

Алексей КРАСИКОВ

Я в порядке!

САМОПОМОЩЬ ПРИ НЕВРОЗАХ

ВСД, панические атаки,
тревоги и страхи



#Psychology#KnowHow

#Psychology#KnowHow

Алексей Красиков

**Я в порядке! Самопомощь при
неврозах: ВСД, панические
атаки, тревоги и страхи**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616.85
ББК 56.12

Красиков А.

Я в порядке! Самопомощь при неврозах: ВСД, панические атаки, тревоги и страхи / А. Красиков — «Издательство АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-113884-4

«Я в порядке!» Это не просто установка, а стиль жизни. Если вы хотите уверенно сказать себе эти слова, вам стоит прочесть книгу Алексея Красикова — психолога-практика, тренера и автора популярного канала «Неврозы мегаполиса». Автор дает ответы на вопросы о причинах ВСД, панических атак, страхов, депрессивных состояний, ОКР, а также специальные упражнения и рекомендации, которые снизят уровень тревожности и вернут радость жизни. Невроз — это не болезнь, а прежде всего эмоциональное нарушение, которое вполне обратимо. Для того чтобы преодолеть эмоциональные трудности, нужно понять их причины. Эта книга поможет разобраться, что с вами происходит, и начать новую жизнь, свободную от страхов и тревог. Данное издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. Книга выходила ранее под названием «Неврозы мегаполиса. ВСД, панические атаки, тревоги, страхи. Книга самопомощи».

УДК 616.85
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-113884-4

© Красиков А., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

От автора	7
Глава 1. Стресс и стрессоустойчивость	8
Стресс и дистресс	9
Как развить стрессоустойчивость	12
Контроль	12
Сверхконтроль	12
Существует ли стресс?	14
Как не выйти за рамки	15
Рекомендация!	15
Как работает система управления эмоциями	17
Этапы развития навыков управления эмоциями	17
Первый этап: необходимо понимать, что все ситуации нейтральны	17
Второй этап: как вы понимаете ситуацию, как ее интерпретируете?	18
Третий этап – обоснование иррациональности вашего понимания сложившейся ситуации и выработка правильного, рационального, объективного ее понимания	18
Семь искажений, которые влияют на вашу жизнь	20
Долженствование	21
Что делать? Технология разработки долженствования	23
Оценочное суждение	23
Что делать? Технология разработки оценочного суждения	24
Катастрофизация	24
Что делать? Технология разработки катастрофизации	24
Перфекционизм	25
Что делать? Технология разработки перфекционизма	26
Обобщение	26
Что делать? Технология разработки обобщения	27
Чтение мыслей	27
Что делать? Технология разработки чтения мыслей	27
Невыносимость дискомфорта	28
Что делать? Технология разработки невыносимости дискомфорта	29
Глава 2. Вегетососудистая дистония и история ее происхождения	30
Это не диагноз!	31
Болит, но не болезнь?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Алексей Красиков
Я в порядке! Самопомощь при неврозах:
ВСД, панические атаки, тревоги и страхи

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией Прайм

© Красиков А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

От автора

Эта книга предназначена прежде всего для тех, кто ищет ответы на вопросы о причинах возникновения вегетососудистой дистонии (ВСД), панических атак, страхов за здоровье. В ней вы найдете подробное рассмотрение причин развития данных состояний, а также специальные упражнения и советы, которые научат вас избегать паники, помогут снизить уровень тревожности и вернуться к полноценной жизни.

И самое главное – прочитав эту книгу, вы будете детально понимать, *что и почему* происходит с вами, что вызывает данные состояния и как справляться с ними, не пугая и не запутывая самого себя.

В любой сфере, будь то работа с неврозом, занятия спортом или любая профессиональная деятельность, залог успеха – не только в обладании информацией, но и в умении применять свои знания на практике. Практические упражнения и четкие рекомендации, изложенные в этой книге, делают ее не только источником сведений о невротических расстройствах, но и прекрасным практическим пособием для всех тех, кто готов каждый день внедрять в свою жизнь новую форму мышления, новую форму эмоционального реагирования.

Желаю вам успехов!

Алексей Красиков

Глава 1. Стресс и стрессоустойчивость

Если вы когда-нибудь в своей жизни заполняли анкету при приеме на работу, то наверняка видели в конце графу под названием «стрессоустойчивость».

Все соискатели обычно пишут – «я стрессоустойчив», «я очень стрессоустойчив, только возьмите меня на работу». Возможно, вам попадалось на глаза объявление: «Требуется менеджер, необходимое качество – стрессоустойчивость», и в этом случае стрессоустойчивость является одним из главных критериев отбора кандидатов. Но знаете ли вы, что такое стрессоустойчивость?

Девяносто девять процентов рекрутинговых компаний и большинство менеджеров по подбору персонала под стрессоустойчивостью понимают способность человека выдерживать серьезные психоэмоциональные нагрузки. Существует и другое определение: стрессоустойчивость – это способность человека работать в период стрессовых ситуаций.

Некоторые определяют стрессоустойчивость как способность выдерживать длительный стресс на работе и так далее.

В общем, какие бы определения не давали HR компании или специалисты, все они будут сводиться к одному: в процессе трудовой деятельности всегда возникают стрессовые ситуации, и человек должен уметь с ними справляться.

Стресс атакует человека с утра до вечера, а он преспокойно сидит за своим компьютером и терпит, и если выдерживает, значит – стрессоустойчивый.

Такое представление о стрессоустойчивости бытует не только в топ-компаниях, но и в компаниях среднего звена в нашей стране. То есть фирма заваливает работников стрессовыми ситуациями, а вы давайте, дорогие, справляйтесь с ними, выдерживайте. Вы же написали в своих резюме, что стрессоустойчивые, вот теперь докажите это на деле. «Галина Михайловна, почему вы увольняетесь, вы же написали, что стрессоустойчивы? Сдают нервы? Значит, вы не выдержали стресса».

Девяносто процентов людей считают, что в процессе любой деятельности неизбежно возникают стрессы, стрессовые ситуации и надо уметь их выдерживать, с ними справляться. Я не могу сказать, что это определение стрессоустойчивости совсем неправильное, но есть важные дополнения, о которых вам нужно знать. Но сначала поговорим о том, что такое стресс.

Стресс и дистресс

В физиологии существуют два понятия – *стресс* и *дистресс*. Стрессом является все, что нагружает какую-то физиологическую ткань или систему, на что организм дает ответную реакцию. С точки зрения физиологии мышечный рост – он еще называется гипертрофией мышечного скелетного веретенного волокна – является ответной реакцией организма на стресс. Стрессом будет являться работа мышечного волокна под воздействием нагрузки. Нагрузка должна быть стрессовой, и в ответ на нее мышечное волокно будет расти. Чтобы нагрузка являлась стрессовой для мышечного волокна, нужно иметь определенную векторную нагрузку с определенным весом, в определенном диапазоне, на определенной частоте. Тогда организм включит ответную реакцию на стрессовую нагрузку путем гипертрофии в поперечнике мышечного волокна. В физиологии стрессом называют любое воздействие на организм, которое он выдерживает естественным образом, откликаясь какими-то физиологическими рефлексам, и это не приводит к возникновению проблем – вегетососудистых проявлений, неврозов, депрессий.

Каждый день наш организм испытывает много стрессов, с которыми он прекрасно научился справляться. Допустим, вы бежите десять километров. Для организма это стресс, но если каждое утро вы пробегаете эту «десяточку», например, на беговой дорожке в тренажерном зале, то такие стрессы идут вам на пользу – помогают укреплять мышечные волокна, уменьшать жировую ткань. Кровь циркулирует, объем легких увеличивается – все это из-за стресса, которому вы добровольно и систематически подвергаете свой организм.

То же самое касается публичных выступлений. Когда вы часто выступаете перед большой аудиторией, вы регулярно устраиваете своему организму, психике стресс, который тренирует вас, и постепенно у вас вырабатывается навык адаптации к этой ситуации. То есть вы проживаете стрессовую ситуацию изо дня в день в течение длительного времени, и она перестает быть для вас стрессовой.

Так, паническая атака и страх тоже являются сильнейшим стрессом для человека. Вы пытаетесь избежать этого стресса, не понимая, что, избегая контакта с панической атакой, вы не сможете выработать физиологический навык выдерживания этого стресса. Как только начинаете выдерживать панику, тревогу, напряжение, все это перестает быть для вашего организма таким невыносимым. И все заканчивается.

Стресс – естественный процесс, который помогает нам развиваться, адаптироваться, приобретать опыт.

Но еще существует дистресс. Что же это такое? Снова вспомним ту же самую тренировку в спортзале.

Если я буду ходить в спортзал часто, интенсивно тренировать мышечные волокна, но при этом не буду потреблять достаточное количество белков и углеводов, мой организм начнет испытывать сильнейший дистресс. То есть из стресса сформируется дистресс, который приведет меня к хроническому переутомлению и так называемой перетренированности. Организм на дистресс будет откликаться невротическими реакциями – вегетативными, функциональными, эмоциональными и т. д.

Я потеряю аппетит, стану вялым, сонным, рассеянным, у меня будет учащенный пульс, а это первый признак перетренированности, появится слабость, снизятся результаты, исчезнет желание ходить в спортзал, и при одной мысли, что мне надо идти на тренировку, будут возникать негативные реакции.

Точно так же происходит во всех сферах жизни. Из стресса мы можем перейти в дистресс. И когда мы переводим свою работу, отношения с мужем или женой в дистрессовые восприятия, тогда и начинаются все наши вегетативные, функциональные проблемы.

Стрессоустойчивость – это не только выдерживание стрессовых ситуаций, но и способность не создавать себе стрессы и дистрессы.

Стрессоустойчивость – это способность человека не создавать себе стрессы и дистрессы, а не только выдерживать их.

В когнитивной терапии стрессоустойчивость – это способность не биться головой. Каким бы стрессоустойчивым вы ни были, если постоянно будете биться головой, то очевидно, что ни к чему хорошему это не приведет.

Представьте на минуту: идет собеседование, на которое пришли сто человек, и всем предлагают биться головой о стену. Чья голова дольше выдержит испытание? При этом вы понимаете, что если будете набирать на работу людей, которые будут биться головой о стену, то рано или поздно у кого-то голова треснет. Вопрос лишь в том, когда это произойдет. Офисные работники нередко понимают стрессоустойчивость именно как терпеливое и многократное битье головой о стену. Особенно это касается менеджеров и ответственных людей. Они думают так: «Буду старательно биться головой, и посмотрим, насколько я стрессоустойчив».

Так же поступают и любители вечером после работы попить пивка. Конечно, они уверены, что это никакой не алкоголизм, им просто хочется расслабиться после напряженного рабочего дня. Когда человек ежедневно идет на работу, в ситуацию постоянного стресса, и бьется головой о стену со словами «я выдерживаю стресс», безусловно, повышается дистресс, и после рабочего дня он мчится домой со словами «как же все задолбало!», берет бутылочку пива и расслабляется. Разумеется, то же самое происходит и по выходным, когда есть возможность пожаловаться своей жене, что ужасно устал на работе. А под такое дело не грех и две бутылочки выпить, и три... Человек абсолютно уверен, что выпивает бутылку пива или чего-нибудь покрепче потому, что устает на работе, и не видит в этом ничего страшного. Он воспринимает алкоголь как единственный способ разрядки. Конечно, он не понимает, что круг замыкается и начинается путь деградации. Дальше ситуация становится еще хуже.

Никакая работа не может вызывать дистресс.

Но если вы уверены, что причиной вашего разрушительного поведения является работа, которая вызывает дистресс, никто не мешает вам ее поменять. Справедливости ради нужно сказать, в таком случае вам постоянно придется менять место работы, потому что стрессы возникают везде, на любой работе и в любом коллективе. Готовы ли вы к этому? Если проявите слабость и каждый раз будете убегать от стрессовых ситуаций, ваш удел – забиться в какой-нибудь тихий угол и провести там всю свою скучную и безрадостную жизнь. Без стресса, но в углу... Некоторые люди говорят, что их «накрывает» на работе. Конечно, дело не в работе. У вас нет органов, которые «видят», где вы находитесь, зато у вас есть эмоции, которые вы проявляете по отношению к тому, где вы находитесь и что вы об этом думаете. Когда вы находитесь на рабочем месте, у вас возникает определенное отношение к этой работе, именно это отношение вызывает эмоцию. А затяжная эмоция выражается в виде телесных проявлений. Ваша вегетососудистая дистония – это эмоциональное проявление вашего отношения к жизни, а не какая-то болезнь, которая вас «накрывает» где-то. У вас нет никаких симптомов болезни!

Важно понимать, что все вегетативные состояния при отсутствии органической патологии определяются как состояния эмоционального характера, потому что эмоции формируются в результате вашего отношения к жизненным ситуациям.

И пока вы не поймете, какое отношение вызывают у вас конкретные эмоции, в вашей жизни ничего не изменится. Поэтому перестаньте верить в то, что вас где-то что-то «накры-

вает». Если следовать этой логике, то на экзамене, когда у вас потеют ладошки и бьется сердце, – вас тоже «накрывает». Ничего вас не «накрывает»! У вас просто есть вегетативная реакция переживания в процессе экзамена. Когда вы делаете какую-то крупную покупку, проходите собеседование или прыгаете с парашютом, у вас тоже потеют ладошки, но вы же не говорите, что вас «накрывает» болезнь?!

Перестаньте думать, что вегетативная реакция означает, что вас «накрывает болезнь»!

Как развить стрессоустойчивость

Стресс помогает, мобилизует и тренирует человека, а дистресс астенизирует, разрушает и создает невротические реакции. Как научиться контролировать себя, чтобы избежать разрушительного влияния дистресса? Для этого нужно понимать, что же такое *контроль* и *сверхконтроль*.

Контроль

Контроль естествен. Конечно, вы не можете контролировать свое сердцебиение или дыхание, зато можете держать под контролем свои дела: выполнение служебных поручений, делегирование полномочий на работе, напоминания в ежедневнике (вечером купить хлеба и т. д.) – все это признаки того, что вы контролируете свою жизнь. То есть это обычные функции естественного контроля.

При естественном контроле вы контролируете свои текущие дела. Такой контроль может вызывать некоторое напряжение, но я бы назвал это мобилизацией внимания. Например, контроль за ситуацией на дороге, когда ты можешь повлиять на течение событий и от твоих действий зависит, как эти события будут развиваться.

Когда хирург делает операцию, он тоже контролирует каждое свое действие – скальпель, тампон, зажим, пинцет. От этого зависит исход операции. Это здоровый контроль и профессиональная сосредоточенность. Но если мы говорим о неврозах, стрессоустойчивости и дистрессе, то имеем в виду сверхконтроль. Что контролирует невротик при сверхконтроле?

Сверхконтроль

В чем состоит разница между контролем и сверхконтролем, если речь идет о стрессоустойчивости? В чем их принципиальное различие?

Сверхконтроль – это попытка контролировать то, что контролировать бесполезно и невозможно.

При невротических состояниях человек пытается контролировать то, что не нужно, бесполезно и невозможно. Классический пример – аэрофобия, когда пассажир летит в самолете и пытается контролировать то, как летит самолет, и все, что в этот момент происходит. Понятно, что, когда вы находитесь в пассажирском кресле самолета, вы вообще не можете контролировать процесс полета. Даже если взволнованный пассажир будет биться головой об иллюминатор или упадет в ноги стюардессе, это никак не повлияет на сам полет. И вот в таких обстоятельствах у невротиков, у которых тактика сверхконтроля является фундаментальной, возникает море невротических ощущений. То же самое на работе, на улице и т. д.

Можете ли вы полностью контролировать ваш организм, сердце и дыхание? Организм, как самолет, работает автономно. Он сам для себя выбирает ритм, параметры, которые считает оптимальными в состоянии либо физиологическом, либо эмоциональном. Если я сейчас начну приседать, то у меня пульс будет сто восемьдесят, потому что мой организм принял решение, что пульс сто восемьдесят ударов в минуту является оптимальным для правильной гемодинамики. Если я сейчас поеду куда-то и попаду в какую-то стрессовую ситуацию, пульс у меня будет повышенным, потому что мой организм примет решение мобилизоваться из-за угрозы жизни.

Дайте право своему организму самому решать, какие вегетативные реакции оптимальны для него в каждом конкретном случае. Если вы считаете,

что существуют какие-то угрозы, то организм будет реагировать естественным образом.

Например, если вы летите в самолете и уверены, что разобьетесь и умрете, организм будет откликаться естественными инстинктами самосохранения, и вы будете испытывать вегетативную реакцию. Если девочка идет в метро, и у нее есть мысль о том, что она упадет в обморок и описается, и для нее это катастрофическая ситуация, ее организм будет естественно откликаться повышенной частотой пульса и сердцебиением, поскольку будут работать страх и инстинкт самосохранения.

Не нужно бояться регуляции собственного организма.

Не путайте фантазии с реальностью – есть контроль объективный, а есть невротический сверхконтроль.

Существует ли стресс?

Если вы решили развивать стрессоустойчивость, то вам нужно понять главное – в жизни нет ситуаций, которые сами по себе являются стрессовыми.

Их нет на работе, дома, в семье и т. д. Их не бывает по определению, если только не брать физиологическую нагрузку на мышцы, но это другой стресс – физиологический. Мы же говорим, прежде всего, об эмоциональной стрессоустойчивости.

Не существует ситуаций, которые сами по себе являются стрессом.

Только ваше отношение к происходящему определит, стресс это для вас, дистресс или просто ситуация, которая требует некоторых решений и действий.

Вот, например, у студентов сейчас сессия, и многие из них воспринимают сессию как стрессовую ситуацию. Им нужно развивать стрессоустойчивость, потому что уже сама ситуация, когда необходимо готовить презентации, доклады, сдавать зачеты и экзамены, интерпретируется студентами как угрожающая, и это приводит к печальным последствиям – «двойкам» на экзамене.

Существует форма мышления, создающая стресс. Чтобы создать себе стрессовую ситуацию на работе или дома, нужно научиться понимать ситуацию определенным образом.

Иначе говоря, чтобы создать стресс, нужно оценивать ситуации как угрожающие вашей жизни, репутации, планам на будущее, характеризующие вас как личность, неприемлемые и недопустимые для вас.

Чтобы интерпретировать ситуации как стрессовые, вы должны оценивать их либо как угрожающие, либо определяющие вас как личность, либо как недопустимые, невыносимые, непреодолимые.

Если человеку что-то сказали о нем или что-то случилось на работе и он воспринял эту ситуацию как недопустимую, угрожающую, определяющую его как личность, начнется естественная эмоциональная реакция, которая приведет к повышению вегетативной активности. И так будет происходить ежедневно.

Есть одна интересная закономерность. Если на оси Y отложить уровень эмоционального напряжения, а на оси X – уровень рационального мышления и логику (где Y – эмоциональное напряжение, X – логика), то вы увидите, что чем выше становится ваше эмоциональное напряжение, тем меньше работает логика. Как только эмоция уходит выше среднего уровня, у вас отключается голова, вы перестаете думать, мыслить стратегически, начинаете говорить то, что не нужно, или писать то, что не следует, или размахивать руками, одним словом, делаете то, о чем потом пожалеете, когда остынете.

Вы никогда не увидите серьезных политиков слишком эмоциональными, и это не потому, что они хорошо умеют держаться перед камерой, а потому что умеют управлять собой. Понижая эмоции не в 0, а до среднего уровня, удерживая в этом диапазоне, вы не теряете способность думать.

Чем выше эмоциональный градус, тем хуже работает голова. Соответственно, чтобы принимать верные, взвешенные решения, нужно, чтобы эмоции не выходили за рациональные рамки.

