

л е к а р с т в о ОТ тревоги

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Домашний психотерапевт

Владимир Саламатов
Лекарство от тревоги

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от тревоги / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69870-3

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен тревоге. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять природу своей тревожности, найти ее причину. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69870-3

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Что такое тревога	5
Проверьте свою тревожность	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Владимир Саламатов

Лекарство от тревоги

Что такое тревога

Слово «тревога» и его производные («тревожность», «тревожно», «тревожиться») мы употребляем так часто, что время, в котором мы живем, иногда даже называют «веком тревоги». Бешеный ритм жизни, глобальные социальные потрясения, информационный стресс дают поводы для навязчивого беспокойства. Мы постоянно ждем каких-то неприятностей от окружающего мира, не вполне понимая, откуда именно их ждать.

Это, собственно, и есть тревога. Если мы обратимся к «Толковому словарю русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова, то найдем там следующее определение тревоги: «Беспокойство, сильное душевное волнение, смятение (обычно в ожидании опасности, чего-нибудь неизвестного)». В психологических словарях тревоге дается такое объяснение: «Субъективно неприятное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу... тревога часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой определить угрожающий предмет» (Краткий психологический словарь. М., 1985).

Итак, тревога не имеет определенных видимых оснований. Она предупреждает: «Осторожно, опасность!» – не уточняя, откуда эта опасность исходит. Тревога глохнет, мучит, угнетает, причиняет страдания и понуждает определить источник угрозы.

Очень точно это состояние описано в стихотворении Арсения Тарковского «Бессонница» (Арс. Тарковский. Избранное. М., 1982):

Мебель трескается по ночам.
Где-то каплет из водопровода. <...>
В эту пору часы городские
Шлют секунды
 туда
 и сюда,
И плетутся хромые,
 кривые,
Подымаются в лифте живые,
Неживые
 и полуживые,
Ждут в потемках, где каплет вода,
Вынимают из сумок стаканы
И приплясывают, как цыганы,
За дверями стоят, как беда,
Сверла медленно вводят в затворы
И сейчас оборвут провода.
Но скорее они – кредиторы
И пришли навсегда,
И счета принесли. <...>

Невозможно заснуть, – так тревожна
Для покоя нам данная ночь.

Наверняка это состояние знакомо многим: когда лежишь в потемках и не можешь уснуть, потому что в голове вертятся беспокойные мысли и переживания. Эти тревожные ощущения ищут выход, и внезапно возникают какие-то смутные видения, которые становятся все более отчетливыми. И тогда, подобно герою стихотворения Арсения Тарковского, представляешь, как незримые тягостные секунды превращаются в зловещих фантомов.

Как же возникает и развивается тревога? Профессор Ф. Б. Березин выделил так называемый «тревожный ряд», в котором определил механизм тревоги. Сначала человек ощущает внутреннюю напряженность – она служит сигналом о приближении угрозы; включаются механизмы адаптации, возникает душевный дискомфорт («Мебель трескается по ночам. / Где-то каплет из водопровода»). Затем происходят гиперестезические реакции: дискомфорт нарастает, события и стимулы, ранее нейтральные, приобретают негативную окраску, повышается раздражительность («...часы городские / Шлют секунды / туда / и сюда, / И плетутся хромые, / кривые, / Подымаются в лифте живые, / Неживые / и полуживые...»). После этого возникает собственно тревога – ощущение неопределенной угрозы, характер и время возникновения которой человек не может предсказать; часто это связано с недостатком информации и неадекватной логической переработкой фактов («Ждут в потемках, где каплет вода... / За дверями стоят, как беда...»). Затем возникает страх – тревога конкретизируется на определенном объекте, который расценивается как угрожающий, хотя это может и не соответствовать действительности («Но скорее они – кредиторы... / И счета принесли...»). После этого появляется ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы – интенсивность тревоги нарастает, и это приводит человека к выводу о невозможности предотвращения опасности («И пришли навсегда, навсегда...»). В результате чего возникает тревожно-боязливое возбуждение – человек дезорганизован и растерян («Невозможно заснуть, – так тревожна / Для покоя нам данная ночь»).

Так неопределенная тревога, вызванная неизвестными причинами, превращается в конкретные, пусть и вымышленные, страхи. С одной стороны, легче бояться чего-то конкретного, чем не пойми чего. Но, с другой стороны, люди начинают бороться с фантомами, с тем, чего на самом деле нет, а это процесс бесконечный и бесперспективный.

Тревога – это мобилизационная активность, она является проявлением инстинкта самосохранения и представляет собой нормальную реакцию организма на опасность. Тревога предупреждает об угрозе, которую человек зачастую сознательно еще не определяет. Например, пограничник стоит ночью на посту. Он ожидает какой-то опасности, но не знает, в чем конкретно она может проявиться. Вот куст слегка хрустнул, вот листва зашелестела, вот что-то едва слышно плюхнулось. Все это отмечается пограничником на бессознательном уровне, и у него возникает чувство тревоги.

Через бессознательное проходит большой объем информации, которую сознание не успевает отслеживать. Человек интуитивно ощущает: что-то не так – и начинает тревожиться. В данном случае тревога выполняет сигнальную функцию, заставляет организм собраться, мобилизоваться, попробовать понять, в чем проблема, и быть готовым к ответной реакции либо на физическом, либо на психическом уровне.

Это касается не только тех случаев, когда тревога вызвана внешним фактором, как в примере с пограничником, но и ситуаций, в основе которых лежит некий внутренний конфликт. Например, женщина дорожит своим браком, а меж тем семейный союз уже начинает разваливаться. Муж все чаще возвращается домой позже обычного, объясняя это задержками на работе, от него едва уловимо пахнет женскими духами, он все чаще как-то подозрительно улыбается. Но женщина сознательно ничего этого не видит – целостность семьи для

нее настолько важна, что она не замечает очевидного. Однако бессознательное не дремлет, с помощью тревоги оно напоминает: есть проблема и ее надо решать.

Увы, человек инстинктивно склонен уходить от реальных проблем в вымышленные. И обманутая жена, которой слишком страшно осознать реальный источник тревоги, начинает искать причины вовне, ни с того ни с сего срывается на детях или скандалит с добродушной соседкой и т. д.

Другая важная функция тревоги заключается в том, что она может предотвращать участие человека в потенциально опасном, нежелательном действии. Допустим, если человек в одиночестве и без оружия забрел в незнакомый лес, он поневоле начнет тревожиться. Потому что в этом незнакомом лесу за ближайшим деревом может оказаться нечто, представляющее угрозу. А человек один, и рассчитывать ему, кроме себя, не на кого. Вдруг он в этом лесу вообще заблудится – что тогда? И тревога предупреждает: «Осторожно, лучше туда в одиночку и без ружья не ходи».

С одной стороны, тревога помогает нам адаптироваться к изменившейся ситуации – человек получает сигнал и действует. Скажем, пограничник, встревоженный непонятными шорохами и звуками, мобилизуется, концентрирует внимание на опасном участке границы, держит оружие наготове и в случае материализации угрозы применит его по назначению. Но, с другой стороны, если тревога чрезмерна, то человека захлестывает сильная эмоция, которая нарушает логическое мышление. В этом случае пограничник, увидев нарушителя, либо замрет, не в силах пошевелиться, либо бросится на врага, не убедившись в том, что он существует только в воображении.

Так что тревога хороша в меру. Если она зашкаливает, то это мешает сориентироваться и сделать правильный вывод, может даже вызвать приступ паники, когда человек перестает отдавать себе отчет, что делает. А если тревоги нет совсем, то это значит, что инстинкт самосохранения не работает, и ничего хорошего в этом тоже нет.

Например, у людей, страдающих маниакальным синдромом, наблюдаются приступы неадекватно повышенного настроения, когда уровень тревоги опускается до нуля. Больному вдруг кажется, что у него все хорошо, все получится, ему рисуются исключительно радостные перспективы, независимо от объективных внешних условий. Скажем, человек может запросто взять какой-нибудь крупный кредит в банке, не задумываясь над тем, чем это чревато. В нормальном состоянии у него бы возникла тревога: «Подожди, подумай, как ты будешь возвращать долг, где возьмешь деньги для этого». Но поскольку тревога молчит, человек совершает жуткую глупость, а когда приступ необузданной радости завершается, он приходит в ужас от того, что сотворил.

Проверьте свою тревожность

Как мы уже выяснили, тревога – это естественная реакция организма на какой-то конфликт, который необходимо решить. Признаком такового часто является так называемая ситуативная тревожность, для которой характерны напряжение, беспокойство, нервозность, вызванные определенной внешней ситуацией. Обычно ситуативная тревожность становится сильнее (или слабее) перед важными встречами, выполнением ответственных задач, соревнованиями, публичными выступлениями.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная тревожность влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку трудно выделить действительно значимый стимул, отличить главное от второстепенного и т. д. Но, повторимся, сама по себе ситуативная тревожность не является негативной. Определенный уровень тревожности – необходимое условие для деятельности. У каждого из нас собственный «нормальный» уровень тревоги.

Вы можете проверить свой уровень ситуативной тревожности с помощью теста. Возьмите ручку или карандаш и проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

- скорее, нет – 1;**
- пожалуй, да – 2;**
- да – 3;**
- совершенно верно – 4.**

Как вы себя чувствуете в данный момент?

1. Я спокоен(йна)
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я испытываю сожаление
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен(а)
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я чувствую себя отдохнувшим
9. Я встревожен(а)
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен(а) в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен(а)
15. Я не чувствую скованности, напряженности
16. Я доволен(а)
17. Я озабочен(а)
18. Я слишком возбужден(а) и мне не по себе

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.