



# Оглавление

<b>Предисловие. Почему женщины беспокоятся чаще мужчин?</b> . . . . .	10
Чем бывают вызваны тревожные расстройства? . . . . .	10
В каком возрасте развиваются тревожные расстройства? . . . . .	12
Почему у женщин риск развития тревожности выше? . . . . .	13
В заключение . . . . .	19

## **Часть первая ПРИРОДА БЕСПОКОЙСТВА И ТРЕВОЖНОСТИ**

<b>Глава 1. Что лежит в основе беспокойства</b> . . . . .	23
Шэрон: болезненное беспокойство . . . . .	23
Что такое беспокойство? . . . . .	24
Чем беспокойство отличается от тревожности, страха и паники? . . . . .	27
Чем бывает вызвано хроническое беспокойство? . . . . .	29
Женщины и беспокойство . . . . .	32
Беспокойство – ваша ли это проблема? . . . . .	34
Как пользоваться этой книгой . . . . .	36
<b>Глава 2. Как распознать беспокойство и тревожность</b> . . . . .	38
Так ли уж это плохо – быть тревожной? . . . . .	38
Из чего состоит тревожность? . . . . .	39
Спирали беспокойства: реакция на реакцию. . . . .	46
Распознаем спирали беспокойства. . . . .	48

## **Часть вторая СТРАТЕГИИ ПОВЕДЫ НАД БЕСПОКОЙСТВОМ**

<b>Глава 3. Как отследить сигналы и пусковые механизмы беспокойства</b> . . . . .	53
Почему так важен мониторинг? . . . . .	53
Как объективно отслеживать процесс беспокойства? . . . . .	55
Выявляем самые первые витки спирали беспокойства . . . . .	60
Избавляемся от старых привычек . . . . .	63

Приобретаем новые привычки: четыре основные стратегии. . . . .	64
Научные свидетельства в пользу нашего подхода. . . . .	66
<b>Глава 4. Как выработать новую точку зрения . . . . .</b>	<b>68</b>
Ваши мысли – не факты . . . . .	68
Оценивайте свои мысли объективно. . . . .	72
Беспокоиться вовсе не обязательно. . . . .	85
<b>Глава 5. Как научиться смело смотреть в лицо своим страхам . . . . .</b>	<b>89</b>
Избегающее поведение. . . . .	89
Смелое поведение: как не дрогнуть перед тем, чего раньше избегали . . . . .	91
Выйдите из зоны комфорта . . . . .	99
Поставьте крест на поведении, диктуемом спиралью беспокойства . . . . .	100
<b>Глава 6. Успокойте тело и ум. . . . .</b>	<b>104</b>
Зачем нужна релаксация? . . . . .	104
Когда не следует прибегать к релаксации? . . . . .	105
Дышите медленно и глубоко . . . . .	106
Расслабьте мышцы. . . . .	110
Релаксация с помощью образов . . . . .	114
Применяйте навыки релаксации . . . . .	116
<b>Глава 7. Как научиться сосредоточиваться на настоящем моменте. . . . .</b>	<b>119</b>
Зачем сосредоточиваться на настоящем? . . . . .	119
Что такое осознанность? . . . . .	120
Превратить неосознанные действия в осознанные. . . . .	122
Ешьте осознанно . . . . .	123
Дышите осознанно. . . . .	125
Осознанно проводите досуг. . . . .	127

**Часть третья**  
**ПОВОДЫ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА**  
**И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ**

<b>Глава 8. Беспокойство об отношениях. . . . .</b>	<b>131</b>
Отношения как причина для беспокойства . . . . .	131
Выработайте новую точку зрения. . . . .	135
Смело смотрите в лицо своим страхам . . . . .	143

Успокойте тело и ум . . . . .	146
Сосредоточьтесь на настоящем моменте . . . . .	146
<b>Глава 9. Беспокойство о работе и карьерном успехе. . .</b>	<b>149</b>
Работа и карьера как повод для беспокойства. . . . .	149
Выработайте новую точку зрения. . . . .	151
Смело смотрите в лицо своим страхам . . . . .	157
Успокойте тело и ум . . . . .	162
Сосредоточьтесь на настоящем моменте . . . . .	163
<b>Глава 10. Беспокойство о здоровье и безопасности. . .</b>	<b>166</b>
Безопасность как повод для беспокойства . . . . .	166
Выработайте новую точку зрения. . . . .	169
Смело смотрите в лицо своим страхам . . . . .	173
Успокойте тело и ум . . . . .	174
Сосредоточьтесь на настоящем моменте . . . . .	174
<b>Глава 11. Мысли напоследок. . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Благодарности. . . . .</b>	<b>179</b>
<b>Источники . . . . .</b>	<b>181</b>



# Глава

## ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ БЕСПОКОЙСТВА

### ● Шэрон: болезненное беспокойство

Беспокойство изводило Шэрон. Днем, в часы бодрствования, в голове у нее галопом скакали мысли о том, что может произойти на работе или с детьми. Она постоянно куда-то торопилась, опаздывала, раздражалась, не находя ни минуты, чтобы остановиться и успокоиться. В последнее время эта постоянная напряженность, казалось, стала проникать во все области ее жизни: она срывалась на мужа, детях и друзьях, не могла сосредоточиться на работе, у нее практически прекратилась сексуальная жизнь. Озабоченность и напряжение Шэрон стали отражаться на физическом самочувствии. Все время крутило живот и подташнивало, спина и плечи болели от постоянного мышечного напряжения, а простуда или грипп валили ее с ног всякий раз, стоило новому вирусу пролететь мимо офиса или школы. Шэрон считала счастьем, если ночью ей удавалось поспать хотя бы часа четыре. Обычно же она

часами ворочалась в постели, парадоксальным образом беспокоясь о том, что не спит!

В конце концов Шэрон стала беспокоиться и о своем беспокойстве, задаваясь вопросом, куда же все это может привести. «Как жить дальше? — думала она. — Ведь я же загоняю себя и упускаю лучшие годы жизни». Шэрон стыдилась своего беспокойства и запутывалась в этом состоянии. Она чувствовала себя беспомощной, не зная, что делать. А беспокойство, словно черная туча, следовало за ней, куда бы она ни отправилась: «А если я не закончу этот проект к четырем часам? Получится ли вовремя уйти с работы, чтобы забрать детей? Я так измучилась. Утром опять идти на работу не выспавшись. А если я снова заболею? Сколько можно брать больничный или отпрашиваться с работы».

Если история Шэрон звучит знакомо, вы не одиноки. Многие женщины всю жизнь страдают от беспокойства и страхов. И многие из них преодолевают это состояние, учась сдерживать тревожные мысли и чувства и не давать им вторгаться в жизнь и руководить ею. Возможно, история Шэрон отличается от вашей или вы беспокоитесь не столь сильно, как она. Или, может быть, беспокоитесь о своей жизни как-то по-иному. Как бы там ни было, не теряйте надежду — эта книга предназначена для любой женщины, которая беспокоится больше, чем, по ее мнению, нужно, независимо от того, в чем заключается беспокойство и сколько его симптомов у вас проявляется.

## Что такое беспокойство?

Хотя все мы знаем о беспокойстве не понаслышке, дать ему определение непросто. Как вы определите, что именно беспокоитесь, а не просто взволнованно думаете о чем-то? Люди, как правило, считают, что они беспокоят-

ся, когда в негативном ключе или пессимистично размышляют о предстоящей ситуации или домысливают уже случившееся. Беспокоясь, они обычно спрашивают: «А вдруг что-то идет не так или уже произошло что-то плохое и мне с этим не справиться?» Если же эти вопросы остаются без ответа, а человек продолжает их задавать, то беспокойство усиливается. Поэтому беспокойство принято считать мыслительным компонентом тревожности. Беспокойство проявляет себя в том, что вы говорите себе, когда тревожитесь, обычно в ожидании какого-то результата или события.

Возможно, вы и книгу-то эту взяли, потому что считаете свое беспокойство чрезмерным или бесконтрольным. Но имейте в виду, что в какой-то степени время от времени беспокоится большинство людей. На самом деле, наша способность беспокоиться проистекает из естественного умения планировать, думая о будущем. Без этой основной человеческой черты мы вряд ли могли бы функционировать. Представьте себе жизнь без возможности задумываться о будущем и что-то планировать. Вы, вероятно, окажетесь без продуктов, купленных заранее, чтобы сварить обед, без чистой одежды, приготовленной с вечера, чтобы утром надеть на работу, или без топлива, припасенного для дальней поездки.

Кроме того, наша способность думать наперед позволяет нам предвидеть и решать проблемы еще до их возникновения. В этом случае обдумывание будущего приводит к действию, которое обеспечивает конкретное решение конкретной проблемы. Представьте, например, что вы приходите на работу утром, а ваш начальник говорит, что вам придется поработать в обеденный перерыв. Но вы уже договорились встретиться в обед с подругой. Понимая, что возникла накладка, вы сразу сталкиваетесь с очень конкретной проблемой, требующей решения. Определив проблему, можно начинать обдумывать возможные

решения, взвешивать их все, а затем выбрать наилучшее и действовать. Вы можете возразить начальнику, что у вас уже есть на обед планы, которые изменить нельзя, а можете перенести встречу с подругой на другой день. Иными словами, вы в силах эффективно решить конкретную проблему, задумавшись о ней заранее и приняв меры.

С другой стороны, если вы пытаетесь решить неясную или неразрешимую проблему либо предотвратить то, что, скорее всего, никогда не случится, вас быстро накрывает беспокойством. Если нет никакой конкретной проблемы или никаких конкретных решений, весь процесс разваливается. И тогда, думая наперед, вы не приходите к ощущению решенности проблемы, не снижаете уровень тревожности или стресса, а провоцируете у себя возрастающую тревожность. Такой тип мышления — это беспокойство.

Волнение перед решением проблемы	Беспокойство
Проблема конкретная	Проблема неясная
Есть возможные решения	Конкретных решений нет
Проблема решена после оценки вариантов	Проблема остается нерешенной
Обдумывание ведет к действию	Обдумывание порождает тревожность

## **ОСОЗНАВАНИЕ. Упражнение 1:** *учимся отличать обычное беспокойство от реального решения проблем*

Цель этого упражнения — отграничить естественное волнение при решении проблем от беспокойства.

- 1 Подумайте о четкой, конкретной проблеме, которую легко решить. Например, сегодня ваша очередь забирать детей, но вы записаны к врачу. Обратите внимание,



насколько это конкретная проблема, то есть можно ли ее решить с помощью конкретного плана действий.

2

Теперь подумайте о беспокойстве. Часто человек спрашивает себя, что будет, если, приняв неправильное решение, он не сможет добиться чего-то или разочарует других. Все это довольно расплывчато. Ни одну из подобных проблем нельзя устранить с помощью конкретных решений и действий.

3

Используйте вышеприведенную таблицу, чтобы понять разницу между волнением перед решением проблемы и беспокойством. Следующие несколько дней вслушивайтесь в свои мысли и учитесь распознавать, когда вы беспокоитесь бесплодно, а когда, волнуясь, успешно решаете проблему. Обратите внимание, какие чувства вы испытываете, эффективно решая конкретную проблему, а какие — понапрасну беспокоясь.

4

Если вы заметили, что беспокоитесь, спросите себя, можете ли сделать что-то конкретное прямо сейчас, чтобы справиться с ситуацией. Это поможет вам перейти в правильный режим, если перед вами конкретная проблема, которая требует решения и которую вы можете решить.

## Чем беспокойство отличается от тревожности, страха и паники?

Если беспокойство — это определенный тип мышления, описанный выше, то тревожность можно определить как совокупность всех чувств и телесных ощущений, которые сопровождаются беспокойством. Беспокойство — это ваш мозг, думающий наперед, чтобы предвидеть возмож-

ные угрозы. Тревожность — это реакции вашего организма в ожидании этих будущих угроз. Одним из наиболее распространенных симптомов тревожности, связанных с хроническим беспокойством, является мышечное напряжение. Однако в преддверии того или иного события или ситуации могут проявиться и дополнительные симптомы беспокойства, такие как сердцебиение или одышка.

Страх — это базовая эмоция, которую испытывает человек, когда его мозг воспринимает непосредственную опасность. Страх — эмоция, имеющая ярко выраженную телесную форму, потому что его задача — как можно скорее нас защитить. Автоматическая реакция тела на страх часто называется реакцией «бей или беги», потому что тело готовится либо к нападению, либо к бегству от угрозы. Например, сердце начинает биться чаще и сильнее, наполняя кровью крупные мощные мышцы, поскольку им предстоит быстро перемещать тело. Дыхание тоже учащается, насыщая тело кислородом. Повышенная потливость помогает охлаждать тело в предстоящей физической активности, например, в драке или беге. В отличие от беспокойства, при страхе мышление почти не задействовано. Тело просто исполняет примитивную биологическую программу, призванную защитить вас от вреда.

