

Оглавление

Часть первая. ЗНАКОМИМСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Глава 1. Доверять нельзя контролировать	11
Влияние тревоги на психологическое и физиологическое здоровье	12
Давайте знакомиться	17
Разновидности тревоги: «полезная» и «вредная».	
Химия и нейробиология тревоги. Тревога о тревоге	21
Глава 2. Откуда берется тревога?	32
Мозг ребенка — чистый лист	36
Эмоциональное игнорирование в детском возрасте, или «Да вроде все нормально было»	40
Ранние дезадаптивные схемы	47
Режимы	49
Копинг-стратегии	52
Схемы и выбор партнера	54
Неблагоприятный детский опыт: исследование его влияния на продолжительность жизни	56
«Мама-медик, папа-военный». Что общего между семьями всех тревожных людей?	59
Восприятие неприятных эмоций как угрозы.	
Связка «страх — боль»	61

Утрата доверия миру через утрату доверия родителям.....	63
Еще немного нейробиологии	65
Вина и стыд — спутники психотравмы	69
Глава 3. Во что трансформируется тревога	72
Мнительность, ипохондрия	77
ОКР. Когда мозг «зависает»	81
Гиперконтроль как защитная реакция	84
Панические атаки	87
Общее тревожное расстройство	89
Клаустрофобия	90
Аэрофобия	93
Другие изолированные фобии	97
Глава 4. Перфекционизм	103
Глава 5. Умиротворение и сострадание	109
Глава 6. Внутренний критик	117
Глава 7. Панические атаки	122
Что мы чувствуем во время ПА?	123
Что делать с ПА?	133
Глава 8. Психотравма	136
Глава 9. Как не передать детям «эстафету» тревоги	143
Глава 10. Что еще можно сделать?	150
Виды психотерапии, эффективные при тревожных расстройствах. Стратегии «Сверху вниз»	151
Стратегии «Снизу вверх»	156
Медикаментозная терапия	171

Часть вторая.
ПРОЩАЕМСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Что делать с СЕН?	175
Типы СЕН-родителей	175
Ident and Name	186
IAAA	187
Что делать с дезадаптивными схемами?	192
Схемы	193
Режимы	202
Копинг-стратегии	206
Почему нас влечет «не к тем» людям?	211
Прием «Моцарелла»	214
Что делать с ОКР?	224
Что делать с перфекционизмом?	227
Что делать с внутренним критиком?	231
Эпилог	237
Приложение	239