

Содержание

Посвящение	9
Об авторе	13
Благодарности	15
Предисловие	17
Введение	19
Краткий обзор книги	20
Что такое травмирующие события и как часто они случаются	20
Используемые в этой книге техники и терапии	23
Как использовать эту книгу	26

Часть I

Что такое травма и как она влияет на вашу жизнь

Глава 1. Как люди реагируют на травмирующие события	29
Что такое травма	29
Что такое ПТСР	30
Как обрабатываются травматические воспоминания	37
Распространенность ПТСР	39
Каковы другие реакции на травмирующие события	39
Вывод	42
Глава 2. Физические и медицинские проблемы, связанные с травмой	43
Почему травма влияет на физическое здоровье	43
Подумаем о способах преодоления стресса	45
Профилактические медицинские услуги	47
Обращаемся за помощью	48
Вывод	52

Часть II

Использование современных терапевтических методов

Глава 3. Понимание современных научно обоснованных терапий	55
Что такое научно обоснованное лечение	55
Общие элементы терапии принятия и ответственности, диалектической поведенческой и когнитивно-поведенческой терапий	70
Вывод	74
Глава 4. Преодоление тревоги	75
Закладываем прочный фундамент: дыхательные практики	76
Сосредоточимся на физических ощущениях	81
Используем разум для расслабления и повышения осведомленности	89
Снижаем влияние негативных мыслей	93
Вывод	104
Глава 5. Как перестать избегать и снова начать жить	105
Поиск собственной мотивации	106
Используем метафоры с целью содействия переменам	106
Сталкиваемся со своими эмоциями	112
Развиваем осознанность	112
Справляемся с тяжелыми мыслями	117
Встречаемся со своими страхами	121
Укрепляем эмоциональные связи	121
Снижаем симптомы ПТСР с помощью письма	127
Вывод	130
Глава 6. Как справиться с болезненными воспоминаниями, флешбэками, ночными кошмарами и интрузиями	131
Фокусируемся на своих мыслях	132
Репетиция образов	142
Развиваем мудрый разум	142
Вывод	148

Часть III
**Выживание и возвращение к здоровой жизни:
взгляд в будущее**

Глава 7. Как узнать, необходима ли вам помощь психотерапевта	151
Нужна ли вам профессиональная помощь	151
Находим подходящего психотерапевта	154
Вывод	157
Глава 8. Как заботиться о своем здоровье	159
Улучшаем общее состояние здоровья и качество жизни	159
Вывод	167
Глава 9. Как получить дополнительную поддержку	169
Если у кого-то из ваших близких ПТСР: советы для членов семьи и друзей	175
Вывод	179
Послесловие	181
Полезные сайты	183
Библиография	185

Часть I

**Что такое травма и как она
влияет на вашу жизнь**

Глава 1

Как люди реагируют на травмирующие события

Люди — не роботы. У них сложные мысли, чувства и эмоции. И это совершенно естественно — реагировать на травмирующие события; это то, что делает нас людьми. Большинство из нас начинают свою жизнь как любящие и доверчивые люди, однако травма разрушает некоторые из наших базисных представлений о мире. Например, многие люди на каком-то этапе верят, что мир предсказуем или что с хорошими людьми не случается ничего плохого. Тот факт, что травма меняет наши базисные убеждения об окружающем мире, и есть причина, по которой так трудно справиться с ней самостоятельно.

Что такое травма

В обычном разговоре люди иногда используют слово “травмирующий” как синоним к слову “стрессовый”. Все, кто пережили травмирующее событие, знают, что травма и стресс — это не одно и то же. Ежедневные хлопоты (например, долгая поездка на работу) и даже постоянные трудности (например, потеря работы) могут вызвать стресс. Разница между стрессами и травмирующими событиями заключается в том, что последние создают угрозу для жизни.

Во время травмирующего события:

- вы переживаете ситуацию или становитесь свидетелем ситуации, которая связана с угрозой реальной смерти или серьезной травмы;
- вы переживаете ситуацию или становитесь свидетелем ситуации, когда возникает угроза вашему физическому благополучию или благополучию кого-либо еще;
- вы реагируете на то, что вы пережили или свидетелем чего стали, испытывая страх, беспомощность или ужас.

