

Р О Б Е Р Т
Л И Х И

С В О Б О Д А
о т т р е в о г и



Санкт-Петербург · Москва · Екатеринбург · Воронеж
Нижний Новгород · Ростов-на-Дону
Самара · Минск

2017

ББК 88.352
УДК 159.97
Л65

Научный редактор:

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, к.м.н.,
доцент кафедры общей медицинской психологии
и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова,
председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии*

Лихи Роберт

Л65 Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. — СПб.: Питер, 2017. — 368 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-0637-0

Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса?

Не можете уверенно разговаривать с начальником?

Бойтесь, что с вашими детьми случится что-то плохое?

Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнете жить полной жизнью.

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.352
УДК 159.97

Права на издание получены по соглашению с Hay House, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ANXIETY FREE: Unravel Your Fears Before They Unravel You by Robert L. Leahy
Copyright © 2009 by Robert L. Leahy Published by arrangement with D4EO Literary Agency;
www.d4eoliteraryagency.com

ISBN 978-1401921644 англ.

ISBN 978-5-4461-0637-0

© Перевод на русский язык
ООО Издательство «Питер», 2017

© Издание на русском языке,
оформление ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
Глава 1. Понять тревогу	12
Недуг современности	14
Растет ли тревожность?	16
Есть ли надежда?	18
Есть ли у вас тревожное расстройство?	20
Можно ли вылечить тревожность?	23
Что предлагает эта книга.	24
Глава 2. Тревога как адаптация	26
Как эволюция объясняет тревогу?	26
Чем полезна тревога?	34
Думать о мыслях	35
Страх: когда-то он был нужен	38
Глава 3. Свод правил тревоги	43
Выявляем правила	43
Правила и убеждения	46
Погодите, мне нужно перестраховаться	55
Разрушить старые правила	58
Поставить под вопрос свои убеждения относительно тревоги	70
Подведем итоги: чего мы уже достигли	72
Глава 4. «Это опасно!» — изолированная фобия	75
Что такое изолированная фобия?	75
Как приобретаются изолированные фобии?	78
Правила: как продолжать бояться	81
Преодоление изолированной фобии.	85

Перепишите свод правил фобии	109
Выводы.	110
Глава 5. «Я теряю контроль» — паническое расстройство и агорафобия	112
Что такое паническое расстройство?	112
Ваша первая паническая атака	116
Почему развивается паническое расстройство?	118
Что нужно сделать, чтобы развилась агорафобия?.	120
Преодоление панического расстройства	123
Выводы.	143
Глава 6. «Всегда мало» — обсессивно-компульсивное расстройство	148
Что такое обсессивно-компульсивное расстройство?	148
Что такое навязчивые мысли и действия?	150
Насколько серьезно ОКР?.	152
Почему развивается ОКР?.	153
Как рассуждают люди с обсессивно-компульсивным расстройством?	154
Как работает ОКР?	159
Свод правил ОКР	159
Преодоление обсессивно-компульсивного расстройства	163
Подведем итоги: ваш новый подход к ОКР	185
Глава 7. «Да, но вдруг?..» — генерализованное тревожное расстройство.	190
Что такое генерализованное тревожное расстройство?	190
Почему развивается ГТР?	194
Волнующийся разум	199
Свод правил волнения	204
Преодолеть свое ГТР	208

Подведем итоги: ваш новый подход к генерализованному тревожному расстройству . . .	226
Глава 8. «Мне так стыдно!» — социальная фобия	229
Что такое социальная фобия?	229
Откуда берется СФ?	233
Как рассуждает человек с СФ?	236
Социальная фобия: обзор	244
Свод правил социальной тревожности	247
Подробнее рассмотрим свод правил социальной тревожности	248
Преодолеть СФ	250
Подведем итоги: ваш новый подход к социальной тревожности	267
Глава 9. «Это повторяется снова...» — посттравматическое стрессовое расстройство	269
Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?	269
Почему возникает ПТСР?	273
Каково это — жить с ПТСР	274
Обзор ПТСР	278
Свод правил ПТСР	280
Давайте подробно рассмотрим каждое правило. . .	280
Преодоление ПТСР	282
Подведем итоги: ваш новый подход к ПТСР	302
Послесловие	304
Глава 10. Заключительные соображения	306
Приложения	313
Благодарности	383
Список литературы	385
Об авторе	399

ГЛАВА 1

ПОНЯТЬ ТРЕВОГУ

В мой кабинет вошла женщина: красивая, хорошо одетая. Но изможденный вид и напряженное выражение лица не давали ей выглядеть по-настоящему привлекательно. Женщина не улыбнулась, робко посмотрела на меня, прошла в кабинет, стараясь не встречаться со мной взглядом, и неловко присела на край стула. Во время беседы она постоянно меняла позу, и взгляд ее метался по комнате. Она как будто боялась, что вот-вот случится что-то ужасное.

— Итак, Кэролин, — сказал я, когда мы представились друг другу, — чем я могу вам помочь?

После долгой паузы она произнесла:

— Я... мне кажется, я схожу с ума.

— Почему?

— У меня постоянно приступы тревоги... Они мучают меня уже несколько лет. Я не понимаю, что со мной не так. И не понимаю, что их вызывает.

Она стала описывать приступы: внезапный ужас, охватывающий посреди улицы, в супермаркете или когда она выглядывает из окна высокого здания. Всеобъемлющая, беспричинная, удушьяющая паника; сердце вырывается из груди, не хватает воздуха. Приступы начинаются ни с того ни с сего, и ей приходится бежать домой и запирается там на несколько дней.

— Думаю, я уже знаю, что с вами, — заключил я. — Но расскажите, пожалуйста, побольше о своей жизни.

Кэролин колебалась, словно моя просьба ее напугала. Я постарался приободрить ее, и она начала свой рассказ. Оказалось,

недавно она рассталась с молодым человеком: он решил, что больше не может с ней жить. И дело было не столько в приступах тревоги, сколько в других донимавших ее страхах и фобиях. Ее пугало столько всего, что удивился даже я, за годы практики повидавший разных пациентов. Кэролин боялась не только летать — даже в машине она напрягалась на каждом перекрестке. Она предпочитала не пользоваться лифтами. Ненавидела и скопления людей, и безлюдные открытые пространства. Ей бывало тяжело даже просто находиться в кругу друзей на вечеринке, что очень мешало ей вести нормальную социальную жизнь. Рабочие встречи превращались для нее в пытку, особенно если предстояло выступить перед коллегами; Кэролин было сложно даже позвонить кому-то. Ее беспокойство было хроническим; годами ее мучила бессонница, потому что она не могла остановить поток тревожащих мыслей и уснуть.

Рассказав все это, Кэролин заплакала.

— Я так несчастна! Мне кажется, я хочу умереть...

Через несколько минут она взяла себя в руки и смогла наконец рассказать, что привело ее ко мне. Как ни странно — не тревога! Кэролин воспринимала ее как неотъемлемую часть своей жизни. Прийти ко мне ее вынудила невыносимая тоска. После разрыва с любимым Кэролин стала больше пить. Она прекратила общаться с друзьями, убедив себя, что все ее презирают. На работе дела тоже шли из рук вон плохо, и Кэролин боялась, что ее уволят. Она тонула в одиночестве, становилась все более печальной и подавленной. Она призналась, что думала о самоубийстве.

— Кэролин, — сказал я наконец, — вы когда-либо раньше обращались за помощью?

— Нет...

— Почему? Меня, честно говоря, удивляет, как в такой тяжелой ситуации вы пытались справиться своими силами.

— Ну... Наверное, я не верила, что кто-то может мне помочь. Я ведь всегда была такой... — Тут наши взгляды впервые за все это время встретились. — Вообще-то, наверное, я не верю, что и вы сможете мне помочь.

К счастью, в этом она оказалась не права. Помощь всегда можно получить — и я не единственный, кто способен ее оказать. Тревожность действительно уродует жизнь, создавая искусственные

ограничения в самых разных ее сферах. В некоторых случаях она приводит к депрессии и даже самоубийству. Тревожность — самое распространенное психическое расстройство. Она может развиваться годами, если пустить все на самотек. Но тревожные расстройства поддаются лечению, и зачастую весьма успешно. Случай Кэролин был действительно тяжелым, но и она сумела выздороветь. Если вас беспокоит хотя бы один из симптомов Кэролин, знайте: вы можете от него избавиться и жить совершенно нормальной, приносящей удовольствие, полной жизнью. Вы можете покинуть мрачный мир страха, перебраться на другой берег, где тревога больше не будет управлять вами, лишая удовольствий, посягать на ваше здоровье и благополучие. Эта книга — про путь из мира тревоги. И начнем мы с разбора некоторых факторов — исторических, биологических, психологических, — которые лежат в основе расстройства Кэролин и являются ключевыми для их понимания.

Недуг современности

Мы живем в эпоху тревожности.

Порядка 18% американцев страдают от тревожных расстройств. Тревога встречается в два раза чаще депрессии — которой тем не менее внимания уделяется намного больше. С возрастом вероятность стать жертвой тревожного расстройства достигает почти 30%. Это поразительный показатель. Как и клиническая депрессия является проблемой намного более сложной, чем всем нам знакомое ощущение подавленности, так и клиническая тревожность переносится намного тяжелее обычных повседневных волнений. Настоящее тревожное расстройство — диагноз действительно серьезный. Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет человеку эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать стабильные отношения. Кому-то приходится вести себя очень странно, чтобы избежать определенных людей, мест и видов деятельности — среди которых может оказаться вождение, перемещение на

самолетах или использование лифтов. Кому-то бывает невыносимо находиться в толпе, на открытых пространствах, на дружеских встречах. Кто-то не выносит грязи. Кто-то страдает бессонницей. Кто-то запирается в четырех стенах собственного дома. В наиболее тяжелых случаях при тревожном расстройстве может потребоваться госпитализация. Это совсем не то же самое, что просто волноваться по поводу налоговой декларации или вздрагивать при виде паука. Это настоящий и вполне серьезный недуг, последствия которого затрагивают разные сферы жизни.

Однако и это еще не все. У пациентов с тревожными расстройствами чаще развивается клиническая депрессия, и им приходится бороться сразу с двумя изматывающими заболеваниями. Кроме того, тревожные люди часто страдают зависимостями, особенно алкогольной. Без сомнения, тревожные расстройства вредят и общему состоянию здоровья. Они часто провоцируют респираторные, кожные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, расстройства пищеварительной системы, диабет, астму, артрит, повышенную утомляемость и целый спектр других нарушений. У 16% детей проблемы с тревожностью сказываются на дальнейшем развитии. Они испытывают больше трудностей в школе (и в обучении, и в общении) и с большей вероятностью становятся в дальнейшем психологически нестабильными или даже недееспособными. Тревожные расстройства оказывают заметное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни человека.

Это дорого обходится не только самим пациентам, но и обществу в целом. На лечение тревожных расстройств уходят миллиарды долларов — около трети всех расходов на психиатрические услуги. Люди с тревожными расстройствами работают менее продуктивно, чаще обращаются к врачам и вызывают скорую помощь. Им в пять раз чаще обычного назначают выплату пособий по нетрудоспособности. За пределами официальной статистики остаются миллионы людей, которые страдают от тревожных симптомов — диагностированных официально или нет — и обращаются с жалобами на них к докторам разных специализаций. Нельзя точно измерить, сколько система здравоохранения тратит

на эту борьбу. Зато с уверенностью можно сказать: стресс каждого отдельно взятого человека, страдающего от тревоги, несомненно усиливает ощущение коллективного стресса в обществе.

Растет ли тревожность?

Трудно проигнорировать очевидное ухудшение ситуации: за последние 50 лет распространенность тревожных расстройств заметно увеличилась. Самый большой скачок случился в 1952–1967 годах, но и позже цифры продолжали расти. Среднестатистический ребенок сегодня испытывает тревогу той же силы, что среднестатистический пациент психиатрической клиники 1950-х.

С чем это может быть связано? Разве наша жизнь не становится лучше и дольше? Не совершенствуется система здравоохранения? А разнообразные угрозы — детская смертность, недоедание, оспа — не исчезают? Разве мы не защищены от влияния плохой погоды и климата? Разве наши дома не становятся больше и комфортней, наполняясь приспособлениями, которые облегчают нашу жизнь и избавляют нас от бытовых тягот? Разве не можем мы раньше уходить на пенсию, играть в гольф, проводить отпуска на райских тропических пляжах? Разве нет у нас страховки на случай безработицы, разве нет мотоциклетных шлемов, надежной полиции, возможности вылечить зубы? Лишь немногим из нас хоть раз доведется пробираться сквозь буран, переправляться через бушующую реку или охотиться и искать дрова в лесу. Логично было бы заключить: раз жизнь становится безопаснее, люди должны тревожиться меньше. Однако на самом деле происходит обратное. Мы превращаемся в общество неврастеников. Как это объяснить?

