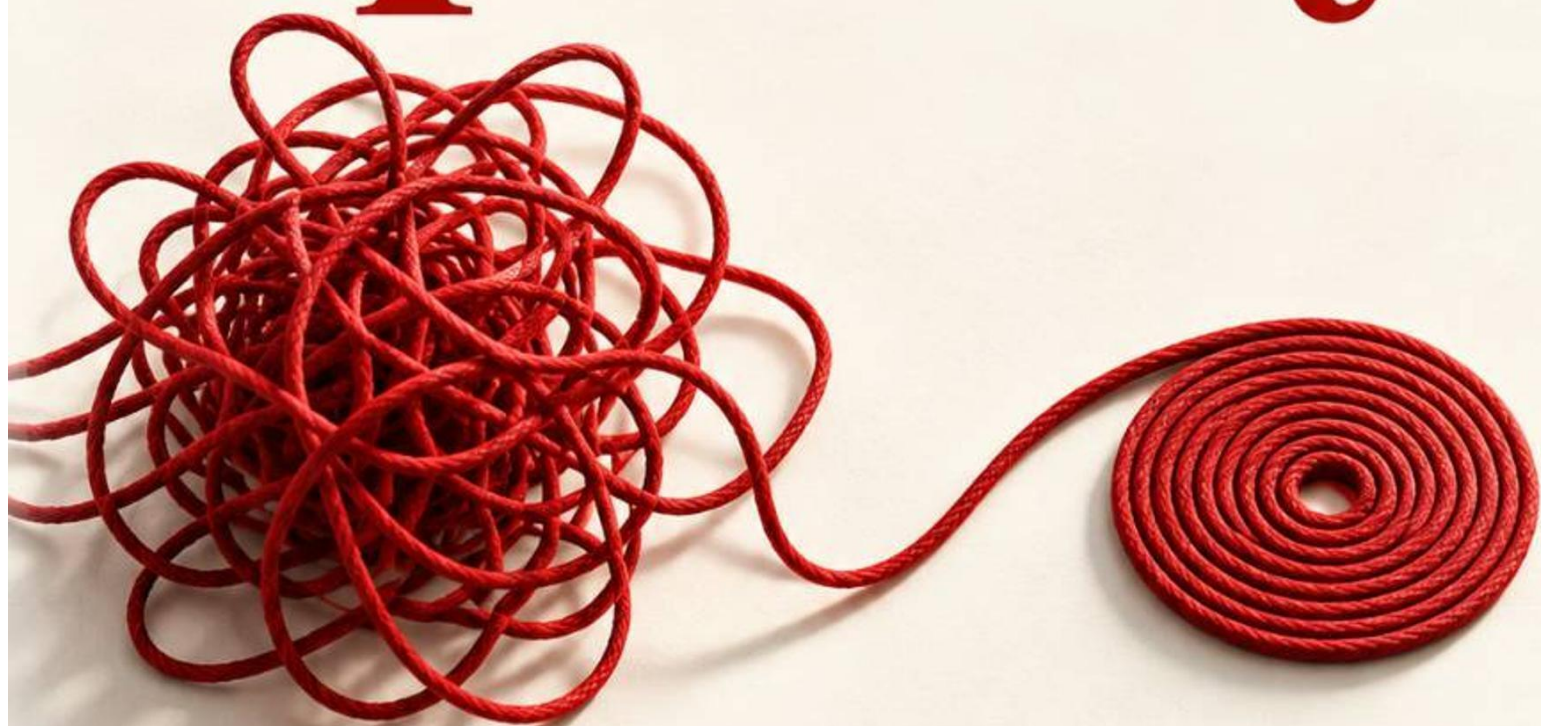


УКРОТИТЬ ТРЕВОГУ



Как жить с ней,
не отдавая ей власть

М И А В А Н

Миа Ван

**Укротить тревогу. Как жить
с ней, не отдавая ей власть**

«Автор»

2026

Ван М.

Укротить тревогу. Как жить с ней, не отдавая ей власть /
М. Ван — «Автор», 2026

Хватит отдавать тревоге право решать, как вам жить. Сообщение без ответа уже превращается в катастрофу, рабочая задача не выходит из головы ночью, а рука снова тянется обновить ленту? Здесь есть за что взяться: дневник тревожных мыслей, дыхательные упражнения, техники заземления и постепенная «лестница» встречи со страхом. Выберите свою ситуацию: работа, отношения или информационная перегрузка. Найдите упражнение и начните практику. Книга помогает замечать мыслительные ловушки, возвращать внимание к настоящему и готовиться к моментам, когда тревога снова усилится. Откройте её, чтобы у следующего «а вдруг» появился конкретный ответ: что вы можете сделать сейчас.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Понимание тревоги: ваша внутренняя система раннего предупреждения	6
Глава 2. Лица тревоги: типы и самооценка	13
Глава 3. Укрощение тревоги: методы западной психологии	18
Глава 4. Восточная мудрость и взгляды других культур	26
Глава 5. Руководство по самопомощи при тревоге: упражнения и практика	35
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Укротить тревогу. Как жить с ней, не отдавая ей власть

Предисловие

Тревога — это словно дикий зверь в нашем сердце. Умеренная тревога помогает нам оставаться бдительными, но чрезмерная тревога обращается против нас самих, погружая нас в панику и страдания.

Книга «Трезвый укротитель: мудрость сосуществования с тревогой» поможет читателю научиться трезво и мудро укротать «зверя тревоги» в своем сердце. Наша цель — не искоренить тревогу, а научиться мирно сосуществовать с ней, превратив её в движущую силу роста.

Как показывают исследования в области психологии, тревога имеет как эволюционное значение, так и свои положительные стороны. Эта книга, написанная доступным языком и сочетающая в себе научные исследования, реальные примеры и мультикультурный взгляд, поможет читателям понять суть тревоги, оценить степень собственной тревожности и освоить практические методы управления ею. В процессе чтения этой книги читатель увидит слияние современной западной психологии и восточной мудрости, а также познакомится с взглядами разных культур на эмоции — от индийской йоги и медитации до исламского суфийского танца, от японской эстетики «моно-но аварэ» до скандинавского представления о счастье.

Кроме того, мы разработали шкалу оценки тревожности и сборник упражнений, чтобы читатели могли провести самодиагностику и попрактиковаться. Мы надеемся, что благодаря этой книге каждый читатель сможет стать тем трезвым «укротителем», который будет мирно сосуществовать с тревогой и с радостью принимать жизненные вызовы и неизвестность.

Глава 1. Понимание тревоги: ваша внутренняя система раннего предупреждения

Что такое тревога?

Тревога — это распространённое эмоциональное переживание, при котором, сталкиваясь с неизвестным будущим, потенциальной угрозой или важным событием, мы испытываем чувство напряжённости, беспокойства, тревоги и страха. Это чувство сопровождается физическими реакциями, такими как учащённое сердцебиение, учащённое дыхание, потливость ладоней, напряжение мышц и т. д. В умеренных дозах тревога является нормальным и полезным явлением — именно это чувство помогало нашим предкам оставаться начеку в дикой природе и вовремя спастись от нападений хищников. Однако когда тревога становится чрезмерной или не имеет разумных причин, она может перерасти в тревожное расстройство, которое негативно сказывается на нашей повседневной жизни. Типичные проявления тревожного расстройства включают постоянное чрезмерное беспокойство, трудноконтролируемое напряжение, а также выраженные физиологические реакции (такие как стеснение в груди, головокружение, расстройство желудочно-кишечного тракта и т. д.). Если уровень тревоги слишком высок и длится слишком долго, это оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье и требует серьезного внимания.

Очень важно понимать разницу между нормальной тревогой и патологической тревогой (то есть тревожным расстройством). Нормальная тревога — это естественная реакция на стрессовые ситуации, например, нервозность накануне экзамена или беспокойство перед публичным выступлением; эти ощущения, как правило, проходят после завершения события и играют стимулирующую роль в нашей жизни. Однако патологическая тревога **носит чрезмерный характер и от неё трудно избавиться**. Например, пациенты с генерализованным тревожным расстройством (ГТР) даже в спокойные дни, когда нет явных источников стресса, постоянно беспокоятся о самых разных вещах, «заранее переживая обо всех возможных плохих сценариях будущего».

Когда тревога достигает патологической степени, она часто сопровождается такими симптомами, как нарушения сна, трудности с концентрацией внимания, повышенная утомляемость и раздражительность, а также может вызывать соматические заболевания. Современная психиатрия подразделяет тревожные расстройства на такие типы, как генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальная тревожность (также известная как социофобия) и специфические фобии; каждый из них имеет свои особенности, но все они выходят за рамки нормальной тревоги. Проще говоря, **нормальное беспокойство — это часть жизни, и обычно мы ещё способны его контролировать; а патологическое беспокойство — это словно дикий конь, сорвавшийся с поводья, который, если его оставить без внимания, может серьезно ухудшить качество жизни**.

Хотя тревога часто рассматривается как негативная эмоция, с точки зрения эволюции и адаптации у неё есть и положительная сторона. Умеренная тревога повышает нашу бдительность и способность к действию, помогая нам подготовиться к будущему. Например, умеренная тревога перед экзаменом может побудить студента усерднее готовиться; умеренное напряжение перед соревнованием у спортсмена может раскрыть физический потенциал и помочь ему лучше сконцентрироваться на соревновании. Известный в психологии «закон Йеркса-Додсона» (Yerkes-Dodson Law) описывает взаимосвязь между тревогой (или, в более широком смысле, уровнем стрессовой активации) и результативностью. Эта взаимосвязь обычно изображается в виде кривой в форме перевернутой буквы U: **по мере повышения уровня тревоги от низкого до среднего наша результативность, напротив, растет, достигая**

оптимального уровня; однако при чрезмерно высоком уровне тревоги результативность снижается.

Другими словами, без некоторой доли тревоги может не хватить мотивации; умеренная тревога способствует раскрытию потенциала; чрезмерная же тревога негативно влияет на результаты. Этот закон напоминает нам, что тревога не лишена пользы, главное — найти ту «зону оптимальной тревоги». Название этой книги — «Мудрость сосуществования с тревогой» — отражает стремление помочь читателям удержать тревогу в благоприятных пределах, преобразовать энергию тревоги в позитивную мотивацию и не допустить её превращения в пагубный стресс.

Откуда берется тревога: дар эволюции

Почему у человечества развилось такое эмоциональное состояние, как «тревога»? В доисторические времена наши предки жили в среде, полной опасностей: там бродили хищники, а стихийные бедствия происходили постоянно. Те, кто был более бдителен к малейшим изменениям в окружающей обстановке и склонен к беспокойству, как правило, быстрее обнаруживали опасность и предпринимали действия, тем самым повышая свои шансы на выживание и продолжение рода. Тревога побуждала древних людей быстро насторожиться при шуме в траве и заранее готовиться к трудностям, связанным с нехваткой пищи. Это адаптивное преимущество привело к тому, что тревога сохранилась как склонность и стала частью нашего генома. В современном обществе, хотя нам больше не нужно постоянно опасаться тигров, механизм тревоги по-прежнему существует и иногда срабатывает под воздействием различных абстрактных «угроз» современной жизни, таких как финансовый стресс, напряжённые межличностные отношения, конкуренция на рабочем месте и т. д. Можно сказать, **что тревога — это «система раннего предупреждения», оставленная нам эволюцией**, которая заставляет нас беспокоиться о неопределённости будущего, чтобы побудить нас подготовиться. Просто эта система иногда бывает слишком чувствительной и подаёт сигнал тревоги даже при отсутствии реальной угрозы, что приводит к «избытку реакции» и заставляет нас бояться несуществующей опасности.

Тревога возникает не только у взрослых — она сопровождает человека на протяжении всего процесса развития. Еще с младенческого возраста люди демонстрируют некоторые инстинктивные реакции, схожие с тревогой. **Например, «тревога перед незнакомцами» у младенцев:** когда в возрасте шести-семи месяцев ребенок начинает бояться незнакомых людей и проявляет страх, плача и капризничая, это является эволюционным механизмом, призванным защитить младенца от похищения незнакомцами. Точно так же у детей младшего возраста часто встречается **тревога разлуки:** когда ребенок разлучается с основным опекуном, он испытывает сильное беспокойство — это нормальная реакция, связанная с привязанностью.

С возрастом у детей развиваются самые разные страхи и тревоги: малыши, только начинающие ходить, могут бояться темноты; ученики начальной школы могут начинать беспокоиться о том, что из-за плохих оценок их отругает учитель; подростки в период полового созревания переживают из-за оценки со стороны сверстников и неудач в общении. Эти этапные проявления тревоги в большинстве случаев являются частью процесса взросления. Однако если тревога у ребенка или подростка слишком сильна и продолжительна, выходя за рамки нормы для его возраста, она может перерасти в тревожное расстройство детского или подросткового возраста, требующее психологической поддержки и вмешательства. Понимание того, как развивается тревога в раннем возрасте, помогает родителям и педагогам относиться к переживаниям детей с терпимостью и пониманием, а также помогать им постепенно обретать чувство безопасности и выработать стратегии преодоления трудностей.

Помимо факторов эволюционной биологии, на наши тревожные реакции глубоко влияют приобретенная среда и обучение. Классические психологические эксперименты показывают, что тревога и страх могут быть усвоены в процессе обучения. Например, в начале XX века

бихевиорист Джон Б. Уотсон (John B. Watson) провёл спорный «эксперимент с маленьким Альбертом»: он показывал младенцу белую крысу одновременно с прослушиванием пугающего шума; после многократного повторения этого действия младенец, изначально не боявшийся мелких животных, начал проявлять страх и плакать при одном только виде крысы. Это свидетельствует о том, что страх и тревога могут быть усвоены посредством **условного рефлекса**.

Точно так же, если человек однажды пережил приступ паники в лифте, то в дальнейшем он может испытывать тревогу при одном лишь приближении к лифту, поскольку научился связывать лифт с ужасным переживанием. Семейная среда также играет важную роль в развитии тревожности. Стиль воспитания родителей и уровень их тревожности незаметно влияют на ребенка. Если родители постоянно испытывают недоверие к окружающему миру и беспокоятся по поводу всего, у ребенка с большей вероятностью сформируются тревожные модели поведения. Кроме того, травмы, полученные в детстве (например, жестокое обращение, серьезные несчастные случаи), а также длительный жизненный стресс (такой как бедность, семейные конфликты) могут стать триггерами или усугубляющими факторами тревожных расстройств. Только понимая влияние этих факторов окружающей среды и обучения, мы сможем при работе с тревогой учитывать одновременно физиологические и психологические, врождённые и приобретённые факторы, что позволит нам более комплексно освоить методы управления тревогой.

Психологические исследования: как на самом деле тревога влияет на нас

Тревога подобна «палке с двумя концами»: с одной стороны, она повышает нашу бдительность, а с другой — может нарушать нормальные когнитивные функции. Когда уровень тревоги повышается, внимание нашего мозга непроизвольно сосредотачивается на потенциальных угрозах, поскольку в эволюционном плане мы «запрограммированы» на приоритетную обработку информации об опасности. Однако в современных условиях такая направленность внимания может создавать проблемы: людям, испытывающим тревогу, часто трудно сосредоточиться на поставленной задаче, поскольку в их голове постоянно возникают беспокойства или они чрезмерно настороженно относятся к окружающей обстановке.

Психологические эксперименты подтверждают, что люди, испытывающие тревогу, демонстрируют худшие результаты при выполнении задач, требующих сосредоточенности. Например, когда испытуемому предлагается решить сложную математическую задачу, они, находясь в состоянии тревоги, могут отвлекаться на повторяющиеся мысли типа «а что, если я ошибусь?», что приводит к увеличению количества ошибок. Недавно исследовательская группа из Стэнфордского университета с помощью технологий виртуальной реальности изучила влияние тревоги на внимание и обнаружила, что **у людей с генерализованным тревожным расстройством паттерн движений глаз отличается от обычного**: даже в спокойной обстановке они постоянно быстро оглядывают окружающее пространство, словно ища угрозу, даже если реальной опасности нет. Эти исследования показывают, что тревожные люди часто **находятся в состоянии чрезмерной настороженности**, а их сенсорная система постоянно работает в режиме перегрузки. Это приводит к тому, что им трудно в течение длительного времени сосредоточивать внимание на информации, не представляющей угрозы, в результате чего снижается эффективность обучения и работы.

