

Часть 1



Что такое MiCBT?







Глава 1

● Что такое МiCBT ● и для чего она нужна?

Итак, мы начинаем наше путешествие к внутренней гармонии и исцелению! В этой главе мы рассмотрим четыре этапа когнитивно-поведенческой терапии на основе осознанности, а также преимущества одновременного лечения тревожного расстройства и депрессии. МiCBT использует трансдиагностический подход, включающий рассмотрение таких признаков, как хроническая боль, бессонница и аддиктивное поведение, которые часто сопровождают и усугубляют симптомы тревожного расстройства и депрессии. Благодаря навыкам, которые вы приобретете в процессе выполнения упражнений, вы значительно снизите риск возвращения к устаревшим моделям поведения и достигнете долговременного успеха.



Оценка симптомов



Большинство пациентов с депрессией также страдают от тревожного расстройства. Этот вывод был сделан на основании обширной клинической практики и результатов многочисленных исследований.

Чувство неудовлетворенности, отсутствие мотивации, повышенная утомляемость и чрезмерная самокритика, которые характерны для людей, находящихся в депрессии, заставляют думать,

что улучшение невозможно. Постепенно этот страх приводит к развитию тревожного расстройства. Результаты исследований говорят о том, что у 85% людей, страдающих от депрессии, также наблюдаются симптомы тревожного расстройства (Möller *et al.*, 2016).

С другой стороны, беспокойство, нарушения сна, физическое напряжение и дискомфорт приводят к истощению, отсутствию мотивации и чувству уныния и безнадежности. Иными словами, при хроническом течении тревожного расстройства высока вероятность развития депрессии.

Депрессия и тревожное расстройство часто идут рука об руку независимо от того, какое из этих состояний было диагностировано первым. Это неудивительно, поскольку при обоих заболеваниях наблюдаются схожие изменения в нейробиологии головного мозга и применяются одни и те же лекарственные препараты.

Вспомните, приходилось ли вам одновременно испытывать симптомы, характерные и для тревожного расстройства, и для депрессии? Заполните таблицу, внимательно изучив симптомы в каждой из трех категорий: депрессия, тревожное расстройство и симптомы, характерные для обоих заболеваний. Это поможет вам узнать, насколько близки эти состояния и как они влияют на самочувствие.

Изучая симптомы депрессии и тревожного расстройства, можно сделать вывод о том, что они представляют собой совокупность целого ряда болезненных состояний. Для осознания и принятия этого факта требуется время, однако постепенно вы перестанете идентифицировать себя с отдельными симптомами и даже самими заболеваниями. Разумеется, целое выглядит более внушительно, чем сумма его частей, но как только вы поймете, как это работает, ситуация не будет казаться столь устрашающей.



Зачем нужна MiCBT?



MiCBT представляет собой комбинацию двух важных подходов, основанных на доказательной терапии: обучения осознанности и когнитивно-поведенческая терапии (КПТ). Осознанность

Депрессия	Тревожное расстройство	Симптомы, характерные для обоих заболеваний
☐ Плохое/подавленное настроение. ☐ Грусть. ☐ Потеря интереса к привычным видам деятельности. ☐ Потеря интереса к развлечениям. ☐ Изменение аппетита. ☐ Низкая самооценка. ☐ Чувство беспомощности. ☐ Чувство вины. ☐ Потеря либидо. ☐ Мысли о смерти или суициде.	☐ Постоянное ощущение угрозы / неизбежной смерти. ☐ Нервозность и напряжение. ☐ Подозрительность. ☐ Страх одиночества, толпы или открытого пространства. Физические симптомы: ☐ Учащенное сердцебиение. ☐ Аритмия, тахикардия. ☐ Учащенное дыхание. ☐ Мышечное напряжение. ☐ Повышенная потливость. ☐ Тремор. ☐ Тошнота.	☐ Нарушения сна (бессонница или гиперсомния). ☐ Психомоторное возбуждение (суестьливость). ☐ Повышенная утомляемость. ☐ Раздражительность. ☐ Нервозность. ☐ Навязчивые мысли (повторяющиеся негативные мысли и эмоции). ☐ Нарушение внимания. ☐ Неспособность принимать самостоятельные решения. ☐ Социальное отчуждение. Физические симптомы: ☐ Головная боль. ☐ Боль в животе. ☐ Хроническая боль.

