

Охранительное поведение

Охранительное поведение - поведение, к которому человек прибегает в пугающей ситуации для снижения страха. Дебора Добсон в своей книге «Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии» приводит классификацию категорий охранительного поведения, среди которых:

1. Пассивное избегание: лучше ничего не делать, чтобы не ошибиться.
2. Проверка(контроль) и поиск утешения/подтверждения: лишний раз позвонить; зайти в соцсеть посмотреть когда в последний раз заходил ребенок; проверить выключил ли газ, закрыл ли дверь.
3. Комппульсивные ритуалы: мытье рук, считание окон, секретные действия.
4. Сигналы безопасности: ношение, лекарств (дежурная таблетка в сумочке), бутылки воды, книги самопомощи, «на всякий случай».

И вроде бы все хорошо: тревога снижается после применения одного из вариантов такого поведения, но минус в том, что потом она возвращается. Это краткосрочный способ борьбы с тревогой, и по факту, сколько бы вы ни использовали эти методы – тревога никуда не денется. В итоге количество ритуалов, избеганий будет увеличиваться и получается, что человек подстраивает свою жизнь под тревогу вместо того, чтобы по-настоящему бороться с ней.

Наиболее яркие примеры охранительного поведения

- многочисленные обследования у врачей, чтобы «еще раз перепроверить, что точно все хорошо»;
- избегание того места, где произошло что-то плохое;
- не отвечать на вопросы, потому что есть страх показаться глупым, даже если знаете ответ;
- сосчитать до 5 чтобы не случилось ничего плохого;
- выходить отвечать только третьим по списку;
- пытаться заглушить тревогу алкоголем и другими притупляющими чувства препаратами (без назначения врача);
- перепроверять двери, газ, окна и тд

Список можно продолжать бесконечно, все эти ситуации объединяет одно – тревога повторяется после этих действий.