

# Содержание

Что это за книжка такая? .....	9
Пару слов обо мне — вашей тревожной, депрессивной и паникующей подружке .....	13
Как извлечь максимум пользы из этой рабочей тетради .....	16

## ТРЕВОГА

<b>Тревога, тревожные расстройства и панические атаки .....</b>	<b>21</b>
Опишите свою тревогу .....	23
Напишите свою историю тревоги .....	25
<b>Навязчивые мысли .....</b>	<b>28</b>
Разберем по косточкам навязчивые мысли .....	31
Упражнение на навязчивые мысли .....	34
Переосмысление .....	35
<b>Зацикленность .....</b>	<b>39</b>
<b>Тревога и перфекционизм .....</b>	<b>46</b>
ОКР и тревога .....	49
Считайте себя исполнительными и аккуратными! .....	52
Ошибки .....	53
<b>Тревога и контроль .....</b>	<b>57</b>
Вызов «Социальная тревога» .....	63
Когда тревога приходит «из ниоткуда» .....	64
Не можете определить причины тревоги? .....	64
Список триггеров тревоги .....	66
<b>Отмена планов .....</b>	<b>72</b>
<b>Йога и тревога .....</b>	<b>76</b>

<b>Связь тела и разума</b> .....	<b>79</b>
Медитация и осознанность .....	81
Следите за мыслями .....	83
Наблюдение за разумом .....	85
<b>Стыд и тревога</b> .....	<b>89</b>
<b>Диссоциативное расстройство</b> .....	<b>93</b>
<b>Ну ладно, поговорим о тревоге, наркотиках и алкоголе</b> .....	<b>102</b>
<b>Уверенность и самосострадание</b> .....	<b>108</b>
Посылаем свет .....	111
Молоко .....	116
Вязальная лихорадка .....	118
Больше вклада, меньше критики .....	121
Устанавливаем границы .....	122
<b>Свидания, отношения и тревога</b> .....	<b>124</b>
Краткая история любви. Келси и ее тревожные расстройства .....	128
<b>Тревога в толпе</b> .....	<b>131</b>
План спасения .....	132
<b>Похмелье и тревога</b> .....	<b>135</b>
<b>Тревога из-за магазинов и еды</b> .....	<b>137</b>
<b>Тревога из-за работы</b> .....	<b>141</b>
<b>Хорошенько отдохните в воскресенье!</b> .....	<b>145</b>
<b>Тревожность от новостей и социальных сетей</b> .....	<b>151</b>
<b>Нейропластичность</b> .....	<b>160</b>
<b>Разбираемся в видах психотерапии</b> .....	<b>164</b>
Банка со всем хорошим .....	169
<b>Тревога. Советы для партнеров</b> .....	<b>171</b>
Как помочь партнеру в сложный период .....	175
Словарик .....	178

## ПАНИКА

Как справиться с панической атакой .....	181
Разбираемся с реакцией «бей или беги» .....	188
Причины реакций «бей», «беги», «замри», «сдавайся» .....	190
Симптомы панической атаки .....	191
Дыхание .....	192
Быть Лиамом Нисоном .....	196
Мысли-якоря .....	198
Паника из-за страха панической атаки .....	201
Набор на случай панической атаки .....	208
Записывайте ощущения .....	210
Паникометр .....	212
15 действий, которые ты реально можешь выполнить, чтобы помочь мне пережить паническую атаку .....	214
Так когда панические атаки превращаются в паническое расстройство? .....	219
Тэппинг (техника постукивания) .....	223
Панические атаки в самолете .....	231
Бортпроводники — ваши лучшие друзья .....	234
Самое необходимое в полете .....	236
Избегание .....	238
Паника зовет в туалет .....	241
Топ-5 панических атак Келси .....	243
Акупунктура .....	251

## ДЕПРЕССИЯ

Большой. Список дел на случай, если будет настроение .....	260
1, 2, 3, 4, 5 — Надо не думать, а выполнять! .....	261

Постановка smart-целей .....	264
Оммм .....	266
Свидание с собой .....	268
Быть в депрессии и в одиночестве — это нормально .....	271
Чувствуешь пустоту? Сделай тату! (Поговорка из соцсети) .....	274
Мастурбация и депрессия .....	276
Депрессия и творчество .....	280
Психотерапевты .....	282
Суицид и суицидальная идеация .....	286
Повторный толчок .....	289
Упражнение 10/10/10 .....	290
Просыпаться труднее всего .....	298
Так, ладно... засыпать тоже бывает чертовски сложно .....	302
Знакомство с маленькой Келси .....	308
Пять «вместо» .....	314
Ведение дневника .....	317
Что такое синдром самозванца? .....	322
Не надо извинений .....	329
Бинго заботы о себе .....	330
Пожалуй, вам пора в душ .....	332
Привычки, которые высасывают энергию .....	335
Хештеги в соцсетях, которые мгновенно вас порадуют .....	336
Как превратить уборку в способ заботы о себе .....	337
Питание при депрессии .....	341
Учимся различать черты и состояния .....	343
Усиьте хорошее .....	348
На благо других .....	350
Поза силы .....	356
Вызов «Судный день» .....	358
Вы постоянно меняетесь .....	360
Список ресурсов .....	364
Благодарности .....	365