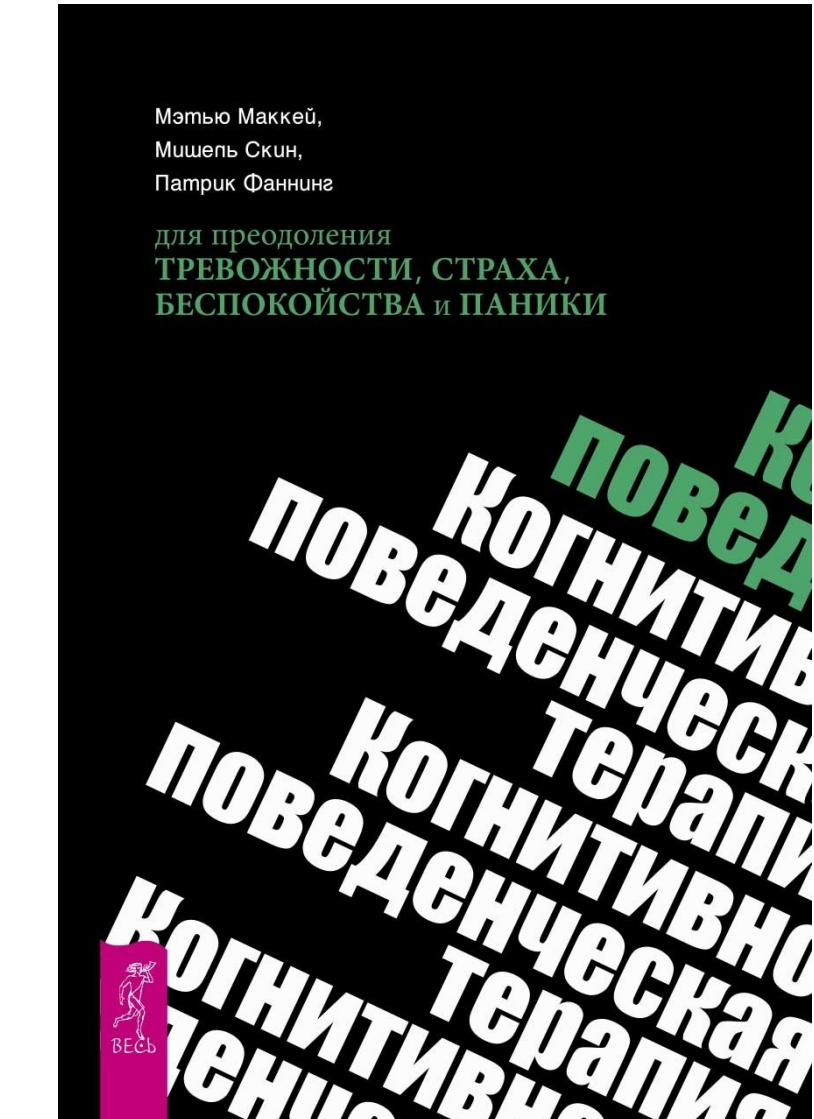
Мэтью Маккей,
Мишель Скин,
Патрик Фаннинг

для преодоления
ТРЕВОЖНОСТИ, СТРАХА, БЕСПОКОЙСТВА и ПАНИКИ



Патрик Фаннинг
Мишешель Скин
Мэтью Маккей

Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41188836
Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. / Маккей М., Скин М., Фаннинг П.: Весь; Санкт-Петербург; 2018
ISBN 978-5-9573-3328-9

Аннотация

Если во время лесной прогулки вы встретите медведя, ваш мозг и ваше тело ответят на это базовой реакцией «бей или беги». А что, если начальник хмуро посмотрел на ваш отчет, а потом на вас? Или партнер уже второй день не идет на контакт? К этому эволюция вас не готовила. И вот вы уже погружаетесь в мысли о потере работы и об одинокой старости. Или прибегаете к одной из стратегий избегания

– отстранению, прокрастинации, приему алкоголя или любой другой. Может быть, есть иной путь? Беспокойство принимает разные формы – от навязчивых мыслей об утюге, который вы якобы забыли выключить, и страха перед микробами до боязни пользоваться лифтом или выступать перед аудиторией. Но в его основе всегда лежит продолжительный страх, который сохраняется в отсутствие реальной угрозы. Из этой книги вы узнаете, как правильно отслеживать сигналы тревоги, оценивать угрозы и контролировать эмоциональные и физиологические реакции, используя приемы когнитивно-поведенческой терапии. А описанная авторами методика *столкновения* поможет вам преодолеть тревогу настолько быстро и полно, насколько это возможно.

Содержание

Глава 1 9
Как пользоваться этой книгой 12
Глава 2 17
Восприятие угрозы 19
Оценка угрозы 21
Физиологические и эмоциональные реакции 25
Поведенческие реакции 27
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Мэтью Маккей, Мишепь Скин, Патрик Фаннинг Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники

Дорогой Читатель!
Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

M. Mckay, M. Skeen, P. Fanning
The CBT
Anxiety solution
Workbook
A breakthrough treatment for overcoming fear, worry & panic

Перевод с английского *М. В. Харлановой*

© 2017 by Matthew McKay, Ph.D., Michelle Skeen, Psy.D. and Patrick Fanning

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2018

Глава 1
Проблема тревожности

Страх – это естественная и ценная эмоция. Она имеет огромное значение для выживания, побуждая нас бороться за жизнь или немедля спасаться бегством от угрозы. Но если страх слишком велик и приобретает форму хронического беспокойства, его переживание становится невероятно болезненным и изнурительным.

Беспокойство – это продолжительный страх, который сохраняется в отсутствие реальной угрозы: когда реальная угроза миновала, в ситуациях, которые в действительности не слишком опасны, или в ожидании будущей потенциальной угрозы. Когда тревога принимает хроническую форму и начинает управлять вашей жизнью, она трансформируется в тревожное расстройство.

Исследования убедительно доказывают, что наиболее эффективным методом лечения тревожных состояний является **когнитивно-поведенческая терапия** (далее КИТ). Она дает лучший результат, чем медикаменты, психоанализ, гипноз и все остальные способы, испробованные нами для лечении тревоги на протяжении многих лет.

Не вдаваясь в подробности, можно говорить о том, что в КПТ четко обозначились два подхода к лечению тревожности: копинг (преодоление) и столкновение. Копинг изменяет ваш образ мыслей, позволяет более точно оценить степень угрозы и вселяет в вас уверенность в том, что вы способны с ней справиться, благодаря чему ваш страх постепенно ослабевает. Столкновение подразумевает намеренное переживание пугающих ситуаций с целью опровергнуть ужасающие вас прогнозы и предчувствие надвигающейся катастрофы – до тех пор, пока ваш страх естественным образом не сойдет на нет. Данные последних исследований подтверждают эффективность обоих подходов, и все же метод столкновения зачастую работает быстрее и в результате приводит к более

ощутимому и продолжительному снижению тревожности.

Первые две трети этой книги научат вас всему, что необходимо знать, чтобы применить на практике новейший и наиболее эффективный протокол воздействия, называемый **тормозящим обучением.** Он был разработан группой психотерапевтов и исследователей (см. Craske, Treanor, Conway, Zbozinek and Vervliet, 2014), которые опубликовали результаты своей работы в 2014 году. Эта специфическая методика столкновения поможет вам преодолеть тревогу настолько быстро и полно, насколько это возможно.

Кроме того, в этой книге описаны наиболее эффективные стратегии преодоления, которые используются в КПТ, и связанные с ними способы лечения: копинговое планирование, рассоединение, когнитивная гибкость и толерантность по отношению к негативным переживаниям. Это испытанные в ходе научных исследований высокоэффективные техники, которые дополнят и усилят вашу программу преодоления тревожности.

Как пользоваться этой книгой

Это совсем нетрудно: читайте ее страница за страницей, тщательно и по порядку прорабатывая первые шесть глав.

Дойдя до раздела «Упражнения», не спешите перевернуть страницу – старательно выполните все предложенные задания и лишь затем приступайте к следующей теме. По мере продвижения вы получите рекомендации и пояснения, как работать с главами с 7-й по 10-ю. И обязательно внимательно прочитайте заключительную главу, посвященную профилактике рецидивов.

