

ГЛАВА 3

ТВОИ

ИНСТРУМЕНТЫ

КПТ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ПРЕЖДЕ ЧЕМ начать бороться с социальной тревожностью методами КПТ, необходимо узнать о нескольких важных инструментах. Возвращайся к этой главе, когда почувствуешь, что тебе нужен один из них. Ты узнаешь, что такое шкала субъективных единиц дискомфорта, или СЕД; уровень веры в прогноз; а также познакомишься с основными типами ошибок мышления.

ШКАЛА СЕД: ИЗМЕРЯЕМ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ

Цель этой КПТ-программы — снизить уровень твоей социальной тревожности, чтобы ты чувствовал себя свободно в ситуациях, которые сейчас вызывают неловкость и дискомфорт. Для этого необходимо измерять уровень своей тревоги с помощью шкалы субъективных единиц дискомфорта, или шкалы СЕД. Она работает как термометр: низкие и высокие значения на ней соответствуют «прохладному» или «горячему» уровням тревоги.

Во время выполнения программы ты будешь часто пользоваться шкалой СЕД. Во-первых, она понадобится при составлении списка триггерных ситуаций. Рейтинг, который ты присвоишь каждой ситуации, поможет определить порядок проведения экспозиций — начиная с более простых ситуаций (с низкими значениями СЕД) и заканчивая самыми сложными (с высокими значениями СЕД).

Во-вторых, ты будешь использовать шкалу для измерения уровня тревоги при продвижении по плану экспозиций. Сни-

жение значений СЕД показывает, что ты чувствуешь себя более непринужденно в триггерных ситуациях.

Оценка происходящего по шкале СЕД непосредственно во время события помогает лучше владеть собой в ситуациях, которые вызывают сильные эмоции.

ШКАЛА СЕД

Уровень тревоги и дискомфорта оценивается в баллах от 0 до 10. Шкала выглядит так:


Баллы	Твои чувства
0	Полностью расслаблен, совершенно никакой тревоги и дискомфорта
1	Минимальная тревога или дискомфорт; собранность и сосредоточенность
2	Легкая тревога или дискомфорт
3	Умеренная тревога или дискомфорт, никак не влияет на обычную деятельность
4	Тревога или дискомфорт от умеренного до среднего уровня
5	Средняя тревога или дискомфорт, незначительно влияет на обычную деятельность
6	Тревога или дискомфорт от среднего до сильного уровня
7	Сильная тревога или дискомфорт, сильно влияет на повседневную деятельность
8	Очень сильная тревога или дискомфорт, не могу сосредоточиться
9	Чрезвычайно сильная тревога или дискомфорт
10	Высочайший уровень тревоги, которую мне когда-либо приходилось испытывать

Можешь переписать эту шкалу в блокнот или сфотографировать на телефон, чтобы она всегда была под рукой.

Хочу подчеркнуть, что оценки по шкале СЕД всегда субъективны — они отражают твою точку зрения. Не бывает правильных или неправильных оценок. То, что тебе покажется «самой сильной тревогой, какую только можно себе представить», возможно, не имеет ничего общего с тем, что кто-то другой считает тревогой такого уровня. И напротив, ту тревогу, которая тебе покажется умеренной, кто-то другой может ощутить совсем по-другому.

Например, устный ответ перед классом один человек может оценить на 10 баллов по шкале СЕД, а другой — всего лишь на 4 балла. Эти отличия не имеют никакого значения, они естественны и ожидаемы. Важно, чтобы ты сам понимал, что для тебя значит каждая оценка по шкале СЕД. Так ты сможешь быть последовательным при выставлении оценок. Чтобы лучше освоить работу со шкалой, попробуй выполнить следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ: мои оценки по шкале СЕД



Прочитай описание каждого значения шкалы. Начни с 0 и двигайся по мере возрастания — до 10. Проясни для себя, что означает каждый уровень, ответив на вопросы:

- Когда я ощущаю (или ощущал) тревогу на 0 баллов по шкале СЕД?
- Как бы я описал свою тревогу на 0 баллов по шкале СЕД?

Ты можешь делать отметки рядом со шкалой. Помни, это твоя личная шкала. Повтори эти вопросы для каждого уровня тревоги (на 1, 2, 3 балла и так далее). Возможно, во время выполнения этого упражнения ты будешь ощущать некоторую тревогу, особенно когда доберешься до высоких

уровней. Дело в том, что ты мысленно словно оказываешься в ситуациях, при которых испытываешь соответствующий уровень тревоги. Это хорошо! Значит, что ты уже на пути к победе над своей социальной тревожностью.