На основе этих критериев можно понять, почему такие ситуации, как военные действия, физическое или сексуальное насилие, переживание стихийного

бедствия или автомобильной аварии, являются примерами травмирующих событий. Они представляют серьезную угрозу для вашей жизни (или для жизни окружающих) и для вашей физической безопасности.

В рабочем листе 1 рассматривается возможный травматический жизненный опыт. Примеры наиболее распространенных травмирующих событий представлены в левой части страницы. Внизу также есть место, чтобы дописать событие (или события), которого нет в списке, — не забывайте о критериях, когда есть серьезная физическая угроза жизни и безопасности (вашей либо чужой). Суть этого упражнения не в том, чтобы вас ошеломить. Не нужно вдаваться в подробности этих событий; вам просто необходимо увидеть, есть ли среди них такие, которые происходили с вами. Потребуется немалое мужество, чтобы смело с ними встретиться, а это первый шаг к исцелению.

Что такое ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это естественная реакция на переживание чего-то травмирующего. Чтобы получить диагноз ПТСР, необходимо пережить травмирующее событие, которое связано со смертью, угрозой смерти, травмой или угрозой физической безопасности вашей или кого-то еще. Реакция на такое событие обычно включает чувство непреодолимого страха, беспомощности или ужаса. Кроме того, после травмы вы испытываете симптомы одной или нескольких групп: повторные переживания, избегание, постоянное чувство тревоги или ощущение пребывания “на грани”.

Повторные переживания

Повторно травмирующее событие может переживаться по-разному. Людям с ПТСР часто снятся тяжелые сны, связанные с событием; у них могут возникать тревожные воспоминания о травме; а иногда им кажется, что травмирующее событие происходит с ними снова. Помимо этого, они могут испытывать сильное эмоциональное или физическое расстройство, когда переживают травмирующие события повторно, например учащенное сердцебиение, неудержимый плач или сильная тревога.

Рабочий лист 1. Пережил/пережила ли я травмирующее событие

Цель. Узнать, пережили ли вы травмирующие события, и если пережили, то какие именно.

Инструкции. Рядом с каждым примером травмирующего события запишите, пережили ли вы его сами или стали его свидетелем, и если да, то была ли ваша или чья-то еще жизнь и безопасность под угрозой. Кратко опишите (несколькими словами или одним предложением) свою реакцию. При необходимости используйте дополнительные листы бумаги.

Тяжелый опыт	Пережил/пережила или стал/стала свидетелем	Была ли моя жизнь и безопасность (или чья-то еще) под угрозой	Как я отреагировал/отреагировала
Пример: <i>сексуальное насилие (во взрослом возрасте)</i>	<i>Случилось со мной в прошлом году</i>	<i>Да</i>	<i>Я чувствовала себя совершенно беспомощной, напуганной и находилась в оцепенении. Я была шокирована из-за того, что это случилось со мной</i>
Пожары, наводнения или другие стихийные бедствия			
Авария (например, автомобильная или взрыв)			
Сексуальное насилие над детьми в возрасте до 18 лет			
Сексуальное насилие во взрослом возрасте			

Тяжелый опыт	Пережил/пережила или стал/стала свидетелем	Была ли моя жизнь и безопасность (или чья-то еще) под угрозой	Как я отреагировал/отреагировала
Физическое насилие или угроза насилия со стороны знакомого человека (например, домашнее насилие)			
Физическое насилие или угроза насилия со стороны незнакомого человека (например, грабеж, нанесение ножевых ранений или стрельба)			
Участие в боевых действиях в качестве военного или гражданского лица			
Пленение, тюремное заключение или пытки			
Внезапная смерть близкого человека			
Другое			

Пример

Дон — 25-летний ветеран, служивший в армии США морским пехотинцем. Его трижды посылали в Ирак и Афганистан в течение двухгодичного срока военной службы. Он со своим подразделением неоднократно подвергался вражеским обстрелам. Дон говорит, что самое ужасное событие произошло тогда, когда его хороший друг и сослуживец был убит во время снайперской атаки. Они вместе с ним находились в машине на улице в Ираке. Его друг умер прежде, чем они смогли оказать ему медицинскую помощь, и Дон держал его на руках в последние минуты его жизни. По возвращении домой у Дона возникли проблемы со сном из-за ночных кошмаров, и он стал остро реагировать на громкие звуки или проходящих у него за спиной людей. Когда Дон смотрел телевизор, любые сцены насилия могли вызвать у него флешбэки (реперезиживания). Однажды во время просмотра местных новостей он увидел кадры автомобильной аварии. Это спровоцировало возникновение ярких воспоминаний о том, как он держал на руках раненого друга. Дон признался, что в тот момент его трясло и он неудержимо плакал, и ему трудно определить, сколько в действительности это продолжалось. А его жена сказала, что он начал звать на помощь и не понимал, что находится дома, а не в Ираке.