Умеренная тревожность может усилить наши воспоминания об определённых событиях, поскольку эмоции играют роль «усилителя» в процессе формирования памяти. Например, многие люди чётко помнят то беспокойство, которое они испытывали, впервые выходя на сцену с речью, или тот момент, когда сердце забилося чаще при экстренном торможении, чтобы избежать ДТП — тревога делает эти сцены более запоминающимися. Однако чрезмерная тревожность может нанести ущерб памяти и когнитивным функциям. Когда человек находится в состоянии крайней тревоги или панической атаки, функционирование гиппокампа (структуры

мозга, связанной с памятью) подвергается влиянию гормонов стресса, таких как кортизол, и информация с трудом эффективно кодируется в долговременную память.

Это также объясняет, почему **студенты, испытывающие чрезмерную тревогу перед экзаменом, на самом деле теряют способность сосредоточиться** — дело не в том, что они не подготовились, а в том, что тревога мешает извлечению знаний. Точно так же у людей, переживших сильный страх во время травмирующих событий (таких как аварии или стихийные бедствия), иногда впоследствии возникают воспоминания-вспышки или фрагментация памяти — это следствие влияния крайней тревожности на обработку информации мозгом. Есть также исследования, указывающие на то, что длительное пребывание в состоянии тревоги может ускорить когнитивное старение и повысить риск развития таких проблем, как деменция. Одним словом, **умеренная тревога углубляет память, а чрезмерная тревога приводит к «провалам в памяти»**. Нам нужно научиться находить баланс в тревоге, чтобы она не нарушала наши когнитивные способности.

Когда мы испытываем тревогу, наш взгляд на мир меняется. Тревога заставляет человека переоценивать вероятность наступления негативных событий и недооценивать свои способности справиться с ними. Психологи называют это «катастрофическим мышлением»: при принятии решений тревожные люди склонны предполагать самые худшие последствия. Например, тревожный инвестор может в панике продать акции при малейших колебаниях на фондовом рынке, поскольку в его голове возникают катастрофические картины: «Рынок рухнет, я потеряю все свои сбережения»; человек, страдающий социальной тревожностью, получив приглашение на вечеринку, в первую очередь думает: «А что, если я скажу что-то не то и опозорюсь? Все наверняка будут смеяться надо мной», — и поэтому просто отказывается от общения. Эти когнитивные искажения в отношении рисков и последствий приводят к принятию нами иррациональных решений: либо к чрезмерному избеганию (не решаясь попробовать то, что стоило бы попробовать), либо к чрезмерной защите (тратя энергию на множество ненужных переживаний и приготовлений).

Исследования показывают, что тревога заставляет людей больше стремиться избегать возможных потерь, упуская при этом возможности получить выгоду. Другими словами, тревожные люди менее склонны рисковать и даже при объективно небольшом риске предпочитают действовать консервативно. Конечно, в этом есть как плюсы, так и минусы: в некоторых ситуациях избегание риска — это хорошо, но в других чрезмерная осторожность может заставить человека застыть на месте. Понимание того, как тревога влияет на наши модели принятия решений, может помочь нам, когда мы осознаем, что колеблемся из-за тревоги, сознательно прибегнуть к более рациональному мышлению и не позволить эмоциям полностью доминировать над решением. В последующих главах мы рассмотрим такие техники, как когнитивная реструктуризация, которые как раз и предназначены для исправления этих когнитивных искажений, вызванных тревогой.

Физиологические основы тревоги: почему тело дрожит

С точки зрения нейробиологии, возникновение чувства тревоги связано с взаимодействием нескольких областей мозга. Наиболее известна **миндалина (amygdala)** — миндалевидный нервный узел, расположенный глубоко в височной доле, который называют «эмоциональной сигнализацией мозга». Когда мы сталкиваемся с потенциальной угрозой, миндалевидные ядра мгновенно активируются, запуская в организме цепь реакций «борьба или бегство». Это древний и быстрый механизм: миндалевидные ядра подают сигнал тревоги ещё до того, как мы успеваем задействовать рациональное мышление.

Сразу же запускается гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ось ГГН), при этом гипоталамус стимулирует гипофиз к выделению кортикотропного гормона, который, в свою очередь, стимулирует надпочечники к выделению гормонов стресса — адреналина и кортизола. Эти гормоны ускоряют сердцебиение, повышают артериальное давление и частоту

дыхания, обеспечивая организм дополнительной энергией и кислородом для противодействия угрозе. Одновременно ядро голубого пятна в головном мозге (основное место образования норадреналина) также повышает бдительность, переводит нас в состояние повышенной готовности. Все вышеперечисленное составляет нейробиологический путь тревоги — механизм реагирования на опасность, сохранившийся в результате эволюции. Однако у людей, страдающих хронической тревогой, эта система сигнализации может быть чрезмерно чувствительной, и миндалины часто подают «ложные сигналы», в результате чего организм длительно находится в состоянии стресса.

К счастью, мозг обладает пластичностью, и мы можем с помощью тренировок (таких как медитация и когнитивная терапия) **ослабить чрезмерную реакцию миндалины** и усилить способность лобной коры регулировать эмоции — лобная кора является областью мозга, отвечающей за рациональное мышление и контроль над импульсами, и она способна помочь нам успокоить ненужные панические реакции. Когда мы позже будем говорить о некоторых упражнениях для снятия стресса, мы упомянем результаты исследований, согласно которым **такие практики, как медитация, могут снизить реактивность миндалины и одновременно усилить функциональную связь с лобными долями**, помогая мозгу более спокойно реагировать на приступы тревоги.

Наше тело регулируется двумя основными системами «автопилота»: симпатической и парасимпатической нервными системами. Проще говоря, симпатическая нервная система отвечает за «газ», **вызывая возбуждение и напряжение; парасимпатическая нервная система отвечает за «тормоза», позволяя нам расслабиться и отдохнуть. Когда возникает тревога, симпатическая нервная система берет верх; реакции, которые она контролирует, включают учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, расширение зрачков, усиление потоотделения, подавление пищеварения и т. д. Все эти изменения в совокупности называются реакцией «борьба или бегство».** А когда опасность миновала, парасимпатическая нервная система (в основном через блуждающий нерв) берет на себя управление: она снижает частоту сердечных сокращений, стимулирует пищеварение и возвращает тело в состояние покоя — это **так называемая реакция расслабления**.

Проблема тревоги заключается в том, что иногда наша симпатическая нервная система находится в состоянии длительного возбуждения, не давая парасимпатической нервной системе возможности «затормозить» и восстановить силы. Например, у человека, страдающего тревогой, могут длительно наблюдаться мышечное напряжение, повышенный пульс и плохой аппетит, что свидетельствует о недостаточной активности парасимпатической нервной системы. Здесь следует выделить один важный момент — **блуждающий нерв**. Блуждающий нерв — это крайне важный нервный путь в составе парасимпатической нервной системы, который отходит от ствола мозга и соединяется с сердцем, лёгкими, желудком и другими внутренними органами. Когда блуждающий нерв активизируется, он как бы посылает по всему телу сигнал «успокойся»: замедляет частоту сердечных сокращений, углубляет дыхание, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и дарит ощущение расслабленности и безопасности. Учёные обнаружили, что многие виды деятельности, способствующие умиротворению, на самом деле достигаются за счёт повышения активности блуждающего нерва.

Например, **медленное и глубокое брюшное дыхание, медитация, нежный массаж** и даже захватывающие дух пейзажи могут воздействовать на мозг и частично вызывать расслабляющий эффект за счет усиления активности блуждающего нерва. Когда мы испытываем тревогу, мы можем сознательно применять эти методы для стимуляции парасимпатической нервной системы. Классическим приёмом является упражнение «брюшное дыхание: вдох на шесть секунд, выдох на восемь», которое стимулирует блуждающий нерв за счёт удлинения выдоха, тем самым снижая возбуждение симпатической нервной системы. Одним словом, в состоянии тревоги в нашем теле происходит борьба между «газом» и «тормозом»; мы можем

научиться отпускать педаль газа и нажимать на тормоз, чтобы сбалансировать вегетативную нервную систему и вернуть физиологические реакции из состояния напряжения в состояние равновесия.

Представьте себе следующую картинку: с одной стороны — сигналы, поступающие из мозга и передающиеся по блуждающему нерву к сердцу, лёгким и желудку; когда блуждающий нерв активируется, частота сердечных сокращений на изображении сердца замедляется, на изображении лёгких видно, что дыхание становится глубже, на изображении желудка начинается перистальтика, а осанка всего тела постепенно распрямляется из напряжённого сжатого состояния. Эта иллюстрация призвана показать нам, что с помощью глубокого дыхания, медитации и других методов можно **активировать блуждающий нерв** — этот «**нерв успокоения**» — и вызвать реакцию расслабления в организме. Именно в этом заключается физиологическая основа многих техник управления тревогой.



Длительная тревога не только влияет на нервную систему, но и оказывает всестороннее воздействие на организм через эндокринную и иммунную системы. Во-первых, гормоны стресса, вызванные тревогой (такие как кортизол), при длительном пребывании на высоком уровне наносят вред различным органам тела. Высокий уровень кортизола может привести к

снижению иммунной функции, делая человека более подверженным заболеваниям; он также может нарушать обмен глюкозы и распределение жира, увеличивая риск ожирения и диабета. Неудивительно, что люди часто говорят: «Печаль **изнуряет**» — у людей с **хронической тревожностью часто наблюдаются нарушения сна, кожные проблемы и даже нарушения менструального цикла, и все это является проявлениями эндокринного дисбаланса. Во-вторых, психологический стресс тесно связан с тревожностью, а стресс вызывает хроническую воспалительную реакцию; исследования показывают, что блуждающий нерв также играет роль в подавлении воспаления.**

Когда человек расслаблен, блуждающий нерв активен и способен подавлять воспалительные вещества в организме, тогда как при постоянной тревоге эта защитная функция теряется, а повышенный уровень воспаления связан со многими хроническими заболеваниями (такими как сердечно-сосудистые заболевания, депрессия, аутоиммунные заболевания). Кроме того, тревога оказывает огромное влияние **на сон**. Многие люди, страдающие тревожностью, на собственном опыте знают: чем больше беспокоишься, тем хуже спишь ночью; а чем хуже спишь, тем сильнее тревога на следующий день, что приводит к возникновению замкнутого круга. Недостаток сна еще больше нарушает гормональный баланс (например, изменяются уровни лептина и гормонов, стимулирующих аппетит) и даже затрудняет выведение «мусора» из мозга (такого как β -амилоид), что в долгосрочной перспективе может повлиять на когнитивные функции. Поэтому мы должны осознать, что тревога — это не просто проблема «души», но и проблема всей системы «тело-ум». Управление тревогой — это, по сути, забота о здоровье всего нашего организма. С помощью психологической коррективы и изменения образа жизни мы можем уменьшить негативное воздействие тревоги на организм и восстановить гармонию и баланс между телом и разумом.

Глава 2. Лица тревоги: типы и самооценка

Типы тревожных расстройств

Хотя каждый человек испытывает тревогу, с клинической точки зрения тревожные расстройства имеют различные типы и формы проявления. Понимание этих типов помогает нам соотнести их с конкретными ситуациями, более четко определить, к какому типу относится тревога у нас самих или у других людей, и, таким образом, применять целенаправленные стратегии преодоления. Ниже приведены основные типы тревожных расстройств:

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР): характеризуется постоянным чрезмерным беспокойством и напряжением по поводу различных повседневных дел. Эти переживания не уходят даже в ситуациях, когда объективные условия благоприятны и нет явных источников стресса. Пациенты с ГТР часто описывают себя так: «Как только появляется свободное время, в голове сразу начинают крутиться разные мысли», и им трудно контролировать эти переживания. Физические симптомы включают мышечное напряжение, усталость, трудности с засыпанием или неглубокий сон. Такое беспокойство подобно влажности в воздухе — оно проникает во все сферы жизни, не оставляя ни одного угла.

Паническое расстройство (панические атаки): проявляется в виде повторяющихся и непредсказуемых панических атак. Во время панической атаки пациент внезапно испытывает сильный страх и ощущение, будто он умирает, сопровождающееся бурной физической реакцией, такой как учащенное сердцебиение, боль в груди, затрудненное дыхание, головокружение, потливость, дрожь, которая часто достигает пика в течение нескольких минут. Многие люди, пережившие приступ паники, думают, что у них сердечный приступ или что они умирают. Паническое расстройство также включает постоянное беспокойство по поводу повторных приступов; пациенты могут избегать определенных мест или видов деятельности из-за страха перед приступом.

Социальное тревожное расстройство (социофобия): испытывание крайней тревоги в социальных ситуациях или на публике; основной чертой является сильный страх плохо себя проявить или опозориться перед другими людьми. Например, разговор с незнакомыми людьми, посещение вечеринок или выступление на собрании могут вызвать у людей с социальной тревожностью сильное беспокойство. Они опасаются негативной оценки со стороны окружающих, боятся покраснеть, дрожать голосом или сказать что-то не то и опозориться. В тяжелых случаях такая тревога заставляет человека избегать большей части социальных взаимодействий, что сказывается на учебе, работе и межличностных отношениях.

Специфические фобии: сильный страх перед конкретными предметами или ситуациями, значительно превышающий реальную опасность. Распространенные объекты страха включают: высоту (агорафобия), замкнутые пространства (клаустрофобия), животных, таких как пауки и змеи (зоофобия), полеты на самолете, лифты, вид крови или уколы (страх крови, травм и уколов) и т. д. Несмотря на осознание того, что этот страх чрезмерный, человек не может его контролировать: при контакте с объектом страха он испытывает сильнейшую панику, которая может перерасти в приступ панического страха. Поэтому такие люди изо всех сил стараются избегать этих объектов — например, предпочитают подниматься по лестнице на 20-й этаж, чем ехать на лифте.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР): хотя в настоящее время ОКР больше не относится к категории тревожных расстройств в диагностической классификации, оно тесно связано с тревогой. ОКР характеризуется повторяющимися навязчивыми мыслями (например, беспокойством о том, что на руках находится бесчисленное количество бактерий), вызывающими сильную тревогу, которую пациент вынужден снимать с помощью навязчивых

действий (постоянного мытья рук). Пациенты с ОКР фактически вынуждены тревогой повторять определенные ритуальные действия, иначе они испытывают сильнейшее беспокойство.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): аналогичным образом, ПТСР в настоящее время классифицируется отдельно, но также связано с сильной тревожной реакцией. Постоянное душевное беспокойство, повторяющиеся кошмары и чрезмерная нервозность, возникающие после переживания серьезной травмы (например, войны, стихийного бедствия, насилия), относятся к проявлениям посттравматического стресса. Мозг пациента, по-видимому, продолжает жить в тени пережитой травмы и реагирует сильным стрессом на любые напоминающие о ней сигналы.

Помимо вышеперечисленных типичных форм, тревога играет важную роль и при других психических расстройствах: например, у пациентов с депрессией часто наблюдается сопутствующая тревога, и даже существует термин «тревожно-депрессивное расстройство», описывающий сосуществование этих двух состояний. Существуют также некоторые проявления тревоги, которые не подпадают под вышеупомянутую строгую классификацию, но тем не менее доставляют страдания, **например, тревога о здоровье** (чрезмерное беспокойство о том, что у человека серьёзное заболевание; ранее называвшаяся ипохондрией), **тревога разлуки** (чрезмерная привязанность взрослого человека к партнёру или близкому человеку, приводящая к сильной тревоге при разлуке) и т. д. **Следует отметить, что независимо от типа, тревожные расстройства поддаются лечению и облегчению.** Понимание того, к какому типу относится ваша тревога, — это первый шаг на пути к улучшению. В следующем разделе мы расскажем, как оценить степень своей тревожности, в том числе представим краткую шкалу самооценки тревожности, которая поможет вам лучше понять состояние своей тревожности.

Шкала оценки тревожности: проверьте свой уровень тревожности

Познакомившись с определением и типами тревоги, вы, возможно, зададитесь вопросом: на каком уровне находится моя тревога? Находится ли она в пределах нормы или существует риск развития тревожного расстройства? Чтобы помочь читателям провести самооценку, мы предлагаем краткую **шкалу оценки тревоги**. Эта шкала адаптирована из широко используемой в клинической практике «Шкалы генерализованной тревожности-7» (GAD-7), которая была разработана американским психологом Спитцером и его коллегами в качестве инструмента экспресс-скрининга. Ответив на 7 вопросов, вы сможете предварительно определить степень выраженности своей тревожности. Обратите внимание, что это не диагностический инструмент, но может служить ориентиром. Если результаты теста показывают высокий уровень тревожности, рекомендуется обратиться к психологу или психиатру для проведения профессиональной оценки.

Подумайте, как часто в течение последних двух недель у вас возникали следующие состояния:

Чувство напряжения, тревоги или беспокойства — в течение последних двух недель сколько дней вы чувствовали напряжение и беспокойство?

Невозможность остановить или контролировать беспокойство — вам кажется, что, начав беспокоиться, вы не можете остановиться?

Чрезмерное беспокойство по поводу самых разных вещей — беспокоитесь ли вы по поводу множества различных возможных проблем?

Трудность расслабиться — вам трудно заставить себя расслабиться и успокоиться?

Трудность сидеть спокойно из-за беспокойства — часто ли вы чувствуете себя так, что даже сидеть вам неудобно?

Повышенная раздражительность — раздражаетесь ли вы по мелочам чаще, чем обычно?

Чувствуете страх, будто вот-вот произойдет что-то ужасное — у вас часто возникает предчувствие беды, будто надвигается катастрофа?

Выберите один из следующих вариантов в зависимости от того, как часто каждая из этих ситуаций возникала у вас в течение последних двух недель:

0 баллов: совсем не наблюдалось

1 балл: бывало в течение нескольких дней

2 балла: наблюдалось более чем в половине дней

3 балла: почти каждый день

Сложите баллы по 7 вопросам, чтобы получить общий балл в диапазоне от 0 до 21.

По общему баллу можно примерно определить степень тревожности:

0–4 балла: минимальная степень или практически отсутствие тревоги. Ваш уровень тревоги находится в пределах нормы, и это не оказывает заметного влияния на повседневную жизнь.

5–9 баллов: лёгкая степень тревожности. У вас наблюдаются некоторые симптомы тревожности, но в целом ситуация находится под контролем. С помощью методов самопомощи можно облегчить состояние и предотвратить дальнейшее ухудшение.

10–14 баллов: тревога средней степени. Ваша тревога достигла уровня, требующего внимания, и, возможно, в некоторой степени мешает повседневной жизни. Рекомендуется активно применять меры по преодолению тревоги, например, практиковать техники, описанные в последующих главах, такие как дыхательные упражнения и реструктуризация мышления. Если позволяют условия, полезно также обратиться за профессиональной помощью.

15–21 баллов: тяжелая степень тревоги. У вас высокий уровень тревоги, который, вероятно, значительно мешает повседневной жизни. Рекомендуется как можно скорее обратиться к специалисту, например, к психологу или психиатру. Они помогут вам составить план лечения, включающий психотерапию и, при необходимости, медикаментозное лечение.

Ответив на вышеуказанные вопросы, честно подсчитайте свой балл. Если по одному или нескольким вопросам вы выбрали более высокую частоту (2 или 3 балла), обратите внимание на то, как эти конкретные симптомы влияют на вашу жизнь. Если общий балл высокий, не паникуйте — само осознание этого факта уже является **первым шагом** к поиску помощи и изменениям. Тревога — это состояние, которое можно лечить и контролировать; в последующих главах мы предложим множество методов, которые помогут вам снизить уровень тревоги.

В заключение в этой шкале есть дополнительный вопрос: «Если у вас есть какие-либо из вышеперечисленных проблем, в какой степени они влияют на вашу работу, повседневные домашние дела или межличностные отношения?» Пожалуйста, оцените: «Совершенно не влияют», «Немного влияют», «Сильно влияют» или «Очень сильно влияют». Этот вопрос не учитывается при подсчёте баллов, но поможет вам оценить степень влияния тревоги на вашу повседневную жизнь. Если ваша тревога уже серьёзно влияет на работу, учёбу, межличностные отношения или способность самостоятельно справляться с повседневными делами, вам следует отнестись к этому более серьёзно и активно искать помощи.

(Упражнение: читатель может самостоятельно оценить себя по данному вопросу и, сопоставив общий балл с приведенными выше пояснениями, получить первоначальное представление о степени своего тревожного состояния. Рекомендуется записывать баллы и свои ощущения в дневник, чтобы впоследствии проследить за результатами упражнения.)

Пример из практики: «Победитель тревоги» в современной психотерапии

В клинической психологической консультации и терапии каждый день разворачиваются истории борьбы с тревогой. Здесь мы поделимся упрощенным клиническим случаем, чтобы показать, как современная психотерапия помогает людям победить тревогу. Обратите внимание: в целях защиты конфиденциальности этот случай является обобщением нескольких реальных случаев и предназначен для демонстрации процесса исцеления.

Клинический случай: страх выступлений у Сяо Ци Сяо Ци (псевдоним) — женщина-офисный работник, находящаяся на пути карьерного роста. В связи с требованиями

работы ей часто приходится выступать с докладами перед командой на совещаниях. Однако Сяо Ци страдает от сильной социальной тревожности и страха публичных выступлений. Каждый раз, когда наступает её очередь выступить, сердце замирает, ладони покрываются потом, а в голове наступает полная пустота. После нескольких случаев, когда она не могла связно выразить свои мысли перед аудиторией, у неё сформировался сильный страх перед публичными выступлениями. Даже при одной только мысли о том, что на следующей неделе ей предстоит выступить на совещании, она уже за несколько дней до этого начинала страдать от бессонницы и постоянных болей в желудке. Такая тревога уже серьезно сказывалась на её рабочих показателях и физическом и психическом здоровье. В конце концов Сяо Ци решила обратиться за помощью к психологу.

В начале терапии психолог помог Сяо Ци понять, что её симптомы относятся к конкретному проявлению социальной тревожности — **страху публичных выступлений**. Психолог объяснил, что это очень распространённое явление: многие спортсмены и актёры испытывают подобное напряжение перед выходом на сцену, но его можно смягчить с помощью тренировок. Сяо Ци отнеслась к этому скептически, но была готова попробовать. В течение следующих нескольких недель психолог и Сяо Ци использовали методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для преодоления её тревоги:

Когнитивная реконструкция: во-первых, психолог попросил Сяо Ци составить список типичных мыслей, которые возникают у неё до и после выступления. Например, Сяо Ци написала: «Все наверняка пристально смотрят на мои недостатки», «Если я заикнусь, все сочтут меня некомпетентной», «Я точно всё испорчу!» Эти мысли вызывали у неё сильный страх. Психолог вместе с ней проанализировал объективность каждой из них: действительно ли «все» будут над ней смеяться? Есть ли на это доказательства? Даже если она запнётся, будут ли коллеги из-за этого считать её некомпетентной? В ходе обсуждения Сяо Ци постепенно осознала, что в её мышлении присутствуют тенденции к «обобщению на основе единичного случая» и «катастрофизации». Она научилась заменять их более объективными и мягкими мыслями, например: «Большинство коллег доброжелательны, никто не хочет вычитывать мои ошибки», «Даже если я допустила небольшую оплошность, это не страшно — всем важнее суть», «Я хорошо подготовилась, и даже если буду нервничать, я справлюсь». Таким образом, когда тревожные мысли вновь возникали, Сяо Ци могла отвечать на них рациональным голосом, а не позволять им управлять своими эмоциями.

Упражнения на экспозицию: параллельно с когнитивной коррекцией психолог поощрял Сяо Ци постепенно сталкиваться с ситуациями, которых она боялась. Сначала она просто представляла себе, как стоит в конференц-зале и выступает, одновременно практикуя расслабляющее дыхание, чтобы успокоить тревожную реакцию. Затем в кабинете психолога Сяо Ци вставала и «тренировалась выступать» перед пустым стулом, чтобы создать ощущение небольшого напряжения. По мере того как она привыкала к этому ощущению, психолог организовывал упражнения более высокой сложности: приглашал другого психолога в качестве «зрителя», чтобы Сяо Ци попрактиковалась в выступлении перед одним человеком; позже — выступление перед несколькими людьми во время групповой консультации. В начале этих упражнений у Сяо Ци по-прежнему учащалось сердцебиение, но после каждого успешного выполнения её уверенность в себе немного возрастала, а уровень тревоги немного снижался. **Психологические исследования показывают, что постепенное подвергание воздействию является эффективным способом преодоления страха:** благодаря многократному безопасному контакту с источником страха он перестает казаться таким уж страшным.

Именно в ходе этого процесса Сяо Ци поняла, что даже крайнее напряжение — это не так уж и страшно, и не привело к той «катастрофе», которую она себе представляла. Она даже научилась в начале выступления с юмором подшучивать над собой, чтобы разрядить напряжённую атмосферу — это тоже **одна из стратегий**, которым её научил психолог.

Техники расслабления: в ходе терапии также проводились тренировки по расслаблению, такие как брюшное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация. Эти техники мы подробно рассмотрим в последующих главах. Всякий раз, когда Сяо Ци испытывала тревогу перед выступлением, она **практиковала дыхательную технику «4-7-8»** (вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд, выдох на 8 секунд), чтобы успокоить тело и разум. Она сообщила, что благодаря этому методу её сердце не начинает биться так быстро, когда она ждёт начала собрания за дверью конференц-зала. Кроме того, консультант научил её **представлять себе «остров безопасности»: когда она очень нервничает, она закрывает глаза и представляет себе, как лежит на тёплом пляже, окружённая атмосферой безопасности и расслабленности. Такое** направленное воображение также помогает ей снизить уровень физического возбуждения.

Примерно через два месяца тренировок и практики Сяо Ци с удивлением обнаружила, что её тревога перед выступлением заметно уменьшилась. На одном из плановых собраний отдела она успешно выступила с 15-минутным докладом: хотя по ходу выступления у неё по-прежнему бывали моменты учащённого сердцебиения, она использовала глубокое дыхание, чтобы успокоиться, и не впала в панику, не замерла на месте. После собрания коллеги похвалили её за чёткость и логичность изложения. Для Сяо Ци это стало огромной положительной обратной связью. Она осознала: оказывается, даже в состоянии тревоги она способна добиваться результатов, и всё не так, как ей казалось раньше, — что «обязательно потерпит неудачу». С тех пор Сяо Ци больше не уклонялась от возможности выступить публично и даже сама вызвалась провести небольшой салон. Она по-прежнему нервничает, но уже научилась воспринимать это напряжение как напоминание и стимул для себя, а не как непреодолимое препятствие.

Этот пример демонстрирует эффективность современной психотерапии (особенно КБТ) в преодолении тревоги. Благодаря изменению мышления, отработке поведения и освоению навыков сила тревоги значительно ослабевает. Конечно, у каждого своя ситуация, и подходящие методы должны подбираться индивидуально. Но эта история дарит нам надежду: **тревога — не непобедимый враг. С помощью научно обоснованных тренировок мы можем укротить зверя тревоги в своём сердце и не дать ему больше управлять нашей жизнью.** В следующих главах мы систематически рассмотрим различные методы борьбы с тревогой, чтобы читатели, как и Сяо Ци из этого примера, могли шаг за шагом применять их на практике и в конечном итоге обрести внутреннее спокойствие и силу.

Глава 3. Укрощение тревоги: методы западной психологии

После того как мы разобрались с механизмами тревоги и оценили собственное состояние, мы переходим к практической части управления тревогой. В этой главе мы сосредоточимся на ряде методов, разработанных современной **западной** психологией, включая когнитивно-поведенческую терапию, экспозиционную терапию, программу «Осознанность для снижения стресса» и другие. Все они являются стратегиями борьбы с тревогой, эффективность которых подтверждена современной доказательной медициной. Изучая эти методы, читатели смогут тренировать свою психологическую устойчивость и навыки преодоления трудностей так же, как тренируют мышцы.

Когнитивная терапия: борьба с мыслительными ловушками

Основная предпосылка когнитивной терапии заключается в том, что эмоциональную реакцию вызывает не само событие, а наше **восприятие и интерпретация** этого события. Тревога часто возникает из-за ряда негативных автоматических мыслей (Negative Automatic Thoughts), возникающих в нашем уме. Например, идя по улице, вы видите, что начальник не поздоровался с вами, и сразу же думаете: «О нет, он наверняка недоволен мной, может, я допустил ошибку на работе?», что приводит к тревоге и беспокойству. Или, например, когда сердце случайно пропускает удар, вы сразу думаете: «Может, у меня сердечная болезнь, и я умру от внезапной смерти?», — и в мгновение ока вас охватывает страх. Когнитивная терапия считает, что в этих мыслях содержится множество **ошибок мышления** (Thinking Errors), также называемых когнитивными искажениями, таких как обобщение на основе единичного случая, катастрофизация, телепатия (догадки о мыслях других людей) и т. д. Выявляя и исправляя эти мыслительные ловушки, мы можем снизить уровень тревоги, вызванной ими. Основатель когнитивно-поведенческой терапии Арон Бек утверждал: «Эмоциональные проблемы в значительной степени являются когнитивными проблемами», и для регулирования эмоций сначала необходимо скорректировать мышление.

Распространённые мыслительные ловушки. В контексте тревоги ниже приведены несколько типичных моделей когнитивных искажений:

Катастрофическое мышление: всегда предполагать худший исход, воспринимая маловероятный ужасный исход как нечто неизбежное. [Например] Обычная головная боль в сознании человека, страдающего тревожностью, преувеличивается до «Может, это опухоль мозга? Я умру?» **Чрезмерное обобщение:** вывод общего правила из одного негативного опыта. [Например] Один неудачный комментарий на вечеринке приводит к выводу: «Я не подхожу для общения, я буду позориться во всех социальных ситуациях».

Дихотомическое мышление (мышление в крайностях): всё либо чёрное, либо белое; либо хорошее, либо плохое, без промежуточных вариантов. [Например] При малейшем волнении человек считает себя «полным неудачником, ни на что не годным», игнорируя тот факт, что все люди нервничают.

Недооценка своих способностей и переоценка угроз: слишком низко оценивать свои способности справляться с ситуацией, но при этом слишком высоко оценивать сложность внешних вызовов. [Например] Человек, испытывающий тревогу перед собеседованием, думает: «Я точно не справлюсь с такой сложной должностью», игнорируя при этом тот факт, что у него на самом деле есть значительный соответствующий опыт.

Персонализация: приписывание себе всех несвязанных с собой негативных событий. [Например] если друг сегодня в плохом настроении и не поздоровался, винят себя: «Может, я чем-то его обидел?», хотя на самом деле у друга, возможно, просто свои проблемы.

Утверждения с «должен»: установка для себя множества догматических стандартов, при малейшем отклонении от которых возникают тревога и чувство вины. [Например] Постоянное ощущение, что «я должен всегда оставаться идеально спокойным»; как только появляется тревога, человек начинает винить себя, что приводит к ещё большей тревоге.

Эти мыслительные ловушки подобны кривому зеркалу: они искажают наше восприятие и порождают ненужные страхи и беспокойства. Цель когнитивной терапии — выявить эти искажения и оспорить их. Этот процесс требует практики; он чем-то напоминает дискуссию с собственным внутренним «беспокойным душком». Мы можем задать себе несколько ключевых вопросов: есть ли доказательства, подтверждающие эту мысль? Есть ли более сбалансированная и объективная точка зрения? Действительно ли худший исход настолько ужасен? Есть ли у меня способы справиться с ситуацией? Такие самовопросы часто помогают немного успокоить ум и обнаружить, что реальность вовсе не так страшна, как нам кажется.

Упражнение на когнитивную реконструкцию: предлагаем читателям простую таблицу для ежедневной записи ситуаций, возникающих при тревоге: событие -> автоматические мысли -> интенсивность эмоций -> рациональное опровержение -> эмоции в результате. Например:

Событие: вечером, когда я легла спать, сердце внезапно забилося чаще.

Автоматическая мысль: «Плохо, у меня, наверное, проблемы с сердцем, может, я умру от внезапной смерти?»

Эмоция и интенсивность: страх, 90 баллов (из 100).

Рациональное опровержение: Периодические нарушения сердечного ритма — явление довольно распространённое [это факт], при предыдущем медицинском осмотре ЭКГ была в норме [доказательство], мне всего 30 лет, вероятность внезапной смерти крайне низка [статистика], сейчас нет других симптомов, а чрезмерное беспокойство только ухудшит самочувствие. Даже если и есть проблема, своевременное обращение к врачу поможет её решить.

Результат: уровень страха снизился до 30 баллов, я уснул в относительно спокойном состоянии.

Делая подобные записи ежедневно, можно постепенно научить **свой мозг использовать рациональное мышление для борьбы с тревожными мыслями**. Исследования показывают, что благодаря таким упражнениям по когнитивной реконструкции у пациентов с тревожными расстройствами усиливается регуляторная роль лобной коры (области, ответственной за рациональное мышление) по отношению к миндалине, то есть мозг действительно становится более способным управлять эмоциями.

Когнитивная терапия, благодаря своей прочной научной основе и хорошей эффективности, широко применяется в лечении таких эмоциональных расстройств, как тревога и депрессия, а также подходит для использования в качестве метода самопомощи. Читателям стоит начать практиковать это прямо сейчас: попробуйте посмотреть на те мысли, которые вызывают у вас тревогу, с другой точки зрения. Со временем вы, возможно, с удивлением обнаружите, что многие «страшные» вещи на самом деле не так уж и страшны.

