



Общественная организация
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»

199034, Санкт-Петербург,
Наб. Макарова, д. 6, комн. 209а

Тел./факс: (812) 305-06-42
E-mail: spbpo.psy@gmail.com

от 12 ноября 2017 г. № 171

Г

ООО «Издательство «Питер»

РЕЦЕНЗИЯ

на книгу «Свобода от тревоги. Справься с тревогой,
пока она не расправилась с тобой»
автора Роберта Лихи

Книга посвящена изучению одного из самых распространенных психических состояний человека – тревоги. Автор называет её «недугом современности», приводя данные о весьма высокой распространенности тревожных расстройств среди современного населения. Тревога способна влиять на все сферы жизнедеятельности человека, приводя в наиболее тяжелых случаях к госпитализации. Р. Лихи приводит данные, что у 16% детей, испытывающих чувство тревожности, наблюдаются трудности в общении, поведении и, в целом, в социализации.

Тревожные расстройства – атрибут активного образа жизни и напряженной работы. Диссонанс между объективной действительностью и нашими субъективными представлениями становится причиной возникновения реактивных состояний тревоги, которые могут закрепляться в дальнейшем поведении и переживаниях детей и взрослых. Данная книга отличается большой актуальностью и может по своему содержанию рассматриваться как источник профессиональных знаний и самопомощи.

Книга разделена на девять глав. Вторая глава посвящена изучению феномена тревоги с точки зрения эволюционного подхода в психологии и этологии. Автор рассматривает влияние тревожного состояния на адаптацию человека. Третья глава содержит основные правила для преодоления проявлений шести типов тревожных расстройств, которые опираются на универсальные механизмы тревоги. В ней подробно анализируются скрытые убеждения и их роль в нарастании и генерализации страхов и ложной тревоги. Глава заканчивается перечнем правил, которые доступны для применения повседневной жизни и способствуют снижению уровню переживаний.

Начиная с четвертой главы, Р. Лихи подробно и в очень доступной форме рассказывает о типах изолированных фобий, страхах. Автором предлагаются его диагностические критерии – спектр социально-психологических, поведенческих проявлений. Особое внимание уделяется когнитивным аспектам проявлений тревожно-фобических расстройств.

В приложении даются диагностические тесты, которые могут быть использованы психотерапевтами и психологами в своей консультационной практике.

Книга, несомненно, вызовет интерес у широкого круга читателей, студентов и практикующих специалистов в области психического здоровья.

Исполнительный директор
доктор психологических наук,
доцент кафедры педагогики и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»



О.В. Защиринская