

Содержание

Отзывы о книге	13
Об авторах	17
Благодарности	18
Предисловие	23
Введение	25
Как пользоваться этой книгой	26
Самостоятельная работа и работа с терапевтом	27
Зачем обращаться к терапевту КПТ?	27
Когда вам следует обратиться к терапевту	28
От издательства	30
Глава 1. Беспокойство, тревога и ГТР	31
Понимание термина “беспокойство”	31
Триггеры беспокойства — каковы они?	33
Беспокойство — проблема или нет?	35
Понимание термина “тревога”	36
Проблема тревоги	37
Тревожные расстройства. Когда тревога становится проблемой	39
Тревожные расстройства. Вопрос в степени	39
Понимание термина “ГТР”	41
Рассмотрим подробнее симптомы ГТР	44
Отследите свое беспокойство	48
Как распознать типы беспокойства	52
Беспокойство о текущих проблемах	52
Беспокойство о гипотетических ситуациях	52

Глава 2. КПТ для лечения ГТР	57
Основы КПТ	57
Характеристики треугольника ABC	59
Какова цель КПТ?	65
Принципы и ожидания КПТ	69
Приобретение навыков	69
Сосредоточьтесь на происходящем “здесь и сейчас”	69
Много практики	71
Результаты исследований	74
Чего ожидать после завершения работы с пособием	75
Глава 3. Полезно ли беспокойство?	79
Считаете ли вы беспокойство полезным?	80
Распространенные позитивные убеждения о пользе беспокойства	83
Убеждение 1. Беспокойство как положительная черта характера	84
Убеждение 2. Беспокойство помогает в решении проблем	84
Убеждение 3. Беспокойство мотивирует	85
Убеждение 4. Беспокойство защищает от негативных эмоций	86
Убеждение 5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия	86
Признать амбивалентность	90
Размышления о жизни без беспокойства	94
Представьте себя человеком, освободившимся от беспокойства	95
На пути к жизни без беспокойства	96
Глава 4. Позитивные убеждения о беспокойстве. Изучение фактов	99
Вынесите ваши беспокойства на суд	100
Адвокат защиты. Аргументы в пользу беспокойства	102
Прокурор. Аргументы против беспокойства	108

Судья. Взвешивание предоставленных доказательств	117
Оценка плюсов и минусов беспокойства	119
Вынесение приговора	122
Пересмотрите вердикт	127
Переходим к следующему этапу	128
Оплакивая потерю беспокойства	128
Глава 5. Беспокойство и угроза неопределенности	129
Аллергия на неопределенность	129
Цикл беспокойства	130
Угроза неопределенности	132
Убеждения о неопределенности	132
Влияние убеждений о неопределенности	134
Ваша модель беспокойства	137
Новая точка зрения на негативные убеждения о неопределенности	140
Глава 6. Интолерантность к неопределенности в действии. Определение защитного поведения	143
Понимание защитного поведения	143
Функции защитного поведения	144
Проблемы защитного поведения	145
Защитное поведение при ГТР	146
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии охранного поведения	146
Чрезмерное стремление к одобрению	146
Двойная проверка	147
Излишний поиск информации	147
Необъятный список дел на день	148
Делать все самостоятельно	148
Делать что-то вместо других	148
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии избегания	149
Избегание	149

Прокрастинация	150
Неполные обязательства	150
Импульсивное принятие решений	151
Почему такие формы поведения нужно считать ненормальными?	151
Принятие защитного поведения	158
Глава 7. Толерантность к неопределенности.	
Проверка убеждений о неопределенности	159
Измените ваш образ мышления	159
Поведенческие эксперименты	160
Поведенческие эксперименты при ГТР	161
Разработка поведенческих экспериментов	164
Советы по проведению поведенческих экспериментов	165
Устранение проблем при проведении поведенческих экспериментов	170
Сложно придумать эксперимент	170
Нет беспокойства во время эксперимента	170
Отсутствие мотивации при проведении поведенческих экспериментов	171
Неспособность довести дело до конца без защитного поведения	172
Как укрепить толерантность к неопределенности	174
Глава 8. Путь к принятию неопределенности	175
Расширение сферы охвата поведенческих экспериментов	175
Разнообразие поведенческих экспериментов	176
Повышение ставок в ваших поведенческих экспериментах	178
Адаптация экспериментов к вашим конкретным страхам	180
Принятие и понимание преимуществ неопределенности	185
Наслаждаться спонтанностью и новыми впечатлениями	186
Повысить уверенность	186
Посмотреть на ситуацию под другим углом	187
Подведение итогов вашего прогресса	192

Глава 9. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о текущих проблемах	193
Понимание процесса решения проблем	195
Понимание негативной ориентированности на проблемы	196
Последствия негативной ориентированности на проблемы	197
Негативная ориентированность на проблемы и интолерантность к неопределенности	198
Подвергнуть сомнению негативную ориентированность на проблемы	199
Раннее распознавание проблем	199
Увидеть в проблемах возможности	204
Путь к решению проблем	206
Применение навыков решения проблем	206
Этап 1. Определение проблемы	207
Этап 2. Формулирование цели	209
Этап 3. Генерирование решений	211
Этап 4. Принятие решения	212
Этап 5. Реализация решения и оценка его эффективности	216
Преимущества решения проблем	221
Глава 10. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях	223
Понимание страха	225
Избегание страха	225
Нейтрализация страха	226
Столкновение со страхом	227
Как эти копинг-механизмы работают при беспокойстве о гипотетических ситуациях	229
Избегание беспокойства	229
Нейтрализация беспокойства	230
Экспозиция к беспокойству	231

Рекомендации по проведению письменной экспозиции	232
Пишите от первого лица и в настоящем времени	233
Используйте информацию, полученную от вашей сенсорной системы	233
Сосредоточьтесь на наихудшем сценарии	234
Убедитесь, что ваш сценарий реалистичен	234
Понимание целей экспозиции	235
Устранение проблем при проведении письменной экспозиции	238
Трудно приступить к работе	238
Не испытывать тревогу	239
Усиление беспокойства и тревоги после экспозиции	240
Новый взгляд на ваши беспокойства	241
Внесение письменной экспозиции в ваш набор копинг-стратегий	242
Глава 11. Закрепление достигнутых результатов. Управление беспокойством с течением времени	243
Рассматривая психическое здоровье в контексте	243
Предстоящий путь	244
Навыки для поддержания достигнутого прогресса	245
Практика психологической самопомощи	246
Выделите время для психологической самопомощи	247
“Сам себе терапевт”	250
Непрерывный процесс поддержания достигнутых результатов	257
Глава 12. Препятствия на пути к цели. Как справиться с временными срывами и рецидивами	259
Нормальные или проблематичные срывы	259
Понимание нормальных срывов	260
Как справиться с нормальными срывами	262

12 СОДЕРЖАНИЕ

Проблематичные срывы	262
Срывы vs. Рецидивы	263
Устранение срывов	263
Ранние предупреждающие сигналы	263
Действия при обнаружении ранних предупреждающих сигналов	266
Ранние срывы	267
Превентивные меры. Как не допустить, чтобы срывы прогрессировали в рецидивы?	270
Управление рецидивами	270
Разработка плана преодоления рецидива	271
Учитесь на своих ошибках	275
И в заключение	276
Список литературы	277

Беспокойство и угроза неопределенности

Когда мы знакомились с тревожными расстройствами в главе 1, мы упоминали, что предмет угрозы — это то, что отличает разные тревожные заболевания. Это происходит, потому что тревога ощущается как тревога (например, учащенное сердцебиение, потливость или “бабочки в животе”) независимо от тревожного расстройства. Таким образом, что бы ни вызывало тревогу — в первую очередь это фактор, который позволяет специалистам в области психического здоровья определить, с каким конкретным тревожным расстройством борется человек. Например, если у пациента социальное тревожное расстройство, тогда предмет угрозы — это страх быть негативно оцененным другими. Вам наверняка интересно узнать, каков же предмет угрозы для ГТР. В отличие от большинства тревожных расстройств, где предмет угрозы четко обозначен, триггер тревоги при ГТР менее очевиден.

Если у вас ГТР, скорее всего вы беспокоитесь о том же, о чем и все, но ваше беспокойство всегда чрезмерно. Кроме того, ваши беспокойства могут меняться изо дня в день. Например, сегодня вы переживаете о работе, а завтра уже о финансах или о здоровье. Хотя эти переживания могут казаться несвязанными, у них есть одна объединяющая тема: угроза неопределенности.

Аллергия на неопределенность

Многочисленные исследования показали, что люди с ГТР нетерпимы к неопределенности. Все по-разному переносят неопределенность в повседневной жизни — кто-то лучше, а кто-то хуже, но люди

с ГТР с большим трудом переносят даже незначительную неопределенность. Например, тот кто хорошо переносит неопределенность, легко может расторгнуть договор по аренде жилья до того как найдет новую квартиру. С другой стороны, для людей с ГТР любая ситуация исход которой не 100-процентно определен, будет рассматриваться как угрожающая и неприемлемая.

В целом, люди, которые не страдают от чрезмерного беспокойства, как правило, имеют более высокий порог переносимости неопределенности в жизни. Например, если они собираются на вечеринку к другу, они не на 100 процентов уверены, что им там понравится. Для них некоторая неопределенность в этой ситуации терпима. А вот люди с ГТР напротив воспримут вечеринку, как угрозу из-за неопределенности ситуации.

Непереносимость неопределенности можно сравнить с аллергией. Если у вас аллергия на пыльцу, даже ее малое количество вызовет сильную реакцию — приступы кашля и чихания, а также слезоточивость и жжение в глазах. То же самое происходит и с людьми, страдающими от ГТР: даже незначительная неопределенность вызовет сильную реакцию. При ГТР сильная реакция — это чрезмерное беспокойство и тревога.

Цикл беспокойства

Как упоминалось в главе 1, есть три типа ситуаций перечисленных ниже, которые вызывают беспокойство.

- **Непредсказуемые ситуации**, когда результат неясен (например, визит к врачу за результатами медицинского обследования).
- **Новые ситуации**, когда вы пробуете что-то совершенно новое для вас (ужин в новом ресторане или начало новой работы).
- **Неоднозначные ситуации**, когда ситуация не четко определена (например, вас вызывал начальник, чтобы обсудить вашу работу).

Все эти ситуации имеют одну общую черту: вы не можете быть уверены в том, что произойдет. Следовательно, исход ситуации и то, как вы с ней справитесь, неясны. Из-за этого вы, вероятно, попытаетесь

мысленно спланировать и подготовиться, а это в свою очередь приведет к беспокойству о возможных негативных последствиях.

Вот пример: предположим, вас с друзьями пригласили на урок танцев. Если вы никогда раньше не посещали танцевальный класс, то для вас это новая ситуация, и поэтому она может вызвать беспокойство и тревогу, как показано на рис. 5.1.

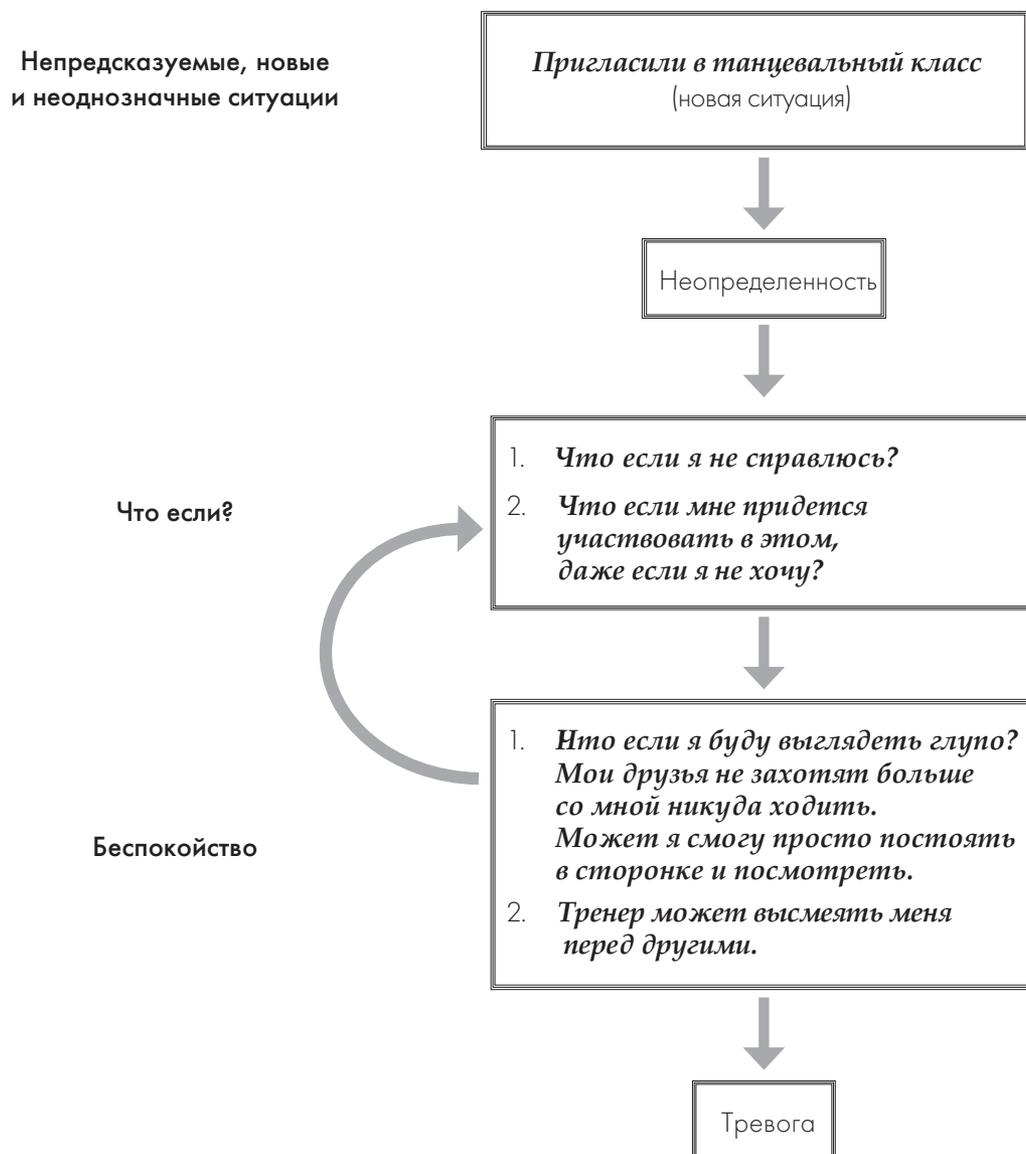


РИС. 5.1. Как неопределенность вызывает беспокойство при ГТР

Каждый человек иногда попадает в такой цикл беспокойства. Однако учитывая, что у вас ГТР вы попадаете в этот цикл по несколько раз за день. Это происходит потому, что в повседневной жизни неопределенность встречается на каждом шагу. Так как вы не можете предсказать будущее, с вами всегда будут происходить разные ситуации — неожиданные, новые или с неопределенным исходом. Возможно, ваши родственники или друзья из другого города внезапно нагрянут в гости, босс поручит вам новый проект или арендодатель внезапно решит устроить ремонт в вашем доме — вы не знаете точно, что может произойти. Если у вас аллергия на неопределенность, всякий раз сталкиваясь с непредсказуемыми, новыми или неоднозначными ситуациями вы будете испытывать беспокойство.

Учитывая, что эти ситуации — неотъемлемая часть повседневной жизни, вам может быть интересно, почему же все остальные не испытывают такого же чрезмерного беспокойства. Причина, по которой люди с ГТР беспокоятся больше, чем другие, заключается в том, что они негативно реагируют на неопределенность в повседневных ситуациях, и поэтому воспринимают эти ситуации как угрозы, с которыми нужно бороться.

Угроза неопределенности

Как упоминалось во главе 2, реакция людей на ситуации во многом определяется тем, как они их интерпретируют. Например, если вы считаете авиаперелеты опасными, то будете очень встревожены предстоящим перелетом. Однако если вы думаете, что летать безопасно вы не будете так беспокоиться и, возможно, путешествие даже станет приятным переживанием. В обоих случаях ситуация одна и та же, изменилась только интерпретация.

Для людей с ГТР столкновение с непредсказуемыми, новыми или неоднозначными ситуациями — не проблема. Основная проблема в том, что неопределенность в этих ситуациях воспринимается как угроза; именно это и вызывает беспокойство и тревогу.

Убеждения о неопределенности

Что же такого угрожающего в неопределенности? Исследования показывают, что люди с ГТР придерживаются нескольких негативных

убеждений о неопределенности и ее последствиях, и именно эти убеждения или интерпретации заставляют их рассматривать непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации как негативные и угрожающие. В частности, существует три распространенных негативных убеждения о неопределенности.

УБЕЖДЕНИЕ 1. НЕСПРАВЕДЛИВО ОЩУЩАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Большинство людей с ГТР считают, что постоянно сталкиваться с неопределенностью в повседневной жизни несправедливо и неприемлемо. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вас расстраивает само пребывание в состоянии неопределенности. Некоторые из наших пациентов говорят, что они предпочли бы получить плохие новости, чем не знать что произойдет, так как именно незнание вызывает чрезмерное беспокойство.

Это убеждение не содержит особых ожиданий относительно исхода непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуаций. Скорее, эти ситуации рассматриваются как негативные только из-за того, что они существуют. Люди, воспринимающие неопределенность в таком ключе, склонны полагать, что другие не сталкиваются с такой неопределенностью, или что способные и компетентные люди испытывают большую уверенность в повседневной жизни.

УБЕЖДЕНИЕ 2. НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ СОБЫТИЯ ВСЕГДА НЕГАТИВНЫ

Большинство людей с ГТР думают, что непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации не только всегда плохо заканчиваются, но и вызывают катастрофические последствия. Например, если человек с ГТР случайно забудет дома телефон, он тут же предположит, что пропустит множество важных звонков и сообщений, и что люди, которые пытались с ним связаться, будут этим очень недовольны. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вполне логично, что вы рассматриваете любую неопределенную ситуацию, как угрожающую.

Как видите, это убеждение состоит из двух идей: новые, неоднозначные и непредсказуемые ситуации могут привести только к негативным событиям; последствия будут крайне негативными и мне

трудно будет с ними справиться. Поэтому, если вы случайно оставили дома телефон, вы поверите не только в то, что пропустили важные звонки и сообщения (негативные последствия), но и будете убеждены, что люди, которые пытались с вами связаться, будут очень недовольны из-за этого (сильные негативные последствия).

УБЕЖДЕНИЕ 3. Я НЕ СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С НЕОЖИДАННЫМИ НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Большинство пациентов с ГТР думают, что не смогут справиться с негативными последствиями, возникшими в результате непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуаций. Например, если человек с ГТР беспокоится, что забудится, когда будет ехать в незнакомое место, он может подумать, а что, если я потрачу не один час на поиск нужного места или вдруг я растеряюсь, и не буду знать, что делать.

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы, вероятно, думаете, что, будучи не в состоянии точно предсказать, что произойдет в непредсказуемой, новой или неоднозначной ситуации, вы не сможете заранее разработать план действий в случае неожиданных негативных последствий (что верно). Вы также боитесь, что без плана действий в случае негативной ситуации, вы не сможете справиться с ситуацией, если окажетесь в затруднительном положении. В этом случае беспокойство — это попытка спланировать любую ситуацию, которая может вызвать негативные последствия. Оно помогает избежать чувства подавленности и лучше справиться с ситуацией и негативными последствиями.

Влияние убеждений о неопределенности

Чтобы увидеть, как убеждения о неопределенности могут влиять на ваши реакции, давайте вернемся к примеру с приглашением в танцевальный класс. Как вы видите на рис. 5.2, именно убеждения о том, что неопределенность несправедлива, приводит к негативным последствиям и мешает справляться с трудностями — вызывает беспокойство и тревогу.

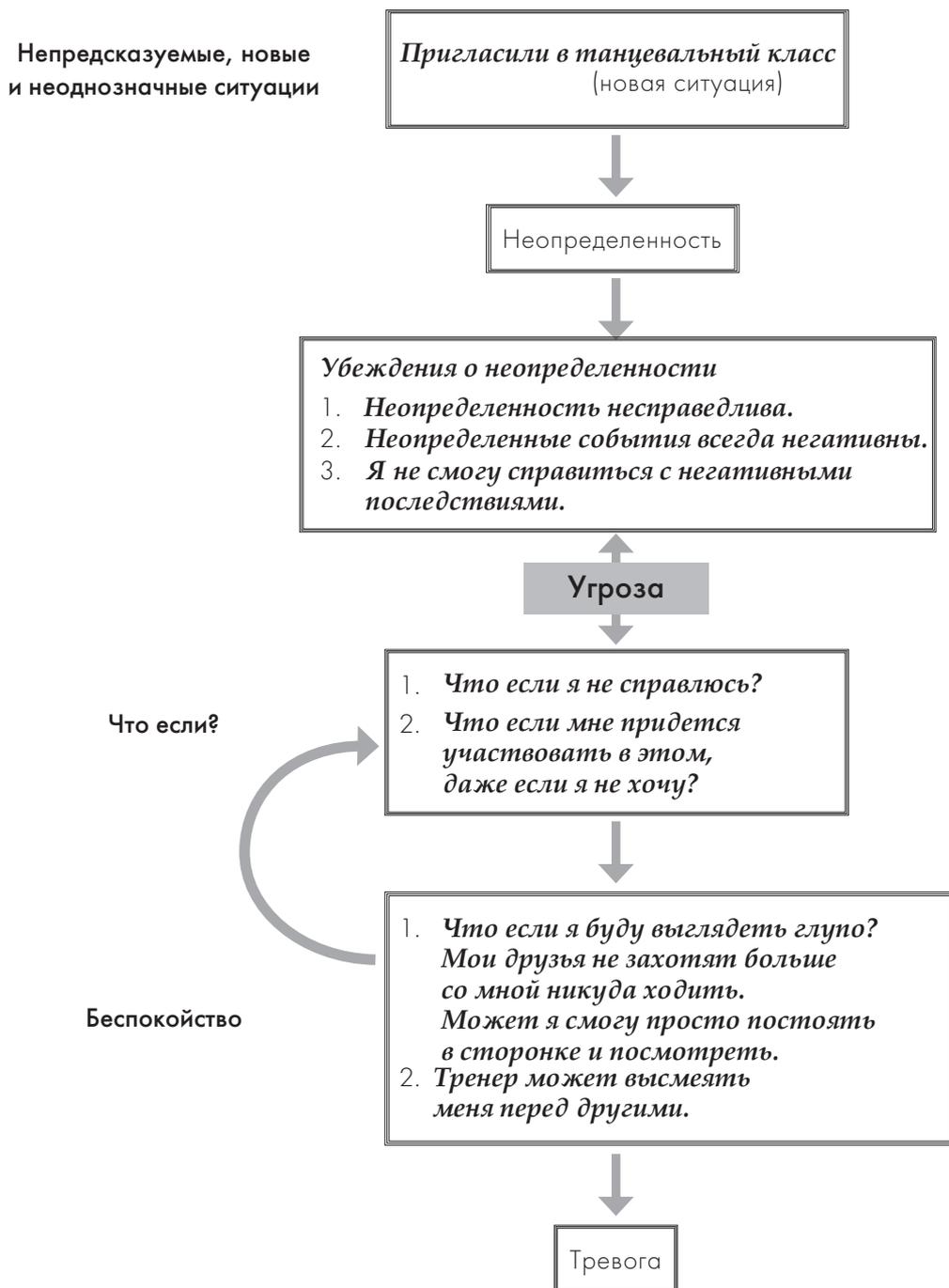


РИС. 5.2. Влияние негативных убеждений о неопределенности на беспокойство при ГТР

Если же вы рассматриваете неопределенность как нормальную часть жизни, то верите, что неопределенные ситуации разрешатся без проблем. Вы уверены, что справитесь с ситуацией, даже если что-то пойдет не так. Тогда ваша реакция будет совершенно иной, как показано на рис 5.3. В этом случае, вы не только не будете беспокоиться, но и возможно будете взволнованы тем, что вам предстоит попробовать что-то новое.

Непредсказуемые, новые
и неоднозначные ситуации



РИС. 5.3. Влияние взвешенных убеждений о неопределенности

Ваша модель беспокойства

Поскольку ваши реакции на неопределенность в новых, неоднозначных и непредсказуемых ситуациях подпитывают ваши тревоги, важно научиться распознавать как неопределенные элементы в тревожных ситуациях, так и убеждения, которых вы придерживаетесь об этих ситуациях.

Скорее всего, вы уже заметили, что неопределенность — это абстрактное понятие. Когда люди боятся, например, авиаперелетов, замкнутых пространств или уколов — предмет угрозы, очень ясный и конкретный. Угроза неопределенности больше связана с характером ситуации, чем с самой ситуацией. Приглашение в танцевальный класс не представляет угрозы; скорее, неопределенность этой новой ситуации вызывает это ощущение угрозы. Поэтому бывает сложно определить, когда и где ваша непереносимость неопределенности влияет на ваши действия в повседневной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 5.1. Углубленный мониторинг беспокойства — отслеживание типов триггеров и убеждений

В главе 1 вы заполнили журнал мониторинга беспокойства, который был разработан, чтобы помочь вам отследить ваши переживания. Теперь, когда вы лучше понимаете ситуации, которые вызывают у вас беспокойство и убеждения, которые делают эти ситуации угрожающими, вы можете начать отслеживать ваши переживания на более глубоком уровне. Напоминаем, что чем больше вы понимаете свои беспокойство и тревогу, тем лучше сможете их контролировать.