Поведенческая терапия: смело встречать страхи

Если когнитивная терапия — это борьба с мыслями в голове, то поведенческая терапия — это изменение реакции на тревогу непосредственно через действия. Одним из ключевых методов является упомянутая выше **терапия экспозиции (Exposure Therapy)**. Она считается «золотым стандартом» в лечении фобий, социальной тревожности и обсессивно-компульсивного расстройства. Теоретической основой терапии экспозиции является «привыкание» (Habituation): когда человек в течение длительного времени или многократно подвергается воздействию стимула, вызывающего тревогу, и при этом не наступают те страшные последствия, которых он изначально опасался, его тревожная реакция постепенно ослабевает или даже исчезает. Это немного похоже на то, как мы прыгаем в бассейн: сначала вода

кажется ледяной (сильное неприятное ощущение), но, побыв в ней некоторое время, тело привыкает, и вода уже не кажется такой холодной. То же самое происходит и в тревожных ситуациях.

Постепенная экспозиция: экспозиционная терапия предполагает постепенный подход, а не мгновенный результат. Если сразу отвести человека, страдающего агорафобией, на верхний этаж небоскреба, чтобы он посмотрел вниз, он может испугаться до обморока, и это недопустимо. Напротив, мы составляем **шкалу экспозиции** (Fear Hierarchy), в которой перечисляются несколько уровней от легких до сложных. Например, для человека, страдающего агорафобией:

представить, что он стоит на балконе второго этажа и смотрит вниз (уровень тревоги 10 %);

Выйти на балкон второго этажа и посмотреть вниз (30 %).

Подойдите к окну на четвёртом этаже и посмотрите вниз (50 %).

Выйти на балкон здания высотой в десять этажей и посмотреть вниз (70 %).

Стоять на смотровой площадке небоскрёба рядом с прозрачным ограждением (90 %).

Во время терапии начинают с ситуации, вызывающей относительно низкий уровень тревоги (например, 10 %), позволяют пациенту полностью прочувствовать эту ситуацию и оставаться в ней до тех пор, пока тревога значительно не снизится, а затем постепенно переходят к более сложным уровням.

Если какой-то уровень оказывается действительно невыносимым, его можно разбить на более мелкие этапы. **Главное — не уклоняться от экспозиции, выдерживать её достаточно долго**, чтобы мозг привык к этому раздражителю. Это может занять от нескольких минут до нескольких часов. Сначала тревога резко усиливается, но через некоторое время она отступает, как волна. С каждым успешно пройденным уровнем уверенность пациента укрепляется, и следующий шаг даётся легче. После многократных тренировок ситуации, которые раньше вызывали сильную тревогу, могут стать источником лишь лёгкого напряжения или даже перестать вызывать каких-либо эмоций. Терапия экспозиции похожа на то, как будто человек в безопасной обстановке повторно «репетирует» столкновение со своим страхом, пока страх не притупится и не ослабнет.

Реальная экспозиция vs. воображаемая экспозиция vs. экспозиция с использованием виртуальной реальности (VR): в некоторых случаях объект страха недоступен или слишком опасен (например, человек, страдающий авиофобией, не может часто летать на самолете в целях экспозиции); в таких случаях можно прибегнуть к **воображаемой экспозиции** (яркому представлению ситуации в воображении) или **экспозиции с использованием виртуальной реальности** (созданию иммерсивной ситуации с помощью технологий VR).

Исследования показывают, что в некоторых ситуациях воображаемая или виртуальная экспозиция также дает весьма хорошие результаты. Команда Стэнфордского университета даже разработала VR-терапию, помогающую людям преодолеть страх публичных выступлений: пациенты практикуют выступления в виртуальном зале, чтобы уменьшить страх перед реальным выступлением. Важно, что независимо от формы, необходимо обеспечить достаточную дозу экспозиции — высокую частоту и достаточное время, чтобы достичь привыкания. Если заниматься этим от случая к случаю или каждый раз уделять слишком мало времени (уходя, не успев привыкнуть), эффект будет неудовлетворительным.

«Безопасные» поведения и превентивные реакции: экспозиционная терапия требует сокращения так называемых «безопасных» поведения (Safety Behaviors) во время тренировок. «Безопасные» поведения — это мелкие действия или стратегии, которые человек использует в тревожной ситуации для снижения уровня тревоги; они эффективны в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной мешают формированию привычки. Например, человек, страдающий социальной фобией, на вечеринке постоянно смотрит в телефон, чтобы избе-

жать зрительного контакта — это и есть «безопасное» поведение. Еще один пример: человек с паническим расстройством, выходя на улицу, обязательно берет с собой флакончик таблеток для быстрого облегчения сердечных приступов или убеждается, что рядом находится доверенное лицо — все это дает ему ощущение «наличия страховочной сетки». Проблема безопасного поведения заключается в том, что оно **укрепляет убеждение в опасности** (поскольку пациент никогда не сталкивался с ситуацией напрямую, у него никогда не сформируется уверенность в том, что без лекарств ничего страшного не произойдет).

Поэтому в ходе упражнений по экспозиции терапевт поощряет пациента преодолевать тревогу без **использования защитных действий**. Например, во время социальных упражнений следует убрать телефон, а при подготовке к публичным выступлениям — не брать с собой никаких успокоительных средств, а просто самостоятельно противостоять страху. Хотя это и усложняет задачу, но позволяет более глубоко перестроить восприятие ситуации мозгом. Пройдя такую строгую тренировку по экспозиции, пациенты обычно обнаруживают: «Оказывается, даже не полагаясь на эти «защитные символы», я справился, и ничего страшного не произошло». Это значительно укрепляет их чувство самоэффективности и позволяет ситуациям, которые раньше вызывали страх, действительно утратить свою угрозу.

Сфера применения экспозиции: экспозиционная терапия используется не только при фобиях, но и в лечении обсессивно-компульсивного расстройства, где применяется соответствующая техника **«экспозиции и предотвращения реакции»** (Exposure and Response Prevention, ERP). Например, пациент с навязчивым стремлением к чистоте боится бактерий и испытывает навязчивую потребность мыть руки. В ходе лечения его заставляют прикасаться к «загрязнённым» предметам (экспозиция тревожному раздражителю), а затем препятствуют тому, чтобы он пошёл мыть руки (предотвращение навязчивой реакции). Со временем он обнаруживает, что даже не мыв руки, тревога постепенно спадает, и он при этом не заболевает. Этот принцип аналогичен тому, что применяется при лечении фобий.

Для пациентов с социальной тревожностью существует ещё один особый вид экспозиции, называемый **«экспозицией неловкости»** или «ролевыми играми», в ходе которой их намеренно заставляют совершать небольшие неловкие поступки в общественных местах, чтобы они поняли: даже если происходит «что-то плохое», на самом деле это не так уж и страшно, и люди не будут смеяться над ними так, как они себе представляют (многие незнакомцы даже не обратят на это внимания). Например, пациенту предлагают задавать прохожим в парке странные вопросы или намеренно пролить немного кофе в кафе, а затем извиниться. Благодаря этим упражнениям люди, страдающие социальной тревожностью, могут постепенно снизить свою чувствительность к негативной оценке.

В целом поведенческая терапия учит нас: **хотя уход от ситуации и даёт нам кратковременное облегчение, он только усугубляет тревогу; смелое столкновение со страхом и контакт с ним — вот единственный долгосрочный выход**. Чтобы стать трезвым «укротителем», мы должны осмелиться подойти к тому «зверю» в нашем сердце, посмотреть на него, понять его — на самом деле он не так страшен, как нам кажется. Практика показывает: когда мы осмеливаемся посмотреть в лицо страху, «зверь тревоги» часто отступает.

Техники расслабления: эффективные способы снятия напряжения с тела и ума

Физическое напряжение, вызванное тревогой, требует физических средств для снятия, подобно тому, как натянутую пружину нужно постепенно ослаблять. Различные техники релаксации — это именно те методы, которые помогают нам **напрямую снизить** уровень **физической возбуждённости** и тем самым облегчить тревожные переживания. Эти техники просты и легко осваиваются, они идеально подходят для ежедневных самостоятельных занятий. Ниже представлены несколько распространённых и эффективных методов релаксации:

Брюшное дыхание (глубокое дыхание): дыхание — это связующее звено между телом и эмоциями. Когда человек испытывает тревогу, его дыхание часто бывает быстрым и

поверхностным, тогда как **глубокие и длительные вдохи могут послать нервной системе сигнал «безопасности»**. Суть брюшного дыхания заключается в том, чтобы при вдохе выпячивать живот, как при надувании воздушного шарика, а не дышать только грудью. Как практиковать: медленно вдыхайте в течение 4 секунд, ощущая, как воздух наполняет живот -> задержите дыхание на 2 секунды -> затем медленно выдыхайте в течение 6 секунд, ощущая, как живот втягивается. Во время выдоха можно слегка напрячь горло и произнести низкий звук «ха» (подобно дыханию Уджайа в йоге), что поможет продлить выдох.

Длительный выдох стимулирует блуждающий нерв, усиливая эффект расслабления. Ежедневно выделяйте несколько минут в тихой обстановке для 5–10-минутной практики брюшного дыхания. Постепенно вы заметите, что в стрессовых ситуациях всего нескольких глубоких вдохов достаточно, чтобы заметно успокоить сердцебиение и снять тревогу. Этот метод прост, но очень эффективен — он должен стать незаменимым инструментом в арсенале каждого, кто борется с тревогой.

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР): техника, разработанная американским врачом Джейкобсоном. Она позволяет, посредством поочередного напряжения и расслабления основных групп мышц всего тела, более остро осознать, где ощущается напряжение, и научиться их расслаблять. Упражнение обычно начинается с пальцев ног и постепенно продвигается вверх: напрягите мышцы пальцев ног и стоп на 5 секунд, затем расслабьтесь и почувствуйте ощущение расслабления; далее переходите к мышцам голени, затем бедра, ягодиц, живота, рук, плеч, шеи и лица — каждую область сначала **сильно напрягайте, а затем полностью расслабляйте**.

Полная сессия занимает примерно 10–15 минут. Эффект заключается в том, что после последовательного расслабления всех мышц тела мышечное напряжение, вызванное тревогой, значительно ослабевает, и даже может появиться легкое ощущение тепла и тяжелого расслабления. Это очень эффективно при той тревоге, когда «непонятно, почему вы напряжены, но не можете определить причину», поскольку позволяет реально расслабить каждую часть тела, успокаивая тем самым и душу.

Медитация осознанности: Осознанность (Mindfulness) — это практика сознательного и непредвзятого сосредоточения на настоящем моменте. Научные исследования неоднократно подтвердили эффективность медитации осознанности в снижении тревоги и стресса.

Самый простой способ практиковать **осознанность** — это **осознанное дыхание**: примите удобную позу сидя, закройте глаза и сосредоточьте всё своё внимание на дыхании. Ощущайте, как воздух входит в ноздри, наполняет лёгкие, а затем выходит через ноздри, сосредоточиваясь на ощущениях настоящего момента на протяжении всего процесса. Когда внимание отвлекается (вы начинаете думать о чём-то другом), не вините себя, а просто мягко возвращайте внимание к дыханию. Ежедневные 10-минутные практики осознанности помогают нам стать менее чувствительными к мыслям и с большей терпимостью принимать текущие ощущения. Долгосрочная практика медитации может даже **изменить структуру мозга**, увеличив плотность серого вещества в областях, связанных с регуляцией эмоций.

Для людей, страдающих тревогой, осознанность предлагает новый подход к сосуществованию с тревогой: не спешить избавиться от неё, а наблюдать за ней, позволять ей существовать — это, напротив, приведёт к постепенному ослаблению тревоги. Как гласит одна дзенская поговорка: «То, с чем ты борешься, будет продолжаться; то, что ты принимаешь, преобразуется».

Визуализация для расслабления: это техника управляемого воображения. Закройте глаза и представьте себе сцену, которая дарит вам ощущение глубокого спокойствия и безопасности, и прочувствуйте её, задействовав в воображении детали, связанные со всеми пятью чувствами. Например, представьте, что вы идёте по тихой лесной тропинке, слышите пение птиц и журчание ручья, солнечный свет пробивается сквозь листья, создавая пятна света, в

воздухе витает свежий аромат земли и сосновых иголок, а лёгкий ветерок ласкает ваше лицо... Погрузитесь в эту сцену на 5–10 минут.

Благодаря этому эмоциональный центр мозга будет увлечён этими приятными и безопасными образами, что позволит временно отвлечься от источника тревоги. На самом деле некоторые спортивные психологи также используют подобные методы, чтобы помочь спортсменам расслабиться и повысить концентрацию (они представляют себе сцены успеха во время соревнований). Для людей, страдающих тревожностью, визуализация «острова безопасности» может дать вам возможность передохнуть в моменты стресса. В следующий раз, когда вы пойдёте к стоматологу или будете садиться в самолёт, попробуйте во время ожидания закрыть глаза и представить себя на любимом морском курорте — чувство тревоги, возможно, значительно ослабнет.

Руководство по дыхательным упражнениям для расслабления : чтобы облегчить практику читателям, в приложении к книге приведены подробные инструкции по дыхательным и расслабляющим упражнениям, включая текстовые описания и сопроводительные иллюстрации. Например, на одной из иллюстраций показано правильное брюшное дыхание: лежа на спине, одну руку положите на живот, а другую — на грудь; при вдохе рука на животе заметно поднимается, а рука на груди остаётся относительно неподвижной. Это помогает практикующему убедиться, что он дышит диафрагмой, а не только грудной клеткой. Также в приложении есть схема последовательности прогрессивного мышечного расслабления, список начальных техник медитации осознанности и многое другое. Надеюсь, что в процессе чтения читатели не только получают знания, но и смогут самостоятельно выполнить некоторые упражнения, чтобы усвоить эти методы и превратить их в собственные навыки. Техники расслабления требуют **постоянной практики**, чтобы в решающий момент они срабатывали автоматически — точно так же, как мышцы, которые тренируются в повседневной жизни, приобретают силу, когда нужно приложить усилие.

Эффективность техник расслабления имеет физиологическое обоснование. Например, брюшное дыхание, стимулируя блуждающий нерв, напрямую снижает активность симпатической нервной системы, переключая организм из режима стресса в режим расслабления. Исследователь из Гарвардской медицинской школы, доктор Герберт Бенсон, ещё в 1970-х годах выдвинул теорию «реакции расслабления», согласно которой медитация, молитва, дыхательные упражнения и т. д. могут вызвать физиологическое состояние, противоположное стрессовой реакции, — реакцию расслабления, которая проявляется в снижении частоты сердечных сокращений, замедлении дыхания, понижении артериального давления и изменении паттерна мозговых волн.

Современные визуализационные исследования также показали, что у людей, долгое время практикующих йогу и медитацию, уменьшается объем серого вещества в миндалине (что свидетельствует о снижении её реактивности), а такие области, отвечающие за контроль внимания, как передняя поясная кора, становятся более активными; все эти изменения способствуют снижению тревожности. **Даже кратковременные упражнения на расслабление могут изменить экспрессию генов**, приводя к снижению активности генов, связанных с воспалением и стрессом. Поэтому мы можем с уверенностью применять эти простые приёмы, поскольку за ними стоит твёрдая научная основа. Они являются как «аптечкой первой помощи» для быстрого снятия тревоги, так и полезной привычкой для долгосрочного оздоровления тела и ума.

В повседневной жизни стоит постепенно внедрять эти методы релаксации: например, утром после пробуждения сначала 5 минут глубокого дыхания, во время обеденного перерыва — сеанс мышечной релаксации, перед сном — прослушивание аудиозаписи с руководством по медитации осознанности и т. д. Вы постепенно почувствуете, как физическое напряжение,

сопровожающее тревогу, постепенно снимается, а всё ваше тело и разум становятся более расслабленными и свободными.

Терапия принятия и обязательств (АСТ): танец с тревогой

Традиционная когнитивно-поведенческая терапия делает акцент на изменении иррациональных мыслей и нежелательных моделей поведения для снижения тревоги, но существует и новое направление терапии, которое предлагает **принять** наличие **тревоги** и уменьшить её влияние путём изменения нашего отношения к ней. Это **терапия принятия и обязательств (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ)**. Идеи, лежащие в основе АСТ, имеют много общего с восточной философией: она делает акцент на осознанности и принятии, а не на контроле.

