

## ГЛАВА 1

# Занепокоєння, тривога і ГТР

**Щ**об говорити про те, як дати собі раду із занепокоєнням, тривогою і ГТР, необхідно встановити чіткі визначення цих термінів. Більшість людей зазвичай послуговуються термінами *занепокоєння* і *тривога* у якості взаємозамінних, що на практиці ускладнює їхнє розрізнення. Щоб упоратися з певною проблемою, слід чітко розуміти, у чому саме вона полягає.

## Розуміння занепокоєння

Занепокоєння — когнітивний процес, який відбувається в розумі. Воно складається з уявного передбачення (*антиципації*) та підготовки до можливих негативних наслідків у майбутньому. Наприклад, ви їдете на СТО, щоб відремонтувати машину. Можливо, ви думаєте, *що двигун вийшов з ладу. Ремонт може обійтися в чималу суму, і ви не зможете собі цього дозволити. Ви могли би поговорити з механіком щодо ремонту на виплат. Але що, як він не погодиться? Ви можете надовго залишитися без машини, перш ніж сплатите ремонт, а без неї вам буде складно приїздити на роботу вчасно.* З цього прикладу видно, що занепокоєння складається з двох компонентів. Перший — думки про негативні події, які можуть статися, та їхні наслідки (у цьому разі ви передбачаєте, що може знадобитися капітальний ремонт, і якщо ви не зможете собі цього дозволити, доведеться обмірковувати, як дістатися на роботу в інший спосіб). Друге — спроби вирішити проблему, тобто уявні зусилля розібратися з передбачуваними негативними наслідками (думки про розмову з механіком щодо розкладу виплат).

Таким чином, занепокоєння можна розглядати як уявне планування і підготовку до майбутнього, а також побудову складних сценаріїв

у спробі передбачити, що може статися і як впоратися з різними ситуаціями: “*Рантом трапиться X? У такому разі я можу зробити це... Але якщо Y трапиться? Тоді зроблю це...*” Хоча люди багато про що непокояться, усі види занепокоєнь, як правило, мають спільні характеристики.

**Зазвичай занепокоєння починається з питання “а що як...”.** Логічно, оскільки, турбуючись, ви намагаєтеся подумки спланувати і підготуватися до можливих результатів майбутніх ситуацій. Наприклад, плануючи вирушити в подорож, ви переймаєтеся: “А що як падатиме дощ?” Це питання спричинює занепокоєння: “Якщо дощитиме, я не зможу зробити все заплановане, і відпочинок буде зіпсовано. Напевно, слід подумати, чим зайнятися в дощову погоду. А що як я не зможу придумати що-небудь цікаве?”

**Занепокоєння — це думки про майбутнє.** Навіть якщо ви думаете про минулу подію, турбуючись, ви переживаєте про її майбутні наслідки. Наприклад, якщо ви занепокоєні сваркою, яка сталася із другом тиждень тому, ви, напевно, думаете: “А що як нашу дружбу не можна буде відновити?” Це занепокоєння зосереджене на можливих майбутніх наслідках (кінець дружби), спричинених минулою подією (сварка за тиждень до цього).

**Занепокоєння завжди має негативний характер.** Коли ви переймаєтеся через можливі майбутні результати, вас не хвилюють потенційні позитивні події (*а що як я чудово проведу час у відпустці?*), оскільки вони не потребують розв’язання будь-яких проблем. Ви турбуєтеся тільки про потенційні негативні ситуації. Таким чином, предмет вашого занепокоєння — *катастрофічна ситуація*. Тобто ви зосереджуєтеся на песимістичному сценарії, навіть якщо розумієте, що він малоймовірний. Наприклад, якщо ви хвилюєтесь з приводу результатів медичних аналізів, то можете побоюватися серйозного захворювання, навіть якщо ці аналізи — частина вашого щорічного медогляду.

## Тригери занепокоєння

Ви можете ставити собі питання, якими є основні тригери занепокоєння, тим паче що турбуватися можна про найрізноманітніші речі. Дослідження показали, що причиною занепокоєння є переживання непередбачуваних, нових або неоднозначних подій [Inglis, 2000; Lee, 2001]. Ви точно будете тривожитися, якщо опинитесь в ситуації, в якій результат неочевидний (непередбачувана), коли ситуація абсолютно вам незнайома (нова) або не чітко визначена (неоднозначна).

Оскільки в таких випадках фінал невідомий, варіантів розвитку подій безліч, але ви не впевнені, що саме станеться. Таким чином, занепокоєння — це спроба обміркувати всі можливості і заздалегідь подумки розробити план. Давайте розглянемо приклад для кожної з цих ситуацій, що спричиняють невизначеність: непередбачуваної, нової та неоднозначної.

### НЕПЕРЕДБАЧУВАНІ СИТУАЦІЇ

Прикладом *непередбачуваної ситуації* може бути підготовка до письмового іспиту. Оскільки ви не знаєте, які запитання будуть на іспиті, ситуація непередбачувана: чи будуть вони складними? Чи хвилюватиметеся ви під час іспиту? Чи допоможе раніше вивчений матеріал відповісти на запитання? Неможливо точно передбачити, що буде на іспиті.

У цьому випадку ви можете турбуватися, думаючи, що недостатньо добре підготувалися: “Я міг би приділяти навчанню більше часу. Раптом я забуду щось важливе або не зрозумію питання? Я можу провалити іспит!”