Очевидно, тревога связана не только с материальным комфортом и безопасностью. Одним из обуславливающих ее факторов может оказаться ощущение «социальной связанности». За последние полвека наши связи с другими людьми потеряли свою стабильность и предсказуемость. Развод стал обычным делом, а большие семьи, живущие вместе, встречаются редко.

Местные сообщества становятся все менее сплоченными, их разделяет экономическая мобильность, дороги, автомобили, далеко расположенные торговые и развлекательные центры. Современная общественная жизнь — лишь тень прошлой. Города с их разрастающимися пригородами поглощают маленькие населенные пункты; люди все реже дружат с соседями и все чаще живут одни. Во многих районах растет уровень преступности, и даже общественные места больше не кажутся безопасными. В реальную угрозу превратился терроризм. Усиливается глобализация и экономическая конкуренция, а работу потерять все легче. Многим из нас уже не приходится рассчитывать на пенсию или достойную социальную поддержку в старости. Жизнь больше не кажется безопасной. Поддержка «племени», полагаться на которую нас приучила эволюция, просто больше не работает, как раньше.

Изменилось не только наше общество: думать мы тоже стали по-другому. Если раньше мы всегда чувствовали ответственность за свою жизнь, то теперь многим все чаще кажется, что их судьба находится во власти некой могущественной и далекой силы, мотивы которой едва ли можно понять. В то же время свойственное современной жизни изобилие повысило наши требования к комфорту: из граждан и членов сообщества мы превратились в потребителей. В материальном смысле мы живем лучше наших родителей, дедушек и бабушек, но оттого лишь сильнее ощущаем, как нам чего-то не хватает. Реклама на телевидении и в прессе только укрепляет нас в этих чувствах, демонстрируя сцены идиллической жизни, которая могла бы быть и у нас — если бы мы покупали правильные товары, ели правильную еду и носили правильную одежду. Чем прочнее мы встраиваемся в систему потребления, тем острее чувствуем одиночество. Экономика предлагает нам все больше вариантов для выбора — и мы теряем уверенность в правильности принятых решений. Наши стандарты красоты, ожидания успеха и продолжительного неослабевающего счастья делают нас вечно неудовлетворенными миром, в котором мы толстеем из-за фастфуда и гаджетов. Миром, где свободное время кажется пустым, где в отчаянии мы бежим

в магазин за очередной книгой по самопомощи в надежде найти в ней смысл и счастье.

Есть ли надежда?

Можем ли мы что-то с этим сделать?

На индивидуальном уровне у нас всегда есть выбор, *как* справиться с тревогой. Кроме того, у нас есть ресурсы, ранее человеку недоступные. Мы намного больше знаем о происхождении тревоги, механизмах и природе ее поведенческих паттернов. Все это помогает нам понять роль, которая отведена тревоге в нашей жизни. И это понимание — ключ к ее преодолению. Преодолению, потому что полное уничтожение тревоги — цель едва ли реалистичная. Однако мы можем научиться нейтрализовывать и контролировать ее, не давая ей превратиться в истощающую силу, которая испортит нам здоровье и ограничит свободу. Иными словами, поняв природу тревожности, мы сможем выйти из-под ее власти.

Первым делом нужно понять, что тревога — неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизнь наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты или утонуть. Именно под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня. Многие из этих качеств превратились в то, что мы сегодня называем осторожностью. Страх — это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания. В психике современного человека эта осторожность может трансформироваться в глубокое отвращение и фобии. По сути своей такие страхи адаптивны, ведь за ними скрываются инстинкты выживания, сохранившиеся в психике с древних времен. В следующей главе мы подробнее рассмотрим, как эти эмоции попали в программу нашей нервной системы и какие это имело последствия.

Нужно, однако, понимать, что наш мир больше не похож на тот примитивный доисторический, а значит, пришедшие оттуда страхи больше не помогают нам адаптироваться. Во многом благодаря возникновению языка и цивилизации вызовы повседневной жизни кардинально изменились по сравнению с задачами, стоявшими перед нашими предками из джунглей и саванн. А вот нервная система продолжает работать, словно ничего не изменилось. Мы встречаем лающую собаку — и нашу реакцию определяет тот же инстинкт, который в далеком прошлом помогал убегать от голодного ягуара. Нам неприятно трогать тарелку, из которой кто-то ел, потому что у наших предков развилось здоровое отвращение к испорченной еде. Мы бываем ужасно робкими, потому что в прошлом неизвестный мог запросто убить; даже член собственного племени мог обидеться и навредить в ответ. Наши инстинкты работают так, будто мы все еще живем в каменном веке и проблемы перед нами встают палеолитические.

