**Часть 1: Известные ученые и психологи, изучавшие тревожность**

1. **Сигмунд Фрейд**: Один из самых известных психологов в истории, Фрейд был пионером в изучении бессознательного и его влияния на поведение и эмоции. Он предложил, что тревожность является результатом конфликта между бессознательными желаниями и сознательными социальными ограничениями.
2. **Карл Роджерс**: Роджерс был основателем клиентоцентрированной терапии, которая подчеркивает важность эмпатии и понимания переживаний клиента. Он считал, что тревожность возникает, когда есть несоответствие между самооценкой человека и его идеальным “Я”.
3. **Альберт Эллис**: Эллис разработал рационально-эмоционально-поведенческую терапию (REBT), которая считает, что тревожность вызвана иррациональными убеждениями и мышлением. Цель REBT - помочь людям идентифицировать и изменить эти иррациональные убеждения.
4. **Аарон Бек**: Бек является основателем когнитивной терапии, которая считает, что тревожность возникает из-за негативных искажений мышления. Когнитивная терапия направлена на изменение этих искажений и развитие более адаптивного мышления.
5. **Джон Кабат-Зинн**: Кабат-Зинн известен своим вкладом в практику майндфулнесс и его применение в психотерапии. Он разработал программу снижения стресса на основе осознанности (MBSR), которая помогает людям справляться с тревогой и стрессом.
6. **Дэвид Барлоу**: Барлоу - один из ведущих исследователей в области тревожных расстройств. Он разработал интегративную модель для понимания и лечения тревожности и связанных с ней расстройств.
7. **Джудит Бек**: Джудит Бек, дочь Аарона Бека, также сделала значительный вклад в область когнитивной терапии. Она написала несколько книг о когнитивной терапии и тревожности.
8. **Питер Левин**: Левин разработал метод соматического опыта, терапевтическую модель для лечения посттравматического стрессового расстройства и других травматических и стрессовых состояний, включая тревогу.

**Часть 2: Методики лечения тревожности**

1. **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**: КПТ является одним из наиболее эффективных методов лечения тревожности. Она направлена на изменение негативных искажений мышления и поведенческих реакций, которые поддерживают тревогу.
2. **Медитация и майндфулнесс**: Эти практики помогают людям сосредоточиться на настоящем моменте и принять свои переживания без суждения. Они могут помочь снизить уровень тревожности и улучшить общее состояние.
3. **Фармакотерапия**: Различные лекарства, включая антидепрессанты и бензодиазепины, могут быть использованы для лечения тревожности. Они могут помочь уменьшить симптомы тревожности, но также имеют потенциальные побочные эффекты.
4. **Экспозиционная терапия**: Этот метод используется в основном для лечения фобий и посттравматического стрессового расстройства. Он включает в себя постепенное и контролируемое подвержение страху или тревожной ситуации, чтобы помочь человеку преодолеть свою тревогу.
5. **Диафрагмальное дыхание**: Это техника глубокого дыхания, которая помогает снизить уровень тревожности и вызвать состояние релаксации. Она включает в себя сознательное усилие дышать глубоко и медленно, используя диафрагму.
6. **Прогрессивное мышечное расслабление**: Это техника, которая включает в себя напряжение и последующее расслабление различных групп мышц в теле. Это может помочь снизить физические симптомы тревожности, такие как напряжение мышц и учащенное сердцебиение.
7. **Терапия принятия и обязательства (ACT)**: ACT - это вид психотерапии, который учит людей принимать свои внутренние переживания, такие как тревожные мысли и чувства, а не бороться с ними или избегать их.
8. **Терапия осознанного внимания (MBCT)**: MBCT сочетает в себе когнитивную терапию с практиками осознанности. Она направлена на помощь людям в осознании и принятии своих мыслей и чувств, включая тревожные, чтобы предотвратить рецидив депрессии и снизить уровень тревожности.