

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	13
Об авторах	16
Предисловие	17
От издательства	20
Глава 1. Тревога и тревожное расстройство	21
Что такое тревога	22
Страх и тревога	23
Реакция “бей или беги”	23
Как вы переживаете страх и тревогу?	25
Когда вы испытываете тревогу?	28
Тревога и тревожное расстройство	31
Тревожные расстройства	31
Специфическая фобия	31
Социальная фобия	33
Паническое расстройство	33
Обсессивно-компульсивное расстройство	33
Генерализованное тревожное расстройство	34
Посттравматическое стрессовое расстройство	34
Тревога и избегание	34
Состояния, которые обычно сопровождаются тревожными расстройствами	36
Злоупотребление психоактивными веществами	36
Депрессия	37
Расстройства пищевого поведения	37
Пограничное расстройство личности	38
Движемся дальше	39
Глава 2. Основные положения когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии	41
Основные положения КПТ о тревожных расстройствах	42
Когнитивная терапия	42
Экспозиционная терапия	42
Копинг-навыки	43

Почему ДПТ	44
Краткая история ДПТ	46
Что такое ДПТ. Основные положения	46
Стремитесь к равновесию, принимая и изменяя свои проблемы	48
Делайте все возможное, чтобы избежать избегания	51
Движемся дальше	52
Глава 3. Навыки осознанности и стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии	53
Навыки осознанности в ДПТ	53
Осознанность — это фундамент для других навыков	54
Быть осознанным в повседневной жизни	54
Основы навыков осознанности в ДПТ	55
Преимущества навыков осознанности ДПТ	57
Навыки стрессоустойчивости в ДПТ	59
Стрессоустойчивость	59
Основы навыков стрессоустойчивости в ДПТ	61
Навыки принятия реальности	61
Кризисные навыки выживания	64
Преимущества навыков стрессоустойчивости ДПТ	66
Движемся дальше	68
Глава 4. Навыки эмоциональной регуляции и межличностной эффективности	69
Навыки эмоциональной регуляции в ДПТ и эмоции	69
Эмоции и мозг	70
Эмоции и тело	71
Эмоции и мысли	72
Эмоции и действия	75
Основные принципы навыков эмоциональной регуляции в ДПТ	77
Преимущества навыков эмоциональной регуляции в ДПТ	78
Начало работы с навыками эмоциональной регуляции	78
Навыки межличностной эффективности в ДПТ	80
Межличностные проблемы, над которыми стоит поработать	81
Проблема, связанная с необходимостью просить о чем-то или говорить “нет” в ответ на просьбу	81
Проблемы из-за незнания, как можно правильно попросить или отказать	82
Основные принципы навыков межличностной эффективности в ДПТ	82
Определите свои цели и потребности	84

Просить, высказывать свое мнение или говорить “нет”	84
Преимущества навыков межличностной эффективности в ДПТ	86
Движемся дальше	89
Глава 5. Стресс	91
Что такое стресс	91
Стресс при тревожных расстройствах	94
Управление стрессом с помощью навыков ДПТ	94
Определите, где в своем теле вы чувствуете стресс	94
Заботьтесь о себе, чтобы уменьшить уязвимость к стрессу	95
Придерживайтесь сбалансированного питания	96
Придерживайтесь графика сна	96
Регулярно выполняйте физические упражнения	98
Если у вас обнаружена какая-либо болезнь, лечите ее сразу же	98
Ограничьте алкоголь и избегайте наркотиков	99
Повысьте свою эффективность, делая то, что принесет вам чувство компетентности	99
Используйте стратегии самоуспокоения, чтобы успокоить свои разум и тело	101
Используйте навыки осознанности, чтобы справиться с отвлечением и плохой концентрацией	103
Используйте навыки ДПТ для борьбы с эмоциональной реактивностью и остановите нежелательное поведение	104
Движемся дальше	107
Глава 6. Беспокойство	109
Зачем беспокоиться	109
Беспокойство при ГТР и других тревожных расстройствах	112
Характеристики и последствия беспокойства	113
Порочный круг беспокойства: заикливаться на своих мыслях	113
Отсутствие присутствия в настоящем моменте	116
Эмоциональное избегание	118
Движемся дальше	120
Глава 7. Флэшбеки, ночные кошмары и другие симптомы травматического стресса	121
Посттравматические стрессовые симптомы	121
Симптомы повторного переживания	122
Симптомы избегания и эмоционального оцепенения	122
Симптомы гиперактивности	123
Посттравматическое стрессовое расстройство	123

Навыки ДПТ, помогающие справиться с посттравматическими стрессовыми симптомами	124
Использование навыков осознанности и стрессоустойчивости для борьбы с навязчивыми состояниями (мыслями, кошмарами и флэшбеками)	124
Использование противоположного действия для уменьшения избегания	131
Используйте осознанность, чтобы справиться с подавляющими эмоциями и проблемами с управлением эмоциями	137
Работа с проблемами в отношениях	139
Двигаемся дальше	141
Глава 8. Панические атаки	143
Что такое панические атаки	143
Панические атаки при тревожных расстройствах	145
Откуда берутся панические атаки	146
Биологическая теория панических атак	146
Психологические теории панических атак	147
Характерные черты и последствия панических атак	147
Избегание	147
Подробнее о предвестниках панических атак в окружающей среде	148
Приближение к избегаемым действиям	153
Приближение к телесным ощущениям, связанным с паническими атаками	158
Катастрофические убеждения или неверное толкование телесных ощущений	163
Объективная маркировка переживаний	164
Повышенное внимание к телесным ощущениям	165
Замечать и маркировать сенсорную информацию	166
Двигаемся дальше	168
Глава 9. Навязчивые идеи и компульсивное поведение	169
Обсессии и компульсии	170
Обсессивно-компульсивное расстройство	174
Что это — обсессия, беспокойство или повторное переживание	174
Почему развиваются обсессии и компульсии	175
Характерные признаки и последствия обсессий и компульсий	176
Осознанное наблюдение и маркировка мысли	177
Соппротивление компульсиям	180
Двигаемся дальше	183

Глава 10. Социальная тревожность	185
Ситуации, которые могут вызывать социальную тревожность	185
Что вызывает социальную тревожность	186
Последствия пугающего оценивания	188
Фокусировка внимания на себе	188
Внимание к потенциальным признакам негативной оценки в своем окружении	190
Избегание социальных ситуаций	192
Не выражать свои потребности в социальных ситуациях	197
Движемся дальше	201
Справочная литература и первоисточники	203

ГЛАВА 3

Навыки осознанности и стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии

Теперь, когда у вас есть представление о тревожных симптомах и связанных с ними проблемах, а также о том, что такое ДПТ, важно понимать, что представляют собой навыки ДПТ, с помощью которых вы будете работать с тревожными симптомами. Поэтому в этой и следующей главах мы дадим вам дорожную карту навыков ДПТ.

Помните, мы говорили о том, что избегание является одной из стратегий, поддерживающих проблемы тревожности и расстройства? В этой главе мы познакомим вас с двумя наборами навыков ДПТ, которые помогут вам сломать вредные привычки избегания и научиться принимать и проживать чувства, присутствуя в каждом моменте своей жизни, даже когда все чрезвычайно сложно, — навыками осознанности и стрессоустойчивости. В этой главе мы приведем описание этих навыков, расскажем, как они могут вам помочь, а также представим пару практических упражнений, с которых вы можете начать.

Цель этой и следующей глав — дать вам общее представление о том, что такое навыки ДПТ и как они в целом работают. Как можно применить каждый навык к определенным симптомам тревоги, мы обсудим в следующих главах.

Навыки осознанности в ДПТ

Благодаря навыкам осознанности в ДПТ вы научитесь обращать внимание на свои эмоции, мысли и переживания в настоящем моменте.

Осознанность, которая используется в разных видах лечения и уходит корнями в Восточные и Западные духовные практики, означает просто обращение внимания на свои состояния здесь и сейчас [40, 2]. Чтобы быть осознанным, не нужно медитировать или сидеть часами в неудобной позе на коврике, воскурять благовония и становиться мастером дзен; вам нужно только быть готовым пробудить свой разум к тому, что происходит прямо здесь и прямо сейчас.

ОСОЗНАННОСТЬ — ЭТО ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДРУГИХ НАВЫКОВ

Одна из причин, по которым мы обучаем осознанности в первую очередь, заключается в том, что она нужна для эффективного использования всех остальных навыков, которые мы рассмотрим в этой книге. Осознанность — это фундаментальный навык, который поможет вам применить другие навыки, так как состоит в том, чтобы обращать внимание на все, что вы делаете и ощущаете. Знакомясь с новыми навыками, вы должны быть наблюдательным, уделять пристальное внимание всему, что делаете, и, возможно, даже описывать шаги, которые предпринимаете при их применении. Таким образом, осознанность похожа на фундамент здания: поверх него вы надстраиваете остальные навыки и стратегии ДПТ.

Возможно, потому что осознанность так важна в ДПТ, многие наши пациенты говорили, что она была наиболее полезным навыком, который они когда-либо изучали. На самом деле люди говорили нам, что сама по себе практика этого навыка и обучение тому, как больше присутствовать в повседневной жизни, может изменить саму жизнь. Более того, как вы увидите в последующих главах, когда дело касается тревоги, существует много преимуществ изучения навыка осознанности.

БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Иногда лучший способ практиковать осознанность — это просто выбрать повседневную деятельность и выполнять ее сознательно, обращая внимание на то, что происходит сейчас, вместо того чтобы быть поглощенным мыслями и заботами или беспокоиться о прошлом или о будущем. Например, идти по улице в прекрасный осенний день можно по-разному.

- **Застряв в своих мыслях.** Один из способов идти по улице — это заставить свое тело перемещаться и одновременно думать о других вещах. Возможно, вы мысленно подсчитываете свои финансы, беспокоитесь об экзамене или о том, что может пойти не так в будущем, или о многом, что пошло не так в прошлом. Возможно, вы поглощены

тревожными или стрессовыми мыслями, которые вытаскивают вас из настоящего и затрудняют видение того, что происходит вокруг. Это один из способов гулять по улице.

- **Просто идти туда, куда вы идете.** Еще один способ идти по улице — сосредоточиться на ходьбе, чтобы попасть туда, куда вы идете. Он предполагает быструю ходьбу, стремление не пропустить зеленый свет на пешеходных переходах, уклонение от прохожих, когда они идут прямо на вас, избегание зрительного контакта и случайных разговоров с людьми, устремленный перед собой взгляд и фокусировка на том, куда вы идете и как туда попасть. Это то, что эксперт по осознанности, д-р Джон Кабат-Зинн, называл режимом делания, в котором вы полностью сосредоточены на достижении чего-то, но не ощущаете своей жизни в настоящий момент.
- **Осознанно.** Еще один способ идти по улице — это открыть свой ум навстречу окружающему миру: наблюдать, как листья мягко падают на тротуар; замечать цвет деревьев, форму и стиль зданий, рядом с которыми проходите, и то, как свет отражается от растений, деревьев и проезжающих машин; чувствовать ветер на своем лице; ощущать при ходьбе под ногами тротуар или дорогу и так далее. Это больше похоже на то, что д-р Кабат-Зинн называет режимом бытия, когда вы полностью присутствуете в настоящем моменте, обращая внимание и ощущая то, что происходит здесь и сейчас.

Как ни странно, третий способ ходьбы с использованием навыков осознанности кажется простым, но, вероятно, является самым трудным из всех трех. Намного проще и привычнее все время занимать себя мыслями, не обращая внимания даже на то, что происходит прямо перед вами. Фактически большинство людей проводят так большую часть своей жизни: в своей голове. Но этот третий способ ходьбы (то, как вы должны ходить, если практикуете осознанность) поможет вам лучше соединиться с позитивными и богатыми переживаниями настоящего момента, которые люди часто упускают, постоянно пребывая в своих мыслях.

ОСНОВЫ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ В ДПТ

ДПТ содержит несколько типов навыков осознанности, но основная идея осознанности заключается в том, чтобы вернуть ум в настоящее и обратить внимание на ощущения “здесь и сейчас”. Часто первый шаг в направлении осознанности — просто *обратить внимание и заметить* свои переживания прямо сейчас [2]. Например, в следующий раз, когда вы будете пить свой лю-

бимый горячий напиток, будь то чай, кофе, какао или что-то еще, обратите внимание на то, как он выглядит, на его цвет, на то, как он движется в чашке, когда вы его пьете, на его аромат, на то, как вы его ощущаете во рту, на разные вкусы, которыми наслаждаетесь, и так далее. Сосредоточьте свое внимание прямо на настоящем и на своем переживании процесса употребления любимого горячего напитка.

Идея состоит в том, чтобы вы мысленно сделали шаг назад и обратили внимание на переживание настоящего момента, используя свои чувства: зрение, слух, осязание, вкус и запах. Обращайте на это особое внимание. Если ваш ум блуждает, верните его снова к тому, на чем вы сосредоточены. Не боритесь с ним, не пытайтесь изменить или убежать от того, на что смотрите. Вы можете наблюдать не только за своими пятью чувствами, но и за мыслями.

Еще один способ попрактиковать осознанность — *маркировка* или описание словами своих ощущений (там же). Идея здесь состоит в том, что пока вы пьете свой горячий напиток, вы описываете то, что заметили, например *я чувствую теплую и гладкую поверхность чашки в своих руках, вижу поднимающийся из нее пар. На ее поверхности видна кофейная рябь, когда я подношу чашку ко рту, она пахнет чем-то жареным и дымным. Я ощущаю вкус слегка обжаренного тоста и шоколада, и мой рот наполняется теплом.* Используйте слова, чтобы точно описать то, что вы видите, слышите, обоняете, ощущаете на вкус или трогаете, или то, о чем думаете. Просто описывайте факты, не добавляя суждений, умозаключений, мнений, догадок или предчувствий. Ничего не предполагайте. Будьте по-настоящему точны, конкретны и придерживайтесь фактов.

Еще один способ практиковать осознанность — и в некотором смысле это является целью осознанности в ДПТ [24] — *окунуться или погрузиться* [2] во все, что вы делаете в данный момент. Идея с горячим напитком заключалась в том, чтобы вы реально погрузились в проживание процесса вкушения напитка. Сделайте это единственным своим занятием и полностью погрузите свой ум и тело в этот процесс. Обращайте внимание лишь на то, что вы делаете, превратив свое занятие в данный момент в самое важное дело, которое может быть. Делайте это с устремленностью и энергией, всем своим умом и телом. Наконец, в навыках осознанности ДПТ, как и в большинстве других типов осознанности, есть три важных момента, которые нужно всегда иметь в виду (там же).

- **Делайте только одно дело за раз.** Делайте только одно дело в данный момент, одно за раз. Избегайте многозадачности; избегайте жонглирования разными задачами. Просто обратите весь свой ум на одно конкретное занятие здесь и сейчас, является ли оно вождением автомобиля, приемом пищи, ходьбой, мытьем посуды, разговором с кем-то, чтением книги, спором, работой или ожиданием.

- **Избегайте оценочных суждений.** Не судите себя, других или свои переживания. Избегайте маркировки “хорошо”, “плохо”, “правильно”, “неправильно”, “должно” или “не должно”. Если вы ловите себя на оценочном суждении, верните свой ум в настоящее и описывайте только факты. В любом случае не судите себя за оценочные суждения (там же).
- **Делайте то, что работает.** Узнайте из своего опыта, что работает для достижения ваших целей, и делайте то, что работает. Не бейтесь головой об стену, делая то, что хотите, или что вам нравится, но что в итоге не работает на вас.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ ДПТ

Как вы, вероятно, заметили, одним из основных преимуществ осознанности является то, что, действительно практикуя, вы будете гораздо больше времени проживать свою жизнь прямо сейчас и такой, какая она есть, а не мучиться от тревожных или стрессовых мыслей о своем прошлом или будущем. Таким образом, осознанность может стать некоего рода противоядием от некоторых типов тревожного мышления, которые часто испытывают люди с тревогой.

