Будь спок. Проверенные техники управления тревогой

Автор:
Джилл Уэбер

Будь спок. Проверенные техники управления тревогой

Джилл Уэбер

New Psychology

Если вы часто испытываете беспокойство, склонны ожидать худшего, накручивая себя «а что, если…», страдаете от высокой тревожности или панических атак, то вы лучше других знаете, как изнурительны эти состояния!

Клинический психолог Джилл Уэбер, международный специалист по работе с тревожными расстройствами, предлагает простые, но эффективные техники, которые позволят справиться даже с самыми острыми симптомами тревоги. Психологические инструменты, доказавшие свою эффективность в исследованиях, взяты из когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия, а также практик осознанности.

Теперь, когда вы попадете в ситуации, вызывающие беспокойство, вы сможете лучше управлять своим состоянием. Живите более спокойной, счастливой, полноценной жизнью!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Джилл Уэбер

Будь спок. Проверенные техники управления тревогой

«Это обязательное чтение для всех, кто борется с тревогой. Доктор Уэбер мастерски собирает научно обоснованные стратегии лечения тревожных расстройств в легкую и увлекательную книгу. Независимо от того, являетесь ли вы новичком в терапевтических техниках или уже знакомы с методами лечения тревожности, вы найдете здесь полезные рекомендации. В книге много жизненных примеров. Ее можно перечитывать снова и снова. Если тревога влияет на вашу жизнь, и вы хотите научиться лучше справляться с ней, эта книга – то, что вам нужно. Как психиатр, я рекомендую ее своим пациентам в качестве справочного материала. Спасибо доктору Уэбер за то, что она подарила нам набор инструментов, которые помогут нам стать спокойнее!»

Эмили Арон, доктор медицины, доцент кафедры клинической психиатрии, больница Medstar Джорджтаунского университета

«В книге доктор Уэбер дает пошаговые инструкции по реализации эффективных стратегий снижения тревожности и возвращения к полноценной жизни. Ее поддерживающий тон и яркие примеры показывают, как тревога может влиять на физическое здоровье, отношения, карьеру. Множество основанных на исследованиях и проверенных на практике методов представлены в понятном, удобном формате. Лучше всего то, что доктор Уэбер объясняет, как от чтения книги перейти к реализации стратегий и выработать устойчивые здоровые привычки управления тревогой».

Дэвид А. Ф. Хаага, доктор философии, Профессор психологии Американского университета

«Эта книга – спасательный круг для тех, кто чувствует себя в ловушке суровых и, казалось бы, неконтролируемых волн тревоги. Доктор Уэбер систематически разбивает состояние тревоги на компоненты, объясняя читателю понятным повседневным языком не только причины его возникновения, но и, что наиболее важно, как бороться с ним действенными и эффективными способами».

Андреа Бониор, доктор философии, обозреватель журнала The Washington Post, автор книги «Психология: основные мыслители, классические теории и то, как они создают ваш мир» (Psychology: Essential Thinkers, Classic Theories, and

How They Inform Your World)

«Эта книга превосходна для всех, чья жизнь ограничена тревогой. Она написана с большим теплом, доступно и полезно. Благодаря ей вы обучитесь конкретным способам изменения своих мыслей и поведения с использованием эмпирически подтвержденных методов. Я буду рекомендовать ее как друзьям, так и клиентам».

Саманта Родман, доктор философии, автор и основатель DrPsychMom.com

«Если вы готовы взять ответственность за свое беспокойство, пожалуйста, подарите себе эту книгу. Доктор Уэбер написала исчерпывающее и удобное руководство по работе с мыслями, чувствами и поведением, которые вызывают и поддерживают тревогу. С мудростью и состраданием она предлагает конкретные стратегии для более спокойной и полной сил жизни».

Тани Миллер Кабала, доктор философии, автор книги «Хирургия лишнего веса. Практическое руководство по преодолению послеоперационных эмоций» (The Weight Loss Surgery Coping Companion: A Practical Guide for Coping with Post-Surgery Emotions)

«Если вы боретесь с тревогой, прочтите эту книгу. Здесь предлагаются эффективные методы снижения беспокойства, но особенной эту книгу делает то, как она составлена. Ее структура позволит вам легко находить нужные инструкции и обращаться к ним в любой момент. Чтение этой книги похоже на личную консультацию с доктором Уэбер, опытным профессионалом, который, наконец, поможет вам успокоиться».

