

Зміст

Передмова до другого видання	14
ВСТУП	
Діалектична поведінкова терапія: загальне уявлення	17
РОЗДІЛ 1	
Базові навички стресостійкості	21
РОЗДІЛ 2	
Поглиблені навички стресостійкості	60
РОЗДІЛ 3	
Більше навичок стресостійкості	105
РОЗДІЛ 4	
Базові навички усвідомленості	134
РОЗДІЛ 5	
Поглиблені навички усвідомленості	161
РОЗДІЛ 6	
Подальше дослідження усвідомленості	205
РОЗДІЛ 7	
Базові навички регуляції емоцій	214

РОЗДІЛ 8	
Поглиблені навички регуляції емоцій	260
РОЗДІЛ 9	
Базові навички міжособистісної ефективності	285
РОЗДІЛ 10	
Поглиблені навички міжособистісної ефективності	311
РОЗДІЛ 11	
Експозиційна когнітивна репетиція	343
РОЗДІЛ 12	
Підсумуємо	350
Список літератури	358

РОЗДІЛ 1

Базові навички стресостійкості

НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ЩО ЦЕ?

У певний момент нашого життя нам усім доводиться стикатися зі стресом та болем. Він може бути або фізичним, як жало бджоли чи перелом руки, або ж емоційним, як сум чи злість. В обох випадках біль часто неминучий і несподіваний. Ви не завжди можете передбачити, коли вас вжалить бджола або коли вам стане сумно. Найчастіше все, що ви можете зробити, це використати відомі вам копінг-навички та сподіватися, що вони допоможуть.

Але деякі люди відчують емоційний і фізичний біль сильніше, до того ж виникає він частіше, ніж в інших. Стрес у них настає швидше і відчувається як потужна руйнівна хвиля. Часто в таких ситуаціях здається, що їм не буде кінця, і люди, які їх переживають, не знають, як упоратися із силою свого болю. У межах цієї книги ми будемо називати цю проблему *емоційним перевантаженням*. (Але пам'ятайте, що емоційний і фізичний біль часто пов'язані.)

Люди, які борються з емоційним перевантаженням, часто обирають нездорові та невдалі стратегії, оскільки не знають, як інакше впоратися з болем. І це зрозуміло. Коли людина переживає емоційний біль, їй важко бути раціональною і знайти вдале рішення. Проте багато копінг-стратегій, які використовують люди з емоційним перевантаженням, лише погіршують ситуацію.

Ось список деяких поширених копінг-стратегій, якими користуються люди, що стикаються з цією проблемою. Позначте (✓) ті, які ви застосовуєте, аби впоратися зі стресовою ситуацією:

- ☐ Ви витрачаєте багато часу на роздуми про страждання, помилки та проблеми, які ви вже пережили.
- ☐ Ви відчуваєте тривогу через можливі майбутні страждання, помилки та проблеми.
- ☐ Ви ізолюєте себе від інших людей, щоб уникнути тривожних ситуацій.
- ☐ Ви ховаєтеся від болю, вживаючи алкоголь або наркотики.
- ☐ Ви сердитесь на інших людей або намагаєтеся їх контролювати, щоб дати волю своїм емоціям.
- ☐ Ви вдаєтеся до потенційно небезпечної поведінки, як-от самопорізи, биття, дряпання, колупання ран, опіки або висмикування свого волосся.
- ☐ Ви займаєтеся небезпечними сексуальними практиками, наприклад маєте випадкові статеві зв'язки або часті незахищені статеві контакти.
- ☐ Ви уникаєте розв'язання першопричин ваших проблем, таких як токсичні або дисфункціональні стосунки.
- ☐ Ви використовуєте їжу як засіб покарання або контролю, переїдаючи, зовсім відмовляючись від їжі або викликаючи блювання.
- ☐ Ви намагаєтеся вкоротити собі віку або ризикуєте життям, наприклад порушуєте правила дорожнього руху або вживаєте небезпечну кількість алкоголю та наркотиків.
- ☐ Ви уникаєте приємних занять, таких як соціальні заходи та фізичні вправи, можливо, тому, що не вважаєте, що заслуговуєте на щось хороше.
- ☐ Ви піддаєтеся своєму болю і приймаєте своє жалюгідне і нереалізоване життя.

Усі ці стратегії — шлях до дедалі глибшого емоційного болю, адже навіть ті з них, що приносять тимчасове полегшення, в майбутньому лише посилять ваші страждання. Щоб зрозуміти це краще, заповніть робочу таблицю «Ціна самодеструктивних копінг-стратегій». Занотуйте стратегії, які ви використовуєте, а також їхню ціну (негативні наслідки), а потім додайте будь-яку ціну, яку можете уявити. Також у кінці

таблиці є місце, де ви можете зазначити власні стратегії, яких немає в списку, та їхню ціну. (Перейдіть за покликанням <http://www.newharbinger.com/44581>, щоб завантажити робочу таблицю «Ціна самодеструктивних копінг-стратегій».)

Ціна самодеструктивних копінг-стратегій

Самодеструктивна копінг-стратегія	Можлива ціна
1. Ви витрачаєте багато часу на роздуми про страждання, помилки та проблеми, які ви вже пережили.	Ви пропускаєте хороші події, які зараз відбуваються, а потім шкодуєте про це; у вас виникає депресія через минуле. Інше:
2. Ви відчуваєте тривогу через можливі майбутні страждання, помилки та проблеми.	Ви пропускаєте хороші події, які зараз відбуваються; у вас виникає тривога за майбутнє. Інше:
3. Ви ізолюєте себе, щоб уникнути можливого болю.	Ви проводите більше часу на самоті, внаслідок чого депресія посилюється. Інше:
4. Ви ховаєтеся від болю, вживаючи алкоголь або наркотики.	У вас виникають залежність, фінансові втрати, проблеми на роботі, юридичні проблеми, проблеми в стосунках, наслідки для здоров'я. Інше:
5. Ви виливаєте свій біль на інших.	Ви втрачаєте дружні та романтичні стосунки, а також членів сім'ї; інші люди уникають вас; ви страждаєте від самотності та почуття провини через те, що завдали болю іншим людям; ваші дії можуть мати юридичні наслідки. Інше: