

МАРИЯ КРЕЙСМАН
ПСИХОЛОГ

ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ



ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ И СТРАХОВ

Мария Крейсман
Под напряжением. Простые
техники и упражнения,
которые помогут избавиться
от тревоги и страхов
Серия «Психология. Сам себе коуч»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67897671

*Под напряжением. Простые техники и упражнения, которые помогут
избавиться от тревоги и страхов / Мария Крейсман: Эксмо; Москва;*

2022

ISBN 978-5-04-172219-7

Аннотация

Порой мы настолько беспокоимся, что практически находимся на грани срыва. Тревога подступает незаметно, а потом накрывает волной переживаний, гнева по пустякам, бессонницы. Психолог Мария Крейсман собрала более 25 упражнений, задания и профессиональные техники, которые помогут контролировать свое состояние и, наконец, почувствовать себя спокойно и свободно в любой ситуации и на любом этапе жизни.

Содержание

Введение	6
Часть 1	12
Для чего нам тревога	12
Почему я тревожусь?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мария Крейсман Под напряжением. Простые техники и упражнения, которые помогут избавиться от тревоги и страхов

Я бы сказал, что познание тревоги – это приключение, которое должен испытать всякий человек, чтобы не погибнуть – либо от того, что он не знает тревоги, либо от того, что тревога его поглотит. Поэтому тот, кто научился тревожиться надлежащим образом, научился самому главному.

Кьеркегор. «Понятие тревоги»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Крейсман М.А., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Эта книга – попытка собрать мои знания и опыт в единую систему. Как часто бывает, причина, почему человек начинает интересоваться той или иной проблемой, скрыта в его личном опыте. Прежде всего он пытается найти ответы для себя, а после – поделиться ими с другими людьми. Вот у меня такая же история. Более 15 лет назад я сама столкнулась с тревожным расстройством. На фоне стрессового события в моей жизни я начала испытывать постоянное чувство тревоги и беспокойства. Мне казалось, что стоит только расслабиться, обязательно случится что-то ужасное, что кругом опасность. У меня стали появляться панические атаки и фобии. Так, в какой-то момент я осознала, что меня бросает в холодный пот при мысли о полете на самолете, хотя до этого я получала наслаждение от процесса, меня стали пугать резкие звуки в метро, перестала водить машину, а если ехала с кем-то, при увеличении скорости более 80 км/ч начинала умолять ехать медленнее; дорогу переходила исключительно держа кого-то за руку. Уже позже я узнала, что **тревожные расстройства имеют тенденцию к расширению и что, если тревожный механизм запускается постепенно, он распространяется на все сферы жизни.** В тот момент я поняла, что становлюсь заложником собственной тревоги. В этом состоянии я пришла в психотерапию. И до

сих пор считаю, что это было одно из самых правильных решений в моей жизни.

Разбираясь со своими тревогами, я параллельно училась, и, естественно, вся информация о тревоге, которая мне попадалась, была интересна, да и до сих пор интересна: почему мы вообще начинаем чрезмерно тревожиться, какие факторы на это влияют, что в это время происходит в мозге и, самое главное, что со всем этим делать. Мне интересно, как разные психологические школы объясняют тревогу и как они с ней работают. Естественно, я все тестировала на себе, а затем и на своих клиентах. И по моему опыту, практически в каждом подходе есть свои плюсы и каждый является эффективным, но ни один на сто процентов не универсален для всех. И на мой взгляд, тут есть две причины.

Первая: каждый из нас уникален и у каждого свои активные точки восприятия, через которые ему легче приобретать новый опыт. Для одних моих клиентов важно понимать, как устроена тревога: им нравится, когда я объясняю механизмы, которые ее запускают, рассказываю, зачем мы делаем то или иное упражнение. Таким людям необходима структура, и им легче работать через осознание и интеллектуализацию. Однако у них могут быть проблемы с телесным осознанием, а попытка представить какой-то образ на первом этапе может вызвать недоумение и подозрение в шаманизме – им сложно понять, как образы, которые рождаются у них в голове, связаны с тревогой, ведь это всего лишь фантазия.

Есть другой тип клиентов, которые категорически отказываются структурировать свои тревожные переживания и мысли, саботируют любую попытку дать упражнения на анализ или тестирование реальности. Они даже могут выполнять задание, но тревога не уходит. Зато они отлично чувствуют свое тело, и через работу с ним можно найти решение.

Есть клиенты, склонные к рефлексии, – они ищут глубину и говорят на языке образов. Через него, даже не выводя источник проблемы на уровень сознания и реальности, они могут разрешить внутренние противоречия и снять тревогу.

Вторая же причина заключается в том, что хотя мы и обозначаем одно чувство – тревога, за ней могут скрываться разные причины, и в каждой ситуации мы можем испытывать ее по-новому. В некоторых случаях, чтобы избавиться от тревоги, достаточно просто изменить свои привычки: больше отдыхать, меньше пить кофе, добавить физическую активность.

В каких-то ситуациях следует скорректировать свое поведение. Например, если вы испытываете сложности при взаимодействии с другими людьми, вам достаточно будет ознакомиться с навыками коммуникации и начать их отрабатывать, снова и снова преодолевая свою тревогу. Постепенно, при должном упорстве, вы заметите, что тревога с каждым разом становится меньше, а потом и вовсе исчезает. В этом случае действует принцип научения. Тут нет необходимости

проводить глубокий анализ – почему так произошло и кто виноват.

Есть тревога, которая ассоциируется с прошлым травматическим опытом, и просто тестирование реальности и научение мало помогают, поскольку вы тревожитесь не из-за настоящего, а из-за травмы, которую когда-то не смогли проработать. Тогда важно работать с осознанием чувств, с принятием травмированной части себя и ее последующей интеграцией в свое настоящее «Я».

Тревога часто является защитой для более серьезных внутриличностных противоречий, которые могут даже не осознаваться. В этом случае человек может прекрасно объяснить, почему не нужно тревожиться, выполнить все задания, но у него сохранится ощущение постоянной смутной тревоги. И как только он разберется с одной волнующей его ситуацией, так сразу будет появляться новая. Тогда необходимо найти реальный источник тревоги.

В этой книге я собрала информацию, которую, считаю, должен знать каждый тревожный человек. Это не просто теория – книга содержит довольно много практических упражнений. В первой части представлена когнитивная модель тревоги, то есть как наши мысли и способы трактовки ситуации влияют на ощущение нами тревоги, а также собраны техники, помогающие справиться с этим чувством. Вторая часть посвящена телу, ведь нередко мы о нем забываем и

относимся скорее утилитарно, но тело является хранителем нашего опыта и без хорошего контакта с ним невозможен полный контакт с собой. В этой части собраны различные упражнения из практик по телесно-ориентированной терапии. Я специально даю несколько заданий, потому что, исходя из моего опыта, одно и то же упражнение для каждого работает по-разному, и я бы хотела, чтобы вы нашли те, которые откликнутся именно вам. И третья часть – в ней мало практики, больше теории и размышлений – как раз посвящена глубинным причинам тревоги, тому, что часто называют внутриличностными конфликтами и нашими экзистенциальными тревогами, с которыми мы ежедневно сталкиваемся: смерть, одиночество, свобода, выбор. Каждый сам решает, чем для него станут эти вопросы: мотивацией и смыслом или источником постоянной тревоги, а значит, уместить подобные темы в несколько универсальных упражнений довольно сложно. Прежде чем перейти к обсуждению этих вопросов, следует лучше познакомиться с собой, чему и посвящены первые две части книги.

Я предлагаю изменить свое отношение к тревоге и воспринимать ее не как врага, с которым необходимо бороться, а как доброго друга, который открывает и показывает нам новые грани нас самих. И часто именно через тревогу для нас открывается удивительный и увлекательный мир наших чувств и желаний.

Я ни в коем случае не претендую на то, чтобы эта книга за-

менила психотерапию. Я очень трепетно отношусь к подобной работе над собой и считаю, что ее не заменит ни одна самая мудрая книга, ни один тренинг или марафон. Но я хочу, чтобы после ее прочтения уровень вашей тревоги снизился (а это обязательно случится, если вы выполните все упражнения), вы стали лучше понимать себя и увидели, сколько сокровищ спрятано за этим чувством.

Часть 1

Для чего нам тревога

Тревога наш помощник, если она соотносится с происходящим.

Представьте, что в вашем доме установлена пожарная сигнализация. Сама по себе она несет положительную функцию – в случае пожара предупредить вас о возгорании и остановить распространение огня. Но помимо реальной опасности она может сработать без особой причины, например, когда у вас подгорело мясо на сковороде или вы тихонько курите в помещении. Она не может отличить реальную опасность от мнимой. Или, к примеру, сигнализация в машине – она необходима, особенно в местах, где распространены угоны и акты вандализма. Но есть и такие, которые срабатывают от любого дуновения ветра рядом, заставляя хозяина судорожно выяснять, что же с ней произошло. Это не вина сигнализации. Это ее неправильная настройка.

То же самое происходит с тревогой. Весь арсенал эмоций и реакций, который у нас есть, дан нам с определенной целью. Задача тревоги – сигнализировать о том, что рядом опасность, чтобы мы могли вовремя отреагировать и избежать ее. Тревога – система, данная эволюцией, для сохране-

ния нашей жизни и здоровья.

Еще до того как наш разум осознал возможную опасность, наше тело уже готовится к реакции: повышается сердцебиение, учащается дыхание, мышцы напрягаются, усиливается потоотделение, появляется тошнота. Эта реакция называется «Бей или беги». И если у наших предков все было достаточно понятно и очевидно: в траве кто-то шевелится, тревога подает сигнал «Будь осторожен, возможно, змея!», и он или она быстро принимали решение, что же делать: то ли бежать, то ли проверить (возможно, это всего лишь палка), то ли вступить в бой и добыть ценный змеиный яд.

Приняв решение, они начинали действовать. И тревога уходила, сменяясь другими чувствами: страхом, яростью, азартом или просто угасала, если оказывалась ложной.

В современном мире все намного сложнее. Сейчас мы не так подвержены капризам природы, да и встретить хищника в большом городе практически невыполнимая задача. Зато на первый план выходят социальные тревоги: мы тревожимся о том, не опоздаем ли на работу, как нас оценят другие люди, хорошо ли сдадим экзамены, сохраним ли отношения со своим партнером, сможем ли оплатить кредит в следующем месяце. Все эти события не несут физической угрозы для нас, но воспринимаются как потенциально опасные. Они скорее отражают не реальность, а наши фантазии об этой реальности. А так как **нашей психике, по большому счету, все равно, реальная ли это опасность или всего лишь**

выдуманная нами, мы имеем все те же физические реакции, как и в случае реальной опасности.

Если говорить о полезности тревоги, то как понять, тревожусь ли я по делу или это сбой системы?

Это естественно – испытывать тревогу той или иной интенсивности в:

- непредсказуемых ситуациях. Например, когда вы собираетесь на собеседование на новую работу: вы не знаете, что за интервьюер вам попадется, какие будут вопросы. Или вы сдаете какой-то важный для вас экзамен;

- когда вы сталкиваетесь с чем-то новым. Например, первый раз садитесь за руль автомобиля, или оказываетесь первый раз в новом коллективе, или даже когда идете на первое свидание;

- непонятных ситуациях. Когда сложно предсказать, какой ситуация имеет характер: позитивный, негативный или нейтральный. Вас вызывают к начальнику, и вы не можете предположить, для чего: то ли вас похвалят, то ли отчитают за неправильный ответ, то ли это просто рабочий разговор. Или вы отправляете сообщение другу, а он не отвечает в течение нескольких часов.

Сюда же входят все ситуации, которые объективно вызывают стресс: ваша болезнь или ваших близких, смена работы, переезд, смена социального статуса, например женитьба.

Во всех этих ситуациях испытывать тревогу нормально.

Она скорее помогает нам быть внимательнее и осторожнее в подобных ситуациях.

Но тут важно понимать интенсивность: если каждый раз перед интервью вы испытываете волнение, это естественно, но если вы теряете сон, не можете есть и обливаетесь потом, то это уже повод задуматься и поработать с настройками сигнальной системы.

Попробуйте ответить на следующие вопросы ДА / НЕТ:

- я тревожусь большую часть времени;
- я тревожусь, даже когда все хорошо (то есть нет реальных поводов для тревоги);
- я сильно тревожусь по незначительным вещам (не опоздаю ли на встречу, правильно ли я ответила);
- мои тревоги излишни. Я сама понимаю, что тревожусь больше, чем следовало бы;
- мне сложно контролировать свои тревоги. Если я начинаю, то уже не могу остановиться.

Если вы согласны хотя бы с тремя утверждениями, значит, вам пора заняться перезагрузкой своих отношений с тревогой.

Прежде чем начинать разбираться с тем, что лежит в основе вашей тревоги и как ее снизить, я предлагаю вам сделать чек-ап.

Проверьте следующие вещи:

1. Обратитесь к врачу, для начала можно к терапевту.

Иногда тревога является симптомом заболеваний, например проблем со щитовидной железой. Важно исключить наличие биологического фактора или же скорректировать его.

2. Взгляните на свой ежедневный распорядок. Я могу выглядеть как капитан очевидность, но если вы испытываете недостаток сна, не получаете достаточное количество витаминов и минералов с едой, мало двигаетесь и злоупотребляете алкоголем, то рано или поздно ваш организм покажет свое недовольство. И он может это сделать через повышение тревожности или даже панические атаки.

3. Посмотрите, какие стрессовые факторы присутствуют сейчас в вашей жизни. Это может быть напряженная работа, проблемы в отношениях, финансовые трудности. Составьте список, лучше сделать это письменно. Понаблюдайте за собой несколько дней и внесите в него все, что вызывает у вас тревогу, недовольство или просто снижает настроение. Это могут быть как глобальные вещи, например неудовлетворенность финансовым положением, так и «мелочи». Например, просмотр утром новостных лент или встреча с неприятным соседом может зарядить вас тревогой на весь оставшийся день.

Проанализируйте, на какие факторы вы можете повлиять прямо сейчас, и постарайтесь их исключить из своей жизни. Остальные же оцените по 10-балльной шкале, где 1 – это спокойствие, а 10 – интенсивная тревога.

Кроме того, хорошо научиться каждый раз оценивать свою тревогу, это поможет отследить прогресс, потому что если, например, ваша тревога в определенной ситуации обычно составляет 7 баллов, то не стоит ждать, что она одномоментно снизится до 2 баллов. 4 или 5 уже будет хорошим результатом.

Я предлагаю относиться к тревоге не как к врагу, которого нужно победить, а как к другу и помощнику. Возможно, иногда он чересчур старается и перебарщивает с заботой, но в основе его действий лежат благие намерения, и с ним можно договориться. А если представить, что за тревогой скрываются ваши тайные желания и потребности, страхи, непрожитые ситуации и невысказанные чувства, то работа с тревогой – отличный способ освободиться от чего-то лишнего, узнать себя лучше и расширить рамки собственного мира. Я знаю много случаев, когда, как я, приходили в терапию с жалобами на тревогу, и тревога становилась дверцей, которая открывает путь к себе, хоть и не идеальному, но настоящему, к своим слабостям и подлинной силе, которая всегда с нами, невзирая на то, что происходит в мире.

Упражнение

Найдите место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Расположитесь удобно, вы можете сидеть или лежать. Прикройте глаза и сосредоточьтесь на

ощущениях в своем теле. Представьте, как выглядит ваша тревога? Этот образ внутри вас или находится снаружи? Что это? Какая-то конкретная фигура? Это может быть образ какого-нибудь животного, человека, вымышленного персонажа, а возможно, просто какая-то фигура? Какого цвета этот образ? Возможно, он издает какие-то звуки? Какой он на ощупь? Рассмотрите его. А затем спросите, что он хочет вам сказать, от чего защитить или о чем предупредить? Послушайте ответ. Какое-то время можете продолжать повзаимодействовать с ним, задавать какие-то вопросы, если получится – услышать ответ. А затем поблагодарите его, скажите, что вы видите, как он о вас заботится, что вы к нему прислушиваетесь. Затем можете завершить практику.

Почему я тревожусь?

Вы не задумывались, почему одни люди, даже если все идет кувырком, сохраняют спокойствие, а для других минимальное отхождение от плана может стать стрессом и источником беспокойства?

Как и во всех сложных процессах, тут нет одной-единственной причины, это скорее сочетание множества факторов. Представьте себе снежный шарик, это то, что нам дано от рождения. Если вы видели новорожденных детей, то могли заметить, что есть детки, которые будут спать, даже если рядом трактор проедет, а есть те, кто от хлопка двери или громкого звука тут же просыпается и начинает плакать. Родители, которым достался спокойный ребенок, недоумевают в отношении своих знакомых, как так можно было избаловать ребенка, чтобы он спал только в тишине и требовал постоянного присутствия мамы. Они будут рассказывать, как правильно воспитывать ребенка, могут рассуждать о тревожной маме и ее гиперопеке. Отчасти это правильно, но не совсем. Тревожность и гиперопека, конечно, играют свою роль, но, как правило, чуть позже.

Мы все рождаемся с разным уровнем чувствительности, то есть чувствительности. Человеку с повышенным уровнем чувствительности свойственна повышенная чувствительность, застенчивость, робость, склонность к продолжительным пе-

реживаниям по поводу прошедших и предстоящих событий. Как правило, такие люди имеют высокие моральные требования к себе и чувствительны к несправедливости. Это то, с чем рождаемся, что дано нам от природы. Поэтому даже у спокойных, адекватных родителей могут появиться чувствительные дети.

Важно, как именно мама провела свою беременность. Если мама была спокойна, у нее не было стрессов, беременность протекала хорошо, без угроз и осложнений – вам повезло. Если же мама была тревожная, или какие-то обстоятельства – разногласия с мужем, болезнь близких или другие бытовые сложности – омрачали ее беременность, или же были проблемы с вынашиванием, например резус-конфликт, то это все можно добавить в копилку к будущим тревожным расстройствам ребенка. Некоторые исследования показывают, что дети, мамы которых во время беременности сталкивались с травматическим событием, как правило, имели более низкую массу тела при рождении и повышенный уровень кортизола, гормона стресса.

Вот ребенок появляется на свет с данным ему биологическим багажом. И дальше он попадает в среду. Первоначально это, естественно, его семья. Для маленького ребенка семья является прототипом всего мира. И эта семья может как научить его адаптивным стратегиям: как реагировать на ситуации, как объяснять их, как справляться с неопределенностью и тревогой. И тогда даже очень чувствительный ребен-

нок учится взаимодействовать с окружающим миром, приспособливаться к нему и чувствовать себя уверенно. Так и наоборот, семья может сделать ребенка тревожным.

Что же влияет на тревожность в детстве?

Первое, и, конечно, самое главное – стиль и способ взаимодействия в семье.

Тревожный и гиперконтролируемый стиль. Если мама постоянно переживает за малыша, говоря: «Не ходи туда! Не трогай! Это опасно!», если она демонстрирует тревогу: хорошо ли поел, нет ли крошек на полу, не подцепит ли ребенок лишай, общаясь с котом, достаточно ли ее малыш развит, то таким своим поведением она как бы сообщает: «Мир опасен! Будет осторожен!»

И ребенок, естественно, верит своей маме, ведь эволюционная задача родителей – рассказать ребенку о мире и научить его с ним взаимодействовать.

Я сейчас привела пример с мамой, так как в целом мамы больше проводят времени с детьми, и женщины, как правило, более тревожны. Но это относится ко всем членам семьи: к папам и бабушкам с дедушками, если они проводят много времени с ребенком. **Достоверно известно, что дети тревожных родителей, как правило, чаще болеют в детстве.**

Излишняя требовательность. В некоторых семьях

считается, что, чтобы ребенок не был избалован, а был готов ко всем трудностям жизни, его нужно воспитывать в строгости и требовать от него большего. Но часто это приводит к иному результату. Если ребенка мало хвалят, а больше критикуют, указывая на его недостатки, со временем у него формируется представление, что он недостаточно хорош. Причем абсолютно не важно, соответствует ли это действительности и его реальным достижениям. Ключевая фраза тут «ты должен...»: ты должна быть послушной девочкой, хорошо учиться, вести себя прилично, убираться дома, не грубить старшим. Нарушение этих долженствований ведет к оценке ребенка в целом: ты невоспитанный, невнимательный, ты неряха и так далее. При этом часто такие фразы сопровождаются историями ужасного будущего, которое ждет ребенка, если он не будет соответствовать требованиям. «Будешь плохо учиться – станешь дворником», «Не будешь убираться – замуж никто не возьмет». В такой ситуации ребенок привыкает к необходимости постоянно соответствовать неким стандартам, отступление от которых может привести к катастрофе. И конечно, он начинает жить в тревожном ожидании.

Непредсказуемость реакции. Если поведение родителей часто было обусловлено их эмоциями, нежели какими-то другими факторами, то у ребенка формируется симптом выученной беспомощности и, как следствие, развивает-

ся склонность к тревоге. Часто с этим сталкиваются дети алкоголиков, когда реакция родителя зависит от того, в каком он находится состоянии (пьяный или трезвый), а также сколько он выпил. Если он, например, трезв, то спокоен и нежен; если пьян, то будет ругаться и дебоширить, а возможно, и поднимет руку. Или наоборот. Тогда ребенок усваивает, что от его действий по большому счету ничего не зависит, но зависит от настроения родителей. И он становится сверхчувствительным. Дети алкоголиков по движению ключа в замочной скважине могут предсказать, что их ждет сегодня вечером.

Но от этого страдают не только дети родителей с зависимостями. Если мамина реакция на плохую оценку будет зависеть от таких факторов, как проблемы на работе, ссора с отцом ребенка или ее партнером, от местонахождения мамы (среди людей или наедине с ребенком), то это еще один способ вырастить тревожную личность.

А теперь представьте, что ребенок приходит в школу. Хорошо, если ему попадет понимающий педагог, готовый поддержать его. Но, к сожалению, мы знаем нашу реальность, в которой часто единственными показателями успешности становятся оценки и поведение, за которые «бьются» всей школой. И ребенок снова напитывается тревогой от учителей и родителей.

Школьный период очень важен для формирования личности человека, именно в это время он учится контактировать

с ровесниками, решать поставленные задачи, определять то, как он в дальнейшем будет относиться к трудностям и справляться с ними.

Затем ребенок вырастает и оказывается в обществе. И сколько бы ни говорили об индивидуальности, мы социальные существа и подвержены воздействию окружающего мира. И ответ на этот набивший оскомину вопрос: «Если твой друг выпрыгнет из окна, ты тоже?», который любят задавать родители, подчеркивая, что нужно думать своей головой, часто «Да». Не потому, что у нас нет своей головы на плечах, а потому, что мы все очень подвержены социальным динамикам. Взрослые испытывают это влияние ничуть не меньше, чем дети, просто не всегда это осознают. И вот молодой человек приходит в офис, где постоянные дедлайны, непредсказуемый босс и коллеги, которых хлебом не корми, а дай поделиться своей тревогой. Плюс по новостям вещают о нестабильности мира и реклама пугает тем, что если ты не успел купить гаджет новой модели, то безнадежно отстал от жизни. Когда вокруг много тревоги, сложно сохранять спокойствие.

Отдельно следует сказать о трагических событиях, которые могут случиться в жизни ребенка: смерть близкого, болезнь, развод родителей, насилие – все это тоже будет влиять на общую тревожность. Если стресс был чрезмерным, например насилие или буллинг, то может развиться ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), которое тоже входит в группу тревожных расстройств. Я не буду от-

дельно останавливаться на ПТСР, оно нуждается в специфическом подходе, но многие упражнения, особенно из второй главы, про тело, могут быть полезны при нем.

Так формируется снежный ком: предрасположенность – семья – общество – события.

Возможно, читая описания выше, вы узнали свою семью и ваш подход к взаимодействию с родителями. Здесь я бы хотела отметить, что вся эта информация о влиянии семьи, детского опыта и окружения на нашу тревожность необходима не для того, чтобы обвинить родителей или сделать вывод: «Понятно, почему я такой. С этим ничего не сделаешь». Наши родители воспитывали нас так, как могли. Нам важно понять, что те идеи и те способы взаимодействия, которые они демонстрировали, не являются единственно правильными и возможными, что к миру можно относиться по-другому.

Хорошая новость в том, что если с нашей биологической предрасположенностью мы ничего сделать не можем, то с тем, что мы приобрели позднее, можно работать. Повышенная тревожность – это во многом про неправильную интерпретацию реальности, но это можно скорректировать.

Упражнение

1. Вспомните, что и как вам говорили о мире в целом в вашей семье: мама, папа, бабушка или, может, другой родственник, с которым вы были близки. Выпишите их

высказывания.

2. Вспомните и запишите, как в вашей семье справлялись с трудностями?

3. Как относились к ситуациям, где был элемент неопределенности, например ваш экзамен или смена работы родителей?

4. Вспомните ситуации из детства и юности, когда вы испытывали сильную тревогу. Что это были за ситуации? Как они разрешились для вас? Кто вас поддержал в тот момент и каким образом?

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.