Далее мы перечислим некоторые другие преимущества, которые вы можете получить, практикуя навыки осознанности, относящиеся как к проблеме тревожности, так и к более общим проблемам. По комментариям людей, с которыми мы работали, и согласно исследованию осознанности [6] многие люди получают хотя бы некоторые из этих преимуществ.

- Вы учитесь обращать внимание на свои мысли, эмоции и ощущения здесь и сейчас и видеть их такими, какие они есть.
- Вы учитесь делать шаг назад и замечать текущую ситуацию, наблюдать за своими мыслями и эмоциями и выбирать мудрый план действий.
- Вместо того чтобы избегать своих эмоций любой ценой, вы можете научиться делать шаг назад и переживать их, замечать, а потом уже решать, что с ними делать.
- Вы учитесь избавляться от беспокойства, излишних размышлений и навязчивых мыслей.
- Вы живете более богатой, полноценной жизнью.
- Вы более остро ощущаете позитивные переживания.
- Вы учитесь больше присутствовать в общении с людьми.
- Вы понимаете себя лучше и яснее.

Мы надеемся, что, ознакомившись с навыками осознанности в этом пособии, вы оцените многие из этих преимуществ и будете использовать их и в своей повседневной жизни, и в решении проблем тревожности.

Упражнение 3.1. Начало работы с навыками осознанности

Ниже приведено упражнение на умение замечать или уделять внимание своим переживаниям здесь и сейчас, или на осознанное наблюдение. Вот несколько важных инструкций, которым необходимо следовать перед началом работы.

- ✓ Найдите тихое место, где вы сможете сидеть в течение пяти-десяти минут, чтобы вам никто не мешал.
- ✓ Займите удобное положение, сидя на диване, стуле, на полу, на коврик или подушках, если они у вас есть.
- ✓ Начните обращать внимание на все, что вас окружает, в соответствии со следующими далее инструкциями (обращайте внимание на звуки, на ощущение сидения, на то, что видите вокруг себя).
- ✓ Помните: если ваш ум отвлекается или вам хочется подвигаться, почесаться, встать или остановить упражнение, просто наблюдайте за этим переживанием и возвращайтесь к тому, на что вы обращали внимание до этого. Точно так же, если вы начинаете следовать за потоком своих мыслей, осторожно верните свой ум обратно к фокусу внимания.
- ✓ Помните, что осознанность проста, но не легка: не переживайте, если у вас будут трудности с этим упражнением или ваш ум станет блуждать. Блуждание ума — это то, чем он обычно занимается. Вся практика осознанности состоит в том, чтобы просто возвращать свой ум в настоящее, где бы он ни находился. Так что, если ваш ум тысячу раз отвлекается, вы получите в тысячу раз больше возможностей попрактиковаться, чем если бы он отвлекался только один раз. Обязательно выполняйте каждый шаг упражнения в течение нескольких минут, прежде чем переходить к следующему.

Инструкции для осознанного наблюдения

- ✓ **Начните с того, что обратите внимание на звуки, которые слышите.** Сфокусируйте свое внимание на звуках. Слушайте внимательно, сосредоточенно и с любопытством, как будто все звуки, которые вы слышите, являются для вас новыми. Просто отмечайте то, что заметили.
- ✓ **Обратите внимание на ощущения при сидении.** Обратите внимание на то, каково это — сидеть: как стул или подушка касается вашего тела, почувствуйте любые ощущения — отмечаете ли вы давление, тепло, боль, напряжение или любые другие ощущения. Что бы вы ни заметили, это совершенно нормально; просто обратите на это внимание.
- ✓ **Теперь обратите внимание на то, что вы видите вокруг себя.** Начните с рассматривания пола и обратите внимание, что вы на нем видите. Если у вас есть эмоциональные реакции или мысли о том, что вы видите, позвольте им приходиться и уходить и возвращайте свой ум к тому, что видите. Медленно поднимите

взгляд от пола и посмотрите на стены и мебель (если вы находитесь в комнате со стенами и мебелью). Уделите особое внимание каждому объекту, на который смотрите. Старайтесь смотреть на него с любопытством, будто вы никогда не видели его раньше.

Как вы увидите в следующих главах, этот навык простого отслеживания или наблюдения можно использовать, чтобы обращать внимание и на другие вещи, такие как эмоции, мысли, дыхание и практически все, что происходит прямо здесь и сейчас.

Делайте все возможное, чтобы практиковать навыки осознанности в любых условиях, чем бы вы ни занимались — будь то ходьба, работа, плавание, отдых, беспокойство или планирование. Вы можете почти всегда применять осознанность независимо от того, что вы делаете: нужно просто вернуть свой ум к “здесь и сейчас” и обратить внимание.

Навыки стрессоустойчивости в ДПТ

Навыки стрессоустойчивости в ДПТ были разработаны, чтобы помочь людям справиться с подавляющими эмоциями, мыслями и ситуациями временно, пока все не изменится [2]. Если вы страдаете от проблем с тревожностью, вам знакомы подавляющие эмоции. Иногда может казаться, что единственный способ справиться со своими эмоциями — свернуться в клубок и спрятаться от них куда-нибудь подальше, чтобы полностью избежать всех вызывающих у вас тревогу мыслей и ситуаций. Как мы уже говорили, хотя такая стратегия может принести вам краткосрочное облегчение, в долгосрочной перспективе она создает проблемы.

