

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТЕРАПЕВТОВ

ГЛАВА 3. ТРЕВОГА

Тревога — это нечто такое, что время от времени испытывает каждый. Это — нормальная реакция, которая возникает у обычных людей в ответ на внешние (исходящие из окружения) или внутренние (когнитивные) стимулы.

Тревога — это комплексная реакция, которая была чрезвычайно важна для выживания человека в условиях естественной природной среды. Это ответ на возникновение опасности или другой экстренной ситуации по типу «бежать или бороться». Она запускает мобилизацию нашей энергии и готовит наше тело и разум к противостоянию угрозе.

Однако, в условиях современной жизни, когда большинство угроз носит психологический характер, и мы не можем физически бороться или убежать от них, мы, к сожалению, редко используем эту реакцию по назначению. Кроме того, едва заметные триггеры могут включать систему тревоги в совершенно не подходящих ситуациях (в супермаркете, когда поезд въезжает в туннель и т.д.). Этот феномен более известен под названием «паническая атака».

Для некоторых людей определенные ситуации или объекты становятся триггерами, запускающими реакцию тревоги. В таких случаях говорят о «фобии» в отношении определенных ситуаций или объектов. Примерами могут быть страх перед социальными ситуациями — социофобия, боязнь пауков — арахнофобия.

Иногда же тревога бывает полезной. Она включается в подходящей ситуации и не должна рассматриваться как нежелательная реакция. Каждый человек может извлечь пользу из обучения тому, как контролировать уровень своей тревоги.

Тревога может охватывать широкий спектр переживаний и для разных людей может означать разное. Также, один и тот же человек может ощущать различные симптомы тревоги в разное время.

Если вы спросите группу людей, что происходит с ними, когда они чувствуют тревогу, вы скорее всего услышите что-то из нижеперечисленного:

Учащенное сердцебиение

Холодный пот

Потливость рук

Страх

Тошнота

Катастрофическое мышление

Замешательство

«Бабочки в животе»

Перегруженность

Напряжение

Приливы жара

Паника

Беспокойство

Rachman (1978) предложил модель, которая облегчает понимание реакции тревоги. Он описывает три компонента данной реакции:

(1) Физиологический — реакция тела.

(2) Когнитивный — мысли.

(3) Бихевиоральный (поведенческий) — действия.

В момент, когда человек испытывает тревогу, задействованы все эти три компонента. Однако, сам человек может осознавать только один или два из них, например, потные ладони и приступ жара (физиологический). Наблюдатель может также заметить беспокойство (поведенческий). Из наших собственных наблюдений мы обнаружили, что клиенты менее всего осознают когнитивный компонент (мысли). Каждому клиенту необходимо помочь в повышении осознанности относительно всех трех компонентов тревоги, и, что более важно, усвоить и попрактиковаться в применении навыков, позволяющих ему справляться с тревогой адекватным образом.

Связь между тревогой и зависимым поведением

Многие люди предпринимают определенные действия, чтобы справиться с тревогой. Они могут избегать определенных ситуаций, или выработать стратегию или особый способ действий для того, чтобы преодолеть тревогу. Люди с проблемой зависимости часто используют свое зависимое поведение в качестве такого способа или стратегии преодоления тревоги. Их зависимое поведение приносит им краткосрочное и немедленное облегчение (быструю «починку») от дискомфорта или дистресса, который они могут испытывать (например, затяжка сигареты).

Люди, которые являются тревожными, робкими, застенчивыми или чувствуют себя социально неадекватными, более склонны испытывать облегчение такого своего состояния после разрешения себе употребить вещество своего выбора. Облегчение чувства тревоги само по себе является вознаграждением, таким образом, вероятность повторения этого поведения увеличивается. Напряженные, тревожные люди могут пристраститься к такой «быстрой починке», и после того как они обнаружат, что этот способ работает, далее не ищут более адаптивных способов справиться. Когда такой человек почувствует тревогу в следующий раз, вероятнее всего он будет использовать тот опыт, который уже быстро сработал ранее, например, прибегнет к транквилизаторам. Быстрый эффект — вот что приходит на ум в первую очередь, отнюдь не долговременные отрицательные последствия.

