

## ЗМІСТ

Подяки .....	14
Про авторів .....	19
Передмова .....	21
<b>Розділ 1. Тривога і тривожний розлад .....</b>	<b>25</b>
Що таке тривога .....	27
Страх і тривога .....	27
Реакція «бий або біжи» .....	29
Як ви переживаєте страх і тривогу .....	31
Коли ви відчуваєте тривогу .....	36
Тривога та тривожний розлад .....	40
Тривожні розлади .....	40
Специфічна фобія .....	41
Соціальна фобія .....	43
Панічний розлад .....	43
Обсесивно-компульсивний розлад .....	44
Генералізований тривожний розлад .....	44
Посттравматичний стресовий розлад .....	45
Тривога та уникання .....	45
Стани, які зазвичай супроводжуються	
тривожними розладами .....	48
Зловживання психоактивними речовинами .....	48
Депресія .....	49
Розлади харчової поведінки .....	50
Межовий розлад особистості .....	51
Рушаймо далі .....	53

<b>Розділ 2. Основні положення когнітивно-поведінкової та діалектичної поведінкової терапії .....</b>	<b>54</b>
Основні положення КПТ про тривожні розлади ....	55
Когнітивна терапія .....	55
Експозиційна терапія .....	56
Копінг-навички .....	57
Чому ДПТ .....	60
Коротка історія ДПТ .....	62
Що таке ДПТ? Основні положення .....	63
Прагніть рівноваги, приймаючи і змінюючи свої проблеми .....	66
Робіть усе можливе, щоб запобігти униканню .....	70
Рушаймо далі .....	72
<b>Розділ 3. Навички усвідомленості та стресостійкості в діалектичній поведінковій терапії .....</b>	<b>73</b>
Навички усвідомленості в ДПТ .....	74
Усвідомленість – це фундамент для інших навичок ..	74
Бути свідомим у повсякденному житті .....	75
Основи навичок усвідомленості в ДПТ .....	77
Переваги навичок усвідомленості ДПТ .....	89
Навички стресостійкості в ДПТ .....	83
Стресостійкість .....	83
Основи навичок стресостійкості в ДПТ .....	86
Навички прийняття реальності .....	86
Кризові навички виживання .....	92
Переваги навичок стресостійкості ДПТ .....	94
Рушаймо далі .....	97

<b>Розділ 4. Навички емоційної регуляції та міжособистісної ефективності .....</b>	<b>99</b>
Навички емоційного регулювання в ДПТ та емоції ..	99
Емоції і мозок .....	100
Емоції і тіло .....	102
Емоції і думки .....	105
Емоції і дії .....	107
Основні принципи навичок емоційного регулювання в ДПТ .....	110
Переваги навичок емоційної регуляції в ДПТ .....	111
Початок роботи з навичками емоційної регуляції ..	112
Навички міжособистісної ефективності в ДПТ .....	114
Міжособистісні проблеми, над якими варто попрацювати .....	116
Проблема, пов'язана з необхідністю просити про щось або говорити «ні» у відповідь на чиєсь прохання .....	117
Проблеми через незнання, як можна правильно попросити або відмовити .....	118
Основні принципи навичок міжособистісної ефективності в ДПТ .....	119
Визначте свої цілі та потреби .....	121
Просити, висловлювати свою думку або говорити «ні» .....	122
Переваги навичок міжособистісної ефективності в ДПТ .....	126
Рушаймо далі .....	131
<b>Розділ 5. Стрес .....</b>	<b>132</b>
Що таке стрес .....	132
Стрес при тривожних розладах .....	136

