

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



Когнитивно-поведенческая терапия — научно обоснованный подход, помогающий преодолеть генерализованное тревожное расстройство.

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Приветствуем!

Молодец, что так далеко продвинулись в стремлении справиться со своим беспокойством и тревогой. Обращение за помощью может быть одним из самых трудных шагов!

Книга «Управление своими переживаниями» основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она проведет вас через две конкретные техники, основанные на КПТ, под названием «Время для переживаний» и «Решение проблем». Было доказано, что эти техники помогают многим людям, испытывающим трудности с беспокойством и тревогой.

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, или 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 работу с этой книгой. Поэтому скорость работы с этой книгой зависит только от вас, а также от того, как вы будете применять полученные знания на практике.

Так что же такое время для переживаний и решение проблем?

Беспокойство — это то, чем мы все занимаемся. Иногда оно может быть полезным, помогая нам чувствовать себя более подготовленными и иметь контроль над ситуацией. Например, волнение перед собеседованием может помочь нам почувствовать себя собранными и готовыми к предстоящему испытанию.

Однако опасность убеждения в том, что беспокойство полезно в любых ситуациях, заключается в том, что может возникнуть **порочный круг беспокойства**. Если возникнет этот круг, мы можем обнаружить, что большую часть времени беспокоимся о множестве разных вещей. Затем беспокойство может стать неконтролируемым и оказать значительное влияние на нашу повседневную жизнь. Это постоянное, трудно контролируемое беспокойство и тревога называется генерализованным тревожным расстройством. Подробнее о генерализованном тревожном расстройстве и **порочном круге беспокойства** мы поговорим позже в этой книге.

Представленные в этой книге техники основаны на двух научно обоснованных подходах к лечению беспокойства, которые называются **Время для переживаний** и **Решение проблем**. Эти техники могут помочь разорвать этот **порочный круг беспокойства** и многие исследования показали, что эти техники эффективны, особенно для людей, переживающих трудные жизненные события и другие проблемы.

Время для переживаний — это техника, которая поможет вам перестать быть рабом своих беспокойств, возникающих в течение дня, и вместо этого лучше управлять ими,

планируя определенное время, чтобы посвятить его беспокойству о них.

Она также даст вам пространство для решения тех проблем, которые требуют решения и действительно могут быть решены! **Решение проблем** поможет вам более эффективно справляться с практическими проблемами, с которыми вы сталкиваетесь в жизни и которые могут вас беспокоить. Этот подход предоставит вам структурированный способ обдумать различные практические решения, которые могут существовать, чтобы вы решили свои проблемы и перестали беспокоиться.

Прежде чем приступить к работе, важно узнать немного больше о подходе, используемом в книге «Управление своими переживаниями». 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 об управлении своими переживаниями, давайте послушаем историю Аманды о том, как она использовала этот подход для преодоления беспокойства и тревожности



Рассказ Аманды

Мне 34 года, и, наверное, я всегда была немного тревожной. Оглядываясь назад, могу сказать, что еще со школьной скамьи я считала, что переживания были полезны, поскольку они помогали мне лучше подготовиться к экзаменам и курсовым работам. Также на работе я чувствовала, что беспокойство, связанное с подготовкой к худшим сценариям, позволяет мне лучше все контролировать и быть готовой ко всему, что может произойти на моем пути.



Я не могу точно определить, когда именно мое беспокойство начало становиться действительно бесполезным и оказывать негативное влияние на мою жизнь. Думаю, около 18 месяцев назад я поняла, что стала больше беспокоиться о самых разных вещах. Моя мама жила одна, и я постоянно беспокоилась, что в ее доме что-то идет не так, или что она может упасть и не сможет позвать на помощь. Потом начались трудности на работе. Я потеряла крупный контракт и боялась, что мой начальник уволит меня. Мне стало труднее концентрироваться, поэтому приходилось работать все дольше и дольше, чтобы справиться с делами. Я стала очень истощенной и начала беспокоиться о своем здоровье, а на работе попадала в ситуации, когда мой начальник спрашивал меня о чем-то, а у меня в голове было пусто. Вы угадали, это заставило меня еще больше волноваться, что мой начальник считает меня бесполезной в работе и меня могут уволить!

Затем мое постоянное беспокойство стало сказываться на моих отношениях с моим партнером Беном. Большую часть недели он работает вне дома прорабом на строительной площадке. Я постоянно волновалась, пока не узнавала, что он благополучно добрался до работы, потом я стала беспокоиться, что на площадке произойдет несчастный случай. Поэтому в течение дня

я часто отправляла ему множество сообщений, чтобы проверить, все ли у него в порядке. Это раздражало его, и мы сильно ругались, когда он приходил домой, он называл меня «иррациональной». Все это только заставляло меня переживать о том, что он меня бросит. Но я беспокоилась не только о серьезных вещах, я обнаружила, что беспокоюсь и о множестве более мелких.

Со временем я поняла, что большая часть моего дня была занята беспокойством, и это оказывало реальное влияние на все аспекты моей жизни. И вот однажды, после целой ночи переживаний, я решила, что мне нужно заняться этой проблемой, но я не знала, с чего начать! Я поговорила с врачом общей практики о своем самочувствии, и он порекомендовал мне обратиться к специалисту по психологическому благополучию, который работает в этой клинике. Сначала я очень сомневалась, я просто не могла понять, как разговор с кем-то может помочь справиться со всеми моими переживаниями. Однако примерно через месяц у меня была назначена встреча с Майком. Он задал мне много вопросов о том, что происходит в моей голове, что я ощущаю в своем теле, что я делаю больше или меньше, а также о моих эмоциях. Поначалу все эти вопросы казались мне немного странными, и я не могла понять, какое отношение они имеют ко мне.

Однако, когда Майк связал мои трудности с так называемым рабочим листом **«Порочный круг»**, все стало понятно. Впервые я увидела, что мои поступки, мысли и физические и эмоциональные ощущения влияют друг на друга и усугубляют ситуацию. Мы обсуждали, как беспокойство и тревога могут быть полезны в некоторых обстоятельствах. Однако когда люди постоянно беспокоятся о множестве вещей, некоторые из которых просто невозможно решить, это может негативно сказаться на многих сферах жизни. Мы также говорили о том, что некоторые люди считают, что беспокойство всегда полезно, и поэтому постоянно беспокоятся, чтобы подготовиться к худшему сценарию. В свою очередь, наши тревоги начинают выходить из-под контроля, влияя на сон, и мы даже можем начать пытаться избегать того, о чем беспокоимся, вместо того чтобы пытаться решить эту проблему! Мы также обсудили, как тревога, вызванная постоянными переживаниями, заставляет нас чувствовать себя беспокойно и влияет на нас физически. Часто люди сообщают, что чувствуют «узел в животе». Слишком сильная тревога также может расстроить наш желудок и даже заставить нас чаще ходить в туалет.

Я начала понимать, что мое беспокойство явно влияет на меня в разных сферах моей жизни, и мне захотелось узнать, что можно сделать. Майк объяснил, как он работает, используя книгу по самопомощи под названием *«Управление своими переживаниями»*. Он объяснил, что этот подход основан на психологической терапии, называемой когнитивно-поведенческой терапией, или сокращенно КПТ. Подход был основан на двух основных техниках под названием **Время для переживаний** и **Решение проблем**. Мне понравилось название **Решение проблем**,

поскольку оно казалось практическим способом продвижения вперед, и я видела, что у меня много проблем, которые меня беспокоят. Поначалу идея о **времени для переживаний** звучала немного странно; было странно, что нужно выделять время для этого. Однако в том, что выделение определенного времени для беспокойства может помочь контролировать мое постоянное беспокойство в течение дня, был определенный смысл. Майк объяснил, как я буду работать в свободное время над книгой, но он будет поддерживать меня каждую неделю, чтобы держать меня в курсе дела и помогать мне преодолевать трудности, если они возникнут.

