

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СВОИМИ СТРАХАМИ



Когнитивно-поведенческая терапия —
научно обоснованный подход, помогающий преодолеть фобии

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СВОИМИ СТРАХАМИ

Приветствуем!

Молодец, что решились на этот шаг в стремлении побороть свою фобию. Обращение за помощью может быть одним из самых трудных шагов!

Книга «Лицом к лицу со своими страхами» (Facing Your Fears) основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Книга проведет вас через технику КПТ под названием «Воздействие и привыкание». Эта техника помогла многим людям, на жизнь которых повлияла фобия.

Данная книга должна сопровождаться поддержкой специалиста по психическому здоровью, подготовленного для того, чтобы помочь людям извлечь из нее максимальную пользу. Это может быть практикующий специалист по психологическому благополучию (Psychological Wellbeing Practitioner, часто сокращенно PWP), работающий в рамках программы улучшения доступа к

психологической терапии (IAPT) в Англии. Учитывая успех этого способа работы, в других странах также все чаще стали появляться роли, схожие с ролью PWP.

Вы сами контролируете скорость работы с книгой и применение техники на практике.

Что такое воздействие и привыкание?

Когда что-то вызывает у нас чувство страха или испуга, например, конкретный объект или ситуация, вполне понятно, что мы постараемся этого избежать. Избегание того, что вызывает страх, позволит нам избавиться от неприятных ощущений, которые мы испытываем, когда боимся — например, учащенного сердцебиения или одышки. Однако это означает, что в следующий раз, когда мы столкнемся с ситуацией или объектом, вызывающим у нас страх, нам будет так же страшно. Это приводит к *«порочному кругу страха и избегания»*.

Использование техники *«Воздействие и привыкание»* поможет вам противостоять своим страхам и выйти из этого *«порочного круга»* постепенно и с поддержкой, а это поможет вам достичь противостояния своим страхам таким образом, который будет казаться вам приемлемым. В результате вы можете почувствовать, что снова контролируете свои страхи и вам не нужно избегать ситуаций. Многие исследования показали, что *«воздействие и привыкание»* являются эффективными, особенно для людей, испытывающих страх перед определенными объектами или ситуациями.

Прежде чем приступить к работе, важно узнать немного больше о подходе,

используемом в книге *«Лицом к лицу со своими страхами»*. Тогда вы сможете решить, подходит ли вам эта техника. Вам также помогут определить, есть ли что-то, что может помешать вам извлечь максимум пользы из этой книги.

Чтобы узнать больше о книге «Лицом к лицу со своими страхами», давайте познакомимся историей Шей и о том, как этот подход был использован для преодоления страха перед собаками.

Рассказ Шей



Мне 35 лет, и сколько я себя помню, я ужасно боюсь собак. Я не знаю, откуда взялся этот страх, но в детстве мои родители тоже боялись собак. Меня все больше беспокоило, что я могу каким-то образом передать свои страхи своему сыну, Квинну. После рождения Квинна мой страх стал оказывать на меня все большее влияние; мне становилось все труднее избегать мест, где, как мне казалось, могут быть собаки. Я не могла брать Квинна поиграть в дом его друга Сэма, потому что у них была собака, поэтому Сэму всегда приходилось приходить к нам домой. Я уверена, что родители Сэма сочтут меня грубой. Это даже начало влиять на меня в моем собственном доме, если я слышал лай собаки на улице; смотреть телевизор было трудно, если на экране появлялась собака.

Однажды я начала думать о том, как сильно влияет мой страх перед собаками, как много Квинн упускает, и мне казалось неправильным, что я так сильно полагаюсь на своего партнера. Итак, я решила, что мне нужно побороть свой страх, но не знала, с чего начать! Я искала в Интернете и нашла на сайте «NHS Choices» информацию о том, как может быть полезна когнитивно-поведенческая терапия, и нажала на ссылку, чтобы найти бесплатную службу NHS рядом со мной. Я была очень удивлена, так как в службу можно было обратиться самостоятельно. Поэтому я просто заполнила онлайн-форму, и через пару дней мне предложили встретиться с Барджиндером, специалистом по психологическому благополучию.

