

Содержание

Предисловие к пятому изданию	9
Введение	11
1 Тревожные расстройства	15
Что такое тревога?.....	16
Тревога и тревожные расстройства.....	18
Паническое расстройство.....	19
Агорафобия.....	22
Социофобия.....	25
Специфическая фобия.....	28
Генерализованное тревожное расстройство.....	30
Обсессивно-компульсивное расстройство.....	33
Посттравматическое стрессовое расстройство.....	37
Прочие тревожные расстройства в DSM — IV.....	39
Опросник самодиагностики.....	41
Насколько часто встречаются тревожные расстройства.....	45
Дополнительная литература.....	45
2 Основные причины тревожных расстройств	47
Причины тревожных расстройств.....	49
Предрасполагающие факторы в долгосрочной перспективе.....	50
Опросник семейного анамнеза.....	54
Накопленный с течением времени стресс.....	55
Биологические причины.....	58
Панические атаки.....	61
Генерализованная тревога.....	62
Обсессивно-компульсивное расстройство.....	63
Заболевания, вызывающие панические атаки или тревогу.....	64
Пусковые механизмы в краткосрочной перспективе.....	66
Стрессогенные факторы, провоцирующие возникновение панических атак.....	67
Природа фобий. Что может являться первопричиной.....	68
Травма, простые фобии и посттравматическое стрессовое расстройство.....	69
Главные причины.....	70
Упражнения.....	74
Дополнительная литература.....	75

3 Выздоровление: комплексный подход	76
Физический уровень	77
Эмоциональный уровень	78
Бихевиоральный уровень	78
Когнитивный уровень	79
Межличностный уровень	79
Уровень «Целостное Я» (Самооценка)	80
Экзистенциальный и духовный уровни	80
Четыре примера комплексной программы исцеления	81
Разработка собственной программы реабилитации	92
Резюме	99
4 Релаксация	100
Брюшное дыхание	102
Прогрессивная мышечная релаксация	106
Пассивная мышечная релаксация	110
Умиротворенное состояние	112
Упражнения	113
Управляемая визуализация	114
Медитация	114
Йога	115
Расслабляющая музыка	116
Программа глубокой релаксации. Наиболее распространенные затруднения	116
Время отдыха и управление временем	118
Упражнение	120
Управление временем	120
Избавление от перфекционизма	122
Перестать все откладывать	123
Научиться говорить «нет»	123
Резюме	124
Дополнительная литература	125
5 Физические упражнения	126
Симптомы утраты формы	127
Ваш уровень физической подготовки	127
Программа физической подготовки?	128
Выбор комплекса упражнений	129
Перед началом работы	133
Как оптимизировать полученные результаты (упражнения, направленные на снижение тревоги)	134
Что может помешать выполнению упражнений	135
Резюме	139
Дополнительная литература	139
6 Как научиться справляться с паническими атаками	140
Сокращая опасность	141
Как справиться с телесными симптомами и купировать мысли о возможной катастрофе	146

Панические атаки. Опросник 1	151
Панические атаки. Опросник 2	152
Техники индуцирования	154
Не нужно бороться с паническими атаками	156
Копинговые утверждения	157
Проанализируйте то, что обычно предшествует вашим паническим атакам	158
Научиться распознавать первые симптомы панической атаки	160
Как справиться с паническими атаками на ранней стадии	161
Научитесь наблюдать, а не реагировать на телесные ощущения тревоги	166
Как быть, если паническая атака превышает Уровень 4	166
Последовательные действия	167
Рассказать кому-то о своем состоянии	168
Резюме	169
Дополнительная литература	170
7 Помощь при фобиях: экспозиционная терапия	172
Как практиковать десенсибилизацию в реальной жизни	174
Экспозиционная терапия. Основные методы	180
Экспозиция. Постарайтесь извлечь максимум	182
Правильное отношение. Дальнейшие шаги	187
Факторы, способствующие или препятствующие вашему успеху	189
Использование копинговых утверждений в процессе экспозиционной терапии	191
Чтобы не попасть в ловушку	192
Рекомендации для человека, оказывающего вам поддержку	193
Когда стоит принимать лекарственные препараты?	198
Образная десенсибилизация	199
Резюме	202
Дополнительная литература	203
8 Внутренние диалоги	204
Тревога и внутренний диалог	205
Внутренние диалоги. Базовые принципы	205
Типы негативных внутренних диалогов	207
Как противостоять негативному внутреннему диалогу	213
Правила написания позитивных встречных утверждений	215
Работа со встречными утверждениями	216
Изменение негативных внутренних диалогов, способствующих закреплению определенных страхов и фобий	217
Пример 1: Страх панической атаки во время движения по автостраде	219
Пример 2: Страх панической атаки во время выступления в классе или на встрече	220
Пример 3: Страх серьезного заболевания	221
Таблица тревоги	223
Другие типы искаженного мышления (когнитивные искажения)	224
Фильтрование	226
Эмоциональное реагирование	227
«Утверждения — я должен»	229
Общие рекомендации. Как выявлять внутренние диалоги и противостоять им	230

Упражнение: ежедневная фиксация дисфункциональных мыслей.....	233
Прекращение негативного внутреннего диалога: краткая форма.....	235
Резюме.....	236
Дополнительная литература.....	237
9 Ошибочные убеждения	238
Примеры ошибочных убеждений.....	240
Как противостоять ошибочным убеждениям.....	244
Пять вопросов, помогающих справиться с ошибочными убеждениями.....	245
Рекомендации по созданию аффирмаций.....	249
Как работать с аффирмациями.....	250
Как повысить силу аффирмации.....	251
Примеры аффирмаций.....	252
Резюме.....	255
Дополнительная литература.....	255
10 Типы личности, склонные к тревоге	256
Черты, провоцирующие возникновение тревоги.....	256
Перфекционизм.....	257
Постарайтесь избавиться от мысли, что ваша ценность определяется вашими результатами и достижениями.....	257
Как научиться распознавать и преодолевать перфекционистский стиль мышления.....	258
Перестаньте подчеркивать значимость небольших ошибок.....	259
Фокус на позитивных аспектах.....	259
Работа над достижением реалистичных целей.....	259
Ценность удовольствий и отдыха в жизни.....	260
Старайтесь ориентироваться на процесс.....	260
Чрезмерная потребность в одобрении.....	260
Постарайтесь выработать реалистичное отношение к одобрению других людей.....	261
Как объективно реагировать на критику.....	262
Признайте и отпустите созависимость.....	263
Тенденция игнорировать физические и психологические признаки стресса.....	264
Чрезмерная потребность в контроле.....	268
Принятие.....	268
Терпение.....	269
Вера в то, что большинство проблем в конечном счете можно решить.....	270
Духовный подход к жизни.....	270
Резюме.....	271
Дополнительная литература.....	272
11 Десять распространенных специфических фобий	273
Страх возможной неудачи.....	274
Страх авиаперелетов.....	277
Клаустрофобия.....	279
Страх возможности заболеть (ипохондрия).....	280
Дентофобия.....	282
Фобия крови/инъекций.....	284

Страх рвоты (Эметофобия).....	286
Страх высоты.....	288
Фобии животных и насекомых.....	289
Страх смерти.....	291
Резюме.....	292
Дополнительная литература.....	293
12 Чувства	294
Несколько фактов о чувствах.....	294
Почему люди, склонные к фобиям и тревоге, как правило стараются подавлять собственные чувства.....	296
Определение, выражение и передача чувств.....	297
Определение чувств.....	298
Выражение чувств.....	300
Работа с гневом.....	303
Рассказать кому-то о своих чувствах.....	307
Что стоит за вашими чувствами.....	309
Самооценка.....	310
Резюме.....	312
Дополнительная литература.....	312
13 Уверенность в себе	313
Альтернативные стили поведения.....	314
Как научиться ассертивности.....	318
Развитие невербального ассертивного поведения.....	319
Признание и осуществление собственных базовых прав.....	319
Осознание уникальности собственных чувств, потребностей и желаний.....	320
Практикуя ассертивные ответы.....	321
Упражнение: определение проблемных ситуаций.....	321
Пример возможных сценариев.....	325
Упражнение: как выработать ассертивные реакции.....	326
Научиться говорить «нет».....	330
Резюме.....	332
14 Самооценка	334
Способы повышения самооценки.....	335
Часть I: Заботиться о себе.....	336
Визуализация.....	343
Исцеление вашего внутреннего ребенка*.....	343
Напишите письмо своему внутреннему ребенку.....	345
Фотографии.....	346
Действия в реальной жизни.....	346
Примеры скрытых просьб о помощи от вашего внутреннего ребенка.....	347
Часть II: Поддержка и ощущение близости.....	349
Часть III: другие способы повышения самооценки.....	353
Вспоминая предыдущие достижения.....	362
Резюме.....	363
Дополнительная литература.....	365

15 Питание	366
Вещества, усиливающие тревогу	367
Вещества, вызывающие стресс на телесном уровне	369
Пищевые привычки, которые могут привести к стрессу	370
Сахар, гипогликемия и тревога	371
Пищевая аллергия и тревога	374
Переход в вегетарианство	376
Увеличение белка по сравнению с углеводами	378
Как быть, когда вы принимаете пищу вне дома	379
Резюме: снижение стресса/тревоги. Рекомендации в питании	380
Дополнительная терапия для снижения тревоги	382
SAM: быстродействующий природный антидепрессант	389
Резюме	393
Дополнительная литература	395
16 Проблемы со здоровьем, способные вызывать тревогу	396
Истощение надпочечников	397
Дисбаланс щитовидной железы	399
Кандидоз	401
Токсичность организма	405
Предменструальный синдром	408
Менопауза	410
Бессонница	417
Резюме	424
Дополнительная литература	425
17 Медикаментозное лечение тревоги	427
Когда показано медикаментозное лечение	428
Виды лекарственных препаратов, используемых в лечении тревожных расстройств	430
Преимущества	431
Недостатки	432
Преимущества	434
Недостатки	434
Трициклические антидепрессанты	437
Преимущества	437
Недостатки	438
Преимущества	438
Недостатки	439
Выбор лекарственных препаратов: что необходимо учитывать	441
Как долго продолжать лечение	445
Прекращение приема лекарственных препаратов	447
Сотрудничество с врачом	448
В качестве заключения	449
Использование натуральных добавок	450
Резюме	450
Дополнительная литература	451

18 Медитация	452
Преимущества медитации	453
Типы медитации	455
Обучение медитации	456
Сознание неопита	457
Отсутствие стремлений	457
Принятие	457
Безоценочные суждения	458
Терпение	458
Способность отпускать	459
Ответственность и самодисциплина	459
Базовые упражнения медитации	462
Телесные ощущения: почувствуйте собственное тело во время медитации	464
Последующая практика медитации	465
Медитация и сострадание	468
Медитация и лекарственные препараты	469
Заключение	469
Резюме	470
Дополнительная литература	470
19 Тревога — взгляд со стороны	472
Понимание терапии принятия и ответственности	473
Подход АСТ к внутренним диалогам, вызывающим страх	474
Слияние и разделение	475
Принятие	478
Ответственность	480
Резюме	481
Дополнительная литература	481
20 Личностный смысл	483
Найти свою уникальную цель	484
Духовность	486
Изменения в убеждениях, связанных с духовностью	490
Упражнение 1: духовность и ваше отношение к собственному состоянию	498
Упражнение 2: Подключение к Высшим Силам	498
Варианты развития духовной жизни	500
Последнее предостережение	500
Резюме	501
Дополнительная литература	501