Каждый сеанс поддержки длился около получаса, и, учитывая мою загруженность на работе, это казалось выполнимым, пусть и с трудом.

В течение следующих недель Майк помогал мне работать с книгой. Когда я начала записывать все свои переживания, то поняла, как много их было, и мне показалось, что это слишком трудно. Однако Майк объяснил, что первым шагом было подумать о своих тревогах с точки зрения тех, которые были: **Не важные, важные и могут быть решены (практические беспокойства)** и те, которые **важные, но не могут быть решены (гипотетические беспокойства)**. Я сразу заметила, что многие мои тревоги были **гипотетическими**, и у меня было много тревог о работе, таких как *«Что, если я пропущу срок сдачи»*; *«Что, если я заболею и не смогу уложиться в срок»* и *«Что, если меня уволят»*. Майк объяснил, что беспокойство

по поводу «а вдруг» очень характерно для людей, страдающих генерализованным тревожным расстройством, но **время для переживаний** — это подход, который может помочь. Во-первых, я должна была выделить определенное время для переживаний каждый день, примерно 20 минут. Каждый раз, когда у меня возникало беспокойство в течение дня, мне нужно было записать это беспокойство и попытаться переключиться на настоящее. Когда наступало запланированное **время для переживаний**, я могла использовать это время для беспокойства о тех проблемах, которые я записала, а после этого я должна была проанализировать, чему я научилась. Я опробовала эту технику в течение недели, но заметила, что мне было довольно сложно снова сфокусироваться на настоящем после того, как я записывала свои переживания. Во время следующего сеанса поддержки я поговорила об этом с Майком, и он объяснил, что это довольно распространенное явление. Но затем он сказал, что один из способов сфокусироваться на настоящем — это сосредоточиться на задаче, которую я выполняю, используя свои органы чувств. Например, если я мою посуду, сосредоточиться на таких вещах, как температура воды, форма посуды, которую я мою, и запах средства для мытья посуды. Он также объяснил, что использование **времени для переживаний** требует практики, но со временем многие люди приходят к выводу, что это действительно полезная техника. По мере того, как я продолжала использовать **время для переживания**, становилось все легче и легче, и я заметила, что, хотя мне казалось, что каждый день у меня сотни забот, на самом деле у меня было много одних и тех же забот. Я также заметила, что многие из моих тревог на самом деле были практическими

проблемами, имеющими решение. Майк помог мне использовать **Решение проблем**, чтобы справиться с этими заботами. Я также поняла, что к тому времени, когда наступило запланированное время для переживаний, многие из тех переживаний, которые я записала, уже не беспокоили меня!

Со временем ситуация стала улучшаться.

Мне удалось начать контролировать свои заботы, а не позволять им контролировать меня!

Я заметила, что стала более продуктивной на работе и гораздо меньше спорила с Беном. Конечно, я все еще волнуюсь время от времени. Однако волнение стало гораздо менее подавляющим, я научилась новым способам справляться со своими тревогами и лучше решать практические проблемы.

Что такое генерализованное тревожное расстройство?

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) встречается часто.

В течение жизни примерно 1 из 20 человек испытывает ГТР в такой степени, что это оказывает значительное влияние на его жизнь. Люди с ГТР испытывают неконтролируемое беспокойство и тревогу по поводу множества различных вещей, наряду с тяжелыми физическими симптомами, такими как трудности со сном, проблемы с концентрацией внимания или чувство беспокойства.

Хотя существует множество теорий о том, что вызывает ГТР, эксперты до сих пор не уверены в конкретной причине. Но вот несколько вариантов:

- Провоцируется трудными и стрессовыми жизненными событиями.
- Семейный анамнез проблем с психическим здоровьем.
- Дисбаланс нейротрансмиттеров (химических веществ мозга), таких как серотонин, норадреналин и гамма-аминомасляная кислота.

Хотя любая из этих возможностей может влиять на ГТР, скорее всего, на то, как мы себя чувствуем, влияет их сочетание.

Что такое генерализованное тревожное расстройство?

Хотя ГТР переживается людьми по-разному, существует ряд общих признаков и симптомов.

Они относятся к четырем основным областям и могут включать в себя следующее:



Подобно порочному кругу, каждая из этих сфер оказывает влияние на другие и может повлиять на такие важные сферы жизни, как работа, отношения и хобби.

Что поддерживает генерализованное тревожное расстройство?

В ГТР есть ряд ключевых особенностей, которые, как считается, поддерживают *порочный круг беспокойства*:



Нетерпимость к неопределенности связана с тем, что люди переоценивают, что будущие события будут негативными, и чувствуют, что не смогут справиться, если случится худшее.

В таких ситуациях некоторые люди могут считать, что беспокойство о возможных проблемах в будущем помогает им найти решение проблем, если они возникнут. Поэтому они начинают использовать **модели проблемного поведения**, например, слишком долго готовятся, строят множество планов или ищут подтверждения у других людей. Когда они думают, что сделали все возможное, чтобы справиться с ситуацией, «если случится худшее», они испытывают облегчение, полагая, что повысили свою уверенность в будущих событиях. Переживание такого облегчения приводит к усилению **проблемного поведения**, и у них никогда не будет возможности

увидеть, что могло бы произойти, если бы они не беспокоились в первую очередь. Разорвать этот круг и научиться **жить с неопределенностью** — важная часть борьбы с беспокойством.

Итак, давайте теперь попытаемся понять, как выглядит ваш порочный круг беспокойства. Сначала посмотрите на рабочий лист **«Порочный круг»**, заполненный для Аманды. ▶



Рабочий лист Аманды «Порочный круг»