Керування стресом за допомогою навичок ДПТ ....	136
Визначте, де у своєму тілі ви відчуваєте стрес ....	137
Дбайте про себе, щоб зменшити вразливість до стресу ...	138
Дотримуйтеся збалансованого харчування .....	138
Дотримуйтеся графіка сну .....	140
Регулярно виконуйте фізичні вправи .....	142
Якщо у вас виявлено будь-яку хворобу, лікуйте її відразу.....	143
Обмежуйте вживання алкоголю й уникайте наркотиків .....	143
Підвищте свою ефективність, роблячи те, що принесе вам відчуття компетентності .....	144
Використовуйте стратегії самозаспокоєння, щоб угамувати свої розум і тіло .....	146
Використовуйте навички усвідомленості, щоб упоратися з відвертанням уваги і поганою концентрацією .....	149
Використайте навички ДПТ для боротьби з емоційною реактивністю і припиніть небажану поведінку .....	152
Рушаймо далі .....	158
<b>Розділ 6. Занепокоєння .....</b>	<b>159</b>
Навіщо непокоїтися .....	159
Занепокоєння при ГТР та інших тривожних розладах .....	163
Характеристики та наслідки занепокоєння .....	164
Замкнуте коло занепокоєння: зациклюватися на своїх думках .....	165
Неприсутність у поточній миті .....	169
Емоційне уникання .....	172
Рушаймо далі .....	175

<b>Розділ 7. Флешбеки, нічні жахіття та інші симптоми травматичного стресу .....</b>	<b>176</b>
Посттравматичні стресові симптоми .....	176
Симптоми повторного переживання .....	177
Симптоми уникання та емоційного заціпеніння ...	178
Симптоми гіперактивності .....	179
Посттравматичний стресовий розлад .....	179
Навички ДПТ, що допомагають впоратися з посттравматичними стресовими симптомами ....	180
Використання навичок усвідомленості і стресостійкості для боротьби з нав'язливими станами (думками, жахіттями і флешбеками) .....	181
Застосування протилежної дії для зменшення кількості випадків уникання .....	192
Використовуйте усвідомленість, щоб упоратися з гнітючими емоціями і проблемами з керуванням ними .....	202
Робота з проблемами у стосунках .....	205
Рушаймо далі .....	211
<b>Розділ 8. Панічні атаки .....</b>	<b>212</b>
Що таке панічні атаки .....	212
Панічні атаки під час тривожних розладів .....	216
Звідки беруться панічні атаки .....	216
Біологічна теорія виникнення панічних атак .....	217
Психологічні теорії виникнення панічних атак .....	217
Характерні риси та наслідки панічних атак .....	218
Уникання .....	219
Детальніше про провісники панічних атак у навколишньому середовищі .....	220
Наближення до дій, яких ви уникаєте .....	226
Наближення до тілесних відчуттів, пов'язаних із панічними атаками .....	230

Катастрофічні переконання або неправильне тлумачення тілесних відчуттів .....	236
Об'єктивне маркування переживань .....	237
Підвищена увага до тілесних відчуттів .....	239
Помічати і маркувати сенсорну інформацію .....	240
Рушаймо далі .....	241
<b>Розділ 9. Нав'язливі ідеї та компульсивна поведінка ...</b>	<b>244</b>
Обсесії та компульсії .....	245
Обсесивно-компульсивний розлад .....	251
Що це – обсесія, занепокоєння чи повторне переживання .....	252
Чому розвиваються обсесії та компульсії .....	252
Характерні ознаки і наслідки обсесій та компульсій ..	255
Усвідомлене спостереження за думкою та її маркування .....	256
Опір компульсіям .....	261
Рушаймо далі .....	267
<b>Розділ 10. Соціальна тривожність .....</b>	<b>269</b>
Ситуації, які можуть спричинити соціальну тривожність .....	269
Що спричиняє соціальну тривожність .....	271
Наслідки оцінювання, яке лякає .....	273
Фокусування уваги на собі .....	273
Увага до потенційних ознак негативної оцінки у своєму оточенні .....	277
Уникання соціальних ситуацій .....	279
Не висловлювати своїх потреб у соціальних ситуаціях .....	288
Рушаймо далі .....	295
<b>Довідкова література та першоджерела .....</b>	<b>298</b>

# РОЗДІЛ 1

## Тривога і тривожний розлад

Оскільки ви читаете цю книжку, цілком імовірно, що вас чи когось із ваших знайомих гнітить відчуття тривоги, якого ви намагаєтеся позбутися. Якщо так і є, для вас важливо знати, що в цій боротьбі ви не самотні. Проблеми з тривогою настільки поширені, що за останні три десятиліття значно збільшився обсяг досліджень у галузі тривожних розладів. Проте, незважаючи на те, що багато стало відомо про такі стани, про те, що їх спричиняє, і про успішні методи лікування, люди продовжують страждати через відчуття тривоги. Наприклад, опитування майже десяти тисяч респондентів у США показало, що, за винятком розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, тривожні розлади є найпоширенішим психіатричним діагнозом. Насправді майже третина опитаних людей щонайменше один раз перебувала в цьому стані в якийсь момент свого життя [43].

Отже, чому тривожні розлади настільки поширені в суспільстві? Важко виділити одну конкретну причину, яка пояснює, чому багато людей борються із цією проблемою. Цілком імовірно, що тут задіяно відразу кілька різних факторів. На думку більшості фахівців, у зростанні кількості тривожних розладів відіграють важливу роль генетика (або спадкові ознаки), досвід та навчання, стресові чи травматичні події та невизначеність життя (основний чинник) [8]. Проте ще одна причина, через яку часто виникає цей стан, можливо, пов'язана

з тим, що тривога є майже постійним фоновим переживанням у повсякденному житті.

Чи знаєте ви, що багато тривожних розладів насправді є серйознішими випадками звичайного життєвого досвіду? А це саме так. Наприклад, розгляньмо *панічний розлад* – це тривожний розлад, під час якого людина часто переживає панічні атаки (або ж епізоди інтенсивного страху і жаху), що виникають без видимої причини. Багато людей, які страждають на цей розлад, вважають, що під час панічних атак вони вмирають або наражаються на смертельний ризик, тож, як наслідок, намагаються уникнути ситуацій або дій, які можуть спричинити напади паніки, наприклад, фізичних вправ. Раніше згадане опитування широкої аудиторії показало, що приблизно 5 % людей у Сполучених Штатах у якийсь момент свого життя зазнали панічного розладу [43]. Однак у цьому опитуванні не йдеться про те, що панічні атаки зараз дуже поширені. Близько 11 % респондентів повідомили, що пережили їх минулого року, а 28 % – у якийсь момент свого життя [42].

І це стосується не лише панічних атак. Багато інших симптомів тривожних розладів також розповсюджені серед населення. Наприклад, занепокоєння (чи думки про майбутні стресові ситуації або такі, що провокують тривогу) є одним з основних симптомів генералізованого тривожного розладу; а поведінка, що ґрунтується на контролі і перевірках (симптом obsесивно-компульсивного розладу), – також досить поширене явище [86; 64].

Тепер, перш ніж зрозуміти, що таке тривожний розлад, вам необхідно усвідомити, що таке тривога. У цьому розділі ви ознайомитеся із цим поняттям, дізнаєтеся



ватися через те, що ця огидна тварина з'явиться знову. Ваше тіло перебуватиме у стані напруги через можливу небезпечну ситуацію в майбутньому. Деякі дослідники вважають, що тривогу краще називати тривожним побоюванням [7].

Ще один спосіб усвідомити різницю між страхом і тривоگوю – уявити, що ви катаєтесь на американських гірках. Тривога – це те, що ви відчуваєте, коли пристібаєтесь до свого сидіння і рухаєтесь в напрямку першого гігантського підйому. Коли ви піднімаєтесь на цю вершину (і стаєте все ближчим і ближчим до точки падіння), ваша тривога може посилюватися, досягаючи максимуму, коли ви знаходитесь на вершині гірки і на деякий час зупиняєтесь перед спуском. Страх – це те, що ви відчуваєте, коли спускаєтесь з гірки. Одна емоція стосується очікування події, а інша – актуального її переживання.

Отже, і страх, і тривога слугують дуже важливій меті: повідомляють, що ви можете опинитися в ситуації, у якій існує небезпека заподіяння вам шкоди. Це корисна інформація, яку потрібно знати! Однак тривога має додаткову функцію. Зокрема, вона може повідомити, що є щось дуже важливе або значуще для вас. Подумайте про це. Збираючись на співбесіду, щоб отримати бажану роботу, імовірно, ви будете хвилюватися більше, ніж якби це була співбесіда заради роботи, на яку вам начхати. Це тому, що вона важлива для вас. Ще один приклад: багато людей відчувають тривогу, збираючись запропонувати руку і серце об'єкту своїх романтичних переживань. Це не тому, що ситуація небезпечна (принаймні ми сподіваємося, що ні!), а тому, що вона несе величезне смислове навантаження. Вона важлива для них.