Как не выйти за рамки

Рациональные рамки – это тридцать на семьдесят. Нужно понимать, что испытывать такие негативные эмоции, как, например, раздражение, абсолютно естественно, и это не ведет к потере самоконтроля. Несмотря на то что сожаление и разочарование являются негативными эмоциями, они не ведут к потере самообладания и самоконтроля, поэтому в дипломатии мы встречаем такие формулировки: «мы выражаем сожаление», «мы выражаем озабоченность», «мы не поддерживаем», «нам жаль». Вы никогда не услышите от высоких дипломатов, политических деятелей и первых лиц государства эмоционально-оценочных высказываний – «это ужасно», «это невыносимо», «мы категорически не можем это принять». То есть вы не услышите категорических формулировок и не увидите соответствующую эмоциональную реакцию, потому что политики и дипломаты понимают, что такие эмоциональные перекосы влекут за собой изменения в поведении.

Нужно понимать, что от дисциплинарного контроля над собственным эмоциональным фоном зависит ваш результат. Это нужно усвоить любому человеку – неважно, менеджер вы, руководитель, чиновник, политик или глава семьи.

Рекомендация!

Если вы знаете, что вас иногда может понести в состояние эмоционального перекоса, и вы только учитеесь эмоциональному дисциплинарному контролю, запомните одно простое правило: прежде чем принять решение или что-то ответить, возьмите паузу как минимум в один день.

Почему это необходимо? Прежде чем сформулировать собственную позицию или решение, нужно взвесить и продумать все «за» и «против», основываясь не на эмоциях, а на объективных данных. Нужно научиться оценивать последствия своего решения, а следовательно – управлять своим эмоциональным состоянием. Но для начала научитесь самому простому – при принятии решения брать паузу.

Вы спросите, а как же неотложные дела и срочные решения? Если разобраться, то в нашей жизни очень мало таких решений, которые нужно принимать безотлагательно. Обычно мы сами себе создаем этот миф или действуем под влиянием людей, которые не умеют управлять собственными эмоциями. Вот они-то и требуют от нас принять решение срочно, потому что это «нужно было сделать еще вчера».

Не поддавайтесь! Любое важное решение подождет денек, пока вы сможете успокоиться и объективно оценить все обстоятельства.

Это очень простая и действенная техника. Она отлично работает. Например, можно оценить ее эффективность на примере взаимодействия с продавцом, который агрессивно влияет на вас, чтобы любой ценой вам что-то продать. Этот товар вам, скорее всего, не нужен, и вы с легкостью можете без него обойтись, но техника продаж основана именно на воздействии на ваши эмоции и заключается в повышении эмоционального градуса у клиента.

Делается это различными способами. Влиять на эмоциональную сферу человека можно с помощью дикции, интонации или используя разные техники, например, «купи последнее».

Хочу дать простой практический совет, чтобы, выйдя из торгового центра, вы не пожалели о потраченных деньгах. Если в магазине (а у вас, разумеется, в кармане есть кредитная

карта) к вам подходит продавец и начинает красочно описывать достоинства товара, а вы чувствуете, что начинаете заводится, вот-вот сорветесь и купите, немедленно разорвите эмоциональный контакт с продавцом. Как это сделать? Скажите, что вы подойдете через пятнадцать минут, и сделайте круг по торговому центру или выпейте где-нибудь чашечку кофе. Посидите немного, успокойтесь, возможно, после этого ваш эмоциональный градус понизится, и вы подумаете: «Зачем мне эти туфли, ведь они ничем не отличаются от тех, что стоят у меня в гардеробе». То есть у вас включится логика, и вы сможете избежать не только ненужных трат, но и разочарований.

Вся схема принятия решения работает следующим образом: на вас давят, вы создаете эмоциональный фон, некоторую эмоциональную реакцию, повышается эмоциональный накал, теряется логика, здоровый контроль, вы принимаете неправильное решение и тратите деньги.

Эта же схема реализуется не только в магазине, когда вам хотят что-то продать, но и во всех сферах жизни.

На примере шахмат как модели всей нашей жизни тоже можно наблюдать эту схему. Кто занимался шахматами, знает, что часто начинающий шахматист, видя выигрышную комбинацию, слишком эмоционально реагирует на такую удачу, то есть эмоция затягивает его – у него «бежит» сердце, эмоциональный накал возрастает, он перестает думать и теряет самообладание. Логика отключается, и дальше им руководят только эмоции. В результате он может сделать такую нелепую ошибку, из-за которой партия будет проиграна. А все потому, что эмоции отключают логику. Снова схема работает безупречно.

То же самое касается уличных драк: кто-то подошел, что-то вам сказал, вы восприняли эту ситуацию как недопустимую, оскорбительную, унижающую вас и приняли решение ударить обидчика, потому что у вас хороший правый боковой. Вы попадаете, а он подвыпивший, у него вдруг подкашиваются ноги, он падает и случайно в процессе падения ударяется затылком о какой-нибудь предмет. О последствиях можно только догадываться... Вы сидите в камере предварительного заключения, звоните всем родственникам, друзьям, вы в отчаянии и не знаете, что теперь делать. А ведь всего этого можно было избежать! К вам подошел пьяный, что-то сказал, не подумав, потому что люди в его состоянии обычно вообще думать не могут, а вы, тоже не подумав, приняли неправильное решение, которое имело для вас тяжелейшие последствия.

Стрессоустойчивость – это способность человека развивать в себе умение не воспринимать ситуацию как дистрессовую, а удерживать эмоции в среднем диапазоне, в рациональных рамках.

Еще раз перечислю эмоции, которые могут вызвать дистресс: раздражение, сожаление, озабоченность, разочарование. Мы можем проживать эмоцию, выражать обиду, разочарование, сожаление, но должны уметь управлять эмоциями, чтобы они не приводили к панике или необдуманным действиям.

Как работает система управления эмоциями

Мы уже знаем, что нет стрессовых ситуаций и стрессов, есть наше отношение к этим ситуациям. Секрет управления эмоциями заключается в умении не терять контроль над ними, стараясь удерживать их в рамках тридцать на семьдесят. Это позволит избежать обесценивающей депрессии и прочих тяжелых последствий.

Как же удержать эмоции, возникающие в различных жизненных ситуациях, в вышеуказанных рамках? Многим кажется, что это тяжело и даже невозможно. Ведь человек – не машина и не может реагировать на события нейтрально. К тому же сложно контролировать эмоциональные всплески, ведь они происходят мгновенно и сами собой. На самом деле, используя определенную технологию, можно научиться видеть, как мы сами создаем высокий эмоциональный накал, а затем изменить слишком напряженный эмоциональный фон на рациональный.

Люди думают, что добиться этого невозможно, потому что уверены, что эмоциональный ответ происходит автоматически, он автономен и не зависит от них. Часто можно услышать такие слова: «Все произошло само собой». Это фраза людей безответственных, тех, которые перекладывают ответственность с себя на других – жену, мужа, начальника, коллег, политиков, правительство, погоду и т. д. Это очень грустно, потому что успешный человек никогда не скажет, что в его жизни что-то происходит «само по себе». Он знает, что все зависит от него. Вообще это фраза настоящего мужчины. А «оно само» – так предпочитают выражаться женщины. «Я не виновата, все произошло само собой» – это фраза беспечной женщины, но взрослый мужчина всегда скажет: «Будет так, как я решил», или: «Все зависит от меня».

