

Введение

Если вы читаете сейчас эту книгу, скорее всего, вам хорошо известно, каково это — бороться с чрезмерной тревогой и беспокойством. Возможно, вам диагностировали *генерализованное тревожное расстройство* (ГТР), или, основываясь на всем прочитанном, вы сами пришли к такому выводу. Если это так, то эта книга поможет вам лучше понять проблему и предоставит конкретные стратегии для ее решения.

Подход в этой книге основан на психологическом лечении, называемом *когнитивно-поведенческой терапией* (КПТ). На протяжении многих лет было проведено большое количество исследований, посвященных изучению эффективности КПТ для лечения тревожных расстройств. В целом исследования показывают, что КПТ — это наиболее эффективная форма психологического лечения большинства, если не всех тревожных расстройств (а также многих других проблем психического здоровья). Это означает, что рекомендации, представленные в этой книге, основаны на фактических данных. Иными словами, предлагаемые стратегии основаны не на клинической интуиции (то, что, как мы *думаем*, сработает), а на науке.

Читая эту книгу, вы можете обнаружить, что некоторые из обсуждаемых моментов кажутся очевидными или что некоторые примеры кажутся чрезмерно упрощенными. Однако это результат обдуманного решения с нашей стороны. Хотя у большинства читателей, скорее всего, будут общие симптомы ГТР, тем не менее, все люди разные, поэтому вы читаете эту книгу со своими уникальными знаниями. И хотя вы, возможно, знакомы со многими из обсуждаемых концепций, но другие читатели могут их и не знать. Поэтому мы начнем с основ, чтобы каждый мог работать с этой книгой.

Кроме того, хотя некоторые из этих концепций относительно просты и понятны, применять их на практике может быть не так просто. Хорошее понимание того, что лежит в основе представленных стратегий, может помочь вам правильно их применять. Именно поэтому мы привели базовые, ясные и конкретные примеры, такие как страх перед полетом, страх заблудиться или пойти

на вечеринку. Ваши собственные переживания и страхи могут быть более сложными, чем наши примеры. Однако если вы будете уверены в том, что понимаете эти простые примеры, тогда вы сможете применять стратегии, описанные в этой книге и к вашему конкретному беспокойству и тревоге.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предлагает несколько различных стратегий, иногда разбросанных по нескольким главам. Каждая стратегия основана на различных концепциях о том, как понимать и управлять беспокойством и ГТР. Мы рекомендуем вам не спешить и основательно подходить к каждой новой идее. Кроме того, иногда вам нужно будет понаблюдать за определенным типом мышления или поведения, прежде чем приступить к изучению стратегий, связанных с новой идеей. Этот мониторинг важен, так как он поможет вам лучше понять представленные концепции на основе личного опыта.

К каждой стратегии мы разработали несколько упражнений, и некоторые из них нужно выполнять в течение одной-двух недель. Мы настоятельно рекомендуем вам выделить время, чтобы выполнить все эти упражнения, прежде чем переходить к следующей стратегии, даже если это означает, что вы потратите несколько недель на то, чтобы освоить одну стратегию. Кроме того, практика повысит вашу уверенность в себе, поэтому не стесняйтесь работать над одной идеей столько, сколько вам нужно. В то же время, если вы чувствуете, что определенная концепция или метод не подходит вам, тогда вы не должны тратить на них время. Но имейте в виду, что, хотя некоторые идеи из этой книги могут показаться вам изначально не относящимися к делу, на самом деле они могут оказаться крайне полезными; поэтому продолжайте выполнять все упражнения некоторое время, прежде чем решить, полезны они или нет.

Самостоятельная работа и работа с терапевтом

Вы можете работать над этой книгой как самостоятельно, так и вместе с терапевтом КПТ. Однако если вы решили работать самостоятельно, мы рекомендуем вам придерживаться регулярного графика. В частности, было бы неплохо каждую неделю выделять время, чтобы пересмотреть упражнения, над которыми вы работали. Проанализировав эти упражнения, вы можете решить, нужно ли вам продолжать работать над определенным навыком, или вы уже готовы перейти к следующей главе. Когда мы обсуждаем этот анализ упражнений с нашими пациентами, мы называем его сеансом терапии с самим собой. Поэтому выберите относительно регулярное время и место для этого еженедельного сеанса, например, в вашем любимом кафе или дома в то время, когда вы можете побыть одни и немного сосредоточиться на себе. Планируйте выделить для этого от сорока пяти минут до часа. Этого времени вам должно быть достаточно, чтобы пересмотреть выполненные вами упражнения, спланировать новые и, возможно, прочитав новую главу или раздел, или перечитать предыдущую.

