Тревога, гнев, прокрастинация. 10 стратегий для самостоятельной работы

Автор:
Сет Гиллихан

Тревога, гнев, прокрастинация. 10 стратегий для самостоятельной работы

Сет Дж. Гиллихан

Как справиться с психологическими проблемами. Советы профессионалов

Время от времени каждый из нас вдруг попадает в жесткие тиски эмоций. Это может быть ощущение всепоглощающей тревоги или депрессия, высасывающая из жизни все краски, паника, которая накрывает в самые неподходящие моменты, частые вспышки гнева. Из этого воркбука вы узнаете, как справиться с психологическими проблемами. Обращайтесь к воркбуку так часто, как это будет необходимо.

Сет Дж. Гиллихан

Тревога, гнев, прокрастинация: 10 стратегий для самостоятельной работы

Посвящается Марсии, с любовью и благодарностью за то, что ты разделяешь со мною эту жизнь.

Seth J. Gillihan

Cognitive Behavioral Therapy Made Simple

Text © 2018 Seth J. Gillihan (the «Author»). All rights reserved.

First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint

© Цветкова А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Чтобы узнать, будет ли полезна для вас эта книга, прочитайте утверждения ниже и отметьте те, которые отражают ваше самочувствие.

? У меня случаются панические атаки.

? Я плохо сплю.

? Я часто волнуюсь по пустякам.

? Я всегда в напряжении, мне трудно расслабиться.

? Некоторые ситуации пугают меня.

? Я избегаю некоторых дел, потому что они вселяют в меня беспокойство.

? В некоторых социальных ситуациях я так волнуюсь, что стараюсь избегать их.

? Мои реакции часто кажутся чрезмерными для данной ситуации.

? Я не могу понять, почему испытываю такой сильный гнев.

? Гнев вызвал проблемы в моих отношениях.

? Я больше не испытываю интереса к тем вещам, которые меня когда-то радовали.

? Мне кажется, что впереди меня не ждет ничего хорошего.

? Мне трудно концентрироваться и принимать решения.

? Я не нравлюсь себе.

? Мне сложно найти энергию и мотивацию.

Если вы отметили несколько утверждений, то эта книга определенно для вас. Познакомьтесь с КПТ и возьмите процесс психотерапии в свои руки.

Предисловие

Корни когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), этой сильной методики психологического лечения, лежат в современной теории эмоций и связанного с ними поведения. Эта теория позволяет обнаружить источник эмоциональных проблем каждого человека. Важен также инструментарий КПТ, который появился в результате работы практикующих специалистов за последние 40 лет. Разнообразие техник позволяет психотерапевтам подстраивать свои программы под нужды и предпочтения каждого пациента. Каким же образом можно всю мощь КПТ – которая требует опыта знающего психотерапевта, способного помочь пациенту распознать свой поведенческий паттерн и подобрать под него соответствующие рабочие методики, – передать в форме книги? Знакомьтесь с доктором Сетом Гиллиханом, который может простым языком общаться с самым разным читателем, желающим рассмотреть свои личные барьеры и разобраться с ними на пути к психическому здоровью.

Умиротворяющий и вместе с тем уверенный голос, который звучит на страницах этой книги, хорошо знаком мне. В 2005 году Сет поступил в докторантуру Университета Пенсильвании, где под моим началом проходил практический курс

КПТ. В течение последних 35 лет я имел честь преподавать основы КПТ многим выдающимся молодым профессионалам. Уровень их таланта и знаний наряду со стремлением учиться не устает поражать меня до сих пор. Но Сет оставил о себе неизгладимое впечатление своей мудростью и способностью находить общий язык с людьми самого разного социального происхождения и с самым разным жизненным багажом. Он обладает уникальной способностью воспроизводить лучшее из того, что когда-то я сам получил от своих наставников, д-ров Стивена Холлона и Аарона Т. Бека, но также добавлять собственные, исключительно полезные наблюдения.

