

«Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой»

Что такое тревога? Как она проявляется в наших ощущениях, в телесных состояниях и поведении? Каковы ее ведущие причины, методы преодоления и устранения избыточных и неадекватных страхов, тревог, беспокойства?

Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать



стабильные отношения.

В действительности тревожность уродует жизнь, создавая искусственные ограничения в самых разных ее сферах.

Ключ к победе над тревогой – это прежде всего пережить то, что пугает, в безопасном контексте.

Первым делом нужно понять, что тревога – неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизни наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты и утонуть. Под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня.

Страх – это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания.

Логично было бы заключить: раз жизнь становится безопаснее, люди должны тревожиться меньше.

Однако на самом деле происходит обратное.

В основу тревоги легли лишённые закономерности убеждения. Ведь эти убеждения, если никогда не подвергать сомнению, оказывают мощное влияние на наши мысли и поведение.

Нужно всего лишь пережить пугающее событие в контексте, который позволит нам понять: то, чего мы боимся на самом деле безопасно. Так с течением времени мы будем учиться бояться все меньше.

Выделяют следующие виды тревожных расстройств.

1. Изолированные фобии. Боязнь определенной ситуации или стимула: самолетов, лифтов, глубины, некоторых животных и др. Порядка 12% людей имеют изолированные стимулы, вызывают страх разной степени.

2. Панические расстройства. Это боязнь собственных физиологических и психических реакций на пугающие стимулы; по сути – боязнь панической атаки. Панические расстройства диагностируются у 3% людей. Нередко оно приводит к депрессии.

3. Обсессивно - компульсивное расстройство (ОКР). Человека беспокоят повторяющиеся образы или мысли (обсессии) – например, об отравлении, потере контроля, возможной ошибке или нападающем поведении. Человек с ОКР ощущает непреодолимые позывы совершить определенные действия (компульсии), которые, как ему кажется, помогут нейтрализовать неприятные образы. ОКР часто приводит к депрессии и затрагивает около 3% людей.

4. Генерализованное тревожное расстройство, склонность постоянно обо всем волноваться. Человек пытается представить все возможные негативные последствия любого события и придумать способы их предотвратить. Оно встречается у 9% людей.

5. Социофобия. Боязнь осуждения со стороны других людей, особенно в ситуациях межличностного взаимодействия (на презентации, вечеринке, встрече, в местах общественного питания или общественных туалетов, при знакомстве с новыми людьми). Порядка 14% людей в той или иной форме подвержено социофобии.

6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Оно предполагает страх, вызванный столкновением с серьезной угрозой или травмой. От этого расстройства страдают около 14% людей.

Почему мы так тревожны?

Иногда, кажется, что разум постоянно изобретает новые поводы для тревоги. Мы крайне изобретательны, когда дело доходит до угрожающих нам опасностей: можно публично опозориться, не соответствовать стандартам, заболеть, провалить экзамен, упасть в обморок, совершить ошибку – список на самом деле бесконечен. Вот оно – горе от ума: мы вглядываемся в будущее, пытаемся представить, что подумают люди и что может пойти не так. Но эти риски никому кроме нас и не видны.

Когда мы находимся под властью тревоги, наш разум будто работает круглые сутки без отдыха. Он создает новые поводы для тревоги, как машина с заевшей кнопкой «пуск». Внутренний монолог продолжается, даже когда нам хочется спать или просто отдохнуть, ничего не делать. Неважно, насколько хорошо идут дела, неважно, какая нам сегодня ниспослана удача, – мы слишком заняты тревогами о прошлом и будущем, чтобы оценить настоящее.

Тревога не возникает без причины, не является следствием прошлых ошибок или дефектов характера. И детство ни в чем не виновато.

Основываясь на страхе, мы можем выстраивать сложные мыслительные последовательности, разработать скрупулезные стратегии реагирования и избегания, однако, действуя в ответ на пугающие ситуации, мы всегда следуем базовым правилам.

1. РАСПОЗНАВАТЬ ОПАСНОСТЬ.

Первое правило требует от нас как можно быстрее определить, есть ли опасность, чтобы можно было устранить ее или сбежать. Убеждение говорит вам: если собрать всю информацию о том, что может пойти не так, это позволит вам влиять на ситуацию. Если, например, вам предстоит публичное выступление, вы постараетесь предвидеть все плохое, что может произойти: провал в памяти, враждебно настроенную аудиторию, поломку проектора, наконец, вы просто забудете что-то важное. Получается, чем больше опасностей вы придумаете, тем вы подготовлены – и тем безопаснее ситуация. На самом же деле, конечно, зависимость иная: чем больше опасностей приходит в голову, тем тревожнее вы становитесь и труднее действовать. Вас подводит ваша же бдительность.

Проблема в том, что мозг во всем основывается на эмоциях – не на логике. Как только мозг открывает папку «Страх», начинается поиск всех «что, если ...», и дальше – словно бильярдные шары бьются друг от друга, запуская цепную реакцию страха.

2. ВОЗВОДИТЬ ОПАСНОСТЬ В КАТАСТРОФИЧЕСКУЮ СТЕПЕНЬ.

Следующий шаг – автоматически интерпретировать потенциальную опасность как настоящее происшествие. Здесь ключевое убеждение заключается в том, что любые ваши негативные прогнозы окажутся невыносимыми, если воплотятся в жизнь. В тени прячется и еще одно родственное убеждение: все угрозы неизбежно воплотятся в реальность. Поэтому нельзя подождать и посмотреть, что на самом деле произойдет, – с любой потенциально опасной ситуацией нужно разбираться незамедлительно.

3. КОНТРОЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ.

Теперь, чтобы обрести контроль над тревогой, вам нужно контролировать все, что происходит вокруг.

Если вас захватили навязчивые мысли, вы пытаетесь запретить себе думать о них (от чего становится только хуже, потому что сами по себе такие попытки – уже результат навязчивых мыслей). Вы якобы можете сделать так, чтобы «плохое» не случилось. Контролировать все просто невозможно.



«Пока я контролирую ситуацию, мне ничего не угрожает». Любопытный парадокс: убеждение, что человек способен взять все под контроль, тесно связано с другим убеждением – что он по сути своей бессилен.

4. ИЗБЕГАТЬ ИЛИ УБЕГАТЬ.

Альтернативное послание правилу может послужить избегание угрожающей ситуации (если она еще не произошла) или, если она произошла, немедленный уход от нее. Если нельзя полностью контролировать происходящее – может, избежать ситуации, удастся избежать и тревоги. В основу этой



стратегии лежит убеждение, что устранить риск можно, отказываясь с ним встречаться.

Парализованность - одно из следствий этого правила. Убежденность, что мы не сумеем пережить никакие неудобства, настолько ограничивает жизнь, что постепенно мы замираем, становимся пассивными, прячемся. Мы убеждены, что мир опасен, что мы не сумеем справиться с последствиями происходящего, - поэтому нам нужна абсолютная уверенность. Кроме того, кажется: если что-то пойдет не так, жалеть об этом будем всегда. Тревога приводит к прокрастинации.

Это и есть универсальные правила тревоги.

Прежде, чем погрузиться в миг негативных эмоций и тревоги. Ответьте себе на следующие вопросы:

1. Рассматриваю ли я всю доступную информацию или обращаю внимание только на негатив?

2. Мои прогнозы основаны на фактах или на ощущениях?

3. Нахожусь ли во власти воображения?

4. Оценил ли я вероятность пугающего меня исхода?

Создаем новые правила, которые будут говорить вам примерно следующее «Ситуация вполне безопасна. Мои мысли, чувства и ощущения – часто просто игра

моего растревоженного воображения. Ничего особенного не происходит, я беспокоюсь напрасно. Мне ничего не нужно контролировать. На самом деле будет полезно, мне будет полезно, плыть по течению и наблюдать за нервным возбуждением со стороны – не исключено, что это окажется весьма занятным. Я могу заниматься разными делами, даже когда тревожусь. На самом деле так я даже большему научусь и стану сильнее».

Смотрите на происходящее реалистично.

✚ Важно использовать всю информацию – в том числе и позитивную.

✚ Лучше быть реалистом, чем пессимистом.

✚ Для составления прогнозов руководствоваться фактами, а не чувствами.

✚ Относитесь к любым «что, если ...» как к плодам своего воображения.

«Ваша тревога не опасна, воображение не равноценно реальности, а эмоции не предсказывают будущее»

Упорядочить последствия

✚ Ложная тревога и то, что происходит в реальности, - это разные вещи.

✚ На самом деле вы ощущаете тревогу и, возможно, истощение – от той же тревоги.

✚ Люди не умирают от навязчивостей, паники, волнений или страха.

В большинстве случаев положение дел критично только в вашем представлении. Мысли о катастрофе - это всего лишь мысли, не факт. Вы сами их создаете.

Отпустить ситуацию

✚ Вам не нужно контролировать свои мысли или чувства.

✚ Магическое мышление только способствуют тревоге – откажитесь от него и рассуждайте рационально.

✚ В реальной жизни вы прекрасно справляетесь с проблемами.

Постарайтесь придумать, как контролировать любые мысли, которые приходят вам в голову, потому что это «плохие» мысли. Прикажите себе не переживать, стать спокойнее. Представьте, что кричите на себя «Перестань так волноваться!». *Главным образом вам нужно научиться действовать, даже когда это вызывает у вас тревогу, бояться, но делать. Это единственный способ действительно понять, что вы можете. Чтобы ваш «эмоциональный мозг» научился*

справляться с тревожащими ситуациями, ему нужно потренироваться тревожиться – и жить дальше.

Примите свою тревогу

- ✚ Ищите ситуации, которые заставляют вас тревожиться.
- ✚ Действуйте, несмотря на тревогу – не ждите, когда будете готовы.
- ✚ Идите на разумные риски.
- ✚ Оставайтесь в ситуации как можно дольше.

Вместо того чтобы ждать, когда же наконец вы будете «готовы» к испытанию, искать способ как можно быстрее столкнуться с ним. Научитесь переживать. И будьте рады любым неудобствам, потому что благодаря им сможете бросить вызов собственной беспомощности, стать сильнее.

Поставьте под вопрос свои убеждения относительно тревоги.

В немалой степени сила тревоги заключается в том, что мы о ней думаем. Мы держимся за определенные убеждения в этом вопросе, принимаем их как должное. Мы позволяем контролировать нашу жизнь, деятельность, поведение. Но мы не обязаны это делать. Мы можем вырваться из тисков тревоги, если честно оценим ее. Ведь все, что мы о ней думаем, - это просто миф, смутные допущения, которые мы, сами того не заметив, приняли.

Давайте рассмотрим несколько убеждений относительно тревоги, которых мы часто придерживаемся, а также разберем их с позиции здравого смысла. Подумайте, свойственны ли вам какие-то из них.

Мне лучше не тревожиться. Конечно, вам можно и нужно тревожиться. Так ваше сознание пытается защитить вас, предупредить о рисках. Оно и должно этим заниматься. Просто до сих пор оно по ошибке реагировало тревогой на ситуации, которые на самом деле не опасны. Учитесь воспринимать тревогу как советчика, только сначала разберитесь, когда стоит к ней прислушиваться, а когда не стоит.

Мне должно быть стыдно за свою тревогу. Тревога - не проявление слабости.

Вы не выбираете, когда волноваться, а когда нет, ведь тревога – часть вашего

эмоционального наследия. На самом деле она говорит о том, что у вас отлично развита способность видеть опасности и быстро на них реагировать.

Моя тревога опасна. Иногда она может быть неприятной, но не опасной. Тревога – это, по сути, тревожные мысли, фоновый шум. Ни одна из этих мыслей не будет управлять вами, если вы сами этого не позволите. Вы можете чего-то бояться, при этом оставаться в полной безопасности.

Мне нужно перестать тревожиться. Нет не нужно. Это и невозможно: пытаясь избавиться от тревоги, вы только ее усиливаете. Не нужно это еще и потому, что вы можете научиться с ней жить, следить за ней и продуктивно действовать, несмотря на нее. Когда вы примете ее как часть своего сознания, она сама собой станет меньше вас беспокоить.

Мне всегда нужно действовать рационально. Вы человек, а не машина. Ваши эмоции должны вами руководить, они помогают ставить цели и регулировать выбранный курс. Тревога может указать на то, что вам нужно в жизни: больше уверенности в себе, другие отношения, новый взгляд на вещи – да что угодно.

Моя тревога выходит из-под контроля. Не больше чем когда бы, то ни было еще. Тревога как головная боль – длиться какое-то время, а потом уходит. Вам не нужно ее контролировать; в данном случае контроль – это иллюзия. Чем больше вы пытаетесь управлять тревогой, тем меньше власти над ней ощущаете. Позвольте тревоге делать все, что ей нужно, - вам же стоит просто дистанцироваться.



Материал подготовлен на основании книги - Роберта Лихи. Свобода от тревоги.