



Предисловие

«Здоровая зрелость без тревоги и депрессии» Джули Эриксон и Нила Ректора — книга, крайне необходимая для миллионов людей и их семей, сталкивающихся с трудностями, сопряженными со старением. Ирония в том, что объектом почти всех опубликованных психологических исследований является молодежь студенческого возраста от 18 до 22 лет — очень мало работ посвящено пожилым людям. Реальность такова: специалистов в области геронтологии не хватает, а по мере старения населения эта проблема становится все более актуальной.

Две недавние работы помогают понять, что старение может быть сопряжено как с трудностями, так и проходить в позитивном ключе в зависимости от того, насколько мы к нему готовы и как на него реагируем. Например, книга Артура Брукса *From Strength to Strength* (на русском языке не издавалась) рассказывает о важности реалистичного взгляда на изменения, связанные с выходом на пенсию, и о готовности к переходу к следующему этапу жизни, а также об осознании, что в нем больше мудрости и широты во взглядах относительно действительно важных и ценных вещей. Брукс отмечает и значимость межличностных отношений — с партнером и с друзьями, — наличия целей и ощущения ценности своей деятельности. Он говорит, что способность переходить от прежних ролей из более молодой жизни к новым по мере старения — это адаптивный механизм. Еще одна книга, которая особенно актуальна, — «Хорошая жизнь. Уроки самого

продолжительного научного исследования счастья» Роберта Вальдингера и Марка Шульца. В ней они рассказывают о масштабном исследовании, которое началось в Гарвардском университете в 1930-х годах и продолжается по сей день. Вальдингер и Шульц провели тестирование группы молодых мужчин и женщин из Гарварда и Южного Бостона, и в дальнейшем на протяжении всей жизни они задавали им вопрос о том, что каждый из них связывает с хорошим психологическим самочувствием и более долгой продолжительностью жизни. Как и работа Брукса, это хрестоматийное исследование подтверждает важность социальных связей и наличия смысла в жизни. Пассивность и изоляция являются маркерами плохого психологического состояния и повышения уровня смертности.

Книга «Здоровая зрелость без тревоги и депрессии» вобрала в себя лучшие техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) применительно к трудностям, с которыми сталкиваются пожилые люди. Многие, становясь старше, смиряются со снижением энергии, утратой социальных ролей и связей, что только увеличивает риск появления тревоги и депрессии. Однако Эриксон и Ректор справедливо указывают на то, что совсем не обязательно реагировать на старение подобным образом. В действительности предубеждения об этом периоде жизни не подтверждаются фактами. Например, депрессия у пожилых людей далеко не самое распространенное состояние. Как ни странно, депрессия и тревога выше у возрастной категории от 18 до 25 лет. Мы живем в эйджистском обществе, воспевающем молодость и внешнюю красоту, которые противопоставляются старению. Пожилых людей, к сожалению, зачастую считают бесполезными, теми, чье время прошло, кто стал обузой для общества. Однако в реальности лишь небольшой их процент имеет серьезные инвалидности или слабоумие. Большинство же живет без депрессии, поддерживая прекрасные отношения с близкими и друзьями.

Население планеты стареет, и нам не удастся дальше игнорировать трудности, с которыми сталкиваются пожилые люди. Нам придется их решать. К счастью, по полученным данным, пожилые люди реагируют на когнитивно-поведенческую терапию так же хорошо, как и молодые. Эта книга ориентирована на практику: в каждой главе описываются КПТ-методики, связанные с тревогой и депрессией у пожилых людей, приведены наглядные примеры, формы для самооценки и полезные подсказки, как уйти от негативного мышления, пассивности и изоляции, возникающих при депрессии и тревоге в любом возрасте. Можно

даже утверждать, что некоторые проблемы, в большей степени свойственные пожилым людям — болезни, потеря любимого человека, утрата профессиональных ролей или связей, а также некоторых способностей (например, слуха), — требуют КПТ-подходов. Ведь они позволяют изменить предвзятое негативное мышление, пассивность, изоляцию и стать более гибкими в решении жизненных трудностей. Те же инструменты, что эффективно зарекомендовали себя в борьбе с тревогой и депрессией, могут быть полезными и пожилым людям.

Хочу подчеркнуть, что вся суть в том, как вы справляетесь с наступлением старости. Приведу пример. У меня есть друг, ему 77 лет, по профессии он юрист. Когда жизнь перевалила за седьмой десяток, он решил, что самое время заняться чем-то новым. Он начал играть на гитаре, освоил итальянский (переводя «Ад» Данте) и даже научился плавать. Сейчас он пишет книгу по истории. У него прекрасные отношения с женой, с которой они вместе уже десять лет. Он в замечательном расположении духа, и его жизненной энергии можно только позавидовать. Инициативность и увлеченность сделали его жизнь яркой и насыщенной. Как однажды сказал другой мой друг: «Никогда не поздно для второго детства».

Роберт Л. Лихи, кандидат наук,
автор книги «Свобода от сожалений. Если бы я знал...»



Вступление

Если вы взяли в руки эту книгу, вероятно, вы столкнулись с трудностями. Возможно, у вас за плечами множество бессонных ночей. Вы не можете уснуть, потому что вас что-то тревожит. Или ваша вторая половинка сказала, что в последнее время вы очень печальны и подавлены. Или ваше *беспокойство вызывает у вас тревогу* о том, что это состояние будет нарастать и неизбежно отразится на вашей жизни. Если вы испытываете психологические трудности, то знаете, как быстро они могут усугубляться и каких трудов стоит под их тяжестью не пойти ко дну. Как и многие пожилые люди, вероятно, вы просто не знаете, куда обратиться при тревоге или депрессии. Вам неудобно рассказывать другим о своих трудностях, не говоря уже о посещении психотерапевта. Или сомневаетесь, что вам вообще может стать лучше.

Вы не одиноки. Примерно 15 процентов людей старше шестидесяти лет сталкиваются с тревогой или аффективным расстройством в том или ином виде (Reynolds et al., 2015). Хотя в целом распространенность большинства психических расстройств с возрастом снижается, сами по себе тревога и депрессия от этого легче не становятся. Если их не лечить, они способны негативно влиять на качество жизни, не позволяя получать удовольствие от многих вещей, связанных с процессом старения. Так называемый «серебряный возраст» может оказаться совсем не серебряным, когда изнутри съедает неослабевающая тревога или непроходящая депрессия.

Но все может быть иначе. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) считается золотым стандартом при лечении широкого круга психологических проблем, включая тревожные расстройства и депрессию. Ее эффективность научно доказана, то есть подтверждается десятками лет исследований в области психического здоровья на разных этапах жизни человека. Имеющиеся данные позволяют говорить о том, что когнитивно-поведенческая терапия действительно помогает при лечении тревожных расстройств и депрессии, возникающих в пожилом возрасте (Gould et al., 2012a; Gould et al., 2012b).

Когнитивно-поведенческая терапия дает хорошие результаты, которые сохраняются длительное время. Многие научные исследования показали, что у людей, прошедших курс КПТ, наступает улучшение, которое длится несколько лет (DiMauro et al., 2013; Wiles et al., 2016). Это весьма впечатляет, особенно если учесть, что обычно курс когнитивно-поведенческой терапии длится от десяти до четырнадцати недель. Есть и другие плюсы. Как оказалось, КПТ может быть столь же эффективна при тревоге или депрессии, как и их медикаментозное лечение (Roshanaei-Moghaddam et al., 2011). Что особенно актуально для пожилых людей, которые и без того принимают немало таблеток. Мы же говорили вам, что не стоит отчаиваться.

При всей эффективности и полезности когнитивно-поведенческой терапии не для всех пожилых людей она доступна. Специалистов в области гериатрической психологии или психиатрии не так уж много. И ожидается, что ситуация будет только ухудшаться по мере взросления поколения бэби-бумеров и увеличения спроса на такого рода услуги. В зависимости от места жительства и ваших возможностей психологическая помощь может быть непомерно дорогостоящей или в принципе недоступной. Кроме того, пожилым людям свойственно смущаться или стыдиться, когда речь заходит об обращении к психотерапевту. К сожалению, с этим по-прежнему связано множество предрассудков.