МОЯ СИТУАЦИЯ

Важный срок выполнения работы



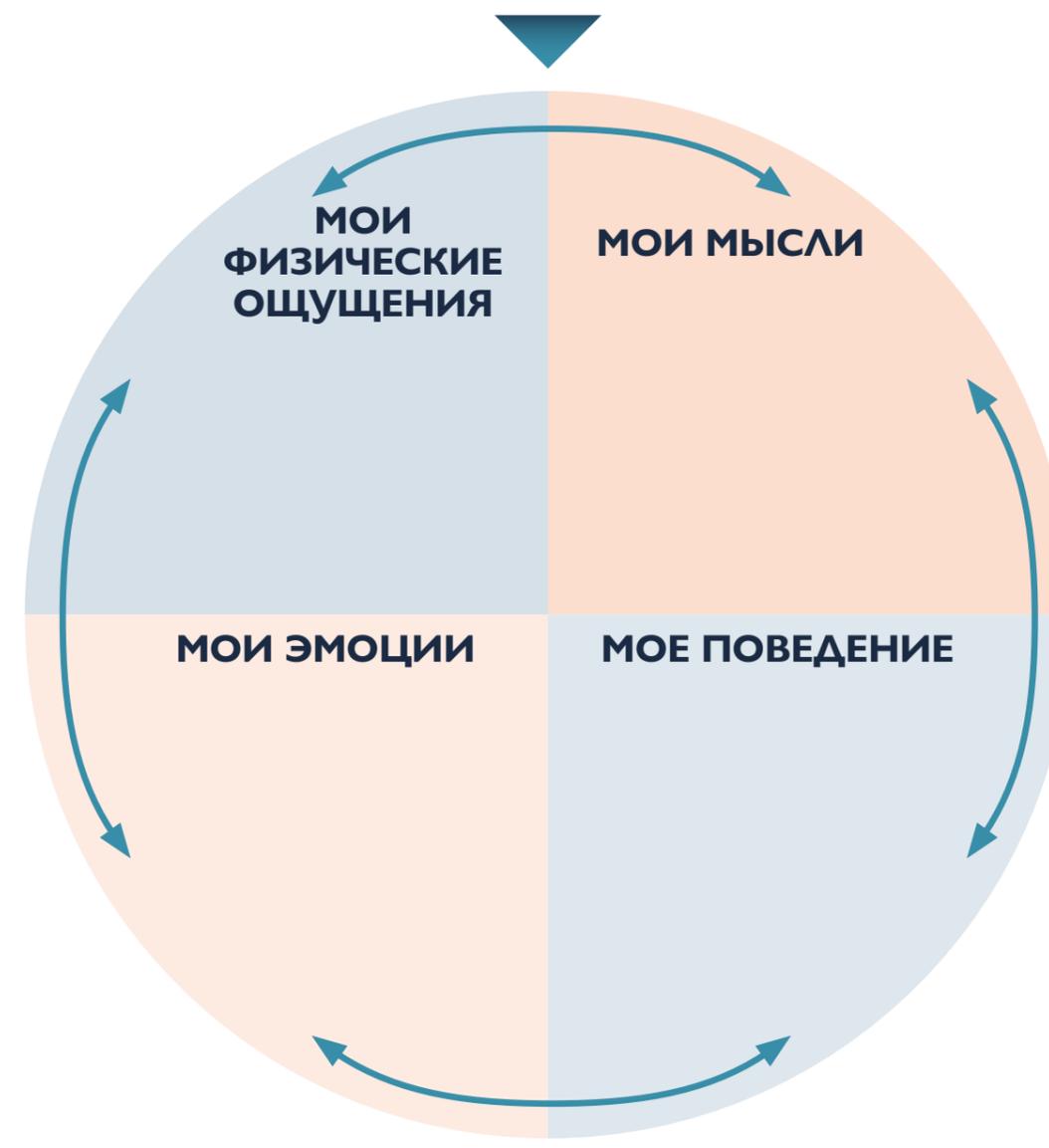
ВЛИЯНИЕ

Чувствую себя изолированной от партнера, друзей и коллег по работе

Рабочий лист «Мой порочный круг»

Теперь, используя приведенный ниже рабочий лист «Порочный круг», запишите эмоции, физические ощущения, поведение и мысли, которые вы испытываете, думая о том, как они влияют на вашу жизнь.

МОЯ СИТУАЦИЯ



ВЛИЯНИЕ

Постановка целей

Следующий шаг после заполнения **рабочего листа «Порочный круг»** — начать думать о постановке целей, которых вы хотели бы достичь к тому времени, когда закончите эту книгу.

При постановке целей важно подумать о следующем ►

Основные советы

Будьте конкретны

Важно поставить конкретные цели, которых вы хотели бы достичь к тому времени, когда закончите этот рабочий лист. Люди часто думают о том, чтобы поставить перед собой большие цели, такие как *«не испытывать такой тревоги»*. Однако бывает трудно определить, достигнута ли такая цель или когда она достигнута. Поэтому, ставя цели, подумайте о том, как вы узнаете, что не чувствуете тревогу. Попробуйте подумать о том, чем вы можете заниматься, а затем поставьте перед собой более конкретные цели. Например, *«Я буду следить за тем, чтобы проводить качественное время с семьей в выходные дни, просматривая рабочую почту только после того, как дети лягут спать»*.

Будьте реалистичны

Для начала важно поставить перед собой цели, которые, по вашему мнению, реально достичь в течение ближайших нескольких недель. Поэтому подумайте о том, чтобы сначала поставить перед собой **краткосрочные цели** – цели, которые находятся вне пределов досягаемости, но не вне поля зрения, и начать работать над ними, прежде чем переходить к **среднесрочным** или **долгосрочным целям**. Однако на данном этапе все же стоит задуматься о среднесрочных и долгосрочных целях, поскольку они могут стать более достижимыми, если вы будете использовать эту программу, и ваше беспокойство и тревога начнут уходить.

Будьте позитивны

Может возникнуть соблазн сформулировать цели в терминах «делать меньше или прекратить что-то», например, *«я буду реже спрашивать своих коллег, что они думают о моих результатах на работе»*. Однако, обычно полезнее формулировать цели в более позитивном ключе или как стремление к чему-то. Например, вместо *«я буду реже спрашивать своих коллег, что они думают о моей работе»* подумайте, что вы могли бы сделать вместо этого. Например, *«я буду следить за тем, чтобы получать отзывы о своей деятельности на работе только от своего непосредственного руководителя во время ежемесячного обзора»*.

Или, вместо *«я перестану откладывать дела на работе»*, подумайте о некоторых выгодах, которые вы можете получить от достижения этой цели. Например, *«я буду стремиться выполнять больше дел, которые мне поручают на работе, и посмотрю, насколько я продвинусь, прежде чем обращаться за помощью, если она мне понадобится»*.



Приведем пример целей Аманды:

Рабочий лист Аманды «Мои цели»

ЦЕЛЬ 1	Сегодняшняя дата:	Понедельник, 23 ноября					
	Я обеспечу себе качественное времяпровождение с Беном в выходные, просматривая рабочую почту только один раз каждое утро.						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 2	Сегодняшняя дата:	Понедельник, 23 ноября					
	Я буду стремиться выполнять больше дел, которые мне поручают на работе, и посмотрю, насколько я продвинусь, прежде чем обращаться за помощью, если она мне понадобится.						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

Вы увидели **краткосрочные цели**, которые Аманда поставила перед собой, используя рабочий лист «Цели» на следующей странице. Теперь пришло время установить **краткосрочные цели** для себя.



Рабочий лист «Мои цели»

ЦЕЛЬ 1	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 2	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 3	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 4	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 5	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время



Молодец!

Теперь вам пора начать работать над **решением проблем и временем для переживаний**. Это может показаться немного сложным! Но помните, что вы сами контролируете свой ритм и что у вас есть поддержка.

Иногда прогресс будет медленным, и будут случаться неудачи. Это совершенно нормально и вполне ожидаемо. Если вы столкнулись с трудностями, поговорите со своим специалистом PWP или с кем-либо еще, кто может оказать вам поддержку.

Этап 1:

Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня

Прежде всего, попробуйте подумать о пяти (приблизительно) областях, которые действительно важны для вас прямо сейчас. Хотя они, скорее всего, будут разными для каждого человека, примерами таких сфер могут быть вещи, связанные с семьей, отношениями, ролями и обязанностями, общественной деятельностью и досугом, здоровьем, финансами и религиозными убеждениями. Размышления о важных для вас сферах жизни могут помочь вам определить приоритетность проблем, на решении которых следует сосредоточиться.

Человек, поддерживающий вас, может помочь вам определить несколько основных сфер жизни, которые вы действительно цените или считаете важными. Используйте **рабочий лист «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»** на следующей странице, чтобы записать сферы, которые вы определили. Пример Аманды можно увидеть ниже:

Рабочий лист Аманды «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»

Перечислите здесь пять самых важных и ценных вещей в вашей жизни прямо сейчас:

- 1 Мои отношения с партнером Беном
- 2 Мои отношения с мамой
- 3 Моя работа
- 4 Выполнение физических упражнений
- 5 Мои отношения с друзьями

Рабочий лист «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»

Перечислите здесь пять самых важных и ценных вещей в вашей жизни прямо сейчас:

1	
2	
3	
4	
5	

Этап 2:

Что меня беспокоит?

Следующий этап — попытаться зафиксировать свои переживания и записать их в рабочем листе **«Мои переживания»** на стр. 22. Важно постараться записать все переживания, которые вас беспокоят, какими бы незначительными они ни казались. Также важно постараться как можно **конкретнее** описать свои переживания, рассмотрев каждый из следующих пунктов:

- ▶ Какая **ситуация** вас беспокоит?
Например: «*Проект на работе*»; «*Мой партнер ездит на большие расстояния по работе*».
- ▶ Какие **мысли** вас посещают?
Например, «*Что, если я не сделаю работу достаточно хорошо?*», «*Что, если я не уложусь в срок?*», «*Что, если мой партнер попадет в аварию по дороге на работу?*»
- ▶ Чего вы **боитесь**, что это может произойти?
Каковы будут **последствия**?
Например: «*Меня уволят*» или «*Мой партнер может умереть*».
- ▶ Какие **эмоции** вы испытываете?
Например: «*Тревога*», «*Страх*», «*Подавленность*», или «*Грусть*».

