

УДК 616.89

ББК 88.28

У36

Переводчик Е. Скорикова

Редактор О. Хардина

Уильямс Р.

У36 Разберись с тревогой: Книга-практикум от клинического психолога / Риса Уильямс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 151 с.

ISBN 978-5-9614-7457-2

Вы когда-нибудь ходили из угла в угол в два часа ночи, прокручивая в голове слова, сказанные кому-то накануне? Или чувствовали, как пересыхает в горле перед важным выступлением? А может, беспокоились за будущее и изводили себя мыслями о впустую потраченном времени?

Автор книги Риса Уильямс, клинический психолог, преподаватель, консультант, сама столкнувшись с тревожностью, разработала приемы, которые помогают справиться с повседневными проявлениями беспокойства и стресса. Эти инструменты основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии, в которой акцент делается на культивировании чувства счастья и благополучия, а также поддержании связи с настоящим моментом. 25 творческих приемов и практические советы помогут легко и весело справиться с тревожными чувствами, уменьшить стресс и повысить самооценку.

УДК 616.89

ББК 88.28

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Risa Williams, 2021

This translation of «The Ultimate Anxiety Toolkit: 25 Tools to Worry Less, Relax More, and Boost Your Self-Esteem» is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). www.jkp.com.

Illustrated by Jennifer Whitney and Amanda Way.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7457-2 (рус.)

ISBN 978 1 78775 770 7 (англ.)

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	7
ВВЕДЕНИЕ	
ОРЕЛ ИЛИ РЕШКА.....	9
ГЛАВА 1. КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС.....	13
<i>Зарядное устройство внутреннего монолога.....</i>	<i>13</i>
<i>Смещенный фокус.....</i>	<i>22</i>
<i>Линейка стресса.....</i>	<i>25</i>
<i>«Соковыжималка» для дел.....</i>	<i>31</i>
<i>Уровень.....</i>	<i>43</i>
<i>«Энергометр».....</i>	<i>49</i>
ГЛАВА 2. КОГДА ВАМ ТРЕВОЖНО В ОБЩЕСТВЕ.....	57
<i>Энергия для взаимодействия с другими людьми.....</i>	<i>57</i>
<i>Подзарядка аккумулятора.....</i>	<i>61</i>
<i>«Соковыжималка» для социального взаимодействия.....</i>	<i>65</i>
<i>Уровень для социальных сценариев.....</i>	<i>69</i>
ГЛАВА 3. КОГДА ОДОЛЕВАЮТ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ.....	77
<i>Замкнутый круг тревожности.....</i>	<i>77</i>
<i>Сито для развлечений.....</i>	<i>83</i>
<i>Серфинг по волнам стыда.....</i>	<i>89</i>
<i>Батут для мозга.....</i>	<i>94</i>
<i>Сито для социальных сетей.....</i>	<i>99</i>
<i>Бейдж.....</i>	<i>103</i>

	<i>Лучевой уменьшитель</i>	108
	<i>Билет на поезд</i>	III
ГЛАВА 4.	КОГДА У ВАС ПАДАЕТ САМООЦЕНКА	117
	<i>Лейка</i>	117
	<i>Стена достижений</i>	121
	<i>Компьютерная игра</i>	124
	<i>Волшебные очки</i>	129
	<i>Небольшой сеанс самогипноза</i>	133
ГЛАВА 5.	КОГДА ВЫ ТРЕВОЖИТЕСЬ О БУДУЩЕМ	139
	<i>Воздушный шар беспокойства</i>	139
	<i>Ручка</i>	142
	<i>Стена будущих достижений</i>	146