Все это и побудило нас написать книгу. Мы понимаем, что пожилые люди относятся к «забытой» группе населения, недостаточно обеспеченной услугами в сфере психической и психиатрической поддержки и, в частности, когнитивно-поведенческой терапией. Пожилые люди реже обращаются за подобной помощью в сравнении с другими возрастными группами (Mackenzie, Pagura, & Sareen, 2010). А ресурсов о самопомощи, ориентированных на потребности пожилых людей, единицы. После 60 лет человек может столкнуться со множеством перемен: выходом на пенсию, появлением внуков, проблемами со

здоровьем, ограничением мобильности и многими другими вещами. Пожилые люди переживают когнитивную и эмоциональную перестройку, что делает этот этап жизни уникальным. Кроме того, тревога или аффективные расстройства у них могут выражаться иначе, не так, как в молодом возрасте, что требует корректировки программы лечения (Erickson & Rector, 2022; Christensen et al., 1999). У пожилых людей должны быть инструменты самопомощи, учитывающие уникальность этого периода жизни, а также особенности восприятия и лечения психологических проблем в пожилом возрасте.

Мы клинические психологи, работающие с пожилыми людьми на постоянной основе. Мы практикуем, преподаем и продолжаем развиваться в области когнитивно-поведенческой терапии вот уже более сорока лет. И мы пришли к пониманию, что назрела острая необходимость в написании книги. Пожилые клиенты давно говорили, что им не хватает ресурсов, созданных специально для них, подтверждая тот факт, что многие из существующих изданий по когнитивно-поведенческой терапии не затрагивают потребности и проблемы, с которыми сталкиваются люди после 60 лет. Мы поставили перед собой цель: написать всеобъемлющее практическое пособие по КПТ-самопомощи специально для пожилых людей — первое в своем роде! Важно понимать, что эта книга ни в коем случае не заменяет групповую или индивидуальную терапию с психотерапевтом. Скорее, это дополнительный инструмент, с помощью которого пожилые люди могут самостоятельно оттачивать навыки преодоления тревоги и депрессии (мы ведь уже говорили, что их эффективность подтверждается десятилетиями научных исследований?).

Мы надеемся, что наша книга не только поможет вам легче справиться с тревогой или депрессией, но и улучшить качество жизни. «Серебряный возраст» может быть по-настоящему приятным. Многие задачи юности и зрелости — скажем, воспитание детей и карьера — к этому моменту выполнены или требуют гораздо меньше внимания. Появляется больше свободы от обязанностей и обязательств, больше времени на собственные интересы и хобби. Пожилые люди лучше знают и понимают себя, они обладают жизненной мудростью и зрелостью. Хотя довольно часто старение считают депрессивным периодом, в реальности оно может быть прямо противоположным.

Вместе с тем это время значительных перемен, перестройки, адаптации и потерь. Становится больше боли, проявляются хронические или острые проблемы со здоровьем. Снижаются подвижность

и способность выполнять некоторые задачи, появляется необходимость чаще обращаться за помощью к окружающим. Отношения со взрослыми детьми могут стать напряженными или вообще прерваться. Потеря близкого человека выбивает почву из-под ног, наваливаются одиночество и пустота. Окончание трудовой деятельности и выход на пенсию сопровождаются кризисом идентичности и трудностями с поиском дальнейших целей. Все эти перемены сопряжены с эмоциональными, физическими и социальными трудностями. Для преодоления черных и белых полос в пожилой жизни необходима определенная степень адаптации и гибкости (к счастью, не физической). Мы надеемся, что наша книга поможет вам развить их в себе, что позволит сделать пожилые годы по-настоящему приятными и счастливыми.



Чего ожидать

Книга состоит из десяти глав, каждая из которых посвящена отдельной концепции или стратегии, применяемой при борьбе с тревогой или депрессией. Начнем мы с введения в когнитивно-поведенческую терапию, поговорим об истории этого метода психологической помощи, чтобы вы лучше поняли ее суть. В главе 1 мы обсудим распространенные вопросы, касающиеся когнитивно-поведенческой терапии. Главы 2 и 3 расскажут во всех подробностях о тревоге и депрессии — что это такое, в каких случаях испытывать тревогу и депрессию нормально, а когда они становятся расстройствами, какие вообще тревожные и депрессивные расстройства бывают. Мы поговорим конкретно о том, как тревога и депрессия проявляются у пожилых людей в отличие от молодых. Тут вы проанализируете свои симптомы и выявите проблемные области.