Если обнаружишь, что выполнение этого упражнения становится для тебя триггером, повторяй его до тех пор, пока уровень дискомфорта не снизится. Неважно, сколько раз тебе придется его выполнить. Я обещаю: настойчивость поможет избавиться от дискомфорта.

ИЗМЕРЯЕМ ВЕРУ В ПРОГНОЗ

Как мы уже говорили в главе 2, ошибки мышления играют весьма заметную роль в возникновении социальной тревожности. От того, что, по твоему мнению, произойдет, зависит, как ты будешь реагировать на ситуацию.

Так, Стеффи считает, что на вечеринках будет чувствовать себя неловко. По этой причине она старается на них не ходить. Если попросить ее предсказать, что произойдет на вечеринке, она ответит, что будет испытывать дискомфорт. Если попросить ее оценить, насколько сильно она верит в этот прогноз, Стеффи, возможно, скажет, что убеждена в этом на 100%. Она совершенно уверена, что будет чувствовать себя неловко!

Ты будешь постоянно строить прогнозы о том, что, по твоему мнению, произойдет в ходе проведения эксперимента с экспозицией. Тебе также предстоит оценивать свою уверенность в том, что предсказанный результат будет именно таким. Эта величина, выраженная в процентах, — оценка твоей *веры в прогноз*.

Например, ты предсказываешь, что на тренировке по плаванию (триггерная ситуация) ребята будут смеяться над твоими мокрыми волосами. Если ты абсолютно уверен в такой реакции (предсказанном результате), то оценишь веру в прогноз на 100%.

Какую пользу это может принести? Такие оценки дают базу для сравнения. После экспозиционного эксперимента ты проверишь, сбылось ли твое предсказание. Возможно, ты увидишь, что ребята не стали смеяться над твоими мокрыми волосами. Несмотря на это, ты беспокоишься, что на следующей тренировке они все-таки поднимут тебя на смех. Однако теперь оценку веры в прогноз ты снизишь до 50%. Не исключено, что после нескольких экспозиций рейтинг снизится еще сильнее — скажем, до 10%. Так оценка веры в прогноз помогает отслеживать прогресс и замечать результаты.

УПРАЖНЕНИЕ: моя вера в прогноз



Как и с оценками по шкале СЕД, с оценками веры в прогноз полезно немного попрактиковаться заранее.

Подумай о ситуации, которая является для тебя триггером. Теперь порассуждай, чем, по-твоему, может кончиться дело, если в этой ситуации ты не будешь прибегать к стратегиям избегания и защиты. Задай себе вопрос: *«Насколько сильно я верю в собственный прогноз?»* Оцени степень своей уверенности в процентах (от 0 до 100%).

ТИПЫ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ

В процессе когнитивно-поведенческой терапии тебе не потребуется распознавать типы своих ошибок мышления. Однако, хорошо зная их, тебе будет проще распознавать стратегии избегания и защиты, основанные на этих ошибках. Так что давай взглянем на эти ошибки повнимательнее.

При социальной тревожности чаще всего встречаются четыре типа ошибок мышления: *чтение мыслей, предсказание будущего, катастрофизация и завышение вероятности*. Возможно, у тебя есть склонность к одному из этих типов, а может, и ко всем. Кроме того, разные типы могут пересекаться.

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

Эта ошибка возникает, когда тебе кажется, что ты знаешь, о чем думают другие. Возможно, ты даже уверен, что наделен уникальными способностями и можешь безошибочно судить о том, как окружающие к тебе относятся. Разумеется, нам всем очень хотелось бы обладать телепатией. Тогда не пришлось бы беспокоиться о том, нравимся мы другим или нет, и можно было бы окружить себя людьми, которые считают нас привлекательными, крутыми, веселыми и вообще самыми лучшими.

Однако способа узнать, что думает о нас другой человек, не существует — разве что спросить напрямую. Но сделать это трудно, особенно если страдаешь социальной тревожностью, потому что в этом случае меньше всего на свете хочется подходить к кому-то с вопросом «А что ты обо мне думаешь?». Я не предлагаю тебе этого делать. Даже если бы ты попытался задать кому-нибудь такой вопрос, то не смог бы понять, правду ли услышал в ответ. Для КПТ-программы важно другое — чтобы ты замечал, когда, почему и как пытаешься заниматься чтением мыслей.

Главная особенность этой ошибки мышления состоит в том, что ты, как правило, фокусируешься на негативных моментах. Ты не только убежден, что знаешь мысли окружающих, но и *уверен*, что они думают о тебе только плохое и оценивают тебя очень и очень низко. Вот некоторые примеры таких умозаключений:

- Барб считает меня глупым.
- Хосе считает меня странной.
- Они не хотят разговаривать со мной, потому что считают, что я буду всех раздражать, если присоединюсь к разговору.
- Мой пост в социальной сети покажется ребятам скучным.
- Эйше не нравится, когда я ей улыбаюсь.
- Они не хотят со мной общаться.

ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО

Эта ошибка мышления возникает, когда разум сосредоточен на будущих событиях, а не на настоящем моменте. Разумеется, существует множество уважительных причин поразмышлять о будущем. Если человек никогда не задумывается о том, что случится дальше, он не может строить планы, ставить перед собой цели или развиваться в чем бы то ни было. Однако в этой книге предсказанием будущего называется ошибка мышления, при которой ты неверно предугадываешь, что случится в той или иной ситуации.

Как и в случае с чтением мыслей, пытаясь предсказать будущее, ты фокусируешься на негативе. Допустим, ты уверен в такой ситуации: на следующей неделе во время устного ответа в классе ты ощутишь такую сильную тревогу, что в голове воцарится пустота, ты не сможешь произнести ни слова, все будут над тобой смеяться, а потом станут обсуждать твой провал у тебя за спиной. Такое гадание о будущем готовит к неприятному результату, к катастрофе. Ты уже пребываешь в ужасе, хотя ничего еще не произошло, и забываешь о том, что невозможно точно предсказать грядущие события. Рассуждая о будущем, ты не

позволяешь своему разуму рассматривать куда более вероятные, но не такие негативные сценарии, например: «Возможно, я буду нервничать перед ответом и во время него, но, скорее всего, смогу все сделать как надо».

Твой разум как будто говорит тебе, что для предотвращения неприятностей необходимо все время о них думать и представлять, что они уже происходят. Именно поэтому люди так часто занимаются предсказанием будущего. Они ошибочно полагают, что могут каким-то образом предотвратить негативные события.

Вот некоторые примеры предсказаний будущего:

- Если я подниму руку в классе, то начну запинаться, и все будут смеяться надо мной.
- Если я приглашу Марию на танец, она мне откажет.
- Если я скажу Тому, что мне не нравятся панк-группы, он всем расскажет, что у меня плохой музыкальный вкус.
- Если я поздороваюсь с Джексонсом, он мне не ответит.
- Если я надену купальник, все будут высмеивать мои тощие ноги.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Катастрофизация означает, что ты считаешь худшее развитие событий единственно возможным результатом. Когда ты находишься в триггерной ситуации, твой разум склонен отдавать предпочтение самому неприятному сценарию. Он на полной скорости проносится мимо любых других возможных объяснений и уверенно выбирает самое плохое.

Можно подумать, что это полезно, потому что помогает подготовиться и быть начеку. Тебя невозможно застать врасплох,

если ты уже подумал о худшем возможном варианте, не так ли? Нет. Если ты уверен, что негативный исход предрешен, то тревога парализует тебя. И даже если катастрофа, которую ты предвидел, не произошла, ты будешь думать, что она обязательно случится в следующий раз.

Вот несколько примеров катастрофизации:

- Я упаду с гимнастического бревна, подверну лодыжку, и никто даже не поможет мне подняться.
- Я провалю эксперимент, и, когда мы получим двойку, мой напарник по лабораторной работе будет считать, что это я во всем виновата.
- На вечеринке никто не будет со мной разговаривать.
- Сара не написала мне сегодня. Она больше не хочет со мной дружить.
- Я буду так нервничать, что меня вырвет за обедом и Марко больше не пригласит меня на свидание.

ЗАВЫШЕНИЕ ВЕРОЯТНОСТИ

Завышение вероятности дополнительно усиливает катастрофизацию, заставляя считать, что худший сценарий будет воплощаться в жизнь всякий раз, когда ты окажешься в триггерной ситуации. При завышении вероятности ты переоцениваешь или преувеличиваешь вероятность того, что произойдет что-то плохое: в твоем сознании это непременно случится. Тебя совершенно не убеждает, что объективная вероятность такого сценария очень невелика. Например, вероятность авиакатастрофы, по подсчетам специалистов, равна 1 к 11 миллионам. Тем не менее если ты боишься летать, то при посадке в самолет эта вероятность покажется тебе близкой к 90%.

Когда дело касается социальной тревожности, завышение вероятности работает точно так же. Скорее всего, за годы обучения в школе ты не раз отвечал устно. Однако, как только тебя вызывают, ты начинаешь думать только о худшем сценарии: ты застынешь, класс будет смеяться, ты получишь плохую оценку. Ты мгновенно забываешь все случаи, когда тебе удавалось хорошо ответить и получить высокую оценку. Например, из десяти ответов неудачным у тебя оказался всего один. И хотя, исходя из прошлого опыта, вероятность успеха составляет 90%, ошибка мышления, которая заключается в завышении вероятности негативного исхода, твердит, что в этом случае всё на 100% кончится катастрофой.

Один из неприятных эффектов завышения вероятности состоит в том, что эта ошибка мышления может вогнать тебя в состояние такой тревоги, что ты действительно запутаешься и выступишь неудачно, несмотря на отличную подготовку. Вот несколько примеров завышения вероятности:

- Если я снова пойду на фигурное катание, то буду на льду такой же неуклюжей, как в прошлый раз. Я буду кататься хуже всех.
- Если я выложу на своей страничке селфи, его никто не будет лайкать.
- Никто, кроме меня, не придет на выпускной в коротком платье. Это будет унижительно.
- Все, кто слышит, как я пою, говорят, что я не попадаю в ноты. Я не буду петь на людях.
- Если я пройду одна по школьному коридору, никто из ребят со мной не поздоровается.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Я запутался в этих инструментах. Как понять, когда их нужно использовать?

О: Когда в следующих главах ты будешь получать рекомендацию воспользоваться одним из этих инструментов, то сможешь вернуться к этой главе и освежить его в памяти. Не нужно сейчас их заучивать! Чем чаще ты будешь использовать тот или иной инструмент, тем проще будет это делать. Описанные инструменты прослужат тебе многие годы, с их помощью ты сможешь держать под контролем свою социальную тревожность.

В: Что, если уровень моей тревоги всегда больше 10?

О: Многим подросткам кажется, что их тревога настолько велика, что заслуживает более высокой оценки, чем 10 баллов. Например, ты можешь считать, что поцелуй с девушкой, которая тебе нравится, потянул бы как минимум на 20 баллов. А то и на все 95! Но важно, чтобы 10 баллов соответствовали именно самой сильной тревоге, которую тебе доводилось испытывать в жизни. Именно поэтому ты не можешь (да и никто не может) ставить оценку тревоги по шкале СЕД выше 10. Шкала тревоги чем-то напоминает шкалу боли, которую, возможно, использовал твой врач, если ты что-то ломал или получал другую травму.

Желание ставить оценку выше 10 баллов по шкале СЕД может говорить о многом. Возможно, ты считаешь, что уровень твоей тревоги превышает максимальный, потому что боишься не справиться с этой КППТ-программой. Иными словами, ты начинаешь заниматься предсказанием будущего, катастрофизацией и завышаешь вероятность неудачи, даже не приступив к работе.

Кроме того, желание ставить баллы выше десяти может быть признаком стратегии избегания. Возможно, ты уже привык уклоняться от триггерных ситуаций, поэтому убеждаешь себя в том, что сверхвысокая оценка по шкале СЕД дает повод и дальше их избегать. В обоих случаях я прошу лишь об одном: попробуй держаться в диапазоне от 1 до 10 и посмотри, как будет работать программа в твоём случае.

Наконец, желание ставить сверхвысокие оценки по шкале СЕД может означать, что твоя социальная тревожность настолько сильна, что ты не сможешь добиться успеха в КПТ-программе без дополнительной поддержки. Такие случаи встречаются редко, но некоторым подросткам действительно требуется помощь специалиста и, возможно, медикаментозная поддержка. Если с оценками по шкале СЕД ничего и не получится, я рекомендую тебе обратиться к профессионалу, имеющему опыт в области когнитивно-поведенческой терапии.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