Избегание

Поскольку напоминание о травмирующем событии (или событиях) очень мучительно, вы станете делать все возможное, чтобы избежать любых напоминаний. Например, вам не хочется говорить или думать о травме или вы, возможно, избегаете определенных людей или мест, которые могут напомнить вам о событии. Для некоторых людей избегание заходит так далеко, что впоследствии они не могут вспомнить важные аспекты события. Кроме того, у них снижается интерес к жизни, когда они чувствуют, что утратили связь с окружающими. Многие люди с ПТСР ощущают эмоциональное оцепенение, особенно когда дело касается положительных эмоций. Также вы, возможно, думаете, что нет причин планировать будущее или что в вашей жизни уже не будет положительных моментов.

Пример

Карла — 20-летняя студентка колледжа. Когда ей было 19 лет, она подверглась сексуальному насилию со стороны тренера баскетбольной команды колледжа. До этого момента он уделял Карле много внимания, часто делал ей комплименты и неоднократно предлагал подвезти в общежитие. Карле нравились его знаки внимания, и она думала, что это безобидный флирт. После нападения Карла сразу же бросила баскетбольную команду. Более полугода она не отвечала на звонки бывших друзей по команде и посещала занятия в

колледже нерегулярно. Карла перестала ходить на свидания и редко встречалась с друзьями. Раньше она любила смотреть спортивные передачи по телевизору, но теперь она избегает их, потому что они вызывают у нее неудержимый плач и наводят на мысли о случившемся. Карла чувствует себя преданной, обозленной и одинокой и говорит, что сомневается, что когда-нибудь снова сможет доверять кому-либо, особенно мужчине.

Постоянное чувство тревоги или ощущение нахождения “на грани”

Последняя группа симптомов, указывающих на посттравматическое стрессовое расстройство, связана с постоянным чувством тревоги, беспокойства или ощущением нахождения “на грани”. Например, у вас могут возникнуть проблемы со сном или с концентрацией внимания. Многие люди с ПТСР говорят, что им трудно справляться со своим гневом или что они испытывают сильное раздражение. Также большую часть времени они насторожены и постоянно “сканируют” окружающую среду на наличие потенциальной опасности. В связи с этим они быстро погружаются в испуг или остро реагируют на звуки или неожиданные изменения в своем окружении.

Пример

Майку 45 лет, и он отец двоих детей. Пять месяцев назад на станции по дороге на работу он был ограблен группой из четырех подростков, наставивших на него дуло пистолета. Во время ограбления Майка сильно избили ногами и кулаками, и его пришлось срочно доставить в отделение неотложной помощи с сотрясением мозга. Несмотря на то что Майк физически выздоровел, ему стало сложно ездить на работу. Он пытался снова добираться поездом, но обнаружил, что постоянно изучает лица людей в вагоне, беспокоясь, что кто-то хочет ему навредить. Начав нервничать, он выходил из поезда или пытался перейти в другой вагон на ходу. Несколько раз он выбежал из станции и ловил такси, чтобы добраться на работу. Майк говорит, что он часто ведет себя агрессивно по отношению к людям, смотрящим на него подозрительно, и что он обычно думает, что люди хотят причинить ему вред.

У разных людей возникают различные симптомы. Чтобы решить, какие техники будут наиболее эффективными для вас, прежде всего необходимо выяснить, симптомы какой группы вы испытываете.

Прорабатывая рабочий лист 2, вы не будете диагностировать у себя ПТСР (только специалист может поставить официальный диагноз). Вместо этого с помощью рабочего листа вы сможете выяснить: а) симптомы какой группы вы испытываете и б) какие главы книги будут для вас наиболее полезными.

Рабочий лист 2. Симптомы какой группы я испытываю

Цель. Выяснить, какие симптомы травмы у вас возникают и какие упражнения будут наиболее эффективными для выполнения, исходя из ваших симптомов.

