не даст вам полноты переживания значимых ее сторон; вы можете ощущать, будто живете на автопилоте.

### Замечайте и маркируйте свои сиюминутные переживания

Одним из способов борьбы с этим следствием беспокойства является использование навыка ДПТ — замечать и маркировать свои переживания [2], чтобы почувствовать связь со всем, что вы переживаете в данный момент. Вместо того чтобы заикливаться на своем уме и своих мыслях, сфокусируйте внимание на том, чтобы замечать и описывать все, что делаете в этот момент. Задайте себе приведенные ниже вопросы, чтобы вы смогли почувствовать полную связь с настоящим моментом.

### Упражнение 6.4. Вопросы, помогающие чувствовать связь с настоящим моментом

Задайте себе эти вопросы, чтобы почувствовать связь со всем, что вы ощущаете в настоящий момент.

**Текущее внешнее окружение**

*Что я вижу сейчас?*

*Какие объекты я наблюдаю?*

*Есть ли рядом другие люди? Если да, то как они выглядят? Что они делают? Какие у них выражения лиц?*

*Что я ощущаю своей кожей?*

*Что я ощущаю кончиками своих пальцев?*

*Что я сейчас слышу?*

*Звуки рядом или далеко?*

**Текущее внутреннее окружение**

*Что я чувствую прямо сейчас?*

*Какие эмоции я переживаю?*

*Что чувствует мое тело?*

*Мне холодно, тепло или жарко?*

*Мои мышцы расслаблены или напряжены?*

### Погружайтесь в свои переживания

Еще один навык, который может помочь вам соприкоснуться с настоящим моментом, — это навык осознанности в ДПП: полностью погружаться в то, что вы делаете в данный момент [2]. Целью этого навыка является полное погружение и соединение со своими переживаниями. Кроме того что этот навык заземляет вас в настоящем моменте, он помогает получить максимальную отдачу от того, что вы делаете, и почувствовать полное единение с жизнью, которой вы живете. Итак, в следующий раз, когда вы заметите, что зациклились на беспокойстве, потренируйтесь возвращать все свое внимание и осознанность к тому, что вы делаете в данный момент. Сфокусируйте все свое внимание на погружении в переживание. Если вас отвлекает ваше беспокойство, просто обратите на это внимание, а затем аккуратно верните свое внимание к настоящему моменту и своему занятию.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИЗБЕГАНИЕ

Как упоминалось ранее, беспокойство может быть эффективным на какой-то момент, помогая отвлечься от основной своей тревоги. Люди, которые борются с беспокойством, также рассказывают, что оно помогает им отвлечься от более эмоционально негативных, стрессовых аспектов их жизни [17]. Когда вы поглощены беспокойством, вам может показаться, что вы делаете что-то для управления своими эмоциями, но в итоге это лишь форма эмоционального избегания. Беспокойство ничего не делает для устранения эмоций [72]. Как и все другие формы эмоционального избегания, в долгосрочной перспективе оно терпит неудачу, в результате чего эти эмоции становятся даже сильнее. Поэтому беспокойство контрпродуктивно, и вы можете ощутить в конечном итоге свои чувства как запутанные, непредсказуемые и вышедшие из-под контроля.

Беспокойство может быть попыткой (хотя и неудачной) справиться с неприятными эмоциями [75], поэтому один из способов уменьшить зависимость от беспокойства — научиться здоровым и более эффективным навыкам эмоциональной регуляции, особенно тем, которые повышают принятие эмоций. Вот несколько упражнений, которые помогут сфокусироваться на способах уменьшения эмоционального избегания.

### Осознанно замечать свои эмоции и проявлять к ним внимание

Если вы привыкли убежать от своих эмоций или избегать их, то лучшее, что можно сделать, — это вести себя “с точностью до наоборот”: целенаправленно следить за своими эмоциями, обращать на них внимание, замечать и принимать их такими, какие они есть, позволять им приходиться и уходить. Беспокойство может быть очень контрпродуктивным способом справляться со своими эмоциями. Если вы будете вместо этого осознанно замечать их, то обнаружите, что ваше беспокойство, страх или любые другие эмоции, которых вы избегали, не такие уж подавляющие, как вам казалось. Вы могли бы даже узнать, что эти эмоции совершенно нормальные и вам не нужно ничего делать, чтобы от них избавиться.

### Упражнение 6.5. Практикуйте осознанность, замечая свои эмоции и проявляя к ним внимание

В следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что беспокоитесь, последующие шаги, вероятно, смогут быть вам полезны. Это умение включает в себя направление пристального внимания на физические ощущения, сопровождающие ваши эмоции, или на то, что вы чувствуете в своем теле, когда переживаете определенные эмоции. Идея

состоит в том, чтобы не быть втянутым в свои мысли и попытаться сделать все возможное, чтобы не убежать или не избегать их, а просто обращать внимание на сопровождающие их физические ощущения. Вы найдете подобное упражнение и в главе 7, когда мы будем обсуждать, как бороться с подавляющими эмоциями, связанными с посттравматическим стрессовым расстройством. Однако данное упражнение гораздо больше фокусируется на беспокойстве, поэтому выполняйте его всякий раз, когда ловите себя на том, что беспокоитесь.

1. Поймите себя на беспокойстве. Ощувив, что вы беспокоитесь, скажите себе: *“Да, я снова беспокоюсь”*. Опишите беспокойные мысли, которые приходят вам на ум:

---

---

---

---

---

2. Обратите внимание на свое тело и на любые сопровождающие эмоцию ощущения, которые можно определить. Вы можете заметить, что ваши мышцы напряжены, ваше сердце сильно и часто бьется, что в животе у вас “летают бабочки” или образовалась пустота, что вас тошнит или подташнивает. Что бы вы ни чувствовали, просто обращайтесь на это внимание и отмечайте. Удерживайте внимание на своем теле. Если ваш ум отвлекается на другие темы или вы замечаете беспокойные мысли, проникающие в него, мягко перенаправьте свое внимание обратно к своему телу. Не позволяйте себе погружаться в беспокойные мысли. Просто замечайте их и возвращайте свой ум к своему телу снова и снова. Попробуйте маркировать или называть свои эмоции, будь то беспокойство, страх, ужас, трепет, гнев, раздражение, стыд или грусть. Скажите себе, что все, что вы чувствуете, — это нормально, что ваша эмоция не убьет вас, и старайтесь просто позволять ей присутствовать до тех пор, пока она сама находится здесь. Посмотрите, сможете ли вы следить или наблюдать за ней с интересом. Рассматривайте свою эмоцию как волну в океане, поднимающуюся, а затем тающую на берегу. Обратите внимание, насколько преходящими могут быть эмоции: иногда они присутствуют всего одну минуту, а затем идут дальше. Это вполне нормально — иметь их; вам не нужно избавляться от них или избегать их.
3. Облеките свои переживания в слова. Используйте оставленное ниже свободное место для описания того, что вы заметили, когда обратили внимание на телесные ощущения, сопровождающие ваши эмоции. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Движемся дальше

Как и со всеми другими навыками, которые мы обсуждали в этой книге, убедитесь, что вы регулярно их практикуете. Не торопитесь. Беспокойством иногда очень сложно управлять, потому что вам может казаться, что вы погружены в него в данный момент. Содержание беспокойных мыслей также сильно “цепляет” внимание. Следовательно, чтобы эффективно использовать навыки, которые мы обсуждали в этой главе, необходимо какое-то время потренироваться. Хотя это и сложно, усиление связи с настоящим моментом и отключение своего автопилота может быть невероятно полезным и плодотворным опытом. Наконец, запомните, что ваша цель состоит не в том, чтобы перестать беспокоиться или никогда не думать о будущем. Это было бы невозможно и действительно не так полезно. Вместо этого мы хотели бы, чтобы вы взяли на себя обязательство распознавать, когда вас охватывает беспокойство, и перенаправлять свое внимание к настоящему моменту, в котором вы сможете использовать некоторые более здоровые навыки эмоциональной регуляции для управления своим беспокойством или любыми другими неприятными эмоциями, которые вы можете испытывать.



**Рис. 6.1. Объединяем все вместе: навыки ДПТ для управления последствиями беспокойства**

## ГЛАВА 7

# Флэшбеки, ночные кошмары и другие симптомы травматического стресса

Исследования показали, что многие люди (на самом деле, большая их часть) пережили травмирующие события в какие-то моменты своей жизни [46], и после переживания таких событий человек подвержен высокому риску развития различных связанных с тревогой симптомов. Конкретные наборы симптомов, развивающихся после травмирующего события, часто относят к *посттравматическому стрессовому расстройству*. Они могут быть очень изматывающими и негативно влиять на отношения, способность концентрироваться и оставаться сосредоточенным, могут нарушать сон и влиять на то, насколько вы можете получать удовольствие от привычных занятий. Далее в этой главе мы представим некоторые навыки ДПТ, которые помогут вам справиться с отдельными посттравматическими стрессовыми симптомами. Однако, прежде чем сделать это, мы приведем ниже краткий обзор симптомов, которые составляют посттравматическую реакцию на стресс.

### Посттравматические стрессовые симптомы

Как следует из самого названия, *посттравматические стрессовые симптомы* относятся к набору симптомов, которые развиваются после травмирующего события. Многие типы событий могут считаться травмирующими, в том числе: быть жертвой или свидетелем физического или сексуального насилия, быть участником боевых действий, узнать о скоропостижной смерти близкого человека, быть свидетелем стихийного бедствия, участником или свидетелем автомобильной катастрофы, пережить смертельно опасную болезнь. Симптомы посттравматического стресса можно разделить на три группы: симптомы повторного переживания, симптомы

избегания и эмоционального онемения и симптомы гиперактивности [4]. Давайте рассмотрим ряд конкретных симптомов, которые входят в каждую группу.

## СИМПТОМЫ ПОВТОРНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

*Симптомы повторного переживания* — это симптомы, которые заставляют человека переживать или постоянно вспоминать травмирующее событие. Существует пять симптомов, которые человек может испытывать после травмирующего события.

- Частые и навязчивые мысли или воспоминания о травмирующем событии.
- Повторяющиеся кошмары о травмирующем событии.
- Действия или чувства, будто травмирующее событие происходит снова (их часто называют *флэшбеками*; более подробно остановимся на этом симптоме ниже).
- Переживание дистресса после контакта с напоминанием о травмирующем событии (это может быть мысль о травмирующем событии или столкновение с объектом, человеком, местом или ситуацией, которое является триггером или вызывает воспоминания о травмирующем событии).
- Переживание физического возбуждения (например, учащение пульса) после контакта с чем-то, что напоминает о травмирующем событии.

## СИМПТОМЫ ИЗБЕГАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОЦЕПЕНЕНИЯ

Как и следовало ожидать, симптомы повторного переживания, которые могут возникать после травмирующего события, довольно мучительны. Поэтому часто люди идут на все, чтобы предотвратить или, другими словами, избежать их. Эти попытки составляют симптомы избегания, которые человек может испытать после травмирующего события. Кроме того, страх, тревога и возбуждение, которые возникают после травмирующего события, уменьшают способность человека получать удовольствие от некогда приятных занятий или ощущать контакт с другими людьми. Это сродни блокировке способности испытывать положительные эмоции (тогда как неприятные эмоции, наоборот, испытываются намного легче). Такая блокировка относится к симптомам *эмоционального онемения*. Существует семь симптомов избегания и эмоционального онемения, которые человек может переживать после травмирующего события.

- Попытки избегать или подавлять мысли и чувства, связанные с травмирующим событием.
- Попытки избегать действий, мест или людей, которые могут служить напоминанием о травмирующем событии.
- Проблемы со вспоминанием важных деталей травмирующего события.
- Потеря интереса к деятельности, которая когда-то воспринималась как увлекательная.
- Чувство отрешенности или потеря контакта с близкими людьми.
- Трудности с переживанием полного спектра эмоций.
- Ощущение, будто жизнь каким-то образом скоро оборвется.

## СИМПТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

После травмирующего события человек может испытывать постоянное возбуждение в теле, которое может иметь ряд негативных последствий, таких как проблемы со сном, с концентрацией внимания, постоянное чувство напряженности или ощущение пребывания на грани срыва. Все эти последствия подпадают под более широкую категорию *симптомов гиперактивности*, которые человек может испытывать после травмирующего события. Существует пять симптомов гиперактивности.

- Проблемы с засыпанием или сном.
- Чувство чрезмерной раздражительности или вспышки гнева.
- Трудности с концентрацией.
- Часто возникающее ощущение напряженности или тревоги, как будто присутствует какая-то опасность или угроза (этот симптом называется *сверхбдительностью*).
- Чувство чрезмерной нервозности или легкого испуга.

## Посттравматическое стрессовое расстройство

После травмирующего события только у одного процента людей развиваются вышеназванные симптомы до уровня соответствия критериям посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) [46]. Диагноз ПТСР ставится людям, которые проживают определенное количество симптомов из каждой вышеназванной категории по меньшей мере тридцать дней после травмирующего события. Также симптомы должны отрицательно влиять на их жизнь. Однако, даже если человек не переживает всех симптомов, необходимых для



диагностики ПТСР, он может испытывать определенные негативные их последствия. Поэтому независимо от того, соответствуете ли вы, по вашему мнению, критериям диагноза ПТСР, если вы пережили любые из ранее перечисленных симптомов после травмирующего события, очень важно, чтобы вы предприняли шаги для их преодоления здоровым способом. Если вы сделаете это, то сможете избежать развития ПТСР и уменьшить негативное влияние посттравматических стрессовых симптомов на свою жизнь.

## **Навыки ДПТ, помогающие справиться с посттравматическими стрессовыми симптомами**

Далее мы обсудим некоторые особенности и последствия посттравматических стрессовых симптомов, а также то, как определенные навыки ДПТ могут помочь справиться с ними и их последствиями. Читая об обсуждаемых здесь симптомах, помните, что не все они могут быть здесь перечислены. После травмирующего события может развиваться ряд связанных с тревогой симптомов, которые не являются характерными только для посттравматической стрессовой реакции. Например, после переживания травмирующего события у некоторых людей развиваются панические атаки или беспокойство. Если в результате травмирующего события вы переживаете связанные с тревогой симптомы, которые здесь не представлены (например, упомянутые панические атаки или беспокойство), просмотрите другие главы этой книги. Вероятно, вы найдете в них эти симптомы, а также навыки ДПТ, помогающие с ними справиться.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЛЯ БОРЬБЫ С НАВЯЗЧИВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ (МЫСЛЯМИ, КОШМАРАМИ И ФЛЭШБЕКАМИ)**

В этом разделе мы обсудим навязчивые переживания, которые очень распространены среди тех, кто пережил травму. Их называют *навязчивыми переживаниями*, потому что каждое из них как бы вторгается в ваше сознание без вашего приглашения. Такие переживания включают навязчивые мысли или воспоминания, флэшбеки и кошмары.

*Навязчивые мысли или воспоминания* о травмирующем событии очень распространены, а беспокойство и страх, которые они вызывают, могут сильно мешать в повседневной жизни. Разные объекты, с которыми вы сталкиваетесь каждый день, легко могут стать триггером для мыслей и воспоминаний о травмирующем событии. Например, газетные статьи, телевизионные шоу,

звуки, запахи, разговоры, конкретные места и люди, которые имеют некоторое отношение к травмирующему событию или напоминают вам о нем, могут неожиданно вызвать мысль или воспоминание об этом травмирующем событии. В результате эти мысли и воспоминания могут стать непредсказуемыми и часто восприниматься как появляющиеся “на ровном месте”. Неудивительно, что эти мысли и воспоминания могут заставить вас врасплох, и иногда с ними трудно справиться. Навязчивые мысли и воспоминания также могут поглощать ваше внимание, создавая трудности с фокусировкой на том, что вы делаете сейчас. Кроме того, сильная боль и страдания, которые они вызывают, могут быть отвлекающими и подавляющими.

---

### **История Дона**

---

Дон думает, что его мать могла совершить над ним сексуальное насилие, когда он был младше. Недавно его мать умерла от рака, и ему было очень трудно примирить эти воспоминания о насилии с грустью о ее смерти и многочисленными хорошими воспоминаниями о ней. Он также часто испытывал эмоциональное насилие со стороны своего отца, который не раз говорил ему, что он никчемный, бездарный и никогда ничего не достигнет. Хотя, проходя терапию, он преодолел многие трудности, улучшил отношения с окружающими и был доволен своей работой, Дон часто испытывал навязчивые мысли и воспоминания, связанные с возможным сексуальным насилием и словами, которые говорил ему его отец. Краткие образы и воспоминания мелькали в его уме, он чувствовал вину, в первую очередь, за то, что эти воспоминания вообще приходили к нему (как будто они мешали хорошим воспоминаниям о его матери), и тогда он переживал поток мыслей, подобных тем, которые когда-то говорил ему его отец (например, “*Ты — идиот! Почему ты продолжаешь заикливаться на этой дряни? Что с тобой не так?*”). Эти переживания были не только невероятно болезненными и расстраивающими, но и очень мешали ему сосредоточиться на работе и на любой приятной ему деятельности, которой он занимался ранее, например просмотр фильмов или игра в теннис с друзьями. В результате ему нужно было научиться новым способам управления и совладания с этими навязчивыми мыслями и воспоминаниями.

---

*Ночные кошмары* являются еще одним очень распространенным симптомом, который развивается после травматического события. Кошмары могут оказывать крайне негативное влияние на качество сна и беспокойство [81].

Точная причина ночных кошмаров неясна; тем не менее некоторые считают, что трудности с управлением эмоциями в течение дня могут способствовать переживанию кошмаров [49]. Возможно, мозг пытается справиться с эмоциями, с которыми вы не смогли справиться в течение дня, или обработать их. Поэтому, изучив способы лучшего регулирования своих эмоций и снижения уязвимости к стрессу, вы сможете уменьшить частоту появления ночных кошмаров.

В отличие от ночных кошмаров, *флэшбеки* возникают тогда, когда человек бодрствует и чувствует, будто травматическое событие происходит с ним снова. Иногда человек может проигрывать травмирующее событие так, как будто оно происходит прямо сейчас. Будто вам не было достаточно того, что вы пережили травму в первый раз, ваш мозг заставляет вас переживать ее снова и снова. Тяжесть флэшбеков варьирует от заикливания на мыслях или воспоминаниях (напоминающих сны наяву) до полного неосознания того, что происходит вокруг и потери чувства времени (иногда называемой *диссоциацией*). В моменты флэшбеков люди иногда галлюцинируют. Независимо от своей тяжести флэшбек может быть очень пугающим переживанием. Люди с этой проблемой порой чувствуют себя оторванными от настоящего момента, а также могут испытывать трудности с выходом из флэшбека, что усиливает их тревогу и страх.

Подобно тому как все эти переживания (навязчивые мысли, флэшбеки и ночные кошмары) имеют нечто общее (они навязчивы), типы навыков, которые вы можете использовать для управления ими, во многом сходны. Пожалуй, навыки осознанности представляют собой первую линию защиты в борьбе с навязчивыми переживаниями. Во всех этих переживаниях мозг приносит расстраивающие прошлые переживания (навязчивые мысли и воспоминания, флэшбеки или кошмары) или расстраивающие переживания, рожденные вашим воображением (кошмары), в настоящий момент. Поэтому одним из лекарств при этих симптомах будет возврат ума в реальность, в настоящий момент. Если вы можете сосредоточить свое внимание на настоящем моменте, особенно на вещах, которые находятся за пределами вашего тела, то вашим навязчивым мыслям и воспоминаниям будет труднее захватить или подавить вас. Переживая флэшбек, вы должны понять, что, каким бы реальным он ни казался, на самом деле он не происходит прямо сейчас. Если вы сосредоточите свой ум на том, что в действительности происходит здесь и сейчас, то почувствуете, что можете выдерживать флэшбек дольше — до тех пор, пока он не закончится. От ночных кошмаров вы можете проснуться в холодном (или горячем) поту и обнаружить, что делаете то, что не собирались или не хотели делать. И если вы обратите внимание на то, что происходит прямо здесь и сейчас, то сможете успокоить свой ум, уменьшить бурю поднявшихся эмоций, вызванных кошмаром, и заземлиться в настоящем моменте. Точно так можно справиться с навязчивыми мыслями, направив прожектор своего внимания, находящийся в голове, на то, что переживаете или делаете в настоящий момент; тогда вы сможете лишить навязчивые мысли части их силы. Вы также сможете заметить, что волны делать все, что хотите, несмотря на них.

Теперь, практикуя осознанность, вы можете сосредоточиться либо на внутренних переживаниях, таких как телесные ощущения, эмоции и мысли, либо на внешних переживаниях, таких как зрение, слух и тактильные ощущения.

Если дело касается неприятных, навязчивых переживаний, мы обнаружили, что лучший способ начать практиковать осознанность — сосредоточиться на внешних переживаниях. Иногда, когда вы переживаете кошмар или флэшбек, бывает слишком трудно справиться с бурей внутреннего телесного возбуждения в виде мыслей, образов и ощущений. Лучший способ закрепить себя в настоящем — обратить внимание на внешнюю среду и внешние физические ощущения.

Приведенное ниже упражнение учит пошаговой практике наблюдения, описания и проживания перед лицом навязчивых переживаний. Выполняя каждый шаг, вы просто замечаете свои переживания, а затем переходите к их описанию, после чего мы научим вас разным способам нахождения в настоящем моменте, полностью погружаясь в свою деятельность. Мы надеемся, что вы найдете полезным этот способ справляться с неприятными навязчивыми переживаниями.

### Упражнение 7.1. Понаблюдайте за своими переживаниями, опишите их и погрузитесь в свою деятельность

1. **Проведите проверку реальности.** Отметьте то, что вы находитесь внутри флэшбека или группы навязчивых мыслей и воспоминаний или проснулись от кошмара (даже если вы проснулись утром расстроенные после кошмарной ночи). Сделайте мысленно шаг назад, наблюдайте и четко сформулируйте проблему. Вот пример такой четкой формулировки.

*Только что у меня были флэшбек или навязчивые мысли о...*

---

*Только что у меня были кошмары о...*

---

*Если вы находитесь во флэшбеке, напомните себе: то, что, как вам кажется, происходит, на самом деле не происходит. Если у вас был кошмар, скажите себе, что этот кошмар был просто кошмаром и не является чем-то реальным. Если у вас навязчивые мысли, скажите себе, что это всего лишь мысли, а мысли — это то, что думаешь, и не более. Если вы кратко напишете или опишете, что именно происходит, это может стать для вас проверкой реальности.*

2. **Обратите внимание на свои переживания и опишите, что вы чувствуете.** Убедитесь, что в комнате, где вы находитесь, горит свет. Начните с того, что сядьте на стул или в кресло в позе готовности — поставив ноги на землю. Если во время этого упражнения ваш ум блуждает, это совершенно нормально; это то, что он делает всегда. Просто продолжайте возвращать свое внимание снова и снова к тому, за чем наблюдаете. Вот и вся практика осознанности. Выполняйте это упражнение от пяти до двадцати минут или столько, сколько будет нужно, чтобы почувствовать себя более осознанно в настоящем моменте.

