

ЗМІСТ

Особлива подяка	10
Передмова до сьомого видання	11
Вступ	15
РОЗДІЛ 1. Тривожні розлади	19
РОЗДІЛ 2. Основні причини тривожних розладів	58
РОЗДІЛ 3. Відновлення: комплексний підхід	93
РОЗДІЛ 4. Релаксація	119
РОЗДІЛ 5. Фізичні вправи	147
РОЗДІЛ 6. Подолання панічних атак	163
РОЗДІЛ 7. Експозиція при фобіях	199
РОЗДІЛ 8. Внутрішній діалог	236
РОЗДІЛ 9. Хибні переконання	269
РОЗДІЛ 10. Подолання занепокоєння	290
РОЗДІЛ 11. Стилi особистостi, якi сприяють збереженню тривоги	307
РОЗДІЛ 12. Десять поширених специфічних фобій	326
РОЗДІЛ 13. Робота з почуттями	351
РОЗДІЛ 14. Бути асертивним	370
РОЗДІЛ 15. Самоповага	392
РОЗДІЛ 16. Харчування	419
РОЗДІЛ 17. Стани здоров'я, якi можуть сприяти виникненню тривоги	453
РОЗДІЛ 18. Ліки проти тривоги	483
РОЗДІЛ 19. Медитація	522
РОЗДІЛ 20. Профілактика рецидивів	542
РОЗДІЛ 21. Особистий сенс	556
ПІСЛЯМОВА. Майбутнє, у якому зростає тривога	588
ДОДАТОК 1. Організації, якi допомагають	596
ДОДАТОК 2. Ресурси для релаксації	599
ДОДАТОК 3. Як зупинити нав'язливі думки	600
ДОДАТОК 4. Афірмації для подолання тривоги	602
Як отримати доступ до ресурсів для робочого зошита «Тривога і фобія»	606

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ

Майже щоночі, через кілька годин після засинання, Сьюзен раптово прокидається зі стисканням у горлі, прискореним серцебиттям, запамороченням та страхом смерті. Вона вся тремтить, проте не має жодного уявлення про причину цього. Після багатьох ночей, коли вона вставала та ходила вітальнею, намагаючись опанувати себе, вона вирішує піти до лікаря, аби з'ясувати, чи все гаразд з її серцем.

Сінді, медична секретарка, переживає такі напади, як у Сьюзен, щоразу, коли опиняється в людних громадських місцях. Вона не лише боїться втратити контроль над собою, але й боїться того, що інші можуть подумати про неї, якщо це станеться. Останнім часом вона уникає відвідувати будь-які магазини, окрім місцевого «7-Eleven», без свого хлопця. Їй також доводиться залишати ресторани та кінотеатри під час побачень. Тепер вона починає сумніватися, чи зможе впоратися зі своєю роботою. Вона змушує себе йти на роботу, але вже за кілька хвилин спілкування з колегами в офісі починає боятися, що втрачає контроль над собою. Зненацька вона відчуває, що *повинна* піти.

Стів займає відповідальну посаду інженера-програміста, але відчуває, що не може просуватися по службі через свою нездатність брати участь у групових зустрічах. Він не може витримати навіть того, щоб просто сидіти на нарадах, не кажучи вже про те, щоб висловлювати свою думку. Вчора керівник запитав, чи зможе він виступити з презентацією свого сегмента великого проєкту. У цей момент Стів вкрай занервував і не зміг відповісти зв'язно. Він, затинаячись, сказав, що повідомить боса щодо презентації наступного дня, і вийшов із кімнати. Потай від усіх він думав про звільнення.

Майк так соромиться специфічного страху, який відчуває впродовж останніх кількох місяців, що не може розповісти про нього нікому, навіть своїй дружині. За кермом його часто охоплює страх, що він наїхав на людину або, можливо, тварину. Навіть за відсутності глухого удару, що вказував би на це, він відчуває внутрішній примус розвернутися і проїхати той самий маршрут, аби бути абсолютно впевненим. Насправді останнім часом параноя щодо того, що Майк когось збив, стала такою сильною, що йому доводиться повторювати маршрут три або чотири рази, щоб переконатися у зворотному. Майк — яскравий,

успішний фахівець, але почувається вкрай приниженим через свої компульсивні перевірки. Він починає сумніватися, чи не божеволіє.

