

Холли
Хазлетт-Стивенс



ЖЕНЩИНЫ,
КОТОРЫЕ
СЛИШКОМ
МНОГО
БЕСПОКОЯТСЯ



ВЕСЬ

Холли Хазлетт-Стивенс

Женщины, которые

слишком много беспокоятся

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40219566

Женщины, которые слишком много беспокоятся. – Холли Хазлетт-

Стивенс: Весь; СПб.; 2018

ISBN 978-5-9573-3330-2

Аннотация

Беспокойство – это ваш мозг, думающий наперед, чтобы предвидеть возможные угрозы. Тревожность – реакции вашего организма в ожидании этих будущих угроз. В умеренных дозах и то, и другое даже полезно. Но что, если вы слишком много беспокоитесь, отгораживаясь от реальности завесой собственных пугающих мыслей? Тревога опасна тем, что захватывает мысли, чувства и действия человека. Мысли мешают видеть окружающий мир таким, какой он есть. Чувства оказывают влияние на тело, что в долгосрочной перспективе приводит к различным заболеваниям. Действия – если до них все-таки доходит, ведь беспокойство часто просто парализует человека, – предпринимаются в рамках уже искаженной мыслями и чувствами картины мира. Поэтому они часто бывают неэффективными. Холли Хазлетт-Стивенс предлагает не просто

отдельные упражнения, а стратегии изменения своих мыслей, чувств и поведения, помогающие встречать проблемы лицом к лицу, а не замирать как олень в свете фар на проселочной дороге.

Содержание

Предисловие. Почему женщины беспокоятся чаще мужчин?	6
Чем бывают вызваны тревожные расстройства?	7
В каком возрасте развиваются тревожные расстройства?	10
Почему у женщин риск развития тревожности выше?	12
В заключение	20
Часть первая. Природа беспокойства и тревожности	21
Глава 1. Что лежит в основе беспокойства	21
Что такое беспокойство?	23
Чем беспокойство отличается от тревожности, страха и паники?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Холли Хазлетт-Стивенс Женщины, которые слишком много беспокоятся

Holly Hazlett-Stevens

Women who worry too much

*Посвящается Тому, изумительному наставнику
и необыкновенному человеку*

Предисловие. Почему женщины беспокоятся чаще мужчин?

Знаете ли вы, что у женщин тревожное расстройство развивается в два раза чаще, чем у мужчин? Причины этого гендерного различия не совсем ясны. И все же здесь мы вкратце поговорим о них, а также о природе тревожных расстройств вообще и о том, как биологический фактор и прошлые переживания могут усилить склонность женщины к тревожному расстройству.

Чем бывают вызваны тревожные расстройства?

Считается, что в основе тревожности и других форм эмоционального расстройства, например депрессии, лежит нечто общее. Во всех этих состояниях человек склонен испытывать неприятные чувства. Другими словами, некоторые из нас по своей природе более подвержены таким негативным эмоциям, как страх, тревога и печаль. Эту личностную черту называют негативной аффективностью. Сама по себе эта склонность не обязательно приводит к эмоциональным проблемам. Но представьте себе, что человеку с негативной аффективностью довелось испытать целую серию переживаний, которые научили его считать опасным какой-то аспект своей личности или внешнего мира. У этого человека усилится стремление бороться с тревожностью, в нем разовьется склонность воспринимать мир как небезопасный. Все чаще его реакцией на жизненные ситуации будет выход из них или их полное избегание. Чем сильнее у него исходная негативная аффективность и чем больше угроз он видит в своем окружении, тем сильнее вероятность, что в ряде ситуаций у него разовьется тревожность.

*Тревожность часто связана со
сверхнастороженностью, когда человек в поисках
источника угрозы уделяет слишком много внимания*

мелким деталям.

Если мозг сверхбдителен, изменяется и физиология тела. Физические же изменения в свою очередь усугубляют бдительность. Человек все чаще оценивает происходящие с ним события и свое окружение как опасные и потому любимыми способами старается дистанцироваться от них. Эти факторы действуют вместе, постоянно подпитывая тревожность.