а) Мысленно отойдите назад и обратите внимание на то, что вы чувствуете, а затем опишите это. Обратите внимание на ощущения в ступнях ног, стоящих на земле или на полу. Ощутите, что чувствуют подошвы ваших ног. Обратите внимание на любые ощущения давления, температуры, боли, напряжения или расслабления. Обратите внимание на то, как ваши ступни ощущают внутреннюю поверхность вашей обуви или поверхность пола либо земли. Перемените свое внимание на ощущения в ягодицах, на которых вы сидите. Просто замечайте любые ощущения во время сидения. Напомните себе, что вы здесь и сейчас, в настоящем, сидите в комнате (или снаружи, в зависимости от обстановки) и что теперь вы освободились от кошмара или флэшбека — это всего лишь флэшбек, а не реальность. А сейчас положите руки на колени и обратите внимание на ощущения в ладонях. Посмотрите, сможете ли вы заметить и любые другие тактильные ощущения. Затем опишите все, что вы только заметили:

---



---



---



---

б) Обратите внимание на то, что вы видите вокруг себя, и опишите это. Если вы переживаете флэшбек, сделайте все возможное, чтобы наблюдать и рассматривать то, что вы действительно видите в своем окружении. Аккуратно игнорируйте любые образы людей, мест или событий, связанных с флэшбеком. Посмотрите на пол и обратите внимание на то, что вы видите на нем. Потратьте минуту или две, просто рассматривая пол и наблюдая то, что видите на нем. Затем поднимите глаза на стену и обратите внимание на то, что видите на ней. Обратите внимание на цвет обоев, любые художественные украшения на них, осветительные приборы, дверную коробку, дверные ручки и так далее. Просто отступите мысленно шаг назад и замечайте эти вещи. Также посмотрите на потолок и обратите внимание на его текстуру, цвет и объекты, которые на нем видите. Наконец, посмотрите на стул, кровать или пол, на котором сидите. Теперь опишите все, что вы только что наблюдали: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

в) Мысленно отступите назад, обратите внимание на все, что вы слышите, а затем опишите это. Внимательно слушайте все звуки внутри или снаружи помещения, где вы находитесь. Аккуратно игнорируйте любые звуки, которые могут быть частью флэшбека. Сосредоточьтесь только на том, что реально слышите. Например, вы можете слышать голоса говорящих рядом или проходящих мимо людей, пение птиц, капли дождя, порывы ветра или собственное дыхание. Просто замечайте то, что слышите. Затем опишите все, что только что услышали: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Будьте активны, погрузившись в то, что делаете прямо сейчас.** Следующий шаг — по-настоящему увлечь свой ум деятельностью, которую выполняете в настоящий момент. Помните, мы говорили о навыках стрессоустойчивости в главе 3? Здесь вы будете использовать комбинацию навыков отвлечения или самоуспокоения и погружения в то, что делаете в данный момент. Во-первых, решите, хотите ли вы успокоиться или отвлечься. Если ваша нервная система на взводе и вы чувствуете большое напряжение или возбуждение в теле, вам будет лучше выбрать самоуспокоение. В качестве альтернативы, если вы чувствуете, что ваш ум снова и снова возвращается ко флэшбеку, кошмару или навязчивыми мыслям, лучшим выбором для вас может быть отвлечение. В конце концов, вы не ошибетесь, если попробуете и то, и другое. Вот несколько советов о том, как погрузиться в деятельность.

1. Выполняйте упражнение, полностью задействуя свой ум, тело и душу.
2. Полностью погрузитесь в деятельность, без остатка растворившись в ней.
3. Выполняйте упражнение с энергией и страстью, и всякий раз, когда ваш ум блуждает, продолжайте погружать себя в нее снова и снова, как если бы вы прыгали обратно в бассейн каждый раз, когда замечаете, что вылезаете из него.

Если вы используете отвлечение, выберите занятие, которое отвлечет ваше внимание от того, что вас беспокоит. Для этого выберите что-то интересное или стимулирующее, что-то такое, что действительно вас увлечет, например следующее.

4. Выполнение физических упражнений (бегать или энергично ходить, отжиматься, приседать, заниматься аэробикой или йогой).
5. Решение головоломок, кроссвордов или sudoku.
6. Встречи, разговоры и общение с другими людьми.
7. Совершение покупок.
8. Чтение очень увлекательных книг или журнальных статей.
9. Выход из дома и поездки куда-либо на автобусе.
10. Занятие искусством, ремеслами или хобби.
11. Выполнение какой-либо работы или запоминание чего-то.
12. Еда (но не слишком много).
13. То, что вызывает сильные отвлекающие ощущения, например откусить перец халапеньо, съесть острую пищу или принять душ с чередованием холодной и горячей воды.

Если вы используете самоуспокоение, выберите занятие, которое будет расслабляющим. Когда вы имеете дело с такими тревожными событиями, как ночные кошмары или флэшбеки, имеет смысл стремиться к небольшому утешению или успокоению после (или во время) этого. Выберите то, что утешит или успокоит вас, что расслабит ваши ум и тело. Вот несколько примеров успокаивающих действий с использованием различных чувств.

14. *Слух.* Слушайте мягкую, расслабляющую музыку, такую как нью-эйдж или классическая музыка. Один из способов найти такую музыку — поискать диски, которые рекомендуют женщинам при родах.
15. *Зрение.* Смотрите на произведения искусства, посмотрите успокаивающее документальные фильмы о природе (но не о гиенах, нападающих на ничего не подозревающих животных в саванне), отправьтесь туда, где сможете наблюдать за природой или прекрасным, посмотрите фотографии, которые считаете успокаивающими, или поищите фотографии или пейзажи в Интернете.
16. *Обоняние.* Используйте ароматические свечи или ладан, вдыхайте запах цветов, примите ванну с ароматическими маслами, вдыхайте запах свежих кофейных зерен или сделайте чашку кофе или чая и просто подышите его ароматом.
17. *Осязание.* Носите одежду из мягких приятных тканей; укутайтесь в свое любимое одеяло; посидите в теплой ванне; примите расслабляющий, теплый душ; проведите пальцами по чему-либо с приятной, успокаивающей текстурой; сделайте массаж или прическу; выполните с кем-то расслабляющие физические упражнения.
18. *Вкус.* Съешьте любимую пищу; съешьте что-нибудь с успокаивающим, приятным вкусом или структурой; или очень медленно и осознанно съешьте немного конфет или шоколада.

---

### *История Молли*

---

Восемнадцатилетняя Молли была направлена на терапию за счет штата. Ей поставили диагноз: тяжелое ПТСР в результате сексуального насилия в детстве. Проживая долгую историю сексуального насилия, с симптомами ПТСР она справлялась при помощи наркотиков и проституции. Она сообщила, что занятие проституцией “возвращает [ее] назад” и “наполняет смыслом” испытываемые ею страх и стыд, которые она помнит с детства. Флэшбеки Молли были такими сильными, что иногда она думала, будто насилие происходит в настоящее время или произошло в недавнем прошлом. В такие моменты Молли звонила своему терапевту или по телефону 911 в панике, потому что чувствовала, что находится в кризисном состоянии, со словами: “Он [насилыник] здесь!” Это заканчивалось многочисленными визитами полиции и угрозами обвинить ее в преступном умысле. Поэтому для совладания с этими ощущениями было важно, чтобы Молли практиковала навыки осознанности, позволяющие ей возвращаться в настоящий момент. В периоды таких кризисных звонков терапевт стал тренировать с Молли навыки осознанности — не оценивая, маркировать свои переживания, чтобы научиться говорить: “Сейчас у меня флэшбек, в котором я вижу его образ”. Кроме того, Молли повесила на стене календарь и стала рассматривать его, чтобы закрепить в нынешнем году. Это помогло ей заметить, что ей уже не восемь лет (именно тогда с ней произошло то событие). Эта практика не только привела к резкому сокращению полицейских вызовов, но и показала, что флэшбеки было легче выдерживать.

---

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ИЗБЕГАНИЯ

Учитывая, что посттравматические стрессовые симптомы очень ощутимы и приводят к высоким уровням тревоги и страха, а иногда стыда, вины и гнева, не удивительно, что испытывающие эти симптомы или эмоции люди стараются избегать их или ситуаций, которые их вызывают. Например, человек может избегать больших скоплений людей, определенных телевизионных шоу, новых людей (например, не ходит на свидания) или незнакомых мест. Это избегание обычно работает в краткосрочной перспективе, помогая человеку избежать неприятных воспоминаний, мыслей и эмоций, связанных с травмирующим событием. Однако в долгосрочной перспективе оно часто приводит к еще большему страданию или отчуждению от ситуаций или важных людей. Это означает, что человек может начать чувствовать себя в ловушке или под контролем посттравматического стрессового симптома либо поведения избегания, которое они вызывают.

Одним из противоядий при избегании является навык эмоциональной регуляции в ДПП — противоположное действие [2]. Как уже упоминалось в главе 4, противоположное действие в основном включает в себя действие, противоположное тому, которое вы хотите совершить на основании определенной эмоции. В случае посттравматического стресса часто этой эмоцией является страх. Итак, далее мы обсудим, как использовать противоположное действие, чтобы освободиться от страха и избегания.

Вот как работает противоположное действие. Допустим, ваше травмирующее событие связано с нападением несколько лет назад незнакомца мужчины, которого вы встретили в парке посреди дня. Со временем вы начали бояться парков и других мест с густыми деревьями и кустами и, таким образом, избегать прогулок в таких местах. Вы также можете начать избегать прогулок или выходов на любые расстояния из дома даже в течение дня (ведь на вас напали в середине дня) и, возможно, вообще избегать мужчин. В итоге вы обнаружите, что ваша жизнь стала более замкнутой, потому что есть очень много людей и мест, которых вы избегаете.

Однако противоположное действие помогает вашему мозгу выяснить, какие из этих мест или людей на самом деле не являются опасными и что их не нужно избегать. Как только ваш мозг установит эту связь, страх станет уменьшаться, вы перестанете избегать ситуаций или людей, и ваша жизнь откроется перед вами так, что в ней появится больше свободы ходить туда, куда вы хотите, и делать то, что хотите. Таким образом, противоположное действие очень похоже на экспозиционную терапию [2], которую мы описали в главе 2, и в работе с которой вы, может быть, имели некоторый личный опыт.



В этом случае противоположные действия подразумевают активное выполнение действий, противоположных тому, что говорит вам ваш страх. Допустим, ваш страх говорит вам избегать поездок на автобусе в середине дня, потому что кто-то может напасть на вас в автобусе. Противоположные же действия будут включать активные поездки на автобусе в середине дня настолько часто, насколько это возможно, чтобы ваш мозг понял, что ездить на автобусе безопасно. Допустим, вы боитесь гулять в общественных парках в полдень. Противоположные действия предполагают многократные прогулки в общественном парке в полдень до тех пор, пока ваш страх не уменьшится.

Но вы можете подумать: *“Но это же небезопасно! А что если на меня действительно нападут или причинят мне вред?”* Здесь о противоположных действиях важно помнить один момент: вы должны предпринимать противоположные страху действия в ситуациях, в которых ваш страх, *скорее всего, не оправдан*. Так, например, вы не должны гулять в темноте в опасном районе. Если вы боитесь ходить по этому району, то, вероятно, у вас есть веские основания бояться, и избегание — хорошая идея. Со своей стороны, вы никогда не можете быть полностью уверены, что ситуация будет безопасной. Итак, начиная ездить на автобусе или ходить пешком через парк, вы должны убедиться, что, скорее всего, ситуация безопасная и не представляет угрозу.

Например, один из авторов этой книги работал с женщиной, которая оказалась именно в такой ситуации: на нее напал незнакомый мужчина, которого она встретила в парке в полдень. Но она любила природу и пробежки и не хотела избегать парков в дневное время до конца своей жизни. Таким образом, ее версия противоположного действия состояла в том, чтобы продолжать бегать в парке, но убедиться, что это будет для нее максимально безопасно, например она не слушает музыку во время пробежки и придерживается хорошо знакомых маршрутов.

Пожалуйста, посмотрите упражнения с 7.2 по 7.5, чтобы понять, как использовать противоположные действия.

## Упражнение 7.2. Противоположное действие.

### Шаг 1. Определите, чего вы избегаете

На этом этапе необходимо определить людей, места и ситуации, которые вас пугают и которых вы избегаете. Эти шаги помогут вам понять, чего вы избегаете и где вы можете использовать противоположное действие. В столбце “Ситуация” кратко опишите несколько ключевых ситуаций, которых вы, как правило, боитесь и избегаете. В столбце “Страх” оцените свой страх перед этими ситуациями по шкале от 0 (совсем не боюсь) до 10 (максимально возможный страх). Затем в столбце “Поведение избегания” кратко



### Упражнение 7.3. Противоположное действие.

#### Шаг 2. Определите свои эмоции и побуждения к действию

Следующий набор шагов поможет вам определить, когда и как нужно использовать противоположное действие в моменты, когда вы боитесь или хотите избежать ситуаций и людей.

*Определите свои эмоции и побуждение к действию.* Ваша эмоция — это эмоциональное состояние, в котором вы находитесь. И в данном случае мы говорим о таких относящихся к страху эмоциях, как тревога, беспокойство, нервозность и трепет. Ваши побуждения к действию — то, что вы хотите сделать, когда переживаете эту эмоцию. Вспомните пример из упражнения 7.2, в котором вы избегаете находиться рядом с мужчинами или наедине с ними. Так, если, находясь в кафе, вы вдруг понимаете, что остались наедине с одним посетителем-мужчиной, вашей эмоцией может быть страх (скажем, 7 по шкале от 0 до 10). Ваше побуждение к действию или то, что вам хочется сделать, возможно, — встать и уйти, и, допустим, вы чувствуете это побуждение на уровне 8 из 10.

Эмоция	Интенсивность	Побуждение к действию	Интенсивность
Страх, нервозность	7	Встать и уйти, следить за каждым движением мужчины, спрятаться в дальней части кафе	8

### Упражнение 7.4. Противоположное действие.

#### Шаг 3. Определите, оправдан ли ваш страх

Если ваш страх *оправдан*, значит, то, чего вы боитесь (в данном примере, скажем, вы боитесь, что на вас нападут), вполне может произойти. Если ваш страх *не оправдан*, значит, то, чего вы боитесь, вряд ли произойдет. Так, если думать об этом в контексте пожарной тревоги — если вы ощущаете настоящую тревогу (когда на самом деле есть

дым и огонь), — это похоже на то, что ваш страх оправдан. Ложная тревога (которая срабатывает, когда нет огня или дыма) означает неоправданный страх.

Используйте противоположные действия для страха, только если ваш страх не оправдан. Например, если бы человек в кафе действительно собирался напасть на вас, тогда было бы лучше делать именно то, что вы хотите (уйти), а не противоположное тому, что вы чувствуете (остаться). Как правило, страх оправдан, если существует непосредственная угроза вашей жизни, безопасности или благополучию. Используйте таблицу ниже, чтобы понять, оправдан ли ваш страх. На самом деле, подумайте об этом и спросите себя: *“Реально ли существует причина верить, что моя жизнь, безопасность или благополучие находится под угрозой в этой ситуации?”* Если вы ответите “нет” на все три вопроса, то ваш страх не оправдан, и будет хорошей идеей использовать противоположные действия. Допустим, пугающая вас ситуация состоит в том, что мужчина загоняет вас в угол и нападет на вас. Вместо этого подумайте о наиболее вероятном сейчас событии. Подумайте, представляет ли оно угрозу вашей жизни, безопасности или благополучию.

Наиболее вероятная ситуация	Угроза жизни	Угроза безопасности	Угроза благополучию
<i>Этот мужчина оставит меня в покое</i>	<i>Нет</i>	<i>Нет</i>	<i>Нет</i>

### Упражнение 7.5. Противоположное действие

#### Шаг 4. Определите и сделайте противоположное действие

Заключительным шагом будет определить и действительно выполнить противоположное действие. Противоположные действия — это действия, которые полностью противоположны переживаемым побуждениям к действию. Поэтому вспомните о своем побуждении к действию, а затем напишите в другом столбце, каким должно быть противоположное действие. Это может быть немного сложно, поэтому мы привели ниже несколько примеров для вас. Важно помнить, что вы должны выполнить действие, противоположное тому, которое вам хочется выполнить, или вашему побуждению

к действию. Также важно продолжать выполнять это действие снова и снова, пока ваш мозг не убедится, что ситуация скорее безопасна, чем опасна. В столбце "Было полезно?" оцените от 0 (совсем не полезно, страх не уменьшился) до 10 (очень полезно, страх уменьшился), насколько полезным было противоположное действие для уменьшения вашего страха. Однако помните, что противоположное действие часто работает в долгосрочной перспективе, а не быстро, в краткосрочной.

Мы можем предложить вам выбрать некоторые из ситуаций, которые вы определили в упражнении 7.2, а затем постепенно проработать каждую из них, используя эти рабочие таблицы и предпринимая противоположные действия, которые сами указали.

<b>Побуждение к действию</b>	<b>Противоположные действия</b>	<b>Было полезно?</b>
<i>Собрать вещи и уйти</i>	<i>Остаться в кафе, продолжать читать свою книгу, сидеть уверенно и вести себя так, будто все в порядке</i>	6/10
<i>Следить за каждым движением мужчины</i>	<i>Проигнорировать человека (пока он сам реально не проявит какой-либо интерес), сосредоточиться на своей книге, еде или кофе, не быть сверхбдительной и не искать постоянно опасность</i>	7/10

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ПОДАВЛЯЮЩИМИ ЭМОЦИЯМИ И ПРОБЛЕМАМИ С УПРАВЛЕНИЕМ ЭМОЦИЯМИ

Переживание травмирующего события может оказать огромное влияние на то, как вы переживаете свои эмоции и управляете ими. После травмирующего события ваши эмоции могут ощущаться как гораздо более интенсивные или неконтролируемые. Они могут внезапно или без предупреждения меняться. Кроме того, как обсуждалось ранее, иногда после травмирующего события люди испытывают проблемы с переживанием положительных эмоций. Это называется “эмоциональное оцепенение”. Тем не менее негативные эмоции (например, гнев, грусть и страх) могут ощущаться очень сильно. Человек может чувствовать, что его контролируют эти эмоции. В результате эмоциями бывает сложнее управлять.

Когда эмоции поставлены на полную громкость, с ними сложнее жить, их сложнее терпеть и ими сложнее управлять. Также может оказаться, что сложнее контролировать свое поведение, когда эмоции в накалены. Они могут вызвать у вас желание как можно быстрее убежать от них, что повышает вашу склонность к импульсивному или рискованному поведению. *Импульсивное поведение* — это любые действия, которые совершаются быстро и опрометчиво, без раздумий о возможных последствиях. Этот тип поведения включает также употребление психоактивных веществ, намеренное самоповреждение (например, нанесение себе порезов или ожогов) и передание. Хотя это поведение хорошо помогает в краткосрочной перспективе, быстро уменьшая интенсивные неприятные эмоции, оно вызывает ряд негативных долгосрочных последствий. Также из-за того, что оно никак не работает с эмоцией, от которой вы пытаетесь уйти (а просто отталкивает, подавляет или временно отвлекает от нее), эмоция обычно возвращается, причем часто более сильной, чем раньше.

К счастью, существует ряд навыков ДПТ, разработанных для того, чтобы управлять интенсивными эмоциональными переживаниями и выдерживать их. Эти навыки могут быть особенно полезными для тех, кто пережил травматическое событие и кому трудно переносить интенсивные, неприятные эмоции.

Один из эффективных способов справиться со своим состоянием, когда вам трудно переносить интенсивные неприятные эмоции, — это осознанность. Особенно полезен в этом один из способов осознанности. Д-р Марша Линехан [1] назвала его *осознанностью текущей эмоции*. Он включает в себя просто мысленное отступление, наблюдение и сосредоточение внимания на физических ощущениях, сопровождающих ваше текущее эмоциональное состояние. Мы уверены, что вам не доставляет удовольствия борьба с интенсивными, нежелательными эмоциями, но, как это ни парадоксально звучит, позволяя себе погружаться в свои эмоции, наблюдать и переживать их, вы можете обнаружить, что становитесь более свободным от них.

Иногда единственный способ избежать страданий — перестать пытаться избегать их, а вместо этого погрузиться в свои чувства и сфокусировать на них свое внимание. Осознанное наблюдение и фокусировка на эмоциях помогут вам лучше справляться с их неприятными аспектами, чтобы в следующий раз, когда они возникнут, вы могли лучше управлять ими и переносить их. Чем чаще вы это делаете, тем чаще замечаете, что эмоции не вечны; обычно они нарастают и угасают, и вам не надо что-либо менять или избавляться от них. Кроме того, если вы будете много тренироваться, ничего не делая, а просто следя за своими эмоциями и побуждением их избегать, вы можете развить способность удерживаться от своего импульсивного поведения с целью скрыться или убежать от эмоций (такого, как пьянство, употребление наркотиков, самоповреждение, эмоциональные всплески и участие в безрассудном поведении).

### Упражнение 7.6. Сосредоточьтесь и обратите внимание на свое эмоциональное состояние

В следующий раз, когда у вас будет время и вы будете переживать умеренно сильные эмоции (скажем, по крайней мере 6 по шкале от 0 до 10, где 0 означает отсутствие эмоций, а 10 — самые сильные эмоции из возможных), найдите тихое место, чтобы устроиться комфортно на стуле или в кресле, заняв вертикальное положение и поставив ноги на пол.

1. Начните с концентрации внимания на своем теле и заметьте, где в нем вы чувствуете эмоцию [2]. Просканируйте свое тело с головы до пят и по мере сканирования обращайте внимание на ощущения в каждой его части. Потратьте около десяти секунд на каждую область своего тела, просто мысленно отступая назад, фокусируя внимание на своих ощущениях и замечая их. Это упражнение похоже на технику сканирования тела, разработанную д-ром Джоном Каботом-Зинном, экспертом в лечении на базе осознанности [40].
2. Как только вы мысленно просканируете свое тело, сосредоточьтесь на тех его областях, где чувствуете эмоцию. Например, вы можете чувствовать напряжение в плечах и шее, прилив адреналина в груди и учащение ритма или скачки в сердце. Сосредоточьтесь на этих областях. Наблюдайте, как интенсивность ощущений поднимается и опускается, как если бы вы наблюдали за волной в океане.
3. Продолжайте фокусироваться на физических ощущениях своей эмоции, не скрываясь и не убегая от нее. Не пытайтесь избавиться от эмоции, оттолкнуть ее, скрыться или убежать, отвлечь свое внимание деятельностью или мыслями. Здесь не допускается избегание. Просто наблюдайте за этими физическими ощущениями, как будто они — волны в океане, замечая, как они изменяются, увеличиваются или уменьшаются. Делайте это в течение пяти–десяти минут или пока эмоция не утихнет либо вам не нужно будет делать что-то еще.

## РАБОТА С ПРОБЛЕМАМИ В ОТНОШЕНИЯХ

После травмирующего события у многих людей возникают проблемы в межличностных отношениях [13]. Люди могут чувствовать себя оторванными от остальных. После травмирующего события стыд и вина становятся типичными переживаниями и, определенно, мешают межличностным отношениям, затрудняют близкие отношения с людьми, которых вы любите и о ком заботитесь [29].