Инструкции. Отметьте ниже симптомы, которые имеют к вам отношение. Если у вас более чем один симптом из группы, сосредоточьтесь на упражнениях, рассмотренных в соответствующих главах для данной группы.

Группа 1. Постоянное чувство тревоги или ощущение нахождения “на грани”	Соответствующие упражнения в главе 4
У вас часто возникают трудности с засыпанием и со сном	_____ Да
Вы регулярно испытываете сильное раздражение и гнев	_____ Да
Вам часто бывает трудно сконцентрироваться	_____ Да
Вы чувствуете тревогу и беспокойство большую часть времени, часто “сканируя” окружающую среду на наличие угрозы	_____ Да
Вы легко испытываете испуг (например, когда слышите неожиданные звуки или чувствуете угрозу)	_____ Да
Группа 2. Избегание	Соответствующие упражнения в главе 5
Вы пытаетесь избегать мыслей, чувств или разговоров, напоминающих вам о травмирующем событии	_____ Да
Вы пытаетесь избегать людей, мест и ситуаций, которые напоминают вам о травмирующем событии	_____ Да
Вы не можете вспомнить важные эпизоды травмирующего события, даже если пытаетесь	_____ Да
Вы перестали интересоваться тем, что доставляло вам удовольствие до травмирующего события	_____ Да
Вы не чувствуете связи или близости с людьми	_____ Да
Вам трудно испытывать эмоции и чувства (например, вы чувствуете эмоциональное оцепенение)	_____ Да
Вы редко строите планы на будущее (например, вы иногда думаете, что ваше будущее будет коротким)	_____ Да

Группа 3. Повторные переживания	Соответствующие упражнения в главе 6
У вас периодически возникают мучительные воспоминания о событии (например, тревожные образы, мысли и чувства)	_____ Да
Вам снятся повторяющиеся тяжелые сны, связанные с событием	_____ Да
Иногда вы чувствуете или ведете себя так, как будто событие происходит с вами заново (например, под воздействием флешбэков или изображений вы попадаете в ситуацию снова, теряя ощущение времени)	_____ Да
Вы очень расстраиваетесь, когда что-то из окружающей среды, ваши мысли или чувства напоминают вам о событии	_____ Да
Ваше тело реагирует, когда происходит напоминание о травме (например, возникает потливость, сердцебиение, головокружение, расстройство желудка)	_____ Да

Как обрабатываются травматические воспоминания

Чтобы разобраться в своих реакциях на травмирующие события, нужно понять, как обрабатываются травматические воспоминания. Скорее всего, мы не помним все события дня посекундно. Человеческая память не похожа на записывающее устройство. Предположим, вы припарковали свою машину на большой стоянке и пошли на встречу. Через час вам трудно будет вспомнить цвет машины, припаркованной рядом с вашей. В действительности вы наверняка видели машину, но вряд ли сохранили в памяти какую-либо информацию о ней. В конце концов, цвет машины, вероятно, не был эмоционально ярким воспоминанием. Это просто повседневное событие.

Травматические воспоминания — это совсем другое явление, потому что соответствующие события не являются чем-то заурядным. Они пугающие, ужасающие и эмоционально расстраивающие. До травмирующего события у вас, скорее всего, были свои представления об устройении мира, например такие:

- мир в целом безопасен;
- жизнь предсказуема;
- ужасные вещи не случаются с хорошими людьми;
- что-то действительно плохое может произойти с другими людьми, но не со мной.

Причина, по которой с травматическими воспоминаниями так трудно справиться, заключается в том, что они эмоционально ярко окрашены и идут вразрез с нашими представлениями о мире. Вы будете проигрывать травмирующее событие снова и снова в своем сознании, пытаться понять, как такое могло произойти с вами, чтобы вписать его в свою систему убеждений [Cahill, and Foa, 2007]. Если вам не удастся найти способ понять причину случившегося, вы будете испытывать тревогу, депрессию, стыд и вину [Janoff-Bulman, 2002].