Тревога причиняет страдания, и наш инстинкт зачастую подсказывает нам отчаянно пытаться избавиться от неё или подавить её. Однако АСТ указывает, что попытки чрезмерно контролировать внутренние переживания, напротив, часто приводят к ещё большему страданию. Это похоже на борьбу в зыбучих песках: чем сильнее ты сопротивляешься, тем глубже погружаешься. Вместо этого лучше попробовать принять (acceptance) существование этого переживания. Принятие не означает, что нужно любить или одобрять тревогу, а означает, что нужно перестать с ней бороться и позволить эмоциям естественным образом проходить через себя. Например, когда вы чувствуете тревогу, перестаньте постоянно упрекать себя: «Я не должен так волноваться» или с нетерпением думать: «Скорее бы это прекратилось», а скажите себе: «Я замечаю, что испытываю тревогу, это нормально, просто срабатывает защитный механизм организма».

Затем попробуйте **понаблюдать** за этим тревожным состоянием, как сторонний наблюдатель, обращая внимание на то, что чувствует тело и какие мысли возникают в голове, не реагируя на них сразу. В результате тревога часто постепенно утихает сама по себе. Это немного неожиданно, но очень практично: когда вы перестаете бороться с тревогой, вы, напротив, уменьшаете дополнительные «эмоции вокруг эмоций» (страх и гнев по поводу тревоги), и тревога, находясь в более спокойном состоянии ума, становится не такой сильной.

«Лучше не бороться с тучей, а позволить ей проплыть по небу».

Это метафора, которую часто используют терапевты, практикующие АСТ. Тревожные мысли и чувства похожи на тучи в небе: если мы в панике устроимся на них, ругая и гоняя их, тучи от этого не рассеются, а мы, напротив, упустим солнце, которое по-прежнему светит над головой. А если мы позволим тучам существовать, пусть идет дождь, когда он должен идти, и после дождя небо естественным образом прояснится. АСТ предлагает множество упражнений для развития такого отношения принятия, например, медитацию «Листья и вода»: представьте, что вы сидите на берегу реки; каждый раз, когда в голове появляется тревожная мысль, записывайте её на листочке и наблюдайте, как он уплывает по течению. Таким образом, вы не погружаетесь в тревогу, связанную с мыслями, а стоите на берегу и наблюдаете, как мысли проплывают мимо. Эти творческие техники помогают нам дистанцироваться от собственных мыслей, не втягиваться в эмоциональную бурю и наблюдать за происходящим с более спокойным сердцем.

Еще одним ключевым словом в названии АСТ является «приверженность» (Commitment). Принятие эмоций — лишь средство; в конечном итоге нам все равно предстоит действовать, двигаясь в направлении той жизни, которая для нас важна. Тревога зачастую заставляет людей уклоняться от значимых для них дел, поскольку они могут сопряжены с риском или неопределенностью (например, человек увлечен искусством, но не решается выйти на сцену, или ценит общение, но отказывается от встреч из-за социальной тревожности). АСТ помогает нам прояснить свои основные ценности: что действительно важно для вашей жизни? Определив эти ценности — например, здоровье, семья, творчество, честность и т. д. — мы сможем **действовать, несмотря на тревогу**. Даже если сердце бьётся чаще,

а ладони потеют, нужно сделать маленький шаг, чтобы жить в соответствии со своими ценностями. Ведь в любом случае мы неизбежно испытываем тревогу, и раз уж так, то лучше не позволять ей мешать нам делать важные вещи. Идея АСТ заключается в том, что «страдание — часть жизни, но борьба с ним — нет». Когда мы готовы терпеть необходимый дискомфорт, чтобы делать значимые вещи, страдание, вызванное тревогой, превращается в цену роста, и мы больше не добавляем себе лишнего страдания, пытаясь «противостоять тревоге».

Пример из практики: например, есть молодой человек, Ли, который очень хочет получить возможность учиться за границей, но из-за тревоги не решается выйти из зоны комфорта. Традиционный подход, возможно, заключался бы в том, чтобы постараться уменьшить его тревогу, а затем побудить его к действию, тогда как АСТ помогает ему принять тот факт, что «выезд за границу сам по себе вызывает тревогу». Вместо того чтобы ждать, пока тревога пройдет, лучше отправиться в путь, **несмотря на тревогу**, потому что обучение за границей слишком важно для его жизненных ценностей. В этом процессе он научился двигаться вперёд, несмотря на тревогу, а не ждать, пока она исчезнет. Как правило, когда он действительно начинает действовать, тревога, напротив, уменьшается, поскольку внимание сосредотачивается на новых впечатлениях и реализации ценностей, а тревога перестаёт быть в центре внимания.

Такой подход АСТ — принятие тревоги и сосредоточение на ценностях — как раз и воплощает основную идею этой книги: «Умение жить с тревогой». Научиться мирно сосуществовать с тревогой не означает поддаваться ей, а означает сделать выбор не позволять ей диктовать направление нашей жизни. Когда тревога наступает, мы распознаем её, позволяем ей существовать, но при этом продолжаем решительно двигаться к важным целям. Это требует мужества и практики, но является долгосрочным решением. Неопределённость всегда присутствует в жизни, и тревогу трудно искоренить полностью; всё, что мы можем сделать, — это повысить свою «психологическую гибкость», то есть способность терпеливо относиться к неопределённости и тревоге. Воспользуемся мудростью суфиев: «Танцуй в буре, а не жди, пока она утихнет». Когда мы способны танцевать даже в буре внутри себя (тревоге), это и есть момент, когда мы окончательно укрощаем зверя тревоги.

Глава 4. Восточная мудрость и взгляды других культур

Изучив методы западной психологии, мы расширим кругозор, обратившись к культурной мудрости разных уголков мира. Понимание человеком тревоги и способы борьбы с ней уже за тысячелетия до зарождения современной психологии укоренились в философии, религиях и традиционных методах лечения различных народов. В этой главе мы погрузимся в восточную и другие культуры — от индийской йоги и медитации, традиционных китайских представлений, практик исламского суфизма и японской эстетики «мононогана» до скандинавской концепции счастья — чтобы понять, как различные системы мудрости рассматривают и снимают тревогу. Сочетание этих мудростей с современной психологией может обогатить наш арсенал средств по управлению тревогой и принести совершенно новые озарения.

Индийская йога и медитация: взгляд внутрь себя, преодоление страха

Слово «йога» (Yoga) в санскрите означает «соединение, объединение» и подчеркивает единство тела, ума и дыхания. На протяжении тысячелетий индийские йоги практиковали различные асаны (asana) и техники контроля дыхания (пранаяма, pranayama), чтобы достичь баланса и покоя тела и ума. Современные медицинские исследования подтверждают, что занятия йогой оказывают значительное благотворное влияние на тревогу и депрессию. Исследование, опубликованное в журнале «Journal of the American Medical Association: Psychiatry», **показало, что у пациентов с генерализованным тревожным расстройством после 12 недель регулярных занятий йогой у 54 % наблюдалось заметное улучшение симптомов тревоги**, причем эффект превосходил результаты, достигнутые при использовании одного только обучения методам управления стрессом. Хотя в плане долгосрочного эффекта когнитивно-поведенческая терапия имеет небольшое преимущество, йога, как безопасный и доступный метод лечения, способна значительно облегчить симптомы тревоги у части людей. Почему йога обладает таким удивительным эффектом? Механизм этого явления, вероятно, многогранен:

Йога-асаны, **растягивая и укрепляя** мышцы, снимают мышечное напряжение, вызванное тревогой, и стимулируют выработку в организме эндорфинов и других веществ, улучшающих настроение.

Дыхательные упражнения в йоге (например, дыхание попеременными ноздрями, дыхание Уджайи) тренируют преобладание парасимпатической нервной системы, что физиологически противодействует стрессовой реакции и успокаивает человека.

Йога поощряет **сосредоточенность на настоящем моменте и несудящее осознание** в каждой позе, что по сути является медитацией осознанности, помогающей уменьшить беспорядочность тревожных мыслей.

Было даже обнаружено, что длительная практика йоги может снижать показатели воспаления, улучшать вариабельность сердечного ритма и т. д., что благотворно сказывается как на теле, так и на уме.

Медитация (Meditation) имеет богатые традиции в индуизме, буддизме и других учениях. Она подчеркивает важность преодоления повседневных беспорядочных мыслей посредством сидения в позе медитации и сосредоточения, чтобы достичь состояния внутренней ясности. Для людей, страдающих тревожными расстройствами, медитация является эффективным средством.

Возникшая в конце XX века терапия «Осознанность и снижение стресса» (MBSR) была разработана доктором Кабакином из Медицинского института Массачусетского технологического института под влиянием буддийской медитации. Этот 8-недельный курс обучения медитации осознанности доказал свою эффективность в снижении уровня тревожности. Исследования с помощью нейровизуализации показывают, что уже после 8 недель тренировок по

осознанной медитации у участников уменьшилась связь между миндалиной и реакцией на стресс, а связь между лобной долей и миндалиной усилилась, что означает более рациональное управление эмоциями.

С точки зрения конкретной практики существует множество способов медитации: метод наблюдения за дыханием, мантра-медитация с повторением заклинаний (например, пение «Ом» в ведической йоге), медитация любви и доброты (Meditation of Loving-Kindness, направленная на развитие любви и доброжелательности) и так далее. Независимо от метода, **суть заключается в тренировке осознанности: осознании возникновения мыслей и эмоций, не позволяя себе погрузиться в них.** Как сказал индийский философ Кришнамүти: «Осознание само по себе является преобразованием». Когда человек, почувствовав тревогу, осознает: «Ах, я сейчас беспокоюсь... Моё сердце бьётся быстрее...», — уже одно только такое объективное осознание ослабляет власть тревоги.

В индийской философии есть одно понятие, которое дает ценные указания по преодолению тревоги — «вайрагья» (Vairagya), означающее отношение, свободное от привязанности к вещам. Многие тревоги проистекают из нашей привязанности к результатам и стремления к ним, из страха потери и жажды обретения. А такие классические тексты, как «Йога-сутры» и «Бхагавад-гита», учат людей сосредотачиваться на действиях в настоящем моменте, не привязываясь к результатам. Как говорится: «Сделай всё, что в твоих силах, а остальное предоставь судьбе». Когда мы способны с равным спокойствием относиться к успехам и неудачам, к приобретениям и потерям, тревога значительно уменьшается. На практике такое состояние ума можно развить с помощью медитации и самоанализа. Например, ежедневно размышляйте: «Сегодня я приложил все усилия, а остальное — как будет, так и будет».

Сосредоточьтесь больше на действиях, которые можно контролировать в настоящем, и меньше заикливайтесь на неконтролируемом будущем. Это дар индийской мудрости: через самоанализ и духовную практику обрести душевное состояние, более гармоничное со всем существующим во вселенной, и тревога естественным образом рассеется.

Традиционные китайские представления: «золотая середина» и внутреннее спокойствие

Будучи древней восточной страной с многовековой цивилизацией, традиционная китайская культура изобилует идеями о регулировании эмоций и психологическом равновесии. Хотя у древних не было такого современного термина, как «тревожное расстройство», они уже давно описывали понимание и способы снятия таких эмоций, как беспокойство и страх.

Конфуцианская философия проповедует «золотое сечение», то есть беспристрастность и умеренность. По сути, это соответствует современному понятию поддержания эмоций на умеренном уровне. Конфуций в «Луньюй» говорил: «Беспокойся, но не бойся», а Мэн-цзы также упоминал о «сохранении решимости и поддержании душевного равновесия», подчеркивая важность стабильного и спокойного внутреннего состояния. Тревогу можно рассматривать как крайнюю степень беспокойства и страха, а конфуцианство призывает поддерживать душевное равновесие посредством самосовершенствования и самовоспитания.

Как говорится в начале главы «Средний путь» из «Книги об обрядах»: «Когда радость, гнев, печаль и удовольствие ещё не проявились, это называется „срединным“; когда они проявились, но всё соответствует мере, это называется „гармонией“». В идеальном состоянии человек испытывает радость, гнев, печаль и удовольствие в меру, не доходя до крайностей. Современному человеку учение о «Срединном пути» напоминает о том, что **нужно возвращать эмоции** в равновесие и избегать резких перепадов. Например, сталкиваясь с неопределённостью на работе, вместо того чтобы поддаваться крайнему беспокойству или слепому оптимизму, лучше хладнокровно оценить ситуацию и действовать рационально. Конфуцианство также придаёт большое значение социальной поддержке — «Когда друзья приезжают издалека, разве это не радость?». **Поддержка близких и друзей помогает избавиться от**

тревог и беспокойств. Современные исследования также показывают, что хорошая социальная поддержка способна снизить уровень тревоги и стресса. Поэтому в моменты тревоги поделиться своими переживаниями с близкими, которым доверяешь, и обратиться к ним за помощью — это тоже мудрый подход в духе конфуцианства.

Даосская философия Лао-цзы и Чжуан-цзы подходит к тревоге с ещё большей отрешённостью. Лао-цзы говорил о «недействии» («у-вэй»), утверждая, что «не делая ничего, можно сделать всё», и призывал следовать естественному ходу вещей, не предпринимая опрометчивых действий. В «Дао-де-цзин» сказано: «Беда — опора счастья, а счастье — прибежище беды»; поскольку изменения во всём непредсказуемы, нет нужды заранее беспокоиться. Чжуан-цзы в главе «Свободное странствие» описывает состояние абсолютной свободы и беззаботности — это состояние, когда ум свободен от привязанностей и сливается с Дао. В **отношении тревоги даосизм делает акцент на слове «отпустить»** — отпустить навязчивые мысли и не заикливаться на своих эмоциях. Это перекликается с буддийским принципом «отпускания». «Сидящее забвение», о котором говорит Чжуан-цзы, очень похоже на медитацию: сесть и забыть о теле и уме, забыть о внешнем мире, чтобы в конце концов достичь состояния «равновесия между всем и мной». Когда мы в повседневной жизни испытываем тревогу, на самом деле можно попробовать применить «даосское мышление»: сделать шаг назад, посмотреть на вещи шире и не бороться с жизнью.

Как говорится в главе «Си Шэн — мастер оздоровления» из книги Чжуан-цзы, повар, разделяющий быка, делает это с легкостью, следуя структуре сухожилий и костей животного. То же самое и с жизненными заботами: нужно уметь действовать в соответствии с течением событий. Приведу конкретный пример: многие люди испытывают беспокойство из-за того, что пытаются контролировать слишком многое в работе и жизни, что, в свою очередь, приводит к полному истощению. Мудрость даосизма заключается в том, чтобы научиться **не вмешиваться во всё**: составить список того, что вы можете контролировать, и того, что не можете, и передать то, что не поддаётся контролю (например, мнения других людей, рыночные колебания), «Дао» для решения, не беря всё на себя. Так душе станет гораздо легче.

Традиционная китайская культура также находится под сильным влиянием буддизма. Буддийский взгляд на тревогу можно понять через «Истину о происхождении» и «Истину об уничтожении» из Четырёх благородных истин: источником тревоги являются привязанность и невежество, а для её устранения необходимо развивать мудрость и сосредоточение. В чань-буддизме есть поговорка: «Изначально не было ничего, откуда же взялась пыль?» Зачастую тревога возникает из-за того, что мы создаём в своём уме множество «пылинок», хотя на самом деле внешний мир не обязательно таков.

Благодаря практике дзен некоторые люди научились относиться к **успехам и неудачам с невозмутимым спокойствием**. Например, один высокопоставленный монах, столкнувшись с пожаром в монастыре, продолжал спокойно читать молитвы, поскольку понимал, что материальное в конечном счёте непостоянно и не стоит из-за этого чрезмерно тревожиться. Конечно, такого уровня духовного совершенства невозможно достичь за один день, но мы можем обрести утешение в буддийском учении: **всё временно, и тревога тоже не вечна**. Беспокойство, которое причиняет вам страдания сейчас, в конце концов пройдет, так же как и пасмурная погода не может длиться вечно. Буддийское учение о причине и следствии также даёт человеку силу: делайте то добро, что должны, а что будет в результате — пусть будет так, как будет. Таким образом, человек сосредоточивает свои силы на добрых поступках в настоящем, а не на беспокойстве о будущих результатах.