Гнев и раздражительность — частые посттравматические стрессовые симптомы [59] — также могут помешать отношениям. После травмирующего события человеку труднее контролировать гнев или агрессивное поведение, что потенциально заставляет близких людей держаться от него на расстоянии или чувствовать, что они “всегда ходят по лезвию ножа”. Либо наоборот, после травмирующего события некоторые люди пытаются избегать любых конфликтов. Они не выражают в отношениях свои потребности или желания из-за страха расстроить другого человека или вызвать спор. Они боятся, что их посттравматические стрессовые симптомы вынудят близких уйти от них. Однако, если вы не выражаете свои потребности, у вас может накапливаться негодование либо вы можете упускать возможность получить необходимую социальную поддержку — очень важный фактор при восстановлении после травмирующего события [3].

Используйте упражнение 7.7, чтобы научиться расставлять приоритеты и сообщать о своих потребностях, если у вас с этим возникли проблемы. Мы привели один пример для вас. Как видите, здесь есть несколько шагов, первый из которых — определить свои потребности и цели. Второй шаг — выяснить, как можно заявить о них человеку в виде просьбы. Третий шаг — отрепетировать это несколько раз в одиночестве или с кем-то еще. И, конечно же, четвертый шаг — попробовать реально сделать это и посмотреть, поможет ли. Освоив эти навыки, вы вскоре обнаружите, что на самом деле предотвращаете разные конфликты, которые возникали, когда вы не удовлетворяли свои потребности в течение длительного периода времени или выражали их с помощью гнева или фрустрации.

### Упражнение 7.7. Шаги по удовлетворению своих потребностей в межличностных взаимодействиях

1. Опишите проблему (для себя, чтобы вы действительно поняли, в чем дело).  
*Когда я начинаю тревожиться и паниковать перед тем, как мы выходим из дома, мой парень сердится на меня и говорит, что у меня проблемы с психикой и из-за меня нам трудно встречаться с другими людьми или веселиться.*



2. Уточните свои цели во взаимодействии. Задайте себе следующие вопросы.

*Чего я хочу от этого взаимодействия? Каковы мои цели в этом взаимодействии?*

*Я хочу, чтобы мой парень перестал так злиться и критиковать меня за то, что мне тяжело выходить из дома. Я также хочу, чтобы он чувствовал себя хорошо со мной в отношениях и наши обсуждения сблизили нас. Я хочу чувствовать, что у меня есть право на свои чувства и что мои потребности важны.*

3. Разработайте сценарий для определения своих потребностей и описания того, чего вы хотите. Обязательно заполните все следующие разделы. Если это возможно, выражайте свои чувства и мысли, используя "я-высказывания", избегайте оценочных или обвинительных суждений. Избегайте черно-белого мышления (оно проявляется в использовании слов "всегда" и "никогда"), не обзывайтесь и по возможности попытайтесь выражать свои эмоции мягче (используя слова "боль", "грусть" и "страх"), без агрессии (откажитесь от слов "гнев", "раздражение" и "разочарование").

Объясните следующую ситуацию.

*Я заметила, что ты часто кажешься расстроенным и говоришь мне, что тебе неприятно, когда я боюсь выходить из дома.*

Сообщите человеку, что вы думаете о ситуации, используя выражения "я чувствую" и "я думаю".

*Хотя я и предполагаю, что это очень тебя расстраивает, мне очень больно и грустно, когда ты говоришь, что со мной что-то не так, потому что я сильно боюсь.*

Выразите свои потребности и то, чего вы ожидаете от ситуации. Будьте максимально конкретны.

*Мне бы хотелось, чтобы ты попытался говорить менее обвиняющим тоном и потратил немного времени, выслушав меня, когда я рассказываю тебе, как я боюсь.*

Выясните заранее, как это может пойти на пользу другому человеку. Объясните, почему ему будет полезно дать вам то, чего вы хотите, или принять вашу просьбу.

*Если ты сделаешь это, я буду чувствовать себя менее расстроенной и намного ближе к тебе и буду готова постараться выйти из своей зоны комфорта.*

*Определите компромиссы, на которые вы готовы пойти. Обязательно подумайте об этом заранее. Даже если вам не нужно идти на компромисс, полезно знать, чем вы готовы поступиться или на что пойти ради достижения соглашения. Запишите компромиссы, на которые вы готовы пойти.*

*Я сделаю все, что смогу, чтобы заставить себя выйти из дома, если это действительно так важно для тебя, и надеюсь на некоторую твою поддержку в решении этой проблемы, потому что я знаю, что это влияет на наши отношения.*

4. Практикуйте этот сценарий, пока не почувствуете себя. Тренируйтесь столько раз, сколько будет нужно. Пробуйте произносить его перед зеркалом, с близким другом или любимым человеком. Сосредоточьтесь на своем невербальном поведении (тоне голоса, выражении лица) в дополнение к словам, которые произносите.

*Почувствовав себя готовым (это не означает, что вы не будете испытывать беспокойство), подойдите к другому человеку и попросите его о том, чего вы хотите. Имейте в виду, что этот навык (как и все остальные, которым мы вас научили) с практикой становится легче. Чем больше вы практикуетесь в отношениях просить о том, что вам нужно, тем более комфортно будете себя чувствовать и тем выше вероятность, что ваши потребности будут удовлетворены! Вы также можете объединить этот навык с некоторыми навыками стрессоустойчивости, включая глубокое дыхание (упражнение 2.1) и ПМР (упражнение 10.4 в главе 10).*

---

## Движемся дальше

Посттравматическими стрессовыми симптомами очень сложно управлять в повседневной жизни, и нужно обладать некоторыми инструментами, чтобы справиться с этими переживаниями и минимизировать их негативное влияние на свою жизнь. Вам могут помочь некоторые навыки ДПТ, например навыки осознанности и стрессоустойчивости (чтобы закрепиться в настоящем и справляться с флэшбеками и кошмарами), навыки противоположного действия (чтобы бороться с избеганием), навыки осознания своих эмоций (чтобы уметь регулировать и терпеть эмоции) и навыки межличностной эффективности (чтобы определять свои потребности и сообщать о них).

Мы надеемся, что вы найдете наши рекомендации и упражнения практичными и полезными. Мы также рекомендуем вам рассмотреть другие навыки, которые обсуждались в главах 3 и 4 и в остальной книге, и подумать о том, как вы могли бы их применить для решения проблем, связанных с посттравматическим стрессом. В следующей главе мы рассмотрим симптомы панических атак и панического расстройства и обсудим, как использовать ДПТ, чтобы эффективно ими управлять.



**Рис. 7.1. Объединяем все вместе: навыки ДПТ для управления посттравматическими стрессовыми симптомами**

## ГЛАВА 8

# Панические атаки

Панические атаки, или внезапное переживание интенсивного страха либо ужаса, могут быть обнаружены в большинстве тревожных расстройств и являются, в частности, главным симптомом панического расстройства. Однако, как вы помните из главы 1, на самом деле панические атаки являются очень распространенным переживанием даже у людей, у которых не было диагностировано тревожное расстройство. Также люди очень боятся панических атак, ведь они оказывают сильное влияние на их жизнь. К счастью, навыки ДПТ могут быть невероятно полезны в уменьшении воздействия таких атак и даже в их потенциальном устранении. Теперь, прежде чем перейти к конкретным навыкам ДПТ, которые могут помочь при панических атаках, важно понять, что такое панические атаки, откуда они берутся и какое влияние могут оказать на жизнь человека.

### Что такое панические атаки

Если вы когда-либо испытывали приступ паники, то, вероятно, хорошо знаете, что такое паническая атака и на что она похожа. Действительно, паническую атаку трудно с чем-то спутать. Она переживается гораздо сложнее, чем простой страх или сильная тревога. В основе панической атаки лежит выход из строя сигнальной системы “бей или беги” вашего организма. Это — “ложная тревога” [18]. Во время панической атаки ваше тело, по сути, говорит вам, что вы находитесь в непосредственной опасности, даже если угрозы реально не существует. Почему это может произойти, мы поговорим чуть ниже в этой главе. Тот, кто переживает паническую атаку, испытывает очень сильные чувства страха, ужаса или дискомфорта, возникающие быстро и интенсивно [4]. Панические атаки могут быть ожидаемыми или неожиданными. Неожиданные панические атаки, или происходящие без предупреждения, также иногда описывают как спонтанные, “возникающие на ровном месте”. Часто первые переживаемые людьми панические атаки случаются без предупреждения.

Если паническую атаку оставить как есть, не включаясь в нее активно, она будет относительно недолгой и продолжаться всего несколько минут (даже если вам будет *казаться*, что она длится дольше). Однако ваша реакция на паническую атаку может повлиять на то, сохранится ли она в течение более длительного периода времени. Видите ли, если паническая атака уже началась, к сожалению, не так уж много можно с ней сделать, кроме как позволить ей идти своим чередом. По сути, вы должны ждать, пока эта ложная тревога выключится. Но если вы попытаетесь избежать симптомов панической атаки или отогнать их, эта тревога может сохраниться или даже стать сильнее.

Не поймите нас неправильно: вполне естественно — желать выйти из панической атаки как можно быстрее, поскольку это действительно пугающее и неприятное переживание. Тем не менее, пытаясь бороться с панической атакой или избежать ее, в итоге вы только подпитываете ее и усиливаете. Поэтому, какой бы пугающей ни была паническая атака, лучшая стратегия заключается в том, чтобы просто переждать, пока она пройдет. Позже мы познакомим вас с некоторыми навыками ДПТ, которые помогут ослабить дискомфорт от панических атак.

Во время панических атак люди могут испытывать разные телесные ощущения, в том числе учащенное сердцебиение, потливость, одышку и головокружение. Кроме того, во время панических атак часто появляются определенные пугающие мысли, например “Я схожу с ума” или “Я умираю”. Это происходит потому, что физические ощущения и страх, сопровождающие панические атаки, настолько интенсивны, что очень часто испытывающие их люди думают, что у них начинается сердечный приступ, и стремятся попасть в отделение неотложной помощи — место, где многие люди с приступами паники пытаются получить помощь в первую очередь [85].

Ниже перечислены типичные ощущения, возникающие при наступлении панической атаки. Наиболее распространенными симптомами являются учащенное сердцебиение, головокружение, дрожь и страх потерять контроль [9]. Чтобы определить, что вы переживаете паническую атаку, необходимо иметь как минимум четыре из описанных ниже симптомов. Если у вас менее четырех из этих симптомов, возможно, вы испытываете так называемую *паническую атаку с ограниченными симптомами*. Она встречается реже, чем стандартная паническая атака и, как правило, менее интенсивна. Тем не менее она может иметь те же негативные последствия, которые сопровождают паническую атаку с полноценными симптомами [9; 65]. Независимо от того, склонны ли вы испытывать панические атаки с полными или ограниченными симптомами, важно осознавать симптомы, которые их сопровождают. Эта информация позволит вам применить к этим конкретным симптомам навыки ДПТ, которые мы опишем ниже.

### Упражнение 8.1. Определите свои симптомы панической атаки

Отметьте все подходящие варианты.

	Учащенное сердцебиение или ощущение, как колотится ваше сердце
	Потоотделение
	Дрожь
	Одышка или затрудненное дыхание
	Ощущение, будто вы задыхаетесь
	Боль или дискомфорт в груди
	Боль в желудке, тошнота
	Головокружение, обморок, темнота в глазах
	Ощущение, будто все вокруг вас нереально, вы как будто во сне
	Диссоциация — чувство отстраненности или отделения от себя (как будто вы наблюдаете за собой издалека)
	Боязнь потери контроля или мысли об этом
	Боязнь сойти с ума или мысли об этом
	Страх смерти
	Онемение конечностей, покалывание в пальцах
	Озноб или приливы
У вас есть другие симптомы? Перечислите их здесь.	

Теперь, когда вы знаете, какие симптомы возникают у вас при панических атаках, давайте узнаем о них чуть больше.

## Панические атаки при тревожных расстройствах

То, что вы испытываете панические атаки, еще не означает, что у вас есть тревожное расстройство. Однако довольно часто оно встречается у людей с тревожным расстройством, и, конечно же, неожиданные приступы

паники являются главной особенностью панического расстройства [4]. Вне панического расстройства панические атаки чаще всего вызываются чем-то, находящимся в окружающей среде. Например, человек с определенной фобией может переживать панические атаки, сталкиваясь с чем-то, чего боится, например со змеей, замкнутым пространством или стоматологической процедурой. Человек с социальным тревожным расстройством может переживать панические атаки в социальных ситуациях, когда есть возможность критики или негативной оценки. При ПТСР панические атаки могут возникать, если человек сталкивается с напоминаниями о травмирующем событии. Так что, как видите, единственное реальное отличие панических атак при тревожных расстройствах — причина, которая их вызывает. Во всех остальных случаях на самом деле нет разницы в том, как ощущаются панические атаки или их последствия. Поэтому, знакомя вас с навыками ДПТ для панических атак, мы будем обсуждать их в более общих понятиях, а не применительно к какому-нибудь конкретному тревожному расстройству.

## Откуда берутся панические атаки

Теперь, прежде чем перейти к навыкам ДПТ, мы хотели бы предоставить вам немного информации о том, откуда берутся панические атаки и как они развиваются. Есть много теорий на эту тему, поэтому здесь мы рассмотрим пару лучше всего обоснованных.

### БИОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Есть мнение, что панические атаки чаще развиваются у людей с гиперчувствительностью к уровню содержания углекислого газа в организме [47]. Согласно этой теории панические атаки имеют свой исток в части мозга, образовавшейся в ходе эволюции для мониторинга ситуаций, в которых человек может подвергнуться опасности удушья. Этот “мониторинг” в мозге запускает тревогу (т.е. паническую атаку), когда обнаруживает увеличение уровня углекислого газа в крови. Кроме того, тревога может быть активирована, когда человек находится в ситуациях с риском потери кислорода. Это могут быть любые ситуации, когда человек чувствует себя пойманным в ловушку (например, в большой толпе) или чувствует, что нет выхода либо возможности убежать [55]. Эта теория поддерживается одними учеными [62] и опровергается другими [76]. Кроме того, эта теория, возможно, и объясняет, почему у одних людей есть панические атаки, а у других — нет.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Существует ряд психологических объяснений того, почему возникают приступы паники. Тем не менее общее основание этих теорий заключается в том, что панические атаки появляются, когда люди негативно оценивают или выносят суждения о своих телесных ощущениях, сопровождающих тревожные или панические атаки. В целом идея состоит в том, что у некоторых людей складывается убеждение, что связанные с тревогой симптомы, например определенные мысли или телесные ощущения, будут иметь для них негативные или даже катастрофические последствия, и это увеличивает реальные шансы на появление у них панической атаки. Например, люди могут полагать, что увеличение частоты сердечных сокращений является признаком того, что у них вот-вот произойдет сердечный приступ. Впоследствии эта негативная (или катастрофическая) оценка нормального телесного ощущения может заставить их бояться этого ощущения, еще больше увеличивая его интенсивность и их тревогу. И эта спираль продолжится до тех пор, пока их тревога не станет настолько сильной, что возникнет паническая атака [25].

Люди могут также пытаться избежать этого пугающего ощущения — реакция хотя и понятная, но обычно только увеличивающая его интенсивность и еще более подпитывающая этот порочный круг [86]. Убеждение в том, что нормальные телесные ощущения, сопровождающие тревогу, опасны, формируется в результате воспитания или по мере развития у него тревоги [91] либо передается по наследству и, следовательно, является запрограммированным [82].

## Характерные черты и последствия панических атак

Панические атаки бывают очень изматывающими. Рассмотрим некоторые общие особенности панических атак, а также их негативные последствия. На каждом этапе мы будем рассказывать вам об определенных навыках ДПТ, которые могут быть особо полезными в устранении этих конкретных особенностей или их последствий.

### ИЗБЕГАНИЕ

Панические атаки и избегание идут рука об руку. Переживая приступы паники (будь то ожидаемые или неожиданные), люди часто готовы пойти на многое, чтобы избежать повторения этого опыта. Люди, которые испытывают ожидаемые или скрытые приступы паники, могут пытаться избежать их предвестников (например, пугающего объекта или социальной ситуации). В част-



ности, когда дело доходит до спонтанных панических атак, люди могут пытаться избежать сопровождающих их телесных ощущений, например учащенного пульса или одышки. Так, некоторые могут избегать физических упражнений, сексуальной активности, употребления тяжелой пищи или кофеина только для того, чтобы оставаться спокойными и чтобы их пульс не учащался. Также люди могут использовать определенные вещества (например, алкоголь), чтобы попытаться успокоиться и понизить шансы возникновения определенных телесных ощущений, например увеличения частоты сердечных сокращений и мышечного напряжения.

Эти стратегии могут помочь в краткосрочной перспективе или в течение некоторого времени, но невозможно полностью избежать телесных ощущений, особенно связанных с тревогой. Поэтому такие стратегии просто не работают. Наоборот, такой тип избегания часто приводит к порочному кругу, в котором неудачные попытки избежать этих ощущений побуждают людей стараться еще сильнее их избегать. Это может в конечном итоге привести к развитию употребления психоактивных веществ или к агорафобии. Агорафобия — это состояние, при котором человек испытывает сильную тревогу в ситуациях, когда побег или оказание ему помощи могут быть невозможны (например, когда он находится в большой толпе). В результате человек с агорафобией пойдет на все, чтобы избежать таких ситуаций. Иногда агорафобия может быть настолько сильной, что люди перестают чувствовать себя в безопасности в любом месте, кроме дома [4].

Есть ряд навыков, которые могут помочь вам избегать панических атак.

## ПОДРОБНЕЕ О ПРЕДВЕСТНИКАХ ПАНИЧЕСКИХ АТАК В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Одним из лучших навыков справляться с избеганием, присутствующим у людей с паническими атаками, является выбор действия, противоположного эмоции [2]. Как мы уже говорили в главе 4, этот навык иного вида реагирования на эмоции, которые могут мешать вашей жизни, поможет вам их изменить. Хотя страх бывает очень полезной эмоцией, предоставляя важную информацию об угрозах в окружающей среде, переживание страха при тревожных расстройствах может сбивать с пути и стать началом сбоев реакции “бей или беги”. Нет тому лучших примеров, чем панические атаки.

Как мы уже говорили, приступы паники являются сбоями в сигнальной системе тела, или ложной тревогой. Поэтому один из лучших способов справиться со страхом, связанным с паническими атаками, — это столкнуться лицом к лицу с тем, чего вы боитесь. Если ситуации или объекты, вызывающие панические атаки, были бы реально опасными, то избегать их было бы весьма

полезно. Проблема состоит в том, что эти ситуации и объекты на самом деле не опасны, и их избегание только усугубляет панику. Лучший способ справиться со страхом и избеганием этих предвестников — приблизиться к ним.

Да, мы знаем, что это звучит невероятно нелогично (и действительно пугающе). Однако приближение к этим предвестникам и ситуациям позволит вам узнать, что по своей природе они не опасны и не всегда приводят к панической атаке. И даже если они приведут к панической атаке, это позволит вам узнать, что сами по себе панические атаки, хотя и являются очень пугающими и некомфортными, не приводят к каким-то катастрофическим последствиям. Также вы узнаете, что сможете справиться с панической атакой, что с вами будет все в порядке и у вас будет возможность попрактиковать другие навыки, чтобы быстрее и легче пережить приступ паники.

Итак, как это — совершать действия, противоположные страху? Как мы уже говорили, основная идея заключается в том, чтобы приближаться к тому, чего вы боитесь, снова и снова. Приближайтесь к любым местам, людям, переживаниям, ощущениям или действиям, которых вы боитесь, и продолжайте делать это, пока не перестанете быть в плену у своего страха. Если вы сделаете это, мы гарантируем, что ваш страх перед этими действиями и ситуациями уменьшится.

Итак, первый шаг — определить признаки панических атак, которых вы пытаетесь избежать. Давайте начнем с ожиданий или предвестников. Если ваши панические атаки — это реакции на конкретные предвестники в вашем окружении (например, на определенные объекты или ситуации) или на столкновение с чем-то, чего вы боитесь, используйте следующее упражнение, которое поможет вам понять, как применить навык, противоположный страху действия, в ответ на эти предвестники.

Во-первых, найдите время, чтобы выяснить, какие ситуации, события или объекты имеют тенденцию вызывать ожидаемую паническую атаку.

- Если у вас социальная фобия, или сильный страх получить негативную оценку других людей, предвестники ваших панических атак могут носить социальный характер и включать ситуации, в которых, как вам кажется, вас могут осудить или раскритиковать, например публичные выступления, прием пищи в людном месте либо присутствие рядом с вами больших групп людей.
- Если у вас конкретная фобия, то предвестником панических атак может быть конкретно то, чего вы боитесь, например закрытые пространства, пауки или змеи, самолеты или лифты.
- Если у вас ПТСР, то предвестником ожидаемых панических атак может быть то, что напоминает о вашем травмирующем событии, например запахи или достопримечательности, связанные с вашей травмой.

Потратьте некоторое время на то, чтобы определить объекты или сигналы, которые часто вызывают у вас приступы паники, а затем запишите их в первом столбце упражнения 8.2.

Затем в отношении каждой из этих ситуаций или объектов подумайте, можете ли вы придумать план приближения к ним, а не избегания. Попробуйте сосредоточиться на небольших шагах, которые можете предпринять, чтобы начать приближаться к каждой из ситуаций, или на том, что вы можете сделать, чтобы увеличить контакт с этими предвестниками. Помните: какими бы страшными они ни казались, эти ситуации и объекты, как правило, реально не опасны. Итак, придумайте план, как начать к ним приближаться.

Например, если вы стремитесь избегать людных мест, потому что они вызывают у вас приступы паники, действие, противоположное вашему страху, может заключаться в посещении кафе в восемь или девять часов утра (когда оно наиболее безлюдно) либо торгового центра с другом, либо кинотеатра незадолго до начала следующего сеанса. Цель состоит в том, чтобы продолжать искать способы находиться в толпе, которые помогут вам понять, что эти ситуации не опасны. Другой пример: если вы боитесь пауков, можете начать с посещения книжного магазина и просмотра книг о пауках, затем поискать информацию в Интернете и просматривать фотографии пауков и фильмов, в которых показаны пауки; потом можете отправиться в магазин игрушек и посмотреть там на игрушечного паука. Все эти действия позволят вам приблизиться к этим предвестникам настолько близко, насколько возможно. Теперь, когда вы поняли идею, подумайте, можете ли вы определить от трех до пяти шагов, которые будете предпринимать, чтобы начать подходить к предвестникам, которые только что определили. Запишите эти шаги во втором столбце.

Теперь, когда вы определили план приближения к этим предвестникам, последний шаг — выполнить его. Начните выполнять свой план сейчас. Помните, что чем ближе вы приближаетесь к этим ситуациям и объектам, тем меньше будете их бояться и тем слабее будет их контроль над вашей жизнью. Итак, приступайте и начните приближаться к тому, чего боитесь!

