ЗУСТРІЧ ЗІ СВОЇМИ СТРАХАМИ

Доказовий метод когнітивно-поведінкової
терапії допомагає подолати фобії

ЗУСТРІЧ ЗІ СВОЇМИ СТРАХАМИ

Вітаємо!

Ви щойно зробили перший крок, щоб спробувати подолати свою фобію. Звернення за допомогою може бути одним із найскладніших кроків.

Щоденник *«Зустріч зі своїми страхами»* ґрунтується на доказових методах психологічного лікування під назвою «когнітивно-поведінкова терапія« (КПТ). У ньому ви ознайомитеся з технікою КПТ, яка називається «Протистояння і звикання». Доведено, що ця техніка допомагає багатьом людям, на чиє життя негативно вплинули фобії.

Цей щоденник розроблений для роботи з кваліфікованим спеціалістом із психічного здоров'я, який допоможе скористатися ним якомога ефективніше. Таким спеціалістом може бути лікар-психолог, скорочено PWP (Psychological Wellbeing Practitioner), який працює в рамках програми покращення доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies) в Англії. Враховуючи успіх такого способу роботи, такі спеціалісти, як PWP, також з'являються все більше в інших країнах.

Ви самі контролюєте швидкість роботи із щоденником і застосування технік на практиці.

Що таке «Протистояння і звикання»?

Коли щось викликає у нас почуття страху, наприклад певний предмет або ситуація, зрозуміло, що ми намагатимемося цього уникати. Уникаючи того, що викликає страх, ми позбавляємося від неприємних почуттів, які ми відчуваємо, коли боїмося, наприклад, прискорене серцебиття або задишка. Однак це означатиме, що наступного разу, коли ми зіткнемося з ситуацією чи об'єктом, який викликає у нас страх, ми відчуватимемо той самий страх. Це призводить до « *порочного кола страху та уникнення*».

Використання техніки « *Протистояння і звикання*» допомагає вам протистояти своїм страхам і вирватися з цього « *порочного кола*» з підтримкою та поступово навчитися контрольовано протистояти своїм страхам. Результатом може бути те, що ви знову відчуєте контроль над своїми страхами і не будете продовжувати уникати цих ситуацій. Багато досліджень виявили ефективність техніки «Протистояння і звикання», особливо для людей, які відчувають страх перед певними об'єктами чи ситуаціями.

Перш ніж почати, важливо дізнатися трохи більше про підхід, використаний у *щоденнику «Зустріч зі своїми страхами»*. Тоді ви зможете вирішити, чи є ця техніка найкращою для вас. Вам також допоможуть визначити, чи є щось, що може заважати вам максимально використати цей щоденник.

Щоб дізнатися більше про щоденник «Зустріч зі своїми страхами», давайте трохи ознайомимось з історією Тетяни та тим, як цей метод використовувався для подолання страху перед собаками.

Історія Тетяни

Мені 35 років і, скільки себе пам'ятаю, я боюся собак. Не знаю, звідки взявся цей страх, але і в період дорослішання мої батьки теж боялися собак. Я дедалі більше хвилювалася, що можу якось передати свої страхи своєму синові Андрію. Після народження Андрія я все більше піддавався цій фобії; ставало все важче й важче уникати місць, де, на мою думку, можуть бути собаки. Ми не могли відвідувати з Андрієм його друга Семена через те, що в нього дома був собака, тому Семен завжди приходив грати до нас додому. Я впевнена, що батьки Семена вважають мене неввічливою. Цей страх почав впливати на мене в моєму власному домі, коли я чула гавкіт собаки надворі. Було навіть важко дивитися телевізор, якщо на екрані з'являвся собака.

Одного разу я задумалась про те, як мій страх перед собаками впливає на моє життя, скільки всього втрачає Андрій і, здавалося неправильним, що я мусила так часто покладатися на свого партнера. Отже, я вирішила, що мені потрібно подолати свій страх, але не мала уявлення, з чого почати! Я шукала в Інтернеті та знайшла на веб-сайті «NHS Choices» інформацію про те, що когнітивно-поведінкова терапія може бути корисною, і я перейшла за посиланням, щоб знайти безкоштовну послугу від NHS поблизу мене. Я була дещо здивована, оскільки служба дозволяла мені звернутися самостійно. Тож я просто заповнила онлайн-форму, і через пару днів мені запропонували записатися на прийом до Барджіндера, лікаря-психолога.

Коли ми зустрілися, Барджиндер ставив мені багато запитань про речі, які відбуваються в моїй голові, про те, що я відчуваю у своєму тілі, чим я займаюся й як я себе почуваю. Спочатку всі ці запитання здавалися трохи дивними, і я не могла зрозуміти, чому мене про це питають. Я також почувалася трохи збентеженою, оскільки не могла визначити жодних думок, коли бачила собаку. Мені просто дуже швидко ставало страшно. Однак коли Барджиндер пов'язав мій страх перед собаками з так званим «*порочним колом*», це почало мати сенс. Уперше я змогла помітити, що те, що я робила і як я відчувала себе фізично, впливало одне на

інше та ще більше посилювало мій страх.

Ми провели деякий час, обговорюючи поняття «конкретні фобії», які розвиваються у людей. Я ніколи не вважала свій страх перед собаками «фобією». Я чула лише про людей, які мають фобії щодо таких речей, як павуки, змії та замкнені простори. Але Барджиндер пояснив мені, що люди можуть мати конкретні фобії щодо будь-яких речей і що в той час, як страх є нормальною емоційною реакцією на небезпеку в нашому оточенні, фобія розвивається, коли страх є значним і стійким. Крім того, фобія найчастіше є ірраціональним страхом, який часто є більшим, ніж будь-яка фактична чи реальна загроза того, чого ми боїмося, у моєму випадку це собаки. Спочатку мені це не сподобалося, оскільки мій страх перед собаками здавався цілком реальним і виправданим, і я читала про напади собак, які трапляються час від часу.

> Крім того, якщо б не було чого боятися, чому навіть згадка про собак викликала у мене такий страх? Я думала, що це *мусить* означати, що дійсно є чого боятися.

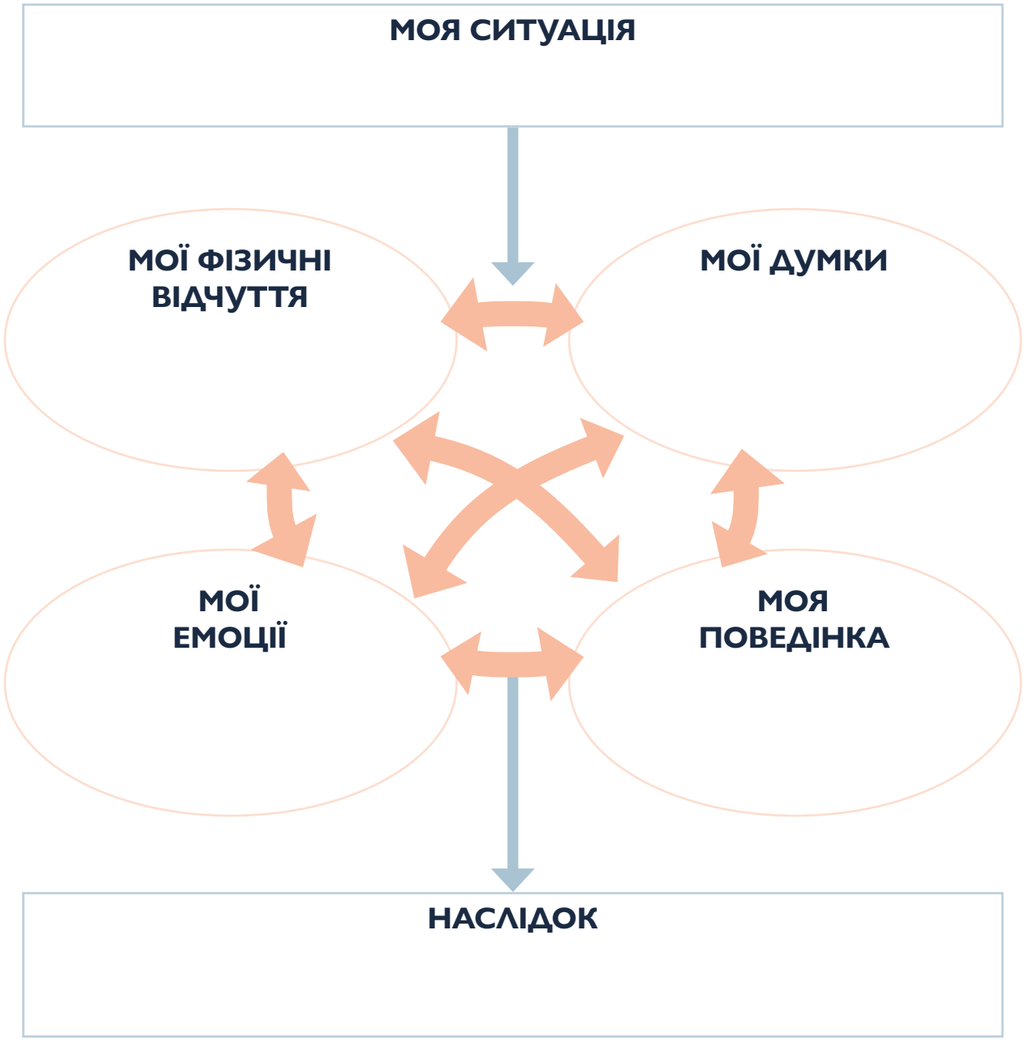
Барджиндер запропонував скористатися щоденником під назвою «*Зустріч зі своїми страхами*» на основі техніки «Протистояння і звикання», що могла бути корисною мені. Думка про необхідність протистояти своєму страху перед собаками все ще звучала жахливо. Однак Барджиндер потім пояснив, що я почну дивитися в обличчя своїм страхам поступово і контрольовано та йти крок за кроком у своєму власному темпі, маючи доступну підтримку для подолання будь-яких труднощів, що зустрінуться на шляху. Кожен сеанс підтримки триватиме не більше півгодини.

Враховуючи те, наскільки напружена у мене була робота, це звучало реально, особливо зважаючи на необхідність поєднувати роботу та маленьку дитину! Стало ще краще, коли Барджіндер сказав, що підтримка доступна по телефону, що позбавило мене від поїздок на автобусі, щоб дістатися на сеанси підтримки. Протягом наступних тижнів Барджіндер допомагав мені опрацьовувати щоденник, і це допомогло мені справді зрозуміти, чому я відчувала те, що відчувала, навіть коли я бачила зображення собаки, та чому я реагувала певним чином. Тоді щоденник допоміг мені опрацювати техніку «Протистояння і звикання». Я не можу сказати, що мені завжди було легко, але розділення моєї фобії на керовані кроки допомогло. Я дуже рада, що я пройшла це лікування, оскільки тепер я маю більше можливостей із сином. Минулого тижня ми навіть відвідали Семена, і мене запросили на чашку чаю, а біля моїх ніг бігав їхній бассет-хаунд Бінглі.

Розуміння порочного кола

Перш за все, спробуйте зрозуміти, як ваша фобія може вплинути на вас, заповнивши різні розділи на сторінці «Порочне коло». Спершу можна розглянути заповнений робочий аркуш Тетяни. Потім, використовуючи **робочий аркуш «Порочний цикл»** на зворотній стороні, подумайте про нещодавній випадок, коли ваша фобія була спровокована, і запишіть свої емоції, фізичні відчуття, поведінку та будь-які думки, які ви мали в той час, коли ви боялися, і подумайте про вплив, який це мало на ваше життя .

Робочий аркуш «Моє порочне коло».

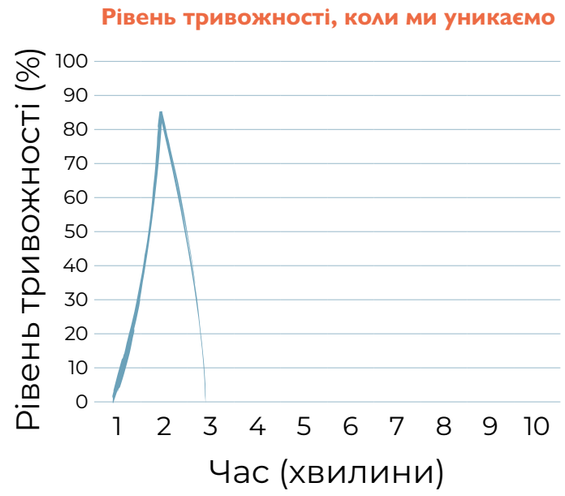


Розрив порочного кола

Перш ніж ми спробуємо розібратися у вашій фобії, варто витратити трохи часу на те, щоб зрозуміти, як фобії розвиваються та що їх підтримує.

Порочне коло страху й уникнення

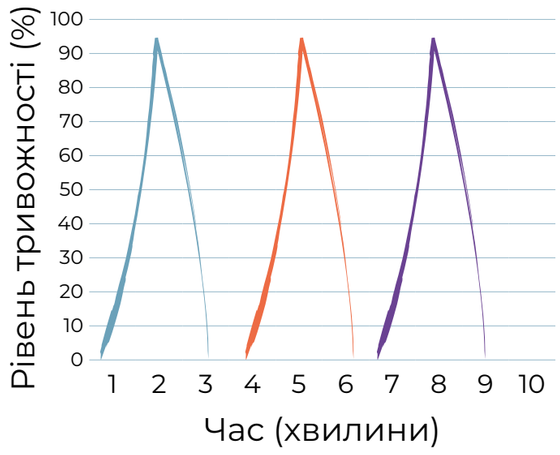
Як ми бачимо в порочному колі Тетяни, коли вона побачила собаку, фізичні відчуття швидко стали непереборними, а поведінкова реакція полягала в тому, щоб уникнути ситуації та повернутися додому. Це тип поведінки, який називається «*уникнення*». Як бачимо, якщо уникати джерела фобії, зазвичай відбувається швидке зменшення фізичних відчуттів, пов'язаних зі страхом, і ми починаємо почуватися краще. Зрозуміло, що уникати всього, що змушує нас відчувати страх, може здаватися правильним.



Підтримання нашого страху

Однак, просто уникаючи всього, що викликає у нас страх, ми незабаром привчаємося до того, що краще уникати джерела нашого страху, ніж протистояти йому. Уникання приносить нам негайне полегшення і незабаром може створити «*стандарт уникнення*». Однак наступного разу, коли ми стикаємося з джерелом нашої фобії, наші фізичні відчуття, пов'язані зі страхом, швидко посилюються, і наш «*стандарт уникнення*» спрацьовує знову. З часом ми дізнаємося, що єдиний спосіб, яким ми можемо впоратися зі своїм страхом, — це уникати джерела нашої фобії, коли воно з'являється. Це призводить до *порочного кола*, яке ви визначили вище.

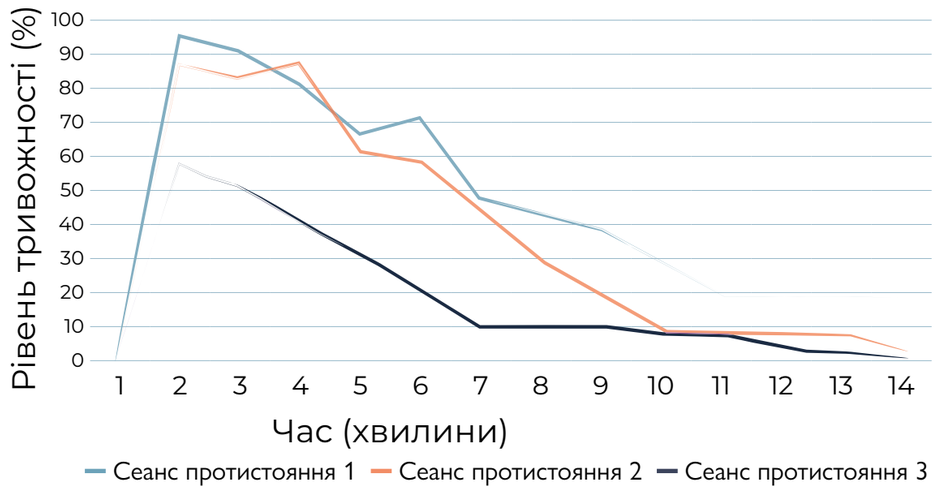
Рівень тривожності з часом зростає, якщо ми постійно втікаємо



Розрив порочного кола

Отже, давайте почнемо думати про те, як розірвати це *порочне коло*. Сподіваюся, ви визначили, що хоча *уникнення* всього, що викликає страх, може принести полегшення в короткостроковій перспективі, *стандарт уникнення* не дозволяє зменшити страх у довгостроковій перспективі. Техніка під назвою « *Протистояння і звикання*» допоможе вам подолати страх, коли ви зіткнетеся з джерелом своєї фобії. Цей метод сприятиме поступовому протистоянню з джерелом страху у прийнятний для вас спосіб і допоможе вам визначити, що станеться з вашим рівнем страху, якщо ви справді опинитеся в цій ситуації. Зазвичай, коли ситуації не вдається уникнути, рівень страху природним чином знижується, цей процес називається «звикання».

Рівні тривожності, коли ми постійно перебуваємо з об'єктом фобії



Протистояння і звикання

Тепер настав час спробувати подолати свою фобію методом «*Протистояння і звикання*». Мета цього підходу – допомогти вам протистояти своїм страхам.

Перш за все, визначте та запишіть конкретну фобію, яку ви хочете подолати, у верхній частині щоденника «Список фобій» на сторінці 16. Навіть думки про цю фобію вже можуть викликати невеликий страх. Якщо так, потерпіть трохи, оскільки цей метод допоможе протистояти цій фобії поступовим структурованим способом, прийнятним і спроможним для вас. Ви залишатиметеся «за кермом» у будь-який час і, звичайно, вас підтримуватимуть. Хоча протистояння страху може бути складним, *чотири правила протистояння* роблять цей метод ефективним.

Правило 1: Оцінювання – Оцініть дії протистояння в тому, що стосується страху

Дії	Важливі моменти
• Подумайте про різні дії, пов'язані з вашою фобією. • Оцініть кожну дію від 0 до 100 з точки зору того, скільки страху, на вашу думку, вона викличе. • Запишіть дію, що викликає у вас найбільший страх, у верхній частині розділу *Список фобій*, а потім оцініть наступні види дій за рівнем страху, помістивши ті, що викликають найменший страх, внизу. • Виберіть дію з якої, на вашу думку, можна розпочати протистояння.	• Не розділяйте дії, класифікуючи їх за часом. Ми не знаємо, скільки часу знадобиться, щоб рівень страху впав на 50%; це залежить від людини. • Переконайтеся, що всі вибрані дії викликають у вас принаймні 50% страху на початку вправ із протистояння. • Корисно буде записати дію, яку ви навряд чи будете виконувати регулярно, на самому початку *Списку фобій*.

Правило 2: Тривала дія – залишатися в ситуації

Дії	Важливі моменти
• Опрацьовуйте дії поступово, переходячи поступово з нижньої частини *Списка фобій* з прийнятною для вас швидкістю. • Виконуйте протистояння з кожною дією, поки ваш рівень страху не знизиться принаймні на 50% від оцінки, вказаної на початку вправи.	• Не розділяйте дії в класифікації за часом. Ми не знаємо, скільки часу знадобиться, щоб рівень страху впав на 50%, і це залежить від людини.

Правило 3: Повторення – повторюйте протистояння з кожною дією

Дії

- Повторюйте протистояння з кожною дією у списку, поки оцінка страху на початку вправи не становитиме 40% або нижче.
- Продовжуйте опрацьовувати список фобій, щоб перейти до протистояння наступній дії, яку ви оцінили принаймні на 50% страху, та продовжуйте процес.

Правило 4: Не відволікайтеся – дозвольте собі «відчути страх»

Дії

- Визначте всі чинники, що допомагають вам відволікатися аби зменшити страх. Вони можуть бути дуже індивідуальними, але можуть включати такі речі, як постійне відвідування різних місць із друзями, прослуховування музики, носіння темних окулярів, закривання очей, пошук заспокоєння, гра на телефоні тощо.
- Щоб переконатися, що метод «Протистояння і звикання» є ефективним, вам потрібно упевнитися, що все, що використовується для зменшення вашого страху, більше не відволікає вас від проживання страху.
- Якщо ви відчуваєте, що спочатку відмовитися від чогось занадто важко, це нормально. Поки дія, що зменшує ваш страх, все ще викликає у вас принаймні 50% страху на початку вправи протистояння, записуйте це у ваш щоденник в розділі «*Список фобій*».
- Оцініть свою дію ще раз, усунувши відволікання, і розмістіть її вище в *Списку фобії*.

Втілюючи метод «Протистояння і звикання», корисним буде ретельно спланувати все, щоб зробити його керованим і успішним. Ми рекомендуємо вам скористатися двома розділами в щоденнику «*Список фобій*» та «*Зустріч зі своєю фобією*», щоб допомогти вам у процесі планування та аналізу прогресу, якого ви досягли в подоланні своєї фобії. Перш ніж розпочинати протистояння та звикання, спочатку подивимося, як цей метод використовувався для подолання страху перед собаками у Тетяни.

Список фобій

Фобія, яку ви хочете подолати: мій страх перед собаками

Оцінка страху	Класифікація дій	Очікувана оцінка страху (0–100)
Найбільший страх	Лежати на підлозі, коли собака стрибає через мене.	100
	Гладити собаку без повідця.	100
	Перебувати біля собаки, знятої з повідця.	90
Середній страх	Бути на іншому боці парку, де собаки гуляють без повідця.	80
	Перебувати на відстані не ближче 20 метрів від собаки на повідці.	70
	Бути поруч із сусідською собакою на повідці.	70
Найменший страх (оцінка не менше 50)	Дивитися на собак по телевізору, не заплющуючи очей.	60
	Розмовляти про собак.	
	Розглядати фотографії собак.	50

Оцінка страху

0	25	50	75	100
Немає страху	Помірний	Середній	Сильний	Дуже сильний

Щоденник «Зустріч зі своєю фобією».

Вправа протистояння: Перебувати на відстані не ближче 20 метрів від собаки, що на повідку.

Дата та час вправи		Оцінка протистояння страху (0–100)			Хвилини	Примітки
		Підготовка до вправи	Початок вправи	Кінець вправи	Тривалість вправи	
14/7/17	Протистояння 1	50	70	35	18	Я справді не хотіла цього робити, оскільки було некомфортно, але розуміла, що мені потрібно впоратися з цим. Хоча було важко.
16/7/17	Протистояння 2	40	65	30	12	Рівень мого страху був трохи нижчим, ніж раніше, але цього разу він знизився швидше.
17/7/17	Протистояння 3	40	60	30	9	Бачу, що це діє, цього разу мій страх знизився набагато швидше.
19/7/17	Протистояння 4	20	50	20	7	На початку мій страх становив 50, але я подумала, що краще завершити вправу. Було приємно завершити її та побачити, що цей метод діє.
21/7/17	Протистояння 5	10	40	10	2	Хоча на початку мій страх був менше 50, я просто хотіла переконатися, що стало краще, і це дійсно так.
	Протистояння 6					

Оцінка страху

0	25	50	75	100
Немає страху	Помірний	Середній	Сильний	Дуже сильний

Список фобій

Фобія, яку ви хочете подолати:

Оцінка страху	Класифікація дій	Очікувана оцінка страху (0–100)
Найбільший страх		
Середній страх		
Найменший страх (оцінка не менше 50)		

Оцінка страху

0	25	50	75	100
Немає страху	Помірний	Середній	Сильний	Дуже сильний

Щоденник «Зустріч зі своєю фобією».

Вправа на протистояння:

Дата та час вправи		Оцінка протистояння страху (0–100)			Хвилини	Примітки
		Підготовка до вправи	Початок вправи	Кінець вправи	Тривалість вправи	
	Протистояння 1					
	Протистояння 2					
	Протистояння 3					
	Протистояння 4					
	Протистояння 5					
	Протистояння 6					

Оцінка страху

0	25	50	75	100
Немає страху	Помірний	Середній	Сильний	Дуже сильний

Тривалий контроль над фобією

Чудова робота! Ви досягли успіху. Сподіваємося, що цей щоденник допоміг вам зменшити страх перед конкретною фобією, що негативно впливала на ваше життя.

Отже, щоб у майбутньому ви могли подолати вашу(-і) фобію(-ії), важливо зробити методи, яким ви навчилися в цьому щоденнику, частиною свого повсякденного життя. Також можна ще поміркувати про те, що ви вважаєте особливо корисним у цьому щоденнику. Заповнення розділу «*Поради для гарного самопочуття*» допоможе вам у цьому. Це може стати корисним нагадуванням про те, як ви подолали фобію, над якою працювали. Або, можливо, ви захочете застосувати метод протистояння і звикання до інших фобій, які у вас можуть бути.

Однак якщо так, то перед тим, як це зробити, варто врахувати кілька речей.

- *Протистояння та звикання* є дуже ефективним методом подолання багатьох фобій. Проте з деякими фобіями (наприклад, фобія крові) існують додаткові міркування, які слід взяти до уваги. Тому перш ніж спробувати цей метод для подолання інших фобій, варто проконсультуватися з лікарем-психологом або іншим медичним фахівцем.

- Хоча страх є звичайною емоційною реакцією, пов'язаною з фобією, він також може бути нормальною та корисною емоцією, яка дозволяє нам підготуватися до потенційних загроз або небезпек, які існують у нашому середовищі. Наприклад, подумайте про можливі небезпеки, які можуть виникнути, коли ви самі йдете додому пізно ввечері. За таких обставин фізичні симптоми, пов'язані зі страхом, можуть бути корисними в кількох аспектах. Наприклад, підвищений рівень уваги робить нас більш настороженими до потенційних загроз або готує тіло до дій, якщо вони знадобляться.

Отже, перш ніж вирішити використовувати метод «Протистояння і звикання» щодо інших чинників, які викликають у вас страх, спочатку спробуйте розрізнити ситуації, коли страх може бути доречним, і фобії, де рівень страху може бути вищим від загрози.

Розділ «Поради для гарного самопочуття»

Які дії допомогли мені почуватись краще?

Яких навичок я набув(-ла) під час роботи з щоденником?

Яких дійсно корисних технік я навчився(-лася) в цьому щоденнику?

Що допомогло мені застосувати ці дії, навички та техніки на практиці?

Мої нотатки

Мої нотатки

Мої нотатки

Мої нотатки

Автори

Професор Пол Фарранд (Paul Farrand) є директором проектів когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності (LICBT) Відділу клінічної освіти, розробки та досліджень (CEDAR) Кафедри психології Університету Ексетера. Його основні клінічні та дослідницькі інтереси пов'язані з LICBT, особливо у форматі письмової самодопомоги. Ґрунтуючись на своїх дослідженнях і клінічній практиці ведення людей, які мають проблеми з фізичним здоров'ям, Пол розробив широкий спектр письмових заходів із КПТ для самодопомоги в разі депресії та тривожності, а також є редактором видання *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*(2020 р.), навчальний посібник, опублікований видавництвом SAGE, для підвищення кваліфікації спеціалістів із психічного здоров'я в сфері когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності. Що стосується цих напрямів, він є членом кількох комітетів національного рівня, пов'язаних із програмою Департаменту охорони здоров'я «Покращення доступу до психологічної терапії» (IAPT) і розбудовою ширшої команди фахівців із психологічної терапії, а також є членом кількох міжнародних організацій, що займаються розвитком когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності у світі. Поза роботою Пол любить проводити час із сім'єю, особливо прогулянки в сільській місцевості зі своїми двома чорними лабрадорами.

Майк Шеппард (Mike Sheppard) є лектором, який викладає програму підготовки спеціалістів із психологічного добробуту в Групі клінічної освіти, розробок і досліджень (CEDAR) Університету Ексетера. Він має особливий інтерес до лікування тривожності та брав участь у розробці заходів самодопомоги шляхом КПТ для підтримки студентів. Вільний час Майк присвячує своєму захопленню музикою 80-х у стилі «метал», грою на гітарі, серфінгом і реєстрацією на надзвичайно амбітні ультрамарафони.

Copyright © University of Exeter [2019] (acting through CEDAR; Psychology Department). Всі права захищені.

За винятком випадків, зазначених нижче, жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, перекладена, збережена або передана на будь-якому носії за допомогою електронних засобів чи іншим способом без письмового дозволу власника. Ви можете завантажити копію публікації лише для особистого користування та/або для індивідуального клінічного використання за умови підтвердження джерела. Зауважте, що вам знадобиться окрема ліцензія, якщо ваша організація потребує використання цієї публікації в усіх своїх службах. Ця публікація не замінює терапію та призначена для використання кваліфікованими фахівцями як доповнення до лікування та не є заміною належного навчання. Ні власник авторського права, ні автори, ні будь-яка інша сторона, яка брала участь у підготовці чи поширенні цієї публікації, не гарантують, що інформація, що міститься в ній, є точною чи повною в усіх відношеннях, і вони не несуть відповідальності за будь-які помилки, упущення чи наслідки, отримані в результаті використання такої інформації.

UNIVERSITY OF EXETER

CEDAR Clinical Education Development and Research

2018CLES042