

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	19
Вступ	20
Для кого призначена ця книга	20
Як оцінюється тривожність	21
Роль когнітивно-поведінкової терапії в подоланні тривожності	21
Як працювати з книгою	22
Читання у зручному темпі	23
Зіставлення матеріалу книги з особистим досвідом	23
Повернення до вже вивченого матеріалу	23
Виконання вправ: навчання, а не перевірка	24
Щоденна практика: регулярність важливіша за інтенсивність	24
Реалістичні очікування	24
Відповідальність і підтримка	25
Результати, яких можна досягти	26
Розділ I. Розуміння тривожності	27
Глава 1. Що таке тривожність	29
Роль тривожності	31
Попередження про небезпеку	31
Подолання невизначеності	32
Регуляція поведінки	32
Навчання на складному досвіді	33
Підвищення власної цінності	33
Види тривожності: функціональна та дезадаптивна	34
Дезадаптивна тривожність	35
Ознаки дезадаптивної тривожності	36
Непропорційність реакції	36
Тривалість і реактивність	37
Поведінка уникання	37
Надмірний контроль і перестрашування	38

Зниження ефективності когнітивних і поведінкових реакцій	38
Неприємні відчуття та погіршення самопочуття	39
Коли тривожність стає дезадаптивною	40
Відмінність тривожності від страху та стресу	40
Тривожність і страх	41
Тривожність і стрес	42
Відмінність реакцій тривоги, страху та стресу	44
Резюме	45
Глава 2. Як виникають тривожні думки	47
Припущення та передчасні висновки	48
Як виникають автоматичні інтерпретації	49
Переконливість передчасних висновків	49
Роль інтерпретацій у посиленні тривожності	49
Беззаперечність автоматичних інтерпретацій	50
Усвідомлення автоматичних інтерпретацій та передчасних висновків	50
Типові помилки тривожного мислення	51
Очікування найгіршого сценарію	53
Еволюційні чинники	53
Прагнення контролю та ілюзія підготовки	54
Переоцінка ризиків	54
Примарна безпека	55
Сталість поведінкового патерну	55
Ключові чинники	55
Резюме	56
Глава 3. Фізичні прояви тривожності	58
Тілесні відчуття	59
Перезбудження нервової системи	59
Порушення роботи серцево-судинної системи	60
Прискорене дихання	60
М'язове напруження	60

8 Повний зміст

Зміни у роботі шлунково-кишкового тракту	61
Запаморочення та втрата контролю	61
Як фізичні реакції посилюють тривожність	61
Усвідомлення тілесних відчуттів	62
Чому тілесні відчуття лякають	63
Розуміння тілесних реакцій	64
Відстеження тілесних реакцій	64
Відсутність наявних причин	64
Змістовні знання та минулий досвід	65
Відчуття втрати контролю	65
Уникання та компульсивна перевірка стану	66
Зміна ставлення до тілесних відчуттів	66
Цикл тривоги	67
Етап 1: поява тривожної інтерпретації	67
Етап 2: виникнення тілесних відчуттів	68
Етап 3: усвідомлення тілесних відчуттів	69
Етап 4: надмірне фокусування уваги та посилення відчуттів	70
Етап 5: виникнення тривожної поведінки	71
Етап 6: замикання циклу	72
Чому цикл тривоги так важко розірвати	73
Важливість розуміння циклу тривоги	74
Резюме	75

Розділ II. Принципи когнітивно-поведінкової терапії

Глава 4. Базові положення когнітивно-поведінкової терапії

Зв'язок між думками, емоціями та поведінкою	80
Як думки породжують емоції	80
Як емоції визначають поведінку	81
Як поведінка позначається на думках та емоціях	81
Взаємозалежність думок, емоцій та поведінки	82
Робота з думками, емоціями та поведінкою у стані тривожності	83

Зниження тривожності завдяки зміні мислення	84
Послаблення відчуття загрози	84
Пригнічення тілесних реакцій	85
Переривання циклу тривоги	85
Навчання належному реагуванню	85
Осяжна перспектива	86
Зниження тривожності без пригнічення емоцій	87
Зміни як усвідомлений процес	87
Зміни завдяки навчанню	88
Ключова навичка: спостереження за собою	88
Практика важливіша за усвідомлення	89
Відповідальність, що позбавлена самозвинувачення	89
Посилення впевненості в собі	89
Сталість і тривалість змін	90
Резюме	90
Глава 5. Підготовка до роботи з тривожністю	92
Поширені помилки та завищені очікування	93
Очікування швидкого результату	94
Сподівання на цілковите позбавлення тривожності	94
Очікування комфорту від процесу	94
Помилка пасивного очікування змін	95
Хибне очікування ідеального результату	95
Помилка порівняння себе з іншими	95
Реалістичні очікування	96
Робочий настрій	97
Готовність витримувати дискомфорт	97
Відмова від постійної самоперевірки	97
Регулярна та послідовна робота над собою	98
Прийняття помилок і відкатів	98
Головний акцент: досвід, а не результат	98
Шанобливе ставлення до себе	99
Збереження сталих змін	99
Резюме	100

Розділ III. Вивчення тривожності 103

Глава 6. Спостереження за тривожністю 105

Типові ситуації та ключові тригери	106
Зовнішні тригери	106
Внутрішні тригери	107
Очікування та передбачення подій	107
Повторюваність як запорука передбачуваності	107
Хибне розпізнавання тригерів	108
Важливість розпізнавання тригерів	108
Розмежування тривожної події та реакції на неї	109
Тривожна подія	109
Реакція на тривожну подію	110
Інтерпретація тривожної події	110
Посилення тривожності при злитті події та реакції на неї	110
Важливість розмежування тривожної події та реакції на неї	111
Передбачуваність тривожних реакцій	112
Типові сценарії	113
Попередній досвід	113
Постійна готовність до тривоги: спостереження за собою	113
Передбачуваність: прийняття неминучого	114
Передбачуваність як чинник зниження тривожності	114
Подальша робота над собою	115
Резюме	115

Глава 7. Індивідуальна карта тривожності 117

Типові тривожні ситуації	118
Визначення тривожної ситуації	118
Види тривожних ситуацій	119
Повторення тривожних ситуацій: шлях до розуміння реакцій	121
Важливість опису тривожних ситуацій	122
Типові тривожні думки та переконання	123

Методи подолання тривоги	126
Усвідомлення поведінкових реакцій	126
Стратегії подолання тривожних реакцій	127
Резюме	129

Розділ IV. Робота з тривожними думками 131

Глава 8. Виявлення тривожних думок 133

Усвідомлене спостереження за думками	134
Перебування в поточному моменті	135
Спостереження за думками	135
Поширені помилки спостереження за поточними думками	136
Розвиток навички спостереження за поточними думками	136
Повсякденне спостереження за поточними думками	138
Використання навички в подальшій роботі	138
Відокремлення фактів від припущень	139
Як тривожність розмиває межу між фактами та припущеннями	140
Важливість відокремлення фактів від припущень	141
Розвиток навички відокремлення фактів від припущень	142
Використання навички в подальшій роботі	143
Фокусування уваги на думках	144
Чому думки не потрапляють до фокусу уваги	144
Зосередження на думках	145
Короткочасне відстеження думок	145
Труднощі фокусування уваги на думках	145
Використання навички в подальшій роботі	146
Резюме	147

Глава 9. Зміна тривожних думок 149

Перевірка обґрунтованості тривожних переконань	150
Що таке тривожне переконання	150
Що зумовлює сталість тривожних переконань	151

12 Повний зміст

Принципи перевірки переконань	151
Запитання для перевірки тривожних переконань	152
Типові помилки перевірки тривожних переконань	153
Важливість перевірки тривожних переконань	154
Наслідки тривожного мислення	155
Як тривожні думки впливають на поведінку	156
Емоційні та тілесні реакції	156
Довгострокові наслідки тривожного мислення	157
Оцінка наслідків тривожного мислення	157
Важливість оцінки наслідків тривожного мислення	158
Формування реалістичного мислення	159
Що таке реалістичне мислення	159
Відмінність реалістичних думок від позитивних переконань	160
Як формуються реалістичні думки	160
Труднощі формування реалістичних думок	161
Резюме	162
Розділ V. Поведінка та тривожність	165
Глава 10. Посилення тривожності через уникання	167
Довгострокові наслідки короточасного полегшення	168
Цикл уникання	168
Посилення тривожності з часом	169
Довгострокові поведінкові зміни	169
Погіршення якості життя	171
Втрата можливостей та кваліфікації	172
Залежність від контрольованих умов	172
Зниження самооцінки та погіршення ставлення до себе	172
Негативні емоційні наслідки	173
Усвідомлення уникаючої поведінки	173
Перехід до усвідомленої поведінки	174
Що таке усвідомлена поведінка	175
Простий початок	175
Зміна ставлення до тривоги	176

Подолання труднощів	176
Важливість переходу до усвідомлених дій	177
Резюме	178
Глава 11. Поступове подолання страху	180
Кероване зіткнення зі страхом	181
Принцип 1. Добровільна участь	181
Принцип 2. Контроль тривоги	181
Принцип 3. Передбачуваність ситуації	182
Принцип 4. Невелика тривалість	182
Принцип 5. Відмова від захисних ритуалів	182
Принцип 6. Повторення практики	183
Принцип 7. Позиція спостерігача	183
Запорука успіху: поступовість та регулярність	184
Поступовість, а не інтенсивність	185
Практика покрокового подолання страху	185
Зниження тривожності завдяки регулярному зіткненню зі страхом	185
Збереження темпу змін	186
Подолання опору	187
Чому виникає опір	187
Як відрізнити опір від емоційного перевантаження	188
Зниження опору	188
Про що свідчить опір	189
Оцінка опору	189
Резюме	190
Розділ VI. Основні форми тривожності	193
Глава 12. Панічні реакції	195
Що відбувається під час панічної атаки	196
Фізіологічні реакції під час паніки	197
Посилення тілесних відчуттів під час фокусування уваги на них	197
Згубний вплив катастрофічних інтерпретацій	198

14 Повний зміст

Чому паніка здається неконтрольованою	198
Завершення панічної атаки	198
Вивчення механізму виникнення паніки	199
Страх повторення панічної атаки	200
Як виникає страх повторення панічної атаки	200
Роль інтерпретацій у посиленні страху повторення панічної атаки	200
Як страх повторення панічної атаки посилює тривожність	201
Вплив страху повторення панічної атаки на поведінку	201
Чому страх зберігається навіть без повторення панічних атак	202
Робота зі страхом повторення панічної атаки	202
Робота з тілесними відчуттями	202
Чому тілесні відчуття лякають	203
Зміна фокусу уваги	203
Прийняття тілесних відчуттів	203
Регуляція дихання та тілесних реакцій	204
Робота з тілесними відчуттями	204
Резюме	205

Глава 13. Соціальна тривожність 207

Страх оцінки та соціальної уваги	208
Відчуття привернення загальної уваги	209
Очікування негативної оцінки та критики	209
Поведінкові прояви страху оцінки та соціальної уваги	209
Чому соціальна увага викликає тривожність	210
Посилення тривожності під час фокусування на внутрішньому стані	210
Важливість вивчення страху оцінки та соціальної уваги	211
Самокритика	211
Формування самокритичного діалогу	211
Як самокритика посилює тривожність	212
Самокритика, що спричинена аналізом пережитих подій	212
Зміна ставлення до самокритики	213

Формулювання нейтральних внутрішніх припущень	214
Важливість позбавлення від самокритики	215
Впевнена поведінка за умов тривожності	216
Що таке впевнена поведінка	216
Відмова від поведінки уникання	217
Відмова від надмірного самоконтролю	217
Розвиток поведінкової гнучкості	217
Розширення поведінкового репертуару	218
Важливість розвитку навичок впевненої поведінки	219
Резюме	220

Глава 14. Постійне занепокоєння 222

Чому занепокоєння не минає	223
Занепокоєння як прагнення контролювати ситуацію	224
Занепокоєння як звичка	224
Занепокоєння, зумовлене невизначеністю	225
Хибне уявлення про користь занепокоєння	225
Контроль занепокоєння	225
Емоційне підкріплення тривоги	226
Розуміння механізму виникнення занепокоєння	226
Різниця між занепокоєнням та пошуком вирішення проблеми	226
Особливості занепокоєння	227
Особливості конструктивного вирішення проблеми	227
Чому занепокоєння не сприяє вирішенню проблеми	228
Як відрізнити занепокоєння від пошуку вирішення проблеми	228
Перехід від занепокоєння до пошуку вирішення проблеми	228
Прийняття невизначеності	230
Занепокоєння через невизначеність	230
Занепокоєння як ілюзія контролю	231
Контроль і відповідальність	231
Тривожні думки про майбутнє	232
Формування терпимості до невизначеності	233
Резюме	233

Розділ VII. Підтримка змін 235

Глава 15. Збереження результатів 237

Вибір належних технік	238
Визначення джерела тривоги	238
Базові техніки	239
Вибір цільової навички	239
Застосування навичок у повсякденному житті	241
Зміщення фокусу уваги з тривоги на поведінку	241
Повсякденне використання навичок	242
Мінімізація зусиль	242
Поєднання навичок із повсякденними завданнями	242
Помилка частого застосування навичок	243
Застосування навичок без опору	243
Відкати: повернення тривожності	244
Чому відкати є неминучими	244
Катастрофізація відкатів	245
Відкати та втрата навичок	245
Прийняття відкатів	245
Формування стійкості до відкатів	246
Резюме	247

Глава 16. Життя без боротьби з тривогою 249

Зміна ставлення до тривоги	250
Крок 1. Визнайте, що тривога — це стан, а не загроза	250
Крок 2. Навчіться відокремлювати свою реакцію від змісту тривожних думок	250
Крок 3. Припиніть довіряти тривозі	251
Крок 4. Відмовтеся від боротьби на користь прийняття тривоги	251
Крок 5. Знеціньте тривогу завдяки повторюваному досвіду	252
Гнучкість замість контролю	253
Чим гнучкість краща за контроль	254
Як контроль посилює тривожність	254

Особливості гнучкого підходу	254
Орієнтири, а не правила	255
Гнучкість як основа вибору	255
Поступове послаблення контролю	255
Гнучкість і психологічна стійкість	256
Розвиток психологічної стійкості	256
Психологічна стійкість: процес, а не стан	256
Роль накопиченого досвіду	257
Придушення тривожних сигналів	257
Визначення орієнтирів	257
Баланс між самоаналізом і реалізацією життєвих цілей	258
Джерела психологічної стійкості	258
Відновлення ресурсів	259
Збереження психологічної стійкості в довгостроковій перспективі	259
Резюме	260
Післямова	261
Важливі підсумки	262
Тривожність не становить загрози	262
Тривожність визначається ставленням до неї	262
Тривожні думки не є відображенням фактів	263
Навички ґрунтуються на практиці, а не на самоаналізі	263
Тривожність не повинна бути центром уваги	264
Важливі навички	264
Розпізнавання тривожних реакцій	265
Розмежування думок і фактів	265
Усвідомлене реагування	265
Прийняття тривоги замість боротьби з нею	266
Зосередження уваги на поведінці, а не на стані	266
Гнучке застосування інструментів	267
Зважене ставлення до відкатів	267
Подальші кроки	268
Книга як робочий інструмент	268
Вибірковий підхід	268

18 Повний зміст

Адаптація робочих аркушів “під себе”	268
Самодопомога в періоди посилення тривожності	269
Збереження навичок без постійної практики	269
Інші джерела підтримки	269
Дружні рекомендації, а не суворі інструкції	270
Що робити, коли тривожність повертається	270
Чому тривожність повертається	270
Помилка швидкого реагування	271
Повернення до базових навичок	271
Зниження вимог до себе	272
Відсторонена оцінка ситуації	272
Збереження інтересу до життя	272
Пошук додаткової підтримки	273
Гнучкість у прийнятті рішень і відповідальність за свої вчинки	274
Відповідальність без самозвинувачення	274
Гнучкість як альтернатива суворим вимогам	274
Надмірна відповідальність	275
Баланс між гнучкістю та відповідальністю	275
Відповідальність за рішення, а не за стан	276
Збереження гнучкості в прийнятті рішень	276
Тривожність як життєвий досвід, а не предмет постійної уваги	276
Як тривожність стає центром уваги	277
Дистанціювання від тривоги	277
Розширення життєвого простору	277
Критерії успішності	278
Прийняття, а не підтримка тривоги	278