

Оглавление

Предисловие	17
Часть I. ОТКУДА БЕРЕТСЯ ТРЕВОГА	19
Глава 1. Тревожные приключения	20
Появление телесных симптомов	20
Тревожное замешательство	20
Первая паническая атака	21
Мысли о страшной болезни	21
Обращение к врачу	22
Каскад бессмысленных и беспощадных исследований	22
Пугающие заключения	23
Катастрофические интерпретации диагнозов	24
Прислушивание к себе	24
Визит к психиатру	25
Избегание мест и домашнее заточение	26
Самокопание и депрессия	27
Обвинение родителей и наследственности	27
Придирки к наследственности	28
Поиск внутреннего конфликта	28
Обращение к альтернативным методам	29
Усердные занятия спортом	29
Посещение сайтов и форумов	30
Неутешительные выводы	31

Глава 2. Природа тревоги32

Современные данные о тревоге.	32
Здоровая и невротическая тревога	33
Порочный круг тревожности.	34
Борьба с ветряными мельницами	34
Парадокс преодоления тревоги.	35
Простые истины о работе с тревогой.	35
Хорошие новости о плохих состояниях	36
Секта страховерцев и фобоборцев.	36
Тревога — достижение эволюции.	37
Тревога — сигнал опасности	37
Мы — потомки доисторических невротиков.	38
Стресс — расплата за выживание	39
«Раз, два, три — морская фигура, замри!»	39
Замереть проще, чем действовать	40
Факторы, провоцирующие тревожность	40
Тревожно-мнительный характер и вторичная тревога	41

Глава 3. Маски тревоги42

Как тревога играет в прятки.	42
Симптомы повышенной тревоги	43
Полисистемность телесных проявлений тревоги	44
Ментальные ловушки тревоги.	45
Вегетососудистая дистония — как чукотская песня	46
Антипатия к симпатике.	47
Симптомы и здоровье.	48
Дисбаланс в работе сосудов.	48
Мудрый организм	49
Распределение «бюджета»	49
Злополучный балласт	50
Артисты малого драматического театра.	50
Артисты большого драматического театра.	51

«Пассажир жжет!»	52
Как по минному полю	52
Гипервентиляция легких	53
Головокружительные симптомы	53
«Надышаться можно только ветром»	54
Прожорливый мозг	54
Парестезии	55
Полиурия	56
Гипергидроз и неинфекционный субфебрилитет	57
Псевдоэпилепсия	57
Псевдоинфаркт	58
Десять раз покраснел — один раз отрежь	59
SOS для сосудов	59
Лечение здоровых сосудов	60
Диффузия тревоги	61
Дереализация и деперсонализация	61
«Тихо шифером шурша...»	62
«Вагончик тронется»	63
Не сходите с ума — сходите к психиатру	64
На границе здравого смысла и сумасшествия	64
Утренние ритуалы	65
«Во всем нужно сомневаться»	65
Ложное подтверждение страхов	66
Симптомов — выше крыши	67
Рукотворные симптомы	67
Над пропастью безумия	67
Без царя в голове	68
«Не думай о секундах свысока»	68
«Будем дружить домами... сумасшедших»	69
Чужая рубашка ближе к телу	70
Картина маслом и кровью	70
Творчество против самого себя	71
Евроремонт «крыши»	71

Глава 4. Тревога в характере72

Что такое характер	72
Тревожные традиции.	73
«Любимые» симптомы.	73
Проблемы на ровном месте	74
На границе реальности и тревожных фантазий	74
Сам себе диагност.	75
Диагноз рождает болезнь.	75
Невыгодная неуверенность	76
Интересные фантазии	76
Презумпция виновности	77
Богатые не выздоравливают, а бедные не болеют	78
Феномен «доброй» медицины.	78
Общение как лечение	79
Борьба с собственной тенью	79
Врачебное псевдоузнавание	80
Тотальное недоверие к организму	80
Невротический самомониторинг	81
Привычка готовиться к худшему	81
Парадоксальное тревожное мышление	82
Страдания «Нострадамуса».	83
Принцип «золотой середины».	83
Memento mori.	84
Когнитивная модель тревоги.	84
Феномен айсберга тревожных расстройств	85
«Карательная психиатрия»	85
Дружба с головой	86
Яд ятрогении.	86
Врачи-шизофренологи	87

Глава 5. Тревожное воспитание88

Все мы родом из детства	88
Гены и Чебурашки	89
Предсказания мрачного будущего	89
Злополучный уют	90
Самосбывающееся пророчество	90
Мысли-подстрекатели	91
Тревожная бдительность	92
Мир — опасное место	92
Бабушка — гуру выживания	93
«Руки прочь от народных средств!»	93
Успокаивающий фенотарбитал	94
Детские фильмы ужасов: «Челюсти»	94
Детские фильмы ужасов: «Разбросанные игрушки»	95
Детские фильмы ужасов: «Заслуженная любовь»	96
Детские фильмы ужасов: «Стишок ценою в жизнь»	96
Детские фильмы ужасов: «Айболит из травмпункта»	97
Детские фильмы ужасов: «ВСДейка»	97
Детские фильмы ужасов: «Урок на всю жизнь»	98
Детские фильмы ужасов: «Дважды два — пять»	98
Детские фильмы ужасов: «Позор семьи»	99
«Проглоченная» мама	100
«Я никогда не буду таким, как мои родители»	100
Без карты и компаса	101
Воспитать нельзя помирить	101
Родительская гиперответственность	102
Травмы поколений	103
«Во всем виноваты родители»	103
Тяжелое наследство	104
Руминации	104
«Кошелек или жизнь!»	105
Неизменный рубль воспоминаний	105

Часть II. СТРАХИ И ПАНИКИ 107

Глава 6. Панические атаки 108

Тревога, страх и фобия	108
Страх, тревога, фобии	108
Приступ паники	109
Кукла с запавшими глазами	110
Паническое расстройство.....	111
Симптомы панического расстройства.....	112
Спасительные действия	112
Магическое мышление.....	113
Генерализация страха	114
Злая шутка инстинкта самосохранения	115
Мухослон в Ачтослибурге	115
Прорыв плотины	116
Паника — лишь симптом	117
Биопсихосоциоэкосистема человека	117
Фундамент тревоги	118
Симптомы — отражение избыточных эмоций.....	119
Попытка «подстелить соломки»	119
Страна невыученных уроков	120
Опасность и возможность	120
Карта не есть территория	121
Ошибки неизбежны	122
Грех — всего лишь промах	122
«Распродажа» симптомов	123
Выбор без выбора.....	124
Чемодан без ручки	124
Психология жертвы	125

Глава 7. Страх перемещения в пространстве 126

«Страх рыночной площади»	126
Головокружительные интерпретации	126

Горе от ума	127
Удивительные трансформации	128
Безграничные ресурсы	128
Фобические ситуации	129
«Дома и стены помогают»	129
«Живому человеку под землей делать нечего»	130
«В тот раз мне просто повезло»	130
«С этим рейсом все понятно»	131
«Лучше бы я провалился на этом месте»	131
«Пора сниматься с якоря»	132
«Как лось по кукурузе»	132
«Центр Вселенной барахлит»	133
Привычка бояться	133
Иллюзия «безопасной зоны»	134
«Бери шинель, пошли домой»	134
Привидений не существует	135
Премудрый пескарь и соответствующий пингвин	135
Реальность на стороне человека	136
Выбор между двумя «тяжело»	136
Мазохизм наоборот	137
Список избеганий	137
Вхождение в пугающие ситуации	138
«Оставайся там, где страшно»	138

Глава 8. Страх людей..... 139

Специфика социальных страхов	139
Телесные симптомы социофобии	139
Поведенческие проявления социофобии	140
Типичные социофобические ситуации	140
Главная опасность социофобии	141
Источники социофобии	141

Искаженная самооценка	142
Внутренние требования	143
Опыт преодоления социальных страхов	143
Как за каменной стеной	144
Униженные и оскорбленные собой	145
«Вместе тесно, врозь скучно»	145
В окопах и окопах	146

Глава 9. Страх полетов 147

Что такое авиафобия и аэрофобия	147
Различные понимания авиафобии	147
Авиафобия — вершина айсберга	148
Глубинные корни авиафобии	149
Из двух зол выбрать оба	149
Кривая логика и псевдообоснование	150
Ненадежное чудо	150
Полет фантазий о полетах	151
Под крылом самолета	151
Полет ненормальный	152
Редкая птица долетит до родного гнезда	153
Неравный бой с турбулентностью	153
Пилот в собственной голове	154
«Человек, победивший турбулентность»	154
«Всё — яд, всё — лекарство»	155
Почку жалко!	155
Увеличительное стекло страхов	156
Жизненная необходимость беспокоиться	156

Часть III. ЧТО ПИТАЕТ И УСИЛИВАЕТ СТРАХИ 158

Глава 10. Перфекционизм и прокрастинация 159

Что такое перфекционизм	159
Что такое прокрастинация	160

«Вы этого достойны»	160
Недопустимость ошибок	161
Черно-белое мышление	161
Требования родом из детства	162
Вредные привычки психики	163
Иллюзия счастливого завтра	164
Закономерные опасности перфекционизма	164
В потемках потемкинских деревень	165
Пережевывание прошлого опыта	166
Особенности личности перфекциониста	166
Порочный круг перфекционизма	167
Синдром самозванца	168
Синдром выгорания	168
«Ум у нас есть — нам осознанности не хватает»	169
Иллюзия конструктивного перфекционизма	170
Опасности «безопасной» стратегии	171
В последний момент	171
Медвежья услуга медвежьей болезни	172
Чем прокрастинация отличается от лени	173
Снежный ком в горле	173
Бегство в кубе	174
Глава 11. Депрессия	175
Что такое депрессия	175
Соматические проявления депрессии	176
Особенности внешности человека с депрессией	176
Статистика депрессий	177
Полюсы континуума депрессии	178
Депрессия не приговор	178
Маскированная депрессия	179
Триады депрессии	179
Когнитивная триада депрессии	180

Порочный круг депрессии	181
Соломинка компенсаторных стратегий	182
«Что у нас плохого?»	183
Негативные модели из детства	183
Чудеса нейропластичности	184
Социальные факторы депрессии	185
Детские дефициты	186
Сезонные депрессии	186
Не триптофаном единым	187
Корни — в специфике мышления	188

Часть IV. КАК ИСКАЖЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ ФОРМИРУЕТ ЛОЖНУЮ ОПАСНОСТЬ 190

Глава 12. Мышление, эмоции и поведение 191

Когнитивно-поведенческая терапия	193
Разные люди — разные реакции	193
Поразительное «нечто»	194
Человек — творец своей жизни	194
Полезные акценты	195
Грабители или кошка	196
Непунктуальность или катастрофа	197
Режим зомби	197
Магическая формула	198
Установки и убеждения	198
Фундамент автоматических мыслей	199
Фабрики по производству мыслей	200
«Узнаю брата Колю!».	201
Природа и влияние глубинных убеждений	201
Все связано со всем	202
Диаграмма когнитивной концептуализации	
Джудит Бек (J. Beck, 1993)	203
Концептуализация кейса (Ковпак Д. В., 2010)	207

Прямые и обратные связи	207
Обида и гнев	208
Вина, стыд и тревога	209
Альтернативные эмоции	209
Глава 13. Журнал мыслей	211
Различение событий, мыслей и эмоций	211
Определение активирующего события / триггерной ситуации	211
Выявление автоматических мыслей	212
Тонкости ведения протокола — журнала мыслей	213
Структура протокола	213
Перфекционизм и избыточная требовательность при ведении журнала мыслей	216
Заезженная пластинка мыслей	217
Ближайшие годы практикуйте письменный анализ	218
Повторение — мать учения	219
Глава 14. Изменение иррациональных мыслей	220
Размышление	220
«Осадок остался»	221
Виды искаженного мышления	221
Долженствование	223
Установка долженствования	223
Предвзятая селекция (избирательная фильтрация)	224
Поляризация (поляризующее мышление, черно-белое мышление, дихотомическое мышление, мышление по типу «все или ничего» — all or nothing thinking)	225
Сверхобобщение	226
Преувеличение	227
Предсказание негативного будущего	227
Катастрофизация	228
Непереносимость фрустрации (включая дискомфорт)	229

Чтение мыслей	230
Персонализация	231
Нереалистичное сравнение	231
Глобальное оценивание	232
Эмоциональное обоснование	232
Перфекционизм	233
Виды диспута иррациональных мыслей	233
Вспомогательные вопросы	235
Способы проанализировать ситуации с дисфункциональным мышлением и его дисфункциональными последствиями	236
Изменение дисфункциональных мыслей и убеждений	238
Вначале был начальник	247
Правила поведения культурного начальника	248
Наш начальник — просто душа	248
Просветление начальника	249
Начальников не выбирают	249
Легенда о коленной чашечке	250
Рабочая среда	250
Коктейль из реальности и фантазий	251
Новая картина реальности	252
Принятие себя и реальности	252
Черные и розовые очки	253
Вызов искаженному мышлению	253
Секта автоматических мыслей	254
Нашествие тараканов	255
Скрытые требования	255
Не кормите тараканов	256
Долгий и интересный путь	256
Ни стыда ни совести	257
Турецкие тараканы	257
Внутренние фильмы ужасов	258
Ария турецкого гостя	259

Непринятие неопределенности.....	260
Русский таракан — бессмысленный и беспощадный.....	260
Выбирайте то, что вам помогает.....	261
Глава 15. Ты всем должен	262
Долженствования и требования	263
Пожелания и предпочтения.....	263
Гнев несправедливый.....	264
«Никто никому ничего не должен»	265
Долг платежом красен?.....	265
Семантическая ловушка долга	266
Дар дарения.....	266
Тирания долженствований и гиперконтроль.....	267
Должностные и принятие реальности.....	268
Непереносимость неопределенности.....	268
Воздушный контроль.....	269
Психологическая гибкость	270
Здоровый эгоизм.....	270
Требования не требуются	271
Социальные иллюзии требований	271
Часть V. СТРАТЕГИЯ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ.....	273
Специфическое мышление — главная мишень психотерапии	274
Три уровня мышления.....	274
Изменение когнитивных.....	275
Копать или не копать — вот в чем вопрос.....	276
Знания без навыков — как книжки на полке	276
Сотрудничество и равноправие.....	277
Прозрачность и мотивация	278
Радость самопознания	278
Продолжительность терапии	279

Обратная сторона ответственности	280
От простого к сложному.	282
Тактика и стратегия	283
Выученная беспомощность	284
Компенсаторные стратегии	285
Этапы терапии тревожных расстройств	286
Техники работы над тревогой и страхами	286
Привычка жить в фантазиях	318
«Старые песни о главном»	319
«Слона-то я и не приметил»	320
Научные основы осознанности	320
В плену у виртуальной реальности	321
Переоценка рисков и рациональный подсчет вероятностей	326
Переносимость неопределенности	328
Послесловие	331
От авторов	334

Предисловие

Однажды Ходжа Насреддин приехал в восточный город, чтобы по предложению его правителя прочитать лекции, за которые потребовал у падишаха серьезный гонорар. Забегая вперед, скажем, что все три лекции привлекли внимание большого количества людей, несмотря на то что были настолько короткими, насколько можно себе представить. Ведь их темой являлось обучение тому, как стать счастливым.

На первой лекции Ходжа спросил у собравшихся: «Знаете ли вы, о чем я хочу вам рассказать?» Люди подумали и сказали: «Нет, не знаем». Тогда Ходжа молвил: «Раз вы не знаете, для чего мы здесь, тогда зачем вы собрались?» На этом первая лекция закончилась. На второй лекции, проходившей на следующий день, Хаджа снова задал этот вопрос присутствующим, и уже наученные горьким опытом люди ответили: «Конечно, знаем!» На этот раз Ходжа сказал: «Если вы знаете, зачем это обсуждать?» И удалился. В заключительный, третий день все пребывали в тревожном ожидании. Не просто опытные, а слегка травмированные люди разделились на две группы. Первая на вопрос Насреддина ответила: «Знаем!», вторая — «Не знаем!» Тогда Ходжа сказал: «Замечательно! Пусть те, кто знает, расскажут тем, кто не знает». И уехал с приличной суммой вознаграждения.

К чему мы рассказали эту историю? Не только чтобы показать, как выйти из трудной ситуации, насколько легко заработать или просто читать лекции. А к тому, что люди учатся всю жизнь, правда, не всегда тому, чему хотели бы, или тому, что для них полезно.

Многочисленные тревожные расстройства, которыми с каждым годом страдает все больше людей, — следствие научения, теории которого составляют базу когнитивно-поведенческой

психотерапии. Мы постараемся изложить материал более развернуто, чем это сделал мудрец Насреддин. И правда, чему только не учится человек! Например, беспокоиться, напрягаться, переживать... Вы можете сказать, что это просто страдание, вы не учились ему специально. Тем не менее и это форма научения, привычки на его основе, что мы постараемся объяснить и обосновать в ходе повествования, а главное, наглядно покажем, как преодолеть старые привычки и сформировать новые, более адаптивные и функциональные.

Часть I

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ТРЕВОГА

Глава 1

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ПОЯВЛЕНИЕ ТЕЛЕСНЫХ СИМПТОМОВ

Представим себе среднестатистического человека, живущего обычной жизнью. С утра он едет на учебу или работу, вечером — спортивная тренировка или отдых с семьей, по выходным и праздникам — встречи с друзьями, сопровождающиеся эпизодическим употреблением алкоголя. Он не имеет особых проблем со здоровьем и давно не обращался к врачам, ведет вполне традиционный образ жизни, словом, живет как все. Однако время от времени на этого общительного весельчака накатывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъеме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на это внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире нет абсолютно здоровых людей».

ТРЕВОЖНОЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Тем не менее симптомы не отступают, некоторые усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения

удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в замешательство: «Со мной что-то не так! А если я действительно болен?» Тревожные мысли посещают все чаще, однако наш герой по-прежнему не придает симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

ПЕРВАЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Однажды, стоя в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, наш герой внезапно испытывает неопиcуемый ужас, дикую тревогу: ему кажется, что он сейчас упадет в обморок, умрет, сойдет с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько сильные и яркие, что человек забывает о социальных нормах и начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. И все же он оказывается дома в целости и сохранности. Спустя какое-то время человек приходит в себя и возвращается к обычной жизни, изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь (на всякий случай!) избегать пробок.

МЫСЛИ О СТРАШНОЙ БОЛЕЗНИ

Безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой всерьез озабочен своим здоровьем и ни за что не хочет оказаться один в супермаркете или в битком набитом людьми автобусе. Навязчивая мысль, что он болен страшной и неизлечимой болезнью, прочно засела в его голове и теперь является постоянным спутником.

ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Желая выяснить причину своих неприятных и тяжело переносимых состояний, человек идет в поликлинику. Героически преодолевая духоту коридоров, волокиту с направлениями и малопонятными анализами, проведя время в регистратуре и очереди на прием, он, наконец, попадает к врачу. Однако его яркий и подробный рассказ (чтобы не упустить ни одной детали случившегося) о внезапных панических состояниях не находит ожидаемого отклика у флегматичного доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень. Соблюдай режим дня, труда и отдыха, пропей курс магния и этот антидепрессант». И выдает какое-то заключение с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, будто на священном манускрипте, читает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз», «диэнцефальный криз», «симптоадреналовый криз» или «вегетативный синдром с паническими атаками».

КАСКАД БЕССМЫСЛЕННЫХ И БЕСПОЩАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Несмотря на то что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили смертельной болезни и даже патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх неадекватно повести себя на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль, что его недообследовали, и он начинает каскад бессмысленных и порой суровых исследований, увлеченно тратя большое количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндо- и ректороманоскопии, УЗИ и доплеры, холтеровские мониторы и магнитно-резонансную томографию с сосудистой программой, которые и на этот раз не выявляют отклонений от нормы.