

Повний зміст

Про авторів	15
Подяки	16
Передмова	19
Вступ	21
Як користуватися цією книгою	22
Самостійна робота і робота з терапевтом	22
Навіщо звертатися до КПТ-терапевта	23
Коли слід звернутися до терапевта	23
Глава 1. Занепокоєння, тривога і ГТР	25
Розуміння занепокоєння	25
Тригери занепокоєння	26
Занепокоєння: проблема чи ні	28
Розуміння тривоги	29
Проблема тривоги	30
Тривожні розлади: коли тривога стає проблемою	31
Тривожні розлади: питання в інтенсивності	32
Розуміння ГТР	33
Розгляньмо докладніше симптоми ГТР	36
Відслідкуйте своє занепокоєння	39
Як розпізнати види занепокоєння	42
Занепокоєння щодо поточних проблем	42
Занепокоєння з приводу гіпотетичних ситуацій	42

Глава 2. КПТ для лікування ГТР	45
Основи КПТ	45
Характеристики трикутника ABC	47
Мета КПТ	52
Принципи й очікування в КПТ	54
Набуття навичок	55
Зосередження на поточному моменті	55
Багато практики	56
Результати досліджень	58
Чого очікувати після завершення роботи з цим посібником	59
Глава 3. Чи корисне занепокоєння	63
Чи вважаєте ви занепокоєння корисним	64
Поширені позитивні переконання про корисність занепокоєння	66
Переконання 1. Позитивна риса характеру	67
Переконання 2. Допомогає у вирішенні проблем	67
Переконання 3. Занепокоєння мотивує	68
Переконання 4. Захищає від негативних емоцій	68
Переконання 5. Може запобігти негативним наслідкам	69
Визнайте амбівалентність	71
Роздуми про життя без занепокоєння	74
Уявіть себе людиною, яка звільнилася від занепокоєння	75
На шляху до життя без занепокоєння	76
Глава 4. Позитивні переконання про занепокоєння: вивчаємо факти	79
Винесіть ваші занепокоєння на суд	80
Адвокат захисту: аргументи на користь занепокоєння	82
Позитивна риса характеру	82
Допомогає у вирішенні проблем	82
Занепокоєння мотивує	83
Захищає від негативних емоцій	83
Може запобігти негативним наслідкам	84

8 ПОВНИЙ ЗМІСТ

Прокурор: аргументи проти занепокоєння	86
Позитивна риса характеру	86
Допомагає у вирішенні проблем	87
Занепокоєння мотивує	88
Захищає від негативних емоцій	88
Може запобігти негативним наслідкам	89
Суддя: зважування наданих доказів	93
Оцінювання переваг і недоліків занепокоєння	94
Винесення вердикту	96
Перечитайте вердикт	100
Переходимо до наступного етапу	101
Чи можна жити без занепокоєння?	101
Глава 5. Занепокоєння та загроза невизначеності	103
Алергія на невизначеність	103
Цикл занепокоєння	104
Загроза невизначеності	106
Переконання щодо невизначеності	106
Вплив переконань щодо невизначеності	108
Ваша модель занепокоєння	109
Новий погляд на негативні переконання щодо невизначеності	112
Глава 6. Інтолерантність невизначеності: розпізнавання захисної поведінки	115
Розуміння захисної поведінки	115
Функції захисної поведінки	116
Проблеми захисної поведінки	116
Захисна поведінка за ГТР	117
Захисна поведінка за ГТР: стратегії охоронної поведінки	118
Надмірне прагнення до схвалення	118
Подвійна перевірка	118
Надмірний пошук інформації	118
Неосяжний список справ на день	119
Робити все самостійно	119
Робити щось замість інших	119

Захисна поведінка за ГТР: стратегії уникнення	120
Уникнення	120
Прокрастинація	120
Неповні зобов'язання	121
Імпульсивне ухвалення рішень	121
Чому такі форми поведінки потрібно вважати ненормальними	122
Прийняття захисної поведінки	127
Глава 7. Толерантність до невизначеності: перевірка переконань	129
Змініть спосіб мислення	129
Поведінкові експерименти	130
Поведінкові експерименти за ГТР	131
Розробка поведінкових експериментів	133
Поради щодо проведення поведінкових експериментів	134
Усунення проблем під час проведення поведінкових експериментів	138
Складно придумати експеримент	138
Відсутність занепокоєння під час експерименту	138
Відсутність мотивації під час проведення поведінкових експериментів	139
Неспроможність довести справу до кінця без захисної поведінки	139
Як зміцнити толерантність до невизначеності	141
Глава 8. Шлях до прийняття невизначеності	143
Розширення сфери охоплення поведінкових експериментів	143
Розмаїття поведінкових експериментів	143
Підвищення ставок у поведінкових експериментах	145
Адаптація експериментів до певних страхів	146
Прийняття та розуміння переваг невизначеності	151
Насолоджуємося спонтанністю і новими враженнями	151

10 Повний зміст

Підвищуємо впевненість	152
Дивимося на ситуацію під іншим кутом	152
Підбиття підсумків вашого прогресу	156
Глава 9. Стратегії подолання занепокоєння щодо поточних проблем	157
Розуміння процесу розв'язання проблем	158
Розуміння негативної орієнтованості на проблеми	159
Наслідки негативної орієнтованості на проблеми	160
Негативна орієнтованість на проблеми та інтолерантність до невизначеності	161
Ставте під сумнів негативну орієнтованість на проблеми	161
Завчасне розпізнавання проблем	162
Бачити у проблемах можливості	164
Шлях до вирішення проблем	166
Застосування навичок вирішення проблем	166
Етап 1: визначення проблеми	167
Етап 2: формулювання цілей	169
Етап 3: генерування рішень	170
Етап 4: ухвалення рішення	171
Етап 5: реалізація рішення і перевірка його ефективності	174
Переваги вирішення проблем	178
Глава 10. Стратегії подолання занепокоєння щодо гіпотетичних ситуацій	179
Розуміння страху	181
Уникнення страху	181
Нейтралізація страху	181
Зіткнення зі страхом	182
Як копінг-механізми працюють при занепокоєнні щодо гіпотетичних ситуацій	183
Уникнення занепокоєння	184
Нейтралізація занепокоєння	184
Експозиція до занепокоєння	185

Рекомендації щодо проведення письмової експозиції	186
Пишіть від першої особи у теперішньому часі	187
Використовуйте сенсорну інформацію	187
Зосередьтеся на найгіршому сценарії	187
Переконайтесь у реалістичності сценарію	188
Розуміння цілей експозиції	188
Усунення проблем під час письмової експозиції	190
Важко розпочати роботу	190
Відсутність тривоги під час експозиції	191
Посилення занепокоєння і тривоги після експозиції	192
Новий погляд на власні занепокоєння	192
Додайте письмову експозицію до свого набору копінг-стратегій	193
Глава 11. Закріплення досягнутих результатів: керування занепокоєнням з плином часу	195
Питання психічного здоров'я	195
Подальший шлях	196
Навички підтримання досягнутого прогресу	197
Практика психологічної самодопомоги	197
Приділіть час психологічній самодопомозі	198
Сам собі терапевт	201
Безперервний процес підтримання досягнутих результатів	206
Глава 12. Перешкоди на шляху до мети: як упоратися з тимчасовими зривами та рецидивами	207
Нормальні та проблематичні зриви	207
Розуміння нормальних зривів	208
Як упоратися з нормальними зривами	209
Проблематичні зриви	209
Зриви і рецидиви	210
Усунення зривів	210
Ранні попереджувальні сигнали	210

12 Повний зміст

Дії під час виявлення ранніх попереджувальних сигналів	212
Ранні зриви	213
Превентивні заходи: як не допустити переростання зривів в рецидиви	215
Керування рецидивами	216
План запобігання розвитку рецидиву	216
Навчайтеся на власних помилках	219
Висновки	220
Література	221

ГЛАВА 1

Занепокоєння, тривога і ГТР

Щоб говорити про те, як дати собі раду із занепокоєнням, тривогою і ГТР, необхідно встановити чіткі визначення цих термінів. Більшість людей зазвичай послуговуються термінами *занепокоєння* і *тривога* у якості взаємозамінних, що на практиці ускладнює їхнє розрізнення. Щоб упоратися з певною проблемою, слід чітко розуміти, у чому саме вона полягає.

Розуміння занепокоєння

Занепокоєння — когнітивний процес, який відбувається в розумі. Воно складається з уявного передбачення (*антиципації*) та підготовки до можливих негативних наслідків у майбутньому. Наприклад, ви їдете на СТО, щоб відремонтувати машину. Можливо, ви думаєте, *що двигун вийшов з ладу. Ремонт може обійтися в чималу суму, і ви не зможете собі цього дозволити. Ви могли би поговорити з механіком щодо ремонту на виплат. Але що, як він не погодиться? Ви можете надовго залишитися без машини, перш ніж сплатите ремонт, а без неї вам буде складно приїздити на роботу вчасно.* З цього прикладу видно, що занепокоєння складається з двох компонентів. Перший — думки про негативні події, які можуть статися, та їхні наслідки (у цьому разі ви передбачаєте, що може знадобитися капітальний ремонт, і якщо ви не зможете собі цього дозволити, доведеться обмірковувати, як дістатися на роботу в інший спосіб). Друге — спроби вирішити проблему, тобто уявні зусилля розібратися з передбачуваними негативними наслідками (думки про розмову з механіком щодо розкладу виплат).

Таким чином, занепокоєння можна розглядати як уявне планування і підготовку до майбутнього, а також побудову складних сценаріїв

у спробі передбачити, що може статися і як впоратися з різними ситуаціями: “*Рантом трапиться X? У такому разі я можу зробити це... Але якщо Y трапиться? Тоді зроблю це...*” Хоча люди багато про що непокояться, усі види занепокоєнь, як правило, мають спільні характеристики.

Зазвичай занепокоєння починається з питання “а що як...”. Логічно, оскільки, турбуючись, ви намагаєтеся подумки спланувати і підготуватися до можливих результатів майбутніх ситуацій. Наприклад, плануючи вирушити в подорож, ви переймаєтеся: “А що як падатиме дощ?” Це питання спричинює занепокоєння: “Якщо дощитиме, я не зможу зробити все заплановане, і відпочинок буде зіпсовано. Напевно, слід подумати, чим зайнятися в дощову погоду. А що як я не зможу придумати що-небудь цікаве?”

Занепокоєння — це думки про майбутнє. Навіть якщо ви думаете про минулу подію, турбуючись, ви переживаєте про її майбутні наслідки. Наприклад, якщо ви занепокоєні сваркою, яка сталася із другом тиждень тому, ви, напевно, думаете: “А що як нашу дружбу не можна буде відновити?” Це занепокоєння зосереджене на можливих майбутніх наслідках (кінець дружби), спричинених минулою подією (сварка за тиждень до цього).

Занепокоєння завжди має негативний характер. Коли ви переймаєтеся через можливі майбутні результати, вас не хвилюють потенційні позитивні події (*а що як я чудово проведу час у відпустці?*), оскільки вони не потребують розв’язання будь-яких проблем. Ви турбуєтеся тільки про потенційні негативні ситуації. Таким чином, предмет вашого занепокоєння — *катастрофічна ситуація*. Тобто ви зосереджуєтеся на песимістичному сценарії, навіть якщо розумієте, що він малоймовірний. Наприклад, якщо ви хвилюєтесь з приводу результатів медичних аналізів, то можете побоюватися серйозного захворювання, навіть якщо ці аналізи — частина вашого щорічного медогляду.

Тригери занепокоєння

Ви можете ставити собі питання, якими є основні тригери занепокоєння, тим паче що турбуватися можна про найрізноманітніші речі. Дослідження показали, що причиною занепокоєння є переживання непередбачуваних, нових або неоднозначних подій [Inglis, 2000; Lee, 2001]. Ви точно будете тривожитися, якщо опинитесь в ситуації, в якій результат неочевидний (непередбачувана), коли ситуація абсолютно вам незнайома (нова) або не чітко визначена (неоднозначна).

Оскільки в таких випадках фінал невідомий, варіантів розвитку подій безліч, але ви не впевнені, що саме станеться. Таким чином, занепокоєння — це спроба обміркувати всі можливості і заздалегідь подумки розробити план. Давайте розглянемо приклад для кожної з цих ситуацій, що спричиняють невизначеність: непередбачуваної, нової та неоднозначної.

НЕПЕРЕДБАЧУВАНІ СИТУАЦІЇ

Прикладом *непередбачуваної ситуації* може бути підготовка до письмового іспиту. Оскільки ви не знаєте, які запитання будуть на іспиті, ситуація непередбачувана: чи будуть вони складними? Чи хвилюватиметеся ви під час іспиту? Чи допоможе раніше вивчений матеріал відповісти на запитання? Неможливо точно передбачити, що буде на іспиті.

У цьому випадку ви можете турбуватися, думаючи, що недостатньо добре підготувалися: “Я міг би приділяти навчанню більше часу. Раптом я забуду щось важливе або не зрозумію питання? Я можу провалити іспит!”

Ще один приклад непередбачуваної ситуації — співбесіда. Скільки не готуйся, ніколи не знатимеш, що саме потенційний роботодавець запитає під час співбесіди. Ви думаєте: “А що як я йому не сподобаюся? Раптом я погано відповім на його запитання? Мене можуть і не взяти”.

НОВІ СИТУАЦІЇ

Нова ситуація — це будь-яка обставина, з якою ви раніше ніколи не стикалися. Похід до спортзалу, який ви відвідуєте вперше, початок нової роботи або подорож у нове місце. Якщо, наприклад, ви ніколи не куштували суши, а друзі запрошують вас на вечерю в суши-ресторан, новизна ситуації може спричинити занепокоєння: “А що як мені не сподобаються суши? У підсумку я платитиму за їжу, яку не їстиму, а потім мені доведеться вечеряти в іншому місці. Можливо, я замовлю в офіціанта що-небудь просте, що їдять ті, хто ніколи раніше не куштував суши? Але що як мені нічого не сподобається? Крім того, що я буду голодним, мені ще й буде ніяково перед друзями”.

Перше заняття в коледжі — ще один приклад ситуації, яка може викликати занепокоєння: “Що як я заблукаю або не зможу знайти свій клас? Я можу запізнитися і поставити себе в незручне становище. Я міг би прийти туди раніше, щоб бути впевненим, що знайду свій клас і прийду вчасно. А що як класи настільки великі, що я розгублюся від великої кількості людей?”

НЕОДНОЗНАЧНІ СИТУАЦІЇ

Неоднозначна ситуація — це така, в якій незрозуміло, чи може статися щось позитивне, негативне або нейтральне. Наприклад, вас викликає начальник — це неоднозначна ситуація, оскільки ви не знаєте причину. Можливо, він повідомить вам про те, що ви отримали підвищення (позитивний результат), про те, яку справу вам потрібно виконати цього дня (нейтральний результат), або зробить догану за неправильне виконання завдання (негативний результат). Оскільки ситуація неоднозначна і ви не знаєте, чого очікувати, то, найімовірніше, турбуватиметеся: “А що як він хоче мене бачити через те, що я щось не так зробив? Він може мене звільнити. Я міг би сказати, що працюватиму старанніше і більше не робитиму помилок, але що як він проігнорує мої слова і все одно звільнить мене?”

Ви залишили телефонне повідомлення другу, а він не передзвонив? Можливо, він не отримав повідомлення, або передзвонив вам, а ви чомусь не отримали дзвінка. Однак також можливо, що він не хоче з вами говорити, сердиться на вас з якоїсь причини, перевантажений особистими проблемами або просто дуже зайнятий. Оскільки ви не знаєте, чому ваш друг не передзвонив, це неоднозначна ситуація, яка може спричинити занепокоєння: “Раптом він не отримав моє повідомлення? Можливо, я зможу зателефонувати йому ще раз і залишити ще одне. Але, можливо, він не зв’язався зі мною, бо дуже зайнятий, і нервується через те, що я продовжую телефонувати? А що як він розсердиться на мене і накричить, коли я зателефоную?”

Занепокоєння: проблема чи ні

Важливо пам’ятати, що всі люди час від часу переживають, і це абсолютно нормально. Наприклад, усі ми схильні більше хвилюватися під час стресу або серйозних змін у житті. Так, ви, ймовірно, будете турбуватися, коли у вас стає більше робочих обов’язків, під час іспитів, коли хтось у вашій родині хворіє або у вашому житті відбувається якась значна подія, наприклад переїзд у новий дім або одруження. Більшість людей періодично турбуються, стикаючись із непередбачуваними, новими або неоднозначними ситуаціями. Якщо ви хвилюєтеся, це не означає, що це проблема.

То коли занепокоєння стає проблемою? Фахівці в галузі психічного здоров’я вважають занепокоєння проблематичним, якщо воно наявне майже щодня, проявляється надмірно, важко піддається контролю, заважає повсякденному життю людини і викликає сильний дистрес. Якщо, наприклад, ви так турбуєтеся про майбутній іспит, що не мо-

жете зосередитися на навчанні, або ви так переймаєтеся співбесідою під час прийому на роботу, що взагалі скасовуєте її, найбільш імовірно, занепокоєння — це проблема. Зниження якості життя також може сигналізувати про проблему із занепокоєнням. Може виявитися, що вам складно отримувати задоволення від спілкування з близькими, бо ви надто заклопотані; ви уникаєте приємних занять тільки тому, що не хочете подбати про них заздалегідь. Наприклад, деякі люди кажуть, що вони настільки занепокоєні здоров'ям і добробутом своїх дітей, що, навіть коли граються з ними, зосереджені на своїх турботах, а не на веселошах.

ВПРАВА 1.1. ОЦІНЮВАННЯ СТУПЕНЯ ПРОБЛЕМАТИЧНОСТІ ЗАНЕПОКОЄННЯ

Як і більшість симптомів психічного здоров'я, проблематичність занепокоєння залежить від його ступеня. Власне, занепокоєння — ще не проблема. На проблему воно перетворюється, коли стає серйозним, нав'язливим, неконтрольованим. Наступний тест допоможе визначити, чи є ваше хвилювання проблематичним. Позначте кожне твердження, яке загалом відображає ваш досвід занепокоєння.

- Хвилююся майже щодня.
- Нервую, навіть коли все гаразд. (Наприклад, турбуєтеся про своє здоров'я, навіть якщо все добре.)
- Надто переймаюся дрібними проблемами. (Скажімо, сильно турбуєтеся про те, щоб вчасно прийти на зустріч.)
- Моє занепокоєння надмірне. Здається, я хвилююся більше, ніж слід.
- Інші люди кажуть мені, що я забагато нервую.
- Мені складно контролювати занепокоєння. Щойно починаю хвилюватися, мені важко зупинитися, навіть якщо намагаюся це зробити.

Якщо ви згодні хоча б із трьома твердженнями, занепокоєння може становити для вас проблему.

Розуміння тривоги

Занепокоєння відбувається в розумі індивіда, тривога виникає в тілі. Тривога — це загальна назва різноманітних фізичних відчуттів, досвід яких люди отримують, коли перебувають у небезпеці або відчувають загрозу. Відчуття тривоги можуть включати прискорене серцебиття, зміни дихання, проблеми зі шлунком (від метеликів у животі до нудо-

ти або діареї), пітливість, тремтіння, жар або холод, загальне відчуття занепокоєння або нервозності, а також запаморочення.

Тривога — це частина більшої системи організму, призначеної для реагування на загрозу і небезпеку. Цю систему виявлення загроз іноді називають реакцією *бий або біжи*, і в разі її виникнення відбувається саме те, що випливає з назви: реакція готує вас або до боротьби із загрозою, або до втечі від неї. Усі фізичні відчуття, пов'язані з тривогою, насправді є способом фізичної підготовки організму до дій у разі небезпеки.

Проблема тривоги

Оскільки тривога є частиною системи виявлення загроз організму, це один із найважливіших механізмів виживання людини. Він присутній у тій чи іншій формі у всіх істот на Землі. Він працює, щоб якомога скоріше врятувати вас від небезпеки: наприклад, якщо вас переслідує ведмідь, ця система допоможе тікати максимально швидко.

На жаль, у системи тривоги є дві основні проблеми. Перша — вона спрацьовує щоразу, коли ви думаєте, що вам загрожує небезпека, навіть якщо насправді це не так. Чи траплялося з вами таке, що ви почули шум удома і подумали, що це грабіжник, але потім виявили, що це вітер або домашня тварина щось перекинула? Припустивши, що у ваш дім хтось удерся, ви, ймовірно, відчули напад тривоги, оскільки тіло відреагувало на думку про небезпеку. Через те, що система виявлення загроз реагує на думки, вона може припуститися помилки. Тобто, можете відчувати тривогу, навіть коли реальної небезпеки немає.

ТРИВОГА — ДАТЧИК ДИМУ ДЛЯ ПІЛА

Тривогу можна уявити собі у вигляді детектора диму. Він може попередити вас про пожежу в будинку і, таким чином, допоможе якомога швидше вибратися з нього. Однак сповіщувачі диму спрацьовують не тільки під час пожежі, а щоразу, коли з'являється дим. Іноді спрацьовує фальшива тривога, наприклад коли людина випадково спалює хліб на кухні. Справа в тому, що димові детектори видають один і той самий звук незалежно від того, чи трапилася справжня пожежа, чи це фальшива тривога.

Внутрішня тривога працює так само: її можна відчувати під час небезпеки або тоді, коли ви лише так думаєте. Насправді, тривога тільки попереджає про потенційну небезпеку. Як і з детекторами диму, спочатку варто з'ясувати, чи існує реальна небезпека, або це лише хибна тривога.

ТРИВОГА В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Друга проблема полягає в тому, що насправді тривога — ідеальний механізм для подолання лише фізичної небезпеки. Якщо на людину нападають і потрібно битися або тікати, реакція *бий або біжи* чудово підготує тіло до цього. Однак у сучасному світі люди зазвичай не стикаються з фізичними загрозами. Навпаки, найбільше ми хвилюємося через соціальну небезпеку, яку передбачаємо в уяві.

Наприклад, ви турбуєтеся, що запізнитесь на роботу і цим накликаєте гнів начальника, або переймаєтеся тим, про що говорити з новими людьми на вечірці. Обидві наведені ситуації можуть викликати тривогу, але жодна з них насправді не становить фізичної загрози. Адаже ви не думаєте, що керівник буде настільки злий або нові люди настільки непривітні, що завдадуть вам фізичної шкоди. Проте ви все ще відчуваєте тривогу. Це відбувається тому, що в організмі людини є тільки одна система виявлення загроз, і для неї не існує відмінностей між фізичними та соціальними ризиками.

Тривога чудово спонукає до дії за наявної фізичної небезпеки, однак вона зовсім не допоможе у випадку соціальної загрози або можливих ризиків, породжених занепокоєнням. На жаль, оскільки реакція *бий або біжи* активується щоразу, коли людина відчуває загрозу, першим імпульсом, імовірно, буде втеча й уникнення небезпеки, незалежно від її характеру. Якщо йдеться про повсякденні турботи, часто це даремна стратегія, яка з часом може тільки посилити хвилювання.

Тривожні розлади: коли тривога стає проблемою

Тривога схожа на занепокоєння тим, що її наявність не обов'язково означає, що у вас проблема. Як вже зазначалося, фізичні відчуття тривоги необхідні для захисту від небезпеки. Крім того, цілком нормально іноді відчувати тривогу в непередбачуваних, нових або неоднозначних ситуаціях. Наприклад, ви, імовірно, дуже хвилювалися, коли вперше сідаєте за кермо, оскільки це новий досвід для вас. Таке трапляється з усіма. Хоча це неприємно — відчувати тривогу в ситуаціях, що не становлять фізичної загрози, однак, якщо таке трапляється часто і погіршує повсякденне життя, це стає проблемою. Наприклад, якщо ви залишаєте заняття через тривогу від того, що вам потрібно виступати з презентацією, це означає, що тривога заважає вам жити. У таких випадках діагноз тривожного розладу може бути обґрунтованим.

Існує кілька різних типів тривожних розладів, і здебільшого вони різняться за тим, що саме викликає тривогу. Наприклад, якщо піс-

ля дотику до дверної ручки або після рукостискання ви тривожитесь через мікробів, це може свідчити про *обсесивно-компульсивний розлад*. Якщо ви відчуваєте сильну тривогу щоразу, коли потрібно йти до лікаря і робити щеплення, або ви взагалі уникаєте необхідних ін'єкцій, у вас може бути *специфічна фобія* — у цьому разі страх голок або уколів. В обох випадках відчуття тривоги однакове, незалежно від її причини. Таким чином, саме тригер тривоги, або *предмет загрози*, визначає, який тривожний розлад діагностується.

Тривожні розлади: питання в інтенсивності

Важливо розуміти, що симптоми психічного здоров'я — це не микач світла, який або увімкнений, або ні. Такі симптоми зрідка повністю наявні або цілком відсутні. Навпаки, вони проявляються різною мірою у всіх індивідуумів. Відтак, занепокоєння може варіюватися у континуумі від помірного ступеню або відсутності до сильного (на рис. 1.1), і в якійсь точці цієї прямої знайдеться місце для кожного. Діагноз ГТР означає, що занепокоєння людини перебуває у верхньому діапазоні континууму, що визначає за мету лікування допомогу людині у переміщенні її рівня хвилювання і тривоги в помірний або низький діапазон континууму.

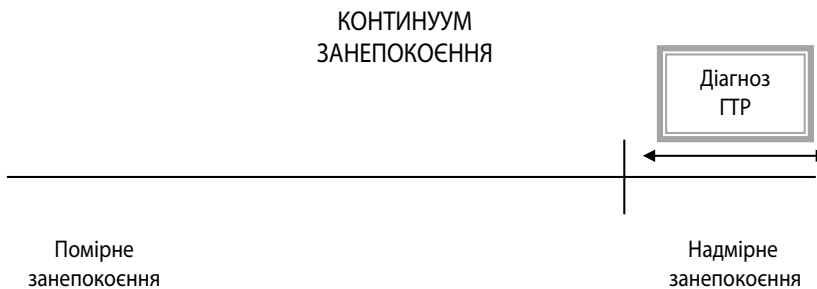


Рис. 1.1. Континуум занепокоєння

Кому ставлять діагноз тривожного розладу? Фахівці в галузі психічного здоров'я проводять лінію на континуумі та визначають, що тим, хто потрапляє за неї, ймовірно, буде поставлено діагноз. У клінічній практиці цю лінію вважають нечіткою, тому що вона являє собою лише клінічний поріг. Якщо, дійшовши до певної точки, ви зрозумієте, що ваші симптоми викликають серйозний дистрес і заважають вашому життю, вам поставлять діагноз *тривожний розлад*. Перевага діагнозу полягає в тому, що і людина, яка його отримала,

і фахівець у галузі психічного здоров'я можуть знайти спільну мову, щоб обговорити, з чим клієнт має справу, а також домовитися про лікування.

Проте між людьми, які перебувають по обидва боки лінії, немає реальної різниці; діагноз — це *питання інтенсивності*. Не всі клієнти з ГТР однакові, як і не всі люди без ГТР. Таким чином, головна мета цієї книжки — не “вилікувати”, а допомогти вам привести своє занепокоєння і тривогу в більш відповідний і функціональний діапазон, щоб ви менше турбувалися, рідше тривожилися і не страждали від цих симптомів у повсякденному житті.

Розуміння ГТР

Хоча вище йшлося про тривожні розлади загалом, основна увага в цій книзі приділяється ГТР. Всупереч назві, головна його ознака — це не тривога, а радше надмірне і неконтрольоване занепокоєння про повсякденні події. За ГТР занепокоєння має хронічний характер, а це означає, що надмірне хвилювання постійно присутнє впродовж щонайменше шести місяців і не пов'язане виключно зі стресором у житті людини. Існує шість фізичних симптомів, які можуть відчувати люди з ГТР, хоча для відповідності критеріям діагнозу мають бути наявні лише три.

- Занепокоєння, напруженість або нервозність.
- Швидка стомлюваність.
- Труднощі з концентрацією уваги.
- Дратівливість.
- М'язова напруга.
- Порушення сну.

Ці фізичні симптоми проявляються хронічно. Вони регулярно турбують людину протягом, як мінімум, шести місяців. Для постановки діагнозу ГТР, ці симптоми занепокоєння і тривоги повинні негативно впливати на якість життя і порушувати повсякденну діяльність людини [*American Psychological Association, 2013*].

ВПРАВА 1.2. ОЦІНКА СИМПТОМІВ ГТР

Якщо ви не впевнені в наявності у вас ГТР, ця анкета допоможе у цьому розібратися [Dugas et al., 2001]. Рекомендуємо заповнити її, навіть якщо вам уже поставили діагноз ГТР. Це допоможе оцінити серйозність симптомів. Пізніше, коли ви випробуєте деякі із представлених у книзі стратегій, вам знову буде треба пройти опитувальник для оцінки прогресу.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗАНЕПОКОЄННЯ І ТРИВОГИ

1. Які питання турбують вас найчастіше?

A. _____
B. _____
B. _____
Г. _____
Д. _____
E. _____

Відповідаючи на наступні запитання, будь ласка, обведіть колом відповідне число (від 0 до 8).

2. Який рівень має ваше занепокоєння?

Відсутнє	Помірне	Надмірне						
0	1	2	3	4	5	6	7	8

3. Скільки днів за останні шість місяців ви відчували сильне занепокоєння?

Ніколи	Через день	Щодня						
0	1	2	3	4	5	6	7	8

4. Вам складно контролювати свої переживання? Коли починаєте про щось турбуватися, вам важко зупинитися?

Не складно	Трохи складно	Надзвичайно складно						
0	1	2	3	4	5	6	7	8

5. Протягом останніх шести місяців, коли ви відчували занепокоєння або тривогу, наскільки сильно вас турбували такі симптоми? Оцініть кожен симптом обведенням відповідного числа (0–8).

- А. Занепокоєння, напруженість або нервозність
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- Б. Швидка стомлюваність
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- В. Труднощі з концентрацією уваги
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- Г. Дратівливість
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- Д. М'язова напруга
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
- Е. Порушення сну (труднощі із засинанням або неспокійний сон, після якого ви не почуваетесь, що відпочили)
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8
6. Як сильно занепокоєння або тривога впливають на ваше життя? Наприклад, на вашу роботу, громадську діяльність, сімейне життя тощо.
 Зовсім ні Помірно Дуже сильно
 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Щоб визначити, чи підходите ви під критерії діагнозу ГТР, відзначте відповідні пункти.

- Дві або більше тривожних тем у п. 1.
- Оцінка 4 або вище в пп. 2, 3, 4 та 6.
- Оцінка 4 або вище за трьома або більше симптомами з п. 5.

Якщо ви зазначили всі три пункти, ваш стан відповідає критеріям, необхідним для діагнозу ГТР.