

СЕТ. ДЖ. ГИЛИХАН. PhD
**КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКА
ТЕРАПИЯ**
ЗА САМОПОМОЩ

10



СТРАТЕГИИ

ЗА СПРАВЯНЕ С

ТРЕВОЖНОСТ, ДЕПРЕСИЯ
ГНЯВ, ПАНИКА
И БЕЗПОКОЙСТВО



Сет Дж. Гулихан, PhD

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ ЗА САМОПОМОЩ

10

Вдъхновения

стратегии за справяне с
тревожност, депресия,
гняв, паника и безпокойство

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Когнитивно-поведенческа терапия за самопомощ“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

© Сет Дж. Гирихан, автор, 2023

© г-р Иванка Петрова – превод

© ВДЪХНОВЕНИЯ, 2023

ISBN:

ВЪПРОСНИК ЗА БЪРЗО НАЧАЛО

За вас ли е тази книга? Прочетете твърденията по-долу и отбележете в квадратчето, ако дадено твърдение описва как се чувствате често.

- ☐ Изпитвам страх от следващия пристъп на тревожност.
- ☐ Имам проблеми със съня.
- ☐ Тревожа се ненужно за много неща.
- ☐ Чувствам се напрегнат(а) и тревожен(а) и ми е трудно да се отпусна.
- ☐ Определени предмети или ситуации ме ужасяват.
- ☐ Избягвам неща, които трябва да направя, защото ме карат да изпитвам тревожност.
- ☐ В някои социални ситуации се чувствам изключително нервен(а) или ги избягвам, ако мога.
- ☐ Ядосаните ми реакции изглеждат пресилени по отношение на ситуацията.
- ☐ Не разбирам защо се чувствам толкова ядосан(а).
- ☐ Гневът ми е бил причина за проблеми във взаимоотношенията ми.
- ☐ Вече не изпитвам интерес към неща, които преди харесвах.
- ☐ Имам чувството, че нямам какво да очаквам.
- ☐ Трудно ми е да се концентрирам и да вземам решения.
- ☐ Трудно ми е да намеря енергията и мотивацията, от които се нуждая.

Ако сте отбелязали няколко квадратчета, тази книга може да ви бъде полезна. Продължете да четете, за да научите повече за когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) и за това как можете да вземете част от лечебния процес в собствените си ръце.

*На Марша с любов и благодарност,
заедно сподели този живот с мен.*



СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	7
ВЪВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. Вашият наръчник по КПТ за начинаещи	14
ГЛАВА 2. Поставяне на цели	31
ГЛАВА 3. Активиране на поведението	44
ГЛАВА 4. Идентифициране и прекъсване на негативните мисловни модели	66
ГЛАВА 5. Идентифициране и промяна на основните вярвания	84
ГЛАВА 6. Поддържане на осъзнатост	100
ГЛАВА 7. Поддържане на курса: преминаване през отлагането	118
ГЛАВА 8. Справяне с безпокойството, страха и тревожността	134
ГЛАВА 9. Запазване на спокойствие: справяне с прекомерния гняв	156
ГЛАВА 10. Бъдете добри със себе си	172
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Как да продължите	195
РЕСУРСИ. Книги, препоръчвани от автора	202
БИБЛИОГРАФИЯ	207

ПРЕДГОВОР

Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) е мощно средство за психологично лечение, в основата на което стои последователна обширна теория за емоциите и свързаното с тях поведение. С помощта на теорията може да се открият източниците на емоционалните затруднения на всеки отделен индивид. Също толкова важни са и инструментите на КПТ, извлечени от теорията и разработени от практикуващите психотерапия през последните 40 години. Голямото разнообразие от техники позволява на терапевтите да приспособят интервенциите си към специфичните нужди и предпочитания на всеки пациент. Как тогава е възможно силата на КПТ (която, изглежда, изисква умел терапевт, способен да помогне на пациентите си да идентифицират уникалните си модели и да подберат и адаптират правилните инструменти спрямо своя случай) да се предаде в книга? На сцената излиза доктор Сет Гилихан, който успява на ясен и достъпен, но все пак елегантен език да се свърже с всеки читател, желаещ да разбере и да се справи със своите бариери пред доброто психично здраве.

Успокояващият и уверен глас за тази книга ми е много добре познат. През 2005 година Сет стана петдесетият докторант в Университета на Пенсилвания, на когото преподавах и водих едногодишен практически курс по КПТ. През последните 35 години имах привилежията да преподавам принципите и практикуването на КПТ на някои от най-впечатляващите и мотивирани млади професионалисти, които човек може да се надява да срещне. Нивото на техния талант и познания заедно с отдадеността им на ученето продължават да ме изумяват. Сет обаче остави у мен трайно впечатление с мъдростта си и със способността да се

свързва с хора от всякакъв произход. Той е несравним в това да предава най-доброто, което съм научил от своите ментори, доктор Стивън Холън и Арън Т. Бек, като добавя собствените си невероятни полезни наблюдения.

За първи път забелязах дарбата на Сет да помага професионално, докато гледах видеозаписи на терапевтичните му сесии, четях записките му по случаите и слушах кристално ясните му описания на успехите – и на спънките, – които преживяваше в работата си с клиенти. Сега виждам същия Сет Гилихан с много по-голям опит, който е „загрял“ за този проект с писането на *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks* – една отлична работна тетрадка, а също и със съавторството на един практичен и чувствителен наръчник за страдащите от обесесивно-компулсивно разстройство и техните семейства.

Най-новата му книга е прекрасно четиво, което е немалко постижение, като се имат предвид сериозността на материята и неговото честно, реалистично отношение към разглежданите проблеми. Книгата успява да покрие много широка област, при това в подробности, и все пак да остане „кратка“, както показва и заглавието ѝ. В нея се проявяват още повече силните страни на Сет, включително отличителната му способност да организира и структурира материали, което улеснява схващането и запомнянето на множеството парчета информация, които ще откриете на страниците на тази книга. Уникален за нея е ритъмът, който Сет задава още в началото ѝ и поддържа през всички глави, като обяснява подробно как да се справим с безполезното мислене, как да използваме поведението си, за да променим проблемни модели, и накрая как да се погрижим и да не забравяме важните неща в живота си. Бях толкова впечатлен от този ритъм, че вече го включавам в собственото си преподаване: мисли, действай и бъди. Какво по-просто? И въпреки това идеите, които тези думи отразяват, са богати и достатъчно силни, за да доведат до сензични положителни промени в живота на клиентите, подложени на терапия. Те могат да направят същото и за читателите на тази книга.

Дори и даден читател да не среща затруднения във всички области, разгледани в книгата (тъга, безпокойство, страх, гняв, от-

лагане, самокритичност), все пак горещо препоръчвам главите върху три конкретни теми: отлагане, гняв и „безопасни поведения“. Прозренията, които Сет предоставя за тези често озадачаващи, но твърде широко разпространени модели, са наистина интересни! И ако не друго, неговите характеристики на тези модели могат да помогнат на читателя да разбере малко по-добре как те стъват приятели, колеги или членове на семейството.

Повечето от нас отлагат, но нямат представа за източниците или процесите зад отлагането. Гневът, чиито неподходящи или прекомерни версии са твърде често срещани, може да бъде разбран. Това е половината от битката да овладеем гнева си или да помогнем на партньор, който е в хватката му. И накрая, безопасното поведение пречи на хората с нереалистични страхове или натрапчиво (компулсивно) поведение да се освободят и да се насладят на това, което животът може да предложи. Четенето на анализа на Сет за тези модели е осветляващо и увлекателно. Това е чудесен пример, добре обяснен, за напредъка, постигнат от психолозите в нашето разбиране за това „какво кара хората да тиктакат“.

Някои читатели ще се обърнат към тази книга, за да освежат принципите и практиките на КПТ, с които са вече се сблъсквали в личната си терапия или под друга форма. Други ще научат за КПТ за първи път и ще намерят всичко необходимо, за да се освободят от ненужния и непродуктивен емоционален стрес и да поемат по пътя към по-добър живот. Тази книга може също така да послужи като много необходима първа стъпка за хора с по-сериозни проблеми, които са обмисляли да приемат антидепресанти или лекарства срещу тревожност или които са ги изпробвали и не са открили, че са полезни, както и за тези, които не са успели да намерят терапевт, с когото са готови да работят. Много такива хора ще открият всичко необходимо на страниците на книгата. Ще има и други, които ще започнат да научават за източниците и лечебните средства за емоционални затруднения, които са ги възпрепятствали и са им пречили да се наслаждават на живота, и това ще ги мотивира да потърсят подходящо професионално напътствие или помощ. Те могат да пренесат наученото от Сет

и от прилагането на упражненията в тази книга в индивидуална или групова терапия, ако това е правилната следваща стъпка.

Позволете ми да обобщя, като размишлявам какъв късметлия бях, че имах възможността да допринеса за израстването на Сет като психолог. Сега вие имате късмета да сте попаднали на това наистина полезно и (ще го кажа отново) наистина интересно ръководство за често срещани емоционални проблеми и ефективни начини за тяхното преодоляване. Призовавам ви да се възползвате от този късмет и да поемете по пътя към по-добър живот.

Робърт Дж. Де Рубейс, PhD
семестриален преподавател по социални науки и професор по психология

Школа по изкуства и науки
Университет на Пенсилвания

В
Д
А
Х
Н
О
В
Е
Н
И
Я

ВЪВЕДЕНИЕ

В някакъв момент всеки от нас се оказва в здравата хватка на всепоглъщащи и разтърсващи емоции. Може да е чувство на силен тревожен страх, депресия, която изцежда цвета на живота, паника, връхлитаща в най-неподходящите моменти, чест и прекомерен гняв или други преживявания, които завладяват ума и сърцето ни. Когато бъдем извадени от емоционално равновесие, ние се нуждаем от изпитани начини да си възвърнем опората и да намерим облекчение възможно най-бързо.

В началото на моето клинично обучение научих, че има много повече доказателства в подкрепа на някои видове лечение, особено на когнитивно-поведенческата терапия (КПТ). Първият ми супервайзор на терапията ме насърчи да продължа специализирано обучение по КПТ, което ме отведе в Университета на Пенсилвания – учебно заведение с богата история в когнитивните и поведенческите терапии. Докато се фокусирах върху лечението на депресия по време на докторантурата си, видях как това състояние изкривява нашето мислене във вредни посоки и как КПТ може да преформулира мислите ни, за да ни служат по-добре. Научих също, че включването на повече възнаграждаващи дейности в живота ни може да има мощен антидепресивен ефект.

Когато завърших докторантурата си, с вълнение заех преподавателска позиция в университетския Център за лечение и изследване на тревожността, който беше разработил много от най-добрите лечения за тревожност. По време на моите четири години там натрупах интензивен опит в лечението на инвалидизираща тревожност, обесивно-компулсивно разстройство

и травма. Видях как животът на стотици хора се промени заради програмите за лечение, които им помагаша да се изправят лице в лице със страховете си. Докато бях там, научих, че фокусирането на вниманието ни върху настоящето с откритост и любопитство е мощен начин да разхлабим хватката на тревожността и депресията. Този подход, базиран на осъзнатостта (майндфулнес), получи достатъчна изследователска подкрепа, за да оправдае статуса си на „трета вълна“ на КПТ, наред с когнитивните и поведенческите техники.

През последните две десетилетия като студент, изследовател, терапевт и ръководител две неща ми направиха впечатление относно ефективните лечения. Първо, те са прости: *Извършвайте приятни дейности. Мислете полезни мисли. Изправете се срещу страховете си. Бъдете присъстващи. Грижете се за себе си.* Нито един от тези подходи не е шокиращ или сложен. Стремих се да уловя тази простота в следващите глави. Когато страдаме, обикновено нямаме нито време, нито желание, нито енергия да преглеждаме страница след страница с открития от изследвания или да изучаваме трактат за езотеричните нюанси в тази област. Имаме нужда от директни опции, които можем да използваме веднага.

Второ, ефективните лечения не са лесни. Научих, че въпреки простотата им те все пак изискват работа. Трудно е да правиш повече от това, което обичаш, когато си депресиран и немотивиран. Трудно е да се изправиш пред страховете си, когато се бориш с паниката. Трудно е да обучиш свръхактивния си ум да си почива и да присъства в момента. Това е мястото, където се откроява силата на КПТ – не просто да осигури цел, за постигането на която да се работи, но и да предостави управляеми техники и систематичен план, които отвеждат до целта.

В предишната си книга, *Retrain Your Brain*, изложих структуриран седемседмичен план за справяне с тревожността и депресията във формат на работна тетрадка. Ще откриете, че в своя опростен подход настоящата книга е подобна, тъй като представя най-съществени части от лечението. Но за разлика от *Retrain Your Brain*, в случая с тази книга няма нужда задължително

да се чете всичко докрай. Вместо това тя предлага колекция от бързи и изключително достъпни, базирани на изследвания техники, които могат да се използват селективно при необходимост от справяне с различни проблеми.

Създадох тази книга, за да бъде полезна за хората, които никога не са чували за КПТ, които в момента работят с терапевт или които са използвали КПТ в миналото и искат ресурс, към който да се връщат за периодично опресняване. Каквито и да са предишните ви познания за КПТ, надявам се, че ще се връщате към тази книга толкова често, колкото е необходимо. Всички имаме нужда от напомняния за това какво ни кара да се чувстваме най-добре.

Наистина имам предвид всички ние. Искам да ви уверя, че не пиша тази книга от някаква кула от слонова кост, безопасно заобиколен от абстрактни теории. Като всеки друг и аз съм въввлечен в радостите и борбите на живота. Вълнувам се да ви предоставя ръководство, което наистина ще направи разбирането на КПТ лесно.

Надявам се тази книга да ви е полезна, така че нищо да не ви пречи да живеете живот, който обичате.

ГЛАВА

1

ВАШИЯТ НАРЪЧНИК ПО КПТ ЗА НАЧИНАЕЩИ

През последните десетилетия когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) се очертава като най-добре тествания подход за управление на широк спектър от психологически състояния. В тази глава ще разгледаме какво представлява КПТ, как е разработена и какво я прави толкова ефективна. Ще видим също как този вид терапия може да помогне при специфични проблеми, като депресия и тревожност.

КПТ: НАЧАЛОТО

Когнитивно-поведенческата терапия е фокусирана върху решението форма на психотерапия, предназначена да намали симптомите и да подобри състоянието възможно най-бързо. Както подсказва името ѝ, КПТ включва както когнитивен компонент, насочен към промяна на проблемните модели на мислене, така и поведенчески компонент, помагаш за разработването на действия, които ни служат добре. Тези градивни елементи на КПТ са се развили донякъде независимо един от друг. Нека да разгледаме всеки от тези подходи, преди да видим как са били обединени.

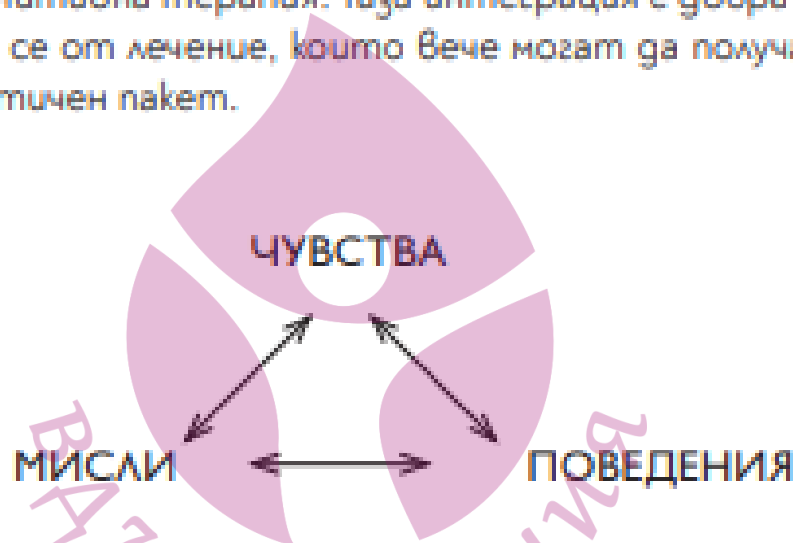
ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ

През първата половина на двадесети век психоанализата е най-разпространената форма на разговорна терапия за психологически състояния. Този подход се основава на теорията за ума



КОМБИНИРАНЕ НА ПОВЕДЕНЧЕСКАТА И КОГНИТИВНАТА ТЕРАПИЯ

Макар поведенческите и когнитивните терапии да са разработени донякъде независимо, на практика те се допълват. Наистина недълго след тяхното разработване двете направления биват интегрирани в КПТ. Дори Арън Т. Бек, бащата на когнитивната терапия, преименува своя характерен подход за лечение на „когнитивно-поведенческа терапия“ в съответствие с включването на поведенчески техники в това, което преди се е наричало когнитивна терапия. Тази интеграция е добра новина за нуждаещите се от лечение, които вече могат да получат по-пълнен терапевтичен пакет.



Комбинирането на тези терапии също така ни помага да видим как нашите мисли, чувства и поведение са свързани (вижте предходната фигура).

Например, когато се чувстваме силно тревожни, ние сме склонни да мислим за опасност и тези мисли увеличават нашата тревожност. Тези мисли и чувства на свой ред ни правят по-склонни да избягваме това, от което се страхуваме, което отново засилва тревожността ни.

Като разберем тези връзки, е по-лесно да намерим начини да се почувстваме по-добре.

ТРЕТА ВЪЛНА: БАЗИРАНА НА ОСЪЗНАТОСТТА ТЕРАПИЯ

През 70-те години на миналия век Джон Кабат-Зин, обучен като молекулярен биолог, започва да тества нова програма, наречена

намаляване на стреса чрез осъзнатост (Mindfulness Based Stress Reduction, съкратено MBSR) и основана на практики, съществуващи от хиляди години. Неговият подход се гради върху идеята, че можем да облекчим страданието, като съсредоточим вниманието си върху преживяванията си в настоящия момент, вместо да размишляваме върху миналото или да се тревожим за бъдещето. Осъзнатото отношение към настоящия момент и насочването на вниманието ни изцяло към него включва и преднамерена отвореност към нашата реалност.

Кабат-Зин и колегите му установяват, че MBSR е много ефективен метод за намаляване на дистреса сред хората с хронична болка. Оттогава са разработени и тествани лечения чрез осъзнатост за състояния като депресия, безсъние и тревожност.

Точно както когнитивните и поведенческите терапии се обединяват, така и терапията чрез осъзнатост бива интегрирана в някои програми на КПТ. Например психологът Зиндел Сегал и колегите му откриват, че интегрирането на обучението за осъзнатост в когнитивната терапия намалява рецидивите на депресия след приключване на терапията.

След като получиха голяма подкрепа от клинични изпитвания, понастоящем лечебните подходи, използващи осъзнатост, са част от това, което сега се нарича „трета вълна“ на КПТ. Ето защо в тази книга са включени и техники за осъзнатост (наричани още майндфулнес техники).

ПРИНЦИПИ НА КПТ

Преди да започнете своето пътуване с КПТ, нека да разгледаме някои от основните принципи на този терапевтичен подход. Това ще ви помогне като насока по пътя към ефективна практика.

КПТ набляга на сътрудничеството и активното участие. КПТ работи най-добре, когато поемете активна роля в определянето на целите на лечението и решаването на това как да се придвижите към тях. Терапевтичната практика, ръководена или от терапевт, или от ресурс като този, носи експертен опит относно общите принципи и техники, но е необходимо сътрудни-

чество, за да приспособите тези компоненти към вашите специфични нужди.

КПТ е ориентиран към целите подход и се фокусира върху конкретни проблеми. Решаваща част от работата в КПТ е дефинирането на проблема, което след това прави така, че този проблем да се усеща като по-управляем. Определянето на ясни цели, които са важни за вас, е стъпка, тясно свързана с лечението. Тези цели ще насочват енергията ви и ще подхранват усилията ви, докато работим за постигането им.

КПТ се корени тук и сега. Докато някои терапии се концентрират предимно върху събития от детството, КПТ се фокусира върху това как мислите и действията на човека в настоящето могат да бъдат част от продължаващите му вътрешни борби и терзания и как промяната на тези модели може да бъде полезна. Въпреки че КПТ взема предвид важния опит на учене от ранна възраст, нейният акцент върху настоящето я прави овластяващо лечение, фокусирано върху фактори, които са под наш контрол.

КПТ има за цел да ви научи как да бъдете свой собствен терапевт. С КПТ ще овладеете няколко основни умения, които да ви помогнат да управлявате проблемите, довели до терапия. Като се упражнявате, можете да прилагате тези техники сами дори и при възникването на нови предизвикателства. КПТ е вид лечение на принципа „научи човека как да се справя сам“ – наученото остава с вас и може да ви служи и след като терапията приключи.

КПТ набляга на предотвратяването на рецидив. Да се научите как да оставате здрави, е неразделна част от КПТ. Като разберем факторите, допринесли за вашата тревожност, депресия или други проблеми, можем да сме нащрек за предупредителни знаци за рецидив. Например жена, която се е възстановила от депресия, може да е наясно с тенденцията да се оттегля от дейности, които я карат да се чувства добре. Тези фактори са причината честотата на рецидиви на депресия и тревожност при прилагане на КПТ да е по-ниска, отколкото при прием на медикаменти. Изключително важно е човек да продължи да практикува навици-

те и уменията, усвоени с помощта на КПТ, точно както някой, научил се да свири на музикален инструмент, трябва да продължи да практикува и да свири, за да запази и развие уменията си.

КПТ е ограничена във времето. КПТ изпълнява целта си да предложи облекчение за сравнително кратък период от време. Например типичната програма за лечение на депресия е около 16 сесии; фобии, като страх от кучета, могат да бъдат излекувани ефективно в една сесия с продължителност от два до четири часа. По-кратките програми за лечение също могат да бъдат мотивиращи, осигурявайки усещане за неотложност на работата.

КПТ е структурирана. Елементите на лечение в КПТ са представени в предвидим ред, като последващите сесии надграждат предишните. Всяка сесия също е организирана според последователна рутина, като започва с преглед на това как е преминала практиката между сесиите. След това се обхваща материалът за деня и накрая се планира как да се приложи този материал в живота през следващите дни. Този организиран подход е голяма част от това, което прави КПТ ефективна форма на терапия.

КПТ ви помага да се справите с негативните автоматични мисли. В основата на КПТ е приемането, че нашите мисли често ни подвеждат. Склонни сме към негативни автоматични мисли, които, както подсказва наименованието им, възникват спонтанно. КПТ ви помага да се научите да идентифицирате и да реагирате на тези негативни автоматични мисли. Например мъж, който не е получил очакваното повишение, може да бъде споходен от негативната автоматична мисъл: „Никога не ми върви!“. В КПТ ние първо се научаваме да разпознаваме какво ни казва нашият ум, тъй като негативните автоматични мисли могат да се появят извън нашето съзнателно възприятие. След това проверяваме дали мислите ни са точни и отговарят на действителността. С практиката можем да развием по-полезни начини на мислене.

КПТ включва различни техники. Впечатляващ набор от техники се включват в КПТ – от обучение за релаксация през когнитивно реструктуриране до поведенческо активизиране, експозиция и

медитация. Част от работата на КПТ е да разбере кои техники са най-полезни за конкретен човек. За много от тези инструменти ще прочетете в следващите глави и това ще ви даде възможност да откриете кои от тях ще ви осигурят най-голяма полза.

Обичам да организирам техниките на КПТ под рубрики със заглавия „Мисли“ (когнитивни), „Действай“ (поведенчески) и „Бъди“ (осъзнатост). На моменти в тази книга ще се позовавам на тези етикети.

КАК И ЗАЩО РАБОТИ КПТ

Повечето от принципите и практиките на КПТ вероятно няма да ви изненадат. Например да се изправим пред страховете си, за да ги преодолеем, едва ли е нова идея. Хората, които съм лекувал в моята практика, понякога са скептични, че прости техники като планиране на конкретни дейности и следене на мислите ни наистина могат да бъдат полезни. Ако беше толкова просто, смятат те, вече щяха да са се подобрили. Както ще видим, КПТ не е само това, което правим, но и как го правим. Нека разгледаме аспектите на подхода на КПТ, които го оформят като толкова полезен.

РАЗДЕЛЯНЕ НА ПО-МАЛКИ ЕЛЕМЕНТИ

КПТ разделя големите предизвикателства на по-малки, по-управляеми части. Едно непреодолимо чувство на депресия например може да бъде разделено на съвкупност от по-управляеми мисли, чувства и поведение. След това можем да използваме специфични техники за всеки компонент, като например когнитивно реструктуриране за справяне с депресивното мислене. КПТ също така разделя задачите, изглеждащи непреодолими, на поредица от изпълними стъпки.

СТРУКТУРИРАНО ОБУЧЕНИЕ

Да знаем какво трябва да направим, за да се почувстваме по-добре, е полезно, но не ни отвежда по-далеч. Систематичното и структурирано обучение в КПТ гарантира, че получаваме адек-

ватна „доза“ от техниките, които могат да донесат облекчение. Например може да сме наясно, че нашите гневни мисли са предубедени, но когато всъщност запишем мислите, които имаме, сме в по-добра позиция да ги разгледаме внимателно и да ги заменим с други, ако е необходимо.

ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА

Най-често предписваните лекарства за депресия и тревожност са селективните инхибитори на обратното поемане на серотонина (SSRI) и бензодиазепини. SSRI обикновено се наричат „антидепресанти“, но те могат да лекуват тревожност също толкова добре, колкото и депресия. Във високи дози се използват и за лечение на обесивно-компулсивно разстройство. Такива лекарства са например флуоксетин (Prozac), флувоксамин (Luvox) и сертралин (Zoloft).

Бензодиазепините успокояват бързо нервната система, действайки върху същите рецептори в мозъка като алкохола и барбитуратите. Често предписваните бензодиазепини включват алпразолам (Xanax), лоразепам (Ativan) и клоназепам (Klonopin). В допълнение към тревожността, те се използват за лечение на безсъние и възбуда.

Тези лекарства могат да бъдат толкова ефективни, колкото КПТ, но рецидивът е по-често срещан, ако лицето спре да ги приема. Много хора имат полза от комбиниране на КПТ и психиатрични лекарства.

Честите нежелани реакции на SSRI включват загене или повръщане, напояване, диария, сънливост или сексуални проблеми. Употребата на бензодиазепини може да доведе до загене, замъглено зрение, главоболие, объркване, умора, кошмари или увреждане на паметта, наред с други. Предписващите лекари вземат предвид потенциалните ползи от SSRI и бензодиазепините в сравнение с често срещаните странични ефекти.

Тази книга се фокусира върху КПТ, а не върху лекарствата. Консултирайте се с вашия личен лекар или психиатър по отношение на приема на лекарства. Никога не спирайте лекарства, които приемате, без да се консултирате с лекар! Също така винаги консултирайте с лекар съвместимостта на приема на конкретно лекарство с алкохол. Много често съчетанието им е противопоказно.

ПОВТОРЕНИЕ НА ПРАКТИКАТА

По-голямата част от работата в КПТ се случва извън терапевтичния кабинет или след четенето за КПТ. Не е лесно да изградим нови навици, особено когато сме изключително свикнали да правим неща, които не работят за нас. Нужно е повторение, за да препрограмираме нашите автоматични реакции в трудни ситуации.

КЛИНИЧНА НАУКА

От самото начало КПТ е свързана с доказателства и резултати. Работи ли? Колко ефективно е тя? Тъй като лечебните сесии са ясно изложени, програмите за КПТ могат да бъдат стандартизирани и тествани спрямо контролни групи. Въз основа на тези клинични изпитвания можем да добием представа за средния ефект, който определен брой сесии ще има върху дадено състояние. Последните проучвания разширяват тези открития, за да потвърдят, че КПТ може да бъде ефективна дори без терапевт.

Внимание! Ако страдате от тежка депресия, имате сериозни мисли за самонараняване или други сериозни проблеми с психичното здраве, оставете тази книга и се свържете с психолог, психиатър или друг здравен специалист. Ако сте в състояние на

психиатрична или медицинска спешност, обадете се на 112 или отидете до най-близкото спешно отделение. Националната телефонна линия за предотвратяване на самоубийства може да бъде открита по всяко време на (02) 981 00 06.

КАК МОЖЕТЕ ДА СИ ПОМОГНЕТЕ?

За да работи КПТ най-добре, е необходимо да се съсредоточите върху вашите конкретни нужди. Страдате от лошо настроение, неконтролируеми изблици на гняв, обща тревожност или нещо друго? Нека да разгледаме как КПТ може да се използва за справяне с различни състояния и да ви позволи да си помогнете при конкретните проблеми, пред които сте изправени.

ДЕПРЕСИЯ

Когато сме депресирани, мислите, чувствата и поведението ни действат заедно в низходяща спирала. Лошото настроение и влошената мотивация затрудняват намирането на удоволствие дори в неща, които преди са ни харесвали. Виждаме света и себе си в негативна светлина. Когато мислите и настроението ни се помрачат, е вероятно да се отдръпнем от много от дейностите си, което допълнително задълбочава депресията ни^{*}.

КПТ може да ни помогне да се отървем от навика на негативното мислене, което от своя страна е вероятно да ни улесни да станем по-активни. На свой ред по-голямата ангажираност с живота подобрява настроението ни и представата ни за себе си. Ако практикуваме осъзнатост, можем допълнително да повишим настроението си, като се научим да приемаме мислите си

^{*} Повече за това как да подобрите състоянието си при депресия чрез промени в храненето може да научите от „Хранене за победа над депресията и тревожността“ от д-р Дрю Ранди, издателство „Вдъхновения“, С., 2022 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

по-малко сериозно. Взети заедно, тези практики могат да създадат цикъл с благоприятни последствия от взаимно подсилващи се подобрения в нашите мисли, чувства и поведение.

ТРЕВОЖНОСТ

Когато ни е грижа за нещо с несигурен изход, ситуацията вероятно ще ни причини известна тревожност. Например може да се притесняваме от първа среща или от това дали ще успеем да стигнем навреме за интервю за работа. Ниските до умерени нива на тревожност са напълно нормални. Всъщност тревожността е полезна, защото леката тревожност повишава вниманието ни, увеличава мотивацията ни и ни дава енергия за добри резултати. След определена точка обаче тревожността става контрапродуктивна. Например прекомерната социална тревожност може да попречи на способността ни да действаме решително и непредубедено или да сме присъстващи за човека, с когото разговаряме.

КПТ предлага много инструменти за управление на тревожността. Техники като прогресивна мускулна релаксация и медитация могат директно да успокоят възбудената нервна система. Когнитивните техники се справят с преувеличеното чувство за опасност, което съпътства тревожността – например убеждението, че другите ще съдят строго човек, ако се изчерви в клас (в случай на социална тревожност). Експозицията също е мощен инструмент за борба с тревожността. При нея се излагаме на ситуацията, от която се страхуваме, и с многократно практикуване на това те постепенно стават по-малко страшни и провокиращи тревожност.

ПАНИКА

Ако сте имали дори и само една паническа атака, знаете колко ужасно се усеща този тип тревожност. Паниката е като пожарна аларма в тялото и мозъка ви, която сигнализира, че нещо много лошо ще се случи. Тъй като обикновено няма очевидна заплаха – нито лъв, който ни преследва, нито идваща насреща кола, минала в нашето платно – умът е склонен да открива вътрешна заплаха.

Сигурно получавам инфаркт или Полудявам. Понякога се чувстваме така, сякаш сте на път да припаднете. Повечето хора с паническо разстройство започват да се страхуват от места, където е по-вероятно да се появи паника, особено ситуации, от които е трудно да се избяга, като шофиране по мост или седене в киносалон.

Ефективната КПТ за паника включва обучение за контролиране на дишането, когато всичко останало се усеща извън контрол; подлагане на проверка на мисли, свързани с паниката, като „Ще припадна“, които често засилват чувството за опасност, и трениране на присъствие във все по-предизвикателни ситуации, така че те да започнат да се преживяват все по-комфортно. С повторение тези техники могат да направят паниката по-малко вероятна дори в ситуации, които преди са я предизвиквали. Можем също така да развием различна връзка с нашите чувства на паника, да започнем да ги виждаме като нищо повече или по-малко от крайна тревожност, която сама по себе си не е опасна.

БЕЗПОКОЙСТВО

Ако паниката е пожарната аларма на тревожността, то безпокойството е капещият кран. Докато паниката връхлита изведнъж, безпокойството бавно отслабва чувството ни за мир. Когато сме склонни да се безпокоим, често няма значение пред какво сме изправени. Всяко събитие може да доведе до безпокойство – от важното до незначителното. Основният въпрос при хроничното безпокойство е: „Ами ако...?“. Честото безпокойство в много случаи е придружено от мускулно напрежение, раздразнителност, проблеми със съня и неспирна възбуда. Безпокойството е основната характеристика на генерализираното тревожно разстройство.

КПТ предлага няколко начина за борба с прекомерното безпокойство и напрежение. Можем да се обучим да разпознаваме кога се безпокоим, което често убягва на нашето съзнание. След като разберем какво мисли умът ни, имаме повече възможност да изберем дали да продължим да се безпокоим. Можем също така да обърнем внимание на някои от вярванията си относно безпокойс-

твото, като това, че то ни помага да планираме бъдещето и да се предпазим. КПТ предлага и много начини да спрем да свръх-анализираме и свръхпремисляме както чрез по-голяма ангажираност в дейности, така и чрез внимателно осъзнаване на нашите преживявания. Закотвянето в настоящето освобождава ума от неговата тревожна насоченост към бъдещето. И накрая, техники като обучение за релаксация и медитация могат да намалят физическото напрежение, което често съпътства постоянното безпокойство.

СТРЕС

Когато житейските предизвикателства изискват от нас реакция, можем да почувстваме натиск, причинен от стрес. Може да е поради заболяване на член на семейството, краен срок за работа, конфликт с друг човек или друга трудност, с която се сблъскваме. Както при тревожността, известно количество стрес е полезно, например когато тенисист излиза на предизвикателен шампионатен мач и се издига на висотата на обстоятелствата, като стресът го кара да се мобилизира и да се постарее да покаже най-доброто, на което е способен.

Стресът* провокира реакция на цялото тяло – хормоните на стреса, като кортизол и адреналин, наводняват нашия организъм и предизвикват широк спектър от реакции. Острият стрес активира симпатиковата нервна система, подготвяйки тялото ни да реагира на заплахата, като се бие, бяга или понякога замръзне. Нашето тяло и ум са добре подготвени да се справят с краткотрайни пикове на стрес. Но когато стресорите са хронични – като изпълнено с трафик двучасово пътуване пет дни в седмицата, злоупотреба в работна среда или продължителен и наситен със спорове развод, ресурсите ни за справяне се изчерпват. Може да започнем да се разболяваме по-често, да изпаднем

* Ефективни стратегии за справяне със стреса ще откриете в „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“ от д-р Алън Крисчансън, издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

в депресия или да имаме други психически и физически признаци на претоварване или прегаряне (бърнаут).

КПТ предлага инструменти за успокояване на нервната система, като специфични дихателни техники, които намаляват нашата реакция „бий се или бягай“. Можем също така да работим над начините на мислене, усилващи стреса, като например това, че разглеждаме предизвикателствата на работното място като възможности за провал, а не за успех. КПТ може да ни насърчи да приемаме грижата за себе си по-сериозно, както и да увеличим способността си да се справяме с честия стрес.

ГНЯВ

Подобно на тревожността и стреса, гневът може да бъде много полезен. Гневът ни зарежда с енергия да оправяме нещата, като например да се справим с несправедливост. Гневът ни се превръща в проблем, когато го изпитваме толкова много, че започва да вреди на здравето и взаимоотношенията ни. В много случаи нашият гняв се поражда от вярвания, които понякога отговарят на истината, но друг път нямат нищо общо с нея. Например този шофьор опита ли се да не засече нарочно, или просто не беше преценил правилно разстоянието между колите ни? Вярата ми относно намерението му ще повлияе на емоционалната ми реакция и на това дали ще отвърна по някакъв начин.

КПТ предлага начини за коригиране на мисли, които водят до прекомерен гняв. Може също да ви помогне да намерите подходи да структурирате живота си така, че да намалите гнева, като например да започнете сутрешното си пътуване 15 минути по-рано, за да сте по-малко стресирани и нетърпеливи зад волана. С КПТ е възможно също така да разберем как и да се научим да изразяваме гнева си по-скоро конструктивно, отколкото разрушително.

РАЗСТРОЙСТВА НА НАСТРОЕНИЕТО В ЦИФРИ

Ако сте обзети от тревожност, депресия, гняв или други емоции, със сигурност не сте сами. Сред възрастните в САЩ:

- Близко 29% ще имат тревожно разстройство в даден момент от живота си, включително фобии (12%), социално тревожно разстройство (12%), генерализирано тревожно разстройство (6%) и паническо разстройство (5%).
- Около 25% ще преживеят голямо депресивно разстройство през живота си.
- През дадена година повече от 44 милиона ще преживеят тревожно разстройство и повече от 16 милиона ще имат голямо депресивно разстройство.
- Жените са 70% по-склонни от мъжете да страдат от депресия и тревожност.
- Около 8% изпитват толкова силен гняв, че това води до значителни проблеми, с малко по-висок процент за мъжете, отколкото за жените.

В следващите глави ще разгледаме стратегии, които ще ви помогнат да овладеете силата на КПТ, като започнете с избора на ефективни цели в Глава 2.

ИЗВЛИЧАНЕ НА МАКСИМУМА ОТ ТАЗИ КНИГА

Създадох тази книга така, че да можете да използвате толкова от нея, колкото е необходимо, за да се справите с конкретните си проблеми. Чувствайте се свободни да прескачате от глава на глава, за да намерите набора от техники, който работи най-добре за вас. Все пак ви препоръчвам да продължите да четете до Глава 2 включително, тъй като тя се фокусира върху поставянето на цели.

Предлагам ви, когато започнете, да се съсредоточите върху малък брой техники – може би не повече от една или две на сед-

мица. Например, ако се борите с депресия, е достатъчно за една седмица да започнете да бъдете по-активни. През следващите седмици ще имате време да обърнете внимание на вашите мисловни процеси, да оптимизирате грижата за себе си, да развиете практика на осъзнатост и така нататък.

Когато откриете какво в тази книга се отнася за вас, е добре да отделите известно време на съответния материал и да се опитате да усвоите концепциите, като правите препоръчаните упражнения, за да затвърдите наученото. Едно е да знаем какво трябва да направим, за да се почувстваме по-добре, и съвсем друго е да го направим. КПТ е фокусирана върху действието и в това ще откриете истинската полза от нея.

Преди всичко не забравяйте, че вашето благополучие си струва инвестицията на време и енергия. Работата, която вършите сега, може да ви носи дивиденди за години напред.

ОБОБЩЕНИЕ НА ГЛАВАТА И ДОМАШНА РАБОТА

В тази глава разгледахме произхода на КПТ, как е разработена тя и какво я прави ефективна при лечението на депресия, безпокойство, паника, тревожност, стрес и гняв. Основният извод е, че КПТ работи, като предлага структурирани начини за практикуване на прости и мощни техники – точно това, което тази книга е предназначена да направи.

Като става дума за практика, в края на всяка глава ще ви приканвам да изпълните домашна работа. Не позволявайте обаче словосъчетанието „домашна работа“ да ви изплаши! Домашната работа в КПТ се състои от неща, които всъщност искате да практикувате, за да можете да се почувствате по-добре. Вие сте на шофьорското място. За тази седмица разгледайте следните въпроси:

- Кой е проблем номер едно, за който се надявате, че тази книга ще ви помогне?
- Какво сте опитвали досега, за да получите известно облекчение?
- Какво е имало добър ефект и какво не?

- Каква е КПТ, както я описах, в сравнение с това, което сте пробвали в миналото?
- И накрая, как се чувствате, след като прочетохте първата глава?

За следващите глави ще ви трябва дневник, посветен на вашата работа с КПТ. Ако все още нямате, планирайте да се сдобите с такъв, преди да започнете Глава 2.

За удобство на читателите във „Вдъхновения“ разработихме комплект с шаблони и материали за разпечатване за всички упражнения в книгата. Можете да го изтеглите от сайта ни vdahnovenia.bg в раздел „Ресурси“ или да получите екземпляр, като ни пишете на shop@vdahnovenia.bg.

Когато сте готови, в следващата глава ще обсъдим поставянето на цели.





ПОВЕЧЕ ЗА КНИГАТА
ПРОЧЕТЕТЕ ТУК



ПОРЪЧАЙ