С древних времён в Китае существовали различные народные мудрости, помогающие облегчить тревогу, **например, чайная церемония**. Сам по себе процесс дегустации чая — это способ расслабить тело и ум, а содержащаяся в чайных листьях теанин действительно способствует снижению тревоги. Как гласит пословица: «Чай и дзен — одно и то же». Когда

чашка чая попадает в рот, душа успокаивается; и это скорее не химический эффект, а влияние той атмосферы безмятежности и самодостаточности, которая пронизывает душу. Кроме того, такие традиционные занятия, как **каллиграфия, тайцзицюань** и садоводство, которые высоко ценились литераторами и учеными древности, на самом деле можно рассматривать как древние практики «осознанности». Когда человек полностью погружается в написание иероглифов, выполнение упражнений тайцзицюань или выращивание цветов, посторонние мысли постепенно исчезают, и ум становится сосредоточенным — это и есть состояние осознанности, в котором тревоге просто негде зародиться. В наши дни мы по-прежнему можем воспользоваться этим опытом: когда тревога переполняет душу, стоит попробовать переписать страницу каллиграфии по образцу, попрактиковаться в тайцзи в парке или позаниматься уходом за растениями и цветами. Эти, казалось бы, простые занятия таят в себе глубокую философию укрепления духа: **сосредоточиться на настоящем, забыв о себе и окружающем мире**.

Древние люди давно обнаружили, что возвращение к простому переживанию настоящего момента — лучшее средство от излишних тревог.

Исламский суфизм: трансформация эмоций в кружении

В исламском учении также есть ценные идеи о том, как обрести душевное спокойствие. В частности, в его мистическом течении — суфизме (Sufism) — делается акцент на приближении к Аллаху посредством особых ритуалов и духовных практик, что позволяет обрести равновесие между внутренним спокойствием и экстазом.

В исламской традиции существует термин «таваккул» (Tawakkul), означающий полное доверие к Аллаху и веряние всех результатов в Его руки. Это имеет много общего с упомянутым ранее принципом «пойти по течению». Когда человек искренне верит, что всемогущий Бог управляет судьбой, его тревога значительно уменьшается, поскольку он верит, что **«человек планирует, а Бог решает»**. Многие мусульмане, сталкиваясь с неопределённостью в жизни, успокаивают себя молитвой и чтением «Корана», прося у Аллаха руководства; это само по себе даёт сильную психологическую поддержку и чувство смысла, позволяя человеку не оставаться в одиночестве перед лицом неизвестного.

Говоря о **суфизме**, нельзя не упомянуть знаменитый **«суфийский танец вращения» (Sufi Whirling)**. Это форма духовной практики, берущая своё начало от персидского поэта XIII века Руми и его последователей. Суфийские аскеты (называемые дервишами), одетые в белые одежды, под аккомпанемент барабанов и песнопений медленно и непрерывно вращаются, используя одну ногу в качестве оси. Расправив руки, они одной ладонью, обращённой вверх, принимают божественную благодать, а другой, обращённой вниз, передают благословение, при этом всё тело, словно волчок, непрерывно вращается на месте. Этот, казалось бы, странный **танец** на самом деле является формой **динамической медитации**. Благодаря длительным повторяющимся вращательным движениям аскеты входят в состояние транс и сосредоточенности, ощущая слияние своего «я» с божественным и достигая состояния безмятежного самозабвения. Согласно записям, они могут вращаться полчаса и даже несколько часов, не испытывая головокружения, поскольку в ходе тренировок система равновесия мозга научилась адаптироваться к такому постоянному вращению. Они описывают этот процесс как «растворение в любви», то есть единение с Аллахом, при котором в сердце нет никаких посторонних мыслей. Для зрителей это также является очень впечатляющим зрелищем.

Современные исследования также проявляют интерес к эффектам суфийского вращения. Некоторые психологи считают, что **физиологические реакции, вызванные высокоскоростным вращением, могут стимулировать выделение эндорфинов в мозге**, приводя к особому состоянию, в котором сосуществуют эйфория и спокойствие. В этом состоянии восприятие боли и тревоги снижается, уступая место ощущению восторга и духовной связи. Некоторые западные исследователи ставят суфийские кружения в один ряд с медитацией и йогой как древние практики, способные улучшить психическое здоровье. В Турции и других странах

в настоящее время также ведутся исследования по использованию круговых танцев в качестве вспомогательного средства в психотерапии.

По словам последователей Софии, вращение символизирует движение Вселенной и вознесение души, а непрерывное вращение учит их находить внутреннюю точку опоры в условиях нестабильности — ту самую ногу, которая прочно стоит на земле, символизирующую веру в Бога и внутреннее равновесие, которое не нарушается внешними обстоятельствами. Эта метафора очень вдохновляет нас в борьбе с тревогой: **жизнь может кружиться, как вертушка, но пока в нашем сердце есть якорь, мы сможем сохранять равновесие среди перемен.**

Конечно, не каждый может повторить суфийские вращения, а без подготовки опрометчивое длительное вращение может быть опасным. Однако мы можем воспользоваться идеей суфиев о регулировании эмоций с помощью **ритуальных движений**. Например, некоторые люди обнаруживают, что повторение текстов из священных писаний или мантр (в исламе — чтение «дуа» в честь Аллаха, в буддизме — повторение мантр или имени Будды) помогает успокоить ум. Это похоже на принцип кругового танца: через повторение одного и того же действия человек входит **в состояние потока сознания**.

Когда мы сосредотачиваемся на каком-то простом повторяющемся движении или звуке, беспорядочные тревожные мысли в голове отступают или ослабевают. Многие люди в моменты тревоги неосознанно ходят взад-вперед или подергивают ногой — на самом деле это тоже проявление стремления тела успокоиться с помощью ритмических движений. Если направить эти движения в нужное русло — например, раскачиваться в такт музыке или, как суфии, мягко кружиться на месте (даже не быстро) — это может помочь облегчить тревогу. На Западе некоторые терапевты развили этот метод **в танцевальную терапию**, позволяющую пациентам через свободное движение высвободить эмоции и восстановить внутреннее равновесие.

Стихи Руми широко известны на Западе, и многие из них содержат философские мысли о том, как справляться с тревожными эмоциями. Например, в стихотворении «Guest House» («Гостевой дом») Руми сравнивает человека с гостевым домом, а радости, гнев, печаль и счастье — с гостями, приезжающими на время. Даже если приходят такие неприятные гости, как тревога или стыд, их нужно принимать с гостеприимством, ведь, возможно, они пришли, чтобы очистить ваше внутреннее пространство, словно метла. Эта метафора полностью соответствует концепции принятия, о которой мы говорили ранее в контексте АСТ — принимать эмоции такими, какие они есть, а не отгонять их. Софии верят, что каждое эмоциональное переживание — это возможность соприкоснуться с Богом, и тревога также может привести нас к поиску высшего смысла внутри себя. Для них **любовь и вера способны победить страх**. Когда сердце человека наполнено любовью к Богу и благочестием, мирские заботы кажутся ничтожными. Об этой духовной силе говорится во многих религиозных традициях; современная психология называет её **«семиотической терапией»** или **«духовной силой»** и также начинает уделять внимание роли веры в психологическом здоровье.

В целом мудрость исламского суфизма даёт нам два совета: **во-первых, вера и доверие** — передача неподконтрольных беспокойств более высокой силе (будь то Бог, судьба или законы Вселенной), при этом самому просто прилагать все усилия, что уменьшает внутренний конфликт; **во-вторых, ритуалы и сосредоточение** — через осмысленное повторение действий (вращение, чтение молитв и т. д.) входить в медитативное спокойствие, успокаивая эмоциональный центр мозга. Эти два принципа можно гибко применять для самопомощи, даже если мы не принадлежим к данной системе верований: развивать убеждение, выходящее за пределы собственного «я» (например, верить в то, что в жизни неизбежны взлеты и падения), а также находить подходящий для себя ритм деятельности, чтобы успокоить душу.

Японское «мононоаэ»: красота печали и принятие эмоций

В японской культуре отношение к эмоциям весьма своеобразно: в частности, чувства печали и мимолетности возвышаются до уровня эстетического переживания. Это дает особые подсказки для понимания и преодоления тревоги.

Литератор эпохи Хэйан Мотоори Норинага предложил концепцию «моно-но аварэ», обозначающую сентиментальное, но в то же время восхищенное отношение к мимолетности и бренности всего сущего. Проще говоря, это **легкая грусть, возникающая от ощущения мимолетной красоты жизни и природы**. Например, когда мы видим, как цветет, а затем опадает сакура, мы испытываем чувство утраты, но в то же время нас трогает красота этого мгновения; когда поднимается осенний ветер и опадают красные листья, мы с грустью наблюдаем за сменой сезонов, но при этом восхищаемся красотой осени. Такое острое ощущение непостоянства считается одним из основных принципов японской эстетики. Как же это связано с тревогой?

Тревога в значительной степени проистекает из нашего беспокойства по поводу непостоянства — страха потери, страха перемен. А философия «мононога» учит **принимать непостоянство и ценить его**. Когда мы учимся смотреть на изменения в жизни с эстетической точки зрения, мы перестаем так сильно сопротивляться самим изменениям, что, в свою очередь, уменьшает тревогу.

Например, человек переживает из-за быстротечности юности и приближения старости — это типичная для человека экзистенциальная тревога. Но «мононогана» скажет: именно потому, что юность уходит, она тем ценнее; каждый возраст обладает своей уникальной красотой: юность — красотой сакуры, зрелость — красотой осенних листьев, и все это стоит ценить. Когда эта концепция проникает в сознание, наша тревога перед лицом непостоянства превращается в ностальгию — эмоцию, в которой есть место грусти, но нет страха. В японской культуре не принято скрывать грусть; напротив, считается, что умеренная тоска делает чувства более глубокими и человечными. Такое терпимое отношение к негативным эмоциям само по себе снижает лишнее психологическое давление.

В Японии есть ещё два связанных с этим эстетических понятия: «саби» и «ваби». Термин «ваби-саби» часто употребляется в паре и обозначает восхищение несовершенством и красотой неполноты. Например, чашка с трещиной обретает особую красоту, приданную ей временем; пустынный сад, усыпанный опавшими листьями, также обладает своим особым умиротворением. За этим стоит **принятие несовершенства, старения и даже смерти**. Если говорить о тревоге, то многие из наших тревог на самом деле проистекают из стремления к совершенству и страха перед старением, болезнями и смертью. Если мы сможем применить идеи ваби-саби, отпустить навязчивую идею безупречности и научиться ценить «красоту несовершенства», то сможем смягчить свои чрезмерные требования к себе и страхи перед будущим. Например, люди, страдающие социальной тревожностью, всегда боятся, что их поведение не будет достаточно идеальным и они разочаруют окружающих. Если бы они понимали красоту ваби-саби, то, возможно, могли бы подумать: «Даже если я немного заикаюсь или нервничаю, это тоже часть моей подлинной сущности, в которой есть своя простая красота, и это не обязательно плохо».

Такое самопринятие уменьшит страх опозориться и, следовательно, снизит уровень тревоги.

Японская культура находится под сильным влиянием дзен-буддизма, и концепция «беспричинности» (мудзё) глубоко укоренилась в сознании людей. Многие японские стихи и пословицы подчеркивают, что мир меняется, как текущая вода. Например, в начале «Повести о семье Тэй» говорится: «Звон колокола монастыря Гион — это звук принципа беспричинности всех явлений» (Звон колокола монастыря Гион отражает истину о беспричинности всех явлений).

Когда народ в целом принимает «непостоянство всего сущего» как основу жизни, **люди** относительно спокойно относятся к изменениям и неизвестному, **поскольку изначально не**

ожидают вечной неизменности. Это контрастирует с привязанностью современных людей к определенности и контролируемости. Можно сказать, что традиции Японии дают нам следующий урок: относиться к непостоянству с спокойным сердцем, а к грусти — с чутким сердцем. Людям, склонным к беспокойству, стоит попробовать такой подход: когда вы беспокоитесь о будущих переменах, напомните себе, что «непостоянство — это закон природы и часть красоты жизни». Думая так, вы, возможно, сможете превратить часть своего беспокойства в ценность настоящего момента и в восхищение перед меняющимися пейзажами жизни. Например, вместо того чтобы беспокоиться о том, что ребенок вырастет и уйдет из дома, лучше ценить каждый драгоценный момент его взросления; вместо того чтобы переживать из-за провала проекта и потери репутации, лучше принять, что успехи и неудачи — это обычное дело, и через них ощутить разнообразие профессиональной жизни.

«Примирение с несовершенством» в современном понимании: в психологии существует понятие «перфекционизм», которое часто приводит к усилению тревоги. А японская культура «ва-дзюку» как раз и предлагает «искусство несовершенства». В психологическом консультировании иногда используют эту точку зрения, чтобы убедить клиентов: жизнь изначально несет в себе несовершенство и недостатки, и не стоит требовать, чтобы всё было идеально. Научиться ценить эти несовершенства — это, по сути, один из способов **развивать сострадание к самому себе**. Например, если вы нервничаете на собеседовании и у вас немного дрожит голос, не стоит потом бесконечно сожалеть и стыдиться этого. Можно подумать: «Мое волнение — это тоже проявление искренности, которое говорит о том, что я очень ценю эту возможность». Относясь к себе таким образом, вы не попадете в замкнутый круг повторной тревоги.

В целом, японские концепции «мононоэ» и «вадзюку» учат нас **нежно относиться к печали** и рассматривать тревогу и другие негативные эмоции как часть человеческого бытия. Умеренная грусть — не враг, а проявление чувствительности и любви к жизни. Такое отношение помогает нам не воспринимать тревогу как страшное бедствие, что позволяет ослабить её влияние. Когда наступает тревога, вместо того чтобы спешно избавляться от неё, лучше, как при созерцании падающих слив, посмотреть, какое послание она несет, а затем позволить ей унести ветром. Такой поэтический способ адаптации, возможно, очень близок душе восточного человека.

Скандинавское представление о счастье: «сеть безопасности» и «удовлетворенность тем, что есть»

Страны Северной Европы (такие как Дания, Норвегия, Швеция, Финляндия и Исландия) на протяжении многих лет занимают лидирующие позиции в мировых рейтингах счастья. Неужели жители этих стран не испытывают тревоги? Конечно, нет — у них тоже бывают жизненные стрессы и проблемы с психическим здоровьем. Однако некоторые особенности северноевропейского общества и философия жизни значительно снижают уровень тревожности населения. В этой части мы рассмотрим путь к счастью в Северной Европе и то, чему мы можем у них поучиться.

В скандинавских странах повсеместно действует система высокого уровня социального обеспечения: государственная поддержка в области здравоохранения, образования и пенсионного обеспечения является всеобъемлющей и щедрой. Граждане не беспокоятся о том, что не смогут позволить себе лечение, образование или что в случае потери работы окажутся в безвыходной ситуации. Исследования показывают, что **именно это чувство социальной защищенности снижает «тревогу о статусе»**.

Под «тревогой, связанной со статусом» (status anxiety) понимается страх не соответствовать стандартам социального успеха и отстать в конкурентной борьбе. В обществе с высоким уровнем конкуренции многие люди испытывают тревогу по поводу поступления в вуз, трудоустройства, покупки жилья, сравнения себя с другими и т. д. В Северной Европе же, благодаря

небольшому разрыву между богатыми и бедными и высокому уровню социальной поддержки, даже если люди не достигают такого «успеха», качество их жизни все равно гарантировано, поэтому у них реже возникает тревога, связанная с тем, что «нельзя проиграть». Исследование показало, что высокий уровень субъективного счастья жителей Северной Европы связан с их общим ощущением социальной справедливости и взаимного доверия. Люди не особо беспокоятся о том, что их отвергнет общество или что на них будут смотреть свысока, поскольку культура этих стран проповедует равенство и скромность. Это даёт человеку психологическое чувство уверенности: достаточно просто стараться изо всех сил, не нужно постоянно доказывать свою ценность. По сравнению с некоторыми культурами, где царит острая конкуренция, жители Северной Европы ведут более размеренный ритм жизни и работы, у них больше свободного времени и времени для семьи, что само по себе смягчает тревогу.

В Дании есть **известное** слово «Nugge» (произносится примерно как «хуга»), означающее уютную и приятную атмосферу, например, когда друзья сидят в кругу при свечах и беседуют, или когда в дождливый день, укутавшись в плед, пьют чай и читают книгу. Стремление к «Nugge» — важная составляющая датского образа жизни. Такое внимание к **маленьким повседневным** радостям на самом деле помогает бороться с тревогой. Люди, страдающие тревогой, часто сосредотачиваются на неопределённости будущего, тогда как «хюгге» делает акцент на сенсорных и эмоциональных наслаждениях настоящего момента, помогая вернуться к реальности и обрести удовлетворённость и покой. Длинные северные зимы научили людей создавать в доме тёплую и уютную атмосферу: зажигать свечи, ставить цветы, печь пирожные и т. д., наполняя жизнь «маленькими, но настоящими счастьями».

Такой подход к жизни — воплощение принципа «удовлетворенность приносит счастье». Он напоминает нам о том, что нужно научиться **наслаждаться мгновениями**: когда вас одолевает тревога, стоит сделать паузу, приготовить себе чашку горячего шоколада, послушать любимую песню, привести в порядок комнату и погрузить тело и душу в уютную атмосферу. Это не уход от проблем, а способ позаботиться о себе, чтобы, успокоившись, с новыми силами приступить к решению задач.

В Швеции существует понятие «Lagom» (умеренность, «в меру»), которое призывает во всём соблюдать меру и не переусердствовать. Это схоже с философией «золотой середины», которая избегает крайностей и чрезмерных стремлений. На самом деле человек чувствует себя наиболее комфортно, когда находится в состоянии «в меру», не испытывая ни чрезмерного беспокойства, ни безграничных желаний. В Финляндии существует дух «Sisu», означающий стойкость и выносливость, а также способность сохранять мужество в сложных ситуациях. Это также помогает облегчить тревогу: когда народ поощряет настойчивость в преодолении трудностей, его тревога перед будущими вызовами уменьшается, потому что в душе есть твердая уверенность — что бы ни случилось, мы справимся. И наоборот, если постоянно беспокоиться о том, что не справишься, тревога, естественно, усиливается. Воспитание в духе «сису» позволяет финнам с детства развивать способность противостоять стрессу, благодаря чему во взрослом возрасте они более спокойно справляются с напряжением. Это перекликается с нашей концепцией развития психологической устойчивости.

Северные европейцы обожают природу. В Норвегии существует концепция «Friluftsliv» (жизнь на свежем воздухе), которая поощряет людей часто выходить в лес, к озерам и в горы. Многочисленные исследования показывают, что природа обладает удивительным эффектом в борьбе с тревогой и депрессией. «Лесные ванны» могут снизить уровень кортизола, а просторная природная среда помогает обрести душевное равновесие. Летом в Северной Европе люди, даже будучи очень занятыми, находят время, чтобы отправиться на отдых в дачу и насладиться духом природы. Такой образ жизни стоит взять на вооружение современным жителям городов, подверженным высокому стрессу. Когда вы чувствуете беспокойство и тре-

вогу, прогуляйтесь по парку, отправьтесь на выходные за город — или просто понаблюдайте за тем, как облака плывут по небу: всё это поможет охладить перегретый мозг.

Включение природы в повседневную жизнь, например, размещение комнатных растений или выращивание цветов на балконе, также может оказать определенное успокаивающее воздействие.

Еще одним фактором счастья в Северной Европе является высокая социальная сплоченность. Жители испытывают высокий уровень доверия как друг к другу, так и к правительству. Это означает, что люди поддерживают друг друга и полагаются друг на друга. Тревога наиболее сильна, когда человек чувствует себя изолированным и лишенным поддержки; если же вы чувствуете, что за вашей спиной стоит сообщество и правительство, готовые поддержать вас, ваше душевное состояние станет гораздо спокойнее. Хотя мы, как отдельные люди, не можем мгновенно изменить социальный уклад, мы можем создать свою собственную «систему поддержки», начиная с мелочей.

Чаще общайтесь с надежными друзьями и родственниками, участвуйте в волонтерских или общественных мероприятиях, чтобы создать сеть взаимной поддержки. Когда вы знаете, что даже в случае трудностей вам кто-то поможет, тревога уменьшается. Жители Северной Европы часто вместе участвуют в деятельности общественных организаций (например, в хорах, лыжных клубах и т. д.), что позволяет им чувствовать себя частью коллектива и не бояться, что общество их бросит. Это очень важно для современных горожан, чтобы облегчить чувство одиночества и тревоги — найдите круг людей, разделяющих ваши интересы: это не только повысит уровень счастья, но и отвлечёт от чрезмерных переживаний по поводу личных проблем.

Конечно, скандинавское общество не идеально, и в последние годы там также отмечается тенденция к росту психологических проблем среди подростков. Материальное обеспечение не означает отсутствия душевных переживаний, но, по крайней мере, **базовое** чувство безопасности и **сбалансированный образ жизни** создают для них прочную основу, что является важным условием для профилактики тревожности. Подводя итог, можно сказать, что Северная Европа дает нам следующий урок: **сократить ненужную конкуренцию и сравнения, удовлетворить базовые потребности в безопасности; ценить мелкие радости настоящего момента, стремиться к качеству жизни, а не к славе и богатству; быть ближе к природе, поддерживать душевное и физическое равновесие; строить социальные связи, основанные на взаимном доверии и взаимопомощи**. Все это является защитными факторами в борьбе с тревогой.

Мы не можем сразу изменить общую обстановку, но в пределах своего жизненного круга можем постараться создать некую «скандинавскую» атмосферу: например, сократить сверхурочную работу и ночные бдения, обеспечить время для отдыха; не поддаваться чрезмерному потреблению и соперничеству, вести простой образ жизни; искать психологическую поддержку и т. д. В таком случае тревога, как дикий зверь, будет реже беспокоить нас благодаря стабильной обстановке.

Глава 5. Руководство по самопомощи при тревоге: упражнения и практика

Теоретические знания приносят реальную пользу только тогда, когда они воплощаются в практику. В этой главе обобщены и дополнены **различные конкретные** методы упражнений, упомянутые в предыдущих главах, что позволяет сформировать «набор инструментов» для управления тревогой. Читатель может выбирать упражнения в соответствии со своей ситуацией и неуклонно применять их в повседневной жизни. Каждый метод подобен инструменту дрессировщика: чтобы свободно использовать его при наступлении тревоги, необходимо постоянно оттачивать свои навыки. Давайте откроем это руководство по самопомощи и шаг за шагом воплотим в жизнь мудрость мирного сосуществования с тревогой.

Упражнения на дыхание и расслабление

Упражнение 1: Брюшное дыхание

Цель упражнения: с помощью глубокого и медленного брюшного дыхания запустить реакцию расслабления и быстро стабилизировать физиологическое состояние, возбуждённое тревогой.

Шаги:

Примите удобное положение сидя или лежа на спине. Положите одну руку на живот, а другую — на грудь.

Медленно вдохните через нос, просчитав про себя до 4. Почувствуйте, как воздух поступает в живот, и как рука на животе приподнимается (рука на груди должна оставаться неподвижной).

В конце вдоха задержите дыхание на 2 счёта (новички могут пропустить задержку или сократить её продолжительность).

Медленно выдыхайте через рот, просчитывая про себя до 6, выпуская воздух из легких и одновременно ощущая, как рука на животе опускается вместе с животом. [Совет: можно прижать кончик языка к нёбу, слегка напрячь горло и издавать тихий звук «ху», чтобы контролировать выдох и выдыхать воздух ровно и медленно].

Повторяйте вышеописанный процесс, постепенно находя подходящий для себя ритм (например, 4-2-6 или 4-1-5 — любой вариант подойдет). Следите за тем, чтобы дыхание было глубоким и длительным, но не напряженным; ориентируйтесь на ощущение расслабленности.

Примечание: если вы почувствуете лёгкое головокружение, возможно, вы вдыхаете слишком глубоко и передышиваете; в этом случае замедлите ритм или уменьшите объём вдоха. Во время упражнения сосредоточьтесь на ощущениях дыхания; если ваше внимание отвлекается, мягко верните его к дыханию.

Частота: рекомендуется практиковать по 5–10 минут два и более раз в день. Также можно в любой момент, когда возникает беспокойство, выполнить несколько циклов брюшного дыхания для снятия напряжения.

Краткое описание принципа: брюшное дыхание усиливает работу диафрагмы, стимулирует блуждающий нерв, что способствует снижению частоты сердечных сокращений и артериального давления. Соотношение длительного выдоха к вдоху способствует активации успокаивающего эффекта парасимпатической нервной системы. Это дыхательная техника, широко используемая во многих курсах йоги и медитации, а её расслабляющий эффект подтверждён научными исследованиями.

Упражнение 2: Метод быстрого успокаивающего дыхания (дыхание 4-7-8)

Цель упражнения: предложить метод дыхания, позволяющий быстро успокоить тело и разум; подходит для ситуаций, вызывающих сильную тревогу (например, перед экзаменом, перед выступлением, при приступе паники и т. д.).

Шаги:

Удобно сядьте, выпрямите спину.

Кончиком языка слегка прикоснитесь к области за передними зубами верхней челюсти (сохраняйте это положение на протяжении всего упражнения).

Вдох: медленно вдохните через нос, одновременно про себя считая до 4.

Задержка дыхания: задержите дыхание и про себя сосчитайте до 7. Не задерживайте дыхание слишком сильно, делайте это мягко.

Выдох: выдохните через рот, издавая тихий звук «ху», и просчитайте про себя до 8, полностью выдыхая воздух.

Повторите весь цикл «4-7-8» 3–5 раз. При первых попытках можно начать с более короткого ритма, например «4-2-6», а по мере освоения упражнения перейти к «4-7-8».

Частота: практикуйте не менее двух раз в день, даже когда не испытываете беспокойства, чтобы освоить ритм. В моменты напряжения можно выполнить несколько циклов прямо на месте.

Эффект: многие люди отмечают, что после выполнения дыхания 4-7-8 чувствуют заметное успокоение и даже легкую сонливость. Это нормально и свидетельствует об активации парасимпатической нервной системы. Если в общественном месте неудобно издавать звуки, можно молча выполнять дыхательные движения через нос в ритме 4-7-8.

Принцип: эта дыхательная техника была популяризирована врачом индийского происхождения, проживавшим в США, Эндрю Вейлом (Andrew Weil) и основана на древнеиндийских методах регулирования дыхания. Длительное задерживание дыхания и удлинение выдоха приводят к небольшому повышению уровня углекислого газа в крови, что стимулирует работу парасимпатической нервной системы. Частота сердечных сокращений естественным образом замедляется на этапе задержки дыхания и еще больше снижается во время выдоха, что позволяет быстро успокоить ум.

Упражнение 3: Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

Цель упражнения: снятие мышечного напряжения во всем теле, улучшение осознания телесных ощущений, достижение расслабления тела и ума.

Порядок выполнения:

Лягте на кровать или сядьте на стул, полностью расслабьтесь и закройте глаза.

Начните с ног: как можно сильнее согните и напрягите пальцы ног, почувствуйте напряжение мышц подошвы и тыльной стороны стопы, удерживайте в таком положении 5 секунд. Затем резко расслабьте пальцы ног и в течение 10 секунд наслаждайтесь ощущением расслабления после исчезновения напряжения.

Икры: напрягите икроножные мышцы, подтяните носки к телу (не доводите до судороги, достаточно умеренного напряжения), удерживайте 5 секунд, затем расслабьтесь и почувствуйте остаточное ощущение.

Бедра: напрягите мышцы передней и задней поверхностей бедер, выпрямите колени и сжмите их друг к другу на 5 секунд, затем расслабьтесь.

Ягодицы и живот: напрягите мышцы ягодиц, одновременно напрягая живот, удерживайте напряжение в области поясницы и ягодиц в течение 5 секунд, затем расслабьтесь.

Спина: максимально сблизьте лопатки, напрягите мышцы спины на 5 секунд, затем расслабьтесь.

Руки: сжмите кулаки и согните руки, напрягая бицепсы, напрягите всю руку на 5 секунд, затем расслабьтесь и разжмите кулаки.

Плечи и шея: поднимите плечи к ушам, напрягите шею на 5 секунд, опустите плечи и расслабьтесь.

Лицо: нахмурьтесь, плотно зажмите глаза, стисните зубы, сжмите губы, сосредоточьте все мышцы лица в центре, удерживайте 5 секунд, затем полностью расслабьтесь, откройте рот и выдохните.

Обзор всего тела: к этому моменту вы уже расслабили основные части тела, поэтому можете просканировать себя с головы до ног, чтобы проверить, где осталось остаточное напряжение; если оно есть, повторите целенаправленное напряжение и расслабление в этой области.

Время: весь процесс занимает примерно 10–15 минут. При необходимости можно выборочно расслаблять отдельные области (например, только плечи, шею и лицо, чтобы быстро снять напряжение за 1–2 минуты).

Примечание: интенсивность напряжения мышц должна быть такой, чтобы вы ощущали явное напряжение, но не доходило до судорог или боли. На этапе расслабления постарайтесь сосредоточиться на ощущениях после снятия напряжения — это может быть легкое тепло, тяжесть или легкость.

Принцип: PMR, сравнивая ощущения мышечного напряжения и расслабления, повышает способность воспринимать состояние мышц, а также прерывает цикл постоянного напряжения, вызванного тревогой. Как только тело расслабляется, психологически также становится легче успокоиться. Исследования показывают, что регулярная практика PMR снижает уровень тревоги и улучшает качество сна.

Упражнение 4: Визуализация спокойствия (воображение «безопасного острова»)

Цель упражнения: с помощью направленного воображения отвлечь внимание от вызывающей тревогу ситуации и создать ощущение психологической безопасности и расслабленности.

Шаги:

Найдите тихое место, примите удобную позу сидя или лежа и закройте глаза.

Представьте себе место, где вы чувствуете себя абсолютно в безопасности и спокойствии. Это может быть место, в котором вы побывали в реальности, например, комната в доме вашего детства или место отдыха на море; а может быть и полностью вымышленное, например, укромный тихий сад или уютная деревянная хижина.

Как можно подробнее опишите в своем воображении детали этого «острова безопасности»: что вы видите (деревья, морские волны, огонь в камине?), слышите ли вы какие-то звуки (пение птиц, шум волн, шелест ветра?), какие запахи витают в воздухе (аромат цветов, запах моря, духи сосны?), какова температура окружающей среды и ощущение солнечного света, есть ли рядом человек или домашнее животное, которое успокаивает вас.

Побудьте в этой сцене несколько минут. Вы можете представить, как медленно прогуливаетесь по ней, садитесь отдохнуть или просто тихо наслаждаетесь ощущениями.

Обратите внимание, что на протяжении всего процесса ваше дыхание становится медленнее, а тело постепенно расслабляется.

Когда будете готовы завершить упражнение, скажите себе: «Я могу вернуться на этот «остров безопасности» в любой момент с помощью воображения». Открыв глаза и вернувшись в реальность, вы унесете с собой частичку того спокойствия и силы, которые испытали там.

Применение: Визуализация «безопасного острова» может служить как частью ежедневной расслабляющей медитации, так и использоваться перед конкретными тревожными ситуациями (например, человек, боящийся летать, может закрыть глаза во время взлета самолета и представить себя на «безопасном острове», что уменьшит чувство страха).

Принцип: мозг иногда реагирует на воображаемые сцены физиологическими реакциями, схожими с реакциями на реальные переживания. Когда вы ярко представляете себе спокой-

ную обстановку, организм соответственно выделяет химические вещества, способствующие расслаблению, что снижает интенсивность стрессовой реакции. Визуализация также является способом перенаправления внимания, позволяющим избежать постоянного размышления над источником тревоги.

Упражнение 5: Медитация осознанного дыхания

Цель упражнения: развить способность сосредотачиваться на настоящем моменте и принимать свои мысли и эмоции, что в долгосрочной перспективе снижает подверженность тревоге.

Шаги:

Выберите время, когда вас никто не будет беспокоить (вначале можно начать с 5 минут, постепенно увеличивая время до 15–20 минут).

Примите устойчивую и удобную позу сидя. Можно сесть по-турецки или на стул, спина должна быть прямой, но не напряжённой, руки положите на колени или бедра.

Слегка закройте глаза и начните сосредотачивать внимание на своём дыхании.

Не нужно специально менять дыхание, просто осознавайте ощущение воздуха, входящего и выходящего из ноздрей, и следите за подъёмом и опусканием живота или грудной клетки. Выберите один момент дыхательного цикла в качестве точки сосредоточения (например, ощущение потока воздуха на кончике носа или подъём и опускание живота).

Когда ваши мысли начинают блуждать (а это обязательно произойдет — например, вы вдруг вспомните о делах, которые нужно сделать, или отвлечётесь на другие мысли), сначала **осознайте**: «О, я думаю о чём-то другом», а затем мягко и без осуждения **верните** внимание **к дыханию**.

Повторяйте этот процесс. Всякий раз, когда мысли отвлекаются, возвращайте их обратно. Даже если несколько секунд назад вы были сосредоточены, а через несколько секунд мысли снова улетели, не расстраивайтесь — просто повторяйте процесс «осознания — возвращения».

За одну-две минуты до окончания сеанса можно расширить внимание с дыхания на всё тело, почувствовать состояние всех частей тела и свои эмоции в данный момент, а затем открыть глаза и завершить сеанс.

Ключевой момент: многие новички думают, что медитация заключается в том, чтобы не отвлекаться, но на самом деле в медитации осознанности большее значение придается процессу **осознания** отвлечения **и возвращения** в настоящее. Именно этот процесс тренирует «мышцы» мозга, отвечающие за управление вниманием и эмоциями. Поэтому не стоит расстраиваться из-за отвлечений — они как раз и являются возможностью для тренировки.