Лесли Беккер-Фелпс, доктор философии, автор книги «Неуверенность в любви» (Insecure in Love)

Краткое руководство

В этой книге я описываю наиболее, на мой взгляд, эффективные стратегии и техники борьбы с тревогой. Все они неоднократно проверены на практике, и мои пациенты подтверждают – это работает.

Любой из описанных методов поможет вернуть спокойствие и душевный комфорт, но я разделила их на три группы, в зависимости от того, с какими симптомами тревоги они помогают справиться.

Это краткое руководство направит вас к набору стратегий для работы с конкретным проявлением высокой тревожности или ситуациями, вызывающими тревогу.

Раздел 1. Чувства

Обратите внимание на упражнения, которые описаны в первом разделе, если тревожность больше проявляется в ваших эмоциях или телесных симптомах:

- злость/раздражительность;
- грусть;
- одышка;
- чувство безнадежности/отчаяния;
- бессонница;
- частые перепады настроения;
- учащение сердцебиения;
- головокружение;
- нарушение пищеварения.

Раздел 2. Поведение

Если тревожность влияет на ваше поведение и становится причиной проблем в семье, кругу друзей или на работе – перейдите ко второму разделу. Этот раздел может быть полезен, если из-за тревожности вы:

• отказываетесь от хобби или занятий, которые прежде приносили вам удовольствие;

• избегаете определенных людей;

• часто меняете планы в последнюю минуту;

• отпрашиваетесь с работы, сказываясь больным, если предстоит важное мероприятие, например доклад или презентация;

• чувствуете, что больше не способны выполнять повседневные дела, например ходить за продуктами или водить машину;

• совершаете нехарактерные для себя поступки в стрессовых ситуациях, например не подходите или не разговариваете со своими друзьями на вечеринке.

Раздел 3. Мысли

Стратегии, описанные в третьем разделе, помогут избавиться от вызванного тревогой негативного или иррационального мышления, которое подчиняет себе все ваши действия.

Эти техники будут полезны, если вы часто сталкиваетесь с:

• хроническим беспокойством;

• навязчивыми или скачущими мыслями, которые вам не удается упорядочить;

• иррациональными установками («Если я сейчас же не вернусь домой, чтобы проверить, выключил ли я духовку, моя квартира точно сгорит»);

• накручиванием себя (обдумываете худший вариант развития событий);

• самоуничижением («У меня все равно ничего не выйдет, лучше и не пытаться»).

Добро пожаловать

Каждый из нас сталкивается с тревогой.

В течение последних 15 лет я работала клиническим психологом. Моими пациентами были люди, страдающие от этого состояния. Некоторые обращались ко мне за помощью, надеясь, что чувство тревоги можно снизить. Другие приходили на терапию неохотно, не веря, что что-то сможет помочь им совладать с паникой, страхом перед сложными и неопределенными ситуациями или тревожными мыслями. По моим наблюдениям, у людей, которые преодолевают чрезмерную тревогу, присутствуют две общие черты.

1. Часть их (пусть даже малая) верит, что их состояние может улучшиться.

2. Они изучают и используют эффективные способы снижения тревоги.

Сам факт, что вы открыли эту книгу и дочитали до этого места, уже говорит о вашей вере в возможность побороть излишнюю тревожность. И если эти строки находят отклик в душе, если вы серьезно задумываетесь о том, как тревожность влияет на вашу жизнь, – значит, часть вас действительно хочет почувствовать себя лучше. Что ж, у вас уже есть почти все необходимое для победы над тревогой, а значит, и для счастливой, полноценной жизни.

Как работать с книгой

Психология – довольно молодая наука, и нам еще многое предстоит изучить. Однако, как бороться с тревожностью, мы уже знаем. Большинство тех, кто регулярно прибегал к предложенным в книге техникам, смогли преодолеть это

состояние. Пациенты, применявшие эти методы, говорили, что посещавшие их время от времени тревожные мысли и чувства уже не имели над ними прежней власти. Вместо того чтобы дать волнам поглотить себя, эти люди стали бороться за свою жизнь. Они смогли пережить бурю, зная, что в конце концов море вновь станет спокойным. Они поняли, что могут плыть, а не тонуть – даже во время шторма.

