

ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

Роберт Лихи

СВОБОДА ОТ ТРЕВОГИ

**Справься с тревогой,
пока она не расправилась с тобой**

ГЛАВА 4

«ЭТО ОПАСНО!» — ИЗОЛИРОВАННАЯ ФОБИЯ

Схема 4.1
Откуда взялась ваша фобия
и почему она не уходит

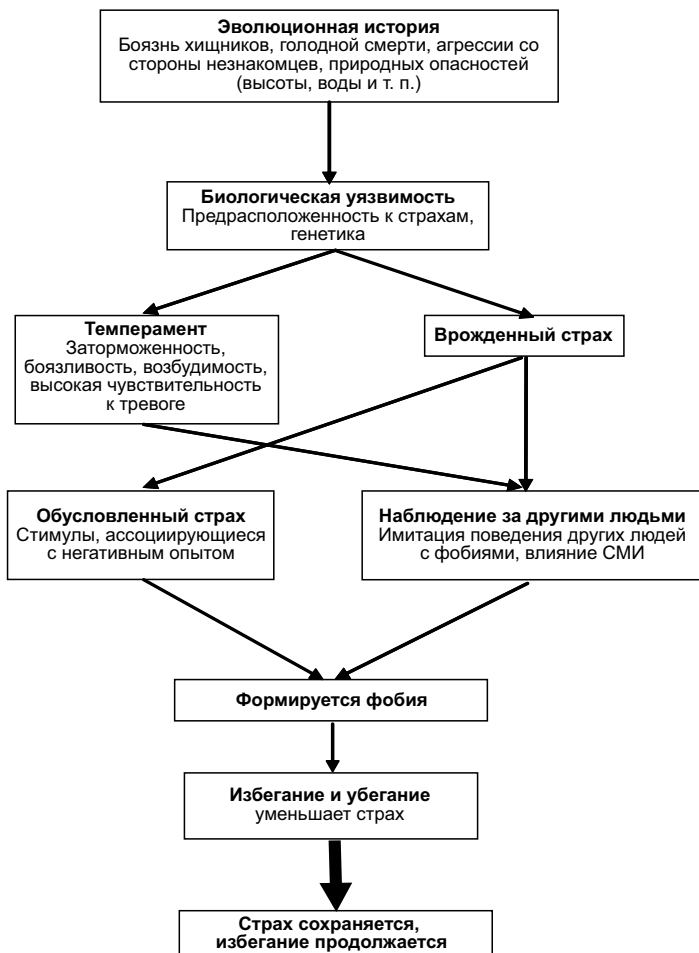


Схема 4.2

Мысли испуганного человека

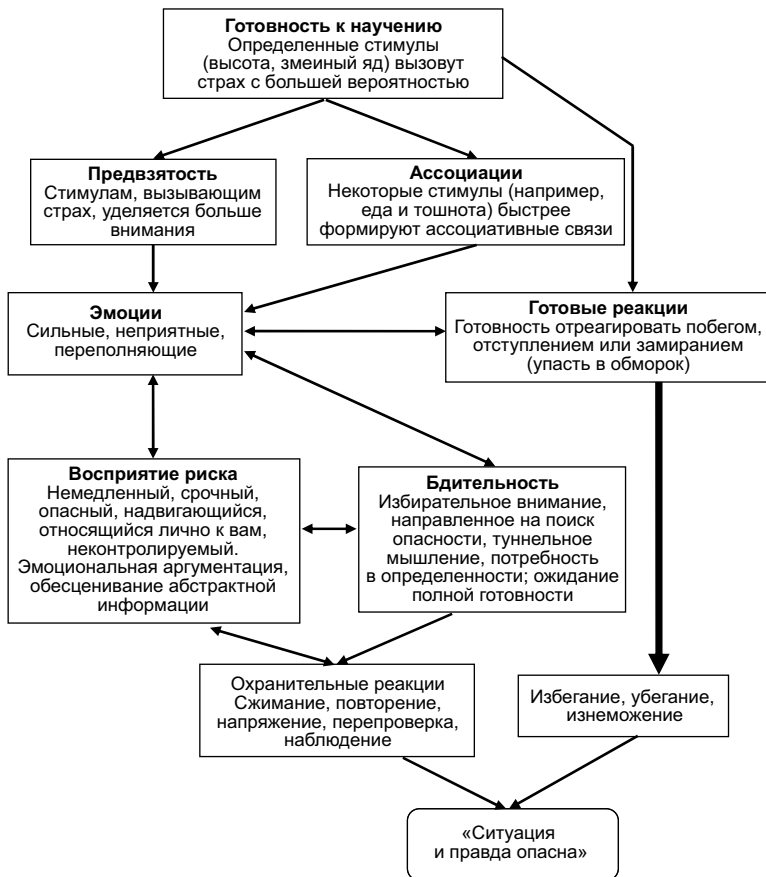


Таблица 4.2. Оценка страха

На основе этой шкалы оцените, насколько вы боитесь ситуаций, мест и явлений, приведенных в этом списке. Запишите наиболее подходящее число рядом с каждым пунктом. 0 — страха нет 25 — немного побаиваюсь 50 — умеренно боюсь 75 — очень боюсь 100 — экстремальный уровень страха		
1. Полеты	11. Встречаться с незнакомыми людьми	21. Общественный транспорт: автобус, поезд, метро
2. Лифты	12. Публичные выступления	22. Гулять в одиночестве
3. Высота	13. Пользоваться общественными уборными	23. Быть дома в одиночестве
4. Насекомые	14. Есть в публичных местах	24. Грязь и испорченные продукты
5. Змеи	15. Когда люди видят, что я нервничаю	25. Молния и гром
6. Животные	16. Людные магазины	26. Темнота или ночь
7. Кровь и уколы	17. Торговые центры	27. Стоять в очереди
8. Крысы и мыши	18. Рестораны, церкви, кино-театры	28. Физические упражнения
9. Глубокая вода	19. Замкнутые пространства	29. Учащение сердцебиения
10. Больницы	20. Открытые пространства	30. Когда меня критикуют

Таблица 4.3. Виды охранительного поведения		
Чего именно я боюсь		
Категории охранительного поведения	Что именно я делаю	Да/нет
Напрягаться или хвататься за что-то		
Пристально изучать окружение		
Просить утешения		
Молиться, повторять фразы		
Создавать отвлекающие звуки или образы (например, петь самому себе)		
Дышать по-другому		
Двигаться в несвойственной манере (медленно, быстро, отрывисто и т. п.)		

Таблица 4.4. Избегающее поведение		
Чего именно я боюсь		
Примеры избегающего поведения	Чего мне это стоит	Что оно мне дает

Таблица 4.5. Что я потрачу на преодоление страха и что приобрету		
Чего именно я боюсь		
Затраты	Выгоды	Что я смогу делать, если преодолею этот страх

Таблица 4.6. Иерархия страхов	
Пожалуйста, перечислите ситуации, которых боитесь, от наименее дискомфортных до самых пугающих. Во второй колонке напишите, насколько каждая ситуация вас расстраивает по шкале от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание).	
Ситуация	Субъективный уровень дискомфорта (0–10)
1. (Наименее дискомфортная)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (Наиболее дискомфортная)	

**Таблица 4.7. Воображаемая экспозиционная терапия:
учет вашего личного опыта**

Заполните графы таблицы, указав дату и время выполнения каждого подхода к упражнению; опишите образ, который использовали; каждые две минуты оценивайте уровень тревоги. Например, за время одного десятиминутного подхода вы можете записать следующие цифры: 2, 4, 7, 3, 1. Кроме того, отмечайте охранительное поведение, которое увидите в своих фантазиях, будь то сжимание предметов, изменение дыхания, исследование окружения, поиск утешения и т. п.

Дата/Время	Ситуация, которую я представляю	Оценка уровня тревоги (каждые две минуты)	Охранительное поведение

Таблица 4.8. Предсказания и последствия

Точно сформулируйте предсказание: что, на ваш взгляд, должно случиться. Опишите, что произошло на самом деле. До и после экспозиционного упражнения оцените уровень своего страха или тревоги от 0 до 10, где 0 — полное отсутствие страха, 10 — самый сильный страх, который только можно представить.

Мое предсказание	Реальные последствия*	Тревога до	Тревога во время	Тревога после

* Реальные последствия: опишите, что произошло. Избегали ли вы ситуации, прибегали к охранительным ритуалам, искали способ оказаться в безопасности? Что вы ощущали, что думали и т. п.? Например: «Я вызвал лифт. Думал, что запаникую, но спокойно поднялся и спустился на нем».

Таблица 4.9. Рациональные и иррациональные мысли

Перечислите негативные мысли и определите виды мыслительных искажений, которые чаще всего у себя отмечаете. Постарайтесь ответить на эти мысли наиболее конструктивным образом. Позже вы сможете вернуться к этому заданию и дополнить список рациональных ответов.

Автоматическая мысль	К какому виду мыслительных искажений ее отнести?	Рациональный ответ
<i>Лифт сломается</i>	Предсказание будущего Катастрофическое мышление	Шансы, что лифт упадет и я погибну, — 398 миллионов к 1. Я и раньше ожидал подобного страшного исхода, но мои ожидания никогда не сбывались
<i>Да, но трагедия может случиться именно в этот раз. Гарантий нет</i>	Обесценивание позитивной информации Перфекционизм Требование определенности	Конечно, случиться может все что угодно. Но жить стоит, исходя из вероятностей, а не фантазий
<i>Мне не стоит продолжать до тех пор, пока не почувствую себя нормально</i>	Требование определенности Потребность быть готовым	Единственный способ достичь прогресса — делать то, к чему я не готов, встречаться со страхами лицом к лицу. На самом деле мне и нужно бояться — чтобы преодолеть этот страх

Таблица 4.10. Экспозиционная терапия: учет вашего личного опыта

Отмечайте дату и время выполнения каждого подхода. Описывайте ситуацию, в которую себя поместили, оценивайте степень тревоги — последовательно, каждые две минуты. Например, оценка вашей тревоги в ходе первого подхода может быть такой: 2, 4, 7, 3, 1. Не забывайте отмечать охранительное поведение, будь то сжимание предметов, изменение дыхания, исследование окружения, поиск утешения и т. п.

Дата/время	Пережитая в реальности ситуация	Оценка степени тревоги (каждые две минуты)	Охранительное поведение

Таблица 4.11. Свод правил человека, свободного от страхов

Правила, которые заставляют вас бояться	Правила, которые помогут преодолеть ваши страхи
Если вам страшно, значит, ситуация опасна	Страх ничего не говорит о реальной опасности; эмоции — это не реальность
Опасность надвигается быстро	Опасность может существовать только у вас в голове; она может вообще не надвигаться в реальности или надвигаться медленно
Вероятности не имеют значения — именно вы можете оказаться тем самым единственным исключением из правила	Вероятность отражает реальность. Вы всегда можете оказаться исключением из правила, но, рассуждая так, невозможно жить
Нужно быть полностью уверенным в ситуации, иначе действовать опасно	Ни в чем нельзя быть уверенным. Неуверенность — естественное, не опасное состояние
Это приведет к катастрофе; это вас убьет	Скорее всего, у вас нет никаких доказательств, что произойдет непоправимое. И раньше бывало, что вы рассуждали подобным образом тем не менее вы до сих пор живы
Нужно сосредоточиться на угрозе, это вас спасет	Вы уже должны понимать, что в любой ситуации бывают как признаки опасности, так и признаки безопасности
Вы не справитесь; потенциально вы беспомощны	Вы сильнее, чем думаете
Не обращайте внимания на тех, кто говорит вам, что вы в безопасности. Это может сделать вас слишком самоуверенными	Используйте информацию, которой располагают другие люди. В конечном итоге, фобия — не доказательство опасности, она говорит лишь о ваших эмоциях
Вам нужно прямо сейчас выбираться из ситуации и в дальнейшем ее избегать	Вам будет лучше, если вы как можно дольше останетесь в пугающей ситуации и убедитесь, что она безопасна
Используйте охранительное поведение, чтобы справляться с дискомфортом	Охранительное поведение поддерживает ваши страхи. Постарайтесь избавиться от него как можно быстрее
Если вы и пережили ситуацию, то только благодаря охранительному поведению	То, что вы выжили, никак не соотносится с охранительным поведением
Всегда избегайте	Старайтесь делать то, что вас пугает

Таблица 4.12. Правила преодоления изолированной фобии

1. Оцените свой страх.
2. Как этот страх мог возникнуть у вас в ходе эволюции?
3. Сформируйте мотивацию к изменениям.
4. Рационален ли ваш страх?
5. Затраты на преодоление страха и потенциальные выгоды.
6. Избегайте распространения страха.
7. Определите, какое охранительное поведение типично для вас.
8. Определите, каких ситуаций вы стремитесь избегать.
9. Выстройте иерархию страхов.
10. Спланируйте экспозиционную терапию.
11. Измеряйте и записывайте субъективный уровень дискомфорта (СУД).
12. Как, на ваш взгляд, будут развиваться события?
13. Рационально оцените происходящее.
14. Используйте воображаемую экспозиционную терапию.
15. Используйте экспозиционную терапию в реальных ситуациях.
16. Устраняйте охранительное поведение.
17. Будьте готовы к временному возвращению страха.

ГЛАВА 5

«Я ТЕРЯЮ КОНТРОЛЬ» — ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО И АГОРАФОБИЯ

Таблица 5.1. Свод правил панического расстройства и агорафобии

1. Фокусируйтесь на любых ощущениях, которые не кажутся вам «нормальными».
2. Считайте, что эти ощущения — предвестники надвигающейся катастрофы.
3. Предвосхищайте любые ситуации, в которых эти ощущения могут возникнуть.
4. По возможности избегайте этих ситуаций.
5. Если их нельзя избежать — делайте что-то, что позволит вам чувствовать себя в большей безопасности.
6. Если вы выживете — помните, что вам это удалось только благодаря охранительному поведению.

Схема 5.1

Как развивается паническое расстройство и агорафобия



Таблица 5.2. Чего мне будет стоить преодоление панического расстройства и агорафобии и что оно мне даст

Затраты	Выгоды

Таблица 5.3. Иерархия страхов

Пожалуйста, перечислите ситуации, которых боитесь, от наименее дискомфортных до самых пугающих. В средней колонке напишите, насколько каждая ситуация вас расстраивает по шкале от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание). В правой колонке напишите, что, как вам кажется, произойдет в каждой из пугающих вас ситуаций. Обычно людям кажется, что их ожидает физическое заболевание, сердечный приступ, что они задохнутся, упадут, сойдут с ума и др.

Ситуация	Субъективный уровень дискомфорта (0–10)	Что, как вам кажется, произойдет?
1. (Наименее дискомфортно)		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10. (Наиболее дискомфортно)		

Таблица 5.4. Воображаемая экспозиционная терапия: опыт Пола

Дата/время	Ситуация, которую представляю	Оценка степени тревоги (каждые две минуты)	Охранительное поведение
1 июня / 13:00	Прошелся по комнате	2, 2, 2, 1, 0	Нет
1 июня / 13:30	Открыл дверь, вышел в коридор — прошелся по коридору	3, 6, 6, 4, 3	Смотрел, в какую дверь можно будет если что выбежать; следил за своим дыханием
2 июня / 14:00	Вышел из дома и прошел по тротуару	6, 8, 8, 6, 5, 3, 3	Пытался идти медленнее, задерживал дыхание, шел поближе к стене, чтобы удержаться, если вдруг упаду
4 июня / 19:00	Побегал на беговой дорожке в тренажерном зале	6, 8, 8, 7, 5, 4, 2, 2	Держался за поручни; пытался нормально дышать, напрягал руки, пытался контролировать дыхание — делал глубокие вдохи

**Таблица 5.5. Воображаемая экспозиционная терапия:
учет вашего личного опыта**

Заполните графы таблицы, указав дату и время каждого подхода к упражнению; опишите образ, который использовали; каждые две минуты оценивайте степень тревоги. Например, за время выполнения упражнения у вас могут получиться следующие цифры: 2, 4, 7, 3, 1. Кроме того, отмечайте охранительное поведение, которое увидите в своих фантазиях, будь то сжимание предметов, изменение дыхания, исследование окружения, поиск утешения и т. п.

[illegible]

Таблица 5.6. Экспозиционная терапия: учет вашего личного опыта

Отмечайте дату и время выполнения каждого подхода. Описывайте ситуацию, в которую себя поместили, оценивайте степень тревоги — последовательно, каждые две минуты. Например, оценка вашей тревоги в ходе первого подхода может быть такой: 2, 4, 7, 3, 1. Не забывайте отмечать охранительное поведение, будь то сжимание предметов, изменение дыхания, исследование окружения, поиск утешения и т. п.

Дата/время	Пережитая в реальности ситуация	Оценка степени тревоги (каждые две минуты)	Охранительное поведение

Таблица 5.7. Преодоление панического расстройства и агорафобии

Вмешательство	Пример
Изучите информацию о паническом расстройстве и агорафобии	Страх собственных ощущений, ложная тревога, эволюция страха открытых и замкнутых пространств, формирование привычки избегать тревоги или снижать ее, роль охранительного поведения, важность запланированных столкновений со своими страхами
Определите, что именно вы ощущаете	Головокружение, недостаток кислорода, дезориентация, ускоренное сердцебиение, потливость, покалывания
Составьте свою иерархию пугающих ситуаций	Перечислите ситуации, которые вызывают у вас тревогу (от наименее до наиболее пугающих), сформулируйте, что в такие моменты думаете, чувствуете и переживаете
Опишите свое охранительное поведение	Прибегаете ли вы к каким-то определенным действиям, чтобы почувствовать себя в большей безопасности? К таким действиям может относиться сжимание предметов, напряжение мышц, изменение дыхания, молитвы, потребность в сопровождении, поиск утешения, поиск выходов, потребность в поддержке

Вмешательство	Пример
Осознайте, что возбуждение не обязательно приводит к панике	Оспаривайте свой страх того, что любое возбуждение приведет к панике. Какие ситуации заставляют вас бояться, что из-за возбуждения случится приступ паники?
Осознайте, что в панике нет ничего катастрофического	Оспаривайте убеждение, что паника может привести к сердечному приступу, падению, потере контроля над собой или сумасшествию
Проживайте панические атаки в воображении	Представляете, как будет ощущаться изнутри и выглядеть снаружи, если у вас снова случится паническая атака. Тренируйтесь рационально отвечать на собственные панические мысли, медленно дышать, отвлекать себя, наблюдать и смотреть на происходящее со стороны
Тренируйтесь переживать панические атаки в реальности	Осознайте, что ваши ощущения — это всего лишь результат нервного возбуждения, а не признак надвигающейся катастрофы. Используйте медленное дыхание, дыхание в пакет или сложенные руки, бег на месте, методики выплескивания возбуждения, оспаривание своих негативных мыслей, связанных с возбуждением и паникой
Тренируйтесь погружаться в ситуации, которых боитесь	Прорабатывайте свою иерархию страхов; формулируйте, чего вы ожидаете от каждой ситуации; погружайтесь в ситуации, которых боитесь (например, ходите в торговые центры, ездите на лифтах, ходите пешком, бывайте в людных местах), и отслеживайте возникновение паники. Отмечайте, что все ваши ощущения — это всего лишь нервное возбуждение, но никак не конец света. Оставайтесь в ситуации до тех пор, пока паника не уйдет сама по себе

**Таблица 5.8. Ваш новый свод правил
для панического расстройства и агорафобии**

Стадии развития панического расстройства и агорафобии	Рациональный взгляд на происходящее
<i>Исходное нервное возбуждение</i> [головокружение, затрудненное дыхание, дрожь, тошнота, покалывания, ускоренное сердцебиение, слабость, болезненность и т. д.]	<i>«Возбуждение не опасно».</i> Для любого человека вполне естественно иногда сталкиваться с неприятными и неожиданными ощущениями головокружения, нехватки кислорода и сильного сердцебиения. Почти все временами переживают подобное, так что велики шансы, что со мной все в порядке
<i>Катастрофические интерпретации</i> [Я схожу с ума, я умираю, я теряю контроль]	<i>«На самом деле ничего ужасного не происходит».</i> Люди не сходят с ума от головокружения или сердцебиения. Сумасшествие — это когда вы слышите голоса, встречаете привидений или считаете, что весь мир строит против вас заговоры. Сердечный приступ и учащенный пульс — это разные вещи. Сердце бьется быстрее, когда мы возбуждены, занимаемся спортом или сексом. Возбуждение и потеря контроля над собой — это не одно и то же
Стадии развития панического расстройства и агорафобии	Рациональный взгляд на происходящее
<i>Сверхбдительность</i> [Вы слишком сосредоточены на внутренних ощущениях]	<i>«Мне не нужно искать признаки опасности, потому что нет никакой опасности».</i> Вам может казаться, что, сосредоточившись на своем сердцебиении, дыхании, головокружении, вы сумеете поймать момент, когда ситуация начнет выходить из-под контроля. Но на самом деле такое чрезмерное внимание к собственным ощущениям только заставляет вас еще сильнее тревожиться. Вы можете отвлечься от этих ощущений, если направите внимание на происходящее во внешнем мире. Например, когда вы поймаете себя на том, что все ваше внимание сосредоточено на сердцебиении, перенаправьте его на изучение предметов, находящихся вокруг вас. Опишите цвет и форму всего, что видите
<i>Ложная тревога</i> [Это значит, то я схожу с ума, теряю контроль, умираю, что у меня сердечный приступ...]	<i>«Ничего ужасного не происходит — в который раз!»</i> Ускоренное сердцебиение и быстрое дыхание — наверняка не более чем признаки тревоги. Сколько раз вы уже неправильно интерпретировали эти ощущения? С чего бы им стать опасными теперь? Разве ваш лечащий врач не уверял вас, что с вами все в порядке? Люди не сходят с ума от тревоги. Разве вы хоть раз теряли над собой контроль, потому что слишком быстро дышали или потому что у вас кружилась голова?

<i>Предупреждающая тревога</i> [Избегать всего, что заставляет меня ощущать дискомфорт; быстрее выходить из подобных ситуаций]	<i>«Мне нужно делать то, что заставляет меня тревожиться».</i> Избегая ситуаций, которые тревожат вас сейчас, вы только усилите тревогу в будущем. Что именно, на ваш взгляд, произойдет, если вы попадете в такую ситуацию? Эти ужасные предсказания хоть раз сбывались? Сошли ли вы с ума, случился ли у вас сердечный приступ или, может быть, вы совсем перестали себя контролировать? Или же все ограничилось тем, что вы тревожились и боялись? Какой бы неприятной ни была тревога, это временное, нормальное и несмертельное состояние. Может казаться, что если сейчас вы избежите тревоги, вам будет комфортнее, но тем самым вы только предоставите себе очередное доказательство опасности
Стадии развития панического расстройства и агорафобии	Рациональный взгляд на происходящее
	окружающего мира. Вам нужно, наоборот, составить список мест и переживаний, которых вы избегаете, а после включить их в свою иерархию пугающих ситуаций. Тогда вы сможете пройти экспозиционную терапию в своем воображении и в реальном мире. Вы обнаружите, что такие встречи со своими страхами — это на самом деле победа над ними; и именно они сделают вас менее тревожными в будущем
<i>Охранительное поведение</i> [Вы рассчитываете на то, что другие люди или определенное поведение снизят опасность ситуации: например, вам нужно, чтобы кто-то сопровождал вас, вы ищете утешения, пытаетесь снизить воздействие тревожащего стимула, стараетесь вести себя так, чтобы нервное возбуждение уменьшилось]	<i>Мне не нужно ничего контролировать с помощью охранительного поведения, потому что опасности нет.</i> Охранительное поведение подкрепляет вашу убежденность в том, что ситуация действительно опасна. Вы думаете: «Я смог(ла) пройти через это только благодаря охранительному поведению». Вам нужно перечислить все поведенческие привычки, которые помогают чувствовать себя в большей безопасности, и потренироваться обходиться без них. Как вы думаете, что тогда произойдет? А если даже без охранительного поведения вы выживете — что это будет значить? Возможно, что ситуация на самом деле безопасна? Избавившись от охранительного поведения, вы получите максимум пользы от экспозиционной терапии

ГЛАВА 6

«ВСЕГДА МАЛО» — ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Схема 6.1

Природа обсессивно-компульсивного расстройства

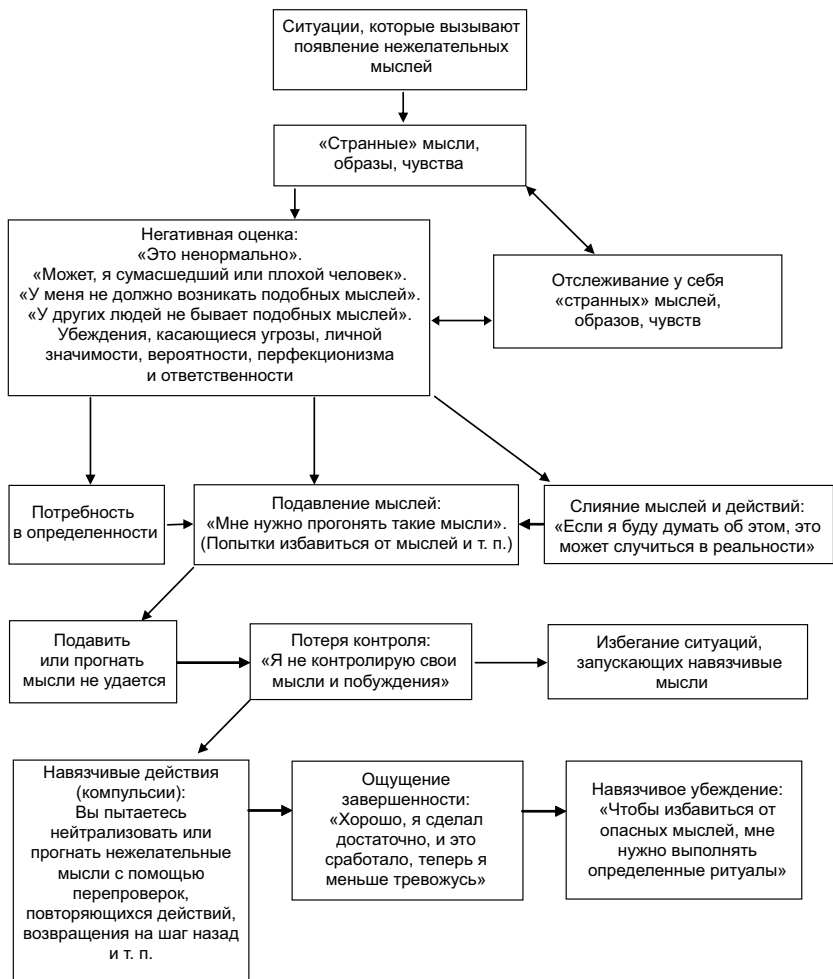


Таблица 6.1. Свод правил ОКР

1. У меня странные мысли.
2. Это делает меня плохим, неправильным человеком.
3. У меня не должно быть таких мыслей.
4. Мне нужно отслеживать их, обращать на них особое внимание.
5. Я должен подчиняться своим навязчивым мыслям.
6. Если я пушу все на самотек, я потеряю контроль над собой.
7. Мне нужно подавлять навязчивые мысли.
8. Если я замечу, что опять так думаю, я должен что-то с этим сделать.
9. Если я не смогу полностью подавить «плохие» мысли, я потеряю контроль.
10. Мне нужно нейтрализовать эти мысли: отвлечься, что-то сделать.
11. Остановиться можно будет, только когда я снова почувствую, что все хорошо.
12. Я могу снизить свою тревогу, только если буду нейтрализовывать эти мысли или использовать ритуалы.
13. Мне нужно избегать ситуаций, в которых могут вернуться навязчивые мысли и потребность нейтрализовать их.

Таблица 6.2. Чего я избегаю из-за ОКР

Чего я избегаю из-за ОКР

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Таблица 6.3. Затраты и выгоды преодоления ОКР
с помощью экспозиционной терапии**

Чего мне это будет стоить	Что я получу
Моя тревога усилится. Я не хочу этого делать	У меня может стать меньше навязчивых состояний
Может, станет только хуже	Я смогу жить в своей квартире, и мне не понадобится ее дезинфицировать
Я буду чувствовать отвращение и, может быть, заражусь	Мне не будет казаться, что я теряю контроль. Я смогу общаться с людьми

**Таблица 6.4. Затраты и выгоды преодоления ОКР
с помощью экспозиционной терапии**

Чего мне это будет стоить	Что я получу

Таблица 6.5. Иерархия навязчивых мыслей

Пожалуйста, перечислите мысли, образы и импульсы, которые вас пугают, — начиная с наименее дискомфортных и заканчивая наиболее мучительными. В правой колонке оцените, насколько каждый из них расстраивает вас: от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание).

Мысль / Образ / Импульс / Страх	Субъективный Уровень Дискомфорта (0–10)
1. (Наименее дискомфортное)	
2.	
3.	
Мысль / Образ / Импульс / Страх	Субъективный Уровень Дискомфорта (0–10)
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (Самое мучительное)	

Таблица 6.6. Иерархия ситуаций, вызывающих тревогу

Пожалуйста, проранжируйте ситуации, вызывающие тревогу, в порядке от наименее до наиболее мучительных. Присвойте каждой ситуации свой показатель СУД; а в последней колонке впишите «да», если обычно избегаете описанной ситуации, и «нет» — если страхи не управляют вашими действиями.

Мысль / Образ / Импульс / Страх	Субъективный уровень дискомфорта (0–10)	Избегается ли (да или нет)
1. (Наименее дискомфортное)		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10. (Самое мучительное)		

Таблица 6.7. Почему мои навязчивые мысли иррациональны

Чего именно я боюсь

Почему этот страх иррационален

Таблица 6.8. Учет результатов экспозиционной терапии

Дата С чем я встречаюсь сегодня	
Длительность: 20 минут	Дискомфорт (0–10)
Минуты: 1–2	
Минуты: 3–4	
Минуты: 5–6	
Минуты: 7–8	
Минуты: 9–10	
Минуты: 11–12	
Минуты: 13–14	
Минуты: 15–16	
Минуты: 17–18	
Минуты: 19–20	
Пр и м е ч а н и е: оценивать уровень дискомфорта нужно в соответствии со шкалой субъективного уровня дискомфорта (СУД), в которой 0 соответствует отсутствию дискомфорта, а 10 — самому сильному дискомфорту, который вы только можете себе представить.	

Таблица 6.9. Как справиться с ОКР

Проблема	Что делать или думать
У вас возникают «странные» мысли и фантазии	У всех время от времени возникают странные мысли и фантазии. Это нормально. И это ничего не говорит о вас как о человеке
Мотивация к изменению	Оцените, чего вам стоит жизнь с ОКР — ощущение тревоги, волнения, потери контроля, стыда, ограниченных возможностей в работе и построении отношений. Готовы ли вы перетерпеть определенный дискомфорт, чтобы все изменить? В чем ваша жизнь станет лучше, если вы это сделаете?
Вы негативно оцениваете мысли и фантазии. Они вас пугают. Они говорят о том, что вы ужасный человек. Вы уверены, что из-за них должно случиться что-то плохое. Вы уверены, что вам нужны идеальные решения	Эти «странные» мысли и фантазии ничего не говорят о том, что случится в будущем. Они не должны вас пугать. Люди не сходят с ума от фантазий и мыслей. Мысли не делают вас плохим или неспособным себя контролировать человеком. Вспомните свои положительные черты. По иронии судьбы именно те люди, которым кажется, что им недостает самоконтроля и порядочности, обычно оказываются особенно совестливыми. Мысли не могут предвещать беду. Реальность не определяется вашими мыслями. Идеальных решений не существует. Достаточно стремиться к «удовлетворительным» и «хорошим» результатам
Вы уверены, что не сете ответственность за устранение любой возможной угрозы	Гиперответственность — тяжелая ноша. Вам не под силу справиться с каждой возможной опасностью. Вы ответственны только за свое поведение — вашу способность вести себя как любой разумный человек. Как бы в такой ситуации поступил разумный человек, у которого нет ОКР?
Вам кажется, что нужно подавлять нежелательные мысли и образы	Подавление никогда не работает — нежелательные мысли возвращаются. На самом деле вам стоит, наоборот, тренироваться повторять мысль, которой вы больше всего боитесь и которая влечет за собой больше всего навязчивых действий. Например: «Вполне возможно, что когда-нибудь я отравлюсь» или «Вполне возможно, что я не замечу ошибку». Повторяйте это по 20 минут в течение дня — до тех пор, пока мысль просто вам не надоест

Вы уверены, что не контролируете ситуацию	Это убеждение основывается на том, что у вас действительно нет тотального контроля над своими мыслями и фантазиями. Но такой контроль просто невозможен — да и не нужен. Перечислите то, чем вы умудряетесь управлять в течение дня: в своем поведении и его последствиях. Скорее всего, окажется, что вы контролируете намного больше, чем вам кажется
Вы совершаете импульсивные действия	Каждый раз, когда вы воспроизводите свое навязчивое ритуальное поведение, вы подкрепляете убеждение, что нужно устранять навязчивые мысли и ритуалы — единственный способ решения проблемы. Вместо этого вы можете попробовать откладывать выполнение ритуалов и тренироваться делать то, вокруг чего сосредоточены ваши навязчивые мысли, — чтобы полностью избавиться от навязчивого поведения
Вы продолжаете выполнение ритуала до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение	Обычно вы выполняете навязчивые действия до тех пор, пока вам не начинает казаться, что вы сделали «все, что нужно», или по крайней мере «достаточно». Если вы все-таки прибегаете к навязчивому поведению, попытайтесь прекратить его до того момента, как возникнет ощущение завершенности, — учитесь принимать несовершенство мира

ГЛАВА 7

«ДА, НО ВДРУГ?..» — ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Схема 7.1
Как волнение помогает вам избежать
собственных эмоций

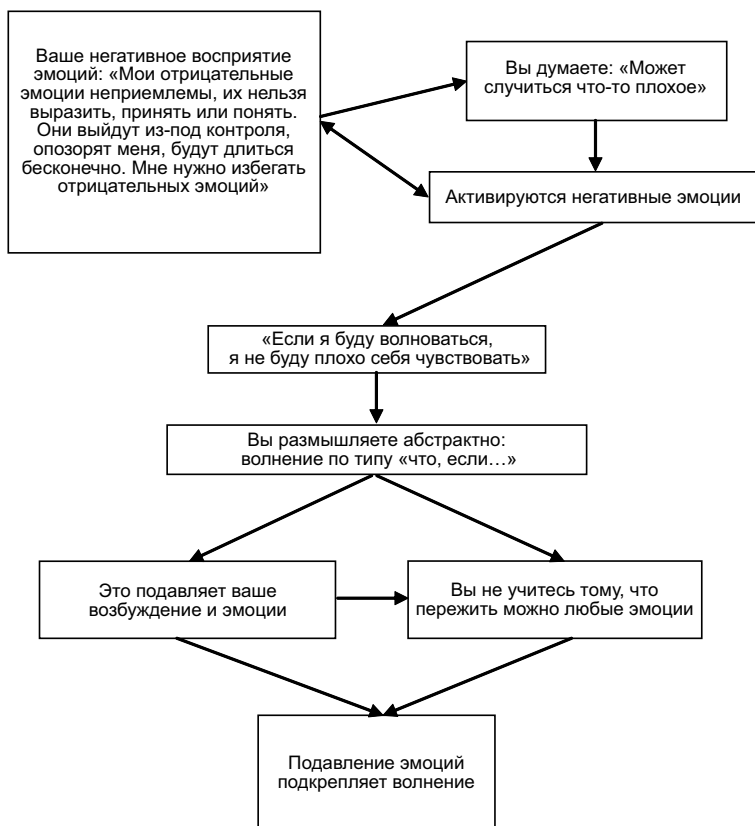


Схема 7.2

Как стать человеком, который всегда волнуется

Детские переживания, из-за которых у вас развилась склонность к беспокойству:

- Гиперопека в детстве
- «Мир опасен»
- Основное внимание на чувства других людей
- Инфантилизм родителей
- Травматический опыт
- Развод или смерть родителей
- Тревожные или депрессивные родители
- Холодная и безразличная мать
- Неожиданные поощрения и наказания



Таблица 7.3. Журнал волнений

В первой колонке напишите, что, как вам кажется, произойдет. В средней колонке оцените свой СУД, связанный с этим предсказанием: от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание).

Предсказание	Субъективный уровень дискомфорта (0–10)	Реальный исход

Таблица 7.4. Перепишите свод правил своего ГТР

1. Расслабьте ум и тело. Практикуйте мышечную релаксацию и осознанное дыхание. Учитесь оставаться в настоящем моменте и отпускать мысли и напряжение.
2. Изучите преимущества жизни без волнения. Будьте честны с собой — признайте, что ваше отношение к волнению неоднозначно. Одна часть вас хочет волноваться меньше, но другая считает, что волнение помогает быть ко всему готовым. Важно понимать, приводит ли волнение к продуктивным действиям. Если нет, то вы впустую тратите на него энергию.
3. Не забывайте, что мысль — всегда только мысль. Не реальность. Пусть мысли остаются в сознании. Когда вы научитесь осознанно наблюдать за дыханием, переходите к осознанному *наблюдению* за тем, что происходит в вашей голове. Вы можете отступить на шаг назад и понять: «Это всего лишь мысль». А потом научиться говорить себе: «Просто отпусти ее».
4. Спросите себя, действительно ли волнения рациональны. Прорабатывайте техники когнитивной психотерапии. Собирайте аргументы «за» и «против» своего волнения, спрашивайте себя, что посоветовали бы другу в аналогичной ситуации; вспомните, как часто ошибались с предсказаниями в прошлом.
5. Выделите специальное время для волнения, записывайте свои предсказания в журнал волнений, чтобы затем можно было сравнить, чего вы ожидали и что действительно произошло. Вы обнаружите, что в большинстве случаев ваши предсказания не сбываются. Выделите для волнения отдельное время — и оно скоро просто вам наскучит.

6. Примите свои эмоции. Ежедневно заполняйте дневник эмоций — вносите туда и позитивные, и негативные переживания. Объясните себе, какой смысл заложен в ваших эмоциях, почему они не опасны и почему у многих людей возникают те же самые чувства, что и у вас. Докажите это себе.
7. Примите ограничения. Вы не можете все контролировать, не можете все знать. Не все зависит от вас. Но вы можете научиться *принимать жизнь с ее неопределенностью и ограничениями*. Чем яснее вы поймете, что не все вам подвластно, тем глубже погрузитесь в реальный мир.
8. Поймите, что нет никакой срочности. Вам не нужно решать все проблемы прямо сейчас. Ничего не случится, если окажется, что вы чего-то не знаете. Вы можете целиком переключиться на наслаждение настоящим — чтобы получить максимум от момента здесь и сейчас.
9. Попробуйте потерять контроль. Вместо того чтобы пытаться прекратить волноваться или контролировать свои мысли и эмоции, заполните себя переживаниями, поддайтесь им, повторяйте тревожную мысль — пока не наскучите сами себе. А когда вам станет скучно, и волнение уйдет.
10. Попробуйте сойти с ума. На самом деле сойти с ума от волнения невозможно. Но, перестав пытаться все контролировать, вы избавитесь от страха этот контроль потерять.
11. Тренируйтесь встречаться со своими главными страхами. Представьте себе самый худший исход, представляйте его снова и снова. Со временем вы обнаружите, что этот образ и эти мысли вам попросту наскучили. Целительная скука!
12. Тренируйтесь выносить неопределенность. Заполняйте свои мысли всевозможными «что, если» — до тех пор, пока вам не надоеет.

ГЛАВА 8

«МНЕ ТАК СТЫДНО!» — СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ

Таблица 8.1. Типичные переживания, связанные с СФ

Типичные искажения мышления	Перед взаимодействием	В ходе взаимодействия	После взаимодействия (разбор полетов)
Чтение мыслей	Люди увидят, что я невротик	Она видит, как я тревожусь. Она видит, как дрожат мои руки	Все поняли, что я нервничал и терял нить разговора
Предсказание будущего	Я не смогу ничего сказать	Эта беседа никогда не закончится	Я каждый раз буду делать какую-нибудь глупость при встрече с новыми людьми
Негативный фильтр	У меня будут дрожать руки	Я только что потерял ход мыслей	Я плохо рассказал историю
Обесценивание позитивной информации	Хотя кому-то я нравлюсь, всегда найдутся те, кому я не нравлюсь	Хотя сейчас все идет нормально, я всегда могу все испортить	Хотя людям интересно, что я говорю, на свидания меня никто не приглашает
Катастрофизация	Если я покажу свою тревогу, будет просто ужасно	Если моя тревога продолжит расти, я просто не смогу говорить	Я не вынесу отсутствия интереса к моей персоне

Персонализация	Наверняка остальным не страшно выступать	Все смотрят на меня и видят, какой я нервный	Похоже, на вечеринке я был единственным неинтересным человеком
Навешивание ярлыков	Я глупый	Наверное, я неудачник	Я вел себя как неудачник
«Все или ничего»	Я постоянно делаю глупости, когда встречаюсь с новыми людьми	Пока что я все делаю ужасно	Я облажался — в этом нет ничего хорошего

Схема 8.1 Причины социальной фобии

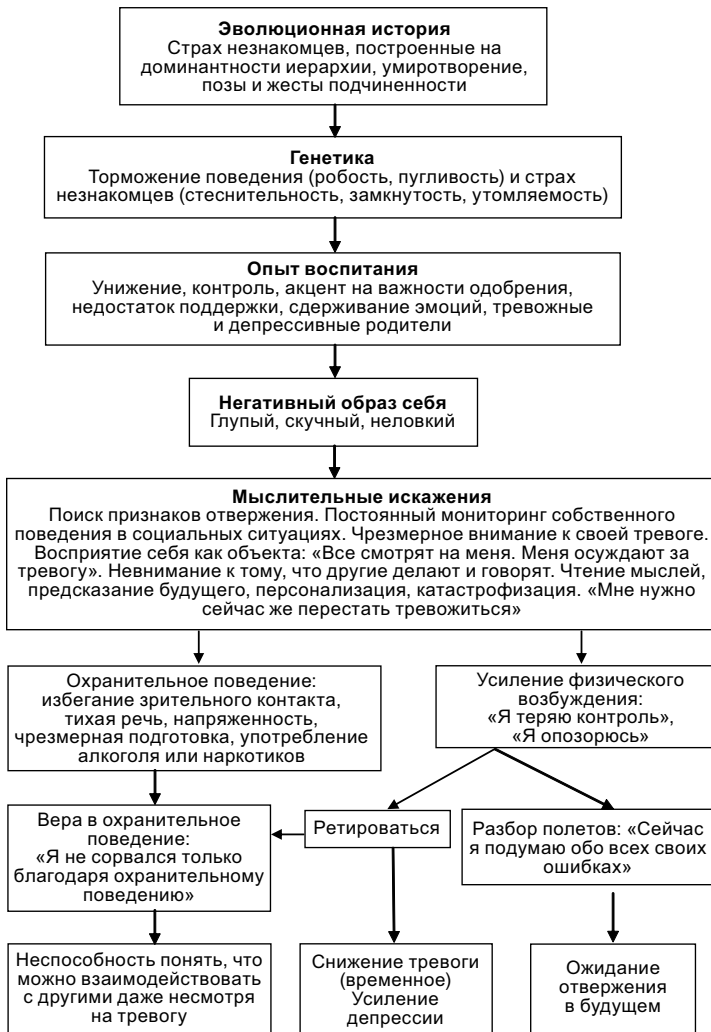


Таблица 8.2. Свод правил социальной тревожности

Перед общением с людьми

1. Думайте о том, как можете выставить себя дураком и показать свою тревожность.
2. Снова и снова повторяйте, как сильно волнуетесь.
3. Подготовьте разные способы охранительного поведения, которое поможет вам скрыть тревогу.
4. Если это возможно, придумайте оправдание, чтобы избежать общения.

Когда вы находитесь среди других людей

1. Думайте, что все видят, как сильно вы переживаете, и знают каждую вашу тревожную мысль.
2. Все внимание сфокусируйте на том, как сильно вы тревожитесь.
3. Постарайтесь скрыть свою тревогу.

После общения с людьми

1. Вспомните, как это было ужасно.
2. Предположите, что теперь все только и говорят о том, какой вы неуклюжий.
3. Внимательно обдумайте каждый допущенный промах.
4. Критикуйте себя за несовершенство.

Таблица 8.3. Иерархия страхов Кена

Ситуация: позвать девушку на свидание		
Оценка	Поведение	Мысли и страхи
1. (наименьшие страдания)	Думать о ней	Наверное, мне придется что-то сделать
2.	Смотреть на нее, когда она меня не видит	Она может обернуться и заметить меня
3.	Понять, что она видит, как я на нее смотрю	Она может подумать, что я усталый на нее, как дурак
4.	Подойти и встать или сесть рядом с ней	Она может подумать, что я странный
5.	Быть ей представленным	Я не найду, что сказать, после того как поздороваюсь
6.	Говорить с ней наедине	Мне будет нечего сказать
7.	Говорить с ней в присутствии других	Мне будет нечего сказать. Все подумают, что я неудачник
8.	Подойти к женщине у бара на вечеринке	Она подумает, что я слишком агрессивен
9.	Пригласить ее на свидание, когда мы наедине	Она откажет, и я почувствую себя неудачником
10. (наибольшие страдания)	Пригласить ее на свидание в присутствии других людей	Она откажет мне, и я буду унижен перед всеми этими людьми. Все подумают, что я неудачник

Таблица 8.4. Страхи Кена и рациональные ответы на них

Поведение	Мысли и страхи	Рациональный ответ
Думать о ней	Наверное, мне придется что-то сделать	О ней приятно думать. Она красивая
Смотреть на нее, когда она меня не видит	Она может обернуться и заметить меня	Все смотрят на других людей. Что в этом странного?
Понять, что она видит, как я на нее смотрю	Она может подумать, что я усталый на нее, как дурак	Она может подумать, что нравится мне, — это на самом деле приятно
Поведение	Мысли и страхи	Рациональный ответ
Подойти и встать или сесть рядом с ней	Она может подумать, что я странный	Она может подумать, что я умею стоять на своем и достаточно смелый, чтобы подойти к девушке, которая мне понравилась
Быть ей представленным	Я не найду, что сказать, после того как поздороваюсь	Мне не нужно ее развлекать. Я могу задавать вопросы: откуда она, чем занимается, как ей здесь живется, как она проводит свободное время
Говорить с ней наедине	Мне будет нечего сказать	(см. выше)
Говорить с ней в присутствии других	Мне будет нечего сказать. Все подумают, что я неудачник	Я могу просто быть вежливым и задавать ей вопросы. Почему кто-то должен думать, что я неудачник, раз я с ней разговариваю? Я не глуп. Я нравлюсь своим друзьям
Подойти к женщине у бара на вечеринке	Она подумает, что я слишком агрессивен	Она подумает, что я уверен в себе, ей может понравиться, что я начал разговор. В конце концов, на вечеринки приходят знакомиться
Пригласить ее на свидание, когда мы наедине	Она откажет, и я почувствую себя неудачником	Если ты приглашаешь кого-то на свидание, это говорит о твоей уверенности в себе и честности. Она может согласиться. Но даже если она откажет, разве я от этого стану хуже? Почему мне нужно стыдиться того, что я стараюсь добиться того, чего хочу?
Пригласить ее на свидание в присутствии других людей	Она откажет мне, и я буду унижен перед всеми этими людьми. Все подумают, что я неудачник	Если бы я увидел, как парень приглашает девушку на свидание, я бы ему завидовал — даже если бы ему отказали. Я бы подумал: «Он может делать то, чего мне так хочется»

Таблица 8.5. Напишите свой свод правил свободы от тревоги

1. Разберитесь в происхождении своей тревожности. Поймите, что она возникла в ходе эволюции: досталась вам от предков, которые боялись незнакомцев, записана в вашем генетическом коде, привита вам родителями. Вы ни в чем не виноваты.
2. Оцените действия, необходимые для того, чтобы измениться, и то, какую пользу принесут изменения. Чтобы избавиться от тревоги, вам придется делать именно то, что вас так беспокоит. Тревога вас не убьет, но может доставить определенный дискомфорт. Но представьте себе, как улучшится ваша жизнь, когда вы перестанете во всем подчиняться страху. Вам нужно пережить тревогу, чтобы преодолеть ее.
3. Пересмотрите свою негативную самооценку. Вы постоянно говорили о себе много недобрых слов, которые на самом деле основывались на искаженном восприятии и преувеличении. Вы нравитесь друзьям, которым открыли свой внутренний мир. Так разве вы можете быть ужасным человеком?
4. Оспаривайте убеждение в том, что люди настроены критично. Да, некоторые любят покритиковать, но многие готовы принять вас как есть. Ваши друзья принимают вас.
5. Собирайте позитивную информацию. Не фокусируйтесь на неудачах — постарайтесь обращать внимание на случаи, когда ваше общение с людьми проходит хорошо. Замечайте, когда другие дают вам положительную обратную связь. Ведь вы найдете ровно то, что ищете.
6. Внимательно следите за тем, что говорят другие. Вместо того чтобы пытаться понять, какое впечатление вы производите на других, просто следите за ходом беседы.
7. Избавляйтесь от охранительного поведения. Перестаньте искать утешения и пытаться выглядеть спокойными и собранными. Вы и так в безопасности.
8. Усиливайте свои симптомы. Вместо того чтобы скрывать тревогу, покажите ее. Побрызгайте рубашку водой, чтобы казалось, будто вы вспотели, дайте рукам дрожать или даже скажите, что слова вылетели у вас из головы. Если кто-то узнает, что вы тревожитесь, конец света от этого не наступит.
9. Встречайтесь лицом к лицу со своим главным критиком. Давайте отпор негативным мыслям, возникающим у вас в голове. Доказывайте их иррациональность и несправедливость. Не стоит тратить на них ваше время и энергию.
10. Реалистично оценивайте свою тревогу. Осознайте, что это нормальная часть жизни. Вы можете общаться с людьми, даже когда тревожитесь. Волнения не опасны — это просто форма возбуждения. И, как правило, их вызывают ложные тревоги.
11. Оспаривайте свои тревожные мысли. Ваши мысли иррациональны. Давайте им отпор — ищите логические доказательства, придумывайте советы, которые дали бы другу с аналогичными проблемами.

12. Делайте то, чего боитесь. Делайте то, что вас тревожит. Специально. Составьте план на каждый день — когда с какими страхами встречаться.
13. Составьте иерархию страхов — начните с наименее пугающих действий и продвигайтесь вверх по списку.
14. Представьте, как делаете то, чего боитесь, — справляйтесь с пугающими ситуациями в воображении.
15. Рационально отвечайте на негативные мысли — выявляйте иррациональные установки и оспаривайте их.
16. Избавляйтесь от привычки к разбору полетов. Концентрируйтесь не на допущенных «ошибках», а на том, что можно сделать сейчас или в будущем, чтобы противостоять своим страхам.
17. Хвалите себя. Каждый день дает новую возможность сказать себе, что вы заслуживаете похвалы за то, что несмотря ни на что вы преодолеваете возникающие препятствия. Так станьте же себе лучшим другом и поддерживайте себя в добрых начинаниях.

ГЛАВА 9

«ЭТО ПОВТОРЯЕТСЯ СНОВА...» — ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Схема 9.1
Причины развития посттравматического
стрессового расстройства

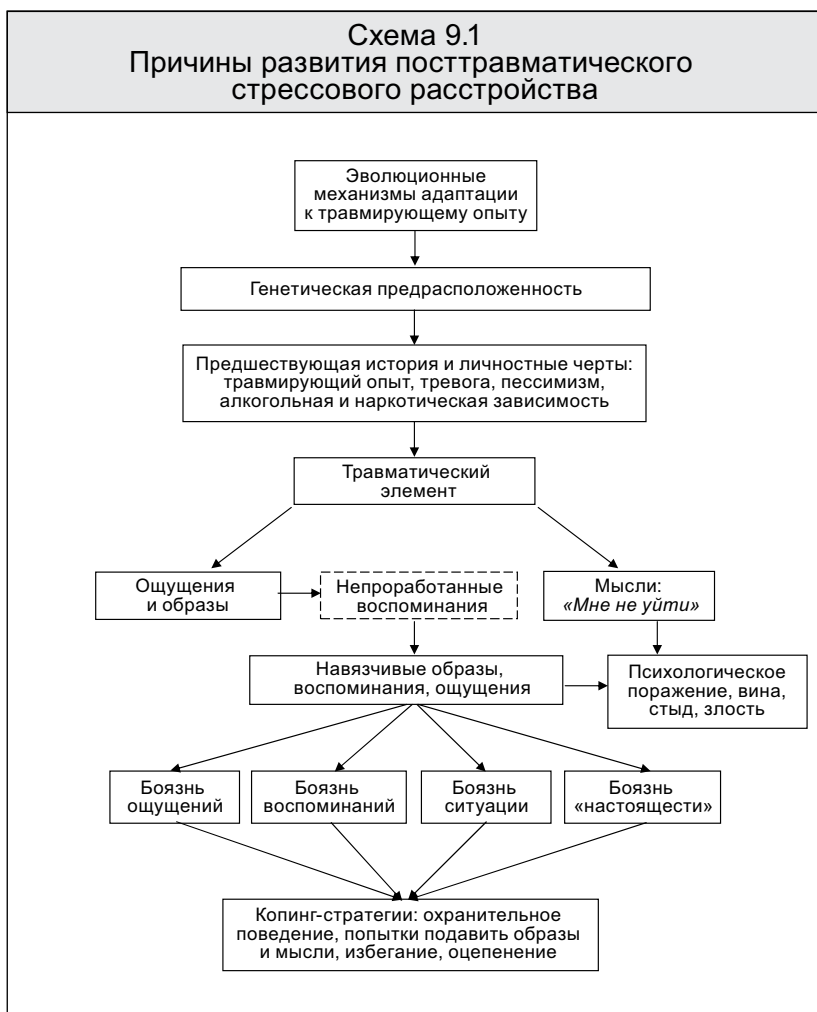


Таблица 9.2. Ощущения и образы

Пусковые ситуации	Негативные мысли	Реалистичные мысли
Сердце быстро бьется	У меня сердечный приступ. Я теряю контроль	Такое и раньше случалось не раз, и я спокойно это переживал. Я просто тревожусь и из-за этого ощущаю возбуждение
Мир вокруг вас кажется нереальным, или вы кажетесь себе нереальными	Я схожу с ума Я собой не управляю Так будет всегда	Это — дереализация или деперсонализация. Так мозг пытается снизить ощущение тревоги. Я не схожу с ума — просто на какое-то время отстраняюсь
Дрожь в теле, холодные пальцы	Со мной что-то совсем не так. Я умираю? У меня сердечный приступ?	Это просто проявления моей тревоги. Через несколько минут и дрожь и холод пройдут

Таблица 9.3. Ощущения и образы

Пусковые ситуации	Негативные мысли	Реалистичные мысли

Таблица 9.6. «Горячие точки» моей истории	
Образ из «горячей точки»	Что я думаю и чувствую

Таблица 9.7. Охранительное поведение		
Типичное охранительное поведение	Примеры моего охранительного поведения	Как, мне кажется, охранительное поведение может меня защитить
Постоянно искать признаки опасности		
Избегать людей, мест и вещей		
Отворачиваться при появлении звуков, образов и переживаний, которые напоминают о травматическом опыте		
Искать утешения		
Повторять молитвы или прибегать к суеверному поведению		
Физическое напряжение (замирать телом, задерживать дыхание, менять походку и т. п.)		
Использовать алкоголь или наркотики, чтобы успокоиться		
Есть, чтобы отвлечься		
Другое		

Таблица 9.8. Перепишите свод правил ПТСР

1. Тренируйтесь расслабляться. Каждый день находите время для глубокой мышечной релаксации, осознанного дыхания и работы с телом.
2. Оцените, чего вам будут стоить изменения и что улучшится в вашей жизни. Вам придется вынести много неприятных эмоций, прежде чем вы добьетесь прогресса. Но как улучшится ваша жизнь, когда вы наконец избавитесь от ПТСР?
3. Наблюдайте. Вместо того чтобы бороться с ощущениями, образами и мыслями, просто отступите на шаг и наблюдайте за ними. Обратите внимание, что все они временны. Это события психического мира, а не реальность.
4. Не боритесь, пусть все идет, как идет. Позвольте мыслям, ощущениям и образам набегать, как волны. Отдайтесь моменту.
5. Оцените свои негативные убеждения. Оспаривайте негативные мысли, связанные с вашей беззащитностью, чувством вины и ощущением бессмысленности жизни. Что бы вы в такой ситуации посоветовали другу?
6. Оспаривайте убеждение, что вы до сих пор в опасности. То, что случилось, уже давно в прошлом, но вам все еще иногда кажется, что это происходит сейчас. Напоминайте себе, что на самом деле вы давно в безопасности.
7. Перескажите свою историю как можно подробнее. Запишите на бумагу и на диктофон историю пережитой вами травмы. Вспомните как можно больше подробностей: звуков, видов, запахов. Постарайтесь восстановить настоящую последовательность событий.
8. Особое внимание уделяйте «горячим точкам» вашей истории. Определенные образы и мысли вызывают больше тревоги, чем другие. Постарайтесь понять, что они для вас значат. Не убегайте от них, попробуйте разобраться, какие с ними ассоциируются негативные мысли.
9. Перестраивайте пугающий образ. Создавайте новый образ ситуации: как вы выходите из нее победителем, показываете свою силу. Представьте, что вы сильнее, вы можете победить тех, кто когда-то нанес вам травму.
10. Устраняйте охранительное поведение. Обращайте внимание на любые суеверия, которые помогают вам чувствовать себя в большей безопасности — например, повторять себе успокаивающие слова, избегать определенных действий, определенного времени или мест, напрягать тело, искать признаки опасности. Устраняйте подобные привычки.
11. Реалистично относитесь к тревоге. Поймите, что тревога — нормальное, неизбежное явление. Не думайте, что ваша тревога ужасна, что она свидетельствует о вашей слабости. Тревожатся все. Тревога временна, она проходит, и это часть процесса восстановления. Вы делаете то, что вас тревожит, чтобы преодолеть ее. Переживите тревогу, и она ослабнет.

12. Подвергайте себя ощущениям, которые вас пугают. Вы долгое время боялись своих ощущений — головокружения, нехватки кислорода, нереальности происходящего. Выполняйте упражнения, с помощью которых сможете искусственно их вызвать и понять, что они временны и не опасны.
13. Тренируйтесь переживать страх. Лучший способ преодолеть ПТСР — тренироваться делать то, чего вы боитесь.
 - Выстроить иерархию страхов.
 - Представлять себя в пугающих ситуациях.
 - Смотреть на картинки, которые будут напоминать вам о травматическом опыте.
 - Рационально отвечать на возникающие негативные мысли.
 - Если возможно, снова посетить место происшествия.
14. Хвалите себя. Напоминайте себе, как много трудной работы выполняете. Признайте это. Хвалите себя, подбадривайте, поощряйте.

Приложение Б

БЕССОННИЦА

[illegible]

Приложение Ж

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Глава 5. Паническое расстройство

Опросник агорафобических когний (ACQ)				
Ниже перечислены мысли, которые могут посещать вас, когда вы нервничаете или испуганы. Пожалуйста, оцените, как часто у вас появляется каждая из этих мыслей. Присвойте им от 1 до 5 баллов в соответствии с приведенной ниже шкалой.				
Когда я тревожусь, я думаю, что...				
1 — никогда не появляется	2 — редко появляется	3 — появляется в половине случаев	4 — обычно появляется	5 — всегда появляется
Сейчас меня вырвет.				
Я потеряю сознание.				
У меня, наверное, опухоль мозга.				
У меня будет сердечный приступ.				
Я задохнусь.				
Я поведу себя глупо.				
Я ослепну.				
Я не смогу себя контролировать.				
Я кому-нибудь наврежу.				
У меня случится удар.				
Я схожу с ума.				
Сейчас я закричу.				
Я наговорю глупостей и буду странно выражаться.				

Страх парализует меня.					
1 — никогда не появляется	2 — редко появляется	3 — появляется в половине случаев	4 — обычно появляется	5 — всегда появляется	
Другие мысли (пожалуйста, опишите их и оцените).					
ОБЩИЙ БАЛЛ					
Общий балл рассчитывается следующим образом: посчитайте сумму баллов по первым 14 пунктам (не включая 15-й). Поделите ее на 14. Средний балл у людей с агорафобией составляет 2,3.					
© Chambless, D. L., Caputo, G. C., Bright, P., & Gallagher, R, "Assessment of Fear in Agoraphobics: The Body Sensations Questionnaire and the Agoraphobic Cognitions Questionnaire," Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52 (1984) 1090–1097.					

Глава 6. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Моудслейский опросник обсессивности-компульсивности		
Для ответа на вопросы, пожалуйста, поставьте знак «X» в графе «Согласен» или «Не согласен. В этом тесте не может быть правильных или неправильных ответов. В нем нет вопросов с подвохом. Отвечайте быстро и старайтесь не слишком задумываться.		
Действия	Согласен	Не согласен
1. Я стараюсь не пользоваться телефоном в общественных местах, потому что можно подхватить какую-нибудь заразу.		
2. У меня часто бывают грязные мысли, и мне трудно от них избавиться.		
3. Я больше других людей думаю о честности.		
Действия	Согласен	Не согласен
4. Я часто опаздываю, потому что не успеваю все перепроверить дома.		

5. Я не стану чрезмерно переживать о том, что заражусь, если потрогаю животное.		
Действия	Согласен	Не согласен
6. Мне нужно часто проверять все по несколько раз (перекрыт ли газ, закрыты ли краны, двери и т. п.).		
7. Жить по совести для меня очень важно.		
8. Почти каждый день неприятные мысли расстраивают меня, потому что приходят мне в голову против воли.		
9. Мне не свойственно чрезмерно переживать о том, что я кого-то толкну.		
10. Я часто сильно сомневаюсь, прежде чем совершить простые повседневные действия.		
11. Мои родители не были слишком строгими.		
12. Я часто опаздываю с выполнением рабочих задач, потому что мне нужно все по многу раз перепроверять.		
13. Я использую мыло в обычных количествах.		
14. Бывают очень несчастливые числа.		
15. Мне не нужно проверять письма много раз перед отправкой.		
16. Я быстро одеваюсь с утра.		
17. Я не слишком озабочен чистотой.		
18. Одна из моих главных проблем в том, что я уделяю слишком много внимания деталям.		
Действия	Согласен	Не согласен
19. Я без проблем пользуюсь чистыми туалетами.		

20. Многократные перепроверки — одна из главных моих проблем.		
21. Я не слишком переживаю из-за бактерий и заболеваний.		
22. Мне не нужно перепроверять все по несколько раз.		
23. Я не придерживаюсь жесткого порядка в выполнении повседневных дел.		
24. Мне не кажется, что у меня грязные руки после соприкосновения с деньгами.		
25. Обычно, делая что-то, я не считаю про себя.		
26. У меня уходит много времени на утреннее мытье.		
27. Я очень часто пользуюсь антисептиком.		
28. Каждый день я трачу много времени на разнообразные перепроверки.		
29. Мне не требуется много времени на развешивание и складывание вещей перед сном.		
30. Даже когда я делаю что-то очень аккуратно, мне все равно кажется, что можно было сделать лучше.		
Reprinted from Behaviour Research and Therapy, 15, Hodgson & Rachman, "Obsessional-Compulsive Complaints," p. 395 (1977), with permission from Elsevier Science.		

Ключ: Моудслейский опросник обсессивности-компульсивности			
Ниже я перечислил вопросы, относящиеся к различным субшкалам. За положительный ответ прибавляется один балл, за отрицательный — отнимается. Для каждой шкалы посчитайте количество совпадений с ключом. Некоторые вопросы могут относиться к различным субшкалам.			
Перепроверка	Мытье	Медлительность	Сомнения

2 — С	1 — С	2 — Н	3 — С
6 — С	4 — С	4 — С	7 — С
8 — С	5 — Н	8 — Н	10 — С
14 — С	9 — Н	16 — Н	11 — Н
15 — Н	13 — Н	23 — Н	12 — С
20 — С	17 — Н	25 — Н	18 — С
22 — Н	19 — Н	29 — Н	30 — С
26 — С	21 — Н		
28 — С	24 — Н		
	26 — С		
	27 — Н		
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
Общий балл			
1 — С	9 — Н	17 — Н	25 — Н
2 — С	10 — С	18 — С	26 — С
3 — С	11 — Н	19 — Н	27 — Н
4 — С	12 — С	20 — С	28 — С
5 — Н	13 — Н	21 — Н	29 — Н
6 — С	14 — С	22 — Н	30 — С
7 — С	15 — Н	23 — Н	
8 — С	16 — Н	24 — Н	
Итого:			
Adapted from Behaviour Research and Therapy, 15, Hodgson & Rachman, "Obsessional-Compulsive Complaints," p. 391 (1977), with permission from Elsevier Science.			

Средний общий балл среди студентов колледжей, не имевших ОКР, составляет 6,3. Средний общий балл людей с ОКР составляет 18,8. По субшкалам: перепроверка (4,7), мытье (3,4), сомнения (4,8), медлительность (2,6).

Вы можете не просто заполнить приведенную выше таблицу, но также обратить внимание на охваченные в ней склонности людей с ОКР: страх перед заражением, потерей контроля над собой (страх обидеть других или навредить им), болезнями, избыточные ритуалы, связанные с мытьем и едой, потребность содержать все в строгом порядке, повторять определенные действия, слова, мелодии или образы, которые против воли внедряются в сознание.

Рекомендуется пройти этот тест еще раз по завершении прохождения программы самопомощи при ОКР.

Глава 7. Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Опросник тревоги Лихи			
Оцените чувства, перечисленные в левой колонке. Выберите оценку, которая наиболее точно описывает, как вы в целом чувствовали себя на протяжении прошлой недели. Используйте приведенную ниже шкалу. Закончив тест, сложите полученные баллы в колонке справа, чтобы получить показатели вашей общей тревожности.			
0 — вовсе нет	1 — немного	2 — иногда	3 — да
Ощущения		Баллы	
Дрожал			
Не мог расслабиться			
Беспокоился			
Быстро уставал			
Головная боль			
Не хватало воздуха			
Кружилась голова			
Частое мочеиспускание			
Потливость (вне зависимости о жары)			
Сильно стучало сердце			
Изжога, расстройство желудка			
Легко раздражался			
Ощущения		Баллы	
Легко пугался			
Плохо спал			
Много волновался			

Не мог контролировать волнение	
Не мог сконцентрироваться	
Общий показатель тревоги:	
Значение: 5–10 — легкая общая тревога 11–15 — средняя общая тревога 16 и выше — сильная тревога	
(С) 1999 Роберт Л. Лихи	

Опросник беспокойства Пенсильванского университета (PSWQ)	
Выберите число, которое лучше всего описывает типичные или характерные для вас пункты. Записывайте соответствующее число напротив каждого пункта.	
1 2 3 4 5 Совсем не типично / В некоторой степени типично / Очень типично	
Особенность	Балл
Если мне не хватает времени сделать все, что нужно, я об этом не переживаю (О).	
Волнения переполняют меня.	
Обычно я не переживаю обо всем подряд (О).	
Многие ситуации заставляют меня волноваться.	
Я знаю, что о многом даже не стоит волноваться, но просто не могу ничего с собой поделать.	
Когда на меня давят, я очень переживаю.	
Я всегда о чем-то волнуюсь.	
Мне легко прогнать волнующие мысли (О).	
Как только я заканчиваю одно дело, я начинаю волноваться обо всем, что мне предстоит сделать.	
Я никогда ни о чем не волнуюсь (О).	
Особенность	Балл
Когда я уже ничего не могу поделать с возникшей проблемой, я перестаю о ней волноваться (О).	
Всю свою жизнь я был склонен к волнениям.	

Я заметил, что все время о чем-то волнуюсь.	
Как только я начинаю волноваться, мне уже не остановиться.	
Я все время волнуюсь.	
Я волнуюсь о проектах по работе до тех пор, пока не заканчиваю их.	
Ваш общий балл:	
(О) обозначает обратный балл. Это значит, что если ваш ответ соответствует 1 баллу («Совсем для меня не типично»), в графе напротив этих вопросов вам нужно поставить 5. Сложите все полученные баллы — обратите внимание на все вопросы с пометкой (О). Люди, у которых наблюдаются проблемы с волнением, набирают 52–64 балла. Результат выше 65 баллов говорит о хроническом волнении. «Не тревожные» люди в среднем набирают порядка 30 баллов. Однако некоторые, даже не добирая баллов до клинической шкалы (то есть 30–52 балла), жалуются на неприятные переживания.	

Глава 8. Социальная фобия (СФ)

Шкала для оценки социальной тревожности		
Страх (или тревога)	Избегание	
0 — нет 1 — слабый 2 — средний 3 — сильный	0 — никогда (0–10%) 1 — иногда (10–33%) 2 — часто (33–67%) 3 — обычно (67–100%)	
Действие	Страх (или тревога)	Избегание
1. Звонить по телефону в общественных местах (Д).		
2. Работать в малой группе (Д).		
3. Есть в общественных местах (Д).		
Действие	Страх (или тревога)	Избегание
4. Пить с другими людьми в общественных местах (Д).		
5. Разговаривать с вышестоящим лицом (С).		

6. Выступать перед группой людей (Д).		
7. Идти на вечеринку (С).		
8. Работать, когда за тобой наблюдают (Д).		
9. Писать, когда за тобой наблюдают (Д).		
10. Звонить малознакомому человеку (С).		
11. Говорить с малознакомым человеком (С).		
12. Встречаться с незнакомыми людьми (С).		
13. Справлять нужду в общественном туалете (Д).		
14. Входить в комнату, где кто-то уже есть (Д).		
15. Быть в центре внимания (С).		
16. Выступать на собрании (Д).		
17. Проходить тест (Д).		
18. Выражать несогласие или неодобрение по отношению к людям, с которыми вы плохо знакомы (С).		
19. Смотреть в глаза малознакомым людям (С).		
20. Читать доклад перед группой людей (Д).		
21. Попробовать с кем-то познакомиться (Д).		
22. Возвращать в магазин купленный товар (С).		
23. Организовывать вечеринку (С).		
24. Отказывать настойчивому продавцу (С).		
Общий балл:		
Страх и избегание совершения действий в общественных местах (Д):		
Действие	Страх (или тревога)	Избегание
Социальные страхи (С):		

Вы можете следующим образом интерпретировать полученные результаты.

55–65 — легкая социальная фобия

65–80 — выраженная социальная фобия

80–95 — тяжелая социальная фобия

Выше 95 — очень тяжелая социальная фобия

Michael R. Liebowitz, "Social Phobia," *Modern Problems in Pharmacopsychiatry* 22 (1987):

141. Reproduced with permission of S. Karger AG, Basel.

Глава 9. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Есть ли у вас посттравматическое стрессовое расстройство?	
Травматический опыт	• Вы пережили событие (или стали его свидетелем), которое могло привести к смерти или к серьезным травмам, угрозу такого события в отношении себя или других людей. • Вы пережили страх, безнадежность или ужас.
Навязчивые воспоминания	• Печальные воспоминания о событии. • Печальные сны, связанные с событием. • Вы действуете или чувствуете себя так, будто травматическое событие происходит снова — например, вам кажется, что вы заново переживаете его, у вас возникают иллюзии, галлюцинации, дежавю. • Вы огорчаетесь, когда вам попадаются объекты или когда возникают ощущения, напоминающие о каком-то аспекте травматических событий. • Вы особенным образом реагируете, очень чувствительны, когда вам попадаются объекты или когда возникают ощущения, напоминающие о каком-то аспекте травматических событий.
Избегание или притупление	• Попытки избежать мыслей, чувств и обсуждений, которые могут ассоциироваться с травматическим событием. • Попытки избежать деятельности, мест и людей, которые пробуждают воспоминания о травматическом опыте.

Избегание или притупление	● Неспособность вспомнить существенные аспекты травматического опыта. ● Существенное понижение интереса к участию в важных видах деятельности. ● Ощущение отчуждения от других людей. ● Ограниченная способность испытывать определенные чувства (например, неспособность любить). ● Ощущение обмельчания будущего (например, вам кажется, что у вас больше не будет карьеры, брака, детей, нормальной продолжительности жизни).
Перевозбуждение	● Неспособность уснуть, беспокойный сон. ● Раздражительность или всплески гнева. ● Трудности с концентрацией. ● Сверхбдительность. ● Чрезмерная реакция испуга.
Adapted from American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR (Fourth ed.). Washington D.C.: American Psychiatric Association.	

Посттравматический опросник для гражданских лиц				
Ниже приведен список проблем и жалоб, которые возникают у людей в ответ на травматический жизненный опыт. Выберите число, которые наилучшим образом отражает, как часто эти проблемы беспокоили вас на протяжении последнего месяца.				
1 — вообще не беспокоило	2 — немного	3 — умеренно	4 — довольно часто	5 — очень часто
Реакция				Балл
1. Повторяющиеся, тревожащие воспоминания, мысли или образы, связанные с травматическим событием из прошлого.				
2. Повторяющиеся тревожащие сны, связанные с травматическим событием из прошлого.				
3. Внезапная потребность действовать так, как будто травматическое событие происходит снова, или чувство, что вы заново переживаете его.				
4. Ощущение сильного расстройства после того, как что-то напомнило вам о травматическом событии из прошлого.				

Реакция	Балл
5. Физические реакции (сильное сердцебиение, затрудненное дыхание, повышенное потоотделение) на что-то, что напомнило вам о травматическом событии из прошлого.	
6. Избегание мыслей или разговоров о травматическом событии из прошлого, попытки ничего в его отношении не чувствовать.	
7. Избегание действий и ситуаций, напоминающих о травматическом событии из прошлого.	
8. Неспособность вспомнить важные детали травматического события из прошлого.	
9. Потеря интереса к тому, что раньше радовало.	
10. Ощущение отдаления, разъединения с другими людьми.	
11. Ощущение эмоционального онемения, неспособность любить близких.	
12. Ощущение, что будущее будто бы укоротилось.	
13. Трудности с засыпанием, некрепкий сон.	
14. Раздражительность и вспышки гнева.	
15. Трудности с концентрацией.	
16. Сверхбдительность, постоянное состояние начеку.	
17. Ощущение нервозности, пугливость.	
Результаты могут варьироваться от 17 до 85 баллов. У большинства людей, которые набирают больше 44 баллов, диагностируется ПТСР. В некоторых случаях даже у людей, набравших меньше 44 баллов, травматическое событие может продолжать оказывать существенное негативное влияние на жизнь. Weathers, Litz, Huska, & Keane; National Center for PTSD—Behavioral Science Division This is a government document in the public domain.	

Приложение 3

КАК ВЫЯВИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

Отслеживание моих тревожных мыслей		
Ситуация	Тревожная мысль	Тип искажения
Представляю, как заговорю с кем-то на вечеринке	Она подумает, что я идиот	Чтение мыслей
Та же ситуация	Она отвергнет меня, и это будет ужасно	Катастрофизация
Мне кажется, что начинается паническая атака	Если начнется паническая атака, я потеряю контроль над собой	Предсказывание будущего, катастрофизация, «все или ничего»
Допустил ошибку в рабочем проекте	Я идиот	Навешивание ярлыков
Отслеживание моих тревожных мыслей		
Ситуация	Тревожная мысль	Тип искажения

Из книги «Схемы лечения депрессии и тревожных расстройств»
Роберта Л. Лихи, Стивена Дж. Холланда (2000)

Приложение И

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