необходима для объективной оценки симптомов тревожного расстройства и депрессии, а также отказа от реактивных моделей поведения, которые могут спровоцировать рецидив заболевания.



ОСОЗНАННОСТЬ



В наши дни осознанность превратилась в модное словечко, поэтому необходимо уточнить, что мы имеем в виду, когда говорим об осознанности. Чаще всего под осознанностью понимают способность присутствовать в настоящем моменте, без осуждения и привязанности к своим мыслям и эмоциям, но на самом деле это понятие намного шире. В буддийской традиции это отстраненное, невовлеченное и нереагирующее наблюдение за тем, что происходит в настоящий момент (Grabovac, Lau, and Willett, 2011). Это безоценочное принятие внутреннего опыта без попыток изменить или устраниться от него. В следующих главах мы поговорим об эмоциональной реактивности (скорости возникновения или изменения эмоций) и ее роли в развитии тревожного расстройства и депрессии.

Иногда безоценочное отношение как неотъемлемый атрибут осознанности неверно трактуют как готовность соглашаться со всем, что происходит в жизни человека. Напротив, осознанность предполагает тщательный анализ ситуации и способность принимать взвешенные решения с учетом всех ментальных установок и обстоятельств.

Осознанность не является инструментом релаксации, хотя иногда в процессе медитации осознанности человеку удается расслабиться. Помогая избавиться от негативных установок, она не влияет на самочувствие, не избавляет от душевной боли (хотя может ее немного облегчить) и не фокусирует внимание на «полезных» мыслях.

В целом осознанность — это инструмент для беспристрастного восприятия человеческого опыта. Применение когнитивно-поведенческой терапии подразумевает овладение навыками осознанности для понимания того, каким образом ваши мысли, эмоции

и модели поведения влияют на развитие тревожного расстройства и депрессии. Нам предстоит изучить эти закономерности, опираясь на ваш личный опыт. В результате вы получите ценные психологические инсайты, которые подскажут правильный путь в поиске исцеления и благополучия.

Осознанность и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Интеграция когнитивно-поведенческой терапии с осознанностью создает много преимуществ, образуя мощный синергетический эффект. КПТ обеспечивает развитие навыков, необходимых для отказа от ошибочных *установок*, а осознанность представляет собой быстрый и эффективный инструмент распознавания и изменения *процессов* или *механизмов* мышления. Кроме того, осознанность позволяет наблюдать за телесными ощущениями, избегая автоматических реакций на людей и ситуации, а КПТ помогает сформировать более продуктивные модели поведения благодаря пониманию внутренней мотивации. Наконец, КПТ обеспечивает регулярное применение осознанности в повседневной жизни.

Интеграция когнитивно-поведенческой терапии с осознанностью позволяет учитывать все аспекты мыслей, эмоций и моделей поведения. Такой подход обеспечивает эффективное решение проблем, вызванных тревожностью и депрессией.

Программа MiCBT

Программа MiCBT состоит из четырех этапов, каждый из которых фокусируется на определенных аспектах здоровья и благополучия человека.

1-й этап

Первый этап — личный — фокусируется на навыках, касающихся внутреннего опыта и переживаний, включая контрпродуктивные мысли и эмоции. На этом этапе (с 1-й по 4-ю неделю программы) вы будете учиться полностью присутствовать в настоящем моменте, используя свое тело в качестве якоря во время прогрессивной мышечной релаксации. Чем больше вы будете сосредоточены на настоящем, тем меньше станете беспокоиться о будущем или размышлять о прошлом. С помощью этой практики вы научитесь поочередно расслаблять разные группы мышц. Со временем вы сможете произвольно достигать расслабления без напряжения, что приведет к улучшению настроения и самочувствия.