Техники, описанные в этой книге, просты в применении. Их эффективность была подтверждена исследованиями. Эти методы берут свое начало в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО) и в практиках осознанности.

Необязательно изучать эту книгу от корки до корки, чтобы почувствовать себя лучше. Скорее всего, у вас нет всех проявлений тревоги, которые здесь описаны. Можете смело пропустить некоторые разделы и останавливаться только на тех, что вам близки понятны. И хотя это не рабочая тетрадь, здесь вы найдете много прикладных техник и стратегий, а также рекомендаций по их использованию в повседневной жизни. В каждой из девяти основных глав вы найдете раздел «Копнем глубже», который расскажет о том, как добиться максимального эффекта от упражнений. Техники, приведенные в этом разделе, не являются обязательными для изучения, но помогут углубить результат.

На заметку

Клиенты, истории которых описаны в книге, являются собирательными образами, реальные имена были изменены для сохранения анонимности.

Перед тем как начать

Держите под рукой блокнот на случай, если захотите записать свои мысли и ощущения, использовав ту или иную стратегию на практике. Заметки помогут проанализировать то, что вы узнали, и проследить, как новые навыки помогают вам справляться с тревожностью. Чем больше вы включаете эти стратегии и техники в свою жизнь, записываете и анализируете мысли и чувства, тем быстрее научитесь правильно реагировать на факторы, являющиеся «спусковым крючком» вашей тревоги.

Когда подготовите блокнот и будете готовы начать, обдумайте ваш план. Решите, как и когда планируете изучать эту книгу, сколько времени сможете выделять на упражнения. Если вы хотите добиться заметных результатов как можно быстрее, желательно заниматься каждый день, хотя бы несколько минут. Важно найти способ встроить работу с книгой в вашу повседневную жизнь.

Если вас мучает определенное проявление тревожности, я рекомендую обратиться непосредственно к нужному разделу. К примеру, если вас преследуют беспокойные или навязчивые мысли, начните с раздела «Мысли». Если из-за тревожности вы избегаете важных мероприятий или встреч с людьми, обратитесь к разделу «Поведение». Если вас беспокоят эмоции или физические симптомы, начните с раздела «Чувства».

Если ваша цель – достижение устойчивого психологического состояния и душевного покоя на долгие годы, разделите предложенный материал на небольшие порции и работайте с ними в том темпе, который соответствует вашему стилю жизни.

Глава первая

Управляет ли тревога вашей жизнью?

Почему мы страдаем от тревожности

Змея на лесной тропинке, пистолет, приставленный грабителем к вашей голове, или любая другая прямая угроза жизни спровоцирует в вашем организме реакцию «бей или беги». В таких ситуациях симпатическая нервная система стимулирует выброс в кровь гормонов стресса, в том числе адреналина, и они мгновенно вызывают череду изменений в организме: повышается артериальное давление, учащается сердцебиение, замедляется метаболизм, возникает эффект шор на глазах (взгляд фокусируется только на источнике опасности, при этом все остальное кажется размытым), возникают дрожь и напряжение во всем теле. Таким образом наше тело готовится дать физический отпор появившейся опасности. Все эти изменения происходят за доли секунды и преследуют

единственную цель – выжить.

Если тревожное возбуждение оправдано, как, например, в случае со змеей или пистолетом, подобная реакция организма нормальна, поскольку готовит нас к отражению потенциальной угрозы. И даже когда воспринимаемая нами опасность не представляет непосредственной угрозы для жизни, тревога все еще может быть очень полезна. Например, школьнику необходимо набрать высокие баллы на экзаменах для поступления на бюджетное отделение вуза. Тревога мотивирует его к углубленному изучению профильных предметов, заставляет регулярно посещать подготовительные курсы, уделять достаточное время решению тестов. Страх провала вынуждает его посвящать все свое время этой приоритетной задаче. Или человек, который ведет машину по магистрали со скоростью 110 км/ч, чувствует, как сердце начинает чаще биться и к лицу приливает кровь, если его подрезает обгоняющий автомобиль. Моментальное учащение пульса готовит водителя к маневру для предотвращения столкновения. В такие моменты мы выходим из опасной ситуации невредимыми именно благодаря чувству тревоги.