Сейчас вы в самом начале пути. Вам предстоит совершить нелегкое, но весьма многообещающее путешествие. Вот краткий предварительный обзор основных пунктов вашего маршрута.

В главе 2 подробно описана реакция тревоги, то, как мы воспринимаем и оцениваем угрозы, механизм реакции «бей или беги», а также типичные поведенческие реакции. Эта информация позволит вам сравнить ваши симптомы с симптомами шести наиболее часто диагностируемых тревожных расстройств:

1) *синдрома общей тревожности (СОТ);*

2) *социофобии (или социального тревожного расстройства);*

3) *синдрома навязчивых состояний (обсессивно-компуль-*

сивного расстройства, сокращенно ОКР);

4) *панического расстройства;*

5) *специфической фобии;*

6) *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).*

Вы начнете составлять список вызывающих страх ситуаций, который потребуется вам для работы с последующими главами. В конце главы вы найдете упражнение, которое поможет вам определить характерную именно для вас реакцию страха, что позволит приступить к составлению вашего персонального плана терапии.

Глава 3 посвящена суждениям и оценкам. Она побудит вас провести инвентаризацию пугающих вас ситуаций, оценить, насколько болезненна каждая из них, а также поможет понять, какому из перечисленных вариантов защитного поведения вы склонны следовать чаще всего:

- ✓ избегание источников беспокойства;
- ✓ обращение за поддержкой к другим людям;
- ✓ отвлечение;
- ✓ прокрастинация;
- ✓ проверка и перепроверка;
- ✓ излишне усердная подготовка к стрессовым ситуациям;
- ✓ перфекционизм;
- ✓ ритуальные мысли или действия;
- ✓ составление списков, чтобы «что-нибудь не забыть»

и не оказаться в ситуации неопределенности;

✓ прием лекарственных препаратов или алкоголя, чтобы расслабиться или уйти от проблемы.

Безусловно, наиболее распространенная модель защитного поведения – это избегание. В конце главы вы найдете анкету, которая поможет выяснить, чего обычно избегаете вы: определенных ситуаций, определенных мыслей или определенных физических ощущений.

Глава 4 побудит вас к работе над выработкой мотивации для осознанного столкновения с пугающими вас ситуациями.

Вы оцените, насколько велика цена вашей стратегии избегания и прочих способов защитного поведения и чем вам приходится жертвовать ради нее в девяти сферах, составляющих основу вашей социальной жизни:

1) отношения с друзьями;
2) семейные отношения;
3) отношения с собственными детьми;
4) профессиональная сфера (работа/образование);
5) забота о собственном благополучии и здоровье;
6) отдых и удовольствие от жизни;
7) постановка жизненных целей;
8) забота об окружающих;
9) романтические отношения.

Таким образом, вы сможете увидеть, что для вас наиболее ценно в этих сферах и вносит больше всего позитива в вашу жизнь, а также составить целый список несовершенных поступков и достижений, которые прошли мимо вас из-за хронического беспокойства. Наконец, вы осознаете, насколько важно быть готовым к столкновению с ситуациями, которых вы до сих пор предпочитали избегать.

Глава 5 посвящена планированию. Опираясь на нее, вы составите список мер, с помощью которых запланируете достичь полного отказа от привычных стратегий защитного поведения, чтобы больше не прятаться от определенных ситуаций, переживаний и мыслей. Для каждого из запланированных вами столкновений вы спрогнозируете наихудший возможный исход и укажете его процентную вероятность. Дойдя до конца главы, вы уже ознакомитесь со множеством детально проработанных фрагментов из рабочих тетрадей реальных людей, страдающих различными тревожными расстройствами, и сможете так же подробно описать свое гипотетическое столкновение с пугающей ситуацией.

Глава 6 поможет вам пройти процесс столкновения – вы узнаете, как выбрать правильное время, какая из пугающих ситуаций больше подходит для первого опыта столкновения, как правильно подготовиться к столкновению, как интерпретировать полученный результат, как часто можно осознанно провоцировать столкновения и так далее.