Прежде чем вы начнете заполнять свой собственный рабочий лист «Мои переживания», давайте посмотрим на рабочий лист Аманды «Мои переживания» на следующей странице:

Рабочий лист Аманды «Мои переживания»

Дата и время	Ситуация	О чем вы думаете?	Чего вы боитесь, что это может произойти?	Какие эмоции вы испытываете?
Понедельник, 7 утра	Бен едет на работу	Что, если он попадет в аварию?	Он попадет в аварию и умрет.	Тревога, страх, ужас, грусть
Понедельник, 9 утра	Работа Бена	Что если с ним произойдет несчастный случай на работе? Что если он упадет с лестницы? Кто-нибудь знает, что нужно позвонить мне, если он попадет в аварию?	Он попадет в аварию и сильно пострадает.	Беспокойство, страх, грусть
Понедельник, 10 утра	Рабочий проект	Что, если я не успею в срок? Что, если мой начальник уволит меня?	Я испорчу проект и потеряю работу.	Страх, подавленность, ужас
Понедельник, 11 утра	Рабочее совещание	Что, если я опоздаю? Что если я забуду свои записи?	Мой начальник, должно быть, считает меня бесполезной. Я никогда не получу повышения.	Тревога, страх
Понедельник, 13:00	Бен до сих пор не ответил на мои сообщения.	Что если он попал в аварию?	Он попал в аварию и получил травму.	Тревога, грусть
Понедельник, 14:00	Рабочий проект	Что если я потеряю еще один контракт? Что если моя работа недостаточно хороша? Я никогда не уложусь в срок. Мой начальник считает меня бесполезной.	Я потеряю работу.	Тревога, страх
Понедельник, 17.00	Разговор с мамой	Я уверена, что газовая плита в доме моей мамы небезопасна. Что делать при утечке газа? Что если произойдет взрыв?	Моя мама может серьезно пострадать.	Тревога, страх
Понедельник 7 вечера	Уборка ванной комнаты	Протекает кран раковины в ванной, что, если он затопит ванную? Что, если я не смогу оплатить счет за воду? Если случится наводнение, я никогда не смогу позволить себе оплатить ущерб.	Ванная комната будет затоплена и нанесет серьезный ущерб.	Беспокойство, подавленность
Понедельник, 11 вечера	В кровати	Я просто не могу перестать волноваться. Я никогда не смогу заснуть. Я волновалась весь день. Я, наверное, заболела от всех этих переживаний. Если я заболела, то не смогу работать и пропущу срок.	Я заболела, пропущу срок сдачи работы и потеряю работу.	Беспокойство, подавленность

Шаг 3:

Виды переживаний, которые я испытываю

Теперь попробуйте подумать о том, какие виды переживаний вы испытываете в настоящее время, и разделите их на следующие три типа:

Не важные

Это переживания, которые имеют мало общего с теми сферами вашей жизни, которые вы определили как важные или ценные.

Например «Я опоздал(-а) на кофе с другом» или «Я забыл(-а) купить молоко». Однако некоторые переживания могут быть не связаны с важными или ценными сферами жизни, но все равно являются важными, и с ними нужно разобраться, чтобы не возникли серьезные последствия. Например, не продлевать страховку на автомобиль и попасть в аварию! Поэтому, хотя для вас лично это не так важно, во избежание серьезных последствий вам все же следует рассматривать эти переживания как важные.

Важные и могут быть решены (практические заботы)

Эти переживания имеют большое значение и ценность для вашей жизни, и вы должны активно работать над их решением.

Зачастую эти переживания связаны с практическими трудностями, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, и для которых есть практическое решение. Например, такие переживания могут включать в себя такие вещи, как: «Я не успеваю на работе, но не знаю, как поднять этот вопрос перед начальством» или «Я не оплатил(-а) счет за электричество,

и скоро его отключат». Позже в книге мы обсудим способы решения этого типа переживаний.

Важные, но не могут быть решены (гипотетические проблемы)

Это переживания, которые невозможно решить, но которые по-прежнему важны для вас.

Иногда они связаны с жизненными событиями или вещами, которые произошли в прошлом, например, «У меня был сердечный приступ», или с вещами, которые могут произойти в будущем, но в настоящее время мало что указывает на то, что это произойдет. Часто беспокойство о том, что может произойти в будущем, начинается со слов «А что, если...», например, «Что, если на автостраде произойдет авария и я опоздаю на работу» или «Что, если мой партнер меня бросит?» Беспокойство о вещах, которые **могут** произойти в будущем, также известно как гипотетическое беспокойство. Хотя вы можете часто задумываться над ними, решить их невозможно.

Теперь давайте посмотрим на проблемы, которые вы определили на рабочем листе «Мои переживания». Затем перенесите их на рабочий лист «Типы переживаний» на стр. 26, записав каждое беспокойство в колонке, наиболее подходящей для данного типа переживания. Пример Аманды можно увидеть ниже:

Рабочий лист Аманды «Типы переживаний»

Не важные	Важные и могут быть решены	Важные, но не могут быть решены
Что делать, если я забыла молоко по дороге домой?	Я уверена, что газовая плита в доме моей мамы небезопасна. Что делать, если произошла утечка газа? Протекает кран раковины в ванной, что если он затопит ванную? Учитывая неисправность принтера, я никогда не успею к сроку подачи документов!	Что, если Бен попал в аварию? Что, если Бен упадет с лестницы? Что, если мой начальник уволит меня? Что, если я потеряю еще один контракт?



Рабочий лист «Типы моих переживаний»

Не важные	Важные и могут быть решены	Важные, но не могут быть решены

Помогите! Есть ли у моей гипотетической проблемы практическое решение?

Иногда у нас могут быть гипотетические опасения по поводу вещей, которые **могут** произойти в будущем, например, опасения «Что, если», которые могут иметь практическое решение — с вашим переживанием можно что-то сделать. Если вы испытываете беспокойство такого рода, попробуйте задать себе такие вопросы, как «Это беспокойство, с которым я могу что-то сделать сейчас?» и «Есть ли конкретный план, который я могу реализовать, чтобы преодолеть беспокойство?»

Иногда людям также полезно рассмотреть конкретную ситуацию, которая их беспокоит, чтобы решить, есть ли у беспокойства практическое решение. Например, вы можете беспокоиться о таких вещах, как «Я не оплатил(-а) счет за электричество», а затем «Что, если электричество отключат?», что приведет к «Что, если я не смогу приготовить еду для своих детей?» Несмотря на то, что это беспокойство на тему «Что, если?», вы можете что-то сделать в данной ситуации — это проблема, которая имеет практическое значение и может быть решена. Другим примером может быть вопрос: «Что, если я не

успею выполнить свою работу в срок?» В данном случае конкретная ситуация, о которой вы беспокоитесь, — это крайний срок выполнения работы, и может существовать конкретный план, который вы могли бы разработать для его достижения.