Итак, «правила», по которым мы живем, несколько устарели. Эволюция запрограммировала мозг человека таким образом, чтобы защитить от возможных рисков. А ведь этому программному обеспечению уже миллионы лет. Наши инстинкты заставляют беспрекословно подчиняться все тем же правилам, будто это спасет нам жизнь, хотя на самом деле все может быть ровно наоборот. Чтобы избавиться от тирании тревоги, нужно бросить эти правила вызов и в итоге переписать их. Нам потребуется исследовать иррациональные убеждения, которые легли в их основу. Ведь эти убеждения, если никогда не подвергать их сомнению, оказывают мощнейшее влияние на наши мысли и поведение.

И лишь усомнившись в них, мы сможем переосмыслить правила, порождающие тревогу. Не важно, насколько глубоко они вживлены в наше сознание. Как этого достичь? Природа не просто наградила нас инстинктами, но также дала возможность модифицировать их на основе личного опыта, и возможность эта заложена в другой, рациональной части нашего мозга. Вот он — ключ к победе над тревогой. Я не советую «просто рационально относиться к своим страхам». Это не работает: даже понимая, что страх

иррационален, мы не перестаем бояться. Такое знание появится «изнутри», если мы снова и снова переживем пугающую ситуацию и убедимся, что она не несет реального вреда, и сам мозг научится реагировать более рационально и не бояться. В жизни постоянно так происходит. Нужно всего лишь пережить пугающее событие в контексте, который позволит нам понять: то, чего мы боимся, на самом деле безопасно. Так с течением времени мы будем учиться бояться все меньше. В следующих главах мы посмотрим, как действует этот принцип применительно к различным тревожным расстройствам, позволяя заменить неконструктивные правила новыми, работающими намного лучше. Мы сделаем то, на что у эволюции не хватило времени, — адаптируем старые правила к нынешним условиям жизни.

Есть ли у вас тревожное расстройство?

Принято выделять шесть видов тревожных расстройств, для каждого из которых характерно свое сочетание симптомов. Все они происходят из базового инстинкта выживания. Несмотря на то что называются они по-разному, по сути это скорее не различные расстройства, а проявления фундаментальной тревоги, которые запускаются разными ситуациями-стимулами и выражаются по-разному. Если у человека есть одно тревожное расстройство, часто обнаруживается и другое. В наиболее тяжелых случаях пациента мучает большинство из них, если не все. Однако каждому из этих расстройств присущи свои отличительные особенности и характерные проблемы, поэтому техники лечения также различаются. Есть методы, подобранные специально для каждого отдельного расстройства, и они наиболее эффективны.

Это не значит, что вам не нужно общее представление о тревожности или что незачем читать книгу целиком. Даже если вы страдаете только от одного из описанных ниже расстройств, вы можете узнать что-то полезное для себя, изучив остальные. Грамотное лечение тревоги во всех ее формах — это в своем роде искусство, которому вы можете обучиться и заниматься им самостоятельно.

Выделяют следующие виды тревожных расстройств.

1. *Изолированные фобии*. Боязнь определенной ситуации или стимула: самолетов, лифтов, глубины, некоторых животных и др. Пациент убежден в том, что эти вещи действительно опасны (самолет может разбиться, собака может укусить). Порядка 12% людей имеют изолированные фобии, хотя у значительно большего количества определенные стимулы вызывают страх разной степени.
2. *Паническое расстройство*. Это боязнь собственных физиологических и психологических реакций на пугающие стимулы; по сути — боязнь панической атаки. Любые отклонения от нормы, будь то изменение дыхания или сердечного ритма, головокружение, повышенное потоотделение, дрожь, воспринимаются как признаки надвигающегося обморока, сумасшествия или даже смерти. Возникающее параллельно с этим стремление избегать ситуаций, способных вызвать подобные реакции, называют агорафобией. Она может серьезно ограничить мобильность пациента. Паническое расстройство диагностируется примерно у 3% людей. Нередко оно приводит к депрессии.
3. *Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)*. Пациента беспокоят повторяющиеся образы или мысли (обсессии) — например, об отравлении, потере контроля, возможной ошибке или неподобающем поведении. Человек с ОКР ощущает непреодолимые позывы совершить определенные действия (компульсии), которые, как ему кажется, помогут нейтрализовать неприятные образы. Это может быть мытье рук, случайные ритуалы, постоянные проверки и т. п. ОКР также часто приводит к депрессии и затрагивает около 3% людей.
4. *Генерализованное тревожное расстройство*. По сути это склонность постоянно обо всем волноваться. Человек пытается представить все возможные негативные последствия любого события и придумать способы их предотвратить. Расстройство часто сопровождается физическими симптомами стресса: бессонницей, мышечным напряжением, проблемами с пищеварением и др. Оно встречается у 9% людей.

5. *Социофобия*. Боязнь осуждения со стороны других людей, особенно в ситуациях межличностного взаимодействия (на презентации, вечеринке, встрече, в местах общественного питания или общественных туалетах, при знакомстве с новыми людьми). Симптомы социофобии включают в себя огромное напряжение (так называемое замирание), навязчивые переживания, связанные с социальным взаимодействием, склонность к самоизоляции и одиночеству. Это расстройство часто сопровождается наркоманией или алкоголизмом. Порядка 14% людей в той или иной форме подвержены социофобии.
6. *Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)*. Оно предполагает страх, вызванный столкновением с серьезной угрозой или травмой. К типичным травматическим ситуациям можно отнести изнасилование, физическое насилие, несчастные случаи и участие в военных действиях. Люди с ПТСР часто заново переживают травматический опыт в ночных кошмарах или через внезапное возвращение ярких переживаний, стараются избегать ситуаций, пробуждающих болезненные воспоминания. Им свойственны раздражительность, напряжение и чрезмерная настороженность. Они часто употребляют алкоголь, склонны к ощущению тоски и безнадежности. От этого расстройства страдают около 14% людей.

Одного взгляда на приведенный список достаточно, чтобы понять: серьезное тревожное расстройство — явление сложное. Любая из его форм, перечисленных выше, способна сильно изменить вашу жизнь в худшую сторону. Все они могут приводить к депрессии, подрывать здоровье, снижать личную эффективность и вредить отношениям с другими. Кроме того, каждая из них способна ограничить, а то и вовсе разрушить вашу жизнь. Изолированная фобия может не давать вам путешествовать, находиться на природе, подниматься выше первого этажа — делать то, чего вы боитесь. Паническое расстройство может заставить вас пугаться собственного дыхания или сердцебиения и буквально не выпускать вас из дома. Обсессивно-компульсивное расстройство может поглощать все ваше время, заполняя его бессмысленными

предосторожностями и ритуалами, подавлять вас ощущением, что все идет не так. Генерализованное тревожное расстройство может постоянно заставлять волноваться и не давать расслабиться. Посттравматическое стрессовое расстройство может превратить вашу жизнь в повторяющийся кошмар, подтолкнуть к употреблению алкоголя и наркотиков, мешать нормально жить. В любом случае, тревожное расстройство нередко дорого обходится его обладателю. И с вашей стороны поистине добрым и достойным поступком по отношению к себе будет от него избавиться.

Можно ли вылечить тревожность?

Что можно сделать с тревожным расстройством? К сожалению, многие пациенты убеждены: либо мало, либо ничего. Одни воспринимают свое расстройство как выражение некоего фундаментального несовершенства характера. Другие так долго живут с тревогой, что уже привыкли к ней. Возможно, они прибегали к определенным видам психотерапии (обычно — к тем, которые пытаются распутать глубокие внутриличностные конфликты) и убедились в их неэффективности. Или — в этом по крайней мере частично заключается проблема — пациентов слишком пугает мысль о том, чтобы встретиться с тревогой лицом к лицу. Исследования показали, что порядка 70% людей, страдающих от тревожных расстройств, либо проходят неправильное лечение, либо и вовсе не лечатся. В результате нерешенные проблемы беспокоят их годами, а иногда и всю жизнь. Они высасывают силы, приводят к алкоголизму и наркомании, депрессии и функциональной нетрудоспособности. Если не лечить тревожное расстройство, оно может превратиться в одно из самых истощающих заболеваний.