Зачем обращаться к терапевту КПТ?

Посещение КПТ-терапевта дает много преимуществ, если вы пытаетесь справиться со своей тревогой. Во-первых, терапевт может помочь вам с мотивацией и подконтрольностью. Иногда бывает непросто придерживаться нового, даже если у вас самые лучшие намерения. Например, вы купили абонемент в спортзал, но сходили только раз или два, прежде чем бросить. Выработка любой новой привычки, в том числе и использование КПТ для работы над своими переживаниями, требует мотивации и систематической работы. Посещение терапевта может помочь вам в этом, так как у вас будут регулярные сеансы, во время которых вы и ваш терапевт будете пересматривать и обсуждать упражнения, выполненные вами на предыдущей неделе. Поскольку вы знаете, что ваш терапевт спросит, как вы справились с упражнениями, это повысит вашу мотивацию выполнить их

к следующему сеансу.. Кроме того, если вам трудно сохранять мотивацию с помощью стратегий КППТ, вы можете обсудить это со своим терапевтом, который, вероятно, сможет предложить вам некоторые идеи по решению этой проблемы.

Еще одно преимущество посещения КППТ-терапевта заключается в том, что, если вы испытываете затруднения с определенной концепцией или не знаете, как выполнить упражнение, терапевт с его богатым опытом в области когнитивно-поведенческой терапии сможет помочь вам устранить проблему и найти лучшее решение. Более того, поскольку симптомы каждого человека при работе над тревогой и беспокойством уникальны, КППТ-терапевт может помочь вам адаптировать стратегии, описанные в этой книге, к вашим конкретным симптомам. То есть ваш терапевт может сопоставить различные терапевтические идеи с вашими характерными признаками ГТР.

Когда вам следует обратиться к терапевту

Лучше всего думать о стратегиях КППТ, описанных в этой книге как о первом элементе *поэтапной программы помощи*. В программе поэтапного ухода вы начинаете с устранения проблемных симптомов с помощью низкоинтенсивного лечения. Затем, если проблема все так же неуправляема, вы переходите к более интенсивному вмешательству. Эту книгу можно считать низкоинтенсивным вмешательством. Это идеальное средство для людей с ГТР, симптомы, которых имеют степень выраженности от легкой до умеренной. Специалисты в области психического здоровья считают симптомами легкой-умеренной степени выраженности такие, которые достаточно серьезны, чтобы беспокоить вас и снижать качество жизни, но достаточно умеренны, чтобы вы все еще могли управлять большей частью своей повседневной деятельности и сохранять достаточную концентрацию для поэтапной работы над этой книгой.

Если какие-то из упражнений в этой книге кажутся вам непосильными или беспокоят настолько, что вы с трудом можете сосредоточиться на том, что читаете — это может говорить о том, что ваши симптомы ГТР могут быть слишком серьезными, чтобы вы могли

самостоятельно работать над преодолением тревоги. В этом случае работа с терапевтом КПТ (высокоинтенсивная интервенция) может быть более подходящим решением. Терапевт не только поможет вам работать над стратегиями КПТ в вашем собственном темпе, но также будет оказывать поддержку и поощрять вас на протяжении всего процесса.

Кроме того, помните, что, приступая к новой задаче, сохранять мотивацию может быть чрезвычайно сложно. Если вы обнаружите, что уже несколько раз начинали работать с этой книгой и бросали ее на полпути, тогда вам нужно обратиться к терапевту КПТ, который поможет вам не останавливаться и продолжать работу.

Идеи и упражнения, описанные в этой книге, по большей части относительно просты и понятны. Мы считаем, что подавляющее большинство читателей действительно выиграют от реализации описанных нами процедур. Работая с сотнями пациентов с ГТР в течение последних двух десятилетий, мы очень рады, что, благодаря им мы можем собрать все, что мы узнали и предложить это более широкой аудитории в виде этой книги. Мы надеемся, что вам понравится наша книга, но больше всего мы надеемся, что она поможет вам на пути к жизни без ГТР.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо, либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>