Ще один приклад непередбачуваної ситуації — співбесіда. Скільки не готуйся, ніколи не знатимеш, що саме потенційний роботодавець запитатиме під час співбесіди. Ви думаєте: “А що як я йому не сподобаюся? Раптом я погано відповім на його запитання? Мене можуть і не взяти”.

### НОВІ СИТУАЦІЇ

*Нова ситуація* — це будь-яка обставина, з якою ви раніше ніколи не стикалися. Похід до спортзалу, який ви відвідуєте вперше, початок нової роботи або подорож у нове місце. Якщо, наприклад, ви ніколи не куштували суши, а друзі запрошують вас на вечерю в суши-ресторан, новизна ситуації може спричинити занепокоєння: “А що як мені не сподобаються суши? У підсумку я платитиму за їжу, яку не їстиму, а потім мені доведеться вечеряти в іншому місці. Можливо, я замовлю в офіціанта що-небудь просте, що їдять ті, хто ніколи раніше не куштував суши? Але що як мені нічого не сподобається? Крім того, що я буду голодним, мені ще й буде ніяково перед друзями”.

Перше заняття в коледжі — ще один приклад ситуації, яка може викликати занепокоєння: “Що як я заблукаю або не зможу знайти свій клас? Я можу запізнитися і поставити себе в незручне становище. Я міг би прийти туди раніше, щоб бути впевненим, що знайду свій клас і прийду вчасно. А що як класи настільки великі, що я розгублюся від великої кількості людей?”

## НЕОДНОЗНАЧНІ СИТУАЦІЇ

*Неоднозначна ситуація* — це така, в якій незрозуміло, чи може статися щось позитивне, негативне або нейтральне. Наприклад, вас викликає начальник — це неоднозначна ситуація, оскільки ви не знаєте причину. Можливо, він повідомить вам про те, що ви отримали підвищення (позитивний результат), про те, яку справу вам потрібно виконати цього дня (нейтральний результат), або зробить догану за неправильне виконання завдання (негативний результат). Оскільки ситуація неоднозначна і ви не знаєте, чого очікувати, то, найімовірніше, турбуватиметеся: “А що як він хоче мене бачити через те, що я щось не так зробив? Він може мене звільнити. Я міг би сказати, що працюватиму старанніше і більше не робитиму помилок, але що як він проігнорує мої слова і все одно звільнить мене?”

Ви залишили телефонне повідомлення другу, а він не передзвонив? Можливо, він не отримав повідомлення, або передзвонив вам, а ви чомусь не отримали дзвінка. Однак також можливо, що він не хоче з вами говорити, сердиться на вас з якоїсь причини, перевантажений особистими проблемами або просто дуже зайнятий. Оскільки ви не знаєте, чому ваш друг не передзвонив, це неоднозначна ситуація, яка може спричинити занепокоєння: “Раптом він не отримав моє повідомлення? Можливо, я зможу зателефонувати йому ще раз і залишити ще одне. Але, можливо, він не зв’язався зі мною, бо дуже зайнятий, і нервується через те, що я продовжую телефонувати? А що як він розсердиться на мене і накричить, коли я зателефоную?”

## *Занепокоєння: проблема чи ні*

Важливо пам’ятати, що всі люди час від часу переживають, і це абсолютно нормально. Наприклад, усі ми схильні більше хвилюватися під час стресу або серйозних змін у житті. Так, ви, ймовірно, будете турбуватися, коли у вас стає більше робочих обов’язків, під час іспитів, коли хтось у вашій родині хворіє або у вашому житті відбувається якась значна подія, наприклад переїзд у новий дім або одруження. Більшість людей періодично турбуються, стикаючись із непередбачуваними, новими або неоднозначними ситуаціями. Якщо ви хвилюєтеся, це не означає, що це проблема.

То коли занепокоєння стає проблемою? Фахівці в галузі психічного здоров’я вважають занепокоєння проблематичним, якщо воно наявне майже щодня, проявляється надмірно, важко піддається контролю, заважає повсякденному життю людини і викликає сильний дистрес. Якщо, наприклад, ви так турбуєтеся про майбутній іспит, що не мо-

жете зосередитися на навчанні, або ви так переймаєтеся співбесідою під час прийому на роботу, що взагалі скасовуєте її, найбільш імовірно, занепокоєння — це проблема. Зниження якості життя також може сигналізувати про проблему із занепокоєнням. Може виявитися, що вам складно отримувати задоволення від спілкування з близькими, бо ви надто заклопотані; ви уникаєте приємних занять тільки тому, що не хочете подбати про них заздалегідь. Наприклад, деякі люди кажуть, що вони настільки занепокоєні здоров'ям і добробутом своїх дітей, що, навіть коли граються з ними, зосереджені на своїх турботах, а не на веселощах.

## ВПРАВА 1.1. ОЦІНЮВАННЯ СТУПЕНЯ ПРОБЛЕМАТИЧНОСТІ ЗАНЕПОКОЄННЯ

Як і більшість симптомів психічного здоров'я, проблематичність занепокоєння залежить від його ступеня. Власне, занепокоєння — ще не проблема. На проблему воно перетворюється, коли стає серйозним, нав'язливим, неконтрольованим. Наступний тест допоможе визначити, чи є ваше хвилювання проблематичним. Позначте кожне твердження, яке загалом відображає ваш досвід занепокоєння.

- Хвилююся майже щодня.
- Нервую, навіть коли все гаразд. (Наприклад, турбуєтеся про своє здоров'я, навіть якщо все добре.)
- Надто переймаюся дрібними проблемами. (Скажімо, сильно турбуєтеся про те, щоб вчасно прийти на зустріч.)
- Моє занепокоєння надмірне. Здається, я хвилююся більше, ніж слід.
- Інші люди кажуть мені, що я забагато нервую.
- Мені складно контролювати занепокоєння. Щойно починаю хвилюватися, мені важко зупинитися, навіть якщо намагаюся це зробити.

Якщо ви згодні хоча б із трьома твердженнями, занепокоєння може становити для вас проблему.

## Розуміння тривоги

Занепокоєння відбувається в розумі індивіда, тривога виникає в тілі. Тривога — це загальна назва різноманітних фізичних відчуттів, досвід яких люди отримують, коли перебувають у небезпеці або відчувають загрозу. Відчуття тривоги можуть включати прискорене серцебиття, зміни дихання, проблеми зі шлунком (від метеликів у животі до нудо-

ти або діареї), пітливість, тремтіння, жар або холод, загальне відчуття занепокоєння або нервозності, а також запаморочення.

Тривога — це частина більшої системи організму, призначеної для реагування на загрозу і небезпеку. Цю систему виявлення загроз іноді називають реакцією *бий або біжи*, і в разі її виникнення відбувається саме те, що випливає з назви: реакція готує вас або до боротьби із загрозою, або до втечі від неї. Усі фізичні відчуття, пов'язані з тривогою, насправді є способом фізичної підготовки організму до дій у разі небезпеки.

### *Проблема тривоги*

Оскільки тривога є частиною системи виявлення загроз організму, це один із найважливіших механізмів виживання людини. Він присутній у тій чи іншій формі у всіх істот на Землі. Він працює, щоб якомога скоріше врятувати вас від небезпеки: наприклад, якщо вас переслідує ведмідь, ця система допоможе тікати максимально швидко.

На жаль, у системи тривоги є дві основні проблеми. Перша — вона спрацьовує щоразу, коли ви думаєте, що вам загрожує небезпека, навіть якщо насправді це не так. Чи траплялося з вами таке, що ви почули шум удома і подумали, що це грабіжник, але потім виявили, що це вітер або домашня тварина щось перекинула? Припустивши, що у ваш дім хтось удерся, ви, ймовірно, відчули напад тривоги, оскільки тіло відреагувало на думку про небезпеку. Через те, що система виявлення загроз реагує на думки, вона може припуститися помилки. Тобто, можете відчувати тривогу, навіть коли реальної небезпеки немає.

#### ТРИВОГА — ДАТЧИК ДИМУ ДЛЯ ПІЛА

Тривогу можна уявити собі у вигляді детектора диму. Він може попередити вас про пожежу в будинку і, таким чином, допоможе якомога швидше вибратися з нього. Однак сповіщувачі диму спрацьовують не тільки під час пожежі, а щоразу, коли з'являється дим. Іноді спрацьовує фальшива тривога, наприклад коли людина випадково спалює хліб на кухні. Справа в тому, що димові детектори видають один і той самий звук незалежно від того, чи трапилася справжня пожежа, чи це фальшива тривога.

Внутрішня тривога працює так само: її можна відчувати під час небезпеки або тоді, коли ви лише так думаєте. Насправді, тривога тільки попереджає про потенційну небезпеку. Як і з детекторами диму, спочатку варто з'ясувати, чи існує реальна небезпека, або це лише хибна тривога.

## ТРИВОГА В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Друга проблема полягає в тому, що насправді тривога — ідеальний механізм для подолання лише фізичної небезпеки. Якщо на людину нападають і потрібно битися або тікати, реакція *бий або біжи* чудово підготує тіло до цього. Однак у сучасному світі люди зазвичай не стикаються з фізичними загрозами. Навпаки, найбільше ми хвилюємося через соціальну небезпеку, яку передбачаємо в уяві.

Наприклад, ви турбуєтеся, що запізнитесь на роботу і цим накликаєте гнів начальника, або переймаєтеся тим, про що говорити з новими людьми на вечірці. Обидві наведені ситуації можуть викликати тривогу, але жодна з них насправді не становить фізичної загрози. Адаже ви не думаєте, що керівник буде настільки злий або нові люди настільки непривітні, що завдадуть вам фізичної шкоди. Проте ви все ще відчуваєте тривогу. Це відбувається тому, що в організмі людини є тільки одна система виявлення загроз, і для неї не існує відмінностей між фізичними та соціальними ризиками.

Тривога чудово спонукає до дії за наявної фізичної небезпеки, однак вона зовсім не допоможе у випадку соціальної загрози або можливих ризиків, породжених занепокоєнням. На жаль, оскільки реакція *бий або біжи* активується щоразу, коли людина відчуває загрозу, першим імпульсом, імовірно, буде втеча й уникнення небезпеки, незалежно від її характеру. Якщо йдеться про повсякденні турботи, часто це даремна стратегія, яка з часом може тільки посилити хвилювання.