Я впервые столкнулся с талантом Сета как практикующего профессионала, просматривая видеозаписи его приемов, читая его истории болезней и слушая его описания успехов – и трудностей, – которые они и с пациентом испытали во время работы. Сейчас я вижу того же Сета Гиллихана, только с гораздо большим опытом. Он уже написал «Как переучить свой мозг: когнитивно-поведенческая терапия за 7 недель»[1 - Seth J. Gillihan. Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks, 2016.], интересное практическое пособие, и выступил соавтором руководства для людей, страдающих от обсессивно-компульсивного расстройства[2 - J. Singer, Seth J. Gillihan. Overcoming OCD: A Road to Recovery, 2015.].

Его новая книга читается с интересом, что является немалым достижением, учитывая серьезность темы и его честный, реалистичный метод решения проблем, к которым он обращается. В книге множество вопросов рассмотрено детально, но тем не менее просто, как и заявлено в заглавии. Эта книга отражает многие сильные стороны Сета, включая способность организовать материал так, что он воспринимается легко и запоминается. Уникален и ритм, которому Сет следует в каждой главе, обстоятельно и доходчиво разъясняя, что делать с неконструктивным мышлением, как с помощью поведения изменить проблемный паттерн и, наконец, как осознанно относиться к важными аспектам нашей жизни. Я был под таким впечатлением от этого способа изложения, что теперь и сам применяю его: «Думать, Делать, Быть». Что может быть проще? Однако идеи, которые выражены этими словами, обладают такой мощностью, что способны вызвать сейсмические волны позитивных изменений как для пациентов, проходящих терапию, так и для читателей этой книги.

Даже если читатель не испытывает трудностей во всех описанных областях (печаль, беспокойство, страх, гнев, прокрастинация, самокритика), я горячо рекомендую все же прочесть разделы, посвященные прокрастинации, гневу и

«безопасному поведению». Выводы и соображения, которые Сет высказывает по поводу этих широко распространенных паттернов, поистине интересны! Его характеристики помогут читателю понять, как они подводят друзей, коллег или членов семьи.

Многие из нас подвержены прокрастинации, однако не все мы понимаем ее причины. Неуместные или чрезмерные проявления гнева встречаются часто и могут быть понятны, но это лишь половина успеха в борьбе с ними. Наконец, безопасное поведение не дает тем, кто находится во власти необоснованных страхов или компульсивных действий, освободиться от них и насладиться жизнью. Анализ Сетом этих паттернов задевает за живое. Это прекрасный пример того прогресса, которого достигли психологи в понимании причин, движущих людьми.

Некоторые из читателей обратятся к данной книге, чтобы освежить в памяти принципы и практики КПТ, с которыми познакомились во время персональной терапии. Другие узнают о КПТ впервые и найдут все необходимое, чтобы освободиться от непродуктивных эмоциональных переживаний, очистив себе путь к лучшей жизни. Эта книга может также стать «первой помощью» для тех, кто испытывает гораздо более серьезные трудности и решил принимать антидепрессанты или не смог найти подходящего для себя психотерапевта. Многие из этих людей смогут найти все, что им нужно, на страницах этой книги. Будут и те, кто начнет понимать пути выхода из эмоциональных трудностей, которые не давали им наслаждаться жизнью. И это будет мотивировать их искать профессиональную помощь. Они смогут привнести все, что они узнали от Сета в этой книге, в свою индивидуальную или в групповую терапию, если это будет правильным и логичным следующим шагом.

Разрешите мне подвести итог, отметив, насколько мне повезло внести свой вклад в становление Сета как психолога. Теперь повезло вам: вы приобрели это действительно полезное и интересное руководство, посвященное широко распространенным эмоциональным проблемам и эффективным способам их преодоления. Я рекомендую вам воспользоваться этой удачей и проложить себе путь к лучшей жизни.

Роберт Дж. Де Рубейс,

доктор психологических наук, профессор факультета гуманитарных и естественных наук Университета Пенсильвании

Введение

Время от времени каждый из нас вдруг обнаруживает себя в тисках всеподавляющих эмоций. Это может быть ощущение тревожного страха, депрессия, высасывающая из жизни все краски, паника, которая накрывает в самые неподходящие моменты, или вспышки непомерного гнева. Это могут быть и другие чувства, захватывающие наши умы и сердца. Когда эмоционально мы сбиты с ног, нам нужны надежные и проверенные способы, чтобы вновь подняться.