Этапы развития навыков управления эмоциями

Первый этап: необходимо понимать, что все ситуации нейтральны

Ситуация сама по себе не определяет вашу эмоциональную реакцию и поведенческие последствия.

Никакие ситуации, возникающие у вас на работе, в семье, при взаимодействии с партнерами, коллегами, друзьями, не определяют вашу эмоциональную реакцию. То есть жизненная ситуация не равна эмоциональной и поведенческой реакции.

Предположим, вам наступили на ногу. Разве сама по себе ситуация (наступили на ногу) определяет то, что вы разозлились? Вас бросила девушка, парень, вы завалили экзамен – сами по себе эти ситуации не определяют ничего. Значение имеет только ваше отношение к данным событиям.

С сегодняшнего дня все, что происходит в вашей жизни, все слова, которые вам говорят, – черно-белые, нейтральные. Это просто звуки, просто слова.

Начните прямо сегодня тренировать в себе этот навык. Отныне все слова, сказанные в ваш адрес, все прочитанное и увиденное вами, все поступки, которые совершаются другими людьми в отношении вас, не имеют никакой эмоциональной окраски, они нейтральные, прозрачные, как вода. И даже слова вашего начальника – это просто набор звуков.

Второй этап: как вы понимаете ситуацию, как ее интерпретируете?

Все, что ежедневно происходит в вашей жизни, – это просто набор каких-то ситуаций.

У большинства моих пациентов – это не просто набор жизненных ситуаций, а набор проблем. В этом заключается разница.

У эффективных людей есть только череда ситуаций, а у людей, не очень развитых в эмоциональном плане, есть череда проблем. Если вы встретите своего знакомого вечером в пятницу и спросите, как дела, в девяноста процентах случаев вам ответят: «Куча проблем».

Если вы встретите меня в пятницу вечером и зададите тот же вопрос, я отвечу вам, что у меня много интересных дел на работе, с которыми мне предстоит разобраться.

Человек, который осознает необходимость контроля над своими эмоциями, так как от этого зависят результаты всей жизни, никогда не скажет вам, что у него куча проблем и стрессов и поэтому он идет пить пиво, чтобы справиться с напряжением. Он скажет, что у него есть ряд ситуаций – какие-то из них более затруднительные, а какие-то решаются в текущем режиме.

И дело не в том, как вы это обозначили. Дело не в названии, а в понимании. Если ваш близкий скажет, что у него в конце недели много проблем, дело не в самом слове «проблема», а в том, что он оценивает все возникающие в жизни ситуации именно как проблемы.

Люди, развивающие эмоциональный интеллект, понимают, что ежедневно и ежечасно возникает много различных ситуаций – какие-то сложные, какие-то вызывают озабоченность, но они не идентифицируют их как проблемы. И дело совсем не в том, что они избегают этого слова, а в том, что они не относятся к текущим жизненным ситуациям как к проблемам.

Когнитивная терапия – это не проговаривание правильного ответа, это философия, обдумывание взгляда на ситуацию. Когнитивная терапия – это технология обоснования, это техники, которые помогают самому себе обосновать, что ты относишься к этой ситуации не объективно, излишне драматизируешь, ступаешь краски.

Итак, на втором этапе вы должны уметь затормозить себя между ситуацией и реакцией.

Это действительно непросто, но это возможно. Вы должны научиться останавливать свою эмоциональную реакцию в процессе понимания ситуации. Например, вам наступили на ногу, и вы разозлились. Вы точно понимаете, что ситуация из нейтральной перешла в эмоциональную. Но вы сами окрасили эту обыденную ситуацию эмоционально.

Так вот, на втором этапе необходимо увидеть, как вы интерпретируете ситуацию, как ее понимаете, и почему абсолютно нейтральную ситуацию вы окрашиваете в цвета сильных эмоций.

Третий этап – обоснование иррациональности вашего понимания сложившейся ситуации и выработка правильного, рационального, объективного ее понимания

На этом этапе вам нужно научиться обоснованию или дискутированию, а также рациональной аргументации.

Существуют три этапа на пути к управлению собственными эмоциями:

- первый – научиться понимать, что все ситуации нейтральны;

- второй – научиться видеть то, как вы понимаете ситуацию, с помощью технологии, которая будет приведена ниже;
- третий – научиться обоснованию или дискутированию или новой рациональной аргументации.

Семь искажений, которые влияют на вашу жизнь

Рассмотрим семь искажений, которые являются окрашивающими элементами любой ситуации.

Итак, изначально мы воспринимаем возникшую ситуацию как черно-белую. Все ситуации, которые происходят в вашей жизни, нейтральные. Затем мы как-то оцениваем или понимаем происходящее. Здесь в работу вступает ваше мировоззрение, которое символически можно изобразить в виде глаза и семи стрелочек, отходящих от него. Это и есть элементарная структура нашего мировоззрения.

Перед нами семь основных убеждений, которые и формируют наш взгляд на ситуацию. В конечном счете, от этого зависят результаты всей нашей жизни:

- 1 – долженствование;
- 2 – оценочное суждение;
- 3 – катастрофизация;
- 4 – перфекционизм;
- 5 – обобщение;
- 6 – чтение мыслей;
- 7 – невыносимость дискомфорта.

Каждое из этих убеждений является уникальным и интересным и определенным образом влияет на ваше восприятие любой жизненной ситуации. Когнитивная практика стрессоустойчивости ставит задачу научить вас изменять эти убеждения.

Любая ситуация нейтральна, существует лишь наше к ней отношение – именно на этом постулате основываются методы самоконтроля и управления эмоциями.

Все слова, поступки любого человека изначально эмоционально вообще не окрашены. Это самый первый этап управления эмоциями. Конечно, вчера вы наверняка злились, раздражались, вас что-то бесило, выводило из себя. И вы прекрасно понимали это. Но, тем не менее, допустили такую реакцию. Все потому, что эмоция злости и раздражения легко определима в когнитивной терапии и для самоконтроля не нужно быть большим специалистом. *Паника, вина, злость, агрессия, ревность* – сильные негативные эмоции и довольно легко нами определяются. Намного сложнее выявить *страх, тревогу, беспокойство, вину, гнев, стыд*, но необходимо научиться и этому.

На втором этапе нужно научиться понимать, как вы оцениваете происходящее по семи убеждениям: долженствование, оценочное суждение, катастрофизация, перфекционизм, обобщение, чтение мыслей, невыносимый дискомфорт. Мы поговорим подробно о каждом из них.