## *Тривожні розлади: коли тривога стає проблемою*

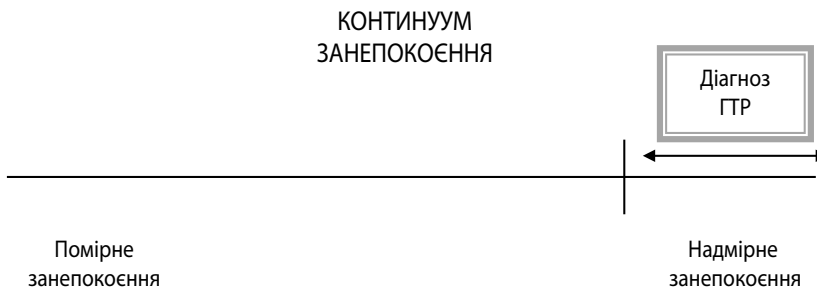
Тривога схожа на занепокоєння тим, що її наявність не обов'язково означає, що у вас проблема. Як вже зазначалося, фізичні відчуття тривоги необхідні для захисту від небезпеки. Крім того, цілком нормально іноді відчувати тривогу в непередбачуваних, нових або неоднозначних ситуаціях. Наприклад, ви, імовірно, дуже хвилювалися, коли вперше сідаєте за кермо, оскільки це новий досвід для вас. Таке трапляється з усіма. Хоча це неприємно — відчувати тривогу в ситуаціях, що не становлять фізичної загрози, однак, якщо таке трапляється часто і погіршує повсякденне життя, це стає проблемою. Наприклад, якщо ви залишаєте заняття через тривогу від того, що вам потрібно виступати з презентацією, це означає, що тривога заважає вам жити. У таких випадках діагноз тривожного розладу може бути обґрунтованим.

Існує кілька різних типів тривожних розладів, і здебільшого вони різняться за тим, що саме викликає тривогу. Наприклад, якщо піс-

ля дотику до дверної ручки або після рукостискання ви тривожитесь через мікробів, це може свідчити про *обсесивно-компульсивний розлад*. Якщо ви відчуваєте сильну тривогу щоразу, коли потрібно йти до лікаря і робити щеплення, або ви взагалі уникаєте необхідних ін'єкцій, у вас може бути *специфічна фобія* — у цьому разі страх голок або уколів. В обох випадках відчуття тривоги однакове, незалежно від її причини. Таким чином, саме тригер тривоги, або *предмет загрози*, визначає, який тривожний розлад діагностується.

### Тривожні розлади: питання в інтенсивності

Важливо розуміти, що симптоми психічного здоров'я — це не микач світла, який або увімкнений, або ні. Такі симптоми зрідка повністю наявні або цілком відсутні. Навпаки, вони проявляються різною мірою у всіх індивідуумів. Відтак, занепокоєння може варіюватися у континуумі від помірного ступеню або відсутності до сильного (на рис. 1.1), і в якійсь точці цієї прямої знайдеться місце для кожного. Діагноз ГТР означає, що занепокоєння людини перебуває у верхньому діапазоні континууму, що визначає за мету лікування допомогу людині у переміщенні її рівня хвилювання і тривоги в помірний або низький діапазон континууму.



**Рис. 1.1.** Континуум занепокоєння

Кому ставлять діагноз тривожного розладу? Фахівці в галузі психічного здоров'я проводять лінію на континуумі та визначають, що тим, хто потрапляє за неї, ймовірно, буде поставлено діагноз. У клінічній практиці цю лінію вважають нечіткою, тому що вона являє собою лише клінічний поріг. Якщо, дійшовши до певної точки, ви зрозумієте, що ваші симптоми викликають серйозний дистрес і заважають вашому життю, вам поставлять діагноз *тривожний розлад*. Перевага діагнозу полягає в тому, що і людина, яка його отримала,

і фахівець у галузі психічного здоров'я можуть знайти спільну мову, щоб обговорити, з чим клієнт має справу, а також домовитися про лікування.

Проте між людьми, які перебувають по обидва боки лінії, немає реальної різниці; діагноз — це *питання інтенсивності*. Не всі клієнти з ГТР однакові, як і не всі люди без ГТР. Таким чином, головна мета цієї книжки — не “вилікувати”, а допомогти вам привести своє занепокоєння і тривогу в більш відповідний і функціональний діапазон, щоб ви менше турбувалися, рідше тривожилися і не страждали від цих симптомів у повсякденному житті.

## Розуміння ГТР

Хоча вище йшлося про тривожні розлади загалом, основна увага в цій книзі приділяється ГТР. Всупереч назві, головна його ознака — це не тривога, а радше надмірне і неконтрольоване занепокоєння про повсякденні події. За ГТР занепокоєння має хронічний характер, а це означає, що надмірне хвилювання постійно присутнє впродовж щонайменше шести місяців і не пов'язане виключно зі стресором у житті людини. Існує шість фізичних симптомів, які можуть відчувати люди з ГТР, хоча для відповідності критеріям діагнозу мають бути наявні лише три.

- Занепокоєння, напруженість або нервозність.
- Швидка стомлюваність.
- Труднощі з концентрацією уваги.
- Дратівливість.
- М'язова напруга.
- Порушення сну.

Ці фізичні симптоми проявляються хронічно. Вони регулярно турбують людину протягом, як мінімум, шести місяців. Для постановки діагнозу ГТР, ці симптоми занепокоєння і тривоги повинні негативно впливати на якість життя і порушувати повсякденну діяльність людини [*American Psychological Association, 2013*].

## ВПРАВА 1.2. ОЦІНКА СИМПТОМІВ ГТР

Якщо ви не впевнені в наявності у вас ГТР, ця анкета допоможе у цьому розібратися [Dugas et al., 2001]. Рекомендуємо заповнити її, навіть якщо вам уже поставили діагноз ГТР. Це допоможе оцінити серйозність симптомів. Пізніше, коли ви випробуєте деякі із представлених у книзі стратегій, вам знову буде треба пройти опитувальник для оцінки прогресу.

### ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗАНЕПОКОЄННЯ І ТРИВОГИ

1. Які питання турбують вас найчастіше?

A. \_\_\_\_\_  
B. \_\_\_\_\_  
B. \_\_\_\_\_  
Г. \_\_\_\_\_  
Д. \_\_\_\_\_  
E. \_\_\_\_\_

Відповідаючи на наступні запитання, будь ласка, обведіть колом відповідне число (від 0 до 8).

2. Який рівень має ваше занепокоєння?

Відсутнє	Помірне	Надмірне						
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....	6 .....	7 .....	8

3. Скільки днів за останні шість місяців ви відчували сильне занепокоєння?

Ніколи	Через день	Щодня						
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....	6 .....	7 .....	8

4. Вам складно контролювати свої переживання? Коли починаєте про щось турбуватися, вам важко зупинитися?

Не складно	Трохи складно	Надзвичайно складно						
0 .....	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....	6 .....	7 .....	8

5. Протягом останніх шести місяців, коли ви відчували занепокоєння або тривогу, наскільки сильно вас турбували такі симптоми? Оцініть кожен симптом обведенням відповідного числа (0–8).

- А. Занепокоєння, напруженість або нервозність  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
- Б. Швидка стомлюваність  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
- В. Труднощі з концентрацією уваги  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
- Г. Дратівливість  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
- Д. М'язова напруга  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
- Е. Порушення сну (труднощі із засинанням або неспокійний сон, після якого ви не почуваетесь, що відпочили)  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8
6. Як сильно занепокоєння або тривога впливають на ваше життя? Наприклад, на вашу роботу, громадську діяльність, сімейне життя тощо.  
 Зовсім ні                      Помірно                      Дуже сильно  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8

Щоб визначити, чи підходите ви під критерії діагнозу ГТР, відзначте відповідні пункти.

- Дві або більше тривожних тем у п. 1.
- Оцінка 4 або вище в пп. 2, 3, 4 та 6.
- Оцінка 4 або вище за трьома або більше симптомами з п. 5.

Якщо ви зазначили всі три пункти, ваш стан відповідає критеріям, необхідним для діагнозу ГТР.

## *Розгляньмо докладніше симптоми ГТР*

Так що ж являє собою ГТР? Розглянемо деякі симптоми докладніше.

### Занепокоєння повсякденними подіями

Люди з ГТР турбуються про ті самі речі, що й усі інші: сім'я, робота або навчання, фінанси, власне здоров'я і здоров'я близьких, стосунки з друзями або колегами, і навіть про такі незначні ситуації, як запізнення на кілька хвилин. Різниця в тому, що люди з ГТР турбуються більше, ніж необхідно в певній ситуації. Якщо у вас ГТР, ви, ймовірно, помітили, що турботи нікуди не зникають. Іноді ви хвилюєтеся більше, іноді менше, але переживання не полишають вас ані на хвилину. Також можна помітити, що занепокоєння змінюється щодня залежно від обставин. Ми говоримо нашим клієнтам, що занепокоєння схоже на музику, яка грає безперервно: пісні можуть змінюватися щогодини або щодня, гучність може бути вищою або нижчою, але ви завжди чуєте її на задньому фоні.

### Надмірне та неконтрольоване занепокоєння

Іноді буває складно визначити, коли занепокоєння надмірне або неконтрольоване, оскільки це дуже суб'єктивні терміни. Як правило, за ГТР занепокоєння вважається надмірним, якщо людина турбується більше, ніж це доречно в певній ситуації, хвилюється навіть тоді, коли все гаразд, і навіть навколишні кажуть, що вона занадто переймається. Грунтуючись на цьому описі, ми розуміємо, що надмірне занепокоєння — це не просто переживання. Наприклад, якщо ви втратили роботу і не маєте грошей на оплату рахунків, не дивно, що ви турбуєтеся про свої фінанси, це доречно в цій ситуації. Але якщо ви не втратили роботу і не зазнали інших фінансових невдач, але весь час турбуєтеся про свої фінанси, таке занепокоєння можна назвати зайвим.

Що стосується неконтрольованого занепокоєння, то тут ідеться про те, наскільки важко вам перестати турбуватися, якщо ви вже увійшли в цей стан. Коли занепокоєння не є проблемою, людина в змозі відкласти свої тривоги вбік і або не думати про них взагалі, або обміркувати пізніше. За ГТР занепокоєння подібні до вантажного поїзда: щойно він рушив з місця, його складно зупинити. Тому, навіть якщо хочеться відкласти свої тривоги або взагалі не думати про них, скоріш за все, у вас нічого не вийде. Насправді, щоб відволіктися від своїх турбот, можна зайнятися тим, що забирає багато часу і зусиль: робота, дзвінок другу, прогулянка або будь-яка інша дія, яка допоможе перемкнути увагу. Однак, для більшості людей з ГТР це не вихід, оскільки такі стратегії малоефективні.

### ХРОНІЧНЕ ЗАНЕПОКОЄННЯ

У людей із ГТР занепокоєння — це не те, що проявляється час від часу. Це постійний супутник їхнього життя. Це справедливо не для всіх, але, якщо у вас ГТР, то, ймовірно, ви все життя про щось турбуєтесь. І напевно помічали, що з роками переживання тільки посилюються. Це нормально, оскільки з плином життя обов'язків більше, з'являються нові приводи для хвилювання. Багато наших клієнтів повідомляють, що кожна з позитивних віх у їхньому житті — дорослішання, вступ до університету, початок роботи, одруження і створення сім'ї — тільки посилювала їхні переживання. Згодом ця ескалація частоти і серйозності занепокоєння може стати дійсно некерованою.

### ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ І ВТОМА

Багато людей, які страждають на ГТР, повідомляють, що мають труднощі із засинанням і тривалістю сну. Ви, мабуть, помітили, що, тільки-но торкнетесь головою подушки і розслабитесь, як усі тривоги одразу ж спливають у думках. А протягом дня, поки ви зайняті, вони ховаються в закутках вашого розуму, і щойно з'являється вільна хвилинка для відпочинку, одразу дають про себе знати.

Для деяких людей саме тривалість сну — справжня проблема. Вони прокидаються вночі, потерпаючи від власних переживань. Навіть під час сну розум продовжує працювати, і все, про що ви турбувалися протягом дня, може перенестися на ніч.

Оскільки надмірне занепокоєння виснажливе і в людей із ГТР часто виникають проблеми зі сном, не дивно, що ви швидко стомлюєтесь. Певною мірою ГТР — це наче весь час носити за спиною мішок картоплі. На додачу до всіх звичайних життєвих стресів, ви щодня носите із собою зайві турботи. Це триває місяцями або навіть роками і призводить до відчуття постійної втоми і виснаження.

### ТРУДНОЩІ З КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ

Коли ви тривожитесь, ваш розум автоматично починає вибірково перемикає свою увагу на загрози. Наприклад, якщо ви йдете темною вулицею вночі, де не почуваетесь в безпеці, ви одразу ж звертаєте увагу на безлюдні провулки або темні проходи, де може хтось ховатися.

Водночас ваша увага відволікається від усього, що не становить прямої загрози. Ви можете навіть не помітити, повз які магазини щойно пройшли. Це як дивитися на світ у мікроскоп: ви бачите дрібні конкретні деталі, але через малий фокус втрачаєте загальну картину. Як це стосується ГТР? Ви настільки зосереджені на своїх тривогах, постійно очікуєте на будь-яку загрозу, що вам складно зосередитися на повсякденних завданнях.

### ВІДЧУТТЯ ЗАНЕПОКОЄННЯ, ЗБУДЖЕННЯ АБО ЗНЕРВОВАНОСТІ

За хронічного занепокоєння тривога відчувається весь час. Таким чином, завдяки реакції *бий або біжи* ваше тіло автоматично готується або зіткнутися з небезпекою, або втекти від неї. Відповідно ви будете напружені, неспокійні та знервовані.

Дивно, але почуття занепокоєння або тривоги непомітні оточенню, що робить ГТР оманливо функціональною проблемою. Ви виглядаєте так, ніби у вас усе гаразд, тимчасом як усередині відчуваєте сильне занепокоєння і нервозність. По суті, ГТР схоже на качку, що плаває по озеру. Качки спокійно ковзають по поверхні озера, але при цьому шалено працюють під водою лапками.

### РОЗДРАТОВАНІСТЬ

Ви помітили, що легко дратуєтесь і часто огризаєтесь на людей навіть через незначні речі. Це побічний результат щоденного занепокоєння і тривоги. Під час хвилювання розум зосереджений на потенційних загрозах і способах їм запобігти. Ви дратуєтесь через невеликі зміни в планах або якщо хтось говорить з вами не про те, що вас турбує. Чудовий приклад — ситуація, у якій вам загрожує фізична небезпека. Якщо би ви йшли лісом і побачили ведмедя, то почали би хвилюватися і зосередилися би на тому, як із цим впоратися. І якщо в цей момент хтось запитає у вас, чого б ви бажали на вечерю, ви, ймовірно, зірветесь на цю людину, тому що в такий момент це запитання буде недоречним і відволікаючим. Та сама логіка поширюється і на повсякденне життя.

Багато клієнтів із ГТР стурбовані тим, що їхні напади дратівливості — ознака того, що вони загалом налаштовані негативно, песимістично або неприязно. Але це не так. ГТР не пов'язаний із песимізмом. Хоча занепокоєння завжди негативно за своєю природою, це не означає, що ви песиміст. Імовірно, коли ви охоплені тривоگوю, у вас виникають негативні думки. Знову ж таки, в ситуації фізичної небезпеки занепокоєння може бути проявом адаптивної поведінки, але в повсякденному житті воно не допоможе.

### М'ЯЗОВА НАПРУГА

Люди з ГТР часто скаржаться на м'язове напруження, зазвичай у шії, плечах або в щелепі. Це результат хронічного занепокоєння: під час хвилювання м'язи напружуються частіше. Якщо це відбувається постійно протягом кількох місяців, то не дивно, що ви відчуваєте фізичний дискомфорт через м'язове напруження.

## Відслідкуйте своє занепокоєння

Оскільки занепокоєння є головною особливістю ГТР, важливо зрозуміти саме вашу модель хвилювання. Про що ви турбуєтеся? Чи переймаєтеся якимись питаннями частіше, ніж іншими? У чому полягають тригери вашого занепокоєння? Наскільки ваш неспокій турбує вас? Щоб відповісти на ці запитання, потрібно зрозуміти, про що ви хвилюєтеся щодня. Моніторинг занепокоєння — чудовий інструмент для досягнення цієї мети. Він допоможе зробити замальовку вашого занепокоєння “з натури” і виявити його закономірності, які ви раніше не помічали.

### Вправа 1.3. Журнал моніторингу занепокоєння

Для моніторингу занепокоєння вам необхідно відстежувати переживання принаймні кілька разів на день протягом щонайменше одного тижня. Це не означає, що ви маєте записувати все, про що турбуєтеся. Записуйте по три переживання на день. Основна ціль — отримати загальну картину вашої моделі занепокоєння, а не докладний опис усього, про що ви хвилюєтеся.

Для цієї мети ми створили журнал моніторингу занепокоєння. Можете записувати інформацію в невеликий записничок, який завжди носите з собою, або робити записи за допомогою електронного пристрою. Оберіть найзручніший для вас спосіб.

Нижче наведено приклад записів за один день у журналі моніторингу занепокоєння.

### ПРИКЛАД МОНІТОРИНГУ ЗАНЕПОКОЄННЯ

Дата і час	Ситуація або тригер	Занепокоєння (а що як...)	Тривога (від 0 до 10)
Неділя 9:30	Складання списку справ на день	Що як я не встигну все зробити сьогодні? Це буде катастрофа	6
Неділя 15:00	Вдома; дзвонить телефон	А що як будуть погані новини? Я цього не винесу	5
Неділя 22:00	Думки про майбутній іспит	Що як я недостатньо підготувався? Я можу провалити цей іспит	8

Таблиця складається з чотирьох стовпчиків.

1. **Дата і час:** запишіть, коли виникла проблема.
2. **Ситуація або тригер:** запишіть, що відбувалося, коли ви почали турбуватися.
3. **Занепокоєння (а що як...):** стисло опишіть своє хвилювання. Зверніть увагу, що в цьому прикладі для кожного виду занепокоєння потрібно записати кілька думок, а не весь розумовий процес. Ця вправа призначена для виявлення ваших моделей занепокоєння. Запишіть стисло свої перші думки, щоб охарактеризувати ситуацію, яка вас турбує.
4. **Тривога (від 0 до 10):** запишіть, наскільки сильним є ваше занепокоєння. Оцінка 0 означає, що ви зовсім не хвилювалися, оцінка 5 відбиває помірну тривогу, а оцінка 10 означає, що ви були вкрай стривожені.

## Поради щодо заповнення журналу моніторингу занепокоєння

**Порада 1. Заповнюйте журнал тільки тричі на день.** Ви можете хвилюватися, що не отримаєте точного опису своїх тривог, якщо не будете заповнювати його частіше, але в цьому немає потреби. Пам'ятайте, все це для отримання загальної картини. Мета не записати всі ваші тривоги, а отримати загальне уявлення про занепокоєння, які ви відчуваєте щодня.

**Порада 2. Скористайтеся своєю тривоною як сигналом.** Вас може здивувати те, що іноді важко навіть спіймати себе на думці, що ви хвилюєтеся достатньо сильно, щоб записати це. За наявності ГТР ви, ймовірно, так звикли до занепокоєння, що не завжди можете усвідомлювати, коли саме про щось турбуєтеся. Проте ви помітите відчуття тривоги. Тому є сенс скористуватися ним як сигналом для спостереження за своїми тривогами і задля виявлення ситуації, яка могла їх спричинити. Виробіть корисну звичку: помічайте, коли відчуваєте тривогу, а потім запитуйте себе: "Про що я турбуюся в цей момент?"

**Порада 3. Записуйте свої занепокоєння якомога швидше.** Зрозуміло, що не можна заповнювати журнал за кермом або посеред розмови. Однак, якщо записуватимете думку, поки вона ще свіжа, то отримаєте найточнішу картину. Якщо почекаєте кілька днів, то, скоріше за все, забудете, наскільки сильним був ступінь тривоги, що саме спровокувало занепокоєння, а можливо, не згадаєте його причину. Тому, якщо забули записати своє занепокоєння в день, коли воно виникло, записувати його наступного дня вже не потрібно. Краще відпустити цей день і якомога точніше записувати поточні хвилювання, а не поклатися на спогади про те, що могло вас турбувати раніше.



## Як розпізнати види занепокоєння

Ви вже знаєте, що можете турбуватися багато про що: про здоров'я, сім'ю, роботу, фінанси тощо. Цей список можна продовжити. Але для того, щоб робота з цією книжкою стала продуктивною, надзвичайно корисно вміти розділяти занепокоєння на дві категорії: 1) про поточні проблеми; 2) про гіпотетичні ситуації. Хоча важливість цієї відмінності ми побачимо пізніше, коли ознайомимося з різними стратегіями для кожного з цих типів занепокоєння, все-таки від самого початку корисно зрозуміти різницю між ними.

### *Занепокоєння про поточні проблеми*

Це занепокоєння проблемними ситуаціями, з якими ви стикаєтеся в поточному моменті. Ось кілька прикладів.

- Останні два тижні у мене менше замовлень. Що як я не зможу оплатити всі свої рахунки?
- Я ніяк не впораюся з навчальним завданням. Що як я не встигну зробити його вчасно?

У таких ситуаціях ви маєте справу з реальною проблемою і маєте певний контроль над ситуацією, тому можете щось зробити для її вирішення. Наприклад, якщо ви турбуєтеся про невчасну сплату рахунків, то для розв'язання проблеми, можете позичити грошей, попросити аванс на роботі або відтермінування регулярного щомісячного платежу.

### *Занепокоєння з приводу гіпотетичних ситуацій*

Натомість у разі занепокоєння щодо гіпотетичних ситуацій йдеться про те, що досі не трапилося і може ніколи не відбутися. Таке занепокоєння пов'язане із ситуаціями у більш віддаленому майбутньому, які не можливо контролювати. Ось два приклади.

- Я лечу літаком наступного місяця. А що як літак розіб'ється?
- Що як хтось у моїй родині захворіє, і я не зможу нічого зробити?

На відміну від поточних проблем, ви мало що можете зробити, щоб упоратися з цими обставинами, оскільки вони ще навіть не відбулися. У таких ситуаціях вирішити проблему неможливо. Ви не можете передбачити, чи розіб'ється ваш літак або як ви впораєтеся із втратою коханої людини, і будь-яка підготовка буде марною, якщо ситуація ніколи не станеться.

## ВПРАВА 1.4. ВИЗНАЧТЕ ТИП СВОГО ЗАНЕПОКОЄННЯ

Не дивно, що стратегії, які підходять для управління тривогою у разі реальних проблем, імовірно, не будуть дуже ефективними під час тривоги з приводу гіпотетичних ситуацій. Тому в окремих главах цієї книги обговорюється кожен тип занепокоєння і способи впоратися з ним. Рекомендуємо потренуватися їх розрізняти. Запишіть, до якого типу занепокоєння (про поточну проблему чи гіпотетичну ситуацію) належать ці приклади.

1. **Моя сестра пізно повертається додому. Що як вона потрапить в аварію?**  
Поточна проблема чи гіпотетична ситуація? \_\_\_\_\_
2. **Я чекаю гостей на вечерю, але забула купити деякі продукти. Я можу піти в магазин і докупити їх. Але що як я не встигну все приготувати?**  
Поточна проблема чи гіпотетична ситуація? \_\_\_\_\_
3. **Мій лікар порадив мені регулярно займатися спортом. Що робити, якщо я не зможу знайти на це час?**  
Поточна проблема чи гіпотетична ситуація? \_\_\_\_\_

Ця вправа може здаватися складною. Не завжди легко розрізнити типи занепокоєння. Але буде простіше, якщо запитати себе: це проблема, яка вже виникла, чи лише потенційна ситуація, яка ще не відбулася і може ніколи не трапитися. Запитайте себе, якою мірою ви контролюєте обставини. Ви можете щось зробити, щоб дати собі раду з ними? Якщо ні, то занепокоєння пов'язане з гіпотетичною ситуацією. Застосувавши цю логіку, ви можете класифікувати попередні тривоги таким чином.

1. **Моя сестра пізно повертається додому. Що як вона потрапить в аварію?**  
Це схоже на занепокоєння з приводу гіпотетичної ситуації. Ви не знаєте, чи потрапила сестра в автомобільну аварію, і навіть якщо це так, нічого не можете зробити. Таким чином, це потенційна, а не реальна проблема. Занепокоєння з приводу гіпотетичних ситуацій відображає потенційні проблеми, які можуть і не виникнути.
2. **Я чекаю гостей на вечерю, але забула купити деякі продукти. Я можу піти в магазин і докупити їх. Але що як я не встигну все приготувати?**  
Схоже, що ви турбуєтеся про поточну проблему. Ви дійсно забули докупити деякі продукти, потрібні для приготування вечері, тож це реальна проблема. Крім того, у вас є певний контроль над ситуацією. Тільки ви вирішуєте, що подати на вечерю, чи йти до продуктового магазину, чи послати когось, чи перенести зустріч.

3. **Мій лікар порадив мені регулярно займатися спортом. Що робити, якщо я не зможу знайти на це час? Поточна проблема чи гіпотетична ситуація?**

Схоже, що ви турбуєтеся про поточну проблему. Тут непросто розібратися, оскільки незрозуміло, чи дійсно у вас недостатньо часу для регулярних вправ, чи ви просто хвилюєтеся, що у вас може не бути часу для них. Однак, оскільки лікар рекомендував вам займатися спортом, а ви, ймовірно, цього ще не робите, то проблема виглядає цілком реально. Ба більше, ви маєте прямий контроль над цією ситуацією. Ви знаєте свій розклад, і можете вирішити, коли зможете тренуватися і який тип вправ виконувати. Усе це зайвий раз доводить, що це поточна проблема.

### Вправа 1.5. Аналізуйте типи занепокоєння

Після заповнення журналу моніторингу занепокоєння протягом тижня, виділіть кілька хвилин, перегляньте кожен із видів занепокоєнь і спробуйте визначити його вид: поточна проблема (ПП) чи гіпотетична ситуація (ГС). Поруч із кожною тривою, яку ви записали, відзначте, до якого типу вона належить. Коли навчитеся розрізняти ці два типи занепокоєння, ви краще зрозумієте саме свою модель. Чи переймаєтеся ви більше поточними проблемами або гіпотетичними ситуаціями, чи відчуваєте обидва типи занепокоєння однаковою мірою?

**І останнє зауваження:** спробуйте визначити тип кожного занепокоєння, навіть якщо це важко. Ви можете сумніватися або захочете записати, що це занепокоєння належить до двох типів, але, як ви незабаром побачите, робити вибір, навіть за відсутності цілковитої впевненості, — це корисна навичка, яку варто розвивати.