

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО • ИЛЬЯ КАЧАЙ

ПРОГРАММА
УПРАВЛЕНИЯ
СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ

ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ:
**СТРАХИ, ТРЕВОГИ,
ДЕПРЕССИЮ И СТРЕСС**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Ф33

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Федоренко Павел Алексеевич.

Ф33 Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями = Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями. 2-е издание / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-17-160490-5 (Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-136380-2 (Умный тренинг, меняющий жизнь)

Если вам кажется, что вне стресса и тревоги жизни нет — эта книга для вас. За пределами замкнутого круга тревоги находится целый разнообразный мир счастливой жизни. Вы увидите его сами, если попробуете авторский метод, описанный в этой книге.

Практики и приемы для самостоятельной работы позволят вам вырваться из череды тревожного ожидания и начать жить уже сегодня.

Благодаря эффективным техникам вы сможете контролировать свои страхи, тревоги, негативные эмоции, отравляющие спокойную и размеренную жизнь.

Помните: только от вас зависит, как скоро вы сможете насладиться покоем и счастьем.

УДК 616.85
ББК 56.12

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-160490-5
(Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-136380-2
(Умный тренинг, меняющий жизнь)

© Федоренко П., 2021

© Качай И., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Оглавление

Предисловие	13
--------------------------	----

Часть I. СТРЕСС И ДИСТРЕСС

Глава 1.	
ПРИРОДА СТРЕССА И ДИСТРЕССА	16
Очень нервная система	16
Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения	16
Отличия стресса и дистресса	18
Основные факторы стресса	19
Стрессогенное мышление	19
Порочный круг избегания стресса	20
Непродуктивные способы преодоления стресса	21

Часть II. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ

Глава 2.	
ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	24
Цель преодоления избыточных негативных эмоций	24
Примеры корректной и некорректной цели	25
Таблица мотивации	25
Таблица выгод и издержек	27
Мотивация — следствие действий	28

Часть III. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Глава 3.	
НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ	30
Порочный круг мышечного напряжения	30
Расслабление через напряжение	31
Накопительный эффект	32
Алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации	33
Ситуативная релаксация	37
Комплексная релаксация	38
Сигнальная релаксация	38
Природа мышечного напряжения	39
Глава 4.	
ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ	40
Порочный круг тревожного дыхания	40
Расслабление через дыхание	41
Алгоритм выполнения дыхательных техник	41
Накопительный эффект	45
Ситуативное дыхание	45
Глава 5.	
ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ	47
Выпадение из реальности настоящего момента	47
Безоценочное принятие мыслей	47
Безоценочное принятие реальности	48
Причины снижения тревоги при использовании осознанности	49
Дистанцирование от болтовни мыслей	50
Три упражнения для развития осознанности	50
Алгоритм выполнения практик осознанности	51
Комплексная осознанность	56
Ситуативная осознанность	56
Техника «5–4–3–2–1»	58
Варианты выполнения практик осознанности	58
Спешка и отвлечения	59
Лекарство от стресса и боли	60
Дополнительные варианты выполнения практик осознанности	61

Глава 6.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	63
Движение — жизнь	63
Польза от регулярной физической активности	64
Типичные оправдания при отказе от физических нагрузок	64
Список физических занятий	65

Часть IV.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ЭМОЦИЙ

Глава 7.

ПРИРОДА ТРЕВОГИ	68
Структура тревоги	68
Стадии развития тревоги	68
Элементы тревожного мышления	69
Формула тревоги	70
Элементы антитревожного мышления	70
Связь тревоги и эволюции	71
Сигнальная функция тревоги	72
Связь тревоги и воспитания	73
Многогранность телесных проявлений тревоги	73
Телесные симптомы тревоги	74
Когнитивные симптомы тревоги	76
Эмоциональные симптомы тревоги	76
Поведенческие симптомы тревоги	77
Группы симптомов тревоги	78
Признаки избыточной тревоги	79
Отличия тревоги и волнения	80
Квартет вредных и полезных правил	80

Глава 8.