Глава 7 – это первый из дополнительных разделов, по-

священных копингу, или преодолению. В ней рассказано, как повысить ощущение уверенности, разработав копинговый план для вашего наихудшего сценария.

Глава 8 поможет вам приобрести когнитивный навык рассоединения, научит вас технике преодоления пугающих мыслей, принятой в терапии принятия и ответственности.

Глава 9 позволит более точно настроить объектив, сквозь который вы рассматриваете свою тревогу, а говоря проще, научит вас более корректно оценивать возникающие на вашем жизненном пути угрозы.

Глава 10 нацелена на повышение вашей стрессоустойчивости с помощью практик диалектической поведенческой терапии – таких как осознанность, самоуспокоение и релаксация.

Глава 11 сориентирует вас при разработке плана предотвращения рецидивов, чтобы вы смогли справиться с любым беспокойством, которое может возникнуть в будущем.

Для удобства в **приложениях** собраны все рабочие листы, дополнительное руководство для работы, нацеленной на преодоление панического расстройства, и описаны некоторые эффективные стандартные способы количественной оценки, которые могут использовать специалисты в области психического здоровья.

Глава 2
Реакция тревоги

РЕАКЦИЯ
ТРЕВОГИ

Из этой главы вы узнаете, что такое реакция тревоги на

угрозы. Это позволит вам определить свой тип тревоги и приступить к составлению плана терапии.

Хроническое беспокойство напоминает звучащий в вашем сознании сигнал тревоги, который невозможно отключить. Он беспрерывно предупреждает вас об опасности. У каждого из нас есть встроенная система оповещения, от которой зависит наше выживание. Она помогает нам мобилизоваться для борьбы с угрозами. Чтобы понять, почему этот важный механизм зависает в режиме «вкл.», для начала необходимо выяснить, как он работает.

В развитии реакции тревоги можно выделить четыре этапа.

1. **Осознание угрозы –** включается сигнал тревоги.

2. **Оценка угрозы –** вы осознаете, насколько серьезна угроза и есть ли у вас ресурсы для борьбы с ней.

3. Физиологические и эмоциональные реакции – на вас обрушивается каскад физических ощущений, подготавливающих вас к борьбе с опасностью, сопровождающийся эмоцией страха.

4. **Поведенческая реакция –** вы предпринимаете действия, направленные на то, чтобы почувствовать себя в безопасности: стараетесь избежать угрозы, до последнего оттягиваете момент столкновения с угрозой, пытаетесь отвлечься и не замечать угрозы и так далее.

Восприятие угрозы

Существует три вида угроз, к возникновению которых мы внутренне готовы. Первый – **угроза извне.** Допустим, вы идете по лесу и замечаете медведя, бредущего в вашу сторону. Или ваша начальница с недовольной гримасой заявляет, что ее беспокоят результаты вашей работы. Или вам кажется, что ваш партнер замкнут и не идет на контакт. Подразумевает ли угроза физическую травму, потерю рабочего места и средств к существованию или перспективу остаться в одиночестве, вы чуете опасность: что-то плохое случится с вами под воздействием внешних сил.

Источником **внутренних угроз** являются ощущения вашего собственного тела. Любая физическая боль – это внутренняя угроза. Любое странное, незнакомое ощущение может быть воспринято как угроза; как и ощущения, порождаемые осознанием опасности: учащенное сердцебиение, одышка, головокружение.

Третий тип угрозы – это **обусловленная угроза,** или *фобия.* Она возникает, когда некий объект, ситуация или внутреннее ощущение, само по себе не представляющее опасности, вдруг начинает ассоциироваться с чем-то зловещим, порождая *ожидание надвигающейся беды.* Фобия формируется посредством классической выработки условного рефлекса. Большинство из нас, садясь в машину, обычно не испыты-

вают страха. Но все может измениться, если в сознании человека автомобиль начнет ассоциироваться с катастрофой, свидетелем или участником которой он стал. И из нейтрального, не вызывающего страха раздражителя автомобиль превращается для него в обусловленно угрожающий раздражитель. А необходимость сесть за руль вызывает ту же реакцию, которую он пережил во время жуткого столкновения или ситуации, когда катастрофы чудом удалось избежать, – его охватывает страх. Когда возникают подобные ассоциации, условным раздражителем может стать практически все что угодно. Скорее всего, вы наслышаны о некоторых подобных фобиях: это страх высоты, боязнь замкнутого пространства, автострады, инъекций, лифтов, самолетов, общественных мест, головокружения, пчел, высокой температуры, темноты, грома, грызунов, собак, пауков и так далее.