Результат: Через одну-две недели вы, возможно, заметите, что ваша способность осознавать свои эмоции и мысли в повседневной жизни усилилась. Одно из исследований показывает, что ежедневная медитация осознанности может значительно снизить уровень тревоги и уменьшить вероятность рецидивов. Даже если вы не занимаетесь формальной медитацией, вы можете включить осознанность в повседневные действия: например, во время ходьбы полностью сосредоточиться на ощущении шагов, а во время еды — сосредоточиться на вкусе и текстуре пищи, не думая о других проблемах. Такая практика осознанности в повседневной жизни также помогает уменьшить излишние тревожные мысли.

Упражнения по когнитивной реструктуризации и саморазговору

Упражнение 6: Таблица записи мыслей

Цель упражнения: с помощью структурированного записывания выявить и оспорить автоматические мысли, вызывающие тревогу, а также научиться рационально реагировать на тревожные ситуации.

Инструменты: подготовьте тетрадь или распечатанную таблицу, содержащую следующие колонки: «Стимулирующая ситуация», «Автоматические мысли», «Эмоции и интенсивность», «Альтернативные мысли», «Результат».

Шаги:

Запишите триггерную ситуацию: опишите неприятное событие или сцену, вызывающую у вас тревогу. Это может быть как внешний фактор (например, «выступление с трибуны»), так и внутренний (например, «внезапное сердцебиение при мысли о собственном здоровье»).

Запишите автоматические мысли: вспомните мысли или образы, которые промелькнули в вашей голове в тот момент. Часто их бывает не одна — выберите из них ту основную мысль, которая вызывает у вас наибольшую тревогу. Постарайтесь записать её дословно, например: «Я обязательно опозорюсь, все будут смеяться надо мной» или «Этот симптом очень серьёзный, мне конец».

Запишите эмоции и их интенсивность: простыми словами обозначьте свою текущую эмоцию (например, страх, беспокойство, стыд и т. д.) и оцените её интенсивность по шкале от 0 до 100 (где 100 означает «крайне сильная»). Например: «Страх 90/100».

Оспаривайте автоматические мысли: это самая важная часть — **рационально** подвергайте **сомнению** каждую автоматическую мысль. Спросите себя:

«Есть ли у этой мысли фактическое обоснование? Каковы доказательства?»

Есть ли противоположные доказательства или объяснения с другой точки зрения?

Действительно ли худший вариант будет настолько плохим? Какова вероятность того, что это произойдет?

Даже если это произойдёт, смогу ли я это выдержать, есть ли у меня способы справиться с этим?

Если бы мой друг оказался в такой ситуации, как бы я его утешил? Исходя из **этого**, запишите **альтернативные мысли**. Постарайтесь, чтобы они были правдоподобными, а также более сбалансированными и объективными. Например, замените «Я точно всё испорчу» на «Я тщательно подготовился, и с большой вероятностью выступлю хорошо; даже небольшая оплошность не означает, что лекция провалится».

Эмоциональный результат: переоцените текущие эмоции и их интенсивность. Например, если изначально уровень страха составлял 90, то сейчас он снизился до 50; возможно, появилось ощущение расслабления или облегчения.

Пример:

Ситуация: 22:00, ребенок еще не вернулся домой и не вышел на связь.

Автоматическая мысль: «Произошло что-то плохое! Может, его похитили или он попал в аварию?»

Интенсивность эмоций: тревога 100, паника 90.

Оспаривание: Раньше ребенок несколько раз возвращался поздно, но в итоге оказывался в безопасности; сейчас общественная безопасность на высоком уровне, похищения крайне редки [факт]; возможно, у него разрядился телефон или он так увлекся игрой, что забыл о времени [другие объяснения]; даже если действительно что-то случилось, я могу обратиться в полицию, я не беспомощен [способ реагирования]; если я сейчас буду паниковать, то не смогу действовать спокойно.

Альтернативная мысль: «Скорее всего, он просто опоздал. Сначала позвоню родителям его одноклассника, чтобы уточнить. Если действительно что-то случилось, я вовремя обращусь в полицию; сейчас паниковать бесполезно».

Результат: уровень тревоги снизился до 60, почувствовала небольшое облегчение. Немедленно приняла меры и позвонила, чтобы уточнить ситуацию.

Рекомендации: записывайте 1–2 ситуации в день или не менее 5 записей в неделю. По мере практики вы будете всё более автоматически проходить этот процесс переосмысления в уме, постепенно формируя более рациональные привычки мышления. Исследования показывают, что благодаря тренировкам по когнитивной реконструкции у пациентов с тревожными расстройствами уменьшаются когнитивные искажения, а симптомы значительно улучшаются.

Упражнение 7: Список для распознавания мыслительных ловушек

Цель упражнения: улучшить способность распознавать распространённые когнитивные искажения. Как только вы сможете быстро определить: «Это мыслительная ловушка», достоверность тревожных мыслей снизится.

Шаги: вспомните последний случай, когда вы испытывали тревогу, сопоставьте основные мысли, которые у вас были в тот момент, с приведенными ниже мыслительными ловушками и определите, к какой категории они относятся:

Катастрофизация (восприятие возможной небольшой проблемы как крупной катастрофы).

Обобщение на основе единичного случая (на основании одной неудачи делать вывод о вечной неудаче).

Чрезмерная генерализация/навешивание ярлыков (оценка себя с помощью абсолютно негативных ярлыков, например: «Я неудачник»).

«Чтение мыслей» (утверждение, что другие негативно к вам относятся, без каких-либо доказательств).

Отфильтровывание положительной информации (сосредоточение внимания только на негативных аспектах, игнорирование положительных).

Дихотомическое мышление (все либо черное, либо белое, без промежуточных оттенков).

«Долженствование» (чрезмерное использование формул «я должен...», «другие должны...», что вызывает самокритику и недовольство).

Персонализация (приписывание всех неприятностей себе или ощущение, что они связаны с тобой).

Как только вы распознаете, что мысли типа «Моя речь на этот раз прошла без отклика, я просто никуда не гоюсь» относятся к обобщению и навешиванию ярлыков, напомните себе, что это ошибка мышления, не соответствующая реальности. Затем замените их более разумными формулировками: «На этот раз результат был посредственным, но это не значит, что я плохой человек; в следующий раз я смогу исправиться».

Внедрите эту практику в повседневную жизнь: запишите эти мыслительные ловушки на карточках или в заметках на телефоне. Если в повседневной жизни вы замечаете, что ваши мысли могут скатываться в крайности, например, вы цепляетесь за одно негативное предположение, сверьтесь со списком и напомните себе об этом. Это поможет прервать автоматическую цепочку негативных мыслей. Само по себе **обозначение мыслительных ловушек в голове** («Это катастрофическое мышление!») уже помогает отстраниться от эмоций и тем самым ослабить захватывающее влияние тревоги.

Упражнение 8: Мотивационный внутренний диалог

Цель упражнения: развить позитивный стиль саморазговора, успокаивать свою тревогу поддерживающими словами, как если бы вы разговаривали с добрым другом внутри себя.

Предпосылки: В моменты тревоги в нашей голове часто звучат критические голоса, которые осуждают нас («Почему ты такой бесполезный?», «О нет, все, наверняка все пропало» и т. д.), что усиливает страх. Научившись вести диалог с собой доброжелательным и рациональным тоном, можно повысить чувство внутренней безопасности.

Шаги:

Представьте, что у вас есть близкий друг, который испытывает такое же беспокойство, как и вы. Он делится с вами своими переживаниями. Как бы вы его утешили и поддержали? Составьте список нескольких фраз, которые вы бы сказали. Они должны быть теплыми и искренними, а также конкретными и практичными. Например: «Я знаю, что ты сейчас очень нервничаешь, но любой человек нервничает, когда впервые выходит на сцену, это совершенно нормально», «Я верю в твои способности, разве ты не справился в прошлый раз? Даже если по

ходу выступления у тебя возникнут затруднения, ничего страшного — слушатели очень добροжелательные», «Сделай глубокий вдох, ты отлично подготовился».

Замените во втором лице «ты» на первое лицо «я». Пусть это будут слова, которые вы говорите себе: «Я сейчас очень нервничаю, но любой нервничает, когда впервые выходит на сцену, это нормально», «Я способен это сделать, ведь в прошлый раз у меня же всё получилось? Даже если я запнусь по ходу выступления, ничего страшного, никто не будет надо мной смеяться», «Расслабься, я отлично подготовился».

Прочитайте эти предложения вслух или про себя. Почувствуйте разницу между ними и голосом внутреннего страха, который вы слышали только что.

Запишите эти слова самоподдержки на бумаге или сохраните в телефоне, придумав для них своеобразное название (например, «Письмо поддержки самому себе»). В будущем, когда в подобной ситуации у вас возникнет тревога, доставайте их и прочтите, чтобы помочь себе восстановить ясность ума и уверенность.

Ежедневная практика: каждое утро или перед сном говорите себе слова поддержки — вслух перед зеркалом или про себя. Например: «Я верю, что сегодня сделаю всё возможное, чтобы справиться с вызовом, и независимо от результата я по-прежнему достоин любви». Если делать это регулярно, со временем у вас сформируется более позитивный внутренний голос.

Принцип: Исследования показывают, что содержание внутреннего диалога влияет на эмоциональное состояние человека. Позитивный внутренний диалог может снизить тревогу и повысить результативность. В спортивной психологии тренеры часто побуждают спортсменов использовать позитивный внутренний диалог («Я смогу это сделать»). В ситуациях тревоги действовать следует аналогично: мы должны стать тренерами для самих себя, подбадривая себя, а не подрывая уверенность.

Упражнение 9: Метод «наихудшего сценария»

Цель упражнения: путем признания самого худшего из возможных сценариев и постепенного обдумывания способов реагирования на него развеять преувеличенные страхи перед неизвестным и сформировать настрой на реальное решение проблем.

Шаги: Возьмите проблему, которая вызывает у вас сильную тревогу, и попробуйте выполнить следующий процесс:

Запишите наихудший возможный исход: честно признайтесь себе в своих самых больших страхах. Например, если вас беспокоит вопрос «Что будет, если мой стартап провалится?», напишите: «В худшем случае я могу лишиться всего имущества, остаться с долгами и потерять репутацию».

Оцените вероятность: какова объективная вероятность того, что этот худший сценарий действительно произойдет? Вполне возможно, она не так высока, как вам кажется. Например, вероятность полного разорения может составлять всего 5 %, а в большинстве случаев убытки будут ограниченными. Попробуйте изучить статистику или проконсультироваться со специалистом, чтобы оценить ситуацию и соотнести свои ощущения с фактами.

Составьте список мер реагирования: предположим, что наихудший сценарий действительно реализовался, есть ли какие-либо меры по исправлению ситуации или запасные варианты? Постарайтесь придумать как можно больше вариантов. Например, если бизнес провалился и вы оказались в долгах, можно подать заявление о личной банкротной защите, начать все с нуля и найти работу, обратиться за помощью к родственникам и друзьям, чтобы преодолеть трудности. Проблемы с репутацией можно исправить с помощью искренних извинений или нового старта.

Психологическое принятие: скажите себе: «Хорошо, даже если произойдет самый худший исход, у меня уже есть первоначальный план действий. Возможно, я многое потеряю, но останусь жив, и всё можно будет восстановить». Представьте себе, как вы пережили самое худшее и начали восстанавливать свою жизнь, и поймите, что мир не рухнул.

Сосредоточьтесь на настоящем: раз мы уже не боимся даже самого худшего, то, вернувшись к реальности, у нас появляется больше смелости бороться за лучший исход. Теперь подумайте, как можно избежать плохих последствий и повысить шансы на успех, сосредоточив свои силы на том, что вы можете контролировать в данный момент.

Примечание: этот метод подходит не для всех типов тревоги; в случае некоторых явно иррациональных страхов (например, люди, боящиеся авиакатастроф, могут по-прежнему испытывать сильный страх, даже если они уже смирились с худшим) он может оказаться малоэффективным. Однако он очень эффективен для тех, кто испытывает тревогу из-за необходимости принятия решений или неопределённости будущего. Это похоже на то, как заранее «снять крышку» и увидеть, что чудовище на самом деле не так уж и страшно, что позволяет успокоиться.

Пример: Известный Дейл Карнеги в своих книгах упоминает метод «правила худшего сценария», который помог бесчисленному количеству деловых людей избавиться от тревоги перед неизвестным. Он приводит пример инженера, боящегося, что его проектная ошибка приведёт к убыткам. Задавая себе вопросы: «Что может случиться в худшем случае? — Компания потеряет несколько десятков тысяч долларов; сможем ли мы это выдержать? — Компания не обанкротится, меня, возможно, понизят в должности; есть ли способ исправить ситуацию? — Найти ошибку, своевременно исправить её и постараться минимизировать убытки». Проанализировав всё это, он сбросил с души огромный груз и смог сосредоточиться на работе [здесь можно сослаться на пример Карнеги, но у нас нет конкретной цитаты]. Как показала практика, его тревога значительно уменьшилась, а работа, напротив, стала идти лучше.

Практическое упражнение

Упражнение 10: Лестница поведенческой экспозиции

Цель упражнения: постепенно сталкиваться с ситуациями, вызывающими страх, и ослаблять реакцию тревоги с помощью практики. Это форма самопомощи в рамках экспозиционной терапии.

Подготовка: выберите один конкретный страх или избегаемое поведение, которое вы хотите преодолеть. Например, «высказываться в толпе» или «ездить на лифте».

Шаги:

Составьте список уровней: разбейте этот страх по степени сложности на ситуации, начиная от тех, которые вызывают почти никакого беспокойства, до тех, которые вызывают сильное беспокойство. Рекомендуется выделить не менее 5 уровней, а лучше около 10. Старайтесь быть как можно более конкретными. Например, в случае страха перед публичными выступлениями: 1-й уровень — говорить в одиночестве перед зеркалом; 2-й уровень — говорить в течение 2 минут перед членами семьи; 3-й уровень — самостоятельно рассказать небольшую историю на небольшой встрече с друзьями; 4-й уровень — выступить один раз на небольшом совещании в компании; 5-й уровень — один раз высказать свое несогласие перед не очень близкими коллегами; 6-й уровень — пойти на вечеринку с незнакомыми людьми и представиться; 7-й уровень — провести 5-минутную презентацию на семинаре; 8-й уровень — выступить с докладом на собрании из 50 человек и т. д.

Начинайте практиковаться с самого простого: ежедневно или еженедельно несколько раз ставьте себя в ситуацию 1-го уровня, пока не сможете делать это практически без тревоги или с очень слабой тревогой (каждый раз подвергайтесь ситуации не менее нескольких минут). Записывайте оценку уровня тревоги после каждого раза и следите за тем, наблюдается ли тенденция к снижению [можно вести дневник прогресса в преодолении тревоги].

Постепенное преодоление уровней: только после полной адаптации к первому уровню переходите к ситуации второго уровня. Если какой-то промежуточный уровень оказывается слишком сложным, разбейте его на более мелкие шаги. Например, если разговор с

5 людьми вызывает у вас тревогу на уровне 80, сначала попрактикуйтесь в разговоре с 2–3 людьми (тревога 60), а затем постепенно увеличивайте количество слушателей.

Поддержание результата: после завершения самого высокого уровня не останавливайтесь на достигнутом. Чтобы предотвратить возвращение старых страхов, время от времени «повторяйте» эти ситуации, закрепляя выработанные новые реакции. Одновременно начните наслаждаться теми видами деятельности, которые раньше были ограничены тревогой, и улучшайте качество жизни.

Принцип: во время экспозиции не прибегайте к чрезмерному использованию «безопасных» действий, таких как прием успокоительных препаратов или употребление алкоголя для придания смелости, иначе мозг не сможет выработать настоящую привычку. Лучше замедлить темп, но в пределах своих возможностей самостоятельно пережить тревогу и преодолеть её. После каждой экспозиции вознаграждайте себя (даже если это просто фраза «Я справился» или небольшое лакомство), чтобы укрепить положительный опыт.

Решение трудностей: если вы не можете адаптироваться к какому-либо уровню даже после нескольких попыток, не расстраивайтесь — подумайте о возвращении к предыдущему уровню для закрепления навыков или обратитесь к профессиональному терапевту за помощью в корректировке метода. Иногда для достижения лучшего эффекта от экспозиции полезно использовать техники релаксации, например, сделать несколько циклов брюшного дыхания при появлении страшного раздражителя, чтобы продолжить упражнение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.