Сьюзен, Сінді, Стів і Майк стикаються з тривогою. Але це не звичайна тривога. Їхні переживання відрізняються у двох фундаментальних аспектах від звичайної тривоги, яку люди відчують у повсякденному житті. По-перше, їхня тривога вийшла з-під контролю. У кожному випадку людина почувається безсилою керувати тим, що відбувається. Це відчуття безсилля також породжує ще більшу тривогу. По-друге, тривога заважає нормальному функціонуванню їхнього життя. У Сьюзен порушується сон. Сінді та Стів ризикують втратити роботу. А Майк не може ефективно та за потреби керувати автомобілем.

Приклади Сьюзен, Сінді, Стіва та Майка ілюструють чотири типи тривожних розладів: панічний розлад, агорафобію, соціофобію та obsесивно-компульсивний розлад. Далі в цьому розділі ви знайдете детальний опис ознак кожного тривожного розладу. Але спочатку розгляньмо, що спільне для всіх цих розладів. Яка природа самої тривоги?

ПРИРОДА ТРИВОГИ

Ви зможете краще зрозуміти природу тривоги, якщо подивитися на те, чим вона є, а чим ні. Наприклад, відрізнити тривогу від страху можна кількома способами. Коли ви боїтеся, ваш страх зазвичай спрямований на якийсь конкретний зовнішній об'єкт або ситуацію. Подія, якої ви боїтеся, зазвичай знаходиться в межах можливого. Ви можете боятися не вкластися в термін, не скласти іспит, бути не в змозі оплатити рахунки або бути відкинутим кимось, кому ви хочете сподобатися. Страх може бути пов'язаний із раптовим сплеском адреналіну, думками про безпосередню небезпеку та потребою втекти. Натомість, коли ви відчуваєте тривогу, то часто не можете визначити, що саме вас турбує. Фокус тривоги більше внутрішній, ніж зовнішній. Здається, що це реакція на невизначену, віддалену або навіть нерозпізнану небезпеку. Ви можете бути стурбовані тим, що втрачаєте контроль над собою або якоюсь ситуацією. Або можете відчувати невизначену тривогу через те, що трапиться щось погане.

Тривога впливає на все ваше єство. Це одночасно фізіологічна, поведінкова та психологічна реакція. На фізіологічному рівні тривога може охоплювати такі тілесні реакції, як прискорене серцебиття, м'язова напруга, нудота, сухість у роті або пітливість. На поведінковому рівні вона може підірвати вашу здатність діяти, самовиражатися або справлятися з певними повсякденними ситуаціями.

З психологічного погляду, тривога — це суб'єктивний стан побоювання і занепокоєння. У своїй крайній формі вона може викликати відчуття відірваності від себе та навіть страх смерті або божевілля.

Той факт, що тривога може впливати на фізіологічному, поведінковому та психологічному рівнях, має важливе значення для ваших спроб одужати. Повноцінна програма одужання від тривожного розладу повинна містити інтервенції на всіх трьох рівнях, щоб:

- 1) зменшити фізіологічну реактивність;
- 2) усунути поведінку уникнення;
- 3) змінити суб'єктивні інтерпретації (або «внутрішній діалог»), які зберігають стан занепокоєння та тривоги.

Тривога може проявлятися в різних формах та з різною інтенсивністю. Рівень тяжкості може варіюватися від легкого відчуття занепокоєння до повноцінної панічної атаки, що супроводжується прискореним серцебиттям, дезорієнтацією та жахом. Тривога, яка не пов'язана з якоюсь конкретною ситуацією і виникає, як грім з ясного неба, називається невизначеною тривогою або, у важчих випадках, *спонтанною панічною атакою*. Різницю між епізодом невизначеної тривоги та спонтанною панічною атакою можна виявити за тим, чи відчуваєте ви чотири або більше з наведених нижче симптомів одночасно (поява чотирьох або більше симптомів вказує на панічну атаку):

- задишка;
- прискорене серцебиття (прискорене або нерегулярне серцебиття);
- тремтіння або посмикування;
- пітливість;
- задуха;
- нудота або інші хворобливі абдомінальні прояви;
- оніміння;
- запаморочення або нестійкість;
- відчуття відчуженості або втрата контакту з собою;
- припливи жару або озноб;
- страх смерті;
- страх збожеволіти або втратити контроль.

Якщо ваша тривога виникає *лише* у відповідь на певну ситуацію, вона називається *ситуативною* або *фобічною тривогою*. Ситуативна тривога відрізняється від повсякденного страху тим, що вона зазвичай непропорційна або нереалістична. Якщо ви відчуваєте непропорційний страх перед виїздом на вулицю, візитом до лікаря або конфронтацією з дружиною чи чоловіком, це можна кваліфікувати як ситуативну тривогу. Ситуативна тривога стає *фобічною*, коли ви фактично починаєте *уникати* ситуації: якщо ви перестаєте їздити

автомагістралями, відвідувати лікарів або взагалі конфліктувати з чоловіком / дружиною. Інакше кажучи, фобічна тривога — це ситуативна тривога, яка містить стійке уникнення ситуації.

Часто тривога може бути викликана лише думками про конкретну ситуацію. Коли ви занепокоєні тим, що може статися, якщо опинитеся в одній зі своїх фобічних ситуацій, то відчуваєте так звану *тривогу очікування*. У своїх легких формах тривога очікування не відрізняється від звичайного хвилювання. Однак іноді вона стає такою інтенсивною, що її можна назвати *панікою очікування*.

Існує важлива відмінність між спонтанною тривогою (або панікою) та тривогою (або панікою) очікування. *Спонтанна тривога* здебільшого виникає несподівано, дуже швидко досягає високого рівня, відтак поступово спадає. Пік зазвичай досягається впродовж п'яти хвилин, після чого годину або довше відбувається поступове спадання. *Тривога очікування* натомість має тенденцію до поступового наростання при зіткненні з загрозовою ситуацією (або просто при думці про неї), а потім переважно швидко спадає. Ви можете хвилюватися до нестями з приводу чогось упродовж години чи довше, а потім відпустити цю тривогу, коли знайдеться щось інше, що займе ваш розум.

ТРИВОГА ПРОТИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

Тривога — неминуча частина життя в сучасному суспільстві. Важливо усвідомлювати, що в повсякденному житті виникає багато ситуацій, на які *доречно* та *розумно* реагувати незначною тривогою. Якщо ви не відчуваєте тривоги щодо повсякденних викликів, пов'язаних із потенційними втратами або невдачею, щось не так. Цей робочий зошит може бути корисним для всіх, хто відчуває нормальні, типові тривожні реакції. Він також призначений для тих, хто має справу зі специфічними тривожними розладами. Впровадження фізичних вправ, дихальних навичок, релаксації та правильного харчування у ваше повсякденне життя, а також увага до самоаналізу, хибних переконань, почуттів, упевненості в собі та самоповаги — все це може допомогти зробити ваше життя збалансованішим і менш тривожним, попри специфіку та рівень тривоги, з якою ви маєте справу.

Тривожні розлади відрізняються від повсякденної, нормальної тривоги тим, що вони охоплюють тривогу, яка: 1) *є інтенсивнішою* (наприклад, панічні атаки), 2) *триває довше* (тривога, яка може зберігатися місяцями або довше, замість того щоб зникнути, коли стресова ситуація минула), або 3) *приводить до фобій*, які заважають вашому життю.

Критерії діагностики конкретних тривожних розладів були встановлені Американською психіатричною асоціацією та перелічені у відомому діагностичному довіднику, яким користуються фахівці з психічного здоров'я. Цей довідник називається *DSM-5*, «*Діагностичний і статистичний довідник із психічних розладів*», п'яте видання, (англ. *Diagnostic*