ЦУНАМИ ТРЕВОГИ	86
Беспокойство как избегание базового страха	86
Осознанное и целенаправленное столкновение с базовым страхом	87
Погружение в самые пугающие сценарии в воображении	88
Варианты сюжетов катастрофических исходов	88
Реалистичность тревожных фантазий	89
Настойчивое провоцирование тревоги	90
Намеренное преувеличение страхов	90

Продолжительность выполнения упражнения	91
«Зачем тревожиться дополнительно?»	92
Новое отношение к тревоге и дискомфорту	92
Откладывание беспокойства	93
Проживание полных сценариев страхов	94
Нематериальность мыслей	94
Причины эффективности упражнения «Цунами»	96
Типичные ошибки при выполнении техники «Цунами»	97

Глава 9.

ПРИРОДА ГНЕВА И ОБИДЫ	98
Структура гнева	98
Структура обиды	98
Условия возникновения избыточного гнева	99
Злонамеренное нарушение правил	100
Униженный и оскорблённый самим собой	100
Требования справедливости	101
Магическое мышление	102
Парадоксы избыточного гнева: навешивание ярлыков	102
Парадоксы избыточного гнева: обвинения	103
Порочный круг избыточного гнева	104
Порочный круг обвинений	105
Исторические предпосылки избыточного гнева	106
Связь гнева и воспитания	107
Прошлое осталось в прошлом	107
Иррациональные убеждения, вызывающие гнев и обиду	108
Мифы о гневe	109
Связь гнева и тревоги	111
Механизмы проекции	111
Взаимоусиление гнева и тревоги	112
Стратегии совладания с гневом	113
Альтернативы избыточному гневu и обиде	113
Отличия гнева и раздражения	114
Отличия обиды и досады	115
Признаки избыточного гнева	115
Группы симптомов гнева	116
Негативные последствия избыточного гнева и агрессии	116

Глава 10.

ОСЛАБЛЕНИЕ ГНЕВА И ОБИДЫ	119
Алгоритм ослабления гнева и обиды: подготовка	119
Алгоритм ослабления гнева и обиды: выполнение	121

Закрепление результатов	124
Выработка навыков совладания со стрессом	125
Второй вариант выполнения упражнения	126

Глава 11.

ПРИРОДА ПОДАВЛЕННОСТИ	127
Структура подавленности	127
Три вектора депрессивного мышления	127
Отличия подавленности и грусти	128
Многоликость депрессивных состояний	129
Группы симптомов депрессии	131
Связь депрессии и эволюции	132
Древняя мудрость	133
Общекультурные источники депрессии	134
Личные и социальные факторы депрессии	135
Исторические предпосылки депрессии	136
Психологические и биологические источники депрессии	137
Возможные последствия депрессии	137
Невротическая (реактивная) депрессия	138
Маскированная (скрытая) депрессия	139
Как отличить симптомы скрытой депрессии от болезни?	140

Глава 12.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ	141
Порочный круг пассивности	141
Порочный круг безнадежности	142
Мысли, мешающие увеличению активности	143
Стратегия увеличения активности	144
Причины улучшения настроения при увеличении активности	144
Алгоритм увеличения активности	145
Использование разноплановой активности	147
График активности	148
Список приятных дел	148
Список полезных дел	152
Список физических занятий	153
Постепенные изменения	154
Необязательность удовольствия	154
Осознанный подход к занятиям	155
Осознанное стремление к дискомфорту	156
Поддержка самого себя	156

Глава 13.	
ПРИРОДА ВИНЫ	158
Структура вины	158
Условия возникновения вины	158
Ошибки мышления, приводящие к вине	159
Стратегия самонаказания	160
Порочный круг самонаказания	160
Связь вины и обиды	161
Связь вины и гнева	162
Отличия вины и раскаяния	163
Глава 14.	
ПРОРАБОТКА ВИНЫ	164
Реальная степень ответственности	164
Алгоритм составления круговой диаграммы ответственности ...	164
Глава 15.	
ПРИРОДА СТЫДА	167
Структура стыда	167
Условия возникновения стыда	167
Разоблачение неидеальности	168
Связь стыда и гнева	169
Связь стыда и вины	169
Связь стыда и подавленности	170
Связь стыда и тревоги	170
Отличия стыда и сожаления	171
Глава 16.	
АТАКА СТЫДА	172
Оковы избыточного контроля	172
Алгоритм атаки стыда	172
Перечень действий для атаки стыда	175

Часть V.

ИЗМЕНЕНИЕ ИСКАЖЁННОГО МЫШЛЕНИЯ

Глава 17.	
РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССА	180
Мысли — источник эмоций	180
Формула жизни	181

Психология жертвы	181
Осознанный выбор эмоций	182
Грамотные акценты	183
Человек — творец своей жизни	184
Свободный и ответственный выбор	184
Страдания — это выбор	185
Терапия реальностью	186
Чувства и действия определяются глаголом	187
Две большие разницы	188
Неволебные вопросы	189
Всё связано со всем	189

Глава 18.

ПУТИ РАБОТЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ 191

Замена стрессовых эмоций их здоровыми аналогами	191
Утоление эмоций	191
Подавление эмоций	192
Компенсация эмоций	193
Размысливание эмоций	193
Критерии отличия здоровых и стрессовых эмоций	194

Глава 19.

ВЫЯВЛЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ 196

Этапы изменения искажённого мышления	196
Алгоритм заполнения дневника мыслей СМЭР	196
Типичные ошибки при заполнении дневника мыслей СМЭР	201
Навык выявления автоматических мыслей	202
Письменный анализ	203
Разложение эпизодов стресса на компоненты	204
Эффект тоннельного восприятия	204
Польза от ведения дневника мыслей	205
Основные принципы ведения дневника мыслей	206
Это важно запомнить!	206

Глава 20.

ДОСЬЕ СТРЕССА 207

Полная картина стресса	207
Алгоритм составления досье стресса	207
Комплексное воздействие на все элементы стресса	208

Глава 21.	
КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	211
Природа дисфункциональных убеждений	211
Преувеличение	212
Избирательная фильтрация	212
Поляризация	213
Сверхобобщение	214
Предсказание негативного будущего	214
Катастрофизация	215
Низкая переносимость дискомфорта	216
Глобальная оценка	217
Чтение мыслей	218
Персонализация	218
Болезненное сравнение	219
Долженствование	220
Перфекционизм	221
Эмоциональная аргументация	221
Альтернативные способы мышления	222

Глава 22.	
ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ – ИСТОЧНИК СТРЕССА	224
«Сердце невроза»	224
Внутренний конфликт	225
Три сферы долженствований	225
Когнитивные следствия долженствований	226
Связь долженствований и стрессовых эмоций	227
Замена долженствований на пожелания	228

Глава 23.	
ИЗМЕНЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ	229
Алгоритм заполнения дневника диспута ЭМУ-УМЭ	229
Диспутирование предсказания негативного будущего	239
Диспутирование катастрофизации	240
Диспутирование низкой переносимости дискомфорта	241
Диспутирование долженствований	242
Диспутирование убеждений, вызывающих вину и стыд	243
Выявление, изменение и тренировка мыслей	245
Формирование реалистичного мышления	245
Практика, практика и ещё раз практика	246
Ежедневный письменный анализ	247
Выработка адекватного реагирования	247

Изменение отношения к обстоятельствам	248
Позитивные и негативные подкрепления	248

Глава 24.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ	250
Алгоритм ослабления эмоций с помощью воображения	250
Тонкости и нюансы использования рационального воображения	251

Часть VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Глава 25.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ	254
Техника «Принятие тревоги»	254
Техника «Наблюдение за тревогой»	255
Техника «Безразличие»	255
Техника «Дружба с тревогой»	256
Техника «Продолжение дел»	257
Техника «Исчезновение»	258
Техника «Замедление»	259
Техника «Продуктивное беспокойство»	259
Техника «Заезженная пластинка»	260
Техника «Путешествие в будущее»	260

Глава 26.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ГНЕВОМ	262
Техника «Принятие гнева»	262
Техника «Отстранение от гнева»	263
Техника «Тайм-аут»	263
Техника «Физическая активность»	264
Техника «Дыхание»	264
Техника «Приятные воспоминания»	265
Техника «Искренний интерес»	265
Техника «Парадоксальная реакция»	265
Техника «Юмор»	266
Техника «Пожелание»	266
Техника «Прощение себя»	267
Техника «Поощрение себя»	267
Техника «Принятие других»	267

Глава 27.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ЖВАЧКОЙ... 269

Техника «Принятие мыслей»	269
Техника «Наблюдение за мыслями»	269
Техника «Наблюдение за объектами»	270
Техника «Фоновый шум»	270
Техника «Продолжение дел»	270
Техника «Осознанная прогулка»	271
Техника «Физическая активность»	271
Техника «Дыхание»	271
Техника «Фокус на делах»	272
Техника «Пятиминутка»	272

Глава 28.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С БЕССОННИЦЕЙ..... 273

Техника «Принятие бессонницы»	273
Техника «Выписывание переживаний»	273
Техника «Оспаривание мыслей»	274
Техника «Заезженная пластинка»	274
Техника «Отсутствие сна»	274
Техника «Наблюдение за мыслями»	274
Техника «Приятные воспоминания»	275
Техника «Счёт от 9 до 0»	275
Техника «Смена места»	275
Техника «Мытьё полов»	276
Техника «Суточное бодрствование»	276
Техника «Расслабление мышц лица»	276

Часть VII.

РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ

Глава 29.

РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ 280

Универсальные способы решения любых проблем	280
Алгоритм решения реальных проблем	281

Послесловие	286
--------------------------	-----

Предисловие

Негативные эмоции — естественная и неизбежная часть жизни любого человека. Такие эмоции, как *тревога, гнев, обида, вина, стыд и подавленность* знакомы каждому. Но когда переживания захлестывают нас с головой, бьют через край и проявляются в самые неподходящие моменты, тогда самое время задуматься над тем, чтобы вооружиться эффективными и проверенными способами совладания с избыточными негативными эмоциями, а главное — научиться управлять ими до того, как они начнут управлять нами и нашей жизнью. Действительно, частые, длительные и интенсивные негативные эмоции, возникающие в обыденных ситуациях и плохо поддающиеся контролю, могут существенно снижать качество жизни и приводить к чрезмерному стрессу, различным телесным симптомам и таким неприятным состояниям, как *суетливость, нервозность, невозможность расслабиться, сниженная концентрация внимания, непрекращающаяся мыслительная жвачка, бессонница, ощущения выгорания, усталости, истощения и нервного срыва.*

Настоящая книга позволит освоить надёжные инструменты, помогающие снизить неадекватные эмоциональные реакции, выработать навыки саморегуляции, которые вы сможете применять в различных стрессовых ситуациях, и существенно улучшить качество жизни. Однако главное не просто знать о своих эмоциональных проблемах или даже понимать, откуда они есть-пошли, а систематически практиковать предложенные техники и упражнения по развитию стрессоустойчивости. Время и силы, которые вы затратите на работу над собой, точно окупятся в дальнейшем, а посему важно не просто прочесть эту книгу, а выполнять актуальные для вас и вашей проблемы практики. Вы можете делать пометки, выписывать на полях свои осознания и периодически возвращаться к ним, для того чтобы напоминать себе о каких-то важных положениях, которые со временем могут забываться. Пусть эта книга на какое-то время станет для вас настольной, а отработка описанных в ней навыков — регулярной, и тогда в будущем вы будете благодарны себе за то, что были настойчивы и последовательны.

В процессе написания этой книги мы изучили огромное количество литературы, посвящённой различным методикам преодоления стресса и избавления от эмоциональных проблем, и постарались на основе полученных знаний и собственного опыта помощи тысячам людей с самыми разными психологическими проблемами создать книгу, в которой не было бы ничего лишнего и которая вобрала бы в себя чёткие, доступно изложенные, а главное — эффективные техники, упражнения и приёмы по преодолению стресса. Основу этой книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в мире для преодоления различных эмоциональных расстройств. Помимо когнитивно-поведенческой терапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса работа содержит элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии, основанной на осознанности, Джона Кабат-Зинна и терапии реальностью Уильяма Глассера.. Кроме этого, в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии — наставников и коллег авторов — Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгиевича Ромека и других.

В книге представлены базовые упражнения, способствующие снижению общего эмоционального напряжения и стабилизации психологического состояния и физического самочувствия. Вы сможете осознать природу и структуру главных стрессовых негативных эмоций — тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, а также освоить когнитивные, поведенческие, эмоциональные и телесные практики, специально подобранные для преодоления каждой стрессогенной эмоции. Вы узнаете о том, каким образом ваше искажённое мышление приводит вас к стрессу, сможете составить досье стресса, разложив его по полочкам, и освоите пути формирования здорового — более рационального, реалистичного и полезного мышления, способствующего развитию стрессоустойчивости. А еще вы найдёте алгоритмы для решения любых жизненных проблем, которые возникают из-за стресса и, накапливаясь, только усугубляют его.

Приятного чтения и планомерной работы!

Часть I

СТРЕСС И ДИСТРЕСС