В главах 4 и 5 речь пойдет о двух важных основах когнитивно-поведенческой терапии: постановке целей и самомониторинге. Постановка целей может показаться простой задачей. Мы разберемся, почему это так важно, и обсудим некоторые распространенные ошибки. Целеполагание позволяет выявить, какие сферы жизни нужно изменить, как сосредоточить свои силы на применении КПТ-стратегий. Самомониторинг заключается в распознавании собственных мыслей, поведения, эмоций и физических ощущений. Звучит просто, но на деле

бывает на удивление сложно понять различия и суметь их однозначно идентифицировать. Мы поговорим обо всем по порядку и поможем вам овладеть навыками определения собственных эмоций, мыслей, поступков и физических ощущений. Умение различать их между собой позволит успешно применять стратегии, описанные в главах 6 и 7.

Изменение паттернов мышления — важный навык, делающий возможным изменение эмоциональных и поведенческих реакций, о чем и пойдет речь в главе 6. Механизмы преобразования поведения, подкрепляющего тревогу и депрессию (такого как избегание или избыточное поведение), подробно рассматриваются в главе 7. Из нее вы узнаете, как встреча с собственными страхами и возвращение к приятным занятиям, приносящим удовольствие, снижают тревогу и депрессию, делая жизнь лучше.

В главе 8 мы обсудим методы решения проблем, что при тревоге или депрессии зачастую сопряжено с немалыми трудностями. С годами в жизни различных сложностей и препятствий становится с избытком. Признание того, что случаются ситуации, которые невозможно изменить, вопреки всем прилагаемым усилиям, позволит перейти к принятию. Глава 9 именно об этом. Глава 10 посвящена тому, как предотвратить рецидивы тревоги или депрессии в будущем и сохранить достигнутый вами прогресс.

Надо понимать, что эта книга не станет панацеей от всех бед. Восстановление психики требует комплексного подхода: использования самых разных видов поддержки, ресурсов и времени. Но она точно станет полезным дополнением к общему набору ваших стратегий и инструментов.

Как извлечь максимум пользы из этой книги



Наша книга предназначена для неторопливого и вдумчивого чтения. Не спешите от одной главы к другой. Сначала убедитесь, что усвоили материал и применяете полученные знания на практике. Отведите на одну главу хотя бы неделю, чтобы иметь достаточно времени на чтение и осмысление содержания, а также на выполнение упражнений. Делайте заметки по ходу чтения, выделяйте места в книге, которые покажутся вам наиболее интересными или актуальными. Если у вас наблюдается снижение когнитивных функций,

не ограничивайтесь просто написанием заметок, проговаривайте их вслух, закрепляя понимание прочитанного.

В каждой главе приведены упражнения, чтобы вы могли применить прочитанное на практике. У вас может возникнуть соблазн пропустить эти задания, на самом же деле они — самая важная составляющая книги. И это не преувеличение. Выполнение упражнений позволит овладеть новыми способами реагирования на свои мысли и чувства и перестраивать поведение, погружающее вас в состояние тревоги или депрессии. Практика не приводит к совершенству, но она помогает меняться.

Наконец, в процессе чтения вы можете поймать себя на мысли о том, как ваша тревога или депрессия отражается на важных для вас людях, или рассуждениях о том, какова их роль в вашем нынешнем самочувствии. Советуем поделиться хотя бы частью того, что вы узнаете из этой книги, с теми, кому доверяете. Так они смогут лучше понять ваше состояние, трудности, сопряженные с изменениями, и то, чем они в состоянии помочь. Плюс это еще один способ закрепить понимание прочитанного.

Наша книга не заменяет работу со специалистом в области когнитивно-поведенческой терапии, но отлично ее дополняет. Если вы хотите найти КПТ-психолога, который помог бы справиться с вашими проблемами, обратитесь за информацией к терапевту или поищите подходящую кандидатуру на онлайн-ресурсах, скажем, на таких как сайт Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Мы надеемся, что наша книга будет вам полезна и благодаря ей изменится ваша точка зрения и само ощущение процесса старения. Американская писательница и активистка Бетти Фридан как-то сказала: «Старение — это не „потерянная молодость“, а новый этап возможностей и силы». С этим невозможно не согласиться.