В этой таблице мониторинга есть две новые колонки (если сравнить ее с упражнением 1.3). Помимо того, что вы будете записывать триггеры, беспокойства и уровень тревоги, вы также будете отслеживать тип триггера и любые негативные убеждения о неопределенности, которые могли повлиять на вашу реакцию.

- Тип триггера: в этой колонке запишите, была ли ситуация-триггер непредсказуемой, новой или неоднозначной. Даже если вы не уверены, к какому из этих трех типов относится ситуация, постарайтесь выбрать и записать один из трех типов.
- Негативные убеждения о неопределенности: в этой колонке запишите любые убеждения о неопределенности, которые, возможно, и вызвали беспокойство и тревогу. Считаете ли вы несправедливым то, что вам приходится чувствовать неуверенность? Думаете ли вы, что эта ситуация приведет к негативным последствиям? Вы верите, что не сможете справиться с возможными негативными последствиями?

Как и в случае с журналом мониторинга беспокойства в главе 1, вам не нужно заполнять таблицу каждый раз, когда вы беспокоитесь. Заполняйте журнал три раза в день в течение, как минимум, одной недели. С практикой вы заметите, что вам становится легче распознавать триггеры, тип триггера и ваши негативные убеждения о неопределенности триггерных ситуаций. Вот пример записей за один день в журнале углубленного мониторинга беспокойства.

ПРИМЕР ЖУРНАЛА УГЛУБЛЕННОГО МОНИТОРИНГА БЕСПОКОЙСТВА

Ситуация или триггер	Тип триггера (непредсказуемая, новая или неоднозначная ситуация)	Беспокойство (А что, если...?)	Негативные убеждения о неопределенности (несправедливо, негативные последствия, неспособность справиться с ситуацией)	Тревога (от 0 до 10)
Мой класс йоги будет вести новый инструктор	Непредсказуемая ситуация	Что если он мне не понравится? Вдруг его методы мне не подойдут? Я могу не найти еще одного инструктора йоги, который бы мне подошел.	Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да	6
Я отправила сообщение подруге, но она не ответила	Неоднозначная ситуация	Что если я чем-то расстроила ее? А что, если она злится на меня?	Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да	3
На работе меня перевели в новый отдел	Новая ситуация	Что если я не пойму свои обязанности в новом отделе? Если я не справлюсь, я могу потерять работу	Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да	8

Далее вы найдете журнал углубленного мониторинга беспокойства, в котором можно отслеживать переживания. Вы можете записывать эту информацию в небольшой блокнот или делать записи с помощью электронного устройства. Мы рекомендуем заполнять его, по крайней мере, в течение одной недели. Кроме того, при заполнении журнала помните о приведенных ниже трех советах из упражнения 1.3.

1. Заполняйте журнал только три раза в день.
2. Используйте тревогу как сигнал, который показывает, что вы беспокоитесь.
3. Записывайте свои беспокойства как можно скорее.

Новая точка зрения на негативные убеждения о неопределенности

Признание влияния негативных убеждений о неопределенности на цикл беспокойства — это преимущество, которое даст вам четкую цель и поможет научиться контролировать беспокойство. В частности, изменив способ интерпретации неопределенности, вы в конечном итоге уменьшите свое общее беспокойство. С практической точки зрения это означает, что вам не нужно учиться справляться с каждым переживанием, которое у вас появляется — только с убеждениями о неопределенности, которые и вызывают ваше беспокойство. Это хорошая новость. Учитывая, что то, о чем вы беспокоитесь, может меняться изо дня в день, попытки решить каждое отдельное переживание будут трудоемкими и в большинстве случаев неэффективными. Поэтому в следующих трех главах мы расскажем, как вы можете изменить свою интерпретацию неопределенности в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях. Это можно сделать, переключив восприятие неопределенности с чего-то угрожающего на что-то нормальное, подконтрольное, а иногда даже желательное.

Ситуация или триггер	Тип триггера (непредсказуемая, новая или неожиданно значная ситуация)	Беспокойство (А что, если...?)	Негативные убеждения о неопределенности (несправедливо, негативные последствия, неспособность справиться с ситуацией)	Тревога (от 0 до 10)