Беспокойство — это ваш мозг, думающий наперед, чтобы предвидеть возможные угрозы.  
Тревожность — это реакции вашего организма в ожидании этих будущих угроз.

У некоторых эта реакция страха «бей или беги» включается даже при отсутствии реальной опасности. Такое состояние называется паникой. Бывает, что человек переживает оба состояния — его кидает от беспокойства к панике. Хотя некоторые стратегии, описанные в этой книге, можно применить и к панике, но максимальную пользу они принесут именно в борьбе с беспокойством. Если вы

все-таки подозреваете, что можете испытывать панику, то лучше воспользоваться источниками информации, приведенными в конце книги.

## Чем бывает вызвано хроническое беспокойство?

Что заставляет женщин беспокоиться? На этот вопрос нет простого ответа, потому что беспокойство бывает вызвано сочетанием разных причин. В предисловии вы только что прочитали, почему женщины чаще мужчин страдают от беспокойства и тревожности. Иногда женщины, узнав, отчего они чаще мужчин испытывают такие проблемы, приходят в уныние. И ошибаются, думая, что в их проблемах виновата половая принадлежность или что из-за нее они не могут преодолеть эти трудности. У мужчин проблемы те же, просто бороться они склонны с другими вещами. Это также не означает, что мужчины не беспокоятся и не боятся. Время от времени беспокоится большинство людей, а некоторые мужчины сталкиваются с серьезным и хроническим беспокойством.

Люди часто спрашивают, чем бывают вызваны тревожность и беспокойство: биологическими факторами, например генами, или же воздействием окружающей среды, например детскими впечатлениями. Возможно, вы слышали об этом различии как о **противоречии природы и воспитания**. Дело в том, что здесь очень важны оба фактора. Более того, эти факторы действуют не порознь. Наоборот, именно то, как они взаимодействуют или подпитывают друг друга, в конечном итоге и делает человека уязвимым перед тревожностью.

Вы когда-нибудь задумывались о том, не коренится ли ваше беспокойство в генетике? Многие исследова-

ния показывают, что гены здесь играют свою роль. Но беспокойство не передается по наследству, в отличие от других, действительно наследственных заболеваний. Набор генов человека может просто задавать некую общую склонность реагировать на ситуации с повышенной тревожностью. Эта склонность испытывать тревогу и другие эмоции может привести к развитию беспокойства, тревожности или депрессии, а может и не привести. Даже если человек наследует определенный геном (который состоит из комбинации генов), его личный опыт и окружающая среда могут не дать возникнуть психологическим проблемам, связанным с негативными эмоциями. Этот генетический признак очень общий, неспецифический. Вот почему один человек, унаследовавший его, может страдать тревожным расстройством одного типа, другой — тревожным расстройством с совершенно иными симптомами, третий — депрессией, а четвертый — не страдать ничем подобным.

Гены — не единственная причина развития того типа характера или темперамента, который провоцирует склонность к беспокойству и тревожности. Очень

Даже если человек наследует определенный геном, его личный опыт и окружающая среда могут не дать возникнуть психологическим проблемам, связанным с негативными эмоциями.

сильно влияет и окружающая среда. Представьте себе переживания ребенка, которому мир еще кажется непредсказуемым и почти неконтролируемым. Именно этот тип опыта чаще всего связан с хроническим беспокойством. Если его оказывается достаточно много, ребенок начинает воспринимать мир опасным. Себя же он при этом будет считать неспособным контролировать свое окружение и неготовым справляться с трудностями. Один из примеров здесь — силь-

нейшая травма вроде регулярного жестокого обращения или насилия. Однако серьезно повлиять может и гораздо менее драматичный опыт — например, забота о депрессивном или больном родителе; общение с чрезмерно критичным родителем, учителем или другим опекуном, любящим наказывать не по заслугам; издевательство, травля в школе, куда нельзя перестать ходить.

Также могут оказать влияние родительская гиперопека или общение с людьми, которые с беспокойством реагируют на многие ситуации. Беспокойство и тревожность возникают у членов одной семьи не только из-за сходных генов, но и из-за принятых в семье моделей реагирования. Накопленный эмоциональный опыт определенного типа порождает стойкое ощущение, что мир — опасное место, что в будущем таится множество угроз, справиться с которыми невозможно.

## **ОСОЗНАВАНИЕ. Упражнение 2:** *размышляем о собственных переживаниях*

Обратитесь к своему жизненному опыту.

- 1 Попытайтесь выявить любые переживания своего детства и взрослой жизни, которые, возможно, способствовали возникновению у вас склонности к беспокойству. Ищите события, в которых вы чувствовали, что жизнь слишком непредсказуема, что проблема вам не по зубам или что вы не можете контролировать происходящее.
- 2 Задайте себе следующие вопросы.
  - Как эти прошлые переживания влияют на мое нынешнее представление о себе, других людях и мире?
  - Какие надежды, основанные на прошлом опыте, я привношу в ситуации и взаимоотношения с людьми сегодня?

- Как моя склонность к беспокойству и другим негативным эмоциям влияет на восприятие и толкование мной нынешних обстоятельств?
- Как склонность считать будущее угрожающим, а себя неспособной справиться с угрозами может влиять на мое поведение в определенных ситуациях?

## ● Женщины и беспокойство

О чем обычно беспокоятся женщины? Хотя в действительности мы не знаем точно, чем женские проблемы отличаются от мужских, можно утверждать, что чаще всего люди беспокоятся о семье и личных отношениях. Другие поводы для беспокойства затрагивают работу или учебу, финансы, физическое здоровье и безопасность. Страдающие хроническим беспокойством переживают и о мелочах. Такие бытовые неурядицы, как ремонт автомобиля, а то и вовсе пустяки вроде опоздания на свидание вполне могут спровоцировать у них беспокойство. Люди, которые много беспокоятся, сильнее боятся неудач, собственной несостоятельности и некомпетентности, чем те, которым беспокойство не очень свойственно.

Судя по опросам, женщины, как правило, чаще мужчин страдают беспокойством (Meyer, 1990). Исследователи, изучающие синдром общей тревожности, при котором люди испытывают чрезвычайно повышенное и неконтролируемое беспокойство наряду с некоторыми симптомами хронической тревожности, обнаружили, что более 5 процентов американцев в какой-то период своей жизни страдали хроническим тревожным расстройством (Wittchen, 1994). У женщин шансов получить это расстройство в два раза больше. По оценкам Американской

ассоциации тревожных расстройств (2003), 4 миллиона взрослых американцев страдают от синдрома общей тревожности. Это означает, что только в Соединенных Штатах около 2,6 миллиона женщин борются с самой тяжелой формой беспокойства.

Кроме того, множество женщин страдают от хронического беспокойства без диагноза синдрома общей тревожности. Важный опрос, проведенный в Пенсильванском исследовательском университете, показал, что 28 % студентов колледжей испытывают чрезмерное и неконтролируемое беспокойство, хотя только у 6 % из них симптомов было достаточно для диагностирования синдрома общей тревожности (Ruscio, 2002). Хроническое беспокойство может ослабить иммунную систему и вызывать физические проблемы, такие как желудочно-кишечное расстройство. Это объясняет, почему люди с синдромом общей тревожности чаще посещают врачей, чем те, кто не страдает беспокойством или депрессий.

Хроническое беспокойство часто приводит к таким симптомам тревожности, как постоянное мышечное напряжение, головные боли и проблемы с засыпанием или самым сном. Человек, который часто беспокоится, становится раздражительным и несобранным. Сам процесс беспокойства отвлекает мозг от настоящего момента. Удерживать пристальное внимание на поставленной задаче может оказаться очень сложным, из-за чего снижается производительность. Также беспокойство мешает полноценному тесному общению с друзьями и близкими. Неудивительно, что интимные отношения тоже страдают. Вот таким образом — и этот перечень еще не

Хроническое беспокойство может ослабить иммунную систему и вызывать физические проблемы, такие как желудочно-кишечное расстройство.

полон — беспокойство снижает общее качество жизни человека и мешает получать удовольствие, испытывать радость и достигать покоя и удовлетворения.

**ОСОЗНАВАНИЕ. Упражнение 3:**  
***определяем влияние беспокойства на жизнь***

Попробуйте определить, как беспокойство влияет на вашу жизнь. Задайте себе следующие вопросы.

- 1 Как беспокойство сказывается на качестве моей работы и взаимоотношений?
- 2 Воздействует ли беспокойство на мое психологическое состояние, вызывая, например, возбужденность, бессонницу, упадок сил?

Читая следующий раздел, держите свои ответы в уме.