На следующей неделе вы узнаете о том, как избавиться от руминативного мышления, тренируя осознанность во время дыхательных упражнений. Во второй половине 1-го этапа вводится практика сканирования тела, во время которой вы будете наблюдать за своими ощущениями в стрессовых ситуациях. На 1-м этапе вы освоите основы психорегуляции для того, чтобы ослабить симптомы тревожного расстройства и депрессии.

2-й этап

Второй этап — экспозиция — включает работу с преодолением паттернов избегания, которые усиливают симптомы тревожного расстройства и депрессии. Вы освоите два метода экспозиции на основе воображения и реальных ситуаций. Продолжительность 2-го этапа составляет около двух недель (5-я и 6-я недели). За это время вы приобретете уверенность в себе и сможете легко справляться с ситуациями, которых прежде старались избегать.

3-й этап

Третий этап — межличностный (7-я и 8-я недели) — посвящен развитию навыков, которые уменьшают страх конфликта

и помогают более точно и эффективно выражать свои мысли. С помощью осознанности вы сможете проявлять эмпатию при общении с другими людьми, сохраняя уверенность в себе даже в напряженной ситуации. Такой подход помогает правильно выстраивать личные границы и способствует укреплению межличностных отношений.

4-й этап

Четвертый этап — эмпатический (9-я и 10-я недели) — сфокусирован на развитии эмпатии, основанной на позитивном отношении к себе и окружающим. Это служит профилактикой рецидива тревожно-депрессивного расстройства, способствуя созданию более глубокой и прочной связи с другими людьми. На этом этапе вы будете развивать десять навыков и установок, которые помогут понять, каким образом ваши ценности и цели влияют на ваши решения как в повседневных, так и в глобальных вопросах. Четвертый этап — это кульминация программы, которая знаменует переход к новому образу жизни, наполненному возможностями и открытиями.

Обязательство обучаться и стремиться к переменам

Эффективность программы MiCBT во многом зависит от вашей готовности обучаться и приобретать новые навыки. Любые перемены сопряжены с трудностями. Сомнения и неуверенность — это неотъемлемая часть процесса исцеления, особенно если речь идет о психологическом здоровье.

Вот почему важно обсудить вашу готовность к переменам до того, как вы приступите к выполнению программы.

Осознанность включает умение различать то, что мы можем изменить, и то, что лежит за пределами наших возможностей. Порой необходимо сначала изменить ситуацию, в которой вы находитесь, а уже потом меняться самому. Клиенты часто говорят:

«Я бы хотела, чтобы муж изменил свое поведение». Родители требуют большего уважения от детей, а подростки заявляют о том, что «родители их не понимают». Готовы ли вы взять на себя ответственность за решение проблемы и признать, что вам придется изменить свое отношение к ситуации, если вы не в состоянии ее контролировать?

Готовы ли вы прилагать усилия и самоотверженно трудиться ради достижения своих целей? Если вы берете на себя обязательство выполнять упражнения и развивать необходимые навыки, ваша жизнь изменится к лучшему всего за несколько недель.

Для того чтобы добиться необходимого результата, нужно понять, что именно вы хотите изменить в своей жизни. Это ваши *целевые задачи*. Кроме того, вам понадобится определить *индикаторы успеха* для оценки эффективности ваших занятий.



Целевые задачи

При выборе целей важно сосредоточиться на тех вещах, которые вы можете контролировать. Сосредоточьтесь на пяти наиболее простых и очевидных задачах. Не переживайте, если этот список покажется вам неполным; навыки, которые вы приобретете в процессе обучения по нашей программе, впоследствии можно использовать для решения любых проблем. Но сейчас важно сузить ваш список до нескольких актуальных задач, с которыми вы можете справиться самостоятельно. Чаще всего люди выбирают нарушения сна, одиночество, гиподинамию, нарушение личных границ, отсутствие мотивации, заикливание на негативных мыслях и воспоминаниях, панические атаки, гнев и социофобию.

