

Сам себе
психолог

Научная библиотека

БНТУ



* 8 0 1 3 6 7 7 6 1 *

Роберт Лихи

СВОБОДА ОТ ТРЕВОГИ

Справься с тревогой,
пока она не расправилась
с тобой



Ассоциация
когнитивно-
поведенческой
психотерапии



726(2)



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
Глава 1. Понять тревогу	12
Недуг современности	14
Растет ли тревожность?	16
Есть ли надежда?	18
Есть ли у вас тревожное расстройство?	20
Можно ли вылечить тревожность?	23
Что предлагает эта книга	24
Глава 2. Тревога как адаптация	26
Как эволюция объясняет тревогу?	26
Чем полезна тревога?	34
Думать о мыслях	35
Страх: когда-то он был нужен	38
Глава 3. Свод правил тревоги	43
Выявляем правила	43
Правила и убеждения	46
Погодите, мне нужно перестраховаться	55
Разрушить старые правила	58
Поставить под вопрос свои убеждения относительно тревоги	70
Подведем итоги: чего мы уже достигли	72
Глава 4. «Это опасно!» — изолированная фобия	75
Что такое изолированная фобия?	75
Как приобретаются изолированные фобии?	78
Правила: как продолжать бояться	81
Преодоление изолированной фобии	85

Перепишите свод правил фобии	109
Выводы.	110
Глава 5. «Я теряю контроль» — паническое расстройство и агорафобия	112
Что такое паническое расстройство?	112
Ваша первая паническая атака.	116
Почему развивается паническое расстройство?	118
Что нужно сделать, чтобы развилась агорафобия?... ..	120
Преодоление панического расстройства.	123
Выводы.	143
Глава 6. «Всегда мало» — обсессивно-компульсивное расстройство	148
Что такое обсессивно-компульсивное расстройство?	148
Что такое навязчивые мысли и действия?	150
Насколько серьезно ОКР?	152
Почему развивается ОКР?	153
Как рассуждают люди с обсессивно-компульсивным расстройством?	154
Как работает ОКР?	159
Свод правил ОКР.	159
Преодоление обсессивно-компульсивного расстройства.	163
Подведем итоги: ваш новый подход к ОКР.	185
Глава 7. «Да, но вдруг?..» — генерализованное тревожное расстройство.	190
Что такое генерализованное тревожное расстройство?	190
Почему развивается ГТР?	194
Волнующийся разум	199
Свод правил волнения	204
Преодолеть свое ГТР.	208

Подведем итоги: ваш новый подход к генерализованному тревожному расстройству.....	226
Глава 8. «Мне так стыдно!» — социальная фобия	229
Что такое социальная фобия?	229
Откуда берется СФ?	233
Как рассуждает человек с СФ?	236
Социальная фобия: обзор	244
Свод правил социальной тревожности	247
Подробнее рассмотрим свод правил социальной тревожности	248
Преодолеть СФ	250
Подведем итоги: ваш новый подход к социальной тревожности	267
Глава 9. «Это повторяется снова...» — посттравматическое стрессовое расстройство	269
Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?	269
Почему возникает ПТСР?	273
Каково это — жить с ПТСР	274
Обзор ПТСР	278
Свод правил ПТСР	280
Давайте подробно рассмотрим каждое правило	280
Преодоление ПТСР	282
Подведем итоги: ваш новый подход к ПТСР	302
Послесловие	304
Глава 10. Заключительные соображения	306
Приложения	313
Благодарности	383
Список литературы	385
Об авторе	399