Мы начали это упражнение с того, что сосредоточились на панических атаках, ожидаемых или скрытых, потому что люди часто считают, что легче определить ситуации и объекты, являющиеся источниками страха, вне себя. Если конкретные ситуации или объекты в окружающей среде иногда приводят к паническим атакам, люди в целом осознают эти ситуации или объекты. Как правило, их бывает трудно забыть! Но тем из вас, кто борется со спонтанными и ничего не предвещающими приступами паники, тоже не нужно бояться. Действие, противоположное вашей эмоции, также может помочь вам с паническими атаками; просто для этого нужен немного другой подход.

**Упражнение 8.2. Определение предвестников ожидаемых панических атак и управление ими**

<b>Запишите все ситуации или объекты в своем окружении, которые являются триггерами ожидаемых панических атак</b>	<b>Запишите 1–5 шагов, которые вы можете предпринять, чтобы начать приближение к пугающим ситуациям или объектам. Фокусируйтесь на небольших, выполнимых действиях</b>
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.



## ПРИБЛИЖЕНИЕ К ИЗБЕГАЕМЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Когда люди переживают спонтанные панические атаки, это означает, что в окружающей среде нет ничего особенного, что приводит к панической атаке, нет конкретного объекта или ситуации, которой они могут попытаться избежать, чтобы предотвратить паническую атаку. А это значит, что люди, которые испытывают неожиданные приступы паники, часто пытаются избегать любых физических или телесных ощущений, которые они ассоциируют с паническими атаками, например учащенного сердцебиения или одышки.

Так почему это является проблемой? Кроме того что избегание, как правило, не помогает в долгосрочной перспективе, главная проблема попыток избежать этих совершенно обычных физических ощущений заключается в том, что очень многие виды активности могут вызвать у вас одышку или привести к увеличению частоты сердечных сокращений. Поэтому единственный способ избежать этих ощущений — значительно ограничить свою жизнь.

Подумайте об этом: что вызывает у вас учащенное сердцебиение или одышку? Физические упражнения? Подъем по лестнице? Просмотр захватывающего или страшного фильма? Продукты или напитки, содержащие кофеин? Занятия сексом? И если ваша цель состоит в том, чтобы избежать таких физических ощущений, то, вероятно, вам нужно избегать всех этих действий, а также многих других. Чтобы избежать пугающих ощущений, вы должны резко ограничить свою жизнь и отказаться от множества разных видов активности, одни из которых приятны, а другие полезны. И это может серьезно повлиять на качество вашей жизни.

Итак, давайте предпримем к этим спонтанным паническим атакам действие, противоположное страху. Первый шаг для этого типа панических атак заключается в выявлении физических или телесных ощущений, которых вы пытаетесь избежать, — тех, которые ассоциируются с началом панической атаки и ради избегания которых вы делаете все от вас зависящее. Потратьте некоторое время на то, чтобы определить все телесные ощущения, которых вы пытаетесь избежать, и запишите их в первом столбце упражнения 8.3.

Затем для каждого из этих ощущений определите различные действия, которые, согласно вашим опасениям, могут вызвать эти ощущения. В частности, сосредоточьтесь на действиях, которых вы, как правило, избегаете или реже всего выполняете. Попробуйте определить так много действий, как только возможно, и запишите их во втором столбце.

Затем используйте информацию из второго столбца этого упражнения для перечисления всех действий, которых вы пытаетесь избежать, потому что они вызывают панические симптомы. Запишите все эти действия в следующей таблице. Затем подумайте, можете ли вы перечислить еще несколько

небольших шагов, чтобы начать выполнять эти действия. Как вы можете начать приближаться к этим действиям? Подумайте обо всем, что вы можете сделать, чтобы выполнить эти действия, сосредоточив свое внимание на небольших шагах, которые можете предпринять, чтобы действовать противоположным страху образом. Запишите эти шаги во втором столбце упражнения 8.4.

### Упражнение 8.3. Определите избегаемые при панических атаках действия

<b>Запишите все связанные с панической атакой телесные ощущения, которых вы пытаетесь избежать</b>	<b>Запишите действия, часто приводящие к каждому из этих ощущений, особенно те из них, которых вы пытаетесь избежать или которые пытаетесь ограничить</b>
	1. 2. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.





### Упражнение 8.4. Избегайте избегания: управляйте избеганием действий при спонтанных панических атаках

Запишите все действия, которых вы избегаете, пытаясь ограничить возможность появления спонтанных панических атак	Запишите 1–5 шагов, которые вы можете предпринять, чтобы начать приближаться к этим действиям. Сфокусируйтесь на небольших выполнимых действиях
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

Поздравляем! Теперь, когда вы определили шаги, которые можете предпринять, чтобы приблизиться к этим действиям и бороться со своим избеганием, вы стали на шаг ближе к избавлению от панических атак и связанных с ними ограничений. Это действительно большой шаг. Мы знаем, что бывает очень трудно разорвать цикл избегания, поэтому даже во время определения того, что вы можете сделать для приближения к этим действиям, вы можете

испытывать реальный страх. И все же это еще и первый шаг на пути к выздоровлению. Следующий шаг — начать работать над этим списком, делая одно дело за раз, чтобы приблизиться к этим действиям.

## ПРИБЛИЖЕНИЕ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ, СВЯЗАННЫМ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ

Еще один способ преодолеть избегание, которое сопровождает панические атаки, — приблизиться к самим ощущениям, связанным с паническими атаками. До сих пор упражнения были направлены на то, чтобы помочь вам управлять избеганием ситуаций, объектов и действий. Одной из причин этого является то, что избегание этих действий и ситуаций может быть само по себе проблемой, мешая качеству вашей жизни и ограничивая вашу возможность жить полноценной жизнью. Однако большинство таких форм избегания на самом деле направлено на то, чтобы избежать телесных ощущений, которые сопровождают приступы паники. Разве это не одна из главных причин, по которым вы избегаете многих действий и ситуаций, определенных выше? Для многих людей избегание этих телесных ощущений является тем, что движет остальным поведением избегания. Таким образом, лучший способ преодолеть такую форму избегания — приблизиться к этим самым ощущениям. И хотя это предложение может вас сильно испугать, примите к сведению, что существуют навыки ДПТ, которые могут помочь вам это сделать.

Здесь особенно полезны два навыка. Первый — осуществить действие, противоположное эмоции [2] — описан выше и позволяет приблизиться к каждому из пугающих вас телесных ощущений, которые вы определили в упражнении 8.3. Используйте следующее упражнение, чтобы помочь себе в этом. Во-первых, еще раз напишите в первом столбце все телесные ощущения, которые у вас связаны с приступами паники и попытками избегания. Это будут те же ощущения, которые вы записали в упражнении 8.3.

Затем определите несколько разных действий, которые вы могли бы предпринять, чтобы соприкоснуться с этими телесными ощущениями. Попытайтесь придумать как можно больше действий, которые могут закончиться этими ощущениями и привести вас к контакту с этими внутренним опытом. Это должны быть не привычные занятия вашей повседневной жизни, а все, что дает вам возможность приблизиться к этим пугающим ощущениям. Так, если вы боитесь своего учащенного сердцебиения, подумайте о том, что можно сделать, чтобы заставить сердце биться чаще. Как насчет прыжков, пробежек по лестнице или отжиманий? В табл. 8.1 приведены разные идеи о том, как войти в контакт с физическими ощущениями, которые

часто сопровождают приступы паники [77]. Как только вы определите действия, которые, по вашему мнению, могут вам помочь, запишите их во втором столбце упражнения 8.5. Используйте приведенный ниже список, чтобы контактировать с этими ощущениями и приближаться к ним снова и снова, пока они не станут вас меньше пугать.

### Упражнение 8.5. Как приблизиться к пугающим телесным ощущениям, связанным с паническими атаками

Запишите все телесные ощущения, связанные с паническими атаками, которых вы пытаетесь избежать	Запишите объекты или действия, которые могут привести вас к этим ощущениям, и наладьте контакт с ними
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.



Таблица 8.1. Налаживание контакта с телесными ощущениями

Действие	Телесные ощущения, которые могут возникать от действий
1. Трясти головой	Темнота в глазах Легкое головокружение
2. Зажать голову между коленями	Давление и напряжение в голове Головокружение Потемнение в глазах
3. Бегать на месте или вверх и вниз по лестнице	Одышка Учащенное сердцебиение Мышечное напряжение Потоотделение Легкое головокружение
4. Задержать дыхание	Одышка Легкое головокружение Напряжение или боль в груди
5. Кружиться на вращающемся кресле	Темнота в глазах Легкое головокружение Тошнота Туман в глазах Головная боль
6. Дыхание через соломинку	Одышка Ощущение удушья Быстрое сердцебиение Потемнение в глазах Легкое головокружение Головная боль
7. Гипервентиляция	Потемнение в глазах Покалывание в руках Легкое головокружение Быстрое сердцебиение Напряжение или боль в груди Одышка Сухость во рту Тряска или дрожь
8. Отжимания	Мышечное напряжение Тряска или дрожь Быстрое сердцебиение

Другой набор навыков, который может помочь вам приблизиться к пугающим телесным ощущениям, — навыки осознанности ДПТ [2]. Как мы уже упоминали в главе 3, навыки осознанности ДПТ могут помочь вам соприкоснуться с внутренними переживаниями (такими, как мысли, чувства и физические ощущения), которых вы зачастую пытаетесь избегать. И поскольку навыки осознанности заключаются не только в том, что делать, но и как это делать, они могут помочь вам соприкоснуться с этими ощущениями так, чтобы это было для вас полезно.

В частности, вы можете использовать следующий навык ДПТ: замечать свое переживание, не оценивая его [2], чтобы помочь себе приблизиться к телесным ощущениям, связанным с паническими атаками. Первая часть этого навыка включает простое наблюдение за своим внутренним переживанием без погружения в него или реакции на него. Так, вместо того, чтобы реагировать на свои телесные ощущения или погружаться в них, вы можете сделать своей целью использование этого навыка, чтобы просто замечать каждое ощущение по мере его возникновения, не пытаться его оттолкнуть и не цепляясь за него. Просто сосредоточьтесь все свое внимание на наблюдении за любыми телесными ощущениями, которые вы переживаете, и за тем, как они возникают и исчезают каждое мгновение.

Вторая часть этого навыка связана с тем, как мы хотели бы, чтоб вы практиковали наблюдение за этими ощущениями. В частности, когда вы практикуете наблюдение за своими телесными ощущениями и тем, как они появляются и исчезают, убедитесь, что не занимаете оценочную позицию. Позвольте себе замечать эти ощущения без оценки или вынесения суждений. Сосредоточьтесь на том, чтобы просто замечать каждое ощущение таким, какое оно есть, а не оценивать его как плохое или неправильное. Имейте в виду, что эти телесные ощущения являются просто естественной составляющей вашей жизни, тем, что переживает каждый человек. Наблюдая за своими переживаниями таким образом, вы сможете понять, что эти ощущения по своей природе не являются опасными или проблемными, и это сыграет важную роль в том, чтобы вы перестали их избегать.

В следующем упражнении представлено несколько простых пошаговых инструкций для того, чтобы вы замечали свои телесные ощущения без вынесения суждений или оценок. Попробуйте и посмотрите, как это работает!

### Упражнение 8.6. Практика безоценочного наблюдения за своими телесными ощущениями

1. Для начала найдите удобное и тихое место, где вы можете сесть или лечь.
2. Закройте глаза.
3. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Наблюдайте за тем, каково это — вдыхать и выдыхать. Обратите внимание, какие части вашего тела двигаются, когда вы вдыхаете и выдыхаете.
4. Расширьте свое внимание на различные части своего тела (например, на ноги, руки, спину или шею). В основном обращайтесь внимание на части тела, в которых часто чувствуете напряжение или переживаете телесные ощущения, которых боитесь.
5. Не маркируйте и не судите об этих ощущениях. Вместо этого постарайтесь воспринимать их просто как ощущения, а не что-то еще.
6. Если вы заметили, что маркируете или оцениваете свои ощущения, обратите внимание на эти оценки или мысли, а затем верните свое внимание к тому, чтобы замечать их просто как ощущения.
7. Если вас отвлекают суждения или мысли, ваша задача — заметить это, а затем вернуть свое внимание к безоценочному наблюдению своих ощущений в каждый момент.
8. Практикуйте сосредоточение внимания на разных частях своего тела. Перемещайте внимание по всему телу, фокусируясь на наблюдении за разными телесными ощущениями, не вынося суждений и не оценивая их.
9. Практикуйте это упражнение не менее пятнадцати минут пару раз в день. Для начала убедитесь, что выполняете его тогда, когда не ощущаете чрезмерной тревоги. Это облегчит формирование новой привычки — замечать свои переживания без оценки.

### КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ УБЕЖДЕНИЯ ИЛИ НЕВЕРНОЕ ТОЛКОВАНИЕ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Как мы уже упоминали, панические атаки иногда возникают, когда люди оценивают некоторые телесные ощущения как в некотором роде негативные. Например, порой люди, которые испытывают определенные связанные с тревогой телесные ощущения, могут полагать, что сходят с ума, умирают или теряют контроль. Они могут неверно толковать эти совершенно обычные телесные ощущения как признаки надвигающейся катастрофы. И именно эти интерпретации на самом деле увеличивают вероятность возникновения панической атаки. Подумайте об этом: если вы будете считать, что ваше уско-



ренное сердцебиение является признаком того, что у вас начинается сердечный приступ, будете ли вы чувствовать себя лучше или еще больше встревожитесь и испугаетесь? Мы предполагаем, что последнее. И это имеет большое значение. Если бы эти ощущения действительно были признаком того, что вы умрете или у вас будет сердечный приступ, разве такой уровень страха был бы полезен? Конечно, нет! Проблема состоит в том, что, хотя эти убеждения и понятны, они не обязательно истинны или точны. Поэтому, идя у них на поводу и считая их истиной на 100%, вы никак не сможете себе помочь. Хорошие новости, однако, состоят в том, что вам не нужно менять эти убеждения или запрещать себе так думать, чтобы двигаться вперед в своем восстановлении. Вместо этого есть действительно полезный навык в ДПТ, который может помочь справиться с такого рода мыслями.

## ОБЪЕКТИВНАЯ МАРКИРОВКА ПЕРЕЖИВАНИЙ

Одним из лучших навыков для работы с такого рода мыслями является навык ДПТ — объективно маркировать свои переживания [2]. Его назначение — констатация и описание своих переживаний такими, какие они есть, маркируя эмоцию — просто как эмоцию, ощущение — просто как ощущение, а мысль — просто как мысль. Так, когда в следующий раз вы обнаружите, что переживаете некоторые телесные ощущения, сопровождающие приступ паники, начните с объективной маркировки этих переживаний и их превращения в слова. Например, скажите себе: *“Мое сердце начинает биться быстрее, мое дыхание становится более поверхностным, у меня возникает ощущение одышки”*. Затем (и это важная часть), если вы заметили какие-либо мысли, связанные с этими переживаниями, убедитесь, что эти мысли маркированы как мысли. Например, вместо того чтобы подумать: *“У меня сердечный приступ”* или *“Я сейчас умру”*, опишите эти мысли просто как мысли, сказав про себя: *“Мне в голову пришла мысль о том, что у меня сердечный приступ”* или *“Мысль, что я собираюсь умереть, только что пришла мне в голову”*. Подходя к своим мыслям таким образом и четко маркируя их такими, какие они есть — просто мыслями, продуктами вашего разума, — вы сможете мысленно сделать шаг назад от них, а не идти за ними на поводу, как если бы ваши мысли были абсолютной истиной.

Следующее упражнение поможет вам в этом. Вы можете подумать о том, как сделать такой навык осознанности более конкретным. Для начала вспомните все мысли, которые у вас возникают, когда вы переживаете паническую атаку. Постарайтесь сосредоточиться на тех мыслях, которые являются наиболее катастрофичными, на которые вы обычно “ведетесь” и которые принимаете за реальность. Затем запишите эти мысли в представленном ниже упражнении. Это поможет вам понять, что такой тип мышления — всего лишь продукт вашего ума.

### Упражнение 8.7. Маркируйте свои мысли как просто мысли

Используйте приведенные ниже строки для констатации своих мыслей, связанных с паническими атаками. Запишите все мысли, которые сопровождают ваши панические атаки. Когда вы записываете их, сосредоточьтесь на понимании первой части предложения и того факта, что это просто мысли.

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

У меня есть \_\_\_\_\_

### ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

Еще одна характерная особенность панических атак, которая, к сожалению, повышает их шансы на появление в будущем, состоит в том, что переживающие их люди, как правило, уделяют гораздо больше внимания своим телесным ощущениям, чем люди обычные. Это называется *гипербдительностью к телесным ощущениям* и обычно происходит, потому что люди настолько боятся очередной панической атаки, что постоянно с настороженностью встречают любое ощущение, которое может быть признаком того, что она может начаться. Как правило, многие люди с паническими атаками тратят много времени на сканирование своего тела и фокусируются на своих телесных ощущениях, чтобы быть уверенными, что смогут поймать первые признаки начинающейся панической атаки. Например, люди, которые борются с приступами паники,

постоянно сканируют свое тело, чтобы обнаружить малейшее изменение частоты сердечных сокращений или дыхания. Да, в некотором смысле это может быть важно. Это один из способов установить контроль и предсказать то, что может восприниматься неконтролируемым и непредсказуемым. А кто не хотел бы иметь больше контроля над возникновением панической атаки? Однако проблема состоит в том, что чем больше внимания вы обращаете на эти типы телесных ощущений, тем с большей вероятностью вы будете замечать их на самых глубоких уровнях — гораздо более глубоких, чем те, о которых вы должны быть осведомлены. И, как мы уже обсуждали, чем больше вы будете замечать их, тем больше вы будете пытаться их избежать. Поэтому, несмотря на то, что нам понятно желание больше осознавать эти ощущения, и мы считаем, что осознание внутренних переживаний часто бывает реально полезным и адаптивным, в данном случае повышение уровня осведомленности, вероятно, лишь увеличивает риск возникновения новых панических атак.

Поэтому лучше всего попытаться научиться некоторым навыкам расширения осознанности, чтобы включить в него аспекты ваших переживаний, находящихся за пределами только этих телесных ощущений. И, как вы уже догадались, в ДПТ есть ряд действительно полезных навыков, которые могут помочь вам в этом.

## ЗАМЕЧАТЬ И МАРКИРОВАТЬ СЕНСОРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Один из лучших способов расширить свою осознанность за пределы одних только телесных ощущений — использовать навык ДПТ замечать и маркировать свои переживания [2], чтобы сосредоточить внимание на своем внешнем окружении и сенсорной информации. Итак, вместо того чтобы ограничивать свое осознание одними только телесными ощущениями, расширьте его, чтобы замечать всю информацию, поступающую через ваши органы чувств. Фокусируйтесь на всех своих пяти органах чувств: вкусе, осязании, обонянии, слухе и зрении. Посмотрите, сможете ли вы сосредоточить все свое внимание на одном органе чувств за раз, замечая все, что приходит через конкретно этот сенсорный канал. Помните: не надо оценивать эти переживания как хорошие или плохие; просто сосредоточьтесь на своих чувствах и на всем, что переживаете в этот момент. Посмотрите, сможете ли вы начать маркировать эти переживания, переводя полученную сенсорную информацию в слова и сосредоточившись на том, чтобы быть как можно более описательным. Задайте себе следующие вопросы.

Фокусировка на внешнем окружении поможет вам расширить свое внимание за пределы только телесных ощущений, не давая слишком погрузиться в эти ощущения. Попробуйте это в следующий раз, когда будете погружены только в свои телесные ощущения, и посмотрите, насколько это может быть полезным.

## Упражнение 8.8. Вопросы, помогающие замечать и маркировать сенсорную информацию

Задайте себе эти вопросы, чтобы помочь себе контактировать с сенсорными переживаниями и описать их.

### **Вкус**

*Что я ощущаю на вкус прямо сейчас?*

*Где я впервые заметил этот вкус во рту?*

*Он слабый или сильный?*

*Он горький, сладкий или соленый?*

*Он холодный или горячий?*

*Как долго длится этот вкус?*

### **Осязание**

*Что я чувствую на своей коже?*

*Что я чувствую своими кончиками пальцев?*

*Какую текстуру я ощущаю?*

*Какое оно наощупь — гладкое или шершавое?*

*Теплое или прохладное?*

### **Обоняние**

*Какие запахи я ощущаю?*

*Они сильные или слабые?*

*Как запах меняется со временем?*

*Как долго длится запах?*

### **Слух**

*Что я слышу прямо сейчас?*

*Эти звуки далекие или близкие?*

*Они громкие или тихие?*

*Высокие или низкие?*

*Как долго звучит каждый звук?*

### **Зрение**

*Что я вижу прямо сейчас?*

*Какие объекты я наблюдаю?*

*Какие цвета я замечаю?*

*Какие текстуру и узоры я вижу?*

*Какие формы я вижу?*

## Движемся дальше

В этой главе представлено много информации о панических атаках и о том, как они развиваются. Мы также научили вас разным навыкам, которые вы можете использовать для управления паническими атаками. Потратьте некоторое время, чтобы освоить все навыки, представленные в этой главе, и посмотрите, какие из них помогают вам лучше всего. Вы можете обнаружить, что какие-то из них помогают больше, а какие-то меньше либо что некоторые из них работают только в определенных ситуациях или в определенное время. Это невероятно важная для вас информация, и единственный способ получить ее — регулярно практиковать эти навыки. Также важно быть терпеливым к себе и к тренировке навыков. Само по себе уменьшение поведения избегания и усиление контактов с тревожащими вас ощущениями может быть очень пугающим переживанием. Тем не менее, чем чаще вы это делаете, тем более легким это становится и тем реже вы будете отмечать появление у себя панических атак. Так что попробуйте эти навыки и двигайтесь вперед к освобождению от контроля, который панические атаки установили над вашей жизнью!



**Рис. 8.1. Объединяем все вместе: навыки ДПТ для управления симптомами паники**

## ГЛАВА 9

# Навязчивые идеи и компульсивное поведение

Возможно, вы обратили внимание на растущее число телевизионных программ, в которых фигурируют персонажи, страдающие одним из видов тревожного расстройства — обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Эти программы демонстрируют людей, борющихся каждый со своим уникальным видом симптома, который провоцирует тревога, и с навязчивыми мыслями и подверженных различным видам поведения, которое может казаться очень странными, например навязчивое мытье рук или накопительство.

Эти передачи демонстрируют крайние примеры obsessions (навязчивых мыслей) и compulsions (навязчивого поведения). Тем не менее вы можете быть удивлены, узнав, что менее экстремальные степени obsessions и compulsions довольно часто распространены среди людей в целом. В ряде глав мы обсуждали, что часто люди испытывают некоторые симптомы тревоги (например, беспокойство и панические атаки), даже если у них нет тревожного расстройства. То же самое касается obsessions и compulsions. Фактически исследования показали, что до 90% населения в целом испытывают навязчивые мысли и compulsions [63, 74] Salkovskis. У некоторых могут быть незначительные навязчивые мысли о включенном утюге, потерянном кошельке или незапертой входной двери. В результате они могут по многу раз проверять утюг, свой карман или входную дверь, чтобы убедиться, что все в порядке. Эти мысли и действия могут занимать некоторое время, но, в конце концов, не мешают человеку жить. Однако у некоторых людей развиваются частые интенсивные и невероятно мучительные навязчивые мысли и compulsions, которые сильно им мешают. Ниже мы сосредоточимся именно на этих симптомах.

## Обсессии и компульсии

Обсессии — это настойчивые и повторяющиеся мысли, которые считаются навязчивыми (т.е. неожиданно возникающими), нежелательными и неуместными. Также эти мысли становятся причиной сильной тревоги и стресса. Действительно, обсессии могут быть настолько стрессовыми, что даже вызывают панические атаки [83]. Кроме мыслей, обсессии могут принимать форму импульсов (сильных желаний или побуждений к участию в каком-то поведении) и образов, неожиданно приходящих человеку в голову [4]. В упражнении 9.1 мы приведем примеры типичных обсессий [5, 83]. На самом деле навязчивые мысли могут касаться чего угодно, так что это не исчерпывающий список, но он дает представление о разных типах обсессий. Отметьте те из них, которые есть у вас. Вы также можете записать некоторые свои, если их нет в списке. Составляя этот список, имейте в виду определение обсессий, которое мы привели выше. Как мы еще обсудим, в действительности нет ничего необычного в том, что некоторые из этих мыслей время от времени приходят нам в голову. Вместо них сосредоточьтесь на тех, которые бывают настойчивыми, тревожными и интенсивными и которые мешают вам жить.

Компульсии — это поведение или умственная деятельность, возникающая как реакция на обсессии. Когда дело доходит до компульсий, людям часто кажется, что у них нет выбора. Они чувствуют, что их словно что-то толкает к участию в некоторых видах компульсий. Люди относятся к компульсиям как к правилам, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать серьезных последствий [4]. Компульсии тесно связаны с обсессиями. Они являются способом нейтрализовать обсессии или облегчить вызванную ими тревогу. Например, человек, у которого есть навязчивая мысль о том, что он может случайно выбросить или потерять что-то ценное для его сердца, может перестать что-либо выбрасывать. Сюда могут входить и вещи, которые, как он логически понимает, не имеют для него душевной ценности, например газеты, хозяйственные сумки и пищевые контейнеры. Такой тип компульсивного поведения (собираание хлама) помогает облегчить любую тревогу, связанную с возможностью случайно выбросить что-то, имеющее сердечную ценность.

В упражнении 9.2 мы приводим список компульсий, которые могут испытывать люди [5, 83]. Как и в случае с обсессиями, мы хотим, чтобы вы сосредоточились на тех компульсиях, которые приводят к значительной тревожности и мешают вам жить. Не включайте сюда те из них, которые возникают нечасто или которым легко можно противостоять.

## Упражнение 9.1. Навязчивые мысли

Отметьте те, которые есть у вас.

	Страх перед микробами или грязью
	Опасения по поводу заражения через кровь определенными заболеваниями (например, ВИЧ или гепатит С)
	Опасения по поводу наличия или развития какого-либо заболевания (например, рака)
	Опасения по поводу употребления немытых продуктов, что может привести к болезни или аллергической реакции
	Опасения по поводу воздействия токсинов, находящихся в окружающей среде (например, радиации или свинца)
	Опасения, что можно случайно или импульсивно причинить себе физический вред
	Опасения, что можно сделать что-то, что случайно причинит вред другому человеку
	Опасения из-за невозможности контролировать свое поведение среди людей (например, ругательства или грубые комментарии в электронной переписке)
	Опасения богохульных мыслей (например, непристойные или злые мысли о каком-то религиозном деятеле)
	Страх быть одержимым какой-то злой силой
	Страх перед мыслями о сексуальных действиях, которые являются незаконными, презираемыми или считаются непристойными (или беспокойство о действии на основании этих мыслей)
	Опасения по поводу сексуальной ориентации, даже если у вас нет оснований в ней сомневаться
	Страх собственной смерти, умирания или совершения действий, приводящих к чьей-либо смерти
	Желание симметрии и порядка (в отношении окружающих вещей и того, как вы выглядите среди людей)
	Беспокойство о том, что вы не идеальны в своей устной или письменной речи (например, чувствуете необходимость говорить или писать о чем-то "правильно")
	Беспокойство по поводу выбрасывания или потери чего-то ценного
	Страх потерять другого человека, например своего ребенка
	Сомнения в своих действиях (например, сомневаетесь, что выключили утюг, даже когда помните, что сделали это)
	Чрезвычайные трудности в принятии решения из-за страха сделать неправильный выбор



	Страхи, связанные с суевериями (например, разбитое зеркало, переходящая дорогу черная кошка, потребность постучать по дереву против сглаза)
	Убеждение, что определенные объекты, цвета, числа или образы несут важную информацию о том, что произойдет или может произойти
<b>У вас есть другие навязчивые мысли? Перечислите их</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

## Упражнение 9.2. Виды навязчивого поведения

Отметьте все подходящие для себя варианты.

	Излишнее мытье рук и тела, принятие душа или уход за собой
	Чрезмерная уборка дома или других объектов (например, автомобиля)
	Поведение, сфокусированное на предотвращении заражения (например, носить перчатки, не трогать дверные ручки или почтовые ящики, не пользоваться общественными туалетами)
	Частая и настойчивая проверка замков, приборов, систем охранной сигнализации и т.д.
	Навязчивое самообследование с целью обнаружения болезней и травм
	Многочратная проверка выполненной домашней работы или подсчетов, чтобы убедиться в отсутствии ошибок
	Повторение снова и снова таких основных действий, как, например, включение и выключение света
	Выполнение действий в определенном порядке или определенное количество раз (например, прикоснуться к двери пять раз, прежде чем открыть ее или закрыть)
	Многочратное прохождение через что-то на входе, например через дверной проем

	Чрезвычайно организованное и упорядоченное поведение; стремление убедиться, что все идеально выровнено или находится в идеальном порядке
	Подсчет (например, напольной плитки или других объектов вокруг вас)
	Выполнение определенных действий в определенном порядке, например, когда вы одеваетесь утром, готовите еду или принимаете ее
	Чрезмерно частое выполнение религиозных обрядов, например произнесение молитв
	Повторение определенных фраз или слов при разговоре или чтении
	Поиск постоянных гарантий
	Сохранение вещей, которые вам не нужны (например, газет и писем)
	Собирание предметов, которые вы встречаете или находите на улице, например осколков стекла
	Выполнение чего-то снова и снова до тех пор, пока не почувствуете, что сделали это "правильно"
	Необходимость прикасаться к определенным объектам
	Повторяющееся поведение, вызванное суевериями (например, стук по дереву)
	Необходимость развивать определенные мысли или заниматься другой умственной деятельностью, чтобы противостоять плохим мыслям (например, мысленное чтение стихотворения или формулирование какой-то фразы)
<b>Есть ли у вас другие компульсии? Перечислите их</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Теперь, когда вы лучше понимаете виды obsessions и compulsions, которые испытываете, давайте кратко поговорим о тревожном расстройстве, частью которого являются эти симптомы.

## Обсессивно-компульсивное расстройство

При обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР) человек переживает обсессии, компульсии либо и то, и другое, как мы определили ранее. Кроме того, люди с ОКР стараются игнорировать, останавливать или подавлять свои навязчивые мысли. Также они считают обсессии продуктом своего ума. То есть люди с ОКР знают, что их ум создает эти мысли или образы. Люди с ОКР также признают, что их обсессии, компульсии либо и то, и другое являются чрезмерными и нереальными. Наконец, чтобы диагностировать ОКР, упомянутые симптомы должны приводить к высоким уровням тревоги и дистресса — так же, как и сильно мешать человеку жить [3]. Этот последний критерий не так уж трудно удовлетворить. Если вы посмотрите на обсессии и компульсии, перечисленные выше, то сможете понять, как много времени эта активность отнимает у человека, мешает его отношениям, учебе или способности работать. В результате ОКР может оказать огромное негативное влияние на жизнь человека. По сути, ОКР — одно из тревожных расстройств, которые с высокой вероятностью приводят к серьезным негативным последствиям, таким как госпитализация или развитие других расстройств, например депрессии [83].

## Что это — обсессия, беспокойство или повторное переживание

Если вы просмотрели другие главы этой книги, то, должно быть, заметили, что симптомы разных тревожных расстройств во многом совпадают. Когда мы говорим об обсессии, это именно тот случай. Обсессии — это навязчивые и повторяющиеся мысли, напоминающие как беспокойство, так и повторное переживание симптомов при ПТСР. Тем не менее вы можете отличить обессию от других симптомов тревоги по содержанию навязчивых мыслей.

Обсессии часто состоят из нереальных, странных и причудливых мыслей. Они даже могут показаться вам чужими, как будто родились не в вашей голове. Например, у матери может возникнуть мысль, что она может задушить своего ребенка. Эта мысль может появиться, даже если у нее нет абсолютно никакого желания сделать это или повода считать, что она так делает. Со своей стороны, беспокойство часто состоит из мыслей, которые более реалистичны (даже если события в них несколько преувеличены или вряд ли произойдут в будущем) и совпадают с мнением человека о себе, своей жизни или с тем, и с другим. Например, люди могут беспокоиться о сохранении своей

работы или возможности оплачивать в будущем свои счета. Это беспокойство гораздо более реалистично и логично, чем обсессии матери о своем ребенке. Наконец, наблюдаемые при ПТСР навязчивые мысли фокусируются исключительно на травмирующем событии, которое произошло.

## Почему развиваются обсессии и компульсии

Как и другие тревожные симптомы, которые мы обсуждали, например беспокойство, обсессии и компульсии (как это странно ни звучит) служат какой-то цели. На самом деле мир — это опасное место, и в какой-то степени мы всегда подвергаемся определенному риску. Некоторым людям очень трудно переносить неконтролируемую, непредсказуемую и полную неизвестных опасностей жизнь. Это может быть особенно тяжело для человека, который пережил травмирующее или очень стрессовое событие — ситуацию, которая часто усиливает страх перед неконтролируемостью и непредсказуемостью. Действительно, есть некоторые свидетельства того, что ОКР может развиваться после таких событий [28]. Обсессии и компульсии развиваются как попытка получить некоторое ощущение контроля, предсказуемости, определенности и безопасности.

Например, мать часто непроизвольно представляет, что ее ребенок умирает от того, что выпил какое-то бытовое моющее средство. Ясно, что этот образ будет весьма тревожным, и даже если вероятность этого очень мала, конечно, мать будет мотивирована убедиться в том, что этого не произойдет, потому что, даже при очень малой вероятности того, что это может произойти, она не хочет рисковать. Поэтому она включается в некоторое компульсивное поведение, чтобы убедиться, что ее ребенок в безопасности. Она может постоянно проверять колпачки моющих средств, чтобы быть уверенной, что они закрыты. Она может расставлять моющие средства в определенном порядке, чтобы более опасные находились вне досягаемости ребенка. Она также может часто перепроверять ребенка, чтобы убедиться, что он в порядке и не проглотил что-нибудь. Все эти действия обеспечивают чувство контроля и предсказуемости, уменьшая ее тревогу. Проблема состоит в том, что это чувство контроля мимолетно. Все эти образы, вероятно, будут продолжать появляться в ее голове, усиливая ее потребность вовлекаться в определенные компульсии.

Прежде чем перейти к навыкам ДПТ, помогающим справиться с обсессиями и компульсиями, важно понять, как обсессии и компульсии работают вместе. В упражнении 9.3 мы бы хотели, чтобы вы записали имеющиеся у вас обсессии. Вернитесь к упражнению 9.1, если вам нужна помощь в их обозначении. Затем определите поведение или мысленное действие, возникающее в ответ на обессию. Используйте упражнение 9.2, если вам нужна помощь

в выявлении конкретных компульсий. Если вы будете больше понимать то, как ваши obsessions и compulsions работают вместе, вы сможете определить пути, с помощью которых можно разорвать эту связь и придумать более здоровые и более эффективные способы управления тревогой, которая исходит от ваших obsessions.

### Упражнение 9.3. Компульсии, сопровождающие obsessions

Obsessions	Compulsions

## Характерные признаки и последствия obsessions и compulsions

Как следует ожидать, навязчивые мысли и compulsions могут оказывать серьезное влияние на жизнь человека. Далее мы опишем некоторые особенности и негативные последствия obsessions и compulsions. Мы также предложим конкретные навыки ДПТ, которые могут помочь вам справиться с навязчивыми мыслями.

Содержание obsessions вызывает невероятный стресс и беспокойство. В результате, когда навязчивые мысли или образы приходят вам на ум, они быстро привлекают ваше внимание. Кроме того, как только вы замечаете навязчивую мысль или образ, ваша тревога усиливается, что еще больше усиливает obsession. Этот порочный круг будет продолжаться до тех пор, пока вы не предпримете какое-либо действие, чтобы подавить или нейтрализовать obsession. Однако, как мы упоминали ранее, это будет эффективно только в краткосрочной перспективе, а в долгосрочной лишь подтолкнет эти obsessions к дальнейшему появлению.

Кроме того, некоторые люди с ОКР так часто идут на поводу у своих obsessions, что рассматривают появление мысли о каком-то действии идентич-

ным выполнению самого действия. Например, человеку часто приходит в голову мысль или образ, что он причинит вред своей собаке. Хотя он никогда не вредил ей и никогда не хотел бы этого, появление этой мысли для него так же плохо, как и причинение ей реального вреда. В результате, помимо тревоги и страха, он испытывает большую вину и стыд. Это называется *слиянием мысли и действия* [14]. По сути, мысль сливается или становится единым целым с фактическим поведением.

## ОСОЗНАННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И МАРКИРОВКА МЫСЛИ

Один из способов противодействия застреванию в своей obsессии — это мысленно отступить и увидеть свои мысли такими, какие они есть, — просто мыслями. Когда вы выберете позицию осознанности по отношению к активности своего ума, то мысли будут просто мыслями и ничем иным. Только тот факт, что у вас появилась мысль, еще не означает, что вы должны действовать на ее основании или что вы будете действовать на ее основании в какой-то момент. Мысли и действия — это разные вещи. У каждого из нас бывает много разных видов мыслей, которые никогда не переходят в действия. Вспомните о том, сколько раз вас привлекал какой-то человек, которого вы видели в общественном месте и хотели с ним познакомиться. Сколько раз вы реально подходили к нему и знакомились? Может быть, вы делали это несколько раз, но уж точно не постоянно. Точно так вспомните все случаи, когда у вас были сильные желания или мысли о каком-то конкретном виде еды. Бывали моменты, когда вы действовали на основании своих мыслей или желаний, а бывали — нет. Итак, помните, что мысль — это всего лишь мысль, даже если она ощущается как сильная, безупречная и важная, как это часто бывает с obsессиями.

### Упражнение 9.4. Осознанно следите за своими мыслями

Есть много способов сделать шаг назад и заметить свои мысли. Вот некоторые из них, которые вы можете практиковать. Сначала мы рекомендуем тренировать эти стратегии в тихом, спокойном месте, где никто вас не побеспокоит и где вы будете чувствовать себя относительно расслабленно. Кроме того, когда вы будете практиковать эти стратегии впервые, лучше всего делайте это с мыслями, которые приходят вам на ум в данный момент, а не с obsессивными мыслями. Это потому, что часто лучше выбрать более легкую задачу, когда вы впервые практикуете новый навык, а не ждать от себя эффективного использования этого непростого навыка, когда чувствуете себя поглощенным obsессивными мыслями. Со временем вы обнаружите, что можете использовать эту стратегию намного легче и автоматически, подобно тому, как со временем вождение автомобиля с механической коробкой передач становится почти “автоматическим”.

1. В этом упражнении представьте свои мысли в виде вагонов поезда и наблюдайте, как они проезжают мимо [54]. Если вы умеете использовать свое воображение и визуализировать, это станет хорошим поводом попрактиковаться. Данное упражнение лучше всего выполнять с закрытыми глазами. Представьте, что вы сидите на склоне небольшого травянистого холма. В небе светит солнце, на соседнем дереве щебечут птицы, и вы видите растущие то тут, то там в траве одуванчики и нарциссы. Сделайте все возможное, чтобы с помощью воображения окунуться в эту сцену и наслаждаться всеми пейзажами, звуками, текстурами и запахами, которые вы замечаете. У подножия холма, на расстоянии около тридцати футов, проходит железнодорожное полотно. Смотрите на проходящий мимо поезд. Представьте, что он движется со средней или малой скоростью, не слишком быстро, но и не слишком медленно, чтобы вы могли разглядеть отдельные вагоны. Всякий раз, когда вы замечаете мысль, проходящую через ваш ум, посмотрите, можете ли вы представить ее в виде надписи на одном из вагонов проходящего мимо поезда. Представьте, что каждый вагон — это одна из ваших мыслей. Всякий раз, когда мысль приходит вам на ум, просто “смотрите” на нее как на проезжающий мимо вагон. Наблюдайте за мыслью, или за проезжающим мимо вагоном, а затем — за следующими вагоном и за мыслью, которую видите на нем. Не запрыгивайте в поезд — просто позвольте ему проехать мимо. Если вы не замечаете никаких мыслей, наблюдайте за пустыми вагонами, на которых ничего не написано. Но затем, если у вас появится мысль об отсутствии мыслей (*о, у меня нет мыслей*), поместите ее на следующий вагон и продолжайте наблюдать за поездом. Напоминайте себе, что мысль — это просто мысль. Вы можете отступить назад и заметить ее, но не действовать на ее основании. Вы можете практиковать это упражнение на воображение с вагонами, с плывущими в небе облаками, падающими и плывущими по реке листьями, улетающими в небо гелевыми шариками или чем угодно другим, что вам нравится. Кроме того, если у вас возникли проблемы с чтением написанных на вагонах или в облаках мыслей, то всякий раз, когда у вас появляется мысль, просто представьте, что видите вагоны (или облака) без надписей, а затем наблюдайте, как они проплывают мимо. Люди, с которыми мы работали, находили это упражнение весьма полезным и с разными творческими подходами применяли эту стратегию, поэтому мы надеемся, что вы тоже найдете ее полезной.
2. Еще один способ попрактиковать осознанность своих мыслей — классифицировать их. Если у вас есть проблемы с визуализацией, для вас будет лучше выбрать эту стратегию. Но даже если вы мастер визуализации, все равно, это еще одна довольно полезная стратегия. Вы можете выполнять это упражнение с открытыми или закрытыми глазами. Первое, что нужно сделать, — это остановиться и заметить приходящие вам на ум мысли. Всякий раз, когда вы замечаете мысль, остановитесь на ней, обратите на нее внимание, а затем классифицируйте ее. Найдите категорию, в которую ее можно поместить. Например, если у вас возникла мысль *“Я голоден. Интересно, что мне приготовить на ужин?”*, вы можете сказать себе: *“Мысль об ужине”*, если у вас возникла мысль *“Интересно, проверила ли я перед*

уходом, закрыт ли дверной замок?”, можно сказать себе: “Мысль о двери” и так далее. Просто продолжайте останавливаться на каждой мысли, которая у вас возникает, находя для нее подходящую (но очень краткую) категорию, а затем отступайте назад и ждите новых мыслей. Многие люди считают, что эта стратегия помогает им успокоить ум и что они чувствуют себя намного менее погруженными или застрявшими в своих мыслях, когда ее практикуют. Вот пример этой стратегии с использованием мыслей одного из нас во время пребывания в библиотеке.

<i>Я в библиотеке. Интересно, не находят ли люди странным то, что мои глаза закрыты, когда я сижу перед компьютером?</i>	<i>Мысль о том, как я выгляжу</i>
<i>Почему на женщине, которая несет в библиотеке подставку для ног, надеты перчатки?</i>	<i>Мысль о человеке</i>
<i>На улице идет снег</i>	<i>Мысль о погоде</i>
<i>Я хочу есть. Интересно, смогу ли я съесть свой завтрак, чтобы никто не заметил, что я ем в библиотеке?</i>	<i>Мысль о еде</i>
<i>Эта бедная девушка не может найти место, где сесть</i>	<i>Мысль о человеке</i>

### Упражнение 9.5. Осознанно замечайте сиюминутные ощущения

Еще один способ отделить себя от своих мыслей — сделать шаг назад и осознанно обратить внимание на все свои сиюминутные ощущения. Эта стратегия — самая простая, которую можно использовать в упражнении 9.1, когда вас подавляют мысли. Идея здесь состоит в том, чтобы, по сути, выпрыгнуть из своей головы в то, что вас окружает. Когда вы ловите себя на том, что запутались в мыслях (обсессивных или других), немедленно сделайте шаг назад, скажите себе “У меня обсессия” и перенаправьте свое внимание наружу, на предметы вокруг себя, используя свои пять органов чувств. Начните со зрения. Посмотрите вокруг и обратите внимание на то, что вы видите. Затем обозначьте и опишите то, что вы видите, используя следующую таблицу. Сделайте то же самое с запахом. Сосредоточьтесь на своем носу и любых ощущениях обоняния, которые можете испытать. Как лазерный луч, сфокусируйтесь на своем обонянии, а затем используйте слова, чтобы обозначить или описать то, на что вы обратили внимание. Переходите к слуху, а затем к осязанию и вкусу, делая то же самое. Удерживайте свой ум закрепившимся во внешней среде, и всякий раз, когда ваши мысли начинают тянуть вас обратно, осторожно направляйте свой ум назад в то, что вас окружает.



Еще один способ потренироваться в перефокусировке внимания на ощущения — это целенаправленно самому создавать ощущения, на которых можно сосредоточиться. Например, вы могли бы использовать некоторые *самоспокаивающие* стратегии, которые мы обсуждали в главе 3, чтобы создать расслабляющие или успокаивающие ощущения зрения, звука, осязания, вкуса или слуха, а затем наблюдать и маркировать эти переживания. Основная идея здесь состоит в том, чтобы выйти из своей головы и погрузиться в переживания настоящего момента.

### Упражнение 9.6. Обозначьте и опишите сиюминутные ощущения

<b>Зрение</b>	
<b>Обоняние</b>	
<b>Слух</b>	
<b>Осязание</b>	
<b>Вкус</b>	

## СОПРОТИВЛЕНИЕ КОМПУЛЬСИЯМ

Одним из главных способов уменьшить частоту появления и силу obsessions — это сопротивляться побуждениям участвовать в compulsions. Они помогают уменьшить тревогу, связанную с obsessions, только в краткосрочной перспективе. Участвуя в compulsions, так или иначе вы подтверждаете, что obsessions была истинной, или валидной, и увеличиваете вероятность того, что она повторится. Поэтому очень важно найти способы сопротивляться побуждениям участвовать в любого рода compulsions.

### Упражнение 9.7. Шаги для противостояния compulsions

Если вы страдаете от ОКР, одной из самых важных и самых сложных вещей, которые вы можете для себя сделать, является сопротивление compulsions. Вероятно, люди говорили вам: "Почему бы тебе просто не противостоять своему желанию десять раз проверять дверь, мыть руки (или выполнять любые другие ритуальные или нейтрализующие compulsions)?" Они не понимают, что это все равно что просить того, кто голоден, сопротивляться желанию съесть восхитительную пиццу, которая находится

в пределах досягаемости. Спротивляться компульсиям нелегко, но, к счастью, у нас есть для вас несколько советов, и вы сможете обнаружить, что благодаря методам ДПТ вам станет легче и вы будете в состоянии избежать компульсивного поведения. При этом вы сделаете большой шаг на пути к своему восстановлению.