Хотя некоторые из этих целевых задач могут быть связаны с поведением других людей, важно сосредоточиться именно на вашем восприятии и способах реагирования на это поведение. Например, вместо формулировки «мой сын-подросток ведет себя неуважительно» попробуйте обозначить целевую задачу таким образом, чтобы сосредоточиться на своих переживаниях: «Я чувствую беспомощность, когда мой сын ведет себя неуважительно». Ваши

переживания и модели поведения — это то, на что вы в состоянии повлиять. В таблице ниже даны примеры таких целевых задач.

Индикаторы успеха

Определите два-три индикатора успеха для каждой целевой задачи. Это должны быть четкие и измеримые параметры, которые помогут вам отслеживать свой прогресс. Чем более понятными и конкретными окажутся поставленные задачи, тем легче будет оценить достигнутый успех.

В качестве примера возьмем нарушения сна. Вместо того чтобы ставить абстрактную задачу «улучшить качество сна», нужно выбрать три четких индикатора успеха: «засыпать в течение 30 минут после отхода ко сну», «избавиться от беспокойных мыслей перед сном» и «придумать и выполнять ритуал подготовки ко сну шесть дней в неделю». В случае беспомощности, вызванной неуважительным поведением ребенка, такими индикаторами могут быть: «сохранять спокойствие во время обсуждения проблем», «регулярно интересоваться мнением ребенка» и «внимательно слушать и не перебивать».

В таблице вы найдете еще несколько примеров индикаторов успеха. Придумайте не менее трех целевых задач, определив по 2–3 индикатора успеха для каждой из этих задач. Запишите полученные результаты в таблицу.

Целевые задачи	Индикаторы успеха
1. Ощущение собственной бесполезности.	А. Уборка своей комнаты в течение 30 минут 4 раза в неделю как способ повышения самооценки.
	В. Занятия спортом 4 раза в неделю.
	С. Ежедневный питательный перекус как способ позаботиться о своем здоровье.

Целевые задачи	Индикаторы успеха
2. Негативные переживания из-за отсутствия работы.	А. Развитие конструктивного мышления в течение 3 минут.
	В. Поиск подходящих вакансий в течение 30 минут 4 раза в неделю.
	С. Отправка резюме 3 работодателям в неделю.
3. Одиночество и социофобия.	А. Работа волонтером 2 часа в неделю.
	В. Встреча с другом не менее 1 раза в неделю.
	С. Вступление в клуб любителей ходьбы и пешие прогулки не менее 2 раз в неделю.



Целевые задачи	Индикаторы успеха

Теперь, когда вы определились со своими целевыми задачами, давайте попробуем понять, что для их достижения нужно сделать.

Закройте глаза и представьте себе, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы смогли осуществить все ваши цели. А как изменилась бы жизнь ваших близких? Все это возможно благодаря ключевому компоненту MiCBT — регулярной практике осознанности.



Медитация осознанности



Чтение — это источник *информации*, а практика — *трансформации*. Цель MiCBT заключается в трансформации мыслей и моделей поведения, которые приводят к развитию тревожного расстройства и депрессии. Ежедневная медитация влияет на процесс обработки информации, позволяя отказаться от негативных установок в пользу конструктивных моделей поведения. Анализируя симптомы, вы наверняка заметили, что тревожность и депрессия часто обусловлены дисфункциональными убеждениями, которые приводят к искажению восприятия. Трудно сосредоточиться или, напротив, расслабиться и заснуть, если человек все время мучается от чувства вины, апатии, грусти, раздражительности или беспокойства о вещах, которые не в состоянии контролировать. Осознанность позволяет разобратся в моделях мышления и поведения, которые основаны на том, как наш мозг воспринимает и интерпретирует информацию.

Хотя чтение полезно для понимания того, каким образом осознанность помогает в лечении тревожного расстройства и депрессии, только ежедневная практика воздействует на нейронные связи мозга, позволяя бороться с тревожностью и депрессией. Мы обсудим это более подробно в 3-й главе.

Выполняя упражнения, необходимо помнить о трех главных компонентах успеха:

- *регулярность*: любые навыки требуют регулярных занятий;
- *продолжительность*: уделять достаточно времени каждому занятию;
- *точность*: тщательное выполнение упражнений.

