

Избегание как проблемная модель поведения

Избегание в широком смысле определяется как попытка скрыться от мыслей, чувств, воспоминаний, физических (телесных) ощущений и других внутренних переживаний—даже если это наносит вред в долгосрочной перспективе. Считается, что процесс избегания поддерживается за счет негативного подкрепления—то есть кратковременное облегчение дискомфорта достигается за счет избегания, тем самым увеличивая вероятность того, что поведение будет сохраняться. Важно отметить, что нынешняя концептуализация механизмов избегания предполагает, что проблематичными являются не негативные мысли, эмоции и ощущения, а то, как человек реагирует на них, что может вызвать трудности. В частности, считается, что привычное и постоянное нежелание испытывать неприятные мысли и чувства (и связанное с этим избегание и торможение этих переживаний) связано с широким кругом проблем.

Отношение к качеству жизни.

Возможно, самым значительным воздействием избегания является его способность нарушать и вмешиваться в важные, ценные аспекты жизни человека. То есть избегание рассматривается как особенно проблематичное, когда оно становится частью укоренившихся ценностей человека. Некоторые примеры включают в себя:

- Откладывание важной задачи из-за дискомфорта, который она вызывает.
- Не пользоваться возможностью из-за попыток избежать переживаний неудачи или разочарования.
- Не участвовать в физической активности / физических упражнениях, значимых хобби или других развлекательных мероприятиях из-за усилий, которые они требуют.
- Избегать социальных встреч или взаимодействий с другими из-

за беспокойства и негативных мыслей, которые они вызывают.

- Не становиться полноправным участником общественных собраний из-за попыток регулировать беспокойство, связанное с тем, как другие воспринимают вас.

- Будучи не в состоянии полностью участвовать в содержательных разговорах с другими, потому что человек сканирует признаки опасности в окружающей среде (пытаясь избежать чувства «небезопасности»).

- Неспособность «соединиться» и поддерживать близкие отношения из-за попыток избежать чувства уязвимости.

- Пребывание в «плохих» отношениях, чтобы попытаться избежать дискомфорта, вины и потенциального чувства одиночества, может повлечь за собой разрыв.

- Потеря брака или контакта с детьми из-за нежелания испытывать дискомфортные чувства (например, вызванные злоупотреблением наркотиками или алкоголем).

- Склонность к саморазрушительному поведению в попытке избежать чувства скуки, пустоты, никчемности.

- Нефункционирование или забывание об основных обязанностях (например, личной гигиене, пробуждении, появлении на работе, покупке продуктов питания) из-за усилий, которые они требуют и/или страдания, которые они вызывают.

- Трата большого количества времени, пытаясь избежать дискомфорта, который заключается в том, что у человека мало времени для кого-то или чего-то еще в жизни.