Оценка угрозы

Когда сигнал тревоги отзвенит, в игру вступает мозг, пытаясь определить, насколько велика нависшая над вами угроза. Для начала он оценивает уровень угрозы. Медведь очень большой? Он направляется к вам? Он выглядит агрессивным? Если речь идет об обусловленной угрозе (фобии), оценка уровня опасности может занимать не больше мгновения, и она во многом зависит от того, насколько вы приблизились к объекту или ситуации, вызывающей страх.

Диапазон оценки уровня угрозы может простираться от точной до совершенно неверной. Оценка обусловленной угрозы, как правило, бывает некорректной в силу того, что основу фобии составляет ассоциация между нейтральным по своей природе раздражителем и ожидаемой «смертельной» опасностью, возникшая как результат усвоенного опыта. Неточные или искаженные представления ведут к ошибочной оценке степени уровня угрозы; и два компонента, из которых складывается терапевтическая программа, описанная в этой книге, помогут вам преодолеть эту проблему.

Ваш разум попытается не только оценить степень непосредственной угрозы, но и предсказать возможный исход. Какая беда может случиться через пять минут, завтра, через месяц? Такое стремление предугадать судьбу – естественный отклик на возникшую угрозу. Способность

оценивать возможность катастрофических последствий помогла нам выжить как виду. Но если ваш разум зацикливается на угрозах и не желает отпустить страшные мысли, если вы постоянно готовитесь стать жертвой всех несчастий, какие только возможны, это означает, что нормальный психический процесс дал сбой. Вместо того чтобы обеспечить вам защиту, эта реакция беспокойства и бесконечного пережевывания мрачных мыслей может взвинтить тревогу до ошеломляющего уровня. Предложенная нами терапевтическая программа включает в себя этап *рассоединения*, который поможет вам справиться с навязчивыми мыслями.

Третья стадия в процессе оценки возникшей угрозы – это *осознание вашей способности справиться с ней собственными силами.* Достаточно ли вы сильны для того, чтобы повернуться к ней лицом? Есть ли у вас внутренние ресурсы, чтобы вынести боль или стресс, к которым может привести данная угроза? Если вы уверены, что сумеете справиться, это мобилизует ваши силы и дает уверенность в том, что вы способны преодолеть трудности. Если же самооценка низкая, она ведет к непереносимости стрессовых переживаний – в таком случае вы чувствуете, что очень скоро болезненная ситуация возьмет над вами верх. **Непереносимость стрессовых переживаний является основным фактором, провоцирующим хроническое беспокойство;** а описанная в этой книге терапевтическая программа содержит два компонента, нацеленных на ее преодоление.

Рассмотрим в общих чертах, как чаще всего протекает процесс оценки возникшей угрозы. Для удобства мы разделим его на этапы и представим в замедленном режиме. Это позволит вам в деталях увидеть три этапа оценки, определяющие, какой будет ваша реакция – уменьшится ли тревога или станет нарастать, побуждая вас к избеганию.

Восприятие угрозы.

Звучит сигнал: «Внимание, опасность!»

Этап 1. *Опасность велика?*

Нет – сигнал прекращается, уровень беспокойства/возбуждения снижается.

Да – сигнал тревоги продолжает оповещать об опасности.

Этап 2. *Возможны ли катастрофические последствия?*

Нет – сигнал прекращается, уровень беспокойства/возбуждения снижается.

Да – сигнал тревоги продолжает оповещать об опасности.

Этап 3. У *меня хватит сил, чтобы справиться?*

Нет – сигнал прекращается, уровень беспокойства/возбуждения снижается.

Да – сигнал тревоги продолжает оповещать об опасности.

Обратите внимание: **сигнал тревоги прекращается,**

если вы оцениваете угрозу или ее негативные последствия как незначительные. Точно так же он стихает или отключается, если вы осознаете, что у вас есть ресурсы, чтобы справиться с угрозой. И только в том случае, если возникшая в данный момент или прогнозируемая угроза кажется значительной и для вас непреодолимой, сигнал продолжает звучать, запуская реакцию тревоги/страха и вызывая сопровождающее ее перевозбуждение на физиологическом уровне.

Как правило, поведенческая стратегия избегания является следствием начавшейся реакции тревоги, страха и сопутствующего перевозбуждения. Решение избегать угрозы часто принимается автоматически, на бессознательном уровне, если у вас нет веской причины для осознанного столкновения с угрозой (например, в некоторых случаях избегание может привести к чудовищным негативным последствиям; в других возможность взглянуть в глаза собственному страху может быть воспринята как бесценный опыт). Предложенная нами терапевтическая программа научит вас осознанно и по своей воле принимать решения, касающиеся вашего взаимодействия с угрозами и тревогой, которую они порождают.

Физиологические и эмоциональные реакции

В свое время физиологический ответ на угрозу был назван реакцией «бей или беги» (Cannon, 1915), сейчас используют обновленный термин – реакция «бей, беги, замри» (Clark, 2011). Как только ваш разум осознает, что угроза велика, в теле мгновенно возникает цепь последовательных и стремительных защитных реакций. Симпатическая нервная система дает команду гипофизу, и он секретирует гормон стресса АКТГ; в то же время надпочечники получают сигнал, стимулирующий выброс нейротранс-миттерного адреналина. В конечном итоге это приводит к:

✓ повышению артериального давления;

✓ учащению пульса;

✓ учащению дыхания;

✓ замедлению или приостановке процессов пищеварения;

✓ сужению кровеносных сосудов кожи (чтобы свести к минимуму возможное кровотечение);

✓ расширению кровеносных сосудов в крупных мышцах (чтобы ускорить ваш бег или придать дополнительные силы для борьбы);

✓ расширению зрачков;

✓ сужению периферийного обзора (туннельное зрение);

✓ дрожи.

Все эти вегетативные реакции подготавливают человека к столкновению с угрозой, помогая 1) либо спастись бегством, 2) либо сражаться и защитить себя, 3) либо замереть и притвориться мертвым. Мозгу требуется всего несколько секунд, чтобы выбрать одну из указанных стратегий.

Меж тем в то же самое время, когда физиологические реакции изменяют состояние вашего тела, в гипоталамусе и лимбических отделах головного мозга зарождается эмоциональный отклик – *страх* (если вы оказались непосредственно перед лицом опасности) или *беспокойство* (если угроза может возникнуть в будущем). Эмоция страха/тревоги сопровождается возбуждением, которое достигает болезненного уровня и вызывает желание сделать что-то такое, что положит конец неприятным ощущениям. И хотя страх является адаптивным механизмом, побуждающим нас избегать реальных опасностей, ложные сигналы тревоги провоцируют в нас страхи, которые заставляют избегать и того, что в действительности не представляет никакой опасности.

Поведенческие реакции

Все эмоции объединяет одна и та же функция – они организуют и мотивируют поведение, которое помогает нам выжить. Например, гнев побуждает к агрессивным действиям, без которых трудно защитить себя в случае нападения. Печаль заставляет на время отстраниться от активной жизни, что позволяет провести переоценку ценностей и по-новому взглянуть на свои потери и неудачи. А страх настойчиво призывает вас сопротивляться или избегать того, что пугает. Таким образом, каждая эмоция несет в себе заложенный самой природой настойчивый призыв к действию, помогающий нам оставаться в живых.

Страх или беспокойство заставляют нас стремиться к безопасности. Наиболее распространенной стратегией защитного поведения является *избегание* – тот вариант реакции борьбы или бегства, при котором мы бежим от опасности. Существуют три варианта стратегии избегания: избегание *определенных ситуаций*, избегание *определенных мыслей*, избегание *определенных ощущений.* Впрочем, вместо того чтобы немедленно спасаться бегством, вы можете попытаться определить, нельзя ли, не подвергая себя опасности, бросить вызов надвигающейся угрозе, или удостовериться в том, что масштаб угрозы действительно соответствует вашим опасениям. Если избежать угрозы никак нельзя, вы мо-

жете отчасти вернуть себе спокойствие, прибегнув к определенным ментальным или физическим ритуалам – например, воззвать к высшим силам или просто тщательно вымыть руки. Стратегия защитного поведения выливается в самые разные формы.

Пример.

Шейла и ее реакция на сигнал тревоги

Во время бейсбольного матча Шейла съела два хот-дога, а через несколько часов, уже вернувшись домой, ощутила резкую боль в животе. Угроза заставила немедленно оценить уровень опасности.

Несколько лет назад мать Шейлы умерла от рака, во время болезни ее мучила невыносимая боль. Это привело к тому, что Шейла стала расценивать физическую боль как нечто опасное, тревожное. Некачественный хот-дог приравнялся к чему-то чрезвычайно опасному и, возможно, угрожающему жизни.

Шейла принялась гадать, что ее ожидает. А что, если это рак и ей потребуется хирургическая операция и химиотерапия? Она может умереть, как и ее мать. Что тогда станет с двумя ее сыновьями-подростками? Как обеспечить их будущее, учитывая, что ее бывший муж – человек душевнобольной и обязательно причинит вред детям, если сможет до них добраться? Как сохранить крышу над головой, если она больше не сможет работать? Заподозрив, что она больна

раком, Шейла разволновалась, а точнее, стала накручивать себя. Так продолжалось, пока ее не стошнило. Поскольку за последнее время расстройство желудка случилось у нее не впервые, она начала думать, что, возможно, у нее еще и синдром раздраженного кишечника.

Пытаясь совладать с грузом катастрофических перспектив, Шейла задумалась о том, как она может побороться за свое будущее. Ее мать в конце концов сдалась. А сумеет ли не сдаться она? Шейла подозревала, что стресс будет настолько невыносимым, что она не выдержит.

Неправильная оценка ситуации, беспокойство, то есть накручивание себя, и невозможность справиться со стрессом сделали свое дело. Сердцебиение участилось, лицо и грудь горели, голова закружилась. Шейла попыталась встать, но почувствовала слабость и дрожь в ногах. Мгновенная реакция на тревожный сигнал вылилась в нарастающее беспокойство. И тело, и эмоции как будто кричали: «Опасность!» Подмечая все, что с ней происходило в тот момент, Шейла думала: «У меня большие неприятности».

Где-то через полчаса Шейла прибегла к одной из стандартных моделей защитного поведения – захотела получить подтверждение своим опасениям. Она вышла в Интернет, чтобы побольше узнать о раке желудка и кишечника, а также о синдроме раздраженного кишечника. А несколько недель спустя, когда подруга предложила ей снова сходить на бейсбольный матч, Шейла отказалась, избрав наиболее распро-

страненную стратегию защитного поведения – избегание.

Ложные сигналы тревоги

Когда страх и защитное поведение являются реакцией на раздражители или ситуации, не представляющие серьезной опасности, можно говорить о ложной тревоге. Чем чаще для вас звучит ложный сигнал тревоги, тем больше вы страдаете от беспричинного беспокойства и возбуждения. Частые ложные тревоги приводят к тому, что вы начинаете избегать вещей, которых избегать не следует, тем самым обедняя свою жизнь.

Существуют четыре возможные причины ложной тревоги.

 # Привычное избегание – как отклик на обусловленные и другие угрожающие обстоятельства, в действительности не представляющие большой опасности. Стратегия избегания не позволяет вам осознать, что пугающие вас обусловленные угрозы не опасны и вы способны справиться с ними, а значит, вам не нужно от них бежать.

 # Навязчивые мысли о грядущей катастрофе (накручивание себя) – бесплодная попытка предсказать каждую потенциальную опасность и выработать план действий, позволяющих ее избежать.

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.