Есть и другие способы справиться с подавляющей тревогой, стрессом и напряжением — эти способы могут помочь вам почувствовать себя несколько лучше в данный момент *и* имеют долгосрочное влияние. Это то, что делают навыки стрессоустойчивости: они дают определенные преимущества людям, которые борются с различными эмоциональными проблемами, в том числе связанными с тревогой.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Время от времени каждый человек испытывает трудности с перенесением стресса. Это не удивительно — ведь стресс угнетает! При всем этом большинство людей вряд ли сознательно желают столь часто переживать такие ощутимые негативные эмоции, как тревога, стыд, гнев, печаль или вина. Скорее все-

го, они бы выбрали не переживать подавляющие стрессовые ситуации либо прокручивать повторяющиеся, угнетающие или нежелательные мысли. Но факт состоит в том, что такое случается, и для многих людей эти переживания могут стать настолько подавляющими, что они просто не знают, как с ними справиться.

Навыки стрессоустойчивости призваны помочь именно в те моменты, когда вы чувствуете себя подавленным и вам нужно что-то сделать, чтобы пережить эмоциональный шторм, пока все изменится. Важно помнить, что навыки стрессоустойчивости не обязательно решат ваши проблемы, но они помогут вам выдержать их или справиться с ними, не усугубляя положение.

Допустим, вы только что потеряли работу, ваш партнер бросил вас, и вы чувствуете себя невероятно обиженной, взволнованной и подавленной. Вот несколько примеров разных способов реагирования на ситуацию. Вы можете отметить те, которые практиковали сами.

- **Постоянно размышлять и думать об этом до смерти.** Вы можете спрашивать себя, почему это происходит с вами. Можете очень глубоко копаться в своих мыслях и думать о том, почему вы чувствуете то, что чувствуете, и почему эти расстраивающие вещи постоянно происходят с вами. Вы можете прокручивать все снова и снова, пока не переберете все возможные варианты и не придумаете какое-либо объяснение. Вы можете беспокоиться и думать обо всех последствиях, о том, что с вами что-то не так (например, что вас никто не любит и у вас никогда не будет другого партнера или что вы глупы или недостаточно организованы, чтобы удержаться на работе) и что плохого может произойти с вами в будущем. Если вам знаком этот способ реагирования, вероятно, вы также знаете, что это прямой путь к дистрессу, отчаянию и страданиям.
- **Избегать любой ценой.** Еще один способ справиться с этим — сделать все возможное, чтобы просто убежать от своих чувств и выйти из ситуации любой ценой. Вы можете пытаться избежать любых мыслей о потере работы или о расставании; откладывать это и отказываться что-либо сделать с этим; подавлять, зажимать или избавляться от любых всплывающих эмоций; или использовать алкоголь, наркотики, самоповреждение, переедание и другие копинг-стратегии, чтобы убежать от своих чувств и получить некоторое облегчение. Если вы, как и многие люди, время от времени прибегали к этому способу реагирования, то могли заметить, что он не только не решает проблемы, но и создает новые.

- **Использовать навыки стрессоустойчивости.** Наконец, еще один способ справиться со стрессовой ситуацией — это практиковать терпимость к своим эмоциям, мыслям и самой ситуации. Например, вы можете временно отвлечь себя от подавляющих эмоций и мыслей, проводя время с другими людьми, участвуя в деятельности, которая отвлекает ваше внимание, либо занимаясь физическими упражнениями или чем-то еще, пока не почувствуете себя спокойнее и лучше, сможете думать и планировать. Вы можете также отвлечь себя, делая что-то успокаивающее, например слушая расслабляющую музыку, занимаясь рукоделием или принимая теплую ванну. Вы также можете попытаться не бороться со своими эмоциями или мыслями, а принять их, позволить им приходить и уходить; напомнить себе, что ваши реакции понятны, и сделать все возможное, чтобы принять (по крайней мере, пока) то, что вы находитесь в невероятно расстраивающей ситуации.

Третий способ справиться с ситуацией как раз и называют навыками стрессоустойчивости. Это может показаться нелегкой задачей, но с практикой ее выполнение становится легче.

Основы навыков стрессоустойчивости в ДПТ

Существует два типа навыков стрессоустойчивости. Один тип включает умение переживать кризис или подавляющую ситуацию, не ухудшая ее, пока не сможете что-либо с ней сделать.

Эти навыки называются *кризисными навыками выживания*. Второй тип навыков стрессоустойчивости называется *навыками принятия реальности*, и они включают умение принимать ситуацию такой, какая она есть сейчас, в настоящем.

НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Один из способов выдерживать неприятные, расстраивающие или подавляющие ситуации — практиковать принятие вещей именно такими, какие они есть [2]. Чтобы сделать это, постарайтесь отпустить свою борьбу, чтобы изменить свои мысли, эмоции или ситуацию прямо сейчас, в настоящем моменте. Позвольте вещам быть такими, какие они есть.

Это звучит странно, не правда ли? Если вы парализованы страхом из-за необходимости покинуть свой дом или находиться в компании людей или измучены тревогами, к чему вам хотеть отпустить борьбу за перемены? С какой

статье вы должны принимать вещи такими, какие они есть? Тем не менее, как это ни парадоксально звучит, многие люди, с которыми мы работали, обнаружили, что принимать вещи такими, какие они есть (по крайней мере, на данный момент), — зачастую единственный выход из страданий. Кроме того, принятие является противоположностью от эмоционального избегания, и многие люди обнаружили, что принятие может изменить их жизнь, став новым средством совладания с собственными переживаниями.

Под принятием мы не подразумеваем сдаваться, уступать своим переживаниям или любить их и наслаждаться ими; мы только имеем в виду прекратить постоянно бороться за то, чтобы избежать переживаний или убежать от них, позволив им быть такими, какие они есть. Вы можете принять что-то и одновременно с этим работать над его изменением. На самом деле, чтобы успешно изменить что-то в своей жизни, скорее всего, придется, в первую очередь, это принять. Например, вы можете принять, что боретесь с тревожным расстройством, и это может помочь вам отнестись к себе более терпеливо, меньше осуждая себя за возникшие проблемы. В то же время, читая эту книгу, вы можете искать терапию или лечение, которое поможет вам измениться.

Еще один важный момент в принятии — то, что вам не нужно принимать будущее. Мы знаем, что вы можете принять прошлое, потому что прошлое уже произошло, и, если быть реалистом, что еще можно с ним делать? Также имеет смысл принять настоящее, потому что оно происходит. Но вы не можете точно знать, что произойдет в будущем, поэтому мы предлагаем вам быть осторожными в принятии того, что может с вами произойти или не произойти. Если принятие помогает вам принять что-то в будущем, убедитесь, что то, что вы решили принять, может произойти с большой вероятностью. В противном случае оно может легко привести к безнадежным мыслям о будущем: я должен принять, что у меня никогда не будет работы, романтического партнера, что я никогда не заработаю приличных денег, не буду счастлив, не буду менее тревожен и т.д.

Вот несколько важных мыслей о принятии.

- Принятие — это то, что вы постоянно практикуете, но никогда не завершаете. Принятие может быть пожизненной практикой, оно не похоже на прохождение теста или курса.
- Чем больше вы практикуете принятие, тем легче и эффективнее оно становится.
- Принятие не избавит от эмоций или мыслей, но поможет пережить их без лишних страданий.
- Не используйте принятие, чтобы избежать своих эмоций, мыслей или жизни.

- Принятие может привести к ощущению себя никчемным, если игнорировать серьезность проблем либо если кто-то говорит вам сделать это в приказной форме: “Просто прими это!” Не позволяйте этому остановить вас и не используйте это для самоуничтожения. Просто побудите себя бросить борьбу с реальностью и практикуйте позволение вещам быть такими, какие они есть сейчас (но не обязательно всегда).

Также принятие может помочь вам делать то, что эффективно или необходимо. Часто люди, находясь в обиде, отказываются принимать вещи такими, какие они есть, или даже делать что-либо, что может помочь им в их ситуации (потому что, в первую очередь, они не хотят, чтобы все было так, как есть). Д-р Марша Линехан [2] называет это *своеволием*, которое включает в себя сопротивление реальности, отказ принимать вещи такими, какие они есть, попытка делать вид, что все обстоит по-другому, или действовать так, будто ситуация не такая, как есть, пытаться заставить вещи быть другими и отказываясь делать то, что эффективно или требуется (там же).

Допустим, ваш босс имеет бесцеремонную манеру делать критические замечания во время вашего выступления, и вы с коллегами считаете, что в ближайшее время он ее не изменит. Вы можете чувствовать себя задетым и злым, когда ваш начальник таким образом высказывает свое мнение, и не хотите принимать его слова. Фактически вы продолжаете себе говорить: “*Мой босс не должен быть таким! Это недопустимо!*” Затем, чувствуя злость, вы можете отказаться принимать замечания своего босса (но даже если форма плохая, послание несет в себе смысл) либо что-нибудь сделать, чтобы помочь себе справиться с эмоциональными реакциями на эти замечания, потому что считаете, что, *в первую очередь, этого не должно быть*. Таким образом, вы еще больше расстраиваетесь и во время следующего выступления получаете те же замечания в той же раздражающей манере, потому что вы ничего не изменили. Это пример своеволия.

Напротив, если бы вы практиковали принятие, то поработали бы над тем, чтобы признать, что у вашего босса неудачный стиль общения и это причиняет вам боль, а затем выяснить, что можно с этим сделать. Например, вы можете использовать навык эмоциональной регуляции (см. следующую главу), чтобы справиться со своим чувством обиды, использовать осознанность, чтобы не позволять комментариям задевать вас, или начать искать другую работу, на которой босс будет более соответствовать вашим требованиям.

Наконец, практика принятия часто помогает взять на себя обязательство в данный момент идти своим путем. Иногда, когда происходят болезненные события, жизнь напоминает развилку на дороге, где на одном пути (назовем его “путь к страданию”) вас ждут избегание, отрицание, беспокойство, руми-

нация, своеволие и все, что ведет к еще большему страданию. Другой путь — это дорога к принятию, на которой у вас все еще будут расстраивающие мысли или эмоции, но вы сможете прийти с ними к какому-то согласию. Делайте все возможное, чтобы, когда нужно, напоминать себе об этом и выбирать этот последний путь — принятия.