Почему бывает так, что у человека вызывает тревогу только какая-то определенная ситуация или объект? Здесь свою роль играет конкретное переживание. Возьмем в качестве примера боязнь собак. Такой страх может развиваться после того, как собака напала на вас и сильно испугала или даже покусала. Либо опыт может быть косвенным – вы оказались свидетелем такого нападения или при вас кто-то просто рассказывал о подобном инциденте, трясаясь от страха. Человек также может начать бояться собак, если ему все время говорят, что собаки опасны и страшны и от них следует держаться подальше. Любое из этих переживаний может породить у человека мысль, что конкретная ситуация или объект, в нашем случае собака, представляют реальную угрозу. Более того, на человека, склонного к негативной аффективности, перечисленные события, вероятно, повлияют больше, чем на того, кто не обладает такой эмоциональной особенностью.

Важна и вся история жизни человека. Например, если нападению собаки у вас предшествовали годы приятных воспоминаний от общения с этими животными, то вероятность

развития страха перед ними намного меньше. Значение имеет и общий жизненный опыт. Люди с немалым положительным опытом, развившие в себе сильное чувство контроля над собственной жизнью, менее уязвимы, чем те, кто не имеет такого качества. Наконец, тревожность может сделать человека еще более уязвимым для дальнейших страданий, особенно когда она кажется непредсказуемой или неконтролируемой.

В каком возрасте развиваются тревожные расстройства?

Вы удивитесь, но в детстве девочки беспокоятся ничуть не больше мальчиков. Однако, приближаясь к половому созреванию и входя в подростковый возраст, они становятся намного более подвержены беспокойству и страхам. Макги с коллегами (McGee, 1992) нескольких лет наблюдали большую группу девочек и мальчиков. Ученых интересовала тяжелая форма тревожности под названием синдром общей тревожности. Так вот, когда детям было по одиннадцать лет, гендерных различий совсем не обнаруживалось, но к подростковому возрасту девочек, страдающих от этого серьезного расстройства, стало в шесть раз больше, чем мальчиков. При этом тревожные девочки-подростки гораздо больше других рискуют страдать от тревожности в юности, а девочки, которых этот синдром настигает в юности, нередко страдают от него в зрелости. Получается, период от отрочества до ранней взрослости – это время, когда женщины очень уязвимы и рискуют получить тревожное расстройство. Да и в среднем возрасте – от сорока пяти до шестидесяти четырех – эта предрасположенность, скорее всего, сохранится (Offord, 1996).

Точная причина более частого возникновения тревожных расстройств у женщин по сравнению с мужчинами до сих

пор остается загадкой. И, кстати, депрессия чаще настигает тоже женщин. Правда, этому есть частичное объяснение: женщины чаще и сильнее тревожатся, а тревожность как раз и приводит к депрессии.

Почему у женщин риск развития тревожности выше?

Хотя исчерпывающего ответа на этот вопрос нет, некоторые известные различия между мужчинами и женщинами помогают объяснить это явление. К ним относятся различия в воспитании мальчиков и девочек, естественная женская склонность сильнее мужчин испытывать определенные эмоции, а также биологические различия мужской и женской реакции на стресс.

Роль воспитания и половой принадлежности

С первых же месяцев жизни мальчиков и девочек воспитывают по-разному. Нынешние матери, похоже, сильнее настроены на одну волну с сигналами и потребностями своих сыновей, чем дочерей. Возможно, так происходит из-за того, что сыновья ярче выражают эмоциональные потребности. Какова бы ни была причина этой разницы в воспитании, такая настроенность на трудноуловимые знаки и выражение эмоций младенца очень важна для его развития. Именно тогда дети впервые узнают, насколько предсказуемы и контролируемы их мир и собственные эмоции.

Чувство же предсказуемости и контроля является

решающим для развития способности управлять эмоциональным возбуждением и переносить стресс (Craske, 2003).

Однако зависимость между тем, насколько чутко родители настроены на ребенка, и тем, насколько ребенок склонен к тревожным расстройствам, напрямую не изучалась.

В течение всего детства у мальчиков и девочек культивируют разные виды поведения. Как правило, мальчиков родители и окружающие поощряют быть более настойчивыми, активными и независимыми. Девочкам же чаще в поведении диктуют настороженность и реакцию уклонения. Поскольку у мальчиков такие черты, как застенчивость и тревожность, считаются менее приемлемыми, чем у девочек, тревожных мальчиков могут поощрять преодолевать свои страхи. А вот девочек часто вознаграждают за их тревожность, даже если они проявляют ее невзначай.

Родители или другие важные для детей взрослые обращаются с мальчиками и девочками по-разному, потому что считают мальчиков более способными. В результате в процессе развития навыков мальчиков поощряют проявлять активность в самых разных ситуациях, что приводит к успешному выработыванию, например, стратегий преодоления трудностей и настойчивости. Кроме того, вынужденные решать проблемы мальчики чаще девочек накапливают положительный опыт, который позднее смягчает для них опыт негативный. Поэтому мальчики способны воспринимать себя более

сильными, доминирующими и уверенными в себе, чем девочки (Ohannessian, 1999). Эта разница сохраняется в и подростковом, и в зрелом возрасте.

Девочки же по поведению в обществе не только становятся менее решительными и независимыми, чем мальчики; их поощряют к общительности и сопереживанию. Женщины, особенно те, кто считает себя очень женственными, больше мужчин склонны проявлять сопереживание. Такой тип «социальной подготовки» делает женщин более чувствительными к мимике. А также – более уязвимыми к появлению конкретных страхов при виде чужого испуга, поскольку женщины точнее выявляют и воспринимают угрозу именно через выражение чужого лица.

Склонность к неприятным чувствам

Возможно, женщины более подвержены тревожным и депрессивным расстройствам, потому что склонны к большей негативной аффективности и чаще испытывают такие негативные эмоции, как страх, беспокойство и грусть. В исследовании, проведенном Аркусом и Каганом (Arcus, Kagan, 1995), девочки были более сдержанными и проявляли негативную аффективность ярче, чем мальчики, начиная примерно с двухлетнего возраста. Это как раз то самое время, когда социализация – обучение ребенка тому, как вести себя с другими людьми в окружающей среде, – впервые обретает

гендерные различия. Гендерная специфика негативной аффективности проявляется все ярче с детства до подросткового возраста: если у мальчиков изменений не наблюдается, то у девочек эта черта явно возрастает. Будучи более склонными к негативной аффективности, женщины, как полагают, чаще распознают угрозы, учатся бояться определенных вещей и эмоциональнее реагируют на неприятные события.

В дополнение к гендерному разрыву в негативной аффективности, который встречается у многих народов мира (Lynn, Martin, 1997), женщины чаще и тоньше мужчин реагируют на выражение лица. Такая повышенная восприимчивость к мимике помогает объяснить, почему женщины чаще мужчин выучиваются чего-то бояться. Это происходит потому, что самый распространенный способ для людей начать бояться чего-то определенного – просто наблюдать за тем, как кто-то реагирует на это со страхом.

Исследования показывают также, что женщины больше мужчин беспокоятся и глубже *задумываются* о чем-то. Конечно, способность к размышлениям помогает нам планировать и внимательно изучать важные жизненные ситуации. Однако обдумывание в совокупности с беспокойством может помешать активному решению проблем и привести к затяжному стрессу. Беспокойство может быть вызвано чувством неопределенности, возникающим в связи с возможными угрозами в будущем. Слишком сильное беспокойство обычно свидетельствует, что на своем жизненном горизон-

те человек видит уж очень много потенциальных проблем и бедствий.

Женщины также чаще мужчин сосредоточены на собственных негативных качествах. Такая негативная сосредоточенность на себе способствует страданиям и плохому настроению (Mor, Winqvist, 2002). Другие исследования показывают, что женщины, как правило, более созвучны с собственным эмоциональным состоянием, чем мужчины (Pennebaker, 2000). Конечно, тонкая настройка на свое эмоциональное состояние может быть полезной, позволяя нам узнать, что для нас действительно лучше.

Но чем интенсивнее у человека некомфортные внутренние эмоциональные реакции, тем сильнее он боится, что они претворятся в жизнь.

Поэтому такая повышенная сосредоточенность на своем настрое может вызвать еще больше страха и беспокойства.

Женщины не только больше мужчин сосредоточены на своих внутренних переживаниях. Они при этом менее точны в оценке того, что на самом деле происходит у них в душе. Чтобы определить свои эмоции, они больше мужчин полагаются на происходящее вокруг (Pennebaker, Roberts, 1992). И это логично, потому что женщины более чувствительны к человеческой мимике – стремясь составить мнение о внешней опасности и собственном эмоциональном состоянии, люди обычно всматриваются в лица окружающих. Конечно, полезно быть восприимчивым к чувствам других – это позволяет

сформировать с ними близкие, заботливые отношения, которые радуют обе стороны. Но если, оценивая свое эмоциональное состояние, слишком сильно полагаться на внешние обстоятельства и реакцию других, то понять собственные переживания будет сложнее. Это может привести к сильной тревожности, часто сопровождаемой стремлением быстро перейти к выводам.