Следующая связь между тревогой и зависимостью — это то, что тревога является частью комплекса симптомов отмены. Психологические симптомы отмены некоторых веществ, например, малых транквилизаторов, продуцируют тревогу. Кроме того, присутствует тревога вызванная беспокойством и переживаниями по поводу контроля над зависимостью. Повышенный уровень тревоги, который клиенты склонны испытывать в результате этих факторов, повышают вероятность срыва и создают своего рода порочный круг.

Этот порочный круг тревоги, симптомов отмены и употребления — это то, в чем пребывают большинство клиентов, и то, из чего они не могут вырваться. Терапевту необходимо донести до клиента, что существует разные способы обращения с тревогой и способы прервать этот круг, в котором они находятся.

Обращение с тревогой

Большинство людей справляются с тревогой в большинстве случаев. Те из нас, кто имеет проблемы с тревогой, могут успешно обучиться техникам обращения с этим чувством. Одним из методов эффективного обучения навыкам обращения с тревогой является тренинг «Прививка против стресса» (Мейхенбаум и Яремко, 1983). Мы с успехом используем этот тренинг в нашей программе профилактики рецидива. Этот подход включает три фазы (Камерон и Мейхенбаум, 1982).

- (1) Клиент понимает концепцию и соответственно может выносить информированные суждения относительно ситуации.
- (2) Обучение новым приемлемым навыкам преодоления тревоги или переобучение (восстановление) старым навыкам.
- (3) Репетиция и применение вновь приобретенных навыков.

Существенной, жизненно важной частью этой модели профилактики рецидива является предоставление информации. Объяснение мыслительных (когнитивных), поведенческих (действия) и телесных (физиологических) механизмов, задействованных в то время, когда человек ощущает тревогу, играет ключевую роль. Время, потраченное на помощь клиентам, чтобы они полноценно усвоили концепцию тревоги, не может быть переоценено.

Так же этот процесс поможет откорректировать любые ошибочные представления, которые клиент может иметь в отношении природы тревоги, например, идеи о том, что утрата контроля над чувствами во время тревоги является признаком того, что они сходят с ума.

Опровержение их негативного внутреннего диалога (автоматических мыслей) — это основной фактор прогресса. Более ясное видение помогает клиенту принимать более

информированные решения по поводу собственной проблемы и того, как с ней справиться.

Как терапевту вам может показаться, что вы часто заявляете очевидные вещи. Предлагая клиентам некий способ понимания их тревоги вы будете усиливать их ощущение контроля, а тем самым и их уверенность в себе (самоэффективность). Техники релаксации могут быть использованы как общая стратегия преодоления тревоги. В дополнение к ним клиенты могут нуждаться в разработке определенных стратегий, таких как позитивное мышление, для того чтобы справляться с ситуациями провоцирующими возникновение тревоги. Типичное расписание сессии приводится в таблице 3.1.

Таблица 3.1. Расписание сессии «Тревога — Релаксация»

Время (минуты)	Цель	Содержание деятельности
5	Выявить, что именно участники группы подразумевают под термином «тревога»	Каждый участник группы говорит одно предложение о том, как он понимает, что такое «тревога». Записывайте ключевые слова на доске.
10	Идентифицировать разные компоненты тревоги	Терапевт намечает компоненты, объясняет их
10		Когнитивные — мыслительные процессы, уникальные для каждого человека, потеря контроля над разумом, деперсонализация, отстранение, негативные ошибки мышления и восприятия.
10		Физические — «бежать или бороться»; Учащенное сердцебиение, головокружение, приливы жара, тошнота, диарея, мышечное напряжение, головная боль, потоотделение.
10		Поведенческие — избегание («бежать»), прием алкоголя или наркотиков, борьба. <i>(А также другие компульсивные действия — примечание переводчика.)</i> Используйте каждый из этих факторов для проведения мозгового штурма, чтобы выявить личный опыт участников группы.
10	Составление списка различных способов справиться с каждым из компонентов тревоги	Терапевт говорит: Когнитивные — идентификация негативных мыслей, идентификация ошибок мышления, позитивное мышление, корректировка при необходимости, внутренние утверждения (самоуспокоение).
10	Быть способным демонстрировать позитивное мышление	Попросите каждого участника высказать позитивное утверждение о самом себе и запишите его.