Есть еще третий, очень важный этап. Нужно ежедневно проводить анализ каждой ситуации – как я себя разозлил, как я начал беспокоиться, ревновать, как вышел из себя. Да-да, именно «я себя разозлил»! Это очень тонкий момент, который вы должны учесть, – не кто-то меня раздражает и злит, а я сам себя раздражаю и злю.

Перестаньте использовать формулировки «ты меня бесишь», «ты меня раздражаешь», «ты меня злишь».

Говорите: «я себя раздражаю», «я себя злю».

Чьи-то слова или действия вы воспринимаете так, что у вас происходит взрыв отрицательных эмоций.

Глубокое понимание того, «как я интерпретировал слова или действия другого человека», и является важной практикой когнитивной терапии, потому что от этого и зависят все ваши

неврозы, вегетососудистые функциональные расстройства, депрессии и прочее. Это понимание находится где-то между ситуацией и последствиями, причем вы этот тончайший слой просто не замечаете.

Скорее всего, в детстве вам никогда не говорили о том, что есть ситуация, потом ее осмысление, а только за этим следует ваша реакция. Вы привыкли считать, что все происходит автоматически. На самом деле все события изначально нейтральны, и только потом, исключительно в вашем сознании, формируется отношение к этому.

Итак, рассмотрим семь убеждений, которые формируют наши эмоции.

Долженствование

Долженствование преломляет ситуации и формирует у человека определенные эмоции. Оно делится на три категории.

Я должен – я не должен.

Мир должен – мир не должен.

Люди должны – люди не должны.

Требования долженствования к себе: «я не должен ошибаться», «я должен сделать все на отлично», «я должна произвести хорошее впечатление» и т. п.

К окружающим: «мама не должна так себя вести», «папа должен говорить иначе», «мой муж не должен так поступать», «парень должен был позвонить» и т. п.

Требования долженствования к миру, к правительству, стране, людям, транспорту и т. д.: «люди должны быть справедливыми, поскольку я всегда справедлив к ним», «погода должна быть такой-то в это время», «люди не должны так поступать», «электричка должна приходить вовремя».

Для начала давайте поймем, в чем суть долженствования, в чем его логика и в чем опасность. Произнесите вслух фразу: «Я не должен ошибаться». Как вам это убеждение? Какое эмоциональное состояние у вас возникает? Что вы чувствуете? Безысходность, категоричность, ультимативность, жесткость. Само по себе это утверждение уже несет тревогу: «Я не должна так делать», «Я не должна ошибаться», то есть, если вы часто к себе предъявляете такое требование, значит, ощущаете тревожность. Неудивительно, что у вас вегетососудистая дистония.

А теперь произнесите утверждение: «Он не должен так себя вести». Какие появились эмоции? В этих словах также чувствуются жесткость, безусловность, категоричность, но в дополнение к этому начинают формироваться агрессия и раздражение. «Он не должен» – чувствуется обида, злость. На практике так и есть – сильная внутренняя тревога образуется, когда вы говорите себе, как должно быть, а агрессия и злость – когда предъявляете требования долженствования к окружающим.

А теперь произнесите вслух фразу: «Было бы неплохо, если бы я не совершала ошибок». Как себя чувствуете, когда вы понимаете ситуацию таким образом? Значительно лучше, не правда ли? Это более мягкий вариант – возникают светлые эмоции, воодушевление, бодрость.

Часто внутренняя тревога возникает не из-за того, что вы заболели чем-то, а из-за того, что у вас есть в жизни множество ситуаций, в которых вы предъявляете к себе огромное количество требований: «Я не должна делать так», «Я не должна быть такой» и т. п.

Теперь произнесите следующую фразу: «Было бы неплохо, если бы муж вел себя иначе», или: «Было бы неплохо, если бы муж вел себя так, как я бы хотела» и сравните с фразой: «Он не должен так себя вести». Есть ли в первом случае эмоции гнева? «Было бы неплохо, если бы муж вел себя так, как я бы хотела». Сожаление и некоторое раздражение, может, и присутствуют, но гнева нет.

Вы когда-нибудь видели женщину с истерическим неврозом, у которой голова разрывается от вегетативных напряжений, которая выражалась бы так: «Было бы неплохо, если бы муж вел себя иначе»? Не видели и не увидите никогда!

Женщина с истерическим неврозом, у которой вегетатика зашкаливает, ходит по улицам и указывает всем, кто и как должен себя вести. Все люди не соответствуют ее высоким требованиям! Все они никчемные и делают все не так, как она хочет! В результате у нее возникает злость, которая, безусловно, губительно действует на все функции и системы организма. Такая дама будет мучить врачей – «найдите заболевание, мне плохо», потому что и врачи тоже ей *должны* – *должны* найти болезнь, *должны* ее вылечить, ей же плохо, она не *должна* мучиться! Все вокруг ей *должны*!

Ее требования к окружающим, жесткие и ультимативные, и создают злость. Затем эта злость проявляется в виде так называемых конверсий, когда эмоциональное напряжение конвертируется с помощью телесной вегетативной иннервации. Через вегетативную систему, как через каналы, проходит связь между эмоциональным телом и физиологическим. Когда внутри тела происходят эмоциональные взрывы злости, гнева, страха, тревоги, то по этим каналам вегетативной системы начинают распространяться эти эмоции. Поэтому вы чувствуете озноб, жар, тахикардию, спазмы и т. д.

Представьте себе, что есть ваша личность, а есть ваше физиологическое тело. Когда я говорю о личности, я имею в виду вашу способность мыслить, чувствовать, испытывать эмоции, давать оценки – правильно или неправильно, хорошо или плохо и т. д. Так же существует ваше физиологическое тело – органы, системы. Чтобы ваше физиологическое тело было связано с вашей личностью, и существует вегетативная нервная система, которая является таким связующим механизмом между эмоциональным состоянием личности и физическим.

Как справиться с эмоциями, которые возникают при долженствовании?

Прежде всего, не создавайте тревогу в самом себе путем предъявления требований: «Я должен». Нужно учиться оценивать ситуации более взвешенно и рационально. Вот, например, кто из вас плакал в кинотеатре, видя, как несчастный персонаж Леонардо Ди Каприо тонет в ледяных водах Атлантики? Вы смотрели «Титаник» уже пятый раз и знали, что герой погибнет, но все равно рыдали. Почему так происходит?

Мозг не может вылезти из черепной коробки и посмотреть, что является правдой, а что неправдой. Мозг не может достоверно знать, в кинотеатре вы сидите или на этой самой льдине.

Вы действительно уверены, что все это происходит с вами. Вы можете представить себе ситуацию так, что мозг воспримет ее как реальность и будет реагировать, как будто все происходит в реальности. Ваши слезы в кинотеатре, страх от фильма ужасов, агорафобия – во всех этих случаях вы убеждены, что с вами что-то происходит, вы верите в то, что у вас инфаркт миокарда, вы убеждены, что упадете, что вам будет плохо, и т. д.

Девяносто девять процентов клиентов с неврозами в реальности не имеют тех проблем, о которых они беспокоятся. Они испытывают лишь симптоматику тревоги, из-за того, как они воспринимают ситуацию.

Помните утверждение: «Я не должна ошибаться»? На простом примере можно увидеть, как оно искажает ваше восприятие реальности. Все сдавали экзамены. Уровень беспокойства на экзамене у всех разный. Как вам кажется, почему двоечники беспокоятся меньше, а отличники больше? Все просто, потому что экзамен – это нейтральная ситуация, но ее последствия и оценочную характеристику все понимают по-разному. Если вы сидите на экзамене и говорите: «Если я завалю, это будет ужасно», «Если мама узнает, что я завалила», «Если я получу “четыре”, то не получу красный диплом», «Если мне придется пересдавать, мне будет стыдно перед группой, а это ужасно», – вы будете переживать на экзамене, даже зная материал на «пять».

Отличницы часто говорят: «Я знаю, но ничего сказать не могу». Почему? Да потому, что, к сожалению, прилежная студентка думает, что если она получит «четверку», если что-то забудет, если произведет плохое впечатление, то это будет ужасно, просто кошмар, который невозможно пережить. Мозг реагирует так, как будто у нее нет права на ошибку – иначе смерть.

Если человек убежден, что неудача на экзамене – это стыдно, как он будет себя чувствовать? Правильно, ужасно! Поэтому перед экзаменами или перед собеседованием вас так трясет! Зато какой-нибудь троечник приходит и говорит себе: «Это очередной экзамен, я попробую списать, если не прокатит, придется пересдавать, короче, не парься, прорвемся». Это невероятно, но он получает «пятерку»! И еще потом смеется над отличниками. Так происходит потому, что вы определяете ситуацию жестко, а не вариативно («если не сдам, то кошмар»), а троечник допускает разные варианты.

Я часто летаю на самолетах. Даже если полет проходит идеально, всегда находятся те, кто будет прислушиваться к звуку двигателей, беспокоиться и думать о том, «что будет, если мне станет плохо», «а что будет если самолет упадет». Этот «фильм ужасов» дает мозгу этого человека команду: «Ты умрешь через две минуты», и он начинает себя чувствовать так, как будто сейчас умрет. Это и есть паническая атака, то есть реакция организма на то, во что вы верите.

Что делать? Технология разработки долженствования

Сначала нужно понять, в каких ситуациях у вас возникают сильные эмоции, и когда вы говорите «я должна» или «он должен». То есть нужно выделить ситуации, когда возникает долженствование.

Например: «Кассир не должна», «Мама не должна», «Папа не должен», или «Я разозлилась из-за того, что мама вошла в комнату без стука, а она не должна так делать» и так далее.

Функционально это выглядит так: объясните себе, что вы сейчас ошибаетесь, понимая ситуацию именно через «должен».

Используйте такие обороты: «Было бы лучше», «Я бы хотела», «Было бы неплохо». Конечно, сначала по старой привычке вы будете злиться и раздражаться, вас что-то взбесит, но теперь вы себе скажете так: «Я сейчас взбесилась, потому что он не должен так себя вести, но на самом деле я не права, было бы неплохо, если бы и он вел себя иначе».

То есть вы должны постоянно проводить анализ своих мыслей, делать работу над ошибками, чтобы видеть, где вы создали жесткое убеждение, которое привело вас к эмоциональной реакции. Со временем это станет вашей хорошей привычкой.

Оценочное суждение

Вот типичные оценочные суждения:

«Муж не должен так поступать, иначе он глупец»;

«Я не должна совершать ошибку, иначе я глупая»;

«Меня не должны уволить, иначе я никчемная».

Определения «никчемная», «глупая», «никому не нужная» и являются оценочными суждениями. И если вы верите в то, что вы никчемная, только потому, что вас уволили, то я вам искренне сочувствую, потому что на самом деле это определение вы даете себе сама. «Если я это сделала, я такая», «Если он это сделал, он такой».

Забудьте о подобных определениях, используйте такие аргументы: «Не суди других да не судим будешь», «Каждый человек имеет право быть таким,

каким считает нужным, и делать то, что он считает нужным», «Определять это я не имею права».

Что делать? Технология разработки оценочного суждения

Откажитесь от оценочных суждений и старайтесь мыслить в таком ключе: «Было бы неплохо, если бы я не совершала ошибок, но я прекрасно понимаю, что ошибки не говорят о том, что я плохая женщина», «Было бы неплохо, если бы мой муж вел себя всегда так, как я хочу, но это не означает, что, если он поступает иначе, он плохой человек», «Было бы неплохо, если бы кассир не ошибалась, давая мне сдачу, но ее ошибка не означает, что она плохой человек».

Отсекайте определяющие слова о себе и о людях от самой ситуации.

Катастрофизация

Слово «катастрофизация» образовано от слова «катастрофа», что означает событие с трагическими последствиями. Человеку свойственно не просто понимать суть событий иррационально, но и представлять сложные или непонятные ситуации как катастрофу. Никогда аэрофоб не сможет рассуждать так: я сейчас полечу на самолете, у нас откажет правый двигатель, нам придется сесть с одним двигателем, что абсолютно нормально, или нам придется развернуться и направиться в аэропорт вылета. Он если начал фантазировать, то дойдет до самого трагического финала из всех возможных. Если самолет – то всмятку, если развод – то ужас и катастрофа, то есть любая ситуация воспринимается как апокалипсис. И вот сидит такой товарищ в своем теплом кабинете и думает: «Если я пойду на улицу, то со мной случится беда, и третьего не дано».

У невротиков нет понимания середины: если тахикардия – то инфаркт, если давление поднимется – то непременно инсульт. А разве может быть иначе?

Катастрофизация в широком понимании – это постоянная привычка преувеличивать. Успокойтесь, не надо забегать вперед. Вы так уверены, что с вами произойдет что-то плохое? А почему бы не быть третьему варианту?! Почему вы не допускаете, что вы справитесь с любым эмоциональным напряжением и не произойдет никакой катастрофы?

Скажите себе: ты преувеличиваешь, ты по привычке рассматриваешь наиболее драматичный финал и в это веришь. Не просто рассматриваешь, а веришь в то, что реализуется худший из всех возможных сценариев.

Что делать? Технология разработки катастрофизации

Во-первых, нужно дать себе по рукам со словами: «Ты преувеличиваешь», во-вторых, спросить себя: «Откуда ты знаешь, что именно так и будет?», в-третьих, попытаться понять, «как может быть еще», – и это самое важное.

Я расскажу, как разрабатывается алгоритмическое мышление.

Представим, что вы пришли в кафе, заказали обед, поели и при расчете поняли, что вам дали сдачу на сто рублей меньше, чем положено. И первая ваша мысль – официантка хотела вас обмануть. У вас моментально возникает злость.

В данном случае вы на сто процентов уверены, что она хотела вас обмануть, но так ли это на самом деле? Нет. А теперь представьте себе, сколько существует вариантов причин, почему она вам недодала сто рублей.

Например: она не заметила этого; купюра незаметно упала; у них завис компьютер и пробил не ту сумму; она отвлеклась; у нее заболела голова; она плохо себя чувствует; ей позвонил ребенок и этот звонок ее очень встревожил; предыдущий клиент ее взбесил; у нее невроз и она думает о том, как вылечиться; вы ей очень понравились; вы ей напомнили кого-то и она отвлеклась; она новичок и еще не имеет достаточного опыта; она хотела вас обмануть. То есть я привел вам около десятка вариантов, но могут быть и другие. А теперь вы достоверно знаете, почему она недодала вам сто рублей? Нет!

С сегодняшнего дня вы больше не будете делать выводы, пока не знаете достоверных фактов.

«Вы сами придумали и сами обиделись» – это, конечно, шутка, но в этой шутке есть глубокий смысл. Знаете ли вы достоверно, почему кто-то (официант, супруг, коллега, начальник, друг и т. д.) так поступил? Вы будете удивлены, но на самом деле ваши догадки в девяноста процентах случаев будут вообще далеки от реальности. А вы всю жизнь считали, что догадываетесь правильно!

Так происходит потому, что вы путаете собственные мысли и убеждения с мыслями и убеждениями других. Это вы бы на его месте так подумали, это вы бы на его месте испугались, это вам бы на его месте было неприятно. Вы убеждены – то, что чувствуете вы, чувствуют и все вокруг.

Но вы путаете собственные убеждения с истиной, поэтому вам кажется, что ваша вера – это истина.

Вы будете отталкиваться от своих убеждений, оценивая людей, и делать выводы. И это ложный путь.

Скажите себе – это исключительно мое мнение, оно абсолютно не должно быть тождественным мнению окружающих.

Я не имею права навязывать собственные убеждения другим людям!

А вы полжизни объясняли всем, как правильно жить...

Перфекционизм

Типичные фразы перфекционистов:

«Я должна лучше», «Я должна больше»;

«Я должен все успеть, иначе я плохой сын»;

«У меня все должно получаться идеально»;

«Я не должен ошибаться»;

«Я должен с первого раза сделать идеально».

Перфекционизм встречается и у мужчин, и у женщин, однако неврастения в большей степени свойственна мужчинам, потому что именно мужчины стремятся успеть больше заработать, померяться машинами, квартирами, женщинами и т. д. Жгучее желание постоянно с кем-то состязаться и быть при этом только первым является последствием невротического невроза и присуще современным мужчинам. Встречаются и женщины с неврастением, которые любят работать, для них главное – карьера. Женщина-неврастеник постоянно стремится к нереальным успехам, не соотнося цели со своими возможностями. Скорее всего, это последствия детской травмы, в результате которой формируются убеждения типа: «Меня можно любить только за какие-то заслуги». В итоге женщина берет на себя функции мужчины: «Я

буду пахать и тогда всем докажу, что я достойна любви». Она уверена, что любовь нужно заслужить, а успешность является обязательным условием любви.

Перфекционизм – это искажение, при котором люди постоянно требуют от себя идеальности во всем.

Перфекционизм – это завышенные, нездоровые требования к самому себе: все должно получаться с первого раза, нужно произвести идеальное впечатление, все люди должны подумать обо мне хорошо и т. д.

То есть вы предъявляете к себе требования достижения идеала там, где это совершенно не нужно.

У невротиков с искажением перфекционизм – черно-белое восприятие мира: «Либо делаю на сто процентов, либо вообще ничего не делаю». Логика середины им недоступна.

Что делать? Технология разработки перфекционизма

Поймите, нет ничего плохого в том, что вы ответственный и старательный человек, и продолжайте делать все максимально хорошо, но помните, что во всем нужна мера. Даже в старательности и стремлении к идеалу. Неврастению получают не все люди, которые делают свою работу идеально. Как остаться перфекционистом, но не стать неврастеником?

Неврастения – это когда вы не видите разницы между делами, где надо быть максимально сконцентрированным, и делами, где такой максимальной концентрации не требуется. Пример: если, отправляясь выносить мусор, ты делаешь себе вечерний макияж, потому что ты привыкла всегда выглядеть идеально, то речь идет о неврастении, а если три часа тратишь на то, чтобы сделать макияж на торжественный прием по случаю вручения премии года, – это нормально. Разница очевидна.

Если мы говорим о неврастении, связанной с перфекционизмом, мы имеем в виду не то, что человек любит свою работу и делает ее качественно, а то, что перфекционист к себе и всему, что его окружает, предъявляет завышенные требования, выполнить которые сложно, а иногда и невозможно.

Если вы хотите избавиться от этой проблемы, вам придется научиться разграничивать ситуации, где вы действительно сделали все, что могли, и сделали это хорошо, и те, где вы предъявляете к себе невыполнимые требования.

Для этого необходима самодисциплина. Контролируйте свои мысли и действия.

Поймите, невозможно быть идеальным всегда и во всем, а главное – не нужно.

Обобщение

Обобщение – это чисто женская история, например: «Все мужики козлы». Формулы обобщения:

«Если так случилось, значит так всегда будет»;

«Если он такой, то все такие»;

«Если со мной поступили так один раз, то непременно так со мной будут поступать все»;

«Если я не понравилась ему, то всем не понравилась»;

«Если начальнику не понравилась моя презентация, то значит, всем не понравится».

Вы раздуваете ситуацию настолько, что мнение одного человека воспринимаете как мнение всех других людей. Иногда это искажение касается ваших взглядов на будущее: «Если

сейчас это случилось, значит не изменится никогда и никогда не закончится», «Я никогда не найду работу», «Я никогда не выучу английский».

Что делать? Технология разработки обобщения

Вы должны понять, что мнение какого-то одного мужчины, конкретная ситуация на работе, например увольнение, любое событие остается локальным – в том времени и месте, в которых оно свершилось.

И оно не определяет ваше будущее и уж тем более не определяет мнение о вас других людей. Знайте: если вы или ваши действия кому-то не понравились или не устроили одного человека, это вовсе не означает, что они не устроят всех. Если у вас не получилось с одним мужчиной, это вовсе не означает, что не получится с другим. Переживая развод, многие женщины уверены, что если в этот раз не сложилась семейная жизнь, то теперь никогда ничего не получится. Это классическое обобщение. Ну и что, если у тебя не получилось с этим мужчиной! Это конкретная ситуация с конкретным мужчиной. Ты получила опыт, обрела мудрость и