Мужчины более склонны полагаться на свои внутренние сигналы и точно считывать их, чтобы судить о своем эмоциональном состоянии, а значит, им проще отличать, что опасно, а что нет. У женщин же под воздействием нескольких факторов эта способность ослабевает, поэтому они с беспокойством реагируют на самые разные ситуации. К таким факторам относятся тревожность, негативная сосредоточенность на себе и привычка судить о своих внутренних ощущениях, слишком полагаясь на внешние детали и при этом испытывая сильные эмоции.

Жизнь женщин отнюдь не более травматична, чем жизнь мужчин. Фактически, в целом, женщины реже подвергаются травмам. Таким образом, более высокие показатели тревожных расстройств у женщин вряд ли можно объяснить количеством неблагоприятных факторов. С другой стороны, женщины более склонны к эмоциональному стрессу после серьезной травмы или жизненного кризиса. Такая повышенная эмоциональная реактивность, скорее всего, будет способствовать непрерывному циклу страданий и сильным эмо-

циональным реакциям на стресс в будущем, делая женщин более уязвимыми к тревожным расстройствам.

«Бей или беги» vs «сближайся и дружи»

По результатам исследования физиологии и поведения, женщины вообще склонны к тревожной реакции. Такого рода исследования очень интересны, потому что помогают объяснить, в чем отличия развития мужчин и женщин на протяжении всей человеческой истории. Важные различия между полами были обнаружены при рассмотрении реакций на внезапный стресс. Сталкиваясь со стрессовой ситуацией, и мужчины, и женщины испытывают базовую ответную **реакцию «бей или беги»**. В процессе этой реакции в организме происходит ряд физических изменений. Например, сердце бьется быстрее, высвобождается адреналин. Такие телесные реакции готовят тело к борьбе с угрозой или к бегству от опасности. Но эта особенность выработалась в те времена, когда среда обитания у людей была совершенно иной. Поэтому в современных условиях реакция «бей или беги» не всегда является адекватной реакцией на стресс.

Разница же между женщинами и мужчинами обусловлена гормонами, которые вырабатываются в организме при внезапном стрессе. У женщин эти гормоны притупляют или подавляют реакцию «бей или беги». Таким образом, по сравнению с мужчинами, женщины демонстрируют ослабленную

физиологическую реакцию на стресс. И это важно с точки зрения эволюции, поскольку служит для защиты потомства. Вместо того чтобы драться или удирать, женская реакция на стресс – прикрыть детей и объединиться с другими, чтобы гарантировать групповую защиту. Важно отметить, что естественная женская реакция «сближайся и дружи» может подкрепить тактику, согласно которой предполагаемую угрозу стараются обойти. А это, в свою очередь, усиливает тревогу и ощущение надвигающихся бедствий. У мужчин же, наоборот, реакция «бей или беги» навлекает больше угроз, но зато и дает им возможность найти эффективные способы эти угрозы победить. Для них это еще один способ обрести независимость и решительность.

В заключение

Итак, мы рассмотрели причины, по которым женщины больше мужчин склонны к тревожности и страхам. Невзирая на неоспоримые факторы – биологические, социальные и психологические, из-за которых женщины больше мужчин предрасположены к усиленным тревожным реакциям, преодолеть тревожность и страхи, если они стали для нас проблемой, вполне в нашей власти. Если вы решите применить предложенные в этой книге стратегии, чтобы справиться со своей склонностью к беспокойству, мы желаем вам грандиозных успехов.

Мишель Краске, доктор философии, Наджва Чоудхури, бакалавр Отделение психологии Калифорнийского университета, Лос-Анджелес

Часть первая. Природа беспокойства и тревожности

Глава 1. Что лежит в основе беспокойства

Шэрон: болезненное беспокойство

Беспокойство изводило Шэрон. Днем, в часы бодрствования, в голове у нее галопом скакали мысли о том, что может произойти на работе или с детьми. Она постоянно куда-то торопилась, опаздывала, раздражалась, не находя ни минуты, чтобы остановиться и успокоиться. В последнее время эта постоянная напряженность, казалось, стала проникать во все области ее жизни: она срывалась на мужа, детей и друзей, не могла сосредоточиться на работе, у нее практически прекратилась сексуальная жизнь. Озабоченность и напряжение Шэрон стали отражаться на физическом самочувствии. Все время крутило живот и подташнивало, спина и плечи болели от постоянного мышечного напряжения, а простуда или грипп валили ее с ног всякий раз, стоило новому вирусу

пролететь мимо офиса или школы. Шэрон считала счастьем, если ночью ей удавалось поспать хотя бы часа четыре. Обычно же она часами ворочалась в постели, парадоксальным образом беспокоясь о том, что не спит!

В конце концов Шэрон стала беспокоиться и о своем беспокойстве, задаваясь вопросом, куда же все это может привести. «Как жить дальше? – думала она. – Ведь я же загоняю себя и упускаю лучшие годы жизни». Шэрон стыдилась своего беспокойства и запутывалась в этом состоянии. Она чувствовала себя беспомощной, не зная, что делать. А беспокойство, словно черная туча, следовало за ней, куда бы она ни отправилась: «А если я не закончу этот проект к четырем часам? Получится ли вовремя уйти с работы, чтобы забрать детей? Я так измучилась. Утром опять идти на работу не выспавшись. А если я снова заболею? Сколько можно брать больничный или отпрашиваться с работы».

Если история Шэрон звучит знакомо, вы не одиноки. Многие женщины всю жизнь страдают от беспокойства и страхов. И многие из них преодолевают это состояние, учась сдерживать тревожные мысли и чувства и не давать им вторгаться в жизнь и руководить ею. Возможно, история Шэрон отличается от вашей или вы беспокоитесь не столь сильно, как она. Или, может быть, беспокоитесь о своей жизни как-то по-иному. Как бы там ни было, не теряйте надежду – эта книга предназначена для любой женщины, которая беспокоится больше, чем, по ее мнению, нужно, независимо от того,

в чем заключается беспокойство и сколько его симптомов у вас проявляется.

Что такое беспокойство?

Хотя все мы знаем о беспокойстве не понаслышке, дать ему определение непросто. Как вы определите, что именно беспокоитесь, а не просто взволнованно думаете о чем-то? Люди, как правило, считают, что они беспокоятся, когда в негативном ключе или пессимистично размышляют о предстоящей ситуации или домысливают уже случившееся. Беспокоясь, они обычно спрашивают: «А вдруг что-то идет не так или уже произошло что-то плохое и мне с этим не справиться?» Если же эти вопросы остаются без ответа, а человек продолжает их задавать, то беспокойство усиливается. Поэтому беспокойство принято считать мыслительным компонентом тревожности. Беспокойство проявляет себя в том, что вы говорите себе, когда тревожитесь, обычно в ожидании какого-то результата или события.

Возможно, вы и книгу-то эту взяли, потому что считаете свое беспокойство чрезмерным или бесконтрольным. Но имейте в виду, что в какой-то степени время от времени беспокоится большинство людей. На самом деле, наша способность беспокоиться проистекает из естественного умения планировать, думая о будущем. Без этой основной человеческой черты мы вряд ли могли бы функционировать. Пред-

ставьте себе жизнь без возможности задумываться о будущем и что-то планировать. Вы, вероятно, окажетесь без продуктов, купленных заранее, чтобы сварить обед, без чистой одежды, приготовленной с вечера, чтобы утром надеть на работу, или без топлива, припасенного для дальней поездки.

Кроме того, наша способность думать наперед позволяет нам предвидеть и решать проблемы еще до их возникновения. В этом случае обдумывание будущего приводит к действию, которое обеспечивает конкретное решение конкретной проблемы. Представьте, например, что вы приходите на работу утром, а ваш начальник говорит, что вам придется поработать в обеденный перерыв. Но вы уже договорились встретиться в обед с подругой. Понимая, что возникла накладка, вы сразу сталкиваетесь с очень конкретной проблемой, требующей решения. Определив проблему, можно начинать обдумывать возможные решения, взвешивать их все, а затем выбрать наилучшее и действовать. Вы можете возразить начальнику, что у вас уже есть на обед планы, которые изменить нельзя, а можете перенести встречу с подругой на другой день. Иными словами, вы в силах эффективно решить конкретную проблему, задумавшись о ней заранее и приняв меры.

С другой стороны, если вы пытаетесь решить неясную или неразрешимую проблему либо предотвратить то, что, скорее всего, никогда не случится, вас быстро накрывает беспокойством. Если нет никакой конкретной проблемы или никаких

конкретных решений, весь процесс разваливается. И тогда, думая наперед, вы не приходите к ощущению решенности проблемы, не снижаете уровень тревожности или стресса, а провоцируете у себя возрастающую тревожность. Такой тип мышления – это беспокойство.

Волнение перед решением проблемы	Беспокойство
Проблема конкретная	Проблема неясная
Есть возможные решения	Конкретных решений нет
Проблема решена после оценки вариантов	Проблема остается нерешенной
Обдумывание ведет к действию	Обдумывание порождает тревожность

ОСОЗНАВАНИЕ. Упражнение 1: учимся отличать обычное беспокойство от реального решения проблем

Цель этого упражнения – отграничить естественное волнение при решении проблем от беспокойства.

1 Подумайте о четкой, конкретной проблеме, которую легко решить. Например, сегодня ваша очередь забирать детей, но вы записаны к врачу. Обратите внимание, насколько это конкретная проблема, то есть можно ли ее решить с по-

мощью конкретного плана действий.

2 Теперь подумайте о беспокойстве. Часто человек спрашивает себя, что будет, если, приняв неправильное решение, он не сможет добиться чего-то или разочарует других. Все это довольно расплывчато. Ни одну из подобных проблем нельзя устранить с помощью конкретных решений и действий.

3 Используйте вышеприведенную таблицу, чтобы понять разницу между волнением перед решением проблемы и беспокойством. Следующие несколько дней вслушивайтесь в свои мысли и учитесь распознавать, когда вы беспокоитесь бесплодно, а когда, волнуясь, успешно решаете проблему. Обратите внимание, какие чувства вы испытываете, эффективно решая конкретную проблему, а какие – понапрасну беспокоясь.

4 Если вы заметили, что беспокоитесь, спросите себя, можете ли сделать что-то конкретное прямо сейчас, чтобы справиться с ситуацией. Это поможет вам перейти в правильный режим, если перед вами конкретная проблема, которая требует решения и которую вы можете решить.

Чем беспокойство отличается от тревожности, страха и паники?

Если беспокойство – это определенный тип мышления, описанный выше, то тревожность можно определить как со-

вокупность всех чувств и телесных ощущений, которые сопровождаются беспокойством.

Беспокойство – это ваш мозг, думающий наперед, чтобы предвидеть возможные угрозы. Тревожность – это реакции вашего организма в ожидании этих будущих угроз.

Одним из наиболее распространенных симптомов тревожности, связанных с хроническим беспокойством, является мышечное напряжение. Однако в преддверии того или иного события или ситуации могут проявиться и дополнительные симптомы беспокойства, такие как сердцебиение или одышка.

Страх – это базовая эмоция, которую испытывает человек, когда его мозг воспринимает непосредственную опасность. Страх – эмоция, имеющая ярко выраженную телесную форму, потому что его задача – как можно скорее нас защитить. Автоматическая реакция тела на страх часто называется реакцией «бей или беги», потому что тело готовится либо к нападению, либо к бегству от угрозы. Например, сердце начинает биться чаще и сильнее, наполняя кровью крупные мощные мышцы, поскольку им предстоит быстро перемещать тело. Дыхание тоже учащается, насыщая тело кислородом. Повышенная потливость помогает охлаждать тело в предстоящей физической активности, например, в драке или беге. В отличие от беспокойства, при страхе мышление почти

не задействовано. Тело просто исполняет примитивную биологическую программу, призванную защитить вас от вреда.

У некоторых эта реакция страха «бей или беги» включается даже при отсутствии реальной опасности. Такое состояние называется паникой. Бывает, что человек переживает оба состояния – его кидает от беспокойства к панике. Хотя некоторые стратегии, описанные в этой книге, можно применить и к панике, но максимальную пользу они принесут именно в борьбе с беспокойством. Если вы все-таки подзреваете, что можете испытывать панику, то лучше воспользоваться источниками информации, приведенными в конце книги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.