И это весьма прискорбно, ведь практика показывает, что тревога легко поддается лечению. Новейшие формы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) неоднократно доказывали свою эффективность в лечении основных видов тревожных

расстройств. В КПТ ставка делается не на лекарственные препараты. Лечение не растягивается на годы; пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала, и многим удается взять тревогу под контроль уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом. Большинство пациентов и в дальнейшем сохраняют спокойное состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на моем личном опыте работы с сотнями тревожных клиентов. Я не сомневаюсь, что подавляющее большинство людей может победить тревогу. Для этого всего лишь нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новым методам и готовым изменить жизнь к лучшему.

Что предлагает эта книга

Эта книга может стать вашим проводником на пути личностных изменений. В ней будут выделены основные шаги лечения и показано, что ожидает вас впереди. В главе 2 «Тревога как адаптация» мы рассмотрим эволюционную основу тревоги и постараемся понять, как она стала неотъемлемой частью природы человека. Мы рассмотрим, какие функции тревога имела в примитивном окружении — то есть в чем именно заключалась ее адаптивная функция — и как эти механизмы адаптации сохраняются в психике современного человека. В главе 3 «Свод правил тревоги» мы рассмотрим основные «правила» поведения при угрозе, которые эволюция записала в мозг человека. Мы разберемся, почему эти правила больше не применимы в условиях современной жизни и как из-за них мы фокусируемся на иллюзорных опасностях, игнорируя насущные проблемы. Мы раскроем некоторые убеждения, лежащие в основе этих правил, и узнаем, как их оспорить. Благодаря этому вы сможете начать переписывать правила, пересматривая свои оценки того, что безопасно, а что — нет. И в основе

этой переоценки будет лежать реальный жизненный опыт, а не иррациональные мысли и атавистические привычки. Это и есть ключ к победе над тревогой: пережить то, что вас пугает, в безопасном контексте. И не важно, как глубоко в ваше сознание проникли страхи, никогда не поздно научиться рационально оценивать опасности.

В шести следующих главах — с четвертой по девятую — мы исследуем способы оспаривания деструктивных идей. Мы рассмотрим каждое из шести признанных тревожных расстройств: что они собой представляют, как функционируют — и какую форму принимают правила тревоги в каждом отдельном случае. В каждой из шести глав вы найдете пошаговую инструкцию по применению техник борьбы с тревогой, сначала в воображаемых ситуациях, а после и в реальных.

В приложении Ж я собрал ряд диагностических опросников, примеры того, как можно категоризировать свои тревожные мысли и изменить их, как составить сбалансированную диету и определить достаточный уровень физических нагрузок. Также я включил туда полезную информацию по депрессии и рискам самоубийства, медицинским препаратам, бессоннице, релаксации и развитию осознанности. Открыв интересующие вас разделы приложения, вы узнаете больше о специфических видах и техниках лечения. Используя эти техники, вы сможете повернуть свои тревоги вспять, при этом не развязывая с ними войну и не пытаясь их уничтожить. Вы увидите, что ключ к успеху — дистанцироваться от страхов, изменить точку зрения и перестать быть жертвой собственного разума. Главное, что нужно понять: уровень страха определяется не ситуацией, в которую вы попали, а интерпретацией происходящего. Когда изменится ваш подход к интерпретации, изменится и само восприятие пугающего и безопасного. И как только орки, демоны и монстры из вашего сознания растворятся в небытии, вам откроется тропа к сияющему замку светлого будущего.

Мы уже увидели эту тропу. Так давайте же начнем наше путешествие.

Роберт Лихи

**Свобода от тревоги. Справься с тревогой,
пока она не расправилась с тобой**

Перевела с английского А. Соломина

Заведующая редакцией	<i>Т. Шапошникова</i>
Ведущий редактор	<i>Н. Римецан</i>
Литературный редактор	<i>О. Нестерова</i>
Художественный редактор	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>Н. Витько, С. Беляева</i>
Верстка	<i>Л. Соловьёва</i>

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 191123, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Радищева, д. 39, корп. Д, оф. 415. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 07.2017. Наименование: книжная продукция.
Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,
58.11.1 — Книги печатные.

Подписано в печать 21.06.17. Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Усл. п. л. 23,000. Тираж 3000. Заказ 0000.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат». 143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.