Другая причина, почему так сложно справиться с травматическими воспоминаниями, — в действительности они могут храниться в разных отделах мозга и кодируются не так, как обычные воспоминания [LeDoux, 1992]. Некоторые части травмирующего события запоминаются осознанно и хранятся в *семантической памяти*. Знания семантической памяти — это легко запоминающаяся информация о том, где вы были, чем занимались и как реагировали после травмирующего события. Но есть часть события, которая запоминается неосознанно, и вы об этом даже не подозреваете. Эти эмоционально окрашенные воспоминания хранятся в *эпизодической памяти*. Это означает, что вы

в меньшей степени контролируете, когда и как вы их запоминаете. Они часто срабатывают после напоминания о травмирующем событии. Люди, места, запахи, звуки и чувства — все это может напомнить об этих типах травматических воспоминаний. Воспоминания эпизодической памяти часто богаты деталями, поскольку информация быстро обрабатывается мозгом в момент травмирующего события [Brewin, Dalgleish, and Joseph, 1996]. Чтобы справиться с травматическими воспоминаниями, необходимо разобраться в воспоминаниях, активированных в эпизодической памяти (обычно это то, что люди переживают как “флешбэки”), а также найти способ интегрировать свои разрушенные представления о мире в новую, последовательную систему убеждений. На рис. 1.1 проиллюстрирована взаимосвязь между семантической и эпизодической памятью.



Рис. 1.1. Как хранятся и воспроизводятся травматические воспоминания

Люди по-разному справляются с травматическими воспоминаниями. Одним кажется, что эти воспоминания проигрываются в их сознании снова и снова. Они обнаруживают, что воспоминания семантической памяти постоянно мешают им в повседневной жизни. Другие же стараются любой ценой избежать воспоминаний о травме, особенно воспоминаний эпизодической памяти, которые являются очень подробными и насыщенными. Люди избегают любых ситуаций или мыслей, которые могут вызвать эти воспоминания. Однако это не приносит результатов: избегание не приводит к счастливой и здоровой жизни.

Распространенность ПТСР

Хорошая новость заключается в том, что, несмотря на широкое распространение травмирующих событий, ПТСР встречается не так часто. Лишь у 8% мужчин и 25% женщин, пострадавших от травмирующего события, ПТСР развивается в полной мере [Kimerling, Ouimette, and Wolfe, 2002]. Это означает, что они страдают из-за симптомов повторных переживаний, избегания и повышенной тревожности. Вероятность развития посттравматического стрессового расстройства после травмирующего события зависит от множества факторов, включая тип травмы и уровень социальной поддержки. Важно помнить, что люди невероятно резилентны и обладают способностью исцеляться даже от самых тяжелых травм при правильном подходе. Даже если у вас много симптомов ПТСР, не отчаивайтесь. Есть помощь и есть исцеление. Эта книга поможет вам отыскать такие методы лечения, которые подойдут вам лучше всего.

Как упоминалось выше, некоторые типы травмирующих событий повышают вероятность развития ПТСР. Например, если сравнивать разные типы травм, у людей, переживших военные действия или сексуальное насилие, ПТСР разовьется вероятнее всего [Foa et al., 2000]. Это происходит потому, что полученные травмы крайне жестоки и непредсказуемы и связаны с преступником, умышленно применившим насилие.

Каковы другие реакции на травмирующие события

Существуют и другие реакции на травмирующие события, которые несколько отличаются от ПТСР. К ним относятся острая реакция на стресс, переживание горя, депрессия и другие типы тревожных реакций. Несмотря на то, что упражнения в этой книге в основном ориентированы на посттравматическое стрессовое расстройство, некоторые техники могут быть полезны и для преодоления депрессии или тревоги.

Острая реакция на стресс и переживание горя

У человека с *острым стрессовым расстройством* многие симптомы ПТСР проявляются в течение нескольких недель после стрессовой ситуации. Как правило, это непродолжительное состояние, и обычно оно проходит само по себе, особенно если у вас хорошая поддержка и в целом вы здоровы. *Переживание горя* — еще один вид реакции на травмирующие события. Обычно оно

проявляется в виде глубокой печали, трудностей с соблюдением распорядка и с концентрацией внимания; также возникают проблемы, связанные с чувством вины и гнева. Переживание горя появляется после внезапной смерти близкого человека и может продолжаться несколько недель и более. Оно также может быть связано с внезапной болезнью или травмой.

