

Предисловие

Для меня большая честь написать предисловие к книге *Генерализованное тревожное расстройство*. Свою первую пациентку с генерализованным тревожным расстройством (ГТР) — буду называть ее “Джеки” — я лечил еще в 1989 году, когда был аспирантом. Джеки была не просто первым человеком с ГТР, с которым я работал — она была моей первой пациенткой! Мы использовали комбинацию стратегий, основанных на ранних исследованиях лечения ГТР, которые помогли Джеки преодолеть ее тревожные мысли и научиться расслабляться. Несмотря на отсутствие у меня опыта, Джеки преуспела в терапии, и ее беспокойство значительно уменьшилось. Эта возможность работать с Джеки в начале моей карьеры укрепила меня в мысли, что, изменив свои мысли и поведение, которые поддерживают проблематичное беспокойство, вы сможете лучше управлять своей тревогой (это было полезно как для Джеки, так и для ее новоиспеченного практикующего терапевта!).

Перенесемся на двадцать шесть лет вперед. В настоящее время уже разработаны более эффективные психологические методы лечения ГТР. Они основаны на более глубоком понимании природы ГТР и подкрепляются многими строго контролируруемыми исследованиями, включая новаторские исследования авторов этой книги. Однако то, чего всем не хватало все эти годы, — это пошаговой книги самопомощи, описывающей эти проверенные стратегии по преодолению ГТР. Существует ряд хороших научно обоснованных книг по самопомощи направленных на решение других проблем, связанных с тревогой, и для борьбы с тревогой в целом, но до сих пор еще не было книги направленной именно на лечение ГТР. Я ждал эту книгу более двадцати пяти лет!

Мелиса Робишо и Мишель Дюга изучали ГТР и методы лечения ГТР в течение многих лет, и благодаря многим исследованиям их лечение обосновано считается одним из лучших. Недавнее контролируемое исследование [Dugas et al., 2010] показало, что после прохождения лечения, описанного в этой книге, 70% участников с ГТР по завершению лечения уже не страдали от симптомов чрезмерного

беспокойства. Еще более удивительно то, что год спустя уже 84% участников не имели симптомов ГТР. Другими словами, состояние этих людей улучшалось в течение нескольких месяцев после окончания лечения — вероятно, это благодаря продолжению использования стратегий, которые они изучили во время участия в исследовании.

Меня часто спрашивают: “Может ли чтение книги по самопомощи действительно помочь мне победить мою тревогу?” Мой ответ всегда один и тот же: “Нет — не больше чем чтение книги по физической подготовке может помочь вам улучшить вашу физическую форму”. Чтобы ощутить значимые долгосрочные изменения, недостаточно просто прочесть эту книгу. Чтобы что-то изменить, вам нужно последовательно практиковать стратегии, описанные в этом практическом руководстве. Некоторые читатели смогут работать с этой книгой и без помощи терапевта. Для других же поддержка терапевта будет крайне важна для закрепления стратегий, описанных в этой книге. Независимо от того, решите ли вы работать над этой книгой самостоятельно или в контексте терапии, я настоятельно рекомендую ее всем, кто борется с ГТР.

Удачи вам в вашем путешествии к жизни без беспокойства и тревоги!

Мартин М. Энтони, д-р философии,
Американский совет профессиональной психологии.
Профессор психологии в университете Райерсона
Автор книг *The Shyness and Social Anxiety Workbook*
(Практическое руководство по преодолению
застенчивости и социальной тревожности)
и *The Anti-Anxiety Workbook* (Как справиться с тревогой)