Тревога становится проблемой тогда, когда реакцию «бей или беги» провоцирует что-то, не представляющее серьезной опасности. К примеру, человек одержим состоянием своего здоровья, хотя обследования не выявляют никаких патологий. Но он уже не способен поддерживать общение с близкими и друзьями, поскольку целиком поглощен мыслями о том, что может произойти с его здоровьем. Или человек, который боится летать, под любыми предлогами избегает командировок, чтобы не оказаться на борту самолета на высоте несколько тысяч метров. И если деловые поездки становятся одной из должностных обязанностей, его карьера может закончиться, по сути, из-за иррационального страха.

Тревога – это не всегда чрезмерная реакция на реально происходящее вокруг. Нервное напряжение может возникнуть из-за надуманной, воображаемой ситуации. Например, мы часто боимся: «если вдруг…», «а что, если…» или продумываем худший вариант развития событий (который, вероятнее всего, никогда и не осуществится). Вспомните людей, которые живут в постоянном страхе, будто они сделают что-то не так или опозорятся у всех на глазах. Постепенно их круг общения сужается, они реже встречаются с друзьями и со временем почти перестают делиться своими переживаниями даже с самыми близкими людьми.

Если вы открыли эту книгу, вероятно, чрезмерная тревожность уже мешает вам жить полной и счастливой жизнью. Однако у вас все еще могут оставаться сомнения, действительно ли это стало проблемой, и если да, то насколько серьезной. Есть несколько признаков, по которым можно понять, имеете вы дело с нездоровой тревожностью или с обычными страхами, которые время от времени появляются в жизни каждого.

Тревога естественна и является адекватной реакцией, если спровоцирована страхом перед реально возникшей опасностью. Но если тревожность негативно сказывается на вашей жизни и здоровье: перерастает в постоянное напряжение, беспокойство и/или избегание определенных контактов или ситуаций, – то она перестает быть оправданной.

В таблице на следующей странице вы можете увидеть различия между оправданным страхом и нездоровой тревожностью.

Что мы можем с этим сделать?

По данным Anxiety and Depression Association of America (Американской ассоциации борьбы с тревогой и депрессией) около 40 миллионов человек страдают от тревожных расстройств, что приводит многих из них в кабинет психотерапевта. Благодаря десятилетиям исследований в этой области мы знаем достаточно о том, как разрешить эту проблему. Почти все проявления тревожности хорошо поддаются коррекции, и страдавший от нее человек может обрести устойчивое душевное спокойствие на многие годы. В этой книге вы найдете разнообразные техники, к которым я часто прибегаю в своей практике, чтобы помочь людям, страдающим подобными расстройствами.

Техники, описанные в этой книге, преимущественно взяты из трех эффективных и научно проверенных подходов. Как практикующий специалист и как человек, некогда сам боровшийся с тревожностью, я считаю, что эти способы действительно помогают. Я верю, что они будут полезны и вам.

Благодаря исследованиям, а также личному опыту я поняла, что комбинированный подход, включающий в себя: анализ мыслей, принятие тревожности как части жизни (и это не обязательно должно вам нравиться!), умение «присутствовать в моменте», быть «здесь и сейчас» – и есть ключ к наслаждению спокойной и размеренной жизнью.

Тревожные мысли образуют замкнутый круг, который только усиливает гнетущее состояние. Мы обратимся к когнитивно-поведенческой терапии, чтобы проанализировать ваш образ мысли и изменить его. Методы терапии принятия и ответственности помогут изменить манеру поведения и образ жизни в целом в соответствии с вашими жизненными ценностями и желаниями так, чтобы ваши поступки больше не зависели от настроения или проявлений тревожности.

Вы поймете, что время от времени от тревоги страдают все, и с удивлением обнаружите, что можете абстрагироваться от этой борьбы с тревогой. Используя техники осознанности по мере чтения каждой главы, вы почувствуете, что вам все проще возвращать свои мысли «с небес на землю». Научившись наблюдать за собой со стороны и, пусть даже немного, отделять себя от своей тревоги, вы станете более уравновешенны и сможете наслаждаться жизнью «здесь и сейчас».

Привычки и нейропластичность

Постоянная борьба с тревогой может быть настолько выматывающей, что порой опускаются руки. Люди, страдающие от нее, порой даже начинают верить, что зашкаливающая тревожность была заложена в них генетически, как рост или цвет глаз, и тут уже ничего не поделаешь. На самом деле мы можем повлиять на свое состояние, уменьшить силу проявлений тревожности, освоив новые навыки.