Для того чтобы MiCBT принесла необходимые результаты, важно соблюдать эти три условия.

Возможно, вы решите, что все это слишком сложно. Однако регулярное выполнение медитации осознанности на протяжении десяти недель стоит потраченного на это времени с учетом того, что эта практика позволит надолго ослабить или избавиться от симптомов тревожного расстройства и депрессии.



Для чего нужна MiCBT?

С помощью осознанности и других инструментов, о которых вы узнаете из рабочей тетради, вы сможете более эффективно освоить пять ключевых навыков:

1. Управление вниманием: восстановление контроля над мыслями.
2. Управление эмоциями: снижение эмоциональной реактивности.
3. Управление поведением: отказ от паттернов избегания.
4. Управление межличностными отношениями: осознанное и комфортное общение.
5. Трансперсональное регулирование: снижение риска развития рецидива благодаря эмпатии.

Мы проанализируем эффективность и способы формирования этих пяти навыков, необходимых для облегчения симптомов и полного исцеления. Кроме того, мы поговорим о невозмутимости — способности принимать адекватные решения, основанные на личном опыте.

Взяв на себя обязательство дважды в день выполнять медитацию осознанности и другие упражнения, вы осознаете глубину взаимосвязи между мыслями и физическими ощущениями. Кроме того, вы освоите навыки, необходимые для избавления от тревожности и депрессии, укрепления межличностных отношений и развития эмпатии.

Меры предосторожности

Существует несколько противопоказаний для МiCBT и других методов психотерапии на основе осознанности, включая маниакально-депрессивный психоз в стадии обострения.

Кроме того, необходимо помнить о том, что путь каждого человека индивидуален. Если у пациента в анамнезе тяжелая форма тревожного расстройства, депрессии, аддиктивного поведения или травмы, ему следует поработать с психотерапевтом (в идеале с тем, кто сам прошел обучение по программе МiCBT). Также нужно понимать, что не все методы терапии на основе осознанности одинаковы. Некоторые из них не соответствуют правилам и рекомендациям, изложенным авторами рабочей тетради, поэтому не каждый специалист будет готов использовать их в своей практике.

Соглашение об изменении

Мы приглашаем вас совершить совместное путешествие к самопознанию и личностному росту. Для этого подпишите соглашение об изменении и поставьте нужную дату.

Соглашение об изменении

Я определил (-а) свои целевые задачи и индикаторы успеха (см. таблицу выше).

Я обязуюсь дважды в день выполнять медитацию осознанности, а также другие упражнения из рабочей тетради.

Подпись

Дата

Помните о том, что любой успех — это результат долгого и кропотливого труда; проявляйте доброту и понимание по отношению к себе на протяжении всего процесса исцеления.



Глава 2

В чем причина страданий?

Страдание — это любые неприятные, тягостные или мучительные переживания, которые могут привести к трагическим последствиям. Кажется, что причиной страданий часто становятся внешние факторы, например потеря близкого человека или финансовые проблемы, однако чаще всего страдания возникают как следствие наших глубинных ожиданий относительно того, что «должно» или «не должно» происходить в нашей жизни. Хотя страдание может превратиться в изолирующее переживание, на самом деле это неизбежное и универсальное явление. Каждый человек рано или поздно сталкивается с несбывшимися надеждами и мелкими неурядицами. Конечно, можно попытаться закрыть глаза на причину дискомфорта, но в конечном итоге попытка избежать страдания будет лишь усиливать симптомы тревожности и депрессии.

В этой главе мы узнаем о том, что представляет собой страдание с точки зрения буддизма. Если вкратце, то буддизм считает страдание неотъемлемым аспектом человеческой жизни и объясняет, почему наши инстинктивные реакции не позволяют раз и навсегда избавиться от страданий. Кроме того, вам предстоит проделать подготовительную работу, чтобы установить, каким образом три главные причины страданий — влечение, отвращение и неведение — влияют на вашу жизнь. Итак, давайте приступать.