1. Первым шагом является выявление побуждения или желания действовать, совершать компульсию. Для этого вам нужно использовать свои навыки осознанности, чтобы заметить и узнать то, что вы чувствуете, когда у вас есть желание выполнить компульсивное действие. Для некоторых людей это чувство беспокойства в груди или животе, чувство бегающих по коже мурашек, чувство, что вас подталкивают к чему-либо, чувство обреченности или беспокойства, что что-то ужасное произошло или может произойти, и так далее. Познакомьтесь с тем, что вы чувствуете, когда хотите выполнить компульсивные действия.
2. Следующий шаг — напомнить себе, что при компульсивном поведении любой страх или тревога, которую вы можете испытывать, — это то, что мы называем ложной тревогой. Это означает, что все, чего вы боитесь и что якобы может случиться, если вы не выполните компульсивные действия, скорее всего, вообще не случится. Крайне маловероятно, что вы на самом деле забудете запереть дверь, собьете кого-то автомобилем на дороге, заразитесь страшной болезнью от прикосновения к дверной ручке или будете обречены на вечные муки в аду, потому что вас кто-то проклял. Ваш разум может попытаться убедить вас: *“И все же ты никогда не узнаешь наверняка. Как я могу знать наверняка? А что если я действительно не запер дверь, или что если Бог на мне злится? Как мы можем знать наверняка? Я мог бы просто на всякий случай выполнить какое-то нейтрализующее или компульсивное действие”*. Проблема состоит в том, что с конкретными обсессиями и компульсиями мы действительно не знаем наверняка. В этом случае вы должны практиковать *принятие* фактора неопределенности и просто позволить этим мыслям быть, не действуя на их основании.
3. Следующий шаг — использовать *противоположное действие*, делая обратное (или что-то близкое) тому, что вы хотели бы сделать. Если у вас есть навязчивая идея о загрязнении или микробах и компульсия мыть руки после того, как вы дотронетесь до дверных ручек, противоположная идея будет заключаться в том, чтобы находить и касаться как можно большего количества дверных ручек без мытья рук. Поначалу это может быть непростой задачей, поэтому вы можете начать с того, что дадите себе установку держаться подальше от всех мест, где можно помыть руки, и будете намеренно избегать мытья рук. Точно так же, если вы за рулем автомобиля и думаете, что можете кого-то сбить или задеть, просто продолжайте ехать, хотя это может быть последнее, что вы хотите делать, и весь ваш ум и тело кричат вам о том, чтобы вернуться назад. То же самое касается желаний участвовать в “перепроверяющем” поведении (проверка, закрыта ли ваша дверь и т.д.) и религиозных компульсиях, которые часто включают нейтрализацию “плохих” вещей, которые вы могли бы сделать или сказать. В случае религиозных компульсий, к примеру, плохими действиями

может быть упоминание всуе Господа, клятвы или ношение рубашки с ненормативной лексикой. Противоположными действиями может быть намеренное повторение этого снова и снова без каких-либо корректирующих или нейтрализующих действий.

4. Следующий шаг — *осознанно погрузиться* в то, что вы делаете в данный момент. Если вы выполняете противоположное действие и в данный момент идете или едете на работу, готовите еду или разговариваете с кем-то, ваша задача состоит в том, чтобы просто погрузиться в то, что вы делаете. Пусть эта активность станет для вас целым миром в этот момент. Если начинают проявляться навязчивые мысли или побуждения к компульсивным действиям, просто замечайте это и продолжайте возвращать свой ум к тому, что вы делаете. Погружение в свою текущую деятельность является одним из лучших способов так загрузить свой мозг, чтобы в нем оставалось меньше места для obsessions и compulsions.
5. Если вам очень трудно делать что-либо из перечисленного, используйте *отвлекающие* стратегии, чтобы занять свой ум и противостоять побуждению участвовать в компульсивном поведении. Когда вы будете сопротивляться compulsions, ваша тревога значительно возрастет. Кроме того, obsessions может стать сильнее или хуже. В результате вы почувствуете сильное желание участвовать в какой-то compulsions. Отвлечение, как мы уже говорили, является одним из навыков толерантности к дистрессу и одним из лучших способов избежать действий на основе импульсов или побуждений. Занимайте свой ум отвлекающими действиями, которые наполнят его так, чтобы в нем осталось мало места для compulsions или obsessions. Разгадайте кроссворд или sudoku, поучаствуйте в стимулирующем разговоре с кем-нибудь, съешьте очень острую пищу, энергично потренируйтесь в тренажерном зале, выйдите на пробежку или сделайте что-нибудь еще, что привлечет ваше внимание. Продолжайте делать это до тех пор, пока желание действовать на основании compulsions станет более слабым и более управляемым, а затем выполните шаги 2–4.

---

### **История Майкла**

---

Майкл — сорокатрехлетний мужчина с длинной историей ОКР, начиная со школьного возраста. Он также боролся с социальным тревожным расстройством. К моменту, когда он пришел к одному из авторов этой книги, он прошел уже несколько интенсивных курсов лечения ОКР в стационаре и многое знал о том, как справляться со своими симптомами. Он также был очень хорошо начитан в этом вопросе, изучил множество книг по ОКР и самопомощи, чтобы лучше понимать свои проблемы. Он пришел к одному из нас специально, потому что считал, что навыки ДПТ смогут помочь ему в тех вопросах, в которых другие методы лечения пока не помогли. Когда Майкл впервые пришел в терапию, он объяснил, что у него были навязчивые образы и мысли о том, что он может

протыкать десны и щеки зубной щеткой всякий раз, когда чистит зубы. Он боялся, что может нанести себе серьезный вред, и в результате избегал чистить зубы или использовал очень мягкие или очень широкие зубные щетки, которые с меньшей вероятностью могли ему навредить. Начав изучать навыки осознанности, он обнаружил, что самым полезным навыком было умение просто *погружаться и полностью участвовать* в акте чистки зубов. Он заполнял весь свой ум этой активностью, несмотря на свои часто появляющиеся навязчивые мысли и образы о том, что может проткнуть рот зубной щеткой. После нескольких недель намеренной чистки зубов всякий раз, когда возникало желание этого избежать (*противоположное действие*), он осознанно погружался в это занятие и обнаружил, что obsessions стали реже появляться, были менее интенсивными и превратились в случайные мимолетные мысли.

Майкл также имел проблемы с религиозными obsessions и compulsions. Например, однажды он купил рубашку с изображением известного певца, а когда он узнал, что этот певец был анархистом, у него появились obsessive мысли, что Бог накажет его за ношение такой рубашки. Как вы, скорее всего, догадываетесь, решение этой проблемы заключалось в том, чтобы Майкл *действовал противоположно* своему стремлению нейтрализовать (произносить молитвы, чтобы все исправить и т.д.) плохие действия и избавиться от рубашки. Фактически противоположные действия в этом случае заключались в том, чтобы Майкл носил рубашку и говорил то, что, по его мнению, рассердит Бога, а также, чтобы он избегал побуждения молиться или нейтрализовать все, что говорил. После нескольких месяцев практики этих и других навыков Майкл ощутил гораздо большую свободу от религиозных compulsions и obsessions и в результате смог лучше сосредоточиться на том, что было для него действительно важно, например на построении значимых отношений и поиске работы.

---

## Движемся дальше

Мир может быть пугающим, поэтому вполне понятно, что вы хотели бы чувствовать себя в безопасности или чтобы те, кого вы любите, были в безопасности. Это совершенно нормальное человеческое желание. Хотя в краткосрочной перспективе obsessions и compulsions могут принести чувство облегчения и безопасности, плата за них очень велика. Несмотря на то, что obsessions и compulsions могут дать ощущение контроля, в конечном итоге они только увеличат степень, с которой вы будете чувствовать себя потерявшим контроль. Также они могут сильно мешать вашей способности чувствовать связь с другими людьми и строить значимую и продуктивную жизнь. Навыки, которые мы представили в этой главе, могут стать вашим первым шагом в преодолении obsessions и compulsions и тем самым — в возвращении контроля над своей жизнью. Однако имейте в виду, что преодоление obsessions и compulsions может быть очень трудным процессом. Будьте

терпеливы и практикуйте сострадание к себе, а также на каждом этапе этого пути убеждайтесь, что осознаете и понимаете прогресс, который делаете в этом путешествии.



**Рис. 9.1. Объединяем все вместе: навыки ДПТ для управления обсессиями и компульсиями**

## ГЛАВА 10

# Социальная тревожность

Многие люди борются с той или иной формой социальной тревожности. Фактически социальное тревожное расстройство (также называемое социальной фобией) является наиболее распространенным видом тревожного расстройства [38, 44]. Социальная тревожность может принимать различные формы. Например, одни могут считать себя немного застенчивыми. Другие могут испытывать беспокойство, только когда выступают перед большой аудиторией или едят в присутствии других людей. А третьи могут бояться любого рода социальных ситуаций. Независимо от способов проявления, социальная тревожность может оказывать сильное влияние на жизнь человека. Подумайте, сколько раз вы находитесь в окружении людей в течение дня. Наверное, даже сложно сосчитать. Было бы трудно прожить свою жизнь так, чтобы не вступить в какой-либо контакт с людьми. Поэтому высокий уровень тревожности из-за пребывания в социальных ситуациях может сильно мешать жить человеку и причинять ему немалые страдания.

### **Ситуации, которые могут вызывать социальную тревожность**

Существует ряд различных ситуаций или видов деятельности, которые считаются социальными. Наиболее распространенная ситуация, вызывающая социальную тревогу, — это публичные выступления [38]. Другие типы ситуаций, которые могут вести к социальной тревожности, — прием пищи или написание чего-либо в присутствии людей, ведение беседы с кем-то, необходимость проявления настойчивости при пользовании переполненными людьми общественными туалетами. Этот список можно продолжать и продолжать. Люди с социальной тревожностью могут делать многое из перечисленного без какого-либо беспокойства или колебания, когда находятся в одиночестве. Однако, если такие действия происходят в присутствии другого человека (или целой группы людей), люди с социальной тре-

возможностью, как правило, испытывают большую тревогу и страх. Иногда эта тревога может быть настолько сильной, что у человека может возникнуть паническая атака. В основном социальная тревожность появляется в результате любых ситуаций или действий, в которых есть потенциальная возможность быть увиденным и оцененным другими.

Также тип ситуаций, вызывающих социальную тревогу, отличается от человека к человеку. Специалисты по психическому здоровью предложили разделить социальную тревожность на три категории: генерализованную, не генерализованную и ограниченную [37]. Некоторые люди испытывают тревогу только в одном типе социальных ситуаций, например при публичных выступлениях. Поскольку они не испытывают тревогу в других ситуациях, она называется *ограниченной социальной тревожностью* или социальной тревожностью, ограниченной одним типом ситуаций. При *не генерализованной социальной тревожности* человек может испытывать тревогу в различных социальных ситуациях, но чувствовать себя комфортно по крайней мере в одном типе социальных ситуаций (например, в неформальной беседе с другим человеком). При *генерализованной социальной тревожности* человек испытывает тревогу в любых социальных ситуациях, независимо от их типа. Следующее упражнение поможет вам определить тип социальных ситуаций, которые вызывают тревогу у вас.

## Что вызывает социальную тревожность

Исследователи до сих пор изучают причины социальной тревожности, но ясно одно: в ее основе лежит страх перед оценкой окружающими. Так, многие люди с социальной тревожностью боятся, что окружающие негативно их оценят в социальных ситуациях. В частности, такие люди зачастую боятся, что то, что они делают или говорят, станет причиной негативной оценки со стороны других людей [78]. Да и кого бы это хоть немного не волновало? Негативная оценка — это не то, чего многие с нетерпением ждут. Действительно, связь между вероятностью негативной оценки и тревогой настолько понятна, что было время, когда исследователи считали, что основой социальной тревожности является страх негативной оценки [66]. Однако в последнее время исследователи начали задумываться и о важности позитивной оценки.

Есть основания полагать, что люди с социальной тревожностью, кроме негативной оценки, могут бояться и позитивной оценки [92]. На первый взгляд, это может показаться бессмысленным. Ведь это хорошо, когда другие видят нас в позитивном свете, не так ли? Так, но не всегда. Позитивная оценка может заставить людей почувствовать, что им подняли планку, и поэтому в будущем они должны соответствовать более высоким стандартам. Если они

также считают, что, вероятно, не смогут соответствовать этим более высоким стандартам (либо потому, что, по их мнению, хорошие результаты были просто случайностью, либо потому, что просто не смогут показать еще лучшие), то, скорее всего, они будут испытывать тревогу [90]. Получив позитивную оценку, они также могут чувствовать, что теперь находятся в центре внимания, а в результате этого еще больше повышается вероятность обращения на них внимания другими и их оценивания [93].

### Упражнение 10.1. Типы ситуаций, вызывающих тревогу

Отметьте все подходящие для вас варианты.

	Публичные выступления
	Прием пищи в присутствии людей
	Процесс написания в присутствии людей
	Встречи с новыми людьми
	Пребывание в большой толпе людей
	Пользование общественными туалетами
	Необходимость проявить настойчивость
	Беседа с представителем противоположного пола
	Посещение общественных мероприятий (например, вечеринок)
	Разговор с начальством или с людьми, занимающими руководящие должности (например, с вашим начальником или преподавателем)
	Разговор по телефону в присутствии людей
	Сдача экзаменов
	Необходимость вернуть вещи в магазин
	Изменение или корректировка заказа в ресторане
	Несогласие с кем-то
	Разговор по телефону с тем, кого вы не очень хорошо знаете
	<b>Есть ли другие социальные ситуации, которые вызывают у вас тревогу? Перечислите их здесь</b>
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.



## Последствия пугающего оценивания

Боязнь оценки со стороны окружающих и социальная тревожность, которую вы в результате этого, возможно, будете испытывать, могут оказать огромное влияние на вашу жизнь. Как мы обсудим более подробно далее, эти страхи могут помешать вашей эффективности в определенных ситуациях (например, на работе или в учебе), вашей способности формировать близкие отношения с людьми и вашей самооценке. Хорошей новостью является то, что есть ряд навыков ДПТ, которые могут помочь вам устранить многие негативные последствия страха оценки. Далее мы опишем несколько общих последствий страха оценки и конкретные навыки ДПТ, которые могут помочь вам с этими симптомами. Если, находясь в социальных ситуациях, вы испытываете другие симптомы (например, панические атаки или беспокойство), обязательно прочитайте главы, специально посвященные этим симптомам; в них вы найдете навыки ДПТ, помогающие в борьбе с этими дополнительными симптомами социальной тревожности.

### ФОКУСИРОВКА ВНИМАНИЯ НА СЕБЕ

Многие люди с социальной тревожностью считают, что окружающие обладают более высокими стандартами поведения и что они сами не соответствуют этим стандартам. Следовательно, оказавшись в социальной ситуации, они часто фокусируют большую часть своего внимания (если не все) на собственном поведении и эффективности, чтобы быть уверенным, что делают все как можно лучше. Да, в некотором смысле это вполне оправдано. Чтобы преуспеть в ситуации, бывает полезно обратить внимание на свои действия и реально сфокусироваться на своем поведении. Проблема состоит в том, что такой уровень концентрации внимания на себе может иметь и негативные последствия, особенно когда вы уже изначально испытываете тревогу. Посмотрите на это таким образом: из-за того, что, входя в социальные ситуации, люди с социальной тревожностью часто полагают, что никогда не будут соответствовать стандартам своей аудитории (будь то большая толпа или всего один человек), они часто испытывают разнообразные симптомы тревоги, включая учащенное сердцебиение, покраснение, потливость и дрожь. Но лишь наличие этих симптомов само по себе не является проблемой: все время от времени нервничают, и чаще всего другие люди просто даже не замечают этого (или для них это не важно). Однако, если вы фокусируете все свое внимание на себе и своем поведении, эти типы симптомов обязательно привлекут ваше внимание и подтвердят ваше предположение о том, что вы не соответствуете стандартам своей аудитории. И как вы, вероятно, уже догадались, это еще больше увели-

чит вашу тревогу, поместив вас в порочный круг негативной оценки собственной эффективности и все возрастающей тревоги [26].

Если вы боретесь с социальной тревожностью, то, вероятно, хорошо знаете о недостатке слишком большой фокусировки на себе и о том, как трудно разорвать этот круг, оказавшись в него вовлеченным. И именно в этом вам могут помочь некоторые навыки ДПТ.

### Перенаправьте свое внимание вовне

Один из способов, которыми навыки ДПТ могут помочь вам избавиться от фокусировки на себе и повышенной тревожности, заключается в том, чтобы предотвратить начало появления порочного круга. И лучший способ сделать это — перенаправить свое внимание на внешнюю среду. Если вы переживаете высокий уровень тревоги в результате мыслей о том, как вас оценивают окружающие, ваше внимание будет неизбежно возвращаться к этим симптомам тревоги, и, вероятно, вам будет очень трудно сосредоточиться на чем-то еще. Такие навыки осознанности в ДПТ, как наблюдение и маркировка своих переживаний [2], могут помочь вам перенаправить внимание вовне, на свое внешнее окружение. Вместо того чтобы полностью сосредоточиться на своем поведении и симптомах тревоги, используйте эти навыки, чтобы помочь себе соприкоснуться со всем, что вас окружает. Обратите внимание на все аспекты внешней среды, сосредоточив внимание на мелких деталях, которые вы часто упускаете из виду. Далее, подумайте, можете ли вы описать окружающую вас среду как можно более подробно. Что вы видите перед собой? Какие цвета, текстуры и формы вы наблюдаете? Какую текстуру вы ощущаете своей кожей? Сосредоточьте свое внимание на описании окружающей среды как можно более объективно.

Если вы обнаружите, что вас отвлекают внутренние переживания или вы снова фокусируетесь на своих симптомах тревоги, используйте навыки ДПТ, чтобы концентрировать внимание на одном предмете за раз [2] и переориентировать его на внешнюю среду. Сосредоточьте все свое внимание только на окружающем мире, погрузив себя в наблюдение и описание своего внешнего окружения и в концентрацию ума только на этом. Если вы обнаружите, что вас отвлекают симптомы тревоги, заметьте это, а затем аккуратно верните свой ум к тому, что вы замечаете вне себя и своего тела. Повторяйте это столько раз, сколько будет нужно, снова и снова фокусируя свое внимание.

### Замечайте свои внутренние переживания без оценки

Навыки осознанности в ДПТ помогут вам не только сосредоточить свое внимание на чем-то, кроме себя и своих внутренних переживаний, но также устранить некоторые негативные последствия концентрации на себе. В част-

ности, чтобы разорвать порочный круг направления внимания на себя, который ведет к еще большей тревоге, вы можете использовать следующий навык ДПТ: наблюдение за своими переживаниями без оценки [2]. Действительно, хотя концентрация всего внимания на своих внутренних переживаниях и симптомах тревоги часто еще больше увеличивает тревогу, проблема не обязательно состоит только в этом. Часто причина, по которой эта форма концентрации внимания на себе имеет негативные последствия, заключается в том, что очень многие люди судят или оценивают свои симптомы тревоги. Однако, если вы заметили, что ваше сердцебиение учащается или руки дрожат, это не должно заставить вас чувствовать себя хуже и вызвать у вас проблемы. Проблема состоит в том, что большинство людей в конечном итоге выносят суждения о своих симптомах тревоги. Так, вместо того чтобы просто заметить одышку, они выносят суждение и думают, что это признак слабости или неудачи. Вместо того чтобы заметить учащенное сердцебиение, они оценивают его как негативное или катастрофическое. Эта оценка, которая часто идет рука об руку с наблюдением за симптомами тревоги, вызывает проблемы. Эти симптомы сами по себе вам не повредят.

Итак, когда вы замечаете свое беспокойство и сопровождающие его телесные ощущения, убедитесь, что занимаете не оценочную позицию. Позвольте себе наблюдать эти переживания, не вынося суждений и не оценивая их. Сфокусируйтесь просто на замечании и маркировке каждого аспекта своего переживания таким, какое оно есть, не оценивая его как плохое, слабое, жалкое или неправильное. Имейте в виду, что тревога и все ощущения, которые ее сопровождают, являются всего лишь естественной частью жизни и тем, что переживает каждый человек. Наблюдение за своими внутренними переживаниями, таким образом, поможет вам понять тот факт, что ваши симптомы тревоги не являются проблемой сами по себе. И это поможет вам разорвать порочный круг концентрации внимания на себе, которое ведет к еще большей тревоге, а та, в свою очередь, ведет к еще большей фокусировке внимания на себе и т.д. Вернитесь к упражнению 8.6, чтобы напомнить себе простые пошаговые инструкции, как замечать свою тревогу и сопровождающие ее телесные ощущения без вынесения суждений или оценки.

## **ВНИМАНИЕ К ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ ПРИЗНАКАМ НЕГАТИВНОЙ ОЦЕНКИ В СВОЕМ ОКРУЖЕНИИ**

Теперь, когда вы научились перенаправлять свое внимание на внешнюю среду, возможно, это поможет вам решить некоторые проблемы с фокусировкой всего своего внимания на себе и своих внутренних переживаниях, но это может оказаться недостаточно. Исследования показали, что люди с соци-

альной тревожностью с большей вероятностью замечают и направляют свое внимание на те предметы в своем окружении, которые им угрожают, или, как они думают, могут оправдать их страхи [78].

Например, вы выступаете перед большой аудиторией. Если вы испытываете социальную тревогу, ваше внимание, вероятно, будет захвачено одним человеком в аудитории, который хмурится, даже если другие люди вам улыбаются и дают положительные отзывы. Кроме того, если ваше внимание приковано к тому, кто хмурится, вам будет трудно отвлечься от лица этого человека. Более того, даже если человек хмурится потому, что думает о других вещах (может быть, он голоден или просто у него плохой день), есть большая вероятность, что, как только ваше внимание сфокусируется на нахмурившемся человеке, вы будете интерпретировать выражение его лица как признак того, что вы плохо выступаете, и это приведет к еще большей тревоге и дальнейшему привлечению вашего внимания ко всему негативному вокруг вас. Поэтому, помимо фокусировки внимания на внешнем окружении, важно не забывать расширять свое внимание, распространяя его на все аспекты вашей среды. Если вы обнаружите, что сосредоточены только на одном человеке или аспекте своего окружения, практикуйте расширение внимания, чтобы воспринимать всю информацию вокруг вас, фокусируясь на всем, что вы заметили. Это поможет вам более сбалансированно оценить свою эффективность.

Этот вариант является также еще одним случаем, когда может быть полезно наблюдать за своими переживаниями без суждений или оценки. Вместо того чтобы судить о том, что вы наблюдаете в своем окружении, сосредоточьтесь, просто замечайте все таким, как оно есть, и описывайте объективно, опуская любые оценки [1]. Но вы можете заметить, что эти оценки время от времени продолжают появляться в вашей голове, особенно когда вы впервые начинаете практиковать этот навык. Это естественно и вполне предсказуемо. Если это будет происходить, просто обращайтесь внимание на такие оценки или критические мысли и возвращайтесь к тому, чтобы замечать и описывать вещи вокруг вас. Цель состоит не в том, чтобы полностью устранить суждения и оценки (что было бы невозможно), а чтобы изменить то, как вы реагируете на эти типы мыслей, чтобы не застревать в них настолько сильно.

Если ваши глаза широко открыты и вы замечаете все аспекты (или сколько можете) своего окружения без оценочных суждений, это также может сильно помочь вам по-настоящему окунуться или погрузиться в любую деятельность, которой вы занимаетесь сейчас, в настоящий момент. Если вы выступаете перед аудиторией, погрузите весь свой ум и тело в это занятие, сделав его на этот момент самым важным занятием во Вселенной. Фактически вы всегда можете делать это, независимо от того, чем занимаетесь, и это почти всегда помогает.

## ИЗБЕГАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Одним из основных способов, которым социальная тревога может мешать жизни человека, является стремление к избеганию. Если вы переживаете сильную тревогу в социальных ситуациях, вполне вероятно, что вы захотите ограничить ее, избегая всех типов таких ситуаций. Как уже упоминалось, практически невозможно избежать всех социальных ситуаций, и, пытаясь сделать это, вы серьезно ограничиваете свою жизнь. Попытка избегать социальных ситуаций, которые приводят к тревоге, вероятно, будет мешать установлению близких отношений или развитию новых отношений. Также это будет влиять на любое ваше занятие, потому что очень много видов занятий предусматривают общение с людьми или их оценку. Наконец, попытка избежать социальных ситуаций может просто ограничить вашу активность в повседневной жизни, потому что многие из них связаны с людьми. Во всех этих случаях, хотя желание избежать вызывающих тревогу ситуаций вполне понятно, действия на основе этого желания, вероятно, не будут полезны в долгосрочной перспективе и, скорее всего, только увеличат ваши страдания. Следовательно, большая часть борьбы с социальной тревожностью состоит в том, чтобы сломить вызываемое ею избегание, и навык ДПТ “действие, противоположное вашему страху”, может вам в этом помочь [2].

### Не избегайте пугающих социальных ситуаций

Как мы обсуждали в главе 8, избегание того, чего вы боитесь и что на самом деле не опасно и не представляет для вас угрозы, только усугубляет ваш страх. Если бы социальные ситуации, пугающие людей с социальной тревожностью, были действительно опасными или несли угрозу для жизни, мы научили бы вас навыкам избегать их почти так же, как учим детей не садиться в машины к незнакомым людям. Однако люди с социальной тревожностью начинают бояться всевозможных социальных ситуаций, которые по своей природе не опасны. А так как они избегают этих ситуаций, их страх сохраняется и может усилиться. Поэтому, как мы уже обсуждали в случае панических атак и ПТСР, способ преодолеть этот страх и не позволить социальной тревожности нанести вред вашей жизни, состоит в том, чтобы приблизиться к ситуациям, которых вы избегаете.

Чтобы начать применять этот навык к социальной тревожности, используйте приведенное ниже упражнение для определения всех социальных ситуаций, которых вы избегаете. Помните, что эти ситуации могут варьировать в зависимости от количества реально присутствующих людей (от одного-двух человек до большой толпы). Вам может оказаться полезным вернуться к упражнению 10.1, чтобы с его помощью определить все ситуации, которых вы избегаете. Перечислите эти ситуации в первом столбце.

Затем попробуйте придумать несколько небольших выполнимых шагов, с помощью которых можно начать подходить к этим ситуациям. Что вы можете сделать, чтобы поставить себя в такие обстоятельства? Подумайте обо всем, что вы можете сделать, чтобы столкнуться с этими ситуациями, и наметьте небольшие шаги, которые можно выполнить, чтобы действовать противоположно своему страху. Например, если вы боитесь принимать пищу в присутствии других людей, возможно, вам нужно начать жевать жевательную резинку в компании лучшего друга или есть арахис, идя по улице. Вам не нужно начинать с пяти блюд за ужином на первом свидании. Все, что вам нужно сделать, — это начать ломать стратегию избегания пугающих вас действий шаг за шагом. Запишите шаги, которые вы придумали, во втором столбце.

Прекрасно! Как мы уже обсуждали в этой книге, даже определение шагов, которые можно предпринять, чтобы начать ломать цикл избегания в тревожных расстройствах, является важным первым шагом на пути к преодолению тревоги, управляющей вашей жизнью. Само по себе размышление о приближении к этим ситуациям может в крайней степени провоцировать тревогу, поэтому определение всего, что вы можете сделать, чтобы начать контактировать с этими ситуациями, может занять у вас время и является важным шагом на пути к выздоровлению. Следующий шаг — начать выполнять перечисленное в этом списке, делая одну вещь за один раз, чтобы приблизиться к этим ситуациям и победить свой страх.

**Используйте навыки стрессоустойчивости.** Мы понимаем, что зачастую легче сказать “Приближайтесь к ситуациям, которые больше всего вас пугают”, чем сделать это. Даже если вы знаете принципы, лежащие в основе навыка действовать противоположно своему страху, и на интеллектуальном уровне понимаете, что избегание этих ситуаций делает вашу тревогу еще сильнее, бывает невероятно трудно заставить себя приблизиться к этим ситуациям. И если вы начнете предпринимать шаги, чтобы подойти к этим ситуациям, то, вероятно, испытаете большую тревогу. Поэтому, когда вы начинаете приближаться к пугающим вас социальным ситуациям, может быть полезным сочетать навыки противоположного страху действия с другими навыками ДПТ, направленными на то, чтобы помочь вам выдерживать тревогу.

Один из самых полезных навыков стрессоустойчивости на самом деле очень прост: дыхание [2]. И тем не менее только то, что этот навык прост, не означает, что его легко выполнить. Удивляет, что большинство людей в мире не знают, как правильно дышать, и многие делают это, усиливая свою тревогу. Так, один из основных навыков управления своей тревогой — просто научиться правильно дышать. А это значит научиться использовать при дыхании свою *диафрагму* (большую мышцу между легкими и брюшной полостью).

**Упражнение 10.2. Начните приближаться к пугающим вас социальным ситуациям**

Перечислите все социальные ситуации, которых вы избегаете из-за страха оценки	Перечислите 1–5 шагов, которые вы можете предпринять, чтобы приблизиться к этим ситуациям. Сфокусируйтесь на небольших выполнимых действиях
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

Итак, как узнать, правильно ли вы дышите? Потратьте несколько минут, медленно вдыхая и выдыхая. Когда вы дышите, замечайте, какие части вашего тела с каждым вдохом и выдохом двигаются внутрь и наружу или вверх и вниз. При правильном дыхании ваш живот должен выдвигаться вперед при вдохе и втягиваться при выдохе. Если ваш живот расширяется и сжимается, когда вы дышите, значит, вы используете диафрагму при дыхании. А если, наоборот, ваши плечи поднимаются и опускаются, то, скорее всего, вы дышите неправильно и рискуете почувствовать еще большую тревогу.

Тренируясь использовать диафрагму при дыхании, вы научитесь делать более глубокие вдохи, а значит, дышать медленнее. Глубокое, медленное дыхание — естественный способ борьбы с тревогой. В действительности медленное дыхание может замедлить частоту сердечных сокращений, когда вы тревожитесь. Поэтому глубокое дыхание — одна из основных стратегий стрессоустойчивости. Приведенное ниже упражнение, адаптированное из нашей книги *Freedom from Self-Harm* (Gratz and Chapman, 2009) (*Свобода от причинения себе вреда*) [33], представляет несколько простых пошаговых инструкции для обучения глубокому дыханию. Попробуйте и посмотрите, как это работает!

### Упражнение 10.3. Научитесь глубоко дышать

Если вы впервые практикуете это упражнение, постарайтесь выполнять его, когда уже чувствуете себя расслабленным. Основным техникам глубокого дыхания легче учиться, не испытывая стресса.

1. Найдите удобное и тихое место для тренировки дыхания. Сядьте на стул так, чтобы ваша спина была прямой и поддерживалась спинкой стула.
2. Закройте глаза.
3. Положите ладонь одной руки на живот, а другой — на грудь в области грудины.
4. Вдыхайте и выдыхайте, как обычно. Какая рука при дыхании двигается больше? Та, которая на животе, или та, которая на груди? Если движется рука на груди, а на животе — нет, это значит, что вы не дышите с помощью диафрагмы.
5. Теперь, вдыхая и выдыхая, сознательно втягивайте живот при вдохе и выпячивайте при выдохе. Сначала это может показаться немного неестественным. Это нормально, и это чувство очень быстро пройдет с практикой.
6. Продолжайте вдыхать и выдыхать. Попробуйте удлинить вдохи и выдохи. Медленно считайте до пяти, когда вдыхаете, и так же, когда выдыхаете. Кроме того, попробуйте вдыхать через нос и выдыхать через рот. Это может помочь вам сделать глубокий вдох.
7. Практикуйте это дыхательное упражнение пару раз в день. Чем больше вы будете его практиковать, тем более привычным оно станет.



После того как вы выполнили это упражнение несколько раз и больше и познакомились с глубоким дыханием, повторяйте его, когда чувствуете тревогу. Даже если это кажется простым, изменение вашего дыхания может оказать большое влияние на уровень вашей тревоги.

Еще один навык, который поможет вам перенести тревогу, которую вы наверняка почувствуете, начиная приближаться к социальным ситуациям, — это представленная ранее в этой книге прогрессивная мышечная релаксация (ПМР), которая заключается в чередовании напряжения и расслабления разных групп мышц вашего тела. Это один из лучших навыков, снижающих беспокойство и способствующих расслаблению. Выполните следующие шаги, взятые из нашей книги *Freedom from Self-Harm (Свобода от причинения себе вреда)* [33], чтобы начать практиковать ПМР.

#### Упражнение 10.4. Простые шаги для практики прогрессивной мышечной релаксации

Выполните следующие шаги, чтобы попрактиковаться в прогрессивной мышечной релаксации.

1. Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить, и примите удобное положение. Вы можете это делать лежа, сидя или даже стоя, но, скорее всего, это упражнение лучше выполнять лежа.
2. Найдите область в своем теле, с которой начнете упражнение. Многим людям помогает, когда они начинают упражнение с макушки или с кончиков пальцев ног.
3. Обратите все свое внимание на выбранную область тела. Допустим, вы начали с предплечья. Представьте, что все ваше внимание сосредоточено на предплечьях. Затем сожмите руки в кулаки с силой, равной примерно 75–80% от максимальной, и удерживайте это напряжение от пяти до десяти секунд.
4. Разожмите кулаки и расслабьте мышцы. Обратите внимание на разницу в своих ощущениях, когда мышцы были напряжены и сейчас. Просто заметьте любые ощущения расслабления или тепла, или чего-нибудь еще, что вы можете испытывать.
5. Повторите это упражнение, сначала напрягая мышцы и удерживая напряжение в течение пяти или десяти секунд, а затем расслабляя мышцы.
6. Переместитесь в другую область вашего тела. Например, вы можете попробовать с нижней частью ног. Сосредоточьте свое внимание на икроножных мышцах и постарайтесь их сжать. Держите напряжение пять-десять секунд, а затем отпустите, расслабляя икры. Повторите это упражнение, чтобы по-настоящему расслабить мышцы.
7. Продолжайте прорабатывать разные группы мышц в своем теле, делая то же самое. Каждый раз просто напрягайте мышцы на 75–80% в течение 5–10 секунд, а затем расслабляйте их, сосредоточиваясь на разнице в ощущениях.

Делайте ПМР от пяти до двадцати пяти минут в зависимости от того, сколько у вас времени. Даже пятиминутное выполнение этого упражнения даст положительные результаты. Итак, попробуйте и посмотрите, насколько лучше вы себя почувствуете!

---

## НЕ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Как уже упоминалось, даже если вы пытаетесь избежать большинства социальных ситуаций, полностью сделать это просто невозможно. Поэтому люди с социальной тревожностью часто стремятся найти другие способы ограничить интенсивность тревоги, которая может возникать от неизбежных социальных взаимодействий. Один из самых распространенных способов — попытаться ограничить вероятность негативной оценки, избегая любого рода конфликтов (или даже возможности конфликтов). Например, многие люди с социальной тревожностью стараются не выделяться в социальных ситуациях. Они могут избегать зрительного контакта, говорить мягко или не выражать свои потребности [39]. И если ваша цель состоит в том, чтобы избежать любого рода конфликтов или негативной оценки, такой тип поведения вполне понятен. Подумайте о том, как такое поведение может повлиять на социальные взаимодействия. Если вы будете действовать подобным образом в социальной ситуации, крайне маловероятно, что вас заметят. Пожалуй, такое поведение также уменьшает вероятность того, что вы скажете что-то такое, что кого-то расстроит или оскорбит (что может привести к негативной оценке). Кроме того, такого рода поведение ограничит вероятность положительной оценки со стороны других, что, как мы уже обсуждали, также может угрожать возникновением социальной тревоги.

Конечно, главным недостатком такого подхода к социальным ситуациям является то, что, скорее всего, вы не будете удовлетворять свои потребности в этих взаимодействиях. Вы можете начать чувствовать себя ковриком для вытирания ног и так, как будто к вам не относятся всерьез. Подобное поведение может также укрепить вашу мысль о том, что вы не способны успешно управлять социальными взаимодействиями, снизить уважение к себе и вашу самооценку. Хорошая новость состоит в том, что, хотя настойчивость в социальных ситуациях может казаться очень пугающей, есть ряд действительно полезных навыков ДПТ, которые помогут вам удовлетворять свои потребности и сохранить при этом чувство собственного достоинства и хорошие отношения. И это очень важный момент: быть настойчивым и просить о том, что вам нужно в отношениях, не подразумевая необходимости жертвовать этими отношениями или расстраивать всех вокруг. Это распространенное

заблуждение. Совсем напротив, есть целый набор навыков межличностной эффективности в ДПТ, сфокусированных на том, чтобы помочь вам научиться балансировать между удовлетворением своих потребностей, поддержкой крепких отношений и сохранением уважения к себе [2], да еще и так, чтобы вам не пришлось жертвовать чем-то из этого.

### Понять, чего вы хотите от своих взаимоотношений

Как же работает этот набор навыков? Первый шаг — выяснить, чего вы хотите от взаимодействия (Linehan, 1993b). Каковы ваши цели? Чего вы пытаетесь достичь? Хотите ли вы ответить отказом на чью-то просьбу или получить что-то конкретное от другого человека?

Далее разработайте сценарий для определения своих потребностей и выяснения, чего вы хотите. Начните с объяснения ситуации настолько четко, насколько это возможно. Обязательно опишите ее объективно. Затем сообщите человеку, что вы думаете о ситуации, с использованием утверждений “Я чувствую” и “Я думаю”. Это тот момент, когда вы можете высказать свое мнение о ситуации и свою позицию. Затем укажите свои потребности и то, что вы хотите получить от ситуации. Будьте максимально конкретны и прямо заявляйте, что именно вы хотите, чтобы человек сделал. В заключение объясните, как выполнение вашей просьбы или предоставление вам того, чего вы хотите, пойдет на пользу другому человеку. Этот шаг не всегда можно найти в базовом тренинге самоутверждения, но мы считаем, что он невероятно важен. В принципе цель этого заключительного шага состоит в том, чтобы заранее дать понять другому человеку, что он выиграет от того, что выполнит то, о чем вы просите, и удовлетворение вашей просьбы — это взаимовыгодная ситуация (или по крайней мере может помочь другому человеку в каких-то важных отношениях). (См. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* [1] для получения более подробной информации об этих навыках.)

Теперь, как вы, наверное, уже знаете, добиться удовлетворения своих потребностей, как правило, не так просто, как попросить о том, чего вы хотите. Часто окружающие не могут или не хотят давать вам все, о чем вы просите, независимо от того, как умело вы это делаете! Поэтому, как только вы определите, чего хотите и как можно об этом попросить, сделайте еще один шаг, чтобы подготовиться к этому взаимодействию. В частности, нужно подумать о компромиссах, на которые вы готовы пойти, если другой человек не сможет или не захочет дать вам все, о чем вы просите. Очень важно подумать об этом заранее. Бывает трудно решить на ходу и рассмотреть все последствия разных вариантов, когда вы находитесь в процессе взаимодействия и чувствуете

тревогу. Итак, выполните домашнюю работу и определите компромиссы, которые для вас приемлемы и не приемлемы. Это будет иметь большое значение для того, чтобы взаимодействие проходило как можно более гладко, если вы столкнетесь с какими-то препятствиями. Упражнение 10.5 проведет вас шаг за шагом и познакомит с процессом удовлетворения своих потребностей. Используйте его для планирования предстоящего взаимодействия.

### Упражнение 10.5. Шаги для удовлетворения потребностей в межличностных взаимодействиях

1. Определите свои цели перед взаимодействием. Задайте себе следующие вопросы.  
*Чего я хочу от этого взаимодействия? Каковы мои цели в этом взаимодействии?*
2. Разработайте сценарий для определения своих потребностей и описания того, чего вы хотите. Обязательно завершите все следующие разделы.

*Объясните ситуацию:*

*Сообщите человеку, что вы думаете о ситуации, используя выражения “Я чувствую” и “Я думаю”:*

*Укажите на свои потребности и на то, чего вы хотите от ситуации. Будьте максимально конкретны:*

*Проясните заранее, почему это пойдет на пользу другому человеку. Объясните, почему ему будет лучше дать вам то, чего вы хотите, или ответить на вашу просьбу:*

*Определите компромиссы, на которые вы готовы пойти. Обязательно подумайте об этом заранее. Даже если вам не нужно предлагать компромисс, полезно знать, насколько вы согласны уступить или что готовы предложить, чтобы достичь соглашения. Запишите компромиссы, на которые вы готовы пойти:*

3. Повторяйте этот сценарий до тех пор, пока не почувствуете себя в нем комфортно. Тренируйтесь столько, сколько будет нужно. Попробуйте это перед зеркалом или с близким другом или любимым человеком. Сосредоточьтесь на невербальном поведении (тоне голоса, выражении лица) в дополнение к словам, которые говорите.

4. Когда вы почувствуете себя готовым (это не означает, что вы не будете испытывать тревогу), подойдите к другому человеку и попросите его о том, чего хотите. Имейте в виду, что этот навык (как и все остальные, которым мы вас научили) становится легче осуществимым с практикой. Чем больше вы практикуете просьбу о том, чего хотите в отношениях, тем комфортнее вы себя чувствуете и с тем выше вероятность, что вы удовлетворите некоторые из своих потребностей! Вы также можете объединить этот навык с некоторыми из тех, которым мы вас научили, чтобы выдерживать тревогу, включая глубокое дыхание и ПМР.
- 

**Сбалансируйте свои потребности со своими отношениями.** Точно так же, как навыки осознанности в ДПТ, которые мы описали выше, определяют не только что делать, но и как это делать, навыки межличностной эффективности в ДПТ фокусируются на том, как сказать то, что вы собираетесь сказать, и как наиболее эффективно донести свою просьбу [1]. Ниже приведены рекомендации, которые следует учитывать, прося о том, в чем вы нуждаетесь или чего хотите в отношениях.

- Всегда помните о цели взаимодействия; не поднимайте другие вопросы и не позволяйте себя отвлекать. Во время обсуждения проблем, связанных с чьим-то поведением, можно очень легко попасть в ловушку, поднимая другие темы отношений или другие вопросы, которые вас расстраивают. Насколько возможно, старайтесь не делать этого. Вместо этого старайтесь придерживаться цели данного конкретного взаимодействия и только этой темы. Наверняка это будет гораздо более эффективно, чем поднимать другие вопросы или конфликтовать из-за прошлого.
- Выражайтесь ясно, спокойно и уверенным тоном. Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш голос звучал с нормальной громкостью, и воздерживайтесь от повышения голоса или слишком тихой речи. Сфокусируйтесь на расслабленной осанке и выражении лица. Это поможет вам почувствовать себя более расслабленным. Во время разговора не забудьте поддерживать зрительный контакт.
- С уважением относитесь к человеку, с которым взаимодействуете. Слушайте его ответы и валидируйте его точку зрения и взгляд на этот вопрос. Даже если вы с ним не согласны, уважайте обоснованность его точки зрения.
- Будьте откровенным и искренним во взаимодействии. Ясно и честно излагайте свою позицию, не лгите и не фантазируйте. Будьте верны своей точке зрения и обоснованности своей просьбы.

Мы понимаем, что настойчивость в отношениях может оказаться очень нелегкой задачей. Даже для людей, не страдающих социальной тревожностью, уметь договариваться во взаимоотношениях — тяжелая работа, которая может стать стрессовым переживанием. И в заключение, выражая свои потребности и утверждая себя, вы только укрепите свои отношения и сделаете их более продуктивными. И так же, как и со всеми другими навыками, которым мы вас научили, чем больше вы будете их практиковать, тем легче и комфортнее вам будет с ними. Итак, подумайте о том, чего вы хотите от каких-либо предстоящих взаимодействий, и используйте приведенные выше шаги, чтобы помочь себе удовлетворить эти потребности. Помните, что вы этого заслуживаете!

## **Движемся дальше**

В этой главе мы изложили много информации о социальной тревожности и разных навыках, которые могут быть полезны для ее преодоления. Помните, что достижение большего комфорта и уверенности в социальных ситуациях — это процесс. Будут времена, когда вы будете действительно довольны тем, как действовали в социальной ситуации, и времена, когда вы будете думать, что все прошло не так хорошо. Этого следует ожидать. К сожалению, никто не может контролировать, как будут реагировать другие люди. Это значит, что будут моменты, когда люди будут о вас негативно отзываться независимо от того, заслужили вы этого или нет. Самое главное, чтобы в социальных ситуациях вы делали все от вас зависящее и признавали, что вы — всего лишь человек. Итак, не забудьте подходить к себе с состраданием и принятием, когда будете практиковать эти навыки, и тогда вы обнаружите, что идете по пути преодоления социальной тревожности.



**Рис. 10.1. Объединяем все вместе: навыки ДПТ для управления проблемами социальной тревожности**

# Справочная литература и первоисточники

1. Линехан, М. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. — М., СПб: Диалектика, 2020.
2. Линехан, М. *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*. М., СПб: Диалектика, 2020.
3. Agaibi, C. E., and J. P. Wilson. 2005. "Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature". *Trauma, Violence, and Abuse* 6 (3):195–216.
4. American Psychiatric Association (APA). 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)*. 4th ed. Text rev. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
5. Baer, L. 2000. *Getting Control: Overcoming Your Obsessions and Compulsions*. Rev. ed. New York: Plume.
6. Baer, R. A. 2003. "Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review". *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2):125–43.
7. Barlow, D. H. 2002a. "The Nature of Anxious Apprehension". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 64–104. New York: The Guilford Press.
8. Barlow, D. H. 2002b. "The Origins of Anxious Apprehension, Anxiety Disorders, and Related Emotional Disorders: Triple Vulnerabilities". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 252–91. New York: The Guilford Press.
9. Barlow, D. H. 2002c. "The Phenomenon of Panic". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 105–38. New York: The Guilford Press.
10. Barlow, D. H., L. B. Allen, and M. L. Choate. 2004. "Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders". *Behavior Therapy* 35 (2):205–30.
11. Barlow, D. H., B. F. Chorpita, and J. Turovsky. 1996. "Fear, Panic, Anxiety, and Disorders of Emotion". In *Perspectives on Anxiety, Panic, and Fear: Volume 43 of the Nebraska Symposium on Motivation*, edited by D. A. Hope, 251–328. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
12. Beck, A. T. 1995. "Cognitive Therapy: Past, Present, and Future". In *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research, and Practice*, edited by M. J. Mahoney, 29–40. New York: Springer Publishing Company.
13. Beck, J. G., D. M. Grant, J. D. Clapp, and S. A. Palyo. 2009. "Understanding the Interpersonal Impact of Trauma: Contributions of PTSD and Depression". *Journal of Anxiety Disorders* 23 (4):443–50.
14. Berle, D., and V. Starcevic. 2005. "Thought-Action Fusion: Review of the Literature and Future Directions". *Clinical Psychology Review* 25 (3):263–84.



15. Borkovec, T. D. 1985. "The Role of Cognitive and Somatic Cues in Anxiety and Anxiety Disorders: Worry and Relaxation-Induced Anxiety". In *Anxiety and the Anxiety Disorders*, edited by A. Tuma and J. D. Maser, 463–78. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
16. Borkovec, T. D., O. M. Alcaine, and E. Behar. 2004. "Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder". In *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, edited by R. G. Heimberg, C. L. Turk, and D. S. Mennin, 77–108. New York: The Guilford Press.
17. Borkovec, T. D., and L. Roemer. 1995. "Perceived Functions of Worry among Generalized Anxiety Disorder Subjects: Distraction from More Emotionally Distressing Topics?" *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 26 (1):25–30.
18. Bouton, M. E., S. Mineka, and D. H. Barlow. 2001. "A Modern Learning Theory Perspective on the Etiology of Panic Disorder". *Psychological Review* 108 (1):4–32.
19. Bowen, S., N. Chawla, and G. A. Marlatt. 2011. *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. New York: The Guilford Press.
20. Brewerton, T. D., R. B. Lydiard, D. B. Herzog, A. W. Brotman, P. M. O'Neil, and J. C. Ballenger. 1995. "Comorbidity of Axis I Psychiatric Disorders in Bulimia Nervosa". *Journal of Clinical Psychiatry* 56 (2):77–80.
21. Brown, T. A., and D. H. Barlow. 2002. "Classification of Anxiety and Mood Disorders". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 292–327. New York: The Guilford Press.
22. Brown, T. A., L. A. Campbell, C. L. Lehman, J. R. Grisham, and R. B. Mancill. 2001. "Current and Lifetime Comorbidity of the DSM-IV Anxiety and Mood Disorders in a Large Clinical Sample". *Journal of Abnormal Psychology* 110 (4):585–99.
23. Chapman, A. L., K. L. Gratz, and M. Z. Brown. 2006. "Solving the Puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model". *Behaviour Research and Therapy* 44 (3):371–94.
24. Chapman, A. L., and M. M. Linehan. 2005. "Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder". In *Borderline Personality Disorder*, edited by M. C. Zanarini, 211–42. Boca Raton, FL: Taylor & Francis.
25. Clark, D. M. 1988. "A Cognitive Model of Panic Attacks". In *Panic: Psychological Perspectives*, edited by S. Rachman and J. D. Maser, 71–89. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
26. Clark, D. M., and A. Wells. 1995. "A Cognitive Model of Social Phobia". In *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, edited by R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, and F. R. Schneier, 69–93. New York: The Guilford Press.
27. Craske, M. G., and D. H. Barlow. 2008. "Panic Disorder and Agoraphobia". In *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*, 4th ed., edited by D. H. Barlow. New York: The Guilford Press.
28. Cromer, K. R., N. B. Schmidt, and D. L. Murphy. 2007. "An Investigation of Traumatic Life Events and Obsessive-Compulsive Disorder". *Behaviour Research and Therapy* 45 (7):1683–91.
29. Dorahy, M. J. 2010. "The Impact of Dissociation, Shame, and Guilt on Interpersonal Relationships in Chronically Traumatized Individuals: A Pilot Study". *Journal of Traumatic Stress* 23 (5):653–56.

30. Gailliot, M. T., and R. F. Baumeister. 2007. "The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control". *Personality and Social Psychology Review* 11 (4):303–27.
31. Godart, N. T., M. F. Flament, F. Curt, F. Perdereau, F. Lang, J. L. Venisse, et al. 2003. "Anxiety Disorders in Subjects Seeking Treatment for Eating Disorders: A DSM-IV Controlled Study". *Psychiatry Research* 117 (3):245–58.
32. Grant, B. F., D. S. Hasin, F. S. Stinson, D. A. Dawson, W. Ruan, R. B. Goldstein, S. M. Smith, T. D. Saha, and B. Huang. 2005. "Prevalence, Correlates, Co-Morbidity, and Comparative Disability of DSM-IV Generalized Anxiety Disorder in the USA: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions". *Psychological Medicine* 35 (12):1747–59.
33. Gratz, K. L., and A. L. Chapman. 2009. *Freedom from Self-Harm: Overcoming Self-Injury with Skills from DBT and Other Treatments*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
34. Gratz, K. L., M. T. Tull, and J. G. Gunderson. 2008. "Preliminary Data on the Relationship between Anxiety Sensitivity and Borderline Personality Disorder: The Role of Experiential Avoidance". *Journal of Psychiatric Research* 42 (7):550–59.
35. Gross, J. J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review". *Review of General Psychology* 2 (3):271–99.
36. Hayes, S. C., and S. Smith. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
37. Heimberg, R. G., C. S. Holt, F. R. Schneier, R. L. Spitzer, and M. R. Liebowitz. 1993. "The Issue of Subtypes in the Diagnosis of Social Phobia". *Journal of Anxiety Disorders* 7 (3):249–69.
38. Hofmann, S. G., and D. H. Barlow. 2002. "Social Phobia (Social Anxiety Disorder)". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 454–76. New York: The Guilford Press.
39. Hofmann, S. G., N. Heinrichs, and D. A. Moscovitch. 2004. "The Nature and Expression of Social Phobia: Toward a New Classification". *Clinical Psychology Review* 24 (7):769–97.
40. Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell.
41. Keane, T. M., A. Marshall, and C. Taft. 2006. "Posttraumatic Stress Disorder: Etiology, Epidemiology, and Treatment Outcome". *Annual Review of Clinical Psychology*. 2:161–97.
42. Kessler, R. C., W. T. Chiu, R. Jin, A. M. Ruscio, K. Shear, and E. E. Walters. 2006. "The Epidemiology of Panic Attacks, Panic Disorder, and Agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication". *Archives of General Psychiatry* 63 (4):415–24.
43. Kessler, R. C., O. Demler, R. G. Frank, M. Olfson, H. A. Pincus, E. E. Walters, P. Wang, K. B. Wells, and A. M. Zaslavsky. 2005. "Prevalence and Treatment of Mental Disorders, 1990 to 2003". *New England Journal of Medicine* 352 (24):2515–23.
44. Kessler, R. C., K. A. McGonagle, S. Zhao, C. B. Nelson, M. Hughes, S. Eshleman, H. U. Wittchen, and K. S. Kendler. 1994. "Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study". *Archives of General Psychiatry* 51 (1):8–19.
45. Kessler, R. C., C. B. Nelson, K. A. McGonagle, J. Liu, M. Swartz, and D. G. Blazer. 1996. "Comorbidity of DSM-III-R Major Depressive Disorder in the General Population: Results from the US National Comorbidity Survey". *British Journal of Psychiatry* 168 (Suppl. 30):17–30.

46. Kessler, R. C., A. Sonnega, E. Bromet, M. Hughes, and C. B. Nelson. 1995. "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey". *Archives of General Psychiatry* 52 (12):1048–60.
47. Klein, D. F. 1993. "Panic Disorder with Agoraphobia". *British Journal of Psychiatry* 163 (6):835–37.
48. LeDoux, J. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
49. Levin, R., and T. Nielsen. 2009. "Nightmares, Bad Dreams, and Emotion Dysregulation: A Review and New Neurocognitive Model of Dreaming". *Current Directions in Psychological Science* 18 (2):84–88.
50. Lindesay, J., S. Baillon, T. Brugha, M. Dennis, R. Stewart, R. Araya, and H. Meltzer. 2006. "Worry Content across the Lifespan: An Analysis of 16- to 74-Year-Old Participants in the British National Survey of Psychiatric Morbidity 2000". *Psychological Medicine* 36 (11):1625–33.
51. Linehan, M. M. 1993b. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
52. Linehan, M. M. 2007. *Opposite Action: Changing Emotions You Want to Change — Dialectical Behavior Skills Training Video*. DVD. Directed by Behavioral Tech. New York: The Guilford Press.
53. MacLeod, C., A. Mathews, and P. Tata. 1986. "Attentional Bias in Emotional Disorders". *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1):15–20.
54. McKay, M., J. C. Wood, J. Brantley, and T. Marra. 2007. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotional Regulation, and Distress Tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
55. McNally, R. J. 1994. *Panic Disorder: A Critical Analysis*. New York: The Guilford Press.
56. Mitte, K. 2008. "Trait-Disgust vs. Fear of Contamination and the Judgmental Bias of Contamination Concerns". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39 (4):577–86.
57. Molina, S., T. D. Borkovec, C. Peasley, and D. Person. 1998. "Content Analysis of Worrisome Streams of Consciousness in Anxious and Dysphoric Participants". *Cognitive Therapy and Research* 22 (2):109–23.
58. Morissette, S. B., M. T. Tull, S. B. Gulliver, B. W. Kamholz, and R. T. Zimring. 2007. "Anxiety, Anxiety Disorders, Tobacco Use, and Nicotine: A Critical Review of Interrelationships". *Psychological Bulletin* 133 (2):245–72.
59. Novaco, R. W., and C. M. Chemtob. 1998. "Anger and Trauma: Conceptualization, Assessment, and Treatment". In *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma*, edited by V. M. Follette, J. I. Ruzek, and F. R. Abueg, 162–90. New York: The Guilford Press.
60. Orsillo, S. M., and L. Roemer. 2011. *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*. New York: The Guilford Press.
61. Pallesen, S., I. H. Nordhus, G. H. Nielsen, O. E. Havik, G. Kvale, B. Johnsen, and S. Skjøtskift. 2001. "Prevalence of Insomnia in the Adult Norwegian Population". *Sleep* 24 (7):771–79.
62. Papp, L. A., D. F. Klein, and J. M. Gorman. 1993. "Carbon Dioxide Hypersensitivity, Hyperventilation, and Panic Disorder". *American Journal of Psychiatry* 150 (8):1149–57.

63. Rachman, S., and P. de Silva. 1978. "Abnormal and Normal Obsessions". *Behaviour Research and Therapy* 16 (4):233–48.
64. Radomsky, A. S., and S. Rachman. 2004. "Symmetry, Ordering, and Arranging Compulsive Behaviour". *Behaviour Research and Therapy* 42 (8):893–913.
65. Rapee, R. M., M. G. Craske, and D. H. Barlow. 1990. "Subject-Described Features of Panic Attacks Using Self-Monitoring". *Journal of Anxiety Disorders* 4 (2):171–81.
66. Rapee, R. M., and R. G. Heimberg. 1997. "A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia". *Behaviour Research and Therapy* 35 (8):741–56.
67. Reiss, S. 1991. "Expectancy Model of Fear, Anxiety, and Panic". *Clinical Psychology Review* 11 (2):141–53.
68. Robins, C. J., and A. L. Chapman. 2004. "Dialectical Behavior Therapy: Current Status, Recent Developments, and Future Directions". *Journal of Personality Disorders* 18 (1):73–79.
69. Robinson, J., J. Sareen, B. J. Cox, and J. Bolton. 2009. "Self-Medication of Anxiety Disorders with Alcohol and Drugs: Results from a Nationally Representative Sample". *Journal of Anxiety Disorders* 23 (1):38–45.
70. Roemer, L., S. Molina, and T. D. Borkovec. 1997. "An Investigation of Worry Content among Generally Anxious Individuals". *Journal of Nervous and Mental Disease* 185 (5):314–19.
71. Roemer, L., S. M. Orsillo, and D. H. Barlow. 2002. "Generalized Anxiety Disorder". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 477–515. New York: The Guilford Press.
72. Roemer, L., K. Salters, S. D. Raffa, and S. M. Orsillo. 2005. "Fear and Avoidance of Internal Experiences in GAD: Preliminary Tests of a Conceptual Model". *Cognitive Therapy and Research* 29 (1):71–88.
73. Sabourin, B. C., and S. H. Stewart. 2008. "Alcohol Use and Anxiety Disorders". In *Anxiety in Health Behaviors and Physical Illness*, edited by M. J. Zvolensky and J. A. J. Smits, 29–54. New York: Springer Science+Business Media.
74. Salkovskis, P. M., and J. Harrison. 1984. "Abnormal and Normal Obsessions: A Replication". *Behaviour Research and Therapy* 22 (5):549–52.
75. Salters-Pedneault, K., L. Roemer, M. T. Tull, L. Rucker, and D. S. Mennin. 2006. "Evidence of Broad Deficits in Emotion Regulation Associated with Chronic Worry and Generalized Anxiety Disorder". *Cognitive Therapy and Research* 30 (4):469–80.
76. Schmidt, N. B., M. J. Telch, and T. L. Jaimez. 1996. "Biological Challenge Manipulation of PCO<sub>2</sub> Levels: A Test of Klein's (1993) Suffocation Alarm Theory of Panic". *Journal of Abnormal Psychology* 105 (3):446–54.
77. Schmidt, N. B., and J. Trakowski. 2004. "Interoceptive Assessment and Exposure in Panic Disorder: A Descriptive Study". *Cognitive and Behavioral Practice* 11 (1):81–92.
78. Schultz, L. T., and R. G. Heimberg. 2008. "Attentional Focus in Social Anxiety Disorder: Potential for Interactive Processes". *Clinical Psychology Review* 28 (7):1206–21.
79. Shafran, R. 2002. "Eating Disorders and Obsessive Compulsive Disorder". In *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: Theory, Assessment, and Treatment*, edited by R. O. Frost and G. Steketee, 215–31. Amsterdam: Pergamon/Elsevier.
80. Soussignan, R. 2002. "Duchenne Smile, Emotional Experience, and Autonomic Reactivity: A Test of the Facial Feedback Hypothesis". *Emotion* 2 (1):52–74.

81. Spoomaker, V. I., and P. Montgomery. 2008. "Disturbed Sleep in Post-Traumatic Stress Disorder: Secondary Symptom or Core Feature?" *Sleep Medicine Reviews* 12 (3):169–84.
82. Stein, M. B., K. L. Jang, and W. J. Livesley. 1999. "Heritability of Anxiety Sensitivity: A Twin Study". *American Journal of Psychiatry* 156 (2):246–51.
83. Steketee, G. and D. H. Barlow. 2002. "Obsessive-Compulsive Disorder". In *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2nd ed., edited by D. H. Barlow, 516–50. New York: The Guilford Press.
84. Swinbourne, J. M., and S. W. Touyz. 2007. "The Co-Morbidity of Eating Disorders and Anxiety Disorders: A Review". *European Eating Disorders Review* 15 (4):253–74.
85. Swinson, R. P., C. Soulios, B. J. Cox, and K. Kuch. 1992. "Brief Treatment of Emergency Room Patients with Panic Attacks". *American Journal of Psychiatry* 149 (7):944–46.
86. Tallis, F., M. Eysenck, and A. Mathews. 1992. "A Questionnaire for the Measurement of Nonpathological Worry". *Personality and Individual Differences* 13 (2):161–68.
87. Tull, M. T., D. E. Baruch, M. S. Duplinsky, and C. W. Lejuez. 2008. "Illicit Drug Use across the Anxiety Disorders: Prevalence, Underlying Mechanisms, and Treatment". In *Anxiety in Health Behaviors and Physical Illness*, edited by M. J. Zvolensky and J. A. J. Smits, 55–79. New York: Springer Science+Business Media.
88. Tull, M. T., and L. Roemer. 2007. "Emotion Regulation Difficulties Associated with the Experience of Uncued Panic Attacks: Evidence of Experiential Avoidance, Emotional Nonacceptance, and Decreased Emotional Clarity". *Behavior Therapy* 38 (4):378–91.
89. Tull, M. T., A. Trotman, M. S. Duplinsky, E. K. Reynolds, S. B. Daughters, M. N. Potenza, and C. W. Lejuez. 2009. "The Effect of Post-Traumatic Stress Disorder on Risk-Taking Propensity among Crack/Cocaine Users in Residential Substance Abuse Treatment". *Depression and Anxiety* 26 (12):1158–64.
90. Wallace, S. T., and L. E. Alden. 1997. "Social Phobia and Positive Social Events: The Price of Success". *Journal of Abnormal Psychology* 106 (3):416–24.
91. Watt, M. C., and S. H. Stewart. 2000. "Anxiety Sensitivity Mediates the Relationships between Childhood Learning Experiences and Elevated Hypochondriacal Concerns in Young Adulthood". *Journal of Psychosomatic Research* 49 (2):107–18.
92. Weeks, J. W., R. G. Heimberg, T. L. Rodebaugh, and P. J. Norton. 2008. "Exploring the Relationship between Fear of Positive Evaluation and Social Anxiety". *Journal of Anxiety Disorders* 22 (3):386–400.
93. Weeks, J. W., T. A. Jakatdar, and R. G. Heimberg. 2010. "Comparing and Contrasting Fears of Positive and Negative Evaluation as Facets of Social Anxiety". *Journal of Social and Clinical Psychology* 29 (1):68–94.
94. Wegner, D. M., R. Erber, and S. Zanakos. 1993. "Ironic Processes in the Mental Control of Mood and Mood-Related Thought". *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (6):1093–104.
95. Whiteside, U., E. Chen, C. Neighbors, D. Hunter, T. Lo, and M. Larimer. 2007. "Difficulties Regulating Emotions: Do Binge Eaters Have Fewer Strategies to Modulate and Tolerate Negative Affect?" *Eating Behaviors* 8 (2):162–69.
96. Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, E. D. Dubo, A. E. Sickel, A. Trikha, A. Levin, and V. Reynolds. 1998. "Axis I Comorbidity of Borderline Personality Disorder". *American Journal of Psychiatry* 155 (12):1733–39.

У цій книзі коротко описуються причини та симптоми порушень і розповідається про навички ДПТ, що дозволяють усунути проблему. Тут ви знайдете вправи, які допоможуть вам визначити свої прояви неспокою та їх тригери і успішно впоратися з ними. Книга розрахована на читачів, які прагнуть позбутися від різних проявів занепокоєння, і може бути використана як посібник по самопомозі. Психологи та консультанти можуть використовувати книгу як частину терапії під час сеансів або для самостійного заповнення.

---

*Науково-популярне видання*

**Чапмен, Олександр Л., Гратц Кім Л., Тулл Меттью Т.**

**Перемогти тривогу, панічні атаки та ПТСР:  
діалектична поведінкова терапія  
(Рос. мовою)**

Зав. редакцією *Н. М. Макарова*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:  
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

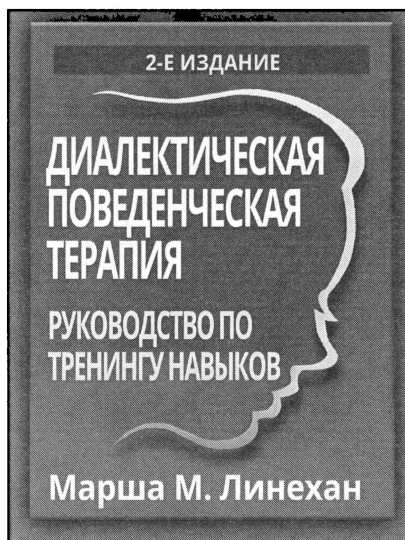
Підписано до друку 22.10.2020. Формат 60x90/16  
Ум. друк. арк. 13,0. Обл.-вид. арк. 12,8  
Зам. № 20-3104

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ 2-Е ИЗДАНИЕ

*Марша М. Линехан*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Диалектическая поведенческая терапия — эффективный подход в рамках поведенческой психотерапии, разработанный для людей, у которых диагностировано пограничное расстройство личности, эмоциональная дисрегуляция, проблемы с пищевым поведением, стресс и т.п. Соединив в себе элементы классической психотерапии и практик дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики, диалектическая поведенческая терапия помогает преодолевать чрезмерную эмоциональность (“перегруженность эмоциями”), направленную на себя или на других агрессивность, склонность к черно-белому восприятию мира и саморазрушительное поведение. Проходя диалектическую поведенческую терапию, клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-23-5

в продаже

# ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА С ПОМОЩЬЮ ПРОВЕРЕННЫХ МЕТОДОВ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ!

Тревога, беспокойство, стресс, ночные кошмары, навязчивые состояния, панические атаки, социальная тревожность, обсессии и компульсии — неприятные, изматывающие симптомы, отравляющие жизнь и способные перейти в более тяжелые состояния. Эффективно справиться с ними позволяют методы диалектической поведенческой терапии — навыки межличностной эффективности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и осознанности. В книге собраны упражнения, которые помогают избавиться от беспокойства, восстановить душевное равновесие, противостоять перепадам настроения и паническим атакам, избавиться от ОКР и симптомов ПТСР.

## В КНИГЕ

- Причины и проявления тревоги
- Основы когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии
- Навыки осознанности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности
- Стресс, беспокойство, ПТСР, панические атаки, ОКР, социальная тревожность
- Практические упражнения для преодоления симптомов

## ОБ АВТОРАХ

**Александр Л. Чапмен** — д-р философии, доцент кафедры психологии Университета С. Фрейзера, практикующий лицензированный психолог и президент Центра ДПТ в Ванкувере, писатель. Специализируется на ДПТ, ПРА и терапии самоповреждений. Лауреат многочисленных премий профессиональных организаций и сообществ.

**Ким Л. Грац** — канд. мед. наук, доцент кафедры психиатрии и поведения человека в Медицинском центре Университета Миссисипи, директор клиники ДПТ, директор по исследованию расстройств личности. Автор статей о пограничном расстройстве личности, самоповреждениях и эмоциональной регуляции. Один из авторов книг *The Borderline Personality Disorder Survival Guide* и *Freedom from Self-Harm*.

**Мэттью Т. Тулл** — д-р философии, доцент, директор по исследованиям тревожных расстройств в Отделении психиатрии и человеческого поведения в Медицинском центре Университета Миссисипи, писатель. Специализируется на эмоциональной регуляции, тревожным и паническим расстройствам, ГТР и ПТСР. Лауреат профессиональных премий.

Категория: психология/самопомощь

Комп'ютерне видавництво  
"ДИАЛЕКТИКА"  
[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

New Harbinger Publications, Inc.

ISBN 978-617-7874-27-9



9 786177 874279