В ранние годы моей клинической подготовки я узнал, что некоторые виды терапии лучше помогают людям в таких ситуациях, среди них – когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Мой куратор посоветовал специализироваться в КПТ, что привело меня в Университет Пенсильвании, известный своей внушительной историей в области когнитивной и поведенческой терапии. Во время докторантуры я фокусировался на лечении депрессии и мог наблюдать, как она опасным образом искажает наше мышление. КПТ может переучить наше мышление, чтобы оно эффективнее служило нам. Я также понял, ввод в нашу жизнь большего количества вознаграждающих действий способен оказать мощный антидепрессивный эффект.

Окончив докторантуру, я был счастлив занять должность в университетском Центре изучения и лечения тревожных состояний. За 4 года работы в этом центре я получил огромный опыт в лечении деструктивной тревоги, обсессивно-компульсивных расстройств и психологических травм. Я видел сотни жизней, которые изменились благодаря лечебным программам, позволившим людям взглянуть в лицо своим страхам. Я осознал, что если фокусировать свое внимание на настоящем с открытостью и любопытством, то можно разорвать тиски тревоги и депрессии. Этот подход в терапии, основанный на осознанности, получил весомую исследовательскую поддержку и статус «третьей волны» КПТ, действенный как для когнитивных, так и для поведенческих техник.

Побывав студентом, исследователем, терапевтом и куратором, я понял две вещи об успешной терапии. Во-первых, терапия должна быть простой. Делать то, что приносит радость. Мыслить конструктивно. Взглянуть в лицо своим страхам. Жить в настоящем. Заботиться о себе. Ни одна из перечисленных методик не является шокирующей или сложной. Я постарался выразить эту простоту в главах этой книги. Когда мы переживаем не лучшие времена, обычно у нас нет ни времени, ни желания, ни сил продираться страница за страницей сквозь исследования или изучать трактаты об эзотерических нюансах интересующей нас области. Нам нужны простые, понятные средства и методы, которые можно сразу применить.

Во-вторых, это непросто. Я увидел, что, несмотря на простоту, эти методики все равно требуют работы. Трудно заниматься любимыми делами, когда ты в депрессии, сложно взглянуть в глаза своим страхам, когда пытаешься справиться с паникой, тяжело заставить гиперактивное сознание оставаться спокойным здесь и сейчас. Вот где вы оцените силу КПТ: она дает не только цель, но и легко осуществимые техники и системный план, как ее достигнуть.

В своей предыдущей книге «Как переучить свой мозг…» в виде рабочей тетради я дал семинедельный план, как справиться с тревогой и депрессией. Вы увидите, что и данная книга построена по тому же принципу: в простой форме излагаются ключевые моменты терапии. Но разница в том, что настоящая книга структурирована так, что подойдет и тем, кому не нужно заполнять всю тетрадь. Вместо этого в данной книге содержится набор доступных техник, с помощью которых можно справиться с различными трудностями.

Я построил эту книгу так, чтобы она была полезна для тех, кто никогда не слышал о КПТ, кто уже работает с терапевтом и кто в прошлом уже проходил КПТ и нуждается в источнике, чтобы периодически освежать свои знания. Я надеюсь, что в любом случае вы будете обращаться к этой книге так часто, как будет вам необходимо. Нам всем нужно напоминать себе, что помогает нам чувствовать себя хорошо.

Я действительно имею в виду – всем. Уверяю вас, я не пишу эту книгу, сидя в башне из слоновой кости, в безопасном окружении абстрактных теорий. Как и все, я погружен в радости и трудности человеческой жизни. Я рад подарить вам путеводитель, который облегчит понимание КПТ.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам и ничто больше не встанет на пути к той жизни, которую вы желаете.

Глава 1

КПТ: руководство для начинающих

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является наиболее исследованным подходом для лечения широкого спектра психологических состояний. В данной главе мы рассмотрим, что такое КПТ, как она появилась и что делает ее столь эффективной. Также мы узнаем, как она помогает в таких особых состояниях, как депрессия и тревога.

Истоки КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия – это практическая форма психотерапии, призванная максимально облегчить симптоматику и улучшить психологическое состояние человека. Как видно из названия, КПТ включает в себя когнитивную часть, которая фокусируется на изменении проблемных паттернов мышления, и поведенческую, способствующую развитию конструктивных действий. Эти блоки, из которых состоит КПТ, развились независимо друг от друга. Сначала рассмотрим каждый из них по отдельности, а затем – каким образом они были соединены.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

В первой половине XX века самой распространенной формой психотерапии был психоанализ. Он основан на теории психики Зигмунда Фрейда и требует частых встреч с психотерапевтом на протяжении многих лет. При этом исследуется детство пациента и его воспитание.

В то время как многим психоанализ и другие сходные методики принесли облегчение, исследователи поведения человека искали, как можно ускорить помощь пациенту. Их вдохновили открытия того времени о том, как обучаются животные (в том числе люди), и они стали применять эти принципы для лечения депрессии и тревоги.

Усилия таких исследователей, как психиатр Джозеф Вольпе и психолог Арнольд Лазарус, привели к развитию бихевиоральной (поведенческой) терапии. Они обнаружили, что определенные изменения в поведении человека могут облегчить его состояние. Например, люди с фобиями могли победить свои страхи, понемногу взаимодействуя с тем, что их пугало. Благодаря этим исследованиям человеку уже не нужно было проводить годы на кушетке психотерапевта, раскапывая события своего детства – несколько сессий с прицельной терапией помогали достичь длительного облегчения.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Вслед за началом эпохи поведенческой терапии другие специалисты в области психики человека предложили свое объяснение психологических проблем. Психиатр Аарон Т. Бек и психолог Альберт Эллис выдвинули идею о том, что наши мысли оказывают значительный эффект на чувства и поведение. Соответственно, наши страдания происходят из наших мыслей. Считалось, что депрессия вызвана негативными убеждениями человека о себе и окружающем мире (например, «Я неудачник»).

По мнению Бека, в терапии пациента сначала нужно определить его негативные мысли, а затем провести работу по замене их на более конструктивные. После практики человек сможет развить такой способ мышления, который производил бы позитивные чувства и конструктивное поведение.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ И КОГНИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Несмотря на то что поведенческая и когнитивная психотерапии развивались обособленно, на практике они дополнили друг друга. Вскоре после их появления обе ветви были объединены в КПТ. Даже Аарон Т. Бек, отец-основатель когнитивной психотерапии, переименовал свой авторский метод в «когнитивно-

поведенческую психотерапию», включив техники поведенческой психотерапии в то, что лишь недавно все называли когнитивной психотерапией. Это слияние – хорошая новость для всех людей, которые нуждаются в психотерапевтической помощи и теперь могут получить более полную терапию.

Объединение этих терапий позволяет также увидеть, как взаимодействуют между собой наши мысли, чувства и поведение (см. рисунок выше). Например, когда мы испытываем сильную тревогу, думаем в основном об опасности, и эти мысли усиливают нашу тревогу. Такие мысли и чувства скорее всего приведут к тому, что мы будем избегать наших страхов, что опять же усиливает тревогу. Как только мы поймем эту взаимосвязь, сможем почувствовать себя лучше.

ТРЕТЬЯ ВОЛНА: ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ОСОЗНАННОСТИ

В 1970-е годы Джон Кабат-Зинн, молекулярный биолог по образованию, начал тестировать новую «Программу снижения стресса на основе практик осознанности» (MBSR). В основе понятия осознанности лежит идея о том, что мы можем уменьшить наши страдания, фокусируя внимание на ощущениях в настоящий момент, а не мыслях о прошлом или беспокойствах о будущем. Осознанность включает в себя также сознательную открытость к настоящему.

Кабат-Зинн и его коллеги обнаружили, что программа MBSR оказалась эффективна при снижении стресса у людей с острой хронической болью. С тех пор психотерапия, основанная на осознанности, развивалась и была опробована для работы с депрессией, бессонницей и тревогой.

В дальнейшем психотерапия на основе осознанности была интегрирована в КПТ. Так, психолог Зиндел Сигал открыл, что включение тренировки осознанности в когнитивную психотерапию снижает вероятность рецидива депрессии после окончания терапии. Основанные на осознанности терапии сейчас называют «третьей волной» КПТ. О них положительно отзываются практические клиники, поэтому я включил техники осознанности и в свою книгу.