10	Повышение осознания того, как другие участники воспринимают каждого из членов группы	Попросите каждого участника высказать позитивное утверждение о человеке слева или справа и запишите их.
10	Быть способным идентифицировать подходящий момент для применения позитивных утверждений	Карточки с утверждениями, которые клиенты будут носить с собой и использовать их в случае появления негативных мыслей. Для использования карточек идентифицируйте персональные ситуации в отношении тревоги.
10		Терапевт говорит: Физические — медитация, контролируемое дыхание, релаксация.
20	Участие в упражнении на релаксацию, переживание способности почувствовать расслабление посредством активных упражнений.	Терапевт проводит технику релаксации по методу Якобсона Сессия включает 15 минут — обратная связь 10 минут — кофе-пауза

Заметки для терапевта

Следующий раздел посвященный процессам мышления структурирован таким образом, чтобы помочь терапевту в обучении клиентов техникам обращения с тревогой в терминах данной трехкомпонентной модели. Он написан в таком стиле, который делает возможным его использование непосредственно в качестве раздаточного материала.

Мыслительные процессы

Идентификация негативного мышления и ошибок мышления

Исследования показывают, что ощущения тревоги (телесные реакции) часто предваряются мыслями, которые с ними ассоциируются. Эти мысли иногда трудно идентифицировать, потому что они «автоматические» и быстро проносятся у вас в голове. Но вы обнаружите их, если прислушаетесь.

Когда вы начинаете чувствовать тревогу, остановитесь на некоторый момент, чтобы обнаружить то, что «проносится у вас в голове». Запишите свои мысли, когда вы чувствуете тревогу. Ведите дневник ваших мыслей и чувств.

При внимательном наблюдении вы наверняка обнаружите, что эти мысли носят «негативный характер», в целом — неприятные, и полны «ошибок». Ошибки в мышлении включают гиперболизацию (тенденцию видеть все в преувеличенном свете, мыслить катастрофически), ложные предположения, иррациональное и алогичное мышление и тенденцию игнорировать позитивный опыт.

С этими «открытиями» мы теперь можем приступить к задаче по изменению нашего мышления. Мы приводим тут несколько простых техник, которые оказались полезными для многих людей в отношении того, как справляться и переживать тревогу и другие негативные эмоции.

Позитивное мышление

Попробуйте заменить каждую распознанную негативную мысль на позитивную. Один из способов сделать это называется «техникой двух колонок».

Поделите карточку или лист бумаги на две колонки. Запишите идентифицированные вами негативные мысли в левую колонку и для каждой из них запишите одну или две позитивных альтернативы в колонке справа (Таблица 3.2).

Носите эту карточку или лист бумаги при себе и используйте в ситуациях тревоги как для того, чтобы записывать негативные мысли, так и для того, чтобы напомнить себе о позитивных альтернативах. Повторяйте для себя позитивные альтернативы (говорите это сами себе).

Таблица 3.2

Негативные

Я никогда не смогу пойти в супермаркет со всеми этими людьми не испытывая смущения

Позитивные

*Я собираюсь попробовать пойти в супермаркет, и когда я сделаю это, это будет реальное достижение
Я был способен ходить в супермаркет раньше, следовательно — смогу снова!*

Коррекция ошибок мышления

Проверка предположений:

Множество наших ошибок мышления базируются на давно установившихся ложных предположениях, которые мы воспринимаем как нечто само собой разумеющееся. Фокус состоит в том, чтобы найти и идентифицировать предположения, связанные с вашей тревогой и составить их список. Для каждого предположения запишите ответы на следующие вопросы:

- (1) Почему я думаю таким образом?
- (2) Насколько это — правда?
- (3) Что случится, если я буду думать иначе или действовать иначе?

Как только вы осознали свои предположения и перепроверили их, вы можете обнаружить, что это само по себе привело вас к изменению вашего мышления. Вы так же сочтете полезным обсудить это с друзьями или с консультантом.

После идентификации ошибок мышления вам может понадобиться проверить ваши некоторые глубинные предположения, чтобы убедиться, что они были не верны (ошибочны).

Постановка экспериментов (ситуаций для проверки предположений) — очень полезное упражнение в отношении изменения мышления.

Предположение: Большинство людей не испытывают сложностей в общении с незнакомцами

Эксперимент: Понаблюдайте за людьми когда они разговаривают с незнакомцами.

Поспрашивайте людей, которых вы знаете, о том, как они себя чувствуют, когда разговаривают с незнакомцами.

Результат: Подтвердились ли ваши предположения, или нет? Если они были опровергнуты, запишите себе видоизмененное предположение. Например, «большинство людей испытывают некоторые трудности при общении с незнакомцами».

Проверка преувеличений

Алгоритм, описанный выше для проверки предположений может быть использована для корректировки и работы с другими типами ошибок мышления, такими, как «катастрофическое мышление» или преувеличение.

Снова посмотрите на свой список мыслей связанных с тревогой. Постарайтесь выбрать те мысли, которые можно охарактеризовать как «раздутый» или преувеличенный взгляд на негативный опыт.

Например:

«У меня была паническая атака в туннеле, я не смогу пройти через туннель снова. У меня всегда панические атаки в туннеле».

Действительно? (Так ли это?)

Можете ли вы вспомнить какой-либо случай, когда этого не было? Если да, значит вы преувеличиваете проблему.

Как только вы идентифицируете преувеличенные негативные мысли, попробуйте подвергнуть их сомнению, при необходимости проверьте их, поговорите о них с

другими людьми, подумайте о позитивных альтернативах и рассмотрите их в перспективе.

Реакции тела

Тело реагирует на тревогу в манере «бежать или бороться». Наш организм получает заряд в результате выброса адреналина в кровь. Теперь мы приступим к освоению методов произвольного «выключения» этой реакции.

Тренинг постепенного расслабления

Это — методика обучения тому, как вызывать состояние физического «расслабления» посредством систематического напряжения и расслабления определенных групп мышц. Цель состоит в том, чтобы научить людей «умению расслабляться». Как и в случае с любым другим навыком (езда на велосипеде, плавание и т.д.), вам необходимо регулярно практиковаться, чтобы овладеть им. Ожидается, что это приведет к развитию «ощущения» или «ментальной картины» «состояния расслабленности». Впоследствии это ощущение можно будет использовать, чтобы вызвать у себя состояние расслабления или противодействовать беспокойству в «тревожной ситуации», не проходя через весь процесс напряжения и расслабления мышц.

Упражнение на расслабление 1

Приведенную ниже инструкцию можно использовать для начала обучения постепенному расслаблению. Её следует практиковать два или три раза в день. Как только вы почувствуете, что освоили этот навык, приступайте к постепенному сокращению используемых групп мышц до тех пор, пока вы не будете ощущать состояние расслабления с минимальными мышечными упражнениями. Прежде чем приступить к этому упражнению на расслабление, найдите удобное кресло для сидения. Ослабьте любую плотную одежду, снимите очки, если вы их носите, и убедитесь, что вам достаточно тепло. Теперь вы готовы начать. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Затем повторите. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Сохраняйте ритм дыхания ровным. Во время упражнения на расслабление я буду просить вас напрячь и расслабить различные мышцы; вам будет легче вдыхать, когда вы напрягаетесь, и выдыхать, когда расслабляетесь. Закройте глаза как можно плотнее, стисните зубы и сожмите губы. Почувствуйте, как напрягаются мышцы на вашем лице, а затем почувствуйте, как напряжение спадает, когда вы позволяете мышцам расслабиться. И снова, когда вы вдыхаете, плотно зажмурьте глаза, сожмите губы и медленно выдыхайте, пока ваши мышцы расслабляются. Еще раз напрягите мышцы на лице и задержите дыхание, прежде чем медленно выдохнуть и дать мышцам расслабиться. Продолжайте дышать ровно и поднимите плечи к ушам. Позвольте вашим плечам опуститься при выдохе. Повторите это еще дважды, чувствуя, как напряжение в шее и плечах спадает. Теперь напрягите мышцы рук, будто вы — силач, подождите некоторое время, прежде чем расслабиться и выдохнуть. Напрягите мышцы в плечах и ощутите, насколько они тяжелы, когда вы их расслабляете. Теперь сожмите руки в кулаках, подержите их немного в таком состоянии и снова расслабьтесь. Опять сожмите руки в кулак, держите и осторожно дайте пальцам раскрыться. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как мышцы груди и живота расширяются. Задержите дыхание и медленно выдохните. Повторите этот глубокий вдох, задержите его и выдохните. Дайте вашему дыханию вернуться к своему мягкому ровному ритму. Теперь втяните мышцы живота, и постепенно выдыхайте, когда вы их расслабляете. Снова подтяните мышцы живота, задержите дыхание и расслабляйтесь, выдыхая. Теперь работайте над мышцами нижней части тела— спины и ягодиц. Напрягите их, держите и расслабьтесь. И повторите это еще два раза. Когда вы сделаете следующий вдох, напрягите мышцы верхней части ног. Сохраняйте напряжение некоторое время, а затем расслабьтесь, выдыхая. Напрягите эти мышцы в два раза больше.

Теперь направьте пальцы ног к телу и напрягите мышцы икр. Удерживайте, а затем позвольте мышцам расслабиться. Повторите это еще раз. Ваши ноги и ступни теперь должны чувствовать себя тяжелыми. Продолжайте дышать равномерно. Ваше тело теперь чувствует себя расслабленным и комфортным и тяжело опускается на стул. Позвольте вашему разуму плыть с приятными мыслями. Когда вы захотите прекратить расслабляющие упражнения, медленно откройте глаза и не торопясь пошевелитесь, осознавая окружающую обстановку. Теперь вы будете чувствовать себя спокойно, освеженным, расслабленным и бодрствующим.

Упражнения на расслабление 2

Вот еще один метод, который можно использовать для уменьшения беспокойства и расслабления. Закройте глаза и начните с глубокого вдоха, удерживайте его и осторожно выдохните. И снова вдохните, удерживайте и медленно выдохните. Сохраняйте ровное дыхание на протяжении всего этого упражнения.

Представьте, что ваше тело полно мелкого, мягкого песка, и что у вас есть небольшие отверстия в кончиках пальцев рук и ног.

Песок постепенно покидает ваше тело через пальцы рук и ног. Почувствуйте как песок струится через ваше тело, ощутите как тело становится мягким и тяжелым.

Позвольте вашей голове опускаться вперед, по мере того как песок начинает покидать тело. По мере того как уровень песка падает, руки и живот становятся тяжелыми, обмякшими и опускаются на спинку стула.

Вы можете чувствовать, как песок медленно стекает с ваших ног, и, по мере того как это происходит, мышцы ваших ног чувствуют себя расслабленными и вялыми.

Когда последние частицы песка падают с ваших пальцев ног, все ваше тело чувствует себя расслабленным, комфортным и тяжелым. Держите глаза закрытыми, а дыхание — медленным и ровным, позвольте своему уму отвлекаться на приятные и мирные мысли.

Когда вы захотите закончить это упражнение на расслабление, постепенно откройте глаза и осознайте ваше окружение. Не торопясь пошевелите руками и ногами. Теперь вы будете чувствовать себя спокойными, свежими, расслабленными и бодрыми.

Медитация

Люди на Востоке, в таких странах, как Индия или Китай, практикуют управление тревогой на протяжении тысячелетий. Фактически это относится ко многим древним цивилизациям.

Одним из методов, глубоко укоренившихся в азиатских религиях и культуре, является медитация. Они считают, что медитация имеет решающее значение для благополучия человека. К сожалению, на Западе преимущества медитации были реализованы лишь недавно. Существуют сотни методов и техник медитации. Ниже описан один простой метод, который можно использовать в качестве введения. Для тех, кто хочет узнать больше о медитации, доступно множество книг по этому предмету (см. Приложение В).

Упражнение в медитации

Прежде всего найдите тихое и комфортное место, где вас не будут беспокоить. Вы можете сидеть на полу, на коврик, на подушке или на стуле, чтобы вы могли держать спину прямо. Примите удобную позу (если вы сидите на полу, вы можете скрестить ноги, но не пытайтесь делать позу лотоса, если вы к ней не привыкли, поскольку это может быть вредно).

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в темной комнате. Медленно сделайте глубокий вдох через нос (считая до десяти или около того). Задержите дыхание на то же время (счет), которое потребовалось для вдоха. Теперь медленно выдыхайте через рот, также в течение такого же времени (по счету).

После того, как вы опустошили свои легкие, снова задержите дыхание в течение того же количества времени, что и раньше. Повторите процесс с самого начала.

Попробуйте практиковать эту медитацию пять минут, два или три раза в день. Вы должны стараться сосредоточиться только на своем дыхании, и вы можете использовать мысленные образы, чтобы помочь себе сделать это. Например, полезно было бы представить процесс дыхания в виде потока воды или света, бегущего по сторонам квадрата. Как только процесс дыхания становится автоматическим (не нужно думать об этом), вы можете начать направлять свой ум на другие вещи. На этом этапе

попытайтесь попытаться «опустошить» свой ум, отбросив все мешающие мысли. Дыхание и очищение вашего ума, практикуемые с дисциплиной, должны привести к развитию у вас способности вызывать глубокое состояние расслабления, когда это необходимо, и общее чувство «благополучия».

Справиться с паникой

Каждый третий человек испытывает приступы паники. Часто требуется дополнительная помощь, чтобы справиться с этим. Страх панической атаки может быть достаточно, чтобы её вызвать. Чтобы справиться с приступом паники, важно помнить, что эти чувства являются не более чем преувеличением нормальных реакций организма на стресс.

Эти чувства не вредны и не опасны — просто неприятны. Ничего плохого не произойдет. В панике у людей возникают катастрофические мысли, например, «я умру от сердечного приступа». Мысли большинства людей о катастрофе одинаковы каждый раз, поэтому замените их позитивными заявлениями о себе, разработанными, чтобы противостоять им.

Научиться справляться с приступами паники — это вопрос практики. Каждая атака — это возможность попрактиковаться и узнать что-то новое. Тревога следует естественному ритму жизни; она поднимается, достигает плато, а затем медленно спадает. Просто подождите, вы обнаружите, что страх начнет медленно угасать. Важно оставаться в ситуации и не убегать из неё.

Оставаясь со своими чувствами:

- (1) Используйте краткое упражнение на расслабление.
- (2) Повторите позитивные заявления.
- (3) Подумайте о прогрессе, которого вы достигли, несмотря на все трудности, и о том, как вам будет приятно, если вы добьетесь успеха в этот раз.
- (4) Посмотрите вокруг себя и сфокусируйтесь на деталях окружения.
- (5) Когда вы будете готовы, начните с легкого расслабления.

Поместите инструкции на карточку, которую легко носить с собой.