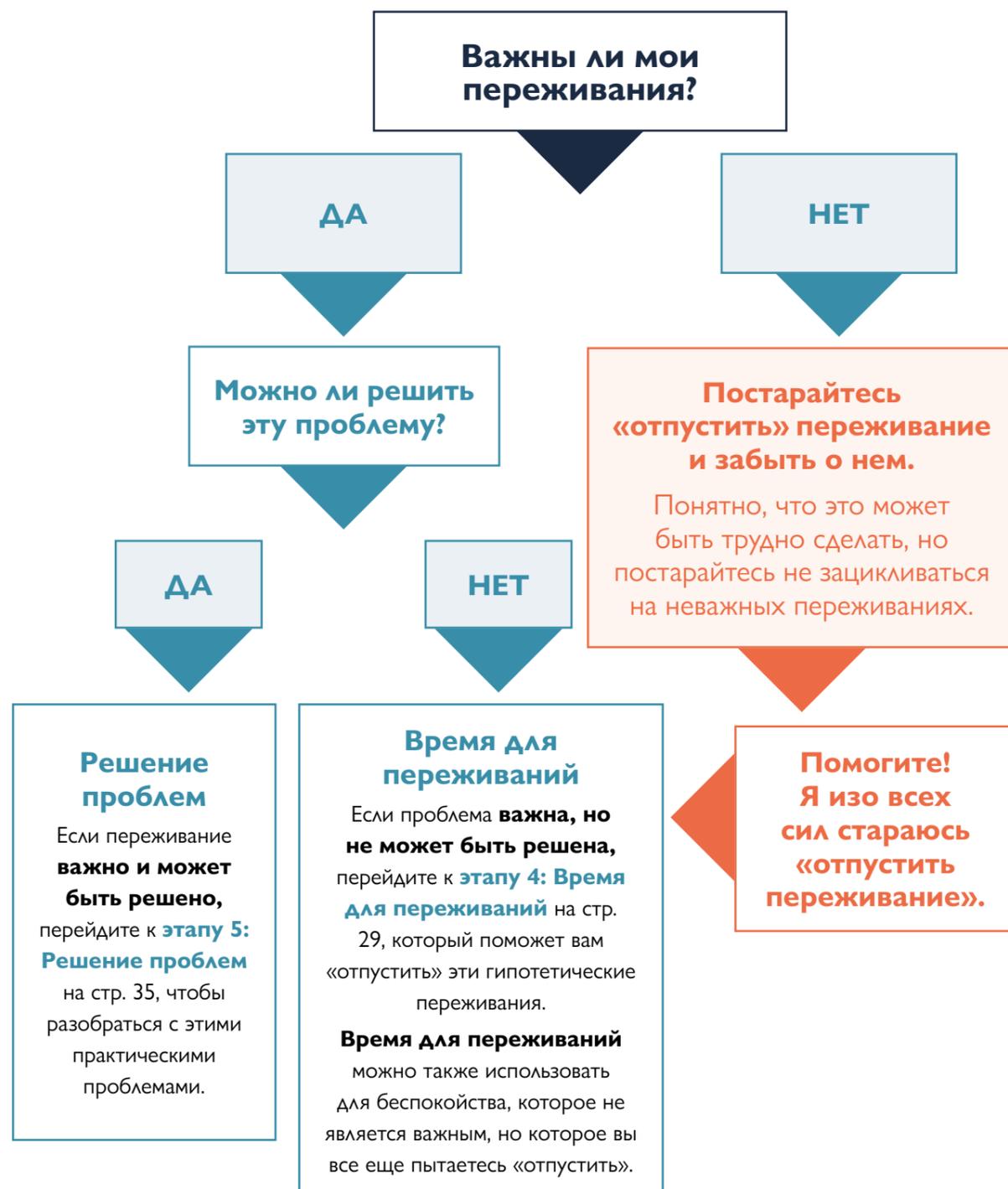
▶ ВАЖНО

Иногда, когда люди пытаются найти практическое решение своих тревог, они могут обнаружить, что начинают использовать модели проблемного поведения.

Например, стремление перестраховаться или чрезмерная подготовка и планирование. Возможно, вы захотите задать себе вопрос: «Создаю ли я это решение для планирования неизвестного?» Если да, то это может быть предупреждающим знаком того, что вы участвуете в проблемном поведении, которое может не принести пользы. Если вы считаете, что испытываете трудности, поговорите со своим специалистом PWP или другим человеком, который вас поддерживает.

Молодец!

Вы определили различные виды переживаний, которые вы испытываете в настоящее время. Теперь воспользуйтесь приведенной ниже схемой, чтобы решить, как лучше справиться с переживаниями:



Этап 4:

Время для переживаний

Бывает трудно не беспокоиться о наших переживаниях, даже если они гипотетические и не могут быть решены. Хотя важно попытаться «отпустить» эти гипотетические заботы, это может быть легче сказать, чем сделать!

Однако некоторые люди считают, что им помогает одно решение — запланировать время для переживаний. Время для переживаний позволяет вам планировать время для беспокойства о ваших гипотетических заботах и беспокоиться это в определенное время, чтобы заботы не захватили вашу жизнь. Попробуйте выполнить следующие

4 шага, которые помогут вам справиться с гипотетическим беспокойством.

▶ **ВАЖНО**

Планирование времени для переживаний, когда вы сейчас перегружены множеством забот, может показаться бессмысленным! Это вполне объяснимо. Однако планирование определенного времени для переживаний может помочь вам восстановить контроль над своим беспокойством.

Время для переживаний оказалось действительно полезным для многих людей и может помочь вам вернуть контроль над своими переживаниями. Вы начнете понимать, что переживания не должны брать верх над вашей жизнью.



Шаг 1: Планируйте время для переживаний

Подумайте, сколько времени в день вы можете выделить на то, чтобы переживать о своих гипотетических заботах. Позаботьтесь о том, чтобы это было ваше защищенное время, когда вы можете беспокоиться и ничем другим не заниматься. Люди часто сообщают, что им достаточно 20 минут, хотя, когда вы начнете работать, вы сами сможете определить, сколько времени вам нужно для планирования времени для переживаний. Запланированное время для переживаний поможет вам остановить

гипотетическое беспокойство, чтобы оно не влияло слишком сильно на другие дела, которыми вы занимаетесь в течение остального дня, что вернет вам контроль над ситуацией. Как только вы определите подходящее время, запишите его в рабочем листе **«Время для переживаний»** на стр. 31.

Лучшие советы по планированию времени для переживаний

- ▶ **Сообщите другим, чтобы они вас не беспокоили**
- ▶ **Выключите свой телефон или, если необходимо, попросите других взять трубку, если он звонит**
- ▶ **Найдите тихое место, где нет других отвлекающих факторов**
- ▶ **Не устанавливайте время для переживаний слишком близко ко времени отхода ко сну**
- ▶ **Планируйте это время на неделю вперед**

Рабочий лист «Мое время для переживаний»

Время для переживаний

Мое запланированное время для переживаний:

Мои гипотетические переживания

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Шаг 2: Записывайте свои переживания

Планирование времени для переживаний не обязательно остановит появление переживаний в вашей голове в течение дня. Однако если они возникли, запишите их в рабочем листе **«Время для переживаний»** и отложите до запланированного времени. Вы все еще серьезно относитесь к этим заботам, поскольку

будете возвращаться к ним в запланированное время. Однако если записать их и отложить в сторону, это может помочь уменьшить их влияние на то, что вы делаете здесь и сейчас.

▶ ВАЖНО

Переживания, которые вы записываете в течение дня, могут быть не только гипотетическими. Это могут быть заботы, у которых есть практическое решение — то есть это проблемы, которые можно решить.

Однако, позже, когда наступит запланированное время для переживаний, вы рассмотрите те переживания, которые вы записали. Если есть проблемы, которые имеют практическое решение, вы можете перейти к **этапу 5: Решение проблем** на стр. 35 и выполнить шаги по решению проблем. Однако помните, что если бездействие в отношении вашего беспокойства сразу же может иметь значительные негативные последствия, важно не откладывать это беспокойство на потом. Например, если вы поняли, что потеряли банковскую карту, лучше не откладывать аннулирование карты на потом!

Шаг 3: Переключиться на настоящее

После того, как вы записали переживание, попробуйте **снова сосредоточиться** на том, что вы делали в это время. Однако иногда, если вам трудно сфокусироваться, может помочь что-то другое, чем вы занимались раньше. Помните, что вы отложили время для переживаний на потом, поэтому постарайтесь пока «отпустить переживания». Вы не игнорируете его, а просто откладываете до того времени, когда вы сможете уделить ему все свое внимание!

Советы, как переключиться на настоящее

- ▶ Помните, что у вас есть запланированное время для переживаний позже.
- ▶ Обратите внимание на настоящее. Например, задание или занятие, которым вы занимались, когда в голову пришло беспокойство.
- ▶ Если вам трудно уделять внимание настоящему моменту, сосредоточьтесь на задаче, которую вы выполняли, используя свои органы чувств. Например, что вы можете увидеть, понюхать, услышать, потрогать или попробовать на вкус? Если вы готовите, сосредоточьтесь на запахе еды или звуке ее приготовления.
- ▶ Если вам кажется, что вернуться к выполнению прежней задачи слишком сложно, возможно, вам будет полезно переключиться на новую задачу.

Шаг 4: Ваше время для переживаний

Во время запланированного времени для переживаний перечитайте все тревоги, которые вы записали на рабочем листе **«Время для переживаний»** в течение дня. Затем используйте выделенное время, чтобы беспокоиться о них. Иногда, когда вы возвращаетесь к записанным беспокойствам, вы можете обнаружить, что некоторые из них вас больше не беспокоят, или они разрешились сами собой. В этом случае вычеркните их.

Если вы обнаружите, что у записанных вами проблем есть практическое решение, добавьте эту проблему в ваш рабочий лист **«Типы переживаний»** в колонке **«Важные и можно решить»** на стр. 26.

Если вы решите, что хотите проработать это беспокойство, вы можете использовать Решение проблем, чтобы решить это беспокойство.

Использование времени для переживаний требует времени и практики. Однако со временем вы можете обнаружить, что это полезная техника, позволяющая уменьшить влияние ваших переживаний на повседневную жизнь. По мере того, как вы начнете чаще использовать время для переживаний, вы также можете обнаружить, что можете сократить количество времени, которое вы ежедневно отводите на переживания. Со временем вам может вообще не понадобиться время для переживаний, но это то, над чем вы должны работать.

Шаг 5: Анализ времени для переживаний

После запланированного времени для переживаний используйте рабочий лист **«Анализ времени для переживаний»** на стр. 34, чтобы записать то, чему вы научились во время времени для переживаний. Например:

Однако важно пересматривать время для переживаний только после самого времени, отведенного на переживания. Изначально время для переживаний следует использовать только для того, чтобы беспокоиться.

- Имели ли некоторые из ваших тревог практические решения?
- Заметили ли вы, что у вас меньше забот, чем вы предполагали? А может быть, многие ваши переживания были связаны с тем же самым?
- Некоторые тревоги больше не беспокоят вас?



Рабочий лист «Анализ моего времени для переживаний»

Чему я научился, используя время для переживаний?

Постарайтесь подумать о том, чему вы научились, используя время для переживаний. Например, что вы заметили, используя это время? Являются ли некоторые из ваших забот практическими заботами? Много ли у вас было переживаний по одному и тому же поводу? Некоторые заботы больше не беспокоят вас?

Этап 5:

Решение проблем

Многие переживания, которые мы испытываем, имеют практическое решение. Однако иногда, когда вы испытываете множество различных беспокойств, может показаться, что они слишком сложны и не могут быть решены. Следуя этим семи шагам, вы найдете структурированный способ найти практические решения этих проблем.

Шаг 1: Определите переживание

Первый шаг — выбрать переживание из тех, которые вы перечислили в разделе **Важные и можно решить (практические беспокойства)** из рабочего листа **«Типы переживаний»** на стр. 26. Помните, это ваш выбор, над каким переживанием начать работать. Однако если вам это покажется сложным, вам сможет помочь человек, оказывающий вам поддержку. Запишите переживание на рабочем листе **«Записи решения проблем»** на стр. 36.

Иногда вам может потребоваться преобразовать гипотетическую проблему, которую вы записали, в практическую проблему. Например, *«Что, если мне отключат электричество»* можно преобразовать в

«Мне нужно найти способ оплатить счет за электричество до конца следующей пятницы». Если вам трудно определить, есть ли у вашего беспокойства решение, изучите ситуацию, которая вас беспокоит, — это может помочь вам принять решение.

Шаг 2: Определите решение

Определите как можно больше потенциальных решений проблемы, выбранной в **шаге 1**, и запишите их на рабочем листе **«Записи решения проблем»**. Не волнуйтесь, если решение покажется вам нелепым — помните, что важно не отвергать ничего слишком быстро. Когда вы выполнили **шаги 1 и 2** и записали их в рабочий лист **«Записи решения проблем»**, переходите к шагу 3 на стр. 37.

▶ ВАЖНО

Когда мы пытаемся найти практическое решение для устранения беспокойства, очень важно убедиться, что это решение не включает в себя использование моделей поведения, вызывающих беспокойство.

Например, поиск заверений, чрезмерная подготовка, чрезмерное планирование, постоянные проверки, откладывание важных дел на потом, отвлечение себя от беспокойства — о чем мы говорили ранее в книге. Использование этих моделей поведения в попытке решить проблему беспокойства не поможет вам научиться жить с неопределенностью и выйти из порочного круга беспокойства в долгосрочной перспективе. Не забывайте спрашивать себя *«Является ли мое решение долгосрочным решением моей проблемы?»*. Вы можете обнаружить, что **проблемное поведение** является краткосрочным решением, но оно не поможет решить и преодолеть беспокойство в долгосрочной перспективе.



Рабочий лист «Мои записи решения проблем»

Шаг 1: Определите важную проблему, которую можно решить

Какую проблему вы хотели бы попытаться решить?

Мое беспокойство:

Моя практическая проблема?

Шаг 2: Определите потенциальные решения практической проблемы

Каковы потенциальные решения? (Помните, что не стоит отказываться от всего слишком рано!).

Шаг 3: Сильные и слабые стороны

Используйте свой рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на стр. 38, чтобы записать их для каждого рассматриваемого решения.

Шаг 4: Выбор решения

Какое решение я собираюсь опробовать?

Шаг 5: Планирование решения

Какие шаги я предприму для применения моего решения? Например, Что, Когда, С кем, Где? Какие ресурсы мне нужны? Какие шаги мне необходимо предпринять?

Шаг 6: Опробование решения

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 41, чтобы вести дневник того, что вы сделали

Шаг 7: Как все прошло

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 41, чтобы проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение.

Шаг 3: Проанализируйте сильные и слабые стороны

Далее используйте рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на следующей странице, чтобы записать сильные и слабые стороны всех потенциальных решений, определенных на этапе 2. Это позволит вам обдумать основные преимущества и недостатки каждого решения.

Подумайте о следующем:

- ▶ Считаете ли вы, что решение может сработать?
- ▶ Сможете ли вы опробовать решение?
- ▶ Есть ли у вас все необходимое, чтобы опробовать решение?
- ▶ Может ли это решение вызвать еще больше проблем?

В последней колонке рабочего листа «Сильные и слабые стороны» поставьте «Да» для тех решений, которые вы хотели бы опробовать, «Нет» для тех решений, которые вы хотите отвергнуть, или «Возможно» для решений, о которых вы, возможно, захотите еще подумать. Человек, оказывающий вам поддержку, или доверенный друг или член семьи может помочь вам подумать об этом.





Рабочий лист «Сильные и слабые стороны»

Моя проблема — напишите проблему, которую можно решить здесь:

Каковы сильные и слабые стороны каждого решения? Напишите их ниже:			
Решение	Сильные стороны	Слабые стороны	Выбор (Да/Нет/Возможно)

Шаг 4: Выбор решения

Выберите **решение**, указанное в рабочем листе «Сильные и слабые стороны» на стр. 38, которое вы хотели бы опробовать. При выборе **решения** тщательно подумайте, есть ли у вас ресурсы для его опробования, поскольку

в противном случае оно может вызвать дополнительные проблемы. Когда вы выберете **решение**, запишите его в шаге 4 рабочего листа «Записи решения проблем» на стр. 36.

Шаг 5: Планирование решения

Решение проблем часто требует тщательного **планирования**. Чтобы сделать решение более достижимым, полезно продумать шаги и ресурсы, которые могут потребоваться, например, время, поддержка, финансы, оборудование и т.д. Убедитесь, что все шаги конкретны, связаны и реалистичны. Чтобы сделать шаги более конкретными, может быть полезно подумать о «4 W»:

- ▶ **ГДЕ (WHERE)** вы собираетесь это сделать? Например, на кухне
- ▶ **КОГДА (WHEN)** вы собираетесь это сделать? Например, в среду в 15:00
- ▶ **С КЕМ (WHO)** вы будете? Например, сам(-а)

- ▶ **ЧТО (WHAT)** вы делаете? Например, звоню в свою электрическую компанию

Теперь вернитесь к рабочему листу «Запись решения проблем» и запишите свой план в поле для **шага 5: Планирование решения**.

Шаг 6: Опробование решения

Теперь воплотите свой план в жизнь, опробовав решение! Очень важно записать, как вы опробовали свое решение. Чтобы не полагаться на свою память, лучше всего сделать это как можно скорее после опробования решения. Для записи этого можно использовать рабочий лист «Приведение

моего плана в действие» на стр. 41. Иногда люди считают полезным взять эту книгу с собой, если решение проблемы требует выхода из дома, или использовать другой способ записи, например, в блокноте или мобильном телефоне.



Шаг 7: Как все прошло

Наконец, чтобы помочь вам проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение, используйте рабочий лист **«Приведение моего плана в действие»** на стр. 41, чтобы записать, как все прошло. Некоторые решения могли сработать, некоторые — немного, а некоторые — вообще не сработать. Если ваш план не сработал, это может быть очень неприятно. Однако некоторые проблемы очень сложны, и для их решения может потребоваться более одного плана.

Если решение сработало, то, основываясь на том, что вы узнали здесь, вы можете подумать о создании новых решений, чтобы применить их к другим заботам и проблемам, с которыми

вы сталкиваетесь. В противном случае, если решение не помогло решить проблему, вернитесь к **шагу 4** в рабочем листе **«Записи решения проблем»** и рассмотрите возможность попробовать другое решение.

Помните: Независимо от того, сработало решение или нет, каждый раз, когда вы пробуете решение, вы узнаете о том, какие вещи работают, а какие нет. Вся эта информация полезна, поскольку она может помочь вам выработать дальнейшие решения, которые могут сработать в будущем.

Вы можете посмотреть пример рабочего листа Аманды **«Решение проблем»** на стр. 43.

▶ ВАЖНО

Иногда вы можете обнаружить, что выявили проблемы, которые кажутся слишком большими или непосильными для решения. Это нормально и вполне ожидаемо, особенно если речь идет о проблемах, которые вы давно хотели решить.

Один из способов помочь справиться с проблемами, которые кажутся слишком большими или непреодолимыми, — это **разбить их на части**.

Например, вы можете испытывать трудности с выплатой ипотечного кредита. Разбирая трудности с финансами, подумайте о различных компонентах, например, о том, сколько у вас долгов, каков ваш доход и каковы ваши расходы. Иногда при таких проблемах, как эта, стоит подумать, есть ли другие люди, обладающие специальными знаниями, которые могут помочь. Например, специалисты, обладающие знаниями в этой области, или организации и благотворительные фонды в общине, которые могут помочь.

Если вам трудно **разложить свои проблемы по полочкам**, поговорите с человеком, который вас поддерживает, возможно, он сможет вам помочь.

Рабочий лист «Приведение моего плана в действие»

Шаг 6: Опробование решения

Что именно я сделал(-а)?

Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Насколько успешным было решение? Что прошло хорошо? Что не пошло по плану? Если все пошло не по плану, удалось ли узнать что-то, что может помочь найти другое решение?

Помните

Ведение записей о решении проблем необходимо для вас и всех, кто вас поддерживает, чтобы проанализировать ваш прогресс и помочь преодолеть любые трудности, используя рабочий лист «Управление своими переживаниями». Кроме того, иногда, когда решение не решает проблему, в нем могут быть части, которые сработали или показались вам полезными. Ведение записей с помощью предоставленных рабочих листов поможет вам улучшить свои навыки решения проблем в будущем.

Проверка

По мере того, как вы прорабатываете свои беспокойства, перечисленные на рабочем листе «Типы беспокойства» на стр. 26, важно вычеркивать беспокойства, которые вы решили или которые больше не беспокоят вас. Помните, что для решения некоторых проблем, имеющих практическое решение, может потребоваться больше времени, чем для других, поэтому эти проблемы будут дольше оставаться на рабочем листе «Типы переживаний». Вычеркивая свои переживания, вы сможете увидеть, как вам удалось справиться с различными проблемами в вашей жизни, и начать вновь контролировать свои переживания, а не позволять переживаниям контролировать вас.



Запись Аманды по решению проблем

Шаг 1: Определите важную проблему, которую можно решить

Какое беспокойство вы хотели бы попытаться решить?

Мое беспокойство: Протекает кран раковины в ванной, что если он затопит ванную?

Моя практическая проблема? Мне нужно организовать починку крана в ванной.

Шаг 2: Определите потенциальные решения практической проблемы

Каковы потенциальные решения? (Помните, что не стоит отказываться от всего слишком рано!).

1. Продолжать игнорировать его.
2. Попытаться починить его самостоятельно.
3. Подождать, пока Бен вернется с работы и посмотрит на него.
4. Поговорить с другом, который, возможно, сможет его починить.
5. Найти водопроводчика, чтобы починить его.

Шаг 3: Сильные и слабые стороны

Используйте свой рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на стр. 38, чтобы записать их для каждого рассматриваемого решения.

Шаг 4: Выбор решения

Какое решение я собираюсь опробовать?

Найти водопроводчика, чтобы починить его.

Шаг 5: Планирование решения

Какие шаги я предприму для применения моего решения? Например, Что, Когда, С кем, Где?

Какие ресурсы мне нужны? Какие шаги мне необходимо предпринять?

1. Выделить время, чтобы зайти в Интернет и найти несколько сантехников.
2. Поговорить с несколькими сантехниками и узнать расценки.
3. Решить, к услугам какого сантехника прибегнуть.
4. Узнать, когда выбранный мной сантехник сможет приехать и выполнить работу.

Шаг 6: Опробование решения

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 41, чтобы вести дневник того, что вы сделали

Шаг 7: Как все прошло

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 41, чтобы проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение.

Рабочий лист Аманды «Сильные и слабые стороны»

Моя проблема

Мне нужно организовать починку крана в ванной.

Каковы сильные и слабые стороны каждого решения? Напишите их ниже:

Решение	Сильные стороны	Слабые стороны	Выбор (Да/Нет/Возможно)
Продолжать игнорировать его.	Нет	Я просто буду продолжать беспокоиться. Он протекает уже некоторое время и действительно нуждается в ремонте.	Нет
Попытаться починить его самостоятельно.	Дешевле!	Я ничего не смыслю в сантехнике и не знаю, с чего начать. Скорее всего, я просто буду бояться, что сделаю еще хуже.	Нет
Подождать, пока Бен вернется с работы и посмотрит на него.	Он наверняка знает, как ее починить, и его позволит сэкономить деньги.	Я постоянно откладываю дела, чтобы Бен мог разобраться с ними, когда вернется домой в выходные, и это очень раздражает его, особенно после того, как он так много работал всю неделю.	Нет
Поговорить с другом, который, возможно, сможет его починить.	Дешевле!	Я не уверена, что кто-то из моих знакомых сможет помочь. Скорее всего, я просто снова откладываю дела на потом.	Нет
Найти водопроводчика, чтобы починить его.	Он будет знать, как это исправить, и проблема будет решена.	Это будет стоить денег. Возможно, мне придется взять отгул на работе, если водопроводчик не сможет приехать вечером или в выходные.	Да

Рабочий лист Аманды «Приведение моего плана в действие»

Шаг 6: Опробование решения

Что именно я сделал(-а)?

Мне удалось выкроить немного времени во время обеденного перерыва, чтобы найти в Интернете несколько сантехников. Я позвонила троим и получила несколько приблизительных расценок за работу.

Один из сантехников оказался намного дешевле, чем два других, поэтому я решила выбрать его. У него была дополнительная плата за проезд в выходные, которую я хотела избежать, поэтому я поговорила со своим начальником, чтобы узнать, могу ли я договориться о дне работы из дома. Я очень волновалась перед разговором с моим начальником, но она была не против и даже отметила, что тяжело пытаться делать домашние дела, когда работаешь полный рабочий день! Это было огромное облегчение! Я пригласила сантехника, он пришел и починил кран через пару дней.

Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Насколько успешным было решение? Что прошло хорошо? Что не пошло по плану? Если все пошло не по плану, удалось ли узнать что-то, что может помочь найти другое решение?

Все прошло очень хорошо. Это было здорово — наконец-то починить кран и решить эту проблему! Это также помогло избавиться от беспокойства о том, что может случиться, если утечка продолжится, например, «Что, если произойдет наводнение» или «Я никогда не смогу оплатить ущерб». Кроме того, то, что мой начальник был таким отзывчивым, означало, что беспокойство по поводу моей работоспособности на работе уменьшилось. Конечно, если бы она считала меня настолько бесполезной, она бы не была так рада, что я предупредила ее так поздно о работе из дома. Не могу сказать, что я не беспокоюсь о других вещах, особенно о работе, но это действительно помогло, и я определенно чувствую себя менее тревожной, чем раньше.

Хорошее самочувствие

Надеюсь, за последние несколько недель вы начали замечать улучшения в своей тревоге и начали находить практические решения для тех переживаний, которые имеют решение, и лучше обсуждать те гипотериотические переживания, которые не имеют решения.

Это может помочь вам почувствовать, что вы лучше справляетесь со своим беспокойством. Чтобы **обеспечить хорошее самочувствие** в будущем, важно также постараться сделать приемы, которым вы научились в этой книге, частью своей повседневной жизни. Поэтому подумайте о том, что вам было особенно полезно.

Какие признаки и симптомы могут указывать на то, что вы снова испытываете чрезмерное и неконтролируемое беспокойство?

В начале книги вы записали физические ощущения, эмоции, мысли и поведение, которые вы испытали и которые указывали на то, что вы испытываете беспокойство и тревогу. В будущем это может послужить **предупреждающим признаком** того, что вы снова испытываете генерализованное тревожное расстройство. Для того чтобы вы знали о своих **предупреждающих признаках**, полезно заполнить рабочий лист **«Предупреждающие признаки»**. Итак, посмотрите на рабочий лист **«Порочный круг»**, который вы заполнили в начале книги, чтобы определить свои предупреждающие признаки. Затем используйте его для заполнения приведенного ниже рабочего листа **«Предупреждающие признаки»**.



Рабочий лист «Мои предупреждающие признаки»

Мои физические ощущения

Мои мысли

Мои эмоции

Мое поведение

Инструментарий для поддержания хорошего самочувствия

Теперь воспользуйтесь приведенным ниже **инструментарием для поддержания хорошего самочувствия**, чтобы записать действия, стратегии или техники, которые вы нашли полезными во время использования этой книги. Вы сможете обратиться к нему, если в будущем снова столкнетесь с тревогой и переживаниями.

Помните: чувство тревоги, беспокойства или напряжения в течение короткого промежутка времени совершенно нормально и может быть полезным в правильных ситуациях. Однако если вы испытываете это в течение некоторого времени, и они снова начинают влиять на то, как вы живете, возможно, важно что-то предпринять.

Техники, которые вы изучили в этой книге, сработали в прошлый раз и могут сработать снова!



Рабочий лист «Мой инструментарий для поддержания хорошего самочувствия»

Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?

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

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



Проверка того, как я справляюсь

Когда вы закончите эту книгу, найдите время, чтобы регулярно проверять, как у вас идут дела.

Чтобы убедиться в том, что вы продолжаете выполнять те действия, которые помогли вам в прошлый раз, и сделать их частью своей повседневной жизни, возможно, вы сочтете полезным продолжать эту регулярную **проверку** в течение нескольких недель.

Некоторые люди считают, что еженедельные проверки помогают на первых порах, однако со временем они приходят к выводу, что могут сократить их частоту. Опять же, вы контролируете ситуацию и лучше всех знаете, что вам наиболее полезно.

Если вы считаете, что еженедельная

проверка будет полезной, попробуйте использовать рабочий лист **«Моя проверка»** в течение ближайших недель или месяцев. **Письменное обязательство** использовать рабочий лист **«Моя проверка»** может повысить вероятность того, что вы будете это делать. Вы можете использовать место ниже, чтобы дать письменное обязательство:

Мое письменное обязательство проверять себя:

Я буду проверять себя на предмет переживаний и тревоги каждую/каждые в течение недели/недель

Рабочий лист «Моя проверка»

Стал(-а) ли я чаще или реже совершать те нежелательные действия, которые могут указывать на то, что я снова испытываю трудности?

Наблюдаю ли я какие-либо мысли, похожие на те, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Являются ли физические ощущения, связанные с тревогой, которые я испытывал(-а), когда начал(-а) работать с этой книгой, снова чрезмерными и неконтролируемыми?

Испытываю ли я какие-либо эмоции, похожие на те, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу, и были ли они мне неприятны?

Если я думаю, что мои трудности снова возвращаются, какие вещи я мог(-ла) бы сделать, чтобы помочь себе начать преодолевать эти трудности, чтобы я снова мог(-ла) справиться?



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 для самопомощи с применением КПТ для лечения депрессии и тревожности и является редактором готовящегося к изданию сборника «*Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*» (2020), издательство 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.

Доктор Джоанн Вудфорд — научный сотрудник группы развития клинического образования и исследований (CEDAR) Эксетерского университета. Она особенно заинтересована в улучшении доступа к психологическим вмешательствам для людей с депрессией, особенно для людей, которые также испытывают трудности с физическим здоровьем, и их семей. Джоанн разработала широкий спектр материалов по самопомощи с применением КПТ для людей, страдающих депрессией. Джоанн также работала над несколькими образовательными программами, направленными на обучение специалистов в области психического здоровья оказанию помощи пациентам в использовании материалов самопомощи КПТ.

Фэй Смолл — руководитель программы обучения по программе последипломного сертификата по практике психологической терапии (низкоинтенсивная КПТ) в рамках группы развития клинического образования и исследований (CEDAR) в Эксетерском университете. Ее основные клинические интересы лежат в области низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и супервизии для практиков в области психологического благополучия. Имея опыт работы в области психического здоровья и консультирования, Фэй является квалифицированным специалистом по психологическому благополучию, практиком высокоинтенсивной КПТ и членом Академии высшего образования.

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 как дополнение к лечению; она не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантируют, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки и упущения, как и за результаты, полученные в результате использования такой информации.

Благодарности

Эта книга была составлена на основе протокола «Решение проблем», разработанного профессором Пимом Куйперсом (2004). Иллюстрации, используемые в данном пособии, предоставлены Полом Даулингом (Dowling Design).