История Джейн

Борясь с хронической тревогой, напряжением и беспокойством, Джейн несколько раз в день принимала бензодиазепины (лекарственные препараты, уменьшающие тревогу). Помимо этих проблем, была еще одна: она подверглась сексуальному насилию своим отцом. Эти воспоминания всплывали в ее голове, вызывая периодические эпизоды депрессии продолжительностью в несколько недель. Джейн делала большие успехи в терапии и действительно нуждалась в помощи и поддержке, чтобы пройти через все свои трудности. Но когда ее терапевт переехала в другой офис, Джейн парализовал страх из-за того, что ей придется пользоваться общественным транспортом. Она волновалась, что перепутает расписание автобусов или поездов и опоздает; что люди в автобусе будут смотреть на нее, и поймут, что она едет на терапию, и ей придется разговаривать с ними, и она не будет знать, что сказать; или что она сядет не в тот автобус.

Джейн начала обижаться на своего психотерапевта за то, что та переехала в другой офис, пыталась убедить ее арендовать офис рядом с ее домом или видеться с ней в ближайшем кафе либо в другом заведении. Это стало темой для длительных обсуждений во время каждого сеанса, даже когда Джейн тревожили какие-то другие проблемы, которые она не могла решить, оставаясь сосредоточенной на этом беспокойстве. Спустя несколько недель, Джейн и ее терапевт поняли, что, несмотря на все старания использовать уменьшающие тревогу стратегии, чтобы справиться со страхами и беспокойством, им обеим нужно принять то, что Джейн, вероятно, продолжит чувствовать страх и тревогу во время своих поездок. Ей пришлось научиться позволять себе тревожиться, а не пытаться отчаянно избавиться от этого чувства. Хотя Джейн и не испытывала радости от поездок, когда начала ездить, она все равно садилась в автобус и перестала обижаться, а со временем ее тревога уменьшилась, потому что многое из того, чего она боялась (например, опоздать или столкнуться с невежливыми людьми), на самом деле не сбылось.

КРИЗИСНЫЕ НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ

В ДПТ есть несколько навыков, которые помогут вам пережить кризис или эмоциональный шторм [2]. Некоторые из наиболее фундаментальных методов преодоления подавляющего дистресса — это *самоуспокоение* и *расслабление*. Пожалуй, самым трудным из того, что приходится терпеть, пережи-

вая тревогу и другие эмоции, являются сопровождающие их физиологические ощущения: учащение пульса, мышечное напряжение, бабочки в животе, покраснение лица, бросание в жар или в холод и другие подобные переживания. Навыки стрессоустойчивости в ДПТ, как вы узнаете на протяжении этой книги, научат вас физиологическим стратегиям успокоения себя и расслабления своего тела, чтобы ваше беспокойство стало немного более управляемым. Эти стратегии не могут устранить тревогу или другие эмоции, но смогут сделать их менее интенсивными и помочь вам добраться до точки, когда вы сможете думать и принимать эффективные решения о том, как справиться со своими проблемами.

Другой способ справиться с подавляющим дистрессом — отвлечь себя, хотя бы временно. Отвлечение включает в себя все, что на время отвлекает от того, что расстраивает. Мы уже говорили подробно о проблемах избегания, и на первый взгляд, может показаться, что отвлечение является еще одним способом избегания проблем. Если вы так думаете, то вы правы. Однако важный момент здесь состоит в том, что исследования показали: отвлечение является эффективным способом справиться с эмоциональным стрессом, но вы должны отвлекать себя временно, а не всю свою жизнь. Еще один очень важный момент, чтобы отвлечение работало, — вы должны делать это осознанно. Обращайте пристальное внимание и полностью погружайтесь в любую деятельность, которую используете, чтобы отвлечь себя. Если вы применяете отвлекающие действия, но все время думаете о своих проблемах, это не работает.

Отвлечение может включать в себя любую деятельность, на которой вы можете временно сосредоточить свой ум, кроме той, которая вас беспокоит. Вот несколько примеров стратегий отвлечения, часто используемых в ДПТ [2].

- Заниматься деятельностью, которая будет удерживать ваше внимание на чем-то, помимо ваших проблем. Примеры: проводить время с людьми; пойти на прогулку или заняться спортом; выйти из своего непосредственного окружения и уехать в другое место; заняться искусством, ремеслами или хобби; выполнить какую-то работу или обучиться чему-то; поесть (не слишком много или слишком мало). Хитрость заключается в том, чтобы выполнять действия, которые действительно удержат ваше внимание и дадут вашему мозгу временное освобождение от проблем.
- Делать то, что поможет другим людям, организациям, животным или миру. Реально погрузиться в волонтерскую деятельность, которая поможет отвлечься от своих проблем и почувствовать уважение

к себе. Примеры: приготовить вкусную еду для кого-то, поучаствовать в благотворительности, помочь кому-то перейти улицу, улыбаться и быть очень дружелюбным с людьми, которые встречаются на улицах, позвонить другу, который, как вы знаете, нуждается в поддержке.

- Еще один способ отвлечься — занять свой ум. Например, вы можете вычитать 7 из 684, пока не дойдете до 5 (при условии, что у вас нет проблем со счетом в уме); решать кроссворд, sudoku или другой вид головоломок; работать над требующим усилий или сложным проектом; играть в видеоигры.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДПТ

Есть много преимуществ в навыках стрессоустойчивости для людей, которые страдают от проблем тревожности, имеют дело с другими психологическими или эмоциональными проблемами либо не имеют психологических расстройств. В действительности большинство людей могут извлечь пользу из применения навыков стрессоустойчивости. Вот некоторые из основных преимуществ, которые вы можете ощутить, практикуя эти навыки. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы испытаете на себе эти и другие преимущества, особенно те, которые помогут вам справиться с проблемами тревожности.