Нейронауки говорят о том, что развитие нейронных связей и структурные изменения в головном мозге происходят благодаря получению нового опыта и тому, как мы думаем и как ведем себя. Для наглядности рассмотрим один пример. Допустим, вы решили изменить многолетнюю привычку наедаться перед сном. Всю жизнь вы по вечерам ели чипсы или крекеры, но сейчас решили заменить их на что-то более полезное – например, овощи. Вы все спланировали и готовы приступить к осуществлению своих замыслов. Однако не удастся

изменить привычку, если заменять чипсы овощами только раз-два в неделю. Новая привычка прочно закрепится, только если вы начнете есть овощи вместо чипсов каждый вечер или хотя бы в большинстве случаев. Только так ваш мозг привыкнет к переменам.

Если постоянно повторять действие, которое вы хотите сделать своей новой привычкой, оно закрепится в мозгу на химическом уровне (регулярно воспроизводимое действие будет укреплять сформировавшуюся нейронную связь). Этот феномен называется «нейронная пластичность», или «пластичность мозга».

Поверьте в то, что тревожность можно преодолеть

В большинстве случаев люди, которым требовалась профессиональная помощь, ощутимо уменьшили уровень тревожности благодаря тому, что верили в возможность победы. Представьте, что вы постоянно, день за днем, посылаете себе письма, в которых уверяете себя, что все попытки тщетны и сколько бы вы ни прилагали усилий, тревожность никуда не исчезнет. Если вы заранее настроены на неудачу, негативные мысли будут только мешать освобождению.

Пройдите этот тест, чтобы понять, насколько вы верите в свою победу над тревогой и в то, что сможете добиться желаемого внутреннего спокойствия. Если вы ответите «Да» на большинство вопросов, вам нужно прежде всего убедить себя в том, что жизнь без чрезмерной тревожности возможна.

1. Когда мне говорят, что тот или иной образ мышления или поведения поможет мне избавиться от тревожности, у меня возникает желание заткнуть уши. Мне кажется, что меня ничто не спасет, а мой собеседник ничего не знает о тревожности и не понимает, через что мне приходится проходить.

2. Если при работе над чем-то мне нужно прикладывать значительно больше усилий, чем другим, я думаю, что со мной что-то не так.

3. Я хочу остаться тем, кто я есть, хотя мне и не нравится то, как я сейчас живу.

4. Я не верю, что мою тревожность можно изменить с помощью новых знаний и нового жизненного опыта – ведь это черта моего характера.

5. В течение дня я чаще думаю о том, как дожить до его конца, чем о том, чего хочу в жизни на самом деле.

6. Я настолько не хочу учиться новому, что лучше буду жить с тревогой, чем буду пытаться справиться с ней, пробуя разные техники.

Шаг за шагом осваивая стратегии, описанные в этой книге, вы, вероятнее всего, убедитесь в том, что вам под силу преодолеть излишнюю тревожность. Время от времени возвращайтесь к этому тесту, чтобы понаблюдать, как будет расти ваша вера в себя. Потом, оглядываясь назад, вы будете гордиться своими результатами.

Краткие выводы

• Тревога – это естественная реакция организма на угрозу.

• Чувство страха, вызванное опасной ситуацией, в которой вы реально оказались, заложено природой и потому адаптивно.

• Моделирование и постоянное обдумывание ситуаций «а что, если …», которые могут и не произойти в реальности, – проявления избыточной тревожности.

• Повышенная тревожность поддается коррекции. Вы можете и непременно справитесь с ней.

• Наши нейронные связи могут расти и изменяться в результате получения нового опыта.

• Ваш успех зависит от уверенности в том, что тревожность можно взять под контроль, а работа над собой всегда приносит свои плоды. Вы справитесь!

I. Чувства

Что вы узнаете из этого раздела

Представьте треугольник, в одном углу которого находятся чувства, в другом поведение, а в третьем мысли. Это три аспекта, изменив которые вы сможете избавиться от различных проявлений тревожности. Книга поделена на три соответствующие части.

Изменение одного из аспектов приведет к изменению двух других. Меняя свои эмоции (например, когда вы учитесь успокаивать свой страх и тревогу во время каких-либо социальных взаимодействий), вы, вероятнее всего, измените и свое мышление («Я могу полноценно вести беседу, когда справляюсь со своим волнением, и собеседник это оценит»), и поведение (перестанете избегать общения с людьми). Другими словами, если вы стремитесь к изменениям, начните с любого из углов этого треугольника.

В этом разделе мы рассмотрим чувства как с эмоциональной (грусть, злость, резкие перепады настроения, ощущение беспомощности), так и с физической (одышка, учащение сердцебиения, бессонница) точек зрения. Вы научитесь справляться с эмоциями, не избегая и не отрицая их. Мы также расскажем, как стресс, вызванный хронической тревожностью, приводит к неблагоприятным последствиям на физиологическом уровне, например проблемам с пищеварением, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к хроническим мигреням. Вместе с вами мы выясним, что скрывается за вашей тревожностью и что стало причиной ее появления в жизни.

Глава вторая

Эмоции

Подавляете ли вы эмоции?

Несколько лет назад я решила пройти генетический тест, чтобы понять, есть ли у меня предрасположенность к развитию рака. Я сделала это по настоянию своего семейного врача, который является сторонником идеи «Легче предотвратить болезнь, чем вылечить ее». Хотя в моей семье никто не страдал от этого заболевания, я все же решила перестраховаться и была поражена, узнав, что вероятность развития у меня рака молочной железы составляет 80 %! (В среднем этот показатель не превышает 12 %.) Я отчетливо помню, что в тот момент подумала: «Этого не может быть! Здесь какая-то ошибка. Наверное, перепутали результаты». Эта новость была настолько ошеломляющей, что я не могла ее принять и просто отбросила мысль об этом как не имеющую ко мне никакого отношения.

И все же информация отложилась в мозге – после получения результатов теста я начала видеть негатив во всех сферах своей жизни. Я не могла спокойно спать, потому что мои мысли были поглощены тревогами и выстраиванием печальных сценариев «а что, если…». В то время я перепробовала множество способов справиться с этой ситуацией. Но не хотела признаваться даже самой себе в том, что на самом деле чувствовала. Когда же я приняла свою уязвимость и слабость, мне стало легче справляться с переживаниями.

Чем больше мы отрицаем и избегаем свои эмоции, тем больше нагнетаем тревогу на самом деле. Этот защитный механизм становится привычкой и со временем лишь усугубляет ситуацию, так как отрицание только усиливает тревожные мысли и чувства. Со временем тревожность начинает вызывать и само избегание стрессовых и неприятных ситуаций. Стоит лишь на мгновение потерять контроль, как не прожитые до конца переживания накатывают с новой силой, поэтому мы снова и снова их отталкиваем. В этом замкнутом круге бесконечно вращается изначальная негативная эмоция, которая ввела нас в гнетущее состояние и с тех пор заставляет постоянно находиться в напряжении.

Стратегия: что вы чувствуете прямо сейчас?

Научившись распознавать свои чувства, вы сможете лучше контролировать их: будете не так эмоционально реагировать на события, перестанете страдать от панических атак, нервных срывов, приступов ярости или рыданий, тревожных мыслей. Понимая, что конкретно вы испытываете в данный момент, вы проще определите причину своих переживаний.

Когда вы чувствуете, что снова погружаетесь в тревожное состояние, воспользуйтесь следующей таблицей, которая поможет определить, какие эмоции могут скрываться за вашим беспокойством.

Стратегия: выразите свои эмоции

Испытывая какую-то сильную эмоцию, постарайтесь найти способ выразить ее. Так вы сможете пережить ее и двинуться дальше. Например, один из самых действенных способов выражения чувств – это разговоры по душам с другим человеком. Я сотни раз видела, как люди, приходившие ко мне на прием в подавленном и угнетенном состоянии, через час беседы, в которой они описывали все, что чувствуют, уходили в куда лучшем расположении духа. Многие недоумевают: «Не может быть, чтобы все было настолько просто! Как всего-навсего разговор по душам может так повлиять на человека?» Дело в том, что, проговаривая свои эмоции, давая им определения и выражая их, мы перемещаем наши чувства в лобную долю мозга. Это в свою очередь помогает лучше понять себя и ощутить эмоциональный самоконтроль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ueber_dzhill/bud-spok-proverennye-tehniki-upravleniya-trevogoy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити