



Thoughts  
and Feelings:  
Taking Control  
of Your Moods  
and Your Life

Matthew McKay,  
Martha Davis,  
Patrick Fanning

# Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники

Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
Когнитивно-поведенческая  
терапия для преодоления  
тревожности, страха, беспокойства  
и паники. Мэтью Маккей,  
Марта Дэвис, Патрик Фэннинг**

«Смарт Ридинг»

2021

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники» Мэтью Маккея, Марты Дэвис и Патрика Фэннинга. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Бывало такое, что у вас есть потрясающая идея, но вы боитесь о ней рассказать? Или не можете добиться цели, потому что откладываете все на потом? Или не умеете совладать с собой в стрессовой ситуации? Эта книга с помощью пошаговых инструкций подскажет, как изменить отношение к мыслям и чувствам, которые мешают жить. Даже если вам кажется, что сил и времени на это совсем нет. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Основы когнитивно-поведенческой терапии	6
Техники преодоления затруднений	7
Паттерны ограниченного мышления	9
Карта разрешения затруднений	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ключевые идеи книги: Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг**

**Авторы:**

Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning

**Оригинальное название:**

Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Многие уверены, что болезненные эмоции – плод забытых детских переживаний и, кроме как долгим и мучительным анализом бессознательных воспоминаний, их не преодолеть. Далекое прошлое и переживания в настоящем действительно связаны. Но есть источник эмоций, скрытый не так глубоко, – нынешнее течение мысли.

Все рекомендации в книге строятся вокруг одного утверждения – *самым мучительным эмоциям предшествуют те или иные мысли, и, если изменить образ мышления, болезненные чувства отступят*. Ваша главная задача – научиться смотреть на мысли и чувства со стороны, а не сливаться с ними.

Техникам когнитивно-поведенческой терапии могут помешать:

► **Недоверие.** Возможно, вы просто не верите, что можете себе помочь. Чтобы сгладить это ощущение, уделяйте терапии время: неделю, две, даже один день. После занятий оценивайте свое самочувствие. Любое облегчение – признак того, что вы на верном пути.

► **Неразвитое воображение.** Если вам сложно представить какую-то ситуацию, попробуйте сделать зарисовку, запишите рассказ на диктофон или сосредоточьтесь на чувствах, отличных от зрения: запахах, прикосновениях.

Не ждите моментальных изменений: вы изменитесь только тогда, когда начнете что-то регулярно делать. Поэтому относитесь к упражнениям серьезно. Чтобы почувствовать себя лучше, не обязательно выполнять все упражнения. Выберите то, что вас беспокоит, и начните меняться.

*Самое главное, не сдавайтесь. Если вы сумеете изменить свои мысли и чувства, взять их под контроль, вы обретете большую силу. И боль, с которой, возможно, вы жили долгие годы, в конце концов отступит.*

## Техники преодоления затруднений

Сначала рассмотрим техники, которые разработали Мэтью Маккей и его коллеги для преодоления психологических проблем. А в следующей главе расскажем о том, для каких затруднений какие техники подходят и в какой последовательности их удобно применять.

### Техника 1. Поиск автоматических и «горячих» мыслей

Мы постоянно и неосознанно оцениваем события и людей вокруг. Принимая решения, мы полагаемся на эти ярлыки, часто безраздельно им верим. Это и есть автоматические мысли. И они могут сильно влиять на самочувствие.

*Вы спокойно едете по шоссе, но тут вас подрезает большой дорогой автомобиль. Неожиданно для вас в душе все разрывается от недовольства: «Придурак!» Возникает желание догнать ту машину и подрезать ее в ответ.*

**Ваша задача – поймать автоматические мысли и дистанцироваться от них.** Чтобы уловить автоматическую мысль, вообразите себе ту ситуацию на дороге, вспомните, что вы подумали. Теперь разверните эту мысль. Что вы имели в виду, когда внутри себя кричали «придурак», почему вы так среагировали? Может, причина вашего раздражения не столько в дорожной ситуации, сколько в том, что на работе что-то не клеится и накопилось напряжение?

Простой способ «набрать расстояние» от автоматических мыслей – выписать их в дневник и оценить степень их влияния на вас. Самые сильные мысли называются «горячими». Проработайте их в первую очередь.

*Водитель Денис вел дневник автоматических мыслей всю неделю и пришел к выводу, что самая «горячая» среди них – «я неудачник». Он решил бесстрастно взглянуть на факты, подтверждающие и опровергающие его мысль. Несмотря на недавнюю аварию и несколько крупных штрафов, Денис получил повышение, потому что в целом он очень аккуратный водитель. Также он предложил несколько идей, которые ускорили работу его отдела. Что касается аварии – была скользкая дорога, а штрафы бывают у всех. После анализа ситуации Денис понял: он слишком преувеличивает собственные неудачи. Чтобы более взвешенно реагировать на события, Денис поработал над паттернами ограниченного мышления.*

### Техника 2. Поиск паттернов ограниченного мышления

Представьте, что вам нравится петь, пока никто не слышит. Вы неплохо поете и хотите записаться на занятия по вокалу. Но вас охватывает страх: «Что, если надо мной будут смеяться в группе? А если кто-то из друзей узнает, на смех поднимут».

При этом у вас любящие друзья, а в группе, скорее всего, тоже будут неуверенные новички. Такая реакция иррациональна, она строится на черно-белом мышлении и преувеличении. Это и есть паттерны ограниченного мышления. Всего их семь. Научиться их замечать и фиксировать – большой шаг в сторону эффективного мышления.



## Паттерны ограниченного мышления

### Техника 3. Релаксация

Под релаксацией авторы понимают не обычный отдых вроде прогулки, а специальные упражнения. Они избавляют тело от накопленного напряжения.

**Брюшное, или абдоминальное, дыхание.** В ответ на стресс обычно напрягаются брюшные мышцы. Они давят на диафрагму и не дают полностью выдохнуть. Это создает ощущение наполненности в груди и вместе с тем нехватки воздуха. Ваша задача – опустошить легкие и замедлить дыхание.

Лягте и положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только рука на животе. Отсчитайте 10 выдохов и начните счет сначала. Также считайте, пока дышите. Сначала выдохните на «раз, два, три». Затем вдохните на «раз, два, три, четыре». Счет не дает задышать часто. Продолжайте 10 минут.

**Расслабление мышц.** Мысленно разделите тело на четыре зоны: руки, голова, торс, ноги. Сильно напрягайте мышцы в каждой зоне 7 секунд, потом резко расслабьтесь на 20 секунд. Сделайте два подхода для каждой группы.

**Релаксация с ключевым словом.** Авторы рекомендуют осваивать эту технику после того, как вы научились дышать и расслаблять мышцы.

Примите удобную позу, дышите медленно и ритмично. На каждом вдохе произносите «вдохни», а на выдохе – «расслабься». Продолжайте пять минут.

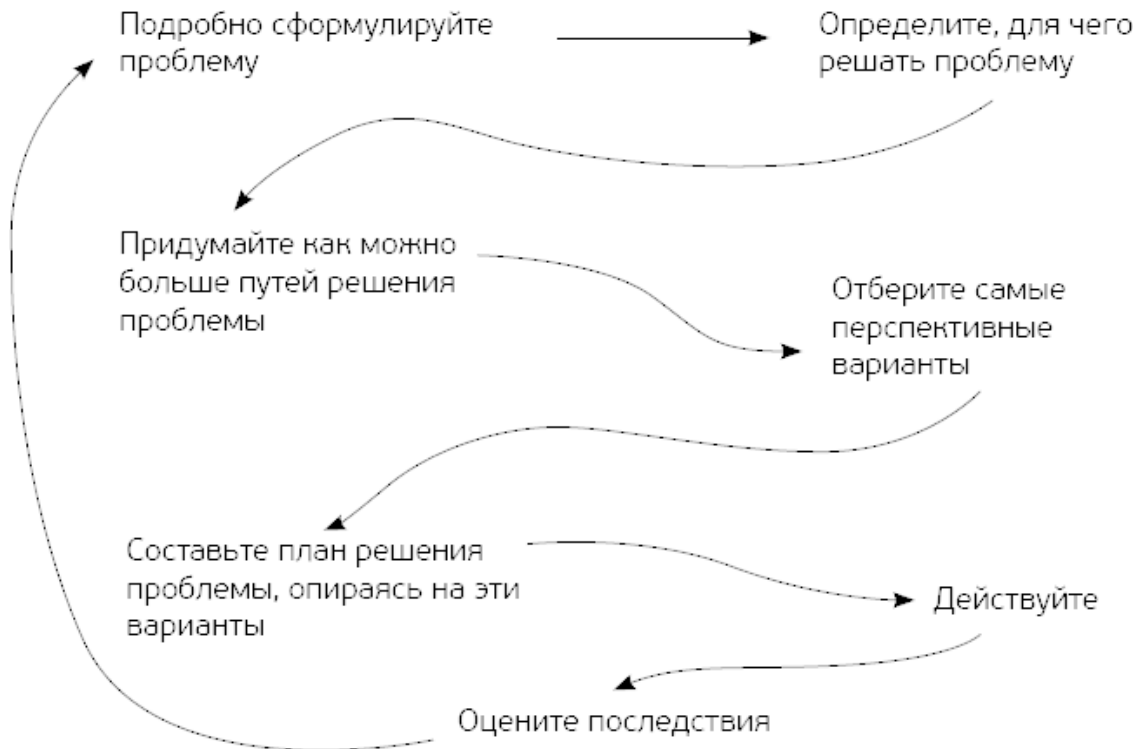
Подсказки учат тело реагировать на слова. Со временем связь будет такой тесной, что вы сможете расслабляться, просто повторяя про себя ключевые слова.

### Техника 4. Разрешение затруднений

*Неразрешенные проблемы приводят к постоянному эмоциональному дискомфорту. Чем больше неразрешенных затруднений, тем более далеким кажется облегчение.*

Если вы растеряны и не знаете, как выйти из той или иной ситуации, воспользуйтесь картой разрешения затруднений.

## Карта разрешения затруднений



### Техника 5. Перестройка сознания и десенсибилизация

Тревожась, вы поддаетесь двум паттернам ограниченного мышления: преувеличению и катастрофическому мышлению. Это они устраивают весь этот хоррор в вашем сознании. Но как только вы зафиксируете эти паттерны и перестанете сами себя пугать, **паника отступит меньше чем через пять минут: за это время в организме перерабатывается адреналин**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.