



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	9
Предисловие	10
Шаг 1. Проанализируйте ситуацию и полученный в результате опыт: ощущаете ли вы недомогание или химический дисбаланс? 15	
О чем еще может рассказать ваша история?	22
Источники заболевания	24
Право на выбор	25
Найти свой путь	26
Как психиатр ставит диагноз.	28
Страдаете ли вы депрессивным расстройством?	31
Страдаете ли вы биполярным расстройством или маниакально-депрессивным психозом?	34
Страдаете ли вы паническим расстройством?	37
Страдаете ли вы обсессивно-компульсивным расстройством?	39
Страдаете ли вы посттравматическим стрессовым расстройством?	41
Страдаете ли вы социофобией?	43
Страдаете ли вы общим тревожным расстройством (ОТР)? ..	45
Страдаете ли вы расстройством внимания?	46
Шаг 2. Установите, требуется ли вам лечение	55
Четыре принципа	62
Вернитесь к своей истории, чтобы проанализировать ее еще раз и оценить возможный риск от приема лекарственных средств	74

Шаг 3. Если лечение необходимо — следуйте предписаниям врача	80
Каким образом лекарственные препараты воздействуют на организм, и как их прием помогает справляться с тревожностью, депрессией и расстройством внимания?	81
Насколько действенно лекарственные препараты помогают справляться с перечисленными проблемами?	84
Как правильно определить нужную дозировку?	87
К вопросу о побочных эффектах	89
Как правильно подбирать для себя лекарства?	92
Как долго следует принимать лекарства?	93
Как начинать и заканчивать прием лекарственных средств?	94
Можно ли принимать лекарства, если диагноз не поставлен?	95
Шаг 4. Используйте рекомендации комплиментарной и альтернативной медицины	97
Что такое комплиментарная и альтернативная медицина?	99
Отличие комплиментарной медицины от альтернативной	100
Интегративная медицина	101
Сколько способов терапевтического воздействия включает в себя комплиментарная и альтернативная медицина?	101
Включите КАМ в вашу программу управления своей эмоциональной жизнью	108
Музыка	110
Йога	112
Режим питания	116
Биотерапия	117
Упражнения	121
Техники релаксации и управляемые образы	123
Массаж	127
Терапия светом	129
Шаг 5. Принимайте решения, не противоречащие вашей природе	133
Важность самопознания	135
В поисках своего пути	139

Шаг 6. Выявите убеждения, лишаящие вас свободы действий	163
Как формируется самооценка	164
Бездействие	166
Извлеките на поверхность деструктивные мысли	169
Сила разума	174
Взгляд внутрь	176
Меняем свой образ мышления	181
Боритесь со своим негативным мышлением	185
Шаг 7. Учите язык своего тела. Подружитесь со своим внутренним лекарем	192
Прислушайтесь к сообщениям своего тела	193
Учите язык своего тела	204
Психотерапия и диалог со своим телом	215
Шаг 8. Делитесь историями и создавайте связи	220
Зачем делиться с окружающими своими историями?	226
Способы выстраивания взаимоотношений	239
Шаг 9. Поверьте в свои возможности	250
Дополнительные методы	269
Шаг 10. Воспитывайте свой дух	276
О пользе духовных практик	278
Духовные принципы	279
Советы по укреплению духовной связи	295
Послесловие	306
Словарь	310
Благодарности	313
Об авторе	315
Отзывы о книге	316



Многие истории, представленные в этой книге, основаны на реальных событиях и фактах, поэтому имена и некоторые детали в них сознательно изменены, чтобы сохранить конфиденциальность. Другие же — собранные как мозаика из опыта многолетней работы — присутствуют здесь исключительно в учебных целях.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Поздравляю вас с решением разобраться в своей эмоциональной жизни! Вне зависимости от того, какая проблема подтолкнула вас к этому, — вы обязательно добьетесь успеха. А я буду рада пройти этот путь вместе с вами.

Возможно, уже долгое время старательно заботясь о своем здоровье, вы ощущаете себя так, будто застряли где-то или попали в тупик, запутались и не можете достичь цели. А может, вы только недавно ощутили внутреннее недомогание и не знаете, что предпринять. Возможно, вам поставили диагноз «Депрессия», «Расстройство внимания» или «Расстройство панического типа», и вы задаетесь вопросом: «Что сделать, чтобы улучшить свое здоровье?»

Возможно, вы проходите курс лечения, но вместе с тем пребываете в сомнениях: а надо ли вам это? Или, наоборот, подумываете обратиться к врачу — пусть, хотя бы рецепт выпишет... Возможно, вы осознаете, что необходимое лечение и/или терапия — всего лишь часть сложного процесса выздоровления, и потому принимаете пищевые добавки или отвары из лекарственных трав, занимаетесь йогой или медитацией, молитесь, контролируете свое питание или стараетесь поддержать себя каким-то иным образом. И, вероятно, вы озадачены: как же объединить все эти практики в своей жизни?

Мы живем в очень сложное время; нас со всех сторон давит информация, в которой предпочтение отдается какому-то одному аспекту. И именно он — как нам обещают — обеспечивает прекрасное самочувствие. Рекламные ролики призывают: «Попробуйте наш препарат — и вы навсегда забудете о депрессии и начнете жить полной жизнью!», «Пройдите курс терапии и измените свою жизнь к лучшему!», «Начните регулярные практики — и вам никогда больше не понадобятся лекарства!», — СМИ изобилуют рекламой услуг и препаратов, лекарственных сборов и биологически активных добавок, психофизических и духовных практик, каждое из которых преподносится как то самое единственное средство, способное обеспечить нам отличное здоровье и радостную жизнь.

Причина подобной ситуации — в нынешнем состоянии системы здравоохранения, где творится полнейший хаос. Большинству из нас, даже тем счастливицам, у которых есть страховка, не хватает специалиста, который знал бы нас на протяжении длительного времени, знал бы всю историю наших болезней и наших переживаний. Врача, подобного доктору Маркусу Велби*, — друга, партнера и советчика по жизни — не существует. Как в оцепенении мы переходим из поликлиники в поликлинику, из кабинета в кабинет. Нас опутывают все новой и новой информацией, а у нас нет ни малейшего представления о том, к кому обратиться за помощью. Мы не знаем, кому можно доверять.

Дорогой читатель, у меня для тебя отличная новость: тот, на кого можно положиться, все-таки есть! Этот человек — только не удивляйтесь — *вы* сами. Вы можете довериться

* «Доктор Маркус Велби» — сериал, который был популярен в США в 70-х годах XX века. — *Здесь и далее примеч. перев.*

себе! Вы можете взять на себя контроль над своей эмоциональной жизнью. Я научу вас, как это сделать.

Дело в том, что все диагнозы относительно вашего эмоционального и психического состояния устанавливаются на основе вашего повествования. В психиатрии не существует диагностических анализов. В других же областях медицины — например, на рентгеновском снимке легких, можно увидеть пневмонию, по анализу крови определить диабет. Сфера же эмоционального здоровья диагностируется только по вашему рассказу о симптомах — таких как подавленное настроение, нарушение сна, чувство отчаяния, притупление внимания. Следовательно, если вы обладаете достоверными данными о симптомах типичных заболеваний, то вы и сами в состоянии понять, нужно ли вам медицинское обследование. Кроме того, если у вас *достаточно* информации о лечении и самопомощи, вы можете приступить к поиску своего собственного пути достижения хорошего самочувствия, целостности и душевного здоровья. Вне зависимости от того, поставлен вам диагноз или нет, вы в состоянии определить его сами.

Существует ряд шагов, которые необходимо предпринять на пути к скорейшему выздоровлению и хорошему самочувствию; они *всегда* определяются индивидуально, так как что хорошо для вас, отнюдь не всегда может оказаться полезным для ваших родственников, соседей, друзей и детей. Обретя лекаря в себе самом, вместе с ним вы сможете определить программу управления своей эмоциональной жизнью, исходя из вашего личного жизненного опыта. Вы — капитан на этом корабле. А я научу вас, как им управлять.

Эта книга состоит из 10 разделов, каждый из которых описывает один из *10 шагов на пути к управлению своей эмоци-*

ональной жизнью. В них вы найдете примеры, истории, вопросы для определения самооценки, указания на то, какие действия предпринять в зависимости от вашей ситуации и ваших ответов на вопросы. Я предлагаю ряд шагов, которые нужно постепенно прорабатывать, — просто прочитать о них — недостаточно, их надо совершать и отрабатывать, чтобы получить результат. Не ждите, что, единожды прочитав раздел и выполнив сразу же все задания, вы полностью измените свою жизнь к моменту, когда закроете последнюю страницу книги. Забота о себе — это процесс — длительный, постоянный, требующий времени. Итак, 10 шагов!

Шаг 1. Проанализируйте ситуацию и полученный в результате опыт: ощущаете ли вы недомогание или химический дисбаланс?

Шаг 2. Установите, требуется ли вам лечение.

Шаг 3. Если лечение необходимо — следуйте предписаниям врача.

Шаг 4. Используйте рекомендации комплиментарной и альтернативной медицины.

Шаг 5. Принимайте решения, не противоречащие вашей природе.

Шаг 6. Выявите убеждения, лишаящие вас свободы действий.

Шаг 7. Учите язык своего тела. Подружитесь со своим внутренним лекарем.

Шаг 8. Делитесь историями и создавайте связи.

Шаг 9. Поверьте в свои возможности.

Шаг 10. Воспитывайте свой дух.

Эта книга не может заменить профессиональную медицинскую помощь, психотерапию или иные формы лечения. Ее предназначение — направлять вас на протяжении всего процесса. Я подскажу вам, как можно соединить — во благо вашего здоровья — медицинскую помощь, дополнительные и альтернативные подходы, самопомощь и духовные практики.

Вы и только вы в состоянии управлять своей эмоциональной жизнью! За все годы своей практики я не встретила ни одного человека, который бы не излечился, если он действительно этого хотел. Где есть желание — найдутся и возможности.