Принципы КПТ

Прежде чем вы начнете свое путешествие с КПТ, посмотрим на основные ее принципы.

В КПТ придается особое значение сотрудничеству и активному участию. КПТ сработает эффективнее, если вы сами определите свои цели и как к ним двигаться. Практика психотерапии, которая направляется психотерапевтом или таким источником наподобие данной книги, основана на знании ключевых принципов и техник, но нужно ваше участие, чтобы подстроить все эти элементы под собственные нужды.

КПТ фокусируется на конкретной проблеме и цели. Ключевой момент в работе КПТ – определить проблему. Тогда создается ощущение, что с ней уже можно работать. С этим шагом тесно связан другой – сформулировать важные для вас цели. Они позволят вам сфокусировать энергию и будут подпитывать ваши усилия по мере движения к ним.

КПТ основывается на принципе «здесь и сейчас». КПТ фокусируется на том, что мысли и действия человека в настоящем могут быть частью его непрерывной внутренней борьбы, а изменение их паттернов способно ему помочь. Хотя КПТ и признает важным опыт познания человека в ранние годы его жизни, упор делается на настоящем, на том, что лежит в пределах нашего контроля.

КПТ учит вас быть собственным психотерапевтом. С КПТ вы освоите несколько базовых навыков, которые помогут вам справляться с проблемами, которые привели к терапии. Практикуясь, вы сможете применять эти техники самостоятельно, даже при возникновении новых испытаний. КПТ – это терапия по принципу «научить кататься на велосипеде», то есть умение остается с вами и тогда, когда терапия уже завершена.

КПТ предотвращает рецидивы. Научиться не падать духом и справляться со своим состоянием – неотъемлемая часть КПТ. Понимая, какие факторы спровоцировали вашу психологическую проблему, вы будете внимательны к сигналам извне. Например, женщина, которая справилась с депрессией, сможет

осознать свою тенденцию воздерживаться от занятий, которые приносят ей удовольствие. Осознание этих факторов – причина, по которой процент рецидива депрессии ниже при КПТ, чем при приеме медикаментов. Очень важно, чтобы человек продолжал практиковать новые навыки – так же мы практикуемся на музыкальном инструменте, чтобы не разучиться играть.

КПТ ограничена по времени. КПТ быстро приносит облегчение. Например, стандартная программа лечения депрессии в среднем длится 16 сессий; такие фобии, как боязнь собак, эффективно лечатся за одну сессию продолжительностью 1–4 часа. Короткие программы терапии также могут быть мотивирующими, поскольку дают ощущение срочности в решении проблемы.

КПТ структурирована. Все элементы КПТ представлены в определенном порядке, поздние сессии строятся на основе ранних. Каждая сессия также следует фиксированному порядку: сначала проверяются практические упражнения, затем прорабатывается запланированный на день блок и в конце намечается, как человек может использовать полученный материал в своей жизни. Этот четкий, организованный подход также является одной из причин эффективности КПТ.

КПТ борется с автоматическими негативными мыслями. В основе КПТ лежит убеждение, что наши мысли часто сбивают нас с пути. Мы восприимчивы к автоматическим негативным мыслям, которые, как указывает название, возникают спонтанно. КПТ научит, как определять и реагировать на такие мысли. Например, человек, которого обошли при повышении, может думать: «Мне никогда не повезет». В КПТ мы прежде всего учимся распознавать, что говорит нам сознание, поскольку автоматические негативные мысли возникают вне нашего сознательного восприятия. Затем мы проверяем эти мысли на точность. Практикуясь, мы сможем развить более конструктивный способ мышления.

КПТ включает разнообразные техники. Под общим названием КПТ скрывается набор самых различных техник: от обучения релаксации до когнитивной реструктуризации и поведенческой активации, конфронтации и медитации. Одна из задач КПТ – определить, какие из техник будут наиболее полезны для пациента. Вы встретите многие из них на страницах этой книги и сами определите, какие принесут вам наибольшую пользу.

Я организовал техники КПТ под следующими заголовками: «Думать» (когнитивная терапия), «Делать» (поведенческая терапия), и «Быть» (терапия на основе осознанности). На протяжении всей книги я буду пользоваться этими ярлыками.

Как работает КПТ

Большинство принципов и практик КПТ вас не удивит. Например, посмотреть в лицо своим страхам, чтобы справиться с ними, вряд ли можно назвать новой идеей. Некоторые из моих пациентов скептически относились к таким простым техникам, как планирование действий или отслеживание мыслей. Если бы все было так просто, рассуждали они, нам бы уже полегчало. Дело в том, что КПТ – это не только то, что мы делаем, но и то, как мы это делаем. Давайте рассмотрим некоторые особенности методов КПТ, которые делают ее столь полезной.

РАЗБИТЬ НА ЧАСТИ

КПТ разделяет большие задачи на более мелкие, с которыми проще работать. Всепоглощающее чувство депрессии, например, можно разбить на набор мыслей, чувств, поведений, с которым справиться уже легче. Затем под каждый компонент мы подбираем свою технику.

К примеру, когнитивную реструктуризацию для работы с депрессивным мышлением. Таким образом, КПТ разбивает неподъемные задачи на серии вполне выполнимых.

ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПСИХОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Самые часто назначаемые препараты от депрессии и тревоги – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), а также бензодиазепины. СИОЗС относятся к группе антидепрессантов, но они хорошо справляются и с тревогой. В высоких дозах их используют для лечения компульсивно-

обсессивных расстройств. К этой группе относятся такие действующие вещества, как флуоксетин, флувоксамин и сертралин[3 - В России также широко используются, представлены как под собственными, так и под разными торговыми названиями. Рецептурные препараты должны применяться строго по назначению врача.].

Бензодиазепины быстро успокаивают нервную систему, воздействуя на те же рецепторы головного мозга, что и алкоголь и барбитураты. Часто прописываемые бензодиазепины включают в себя алпразолам, лоразепам и клоназепам[4 - Доступны на российском рынке под собственными названиями. Рецептурные препараты должны применяться строго по назначению врача.]. Помимо тревоги ими лечат также бессонницу и возбужденные состояния.

Эти препараты могут быть столь же эффективны, сколь и КПТ, но после прекращения их приема высока вероятность рецидива. Многим людям помогает сочетание КПТ и приема психотропных медикаментов.

Распространенные побочные эффекты от приема СИОЗС: тошнота или рвота, набор веса, диарея, сонливость, проблемы в сексуальной сфере. Прием бензодиазепинов может вызывать тошноту, нечеткость зрения, головные боли, расстройства восприятия, усталость, ночные кошмары, проблемы с памятью и др. Доктор, назначающий эти лекарства, должен сравнить потенциальную пользу от приема СИОЗС и бензодиазепина с их побочными эффектами.

Эта книга сосредоточена в основном на КПТ, а не на медпрепаратах. Если вам требуется консультация по приему медикаментов, запишитесь на прием к врачу.

СТРУКТУРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Знать, что помогает нам чувствовать себя лучше, – полезно, но не более того. Только систематические и структурированные тренировки в рамках КПТ обеспечат нас необходимым набором техник, способных принести облегчение. Например, мы можем осознавать, что наши гневные мысли необоснованны. Но, лишь выписав их на бумаге, мы сможем пристально их рассмотреть и при необходимости заменить.

ПРАКТИКА ПОВТОРОВ

Основная работа в КПТ происходит вне стен кабинета психотерапевта или уже после чтения книги. Сформировать новую привычку не так легко, особенно когда мы привыкли делать то, что работает против нас.

Чтобы перепрограммировать наши автоматические реакции в трудных ситуациях, нужна практика повторения.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

С самого начала КПТ была нацелена на подтверждающие доказательства и конечные результаты терапии. Работает ли это? Насколько это эффективно?

Поскольку психотерапевтические сессии расписаны очень четко, программы КПТ можно стандартизировать и проверять на контрольных группах. На основании этих клинических исследований мы можем представить, какой примерно эффект определенное количество сессий окажет на то или иное психическое состояние.

Недавние исследования подтвердили, что КПТ может быть эффективна и без психотерапевта.

Внимание! Если вы страдаете от тяжелой депрессии, думаете о причинении себе вреда или имеете другие серьезные психические расстройства, пожалуйста, отложите эту книгу и обратитесь за помощью. Если ситуация срочная, наберите 112 или позвоните в «скорую помощь»[5 - Телефон горячей линии Экстренной психологической помощи МЧС России – +7(495)-989-50-50. Линия работает круглосуточно, звонок бесплатный и анонимный. – Прим. ред.].

Как помочь себе

Чтобы КПТ сработала эффективно, необходимо сконцентрироваться на собственных потребностях. Отчего вы страдаете сейчас: упадка настроения, неконтролируемого гнева, хронического беспокойства или чего-то еще? Давайте рассмотрим, как использовать КПТ, чтобы разобраться с различными состояниями. Тогда вы поймете, как справиться со своей конкретной проблемой.

ДЕПРЕССИЯ

Когда мы в депрессии, наши мысли, чувства и поведение объединяются и уводят нас вниз по спирали. Угнетенное настроение и низкий уровень мотивации мешают нам наслаждаться любимыми занятиями. Мы видим мир и самих себя в негативном свете. По мере того как наши мысли и настроение мрачнеют, мы избегаем делать многое из того, чем занимались раньше, тем самым лишь усугубляя депрессию.

КПТ может разрушить нашу привычку мыслить негативно, что позволит нам стать активнее. Интерес к жизни, в свою очередь, поднимет наше настроение и улучшит самоощущение. Если мы будем практиковать осознанность, то сможем улучшать свое настроение по мере того, как будем учиться воспринимать свои мысли не так серьезно. Вместе все эти практики создадут «благотворный цикл» улучшений в наших мыслях, самочувствии и поведении, которые будут взаимно усиливать друг друга.

ТРЕВОГА

Когда мы переживаем за результат, можем испытывать тревогу. Например, мы нервничаем перед первым свиданием или собеседованием. Уровень тревоги от низкого до среднего вполне нормален для человека. На самом деле тревога даже полезна, потому что улучшает концентрацию, усиливает мотивацию и дает необходимую энергию. Однако после определенного момента тревога становится контрпродуктивной. К примеру, социальная тревожность мешает быстро принимать решения или вести осознанный разговор.

В КПТ есть множество инструментов по управлению тревогой и тревожными состояниями. Такие техники, как прогрессивная мышечная релаксация и медитация, могут быстро успокоить возбужденную нервную систему.

Когнитивные техники помогут справиться с преувеличенным ощущением опасности, которое обычно сопровождает тревогу. Например, при убеждении, что окружающие будут смеяться, если человек покраснеет в классе (в случае социофобии). Другой продуктивной техникой по управлению тревогой является конфронтация, когда мы смотрим в лицо ситуации, которая порождает в нас страх. При повторе этого упражнения ситуация становится все менее пугающей и не вызывает тревоги.

ПАНИКА

Если вы хоть раз в жизни пережили паническую атаку, то знаете, как ужасен этот тип тревоги. Паника – как пожарная сигнализация, звучащая в вашем теле и мозгу, кричащая, что что-то плохое должно сейчас случиться. Поскольку объективной угрозы при этом на самом деле нет – за вами не бежит лев, встречная машина не едет лоб в лоб, – мозг находит такую причину внутри: «У меня, наверное, сердечный приступ» или «Я схожу с ума». Иногда вам кажется, будто вы сейчас умрете. Некоторые люди с паническим синдромом начинают бояться мест, где панические атаки могут произойти с большой вероятностью и откуда будет сложно выбраться, если что-то случится. Например, они боятся проезжать на машине по мосту или ходить в кино.

Эффективная КПТ при панических атаках будет включать:

1) обучение навыку контролировать дыхание, когда все остальное кажется вне нашего контроля;

2) проверку на прочность панических мыслей по типу «Я умру», которые обычно усиливают чувство опасности;

3) постепенную практику пребывания в ситуациях, представляющих для нас трудность, в результате чего мы начинаем воспринимать их спокойнее.

Повтор этих техник уменьшит панику даже в тех ситуациях, которые обычно ее вызывали. Мы также можем выработать в себе новые взаимоотношения с нашими ощущениями паники, увидев в них лишь крайнюю степень тревоги,

которая сама по себе не опасна.

БЕСПОКОЙСТВО

Если паника – это пожарная сирена, то беспокойство – это капающий кран. В то время как паника накрывает сразу, беспокойство медленно подтачивает наш покой. Если мы склонны к беспокойству, обычно не имеет значения повод. Любое событие может вызвать беспокойство, от важного до самого банального. Базисный вопрос хронического беспокойства: «Что, если…?» Частое беспокойство обычно сопровождается мышечным напряжением, раздражительностью, проблемами со сном, постоянным тревожным возбуждением. Беспокойство – ключевая черта генерализированного тревожного расстройства.

КПТ предлагает несколько способов борьбы с излишним беспокойством и напряжением. Мы можем научиться распознавать, когда волнуемся, поскольку обычно это происходит вне нашего осознания. Если мы знаем, что мозг намеревается сделать, то можем сказать свое слово – продолжать волноваться или нет. Также мы обращаемся к некоторым убеждениям, которые могут лежать в основе нашего беспокойства, например, что оно «помогает предусмотреть все на будущее». КПТ предлагает ряд техник, которые помогают «расцикливаться»: путем вовлечения в различные активности или благодаря осознанию наших ощущений. Умение быть в настоящем освобождает наш мозг от беспокойства о будущем. Наконец, такие техники, как релаксация и медитация, помогут снизить мышечное напряжение, нередко сопровождающее беспокойство.

СТРЕСС

Когда жизненные трудности требуют от нас ответной реакции, мы часто испытываем давление, вызванное стрессом. Причиной может быть болезнь члена семьи, дедлайн на работе, конфликт с другим человеком и т. д. Как и в случае с тревогой, некоторая доля стресса полезна, например, когда теннисист надеется победить на чемпионате.

На стресс отвечает весь организм, так как гормоны стресса – кортизол и адреналин – выделяются в кровь и порождают целую серию различных реакций.

Острый стресс активирует симпатическую нервную систему, подготавливая наше тело к реакции на угрозу: бороться, бежать или порой впасть в ступор. Наши тело и мозг хорошо оснащены, чтобы справляться с короткими вспышками стресса. Но если стрессогенные факторы хронические – двухчасовая дорога на работу в пробках пять дней в неделю, вредные условия труда или затяжной развод, – то наши защитные ресурсы истощаются. Мы чаще болеем, впадаем в депрессию или показываем другие ментальные и физические симптомы того, что мы перегружены.

КПТ предлагает способы, как успокоить нашу нервную систему, например дыхательные техники, которые приглушают действие механизма «бей или беги». Мы также можем поменять способы мышления, которые увеличивают стресс: к примеру, понять, что в трудностях на работе мы видим не шанс преуспеть, а лишь возможность провала. КПТ вдохновляет нас заботиться о себе, а также развивать способности бороться со стрессом.

ГНЕВ

Так же как и в случае с тревогой и стрессом, гнев может быть очень полезен. Гнев побуждает нас бороться за справедливость. Но гнев становится проблемой, когда мы начинаем чувствовать его так часто, что он вредит нашему здоровью и взаимоотношениям. Зачастую корень нашего гнева лежит в убеждениях, которые могут соответствовать, а могут и не соответствовать действительности. Например, водитель, который меня подрезал, хотел меня оскорбить или он просто не рассчитал расстояние между нашими машинами? Мое убеждение относительно его намерений повлияет на мою реакцию.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Seth J. Gillihan. Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks, 2016.

2

J. Singer, Seth J. Gillihan. Overcoming OCD: A Road to Recovery, 2015.

3

В России также широко используются, представлены как под собственными, так и под разными торговыми названиями. Рецептурные препараты должны применяться строго по назначению врача.

4

Доступны на российском рынке под собственными названиями. Рецептурные препараты должны применяться строго по назначению врача.

5

Телефон горячей линии Экстренной психологической помощи МЧС России – +7(495)-989-50-50. Линия работает круглосуточно, звонок бесплатный и анонимный. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/gillihan_set/trevoga-gnev-prokrastinaciya-10-strategiy-dlya-samostoyatel-noy-raboty

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить