

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко • Илья Качай

Поменяй СЕБЯ

**Психосоматика
беспокойств,
стрессов и депрессий**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО БЫСТРОМУ ИЗБАВЛЕНИЮ**



Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
--------------------------	---

Часть I. ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА И СТРЕСС

<i>Глава 1.</i> Природа тревоги	14
<i>Глава 2.</i> Типы и виды тревоги	17
<i>Глава 3.</i> Особенности тревожного мышления	19
<i>Глава 4.</i> Специфика диагностики тревожных расстройств	24
<i>Глава 5.</i> Природа стресса и дистресса	27

Часть II. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

<i>Глава 6.</i> Психофизиологические механизмы	34
<i>Глава 7.</i> Природа вегетососудистой дистонии	41
<i>Глава 8.</i> Физическая активность при вегетососудистой дистонии	47
<i>Глава 9.</i> Ключи к свободе от симптомов вегетососудистой дистонии ..	51

Часть III.
ИПОХОНДРИЯ, ИЛИ СТРАХ БОЛЕЗНЕЙ

<i>Глава 10</i>	
Природа ипохондрии.....	54
<i>Глава 11.</i>	
Источники и предпосылки развития ипохондрии.....	57
<i>Глава 12.</i>	
Причины ипохондрических переживаний.....	64
<i>Глава 13.</i>	
Особенности мышления и поведения при ипохондрии.....	66
<i>Глава 14.</i>	
Феномен поликлинического лабиринта.....	77
<i>Глава 15.</i>	
Специфика современного медицинского бизнеса.....	83
<i>Глава 16.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: предпринятые попытки решения проблемы.....	87
<i>Глава 17.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: избыточное и избегающее поведение.....	89
<i>Глава 18.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: защитное поведение и чрезмерные обследования.....	93
<i>Глава 19.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: самокопание и самомониторинг.....	98
<i>Глава 20.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: интернет-серфинг и навешивание ярлыков болезней.....	115
<i>Глава 21.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: поиск заверений и обсуждение симптомов и страхов.....	121
<i>Глава 22.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: рациональные объяснения и внутренние дискуссии.....	135

<i>Глава 23.</i>	
Факторы, поддерживающие ипохондрию: резюме.....	140
<i>Глава 24.</i>	
Вторичные выгоды от тревожных расстройств.....	143
<i>Глава 25.</i>	
Таблица выгод и издержек принятия неопределенности в сфере здоровья.....	148
<i>Глава 26.</i>	
Таблица диспутирования иррациональных верований о здоровье и болезнях.....	151
<i>Глава 27.</i>	
Таблица поведенческих экспериментов при ипохондрии.....	155
<i>Глава 28.</i>	
Опрос других людей при ипохондрии.....	160
<i>Глава 29.</i>	
Привыкание к пугающим симптомам.....	163
<i>Глава 30.</i>	
Упражнение «цунами».....	169
<i>Глава 31.</i>	
Таблица прошлых беспокойств о здоровье.....	181
<i>Глава 32.</i>	
Таблица текущих беспокойств о здоровье.....	183
<i>Глава 33.</i>	
Дневник ипохондрических страхов.....	187
<i>Глава 34.</i>	
Ключи к свободе от ипохондрии.....	189

Часть IV. ДЕПРЕССИЯ

<i>Глава 35.</i>	
Природа депрессии.....	192
<i>Глава 36.</i>	
Причины, источники и последствия депрессии.....	195

<i>Глава 37.</i>	
Особенности депрессивного мышления.....	200
<i>Глава 38.</i>	
Порочные круги и ловушки депрессии	206
<i>Глава 39.</i>	
Симптомы депрессии.....	217
<i>Глава 40.</i>	
Поведенческая активация	222
<i>Глава 41.</i>	
Ключи к свободе от подавленности.....	238
<i>Глава 42.</i>	
Непродуктивные реакции на депрессию близкого человека**.....	245
<i>Глава 43.</i>	
Продуктивные реакции на депрессию близкого человека**.....	249
<i>Глава 44.</i>	
Жалобное поведение	252
<i>Глава 45.</i>	
Уверенная реакция на жалобы.....	257
<i>Глава 46.</i>	
Особенности фармакотерапии тревожных и депрессивных расстройств.....	260

Часть V.
МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ЖВАЧКА

<i>Глава 47.</i>	
Природа руминации.....	272
<i>Глава 48.</i>	
Ключи к свободе от мыслительной жвачки	281

ЧАСТЬ VI.
ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ

<i>Глава 49.</i>	
Предотвращение возвращения расстройства	288
<i>Глава 50.</i>	
Когнитивная подготовка к возможным ухудшениям.....	293
<i>Глава 51.</i>	
План преодоления рецидива.....	297
<i>Послесловие</i>	301

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга — полноценное практическое руководство по изменению бесполезных привычек мышления и неадаптивных стратегий поведения, способствующих формированию и поддержанию тревоги по поводу здоровья и депрессии. В работе также рассматриваются особенности избыточного стресса, специфика психосоматических расстройств (к числу которых относится и пресловутая вегетососудистая дистония (ВСД)), порочные механизмы бессонницы, а также сопутствующие всем вышеперечисленным проблемам процессы постоянной мыслительной жвачки в виде самокопания, самокритики и сожалений о прошлом. Обширный и доступно изложенный теоретический материал дополняется множеством эффективных практических упражнений, техник, тактик, методик и приемов. Отдельная часть книги посвящена стратегиям предотвращения рецидивов (повторного возвращения симптомов).

Методологическим фундаментом настоящей работы предстают ключевые постулаты и принципы когнитивной терапии Аарона Бека, рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса, а также краткосрочной стратегической терапии Джорджио Нардонэ, которые являются, образно говоря, тремя китами современной когнитивно-поведенческой психотерапии. На основе концептуального синтеза методов трех этих психотерапевтических направлений в данной книге раскрываются как специфика, так и способы изменения бесполезных мыслей и непродуктивных моделей поведения, которые лишь подпитывают различные невротические состояния.

Необходимо отметить, что данную книгу можно представить как своего рода содержательное продолжение одной из предыдущих работ авторов — «Как изменить мышление, принять себя и стать счастливым. Когнитивно-поведенческая терапия», в которой полноценно раскрываются практические техники и упражнения по изменению искаженных мыслей и иррациональных верований, создающих избыточные стрессовые эмоции и ведущих

к неадаптивному поведению. Действительно, рассмотренные в вышеуказанной работе теоретические и практические принципы в рамках настоящей книги раскрываются с новой стороны, поскольку адаптируются применительно к конкретным эмоциональным проблемам. Таким образом, внимательно изучив книгу, вы получите огромный объем ценной информации о природе различных невротических состояний, а самое главное — **освоите эффективные практические инструменты для изменения бесполезных мыслей и неадаптивных действий, порождающих и поддерживающих эти расстройства.**

Уникальность настоящей работы состоит в том, что она будет полезна и для вдумчивого читателя, желающего обрести свободу от беспокоящих его эмоциональных проблем, и для специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров и студентов, осваивающих эти профессии), и для родственников и близких тех людей, которые столкнулись с описываемыми в книге сложностями. Названия подглавок и упражнений, которые актуальны для родных и близких тех, кто сейчас страдает от описываемых в книге невротических состояний, отмечены **двумя звездочками (**)**, хотя им также полезно ознакомиться и с остальным материалом, касающимся расстройства, которым страдает значимый для них человек. Если же вы открыли эту книгу, потому что сами хотите преодолеть ту или иную эмоциональную проблему, то позвольте порекомендовать вам **не спешить охватить и воплотить в жизнь все и сразу** — именно такой подход и стал одной из причин вашего нынешнего состояния.

Вдумчиво читайте книгу и перечитывайте те фрагменты работы, которые непонятны для вас с первого раза. Если во время чтения книги вы столкнетесь с материалом, который станет триггером для вашей тревоги или других негативных эмоций, можете сразу же применять описанные здесь техники для проработки своих переживаний. Мы старались преподнести теоретический и практический материал ясно, четко и доступно и сопроводить его наглядными примерами. Действительно, данная книга содержит большое количество поясняющих схем и таблиц, которые пригодятся вам в том числе и для самостоятельной практической работы. Какие-то техники и упражнения окажутся для вас более эффективными, а какие-то будут выглядеть менее понятными. Это вполне естественно, ведь идеального

способа избавления от эмоциональных проблем, который подходил бы всем людям, не существует.

Как не существует и волшебной таблетки, приняв которую, вы в одночасье почувствуете себя лучше. Если хотите преодолеть беспокоящее вас эмоциональное расстройство, придется систематически и регулярно практиковаться. Не верьте на слово, что представленные в этой книге техники эффективны (хотя они действительно эффективны). Проверяйте это на собственном опыте, ведь опытное знание — самое ценное и самое полезное. Одно дело — просто прочитать умную книжку и «головой все понять», и совсем другое — опробовать предлагаемые методики, что называется, на своей шкуре.

При создании данной книги авторы использовали огромное количество трудов и материалов таких ярких зарубежных и отечественных представителей когнитивно-поведенческой и краткосрочной стратегической терапии, как А. Бартолетти, Дж. Батлер, А. Бек, Дж. Бек, Дж. Беннетт-Леви, Д. Бернс, Р. Бранч, В. Брим, Дж. Брэнтли, Я. ван Никерк, П. Вацлавик, Д. Вестбрук, Н. А. Власов, Дж. Вуд, С. Геддес, К. Гермер, С. Гиллихан, С. Гранет, Р. Гринберг, Д. Гринбергер, Д. Добсон, К. Добсон, К. Дойл, М. Дэвис, М. Дюга, Д. Кларк, У. Кнаус, Д. В. Ковпак, Т. Корбой, К. Коуи, Р. Лихи, Т. Лихнер, М. Маккей, М. М. Манухин, М. Мацца, Н. Моррисон, Дж. Мэннинг, Ш. Найсли, Дж. Нардонэ, К. Нефф, К. Падески, А. Палмер, А. Поллард, Кл. Портелли, В. Ю. Разуваев, С. Рего, М. Ри, Н. Риджуэй, М. Робишо, В. Г. Ромек, Е. А. Ромек, Х. Руф, П. Салковскис, Д. Сандерс, К. Свит, М. Сейф, Э. Сильвер, М. Скин, Л. Смит, Л. Сокол, К. Спрингер, Д. Толин, Р. Уиллсон, С. Уинстон, А. Уэллс, П. Фаннинг, С. Фейдер, М. Феннелл, Э. Фoa, М. Фокс, Э. Хакманн, Э. Харви, Дж. Хершфилд, Ф. Чаллакомбе, Ч. Эллиотт, А. Эллис, Г. Эмери, Э. Эшельман, Э. Ядин и других. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам вышперечисленных представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный терапевтический и практический опыт.

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы

не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При всем при этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы прочитаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно с работой с когнитивно-поведенческим терапевтом. Никуда не спешите, но и не откладывайте работу в долгий ящик. Двигайтесь в своем темпе, и тогда у вас все обязательно получится.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

Часть I

**ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА
И СТРЕСС**

Глава 1

ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Структура тревоги

В своих прошлых работах мы достаточно подробно раскрывали природу избыточной тревоги, ее источники, функции, симптомы и признаки¹, поэтому в этой главе мы остановимся только на ключевых аспектах, связанных с тревогой, тем более что в следующих главах книги будут детально описаны ее проявления. Итак, тревога — это эмоция, возникающая вследствие автоматически проносящихся в голове мыслей, предсказывающих негативное или катастрофическое будущее: «А что если?..», «А вдруг?..»

Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасностей для физического, психического или социального благополучия человека. Основой тревожных мыслей выступает предположение, что в будущем должно произойти нечто «ужасное» — настолько, что человек не сможет с этим справиться.

В отличие от страха, который сигнализирует о реальной или предполагаемой, но всегда непосредственной угрозе в настоящем моменте времени, тревога обладает более диффузной природой и направлена на мрачное будущее. В основе разных эпизодов тревоги можно увидеть так называемый базовый страх, который и заставляет человека тревожиться, о чем мы еще будем говорить в дальнейшем в связи с конкретными тревожными расстройствами.

¹ Более подробная информация о природе тревоги представлена в книге: Федоренко П.А. Качай И.С. Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями» М.: АСТ, 2021. 288 с.

Эволюционные корни тревоги

Физиологическим фундаментом тревожных реакций **является инстинкт самосохранения**, доставшийся нам от диких предков и выражающийся в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. Иными словами, при появлении тревоги физиологические и поведенческие реакции человека обуславливаются тремя этими эволюционно выработанными стратегиями реагирования на опасность. Но если в опасные доисторические времена тревога на самом деле помогала выживать нашим далеким предкам, то сегодня некогда полезные сигналы тревоги у многих людей становятся чрезмерными и неуместными, способствуя появлению различных тревожных расстройств и невротических состояний, о которых и повествует данная книга.

Избыточная тревога – это не личностный недостаток человека, а сформированный эволюцией необходимый защитный механизм, который не так актуален в современных безопасных (в сравнении с древностью) условиях.

Связь тревоги и воспитания

У тревожных взрослых были гипертревожные и гиперопекающие родители, чрезмерно и навязчиво оберегающие своих детей от «опасного» мира, но в то же время совмещающие в своей модели воспитания гиперопеку с отсутствием подлинной заботы и поддержки. Родители тревожных детей часто обращают их внимание на потенциальные внешние и внутренние опасности и угрозы («Цыгане украдут», «Надень шапку, а то заболеешь менингитом»), а также концентрируют их внимание на телесных ощущениях («Ты не заболела?», «Ты неважно выглядишь!»). Весьма часто тревожные родители отвергают эмоции детей, в связи с чем те начинают подавлять не только эмоции, но даже потребности, полагая, что все равно не найдут поддержки, в которой