- Вы научитесь принимать боль и будете испытывать меньше страданий.
- Вы почувствуете большее примирение со своими проблемами, даже когда работаете над их изменением.
- Вы научитесь переживать ранее невыносимые эмоции или мысли.
- Вы освободитесь от таких паттернов мышления, как беспокойство и руминация.
- Вы не будете ухудшать положение.
- Вы почувствуете себя свободным от необходимости всегда исправлять или изменять положение вещей прямо сейчас.

Упражнение 3.2. Начало работы с навыками стрессоустойчивости

В этом упражнении используется умение принимать вещи такими, какие они есть. Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить, займите удобное положение и, если ваш ум отвлекается во время упражнения, просто приложите усилие, чтобы аккуратно вернуть его к тому, на чем вы сосредоточены. Мы предлагаем вам делать это с закрытыми глазами.

- ✓ Начните размышлять о чем-либо (будь то мысль, эмоция, текущая или прошлая ситуация в вашей жизни), с чем у вас есть определенные трудности с принятием. Вы можете оценить принятие по шкале от 0 (*я не могу выдерживать или принимать это даже в течение одной минуты*) до 100 (*я могу выдерживать или принимать это в течение ста лет*). Далее выберите мысль (или эмоцию, ситуацию), находящуюся примерно в середине шкалы, около 50 баллов или рядом. Подумайте о ней. Запишите оценку, которая отражает, насколько вы принимаете эту конкретную ситуацию.
- ✓ Затем напрягите мышцы и сложите руки на груди. Попытайтесь достичь мышечного напряжения в плечах, руках и шее. Нахмурьтесь и сморщите лоб, чтобы появилось раздраженное или сердитое выражение лица. Напрягите лицевые мышцы. Теперь подумайте о том, что вам трудно принять, концентрируясь на этом. Отслеживайте свое состояние, замечая любые мысли или образы, которые витают в вашем уме. Оставайтесь в таком положении в течение одной-двух минут, а затем оцените свой уровень принятия от 0 до 100.
- ✓ Затем расслабьте мышцы тела и лица. Раскройте руки и положите их ладонями вверх на колени или подлокотники своего стула или дивана (стратегия “готовых рук” от Linehan, 1993b). Сядьте, слегка раздвинув ноги, в открытой позе. Попробуйте снять напряжение в плечах, руках, шее или где-либо еще в своем теле, где оно ощущается. Затем изобразите на лице очень легкую улыбку, просто немного приподняв уголки рта (это техника “полуулыбки” из Linehan, 1993b). Она очень похожа на улыбку Моны Лизы, Будды или любого человека, который выглядит безмятежным и умиротворенным. Затем верните то, что трудно принять, снова в свой ум. Обращайте внимание на любые мысли или образы, которые всплывают, и просто позволяйте им приходить и уходить из вашего ума. Не упускайте из внимания то, что вам трудно принять, держите это в уме, сохраняя при этом свою осанку и полуулыбку. Оцените уровень своего принятия по шкале от 0 до 100.
- ✓ Обратите внимание на разницу в ваших уровнях принятия в тот момент, когда вы начали с напряженной позой, и в тот, когда у вас была открытая, расслабленная поза с полуулыбкой. Многие люди замечают, что при открытой позе они чувствуют себя гораздо более принимающими. Простое изменение позы или уровня мышечного напряжения в теле может изменить нейрохимию и активность мозга и смодулировать эмоциональные реакции, позволяя чувствовать себя более спокойно и умиротворенно. Однако некоторые люди считают, что эта стратегия не изменяет их уровень принятия. Трюк со всеми этими навыками состоит в том, чтобы попробовать их выработать, а затем использовать те, которые лучше всего подходят именно вам.

Движемся дальше

Благодаря этому пособию к настоящему моменту, надеюсь, вы получили более четкое представление о своих проблемах с тревожностью и о том, что входит в ДПТ, а также познакомились с двумя основными наборами навыков ДПТ (осознанности и стрессоустойчивости). В этой главе мы объединили навыки осознанности и стрессоустойчивости, потому что оба эти набора включают умение находиться в настоящем моменте и принимать вещи такими, какие они есть, по крайней мере на этот момент. Это фундаментальные навыки независимо от того, с чем вы имеете дело — с тревожностью или с другими проблемами.

Вот несколько рекомендаций, чтобы вы могли двигаться с этими навыками дальше.

- В течение недели или около того регулярно практикуйте осознанность и стрессоустойчивость.
- Просмотрите свой график и установите расписание для практики навыков.
- Постарайтесь тратить хотя бы пять-десять минут в день, практикуя осознанность, принятие или другой навык стрессоустойчивости (например, самоуспокоение или отвлечение). Чем регулярнее вы тренируете эти навыки, тем более привычными и легкими в применении они будут на практике, когда вы испытаете тревогу и стресс.
- Если вы только начинаете, практикуйте эти навыки для решения проблем от легкой до умеренной степени сложности. Не начинайте сразу с чрезвычайно тревожной проблемы, с которой боролись десятилетиями. Вы дойдете до нее, но сейчас дайте себе поблажку первые несколько раз, когда только начинаете тренировать новые навыки.
- Отметьте, какие навыки являются наиболее подходящими для вас.

Теперь, когда вы немного потренировались в осознанности и стрессоустойчивости, в главе 4 мы перейдем к обсуждению двух других важных наборов навыков ДПТ, которые, по нашему мнению, являются чрезвычайно полезными: к эмоциональной регуляции и межличностной эффективности.