Депрессия

Депрессия — это распространенное последствие пережитого травмирующего события. Степень депрессии сильно варьируется в зависимости от типа перенесенной травмы и количества социальной поддержки, доступной после происшествия. Многие пережившие травму испытывают глубокую печаль, теряют или увеличивают в весе, у них возникают трудности с концентрацией внимания, происходит общая потеря интереса к видам деятельности, раньше доставлявшим удовольствие. Это сопровождается чувством вины, безнадежностью, раздражительностью или гневом. Депрессия может продолжаться в течение нескольких недель или намного дольше. Чувство вины и самообвинения у перенесших травму людей тесно связано с депрессией. Если вы пережили что-то травмирующее, а другие нет, вы будете спрашивать себя, почему это случилось с вами. К сожалению, нередко люди испытывают чувство вины и самообвинения, думая, что именно они могли бы сделать по-другому для предотвращения травмирующего события или изменения его исхода.

Другие реакции

У некоторых людей, переживших травмирующее событие, могут возникать другие тревожные реакции. Например, вы можете ощущать приступы сильного страха и тревоги, которые длятся от пяти до десяти минут. Во время таких *панических атак* вам кажется, что вы сходите с ума, появляется страх потери контроля над собой, вы испытываете тошноту, головокружение, потливость и учащенное сердцебиение. Панические атаки могут быть вызваны чем-то, что напоминает вам о травме, или появляться внезапно. В таком случае вы будете избегать определенных ситуаций, изо всех сил стараясь уменьшить свое чувство тревоги. Например, ветеран боевых действий будет стараться не становиться спиной к двери в многолюдной комнате, потому что боится, что не сможет быстро выбраться в случае засады.

Наконец, некоторые люди стараются справиться с последствиями травмирующего события, употребляя наркотики и алкоголь. В следующей главе проблемы злоупотребления психоактивными веществами и копинг (способы преодоления стресса) будут рассмотрены более подробно.

Рабочий лист 3. Какие еще у меня возникают СИМПТОМЫ

Цель. Помочь вам определить а) испытываете ли вы другие симптомы, связанные с вашей травмой, и б) какие главы в книге будут вам наиболее полезными.

Инструкции. Отметьте ниже симптомы, которые относятся к вам. Если у вас возникают описанные в этом списке симптомы, обратите внимание на упражнения в соответствующих главах.

Я нахожусь в состоянии глубокой печали, плача и безнадежности в течение длительного времени	_____ Да	Главы 4 и 5
Я не в состоянии выполнять свои обязанности (например, ходить в школу, придерживаться сроков на работе, выполнять работу по дому)	_____ Да	Главы 4 и 5
Иногда я виню себя за то, что со мной случилось	_____ Да	Глава 4
Иногда я чувствую вину за то, что я сделал/сделала или не сделал/не сделала во время травмирующего события	_____ Да	Глава 4
Я испытываю приступы сильной тревоги, достигающие пика и успокоения в течение нескольких минут (панические атаки), которые связаны с травмирующим событием	_____ Да	Главы 5 и 6

Вывод

Многим людям с посттравматическим стрессовым расстройством трудно говорить о своих симптомах и диагнозе. Возможно, вы думаете, что упоминание о ПТСР вызовет у вас чувство стыда, беспомощности или одиночества. Важно помнить, что диагноз — это всего лишь инструмент. Выявление своих симптомов, их определение и понимание помогут вам выбрать необходимые упражнения для восстановления. Симптомы не должны определять вашу сущность и контролировать вашу жизнь.

Существуют веские доказательства того, что люди обладают *резилентностью* (психологической устойчивостью). На выздоровление после травматического события позитивно влияют следующие факторы:

- пережитый опыт одного, а не нескольких травмирующих событий;
- поддержка друзей и семьи;
- поддержка людей, переживших подобную травму;
- обретение смысла и цели в жизни;
- появление чувства, что вы можете справиться с жизненными трудностями (чувство мастерства);
- продолжение следованию своему распорядку дня и вовлеченность в повседневную жизнь;
- использование терапии для непреодолимых симптомов;
- использование копинг-стратегий, помогающих вам встретиться со своими страхами и симптомами и не игнорировать их.

На некоторые из этих факторов повлиять невозможно. Например, вы не можете изменить тот факт, что вы пережили более одного травмирующего события. Но существует много других факторов, на которые вы можете повлиять, например уровень социальной поддержки и ваши попытки встретиться со своими страхами. Выполняя упражнения в главах 4–6, вы сфокусируетесь на развитии собственной резилентности.