Когда мы встретились, Барджиндер задал мне много вопросов о том, что происходит в моей голове и теле, что я делаю больше или меньше и как я себя чувствую. Поначалу все эти вопросы казались мне немного странными, и я не могла понять, какое отношение они имеют ко мне. Я также чувствовала себя немного неловко, так как не могла зафиксировать никаких конкретных мыслей при виде собаки, я просто очень быстро пугалась. Однако, когда Барджиндер связал мой страх перед собаками с так называемым *порочным кругом*, все стало понятно. Впервые я увидела, что мои действия и физические ощущения влияют друг на друга и усугубляют мой страх.

Мы провели некоторое время, обсуждая идею *«специфических фобий»*, которые развиваются у людей. Я никогда не считала свой страх перед собаками *«фобией»*. В любом случае, я только слышала о фобиях, связанных с такими вещами, как пауки, змеи и маленькие пространства. Но Барджиндер научил меня, что у людей могут быть специфические фобии по поводу самых разных вещей, и что в то время как страх является нормальной эмоциональной реакцией на опасность в нашем окружении, фобия развивается, когда испытываемый страх является значительным и постоянным. Кроме того, фобия — это чаще всего *«иррациональный»* страх, который часто превышает любую фактическую или реальную угрозу, исходящую от того, чего мы боимся, в моем случае — от собак. Сначала мне это объяснение не понравилось, так как мой

страх перед собаками был очень реальным и вполне оправданным, и я читала о том, что иногда случаются нападения собак.

Кроме того, если бы бояться было нечего, почему даже упоминание о собаках заставляло меня чувствовать такой страх? Я подумала, что это должно означать, что есть что-то, чего стоит бояться.

Барджиндер предложил книгу по самопомощи под названием «Лицом к лицу со своими страхами», основанную на так называемом «воздействии и привыкании», которая могла оказаться полезной. Мысль о том, что мне придется противостоять своему страху перед собаками, все еще казалась ужасающей. Однако затем Барджиндер объяснил, как я начну сталкиваться со своими страхами в постепенном и управляемом режиме и буду двигаться в своем собственном ритме, с доступной поддержкой для преодоления любых трудностей, если они возникнут.

Каждый сеанс поддержки длится не более получаса. Учитывая, насколько загруженной я была на работе, это казалось с трудом выполнимым (особенно учитывая, что я совмещаю работу и уход за маленьким ребенком!) Но ситуация стала лучше, когда Барджиндер сказал, что поддержка доступна по телефону, что избавит меня от необходимости ездить на автобусе на сеансы поддержки. В течение последующих недель Барджиндер помогал мне работать с книгой, и благодаря этому я смогла действительно понять, почему я себя так чувствовала, даже когда видела фотографию собаки, и почему я реагировала определенным образом. Затем книга помогла мне проработать подход «Воздействие и привыкание». Не могу сказать, что всегда было легко, но разбиение моей фобии на выполнимые шаги помогло. Я очень рада, что прошла этот курс лечения, потому что теперь я могу делать гораздо больше вещей с Квинном. На прошлой неделе я даже взяла его в дом Сэма и была приглашена на чашку чая, а возле меня бегал их бассет-хаунд Бингли.

Понимание порочного круга

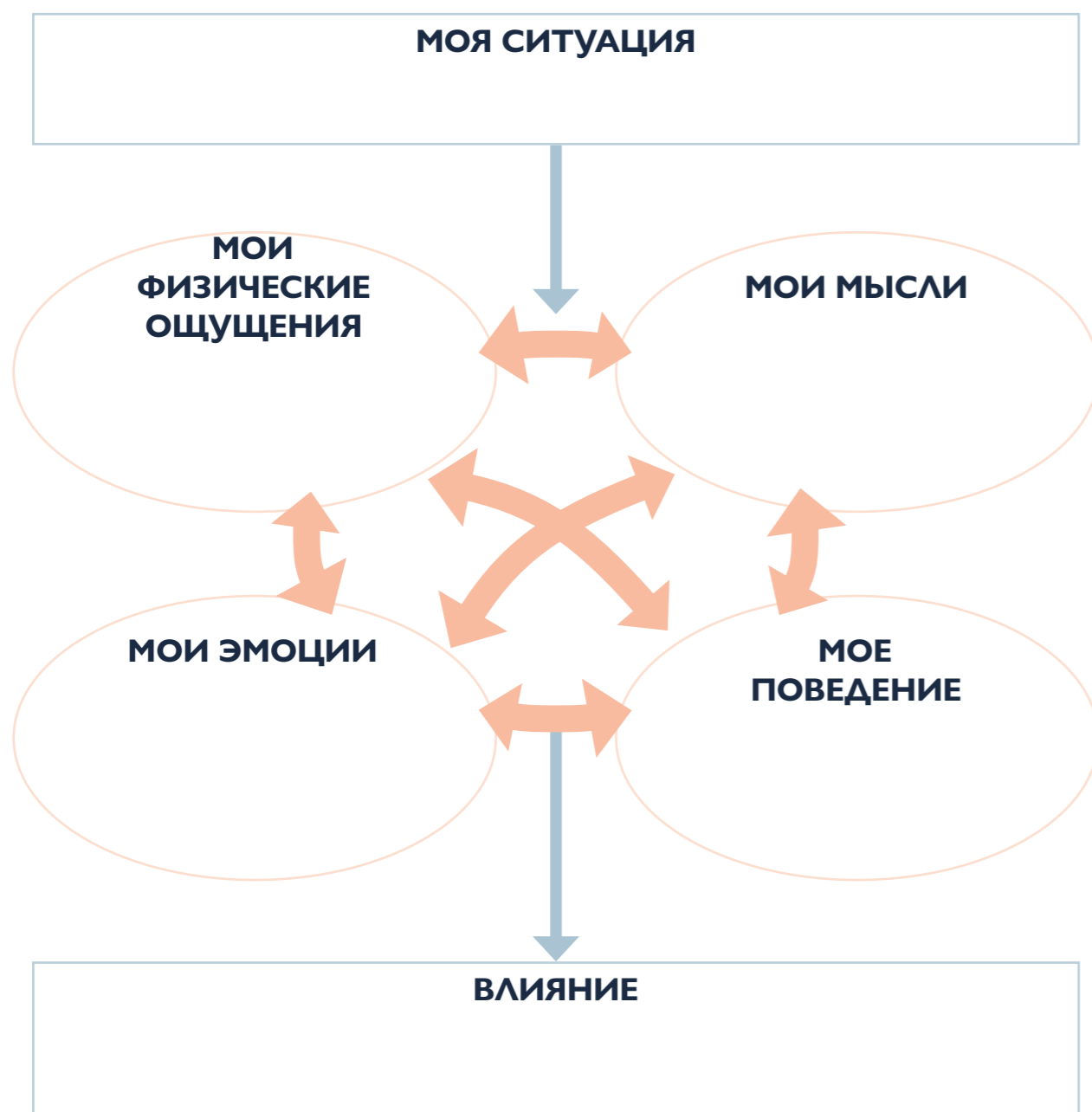
Прежде всего, давайте попробуем понять, как ваша фобия может влиять на вас, заполнив различные разделы рабочего листа «Порочный круг». Для начала можно взглянуть на заполненный рабочий лист Шей. Затем, используя приведенный ниже рабочий лист «Порочный круг»,

вспомните недавний случай вашей фобии и запишите свои эмоции, физические ощущения, поведение и любые мысли, которые вы испытывали во время страха, и подумайте о том, какое влияние это оказывает на вашу жизнь.





Рабочий лист «Мой порочный круг»



Разрыв порочного круга

Прежде чем пытаться справиться с фобией, стоит потратить немного времени на то, чтобы понять, как развиваются фобии и что их поддерживает.

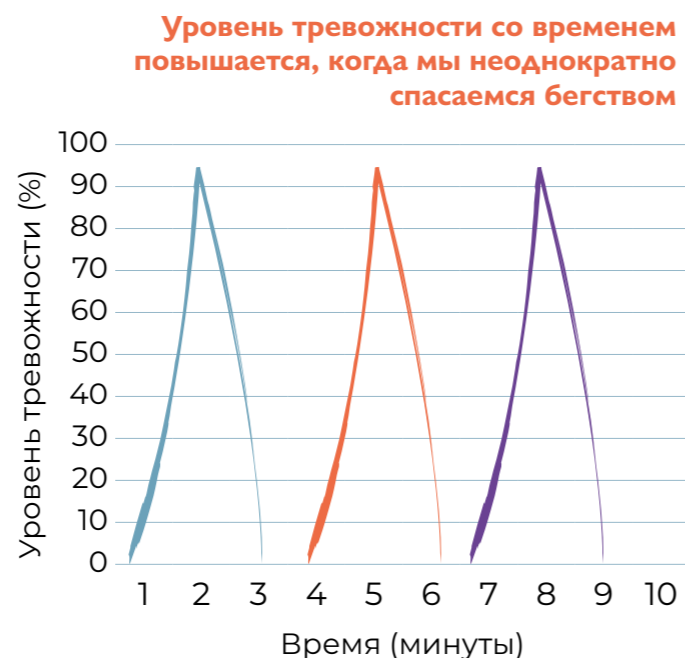
Порочный круг страха и избегания

Как мы видим на примере порочного круга Шей, когда она увидела собаку, физические ощущения стали быстро охватывать ее, и поведенческой реакцией стало желание вырваться из ситуации и вернуться домой. Это тип поведения, называемый «избеганием». Как мы видим, когда удастся избежать источника фобии, обычно физические ощущения, связанные со страхом, быстро уменьшаются и мы начинаем чувствовать себя лучше. Избегание того, что заставляет нас испытывать страх, может казаться правильным.



Поддержание страха

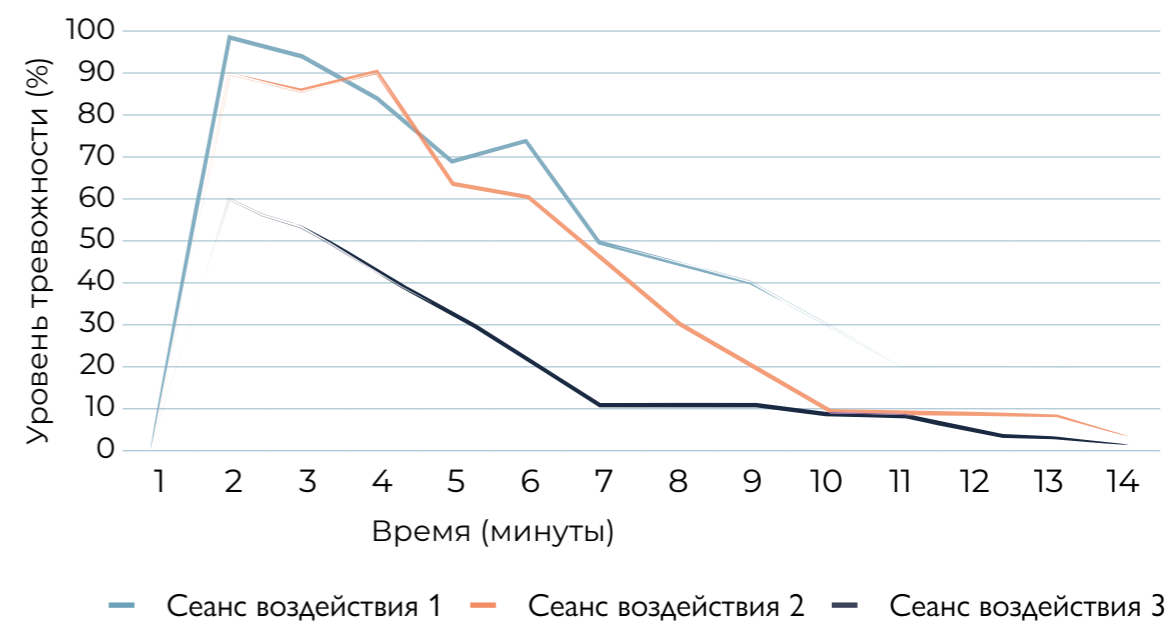
Однако, избегая того, что вызывает у нас страх, мы вскоре приучаем себя к тому, что избегать источника страха лучше, чем противостоять ему. Избегание приносит нам немедленное облегчение и вскоре может создать «модель избегания». Однако в следующий раз, когда мы сталкиваемся с источником нашей фобии, наши физические ощущения, связанные со страхом, быстро нарастают, и наша «модель избегания» начинается снова. Со временем мы узнаем, что единственный способ справиться со страхом — это избегать источника фобии при его появлении. Это приводит к *порочному кругу*, который вы описали выше.



Разрыв порочного круга

Итак, давайте начнем думать о том, как разорвать этот *порочный круг*. Надеюсь, вы поняли, что, хотя *избегание* того, что вызывает страх, может принести облегчение в краткосрочной перспективе, *модель избегания* препятствует уменьшению страха в долгосрочной перспективе. Техника под названием «*Воздействие и привыкание*» поможет вам преодолеть страх при встрече с источником вашей фобии. Этот подход будет способствовать постепенному воздействию на источник страха приемлемым для вас способом и поможет вам определить, что произойдет с вашим уровнем страха, если вы действительно останетесь в этой ситуации. Обычно, когда ситуацию не удастся избежать, уровень страха естественным образом снижается — этот процесс называется «*привыканием*».

Уровень тревожности, когда мы неоднократно остаемся с триггером



Воздействие и привыкание

Теперь пришло время попытаться справиться с фобией с помощью *воздействия и привыкания*. Цель этого подхода — помочь вам противостоять своему страху.

Прежде всего, в верхней части рабочего листа «Лестница фобий» на странице 16 определите и запишите конкретную фобию, которую вы хотите преодолеть. Даже мысли об этой фобии уже могут вызывать небольшой страх. Если да, то терпите, поскольку этот подход поможет вам противостоять фобии постепенным

структурированным способом, приемлемым и управляемым для вас. Вы будете постоянно контролировать ситуацию, и, конечно, вам будет оказана поддержка. Хотя воздействие может быть сложным, *Четыре правила воздействия* делают этот подход эффективным.

Правило 1: Градация — оценка действий по воздействию с точки зрения вызываемого страха

Что делать	Важные моменты
<ul style="list-style-type: none"> Подумайте о различных видах деятельности, которые ассоциируются у вас с выбранной фобией. Оцените каждое действие в диапазоне от 0 до 100 с точки зрения того, сколько страха, по вашему мнению, оно вызовет. В верхней части рабочего листа «Лестница фобий» укажите вид деятельности, вызывающий у вас наибольший страх, затем оцените следующие виды деятельности с точки зрения уровня страха, поместив те, которые вызывают наименьший страх, в нижнюю часть. Выберите вид деятельности, с которого, по вашему мнению, вы могли бы начать свое воздействие. 	<ul style="list-style-type: none"> Не разделяйте виды деятельности в иерархии по времени. Мы не знаем, сколько времени потребуется для того, чтобы уровень страха снизился на 50%, и это будет варьироваться от человека к человеку. Убедитесь, что все выбранные виды деятельности вызывают у вас не менее 50% страха в начале упражнения по воздействию. Это может помочь включить на самом верху рабочего листа «Лестница фобий» тот вид деятельности, который вряд ли придется выполнять регулярно.

Правило 2: Длительное — пребывание в ситуации

Что делать	Важные моменты
<ul style="list-style-type: none"> Поднимайтесь вверх от действий, перечисленных в нижней части рабочего листа «Лестница фобий», в приемлемом для вас темпе. Подвергайте себя каждому виду деятельности до тех пор, пока уровень страха не снизится по крайней мере на 50% от оценки, данной в начале упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> Не разделяйте виды деятельности в иерархии по времени. Мы не знаем, сколько времени потребуется для того, чтобы уровень страха снизился на 50%, и это будет варьироваться от человека к человеку.

Правило 3: Повторение — повторять каждое действие воздействия

Что делать
<ul style="list-style-type: none"> Повторяйте воздействие для каждого вида деятельности в иерархии до тех пор, пока ваш рейтинг страха в начале упражнения не станет 40% или ниже. Продолжайте работать по «Лестнице фобий», чтобы начать воздействие для следующего вида деятельности, который вы оценили как вызывающий не менее 50% страха, и продолжайте процесс.

Правило 4: Не отвлекайтесь — позвольте себе «почувствовать страх».

Что делать
<ul style="list-style-type: none"> Определите все, что помогает вам отвлечься, чтобы уменьшить страх. Это может быть очень индивидуально, но может включать такие вещи, как: всегда ходить куда-то с другом, слушать музыку, носить темные очки, закрывать глаза, искать успокоения, играть с телефоном и т.д. Чтобы воздействие и привыкание работали на вас, вам нужно убедиться, что все, что используется для уменьшения страха, больше не отвлекает вас от переживания страха. Если вам кажется, что поначалу слишком сложно что-то сделать, это нормально. При условии, что действие, которое уменьшает ваш страх, все еще будет вызывать у вас по крайней мере 50% страха в начале упражнения по воздействию, запишите его в рабочем листе «Лестница фобий». Подумайте о том, чтобы оценить его снова, убрав отвлекающий фактор, и поместить его выше в рабочем листе «Лестница фобий».

При проведении мероприятий по воздействию и привыканию полезно тщательно спланировать их, чтобы они были управляемыми и успешными. Мы рекомендуем вам использовать два рабочих листа, «Лестница фобий» и «Лицом к лицу с моей фобией», чтобы помочь в процессе планирования и анализа прогресса, достигнутого вами в преодолении фобии. Прежде чем приступить к работе с методами воздействия и привыкания для преодоления вашей фобии, давайте сначала посмотрим, как Шей использовала этот подход для преодоления страха перед собаками.

Рабочий лист «Лестница фобий»

Фобия, которую вы хотите преодолеть: мой страх перед собаками

Рейтинг страха	Иерархия деятельности	Оценка ожидаемого страха (0-100)
Самый большой страх	Лежу на полу, а на меня прыгает собака.	100
	Поглаживание собаки без поводка.	100
	Нахождение рядом с собакой без поводка.	90
Средний страх	Быть в другой стороне парка, где собаки находятся без поводков.	80
	Находиться не ближе 20 метров от собаки, когда она на поводке.	70
	Находиться рядом с соседской собакой на поводке.	70
Наименьший страх (должен быть не менее 50)	Смотреть на собак по телевизору, не закрывая глаз.	60
	Говорить о собаках.	
	Рассматривать фотографии собак.	50

Рейтинг страха

0	25	50	75	100
Отсутствие страха	Умеренный	Средний	Сильный	Очень сильный

Рабочий лист «Лицом к лицу с моей фобией»

Упражнение по воздействию: Находиться не ближе 20 метров от собаки, когда она на поводке.

Дата и время выполнения		Оценки страха при воздействии (0-100)			Минуты	Комментарии
		Подготовка к выполнению упражнения	Начало упражнения	Окончание упражнения		
14/7/17	Воздействие 1	50	70	35	18	Я действительно не хотела этого делать, так как чувствовала себя неловко, но поняла, что должна разобраться с этим. Было тяжело.
16/7/17	Воздействие 2	40	65	30	12	Было немного лучше, чем раньше, но в этот раз страх уменьшился быстрее.
17/7/17	Воздействие 3	40	60	30	9	Я вижу, что это работает, в этот раз мой страх прошел гораздо быстрее.
19/7/17	Воздействие 4	20	50	20	7	Мой страх был 50 вначале, но я решила, что лучше завершить, мне было приятно завершить, увидеть, что это работает.
21/7/17	Воздействие 5	10	40	10	2	Хотя в начале мой страх был меньше 50, я просто хотела убедиться, что все наладится, и так и произошло.
	Воздействие 6					

Рейтинг страха

0	25	50	75	100
Отсутствие страха	Умеренный	Средний	Сильный	Очень сильный



Рабочий лист «Лестница фобий»

Фобия, которую вы хотите преодолеть:

Рейтинг страха	Иерархия деятельности	Оценка ожидаемого страха (0-100)
Самый большой страх		
Средний страх		
Наименьший страх (должен быть не менее 50)		

Рейтинг страха

0	25	50	75	100
Отсутствие страха	Умеренный	Средний	Сильный	Очень сильный

Рабочий лист «Столкновение с моей фобией»

Упражнение на воздействие: .

Дата и время выполнения	Оценки страха при воздействии (0-100)			Минуты	Комментарии
	Подготовка к выполнению упражнения	Начало упражнения	Окончание упражнения	Длительность упражнения	
	Воздействие 1				
	Воздействие 2				
	Воздействие 3				
	Воздействие 4				
	Воздействие 5				
	Воздействие 6				

Рейтинг страха

0	25	50	75	100
Отсутствие страха	Умеренный	Средний	Сильный	Очень сильный



Не отступать от своей фобии

Молодец! Надеюсь, вы считаете эту книгу полезной для уменьшения страха перед конкретной фобией, которая повлияла на вашу жизнь.

Чтобы сохранить здоровье в будущем, важно также постараться сделать приемы, которым вы научились в этой книге, частью своей повседневной жизни. Поэтому может быть полезно подумать о том, что вам было особенно полезно. В этом вам поможет заполнение инструментария для *поддержания хорошего самочувствия*. Он может послужить полезным напоминанием о том, как вы преодолели фобию, над которой работали. Или, может быть, вы хотите применить метод воздействия и привыкания к другим фобиям, которые у вас могут быть.

Однако если это так, то прежде чем это сделать, необходимо учесть несколько моментов.

▶ *«Воздействие и привыкание»* — очень эффективный подход для преодоления многих и многих фобий. Однако при некоторых фобиях (например, фобия крови) есть дополнительные соображения, которые необходимо принять во внимание. Поэтому, прежде чем применять этот подход к другим фобиям, возможно, стоит проконсультироваться с вашим специалистом РВП или другим медицинским специалистом.

▶ Хотя страх является обычной эмоциональной реакцией, связанной с фобией, он также может быть нормальной и полезной эмоцией, которая позволяет нам подготовиться к потенциальным угрозам или опасностям, существующим в нашем окружении. Например, подумайте о потенциальных опасностях, которые могут подстергать вас, когда вы идете домой поздно вечером в одиночестве. В этих обстоятельствах физические симптомы, связанные со страхом, могут быть полезны по нескольким причинам. Например, они повышают уровень внимания, делая нас более бдительными к потенциальным угрозам или подготавливая наш организм к действиям в случае необходимости.

Поэтому, прежде чем прибегнуть к «воздействию и привыканию» на другие вещи, которые вызывают у вас страх, всегда старайтесь различать ситуации, в которых страх может быть уместен, и фобии, при которых уровень страха может быть больше, чем реальная угроза.



Рабочий лист «Мой инструментарий для поддержания хорошего самочувствия»

Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?

Какие навыки я приобрел(-а), работая с этой книгой?

Какие приемы, которые я узнал(-а) из этой книги, оказались действительно полезными?

Что помогло мне применить эти действия, навыки и приемы на практике?

Мои заметки



Мои заметки



Мои заметки



Мои заметки



Авторы

Профессор Пол Фарранд — директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (LICBT) в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете. Его основные клинические и исследовательские интересы связаны с LICBT, особенно в формате письменной самопомощи. Основываясь на своих исследованиях и клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем, Пол разработал широкий спектр письменных материалов по самопомощи с применением КПТ для лечения депрессии и тревожности. Он является редактором готовящегося к изданию сборника «*Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*» (2020), опубликованного SAGE, для повышения компетентности работников психиатрической службы уровня практикующего врача в области LICBT. В этих областях он является членом нескольких комитетов национального

уровня, связанных с программой Министерства здравоохранения «Улучшение доступа к психологической терапии» (IAPT) и развитием более широких кадров в области психологической терапии, а также на международном уровне по вопросам развития LICBT. Вне работы Пол любит проводить время со своей семьей, особенно прогулки по сельской местности с двумя своими черными собаками породы лабрадор.

Майк Шеппард — лектор, преподающий по программе подготовки практиков психологического благополучия в группе развития и исследования клинического образования (CEDAR) Эксетерского университета. Он проявляет особый интерес к проблеме тревоги при выступлении и участвовал в разработке материалов по самопомощи КПТ для поддержки студентов. Вне работы Майк распределяет свое время между увлечением металлической музыкой 80-х годов, игрой на гитаре, серфингом и участием в слишком амбициозных ультрамарафонах.

Copyright © University of Exeter [2019] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами, для дополнения лечения и не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки или упущения либо результаты, полученные в результате использования такой информации.