



**ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

# ТРЕВОЖНОСТЬ



**ЭДМУНД БОРН**

доктор философии, специалист по лечению тревоги и фобий

**ЛОРНА ГАРАНО**

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



# Оглавление

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

# Введение

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

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

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

## ТРЕВОГА 101

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

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

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

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

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

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

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



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

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

## О ПРИЧИНАХ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ТРЕВОЖНОСТЬ

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

Труднее изменить долгосрочные причины, в том числе наследственность.

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

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

## О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТАХ

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

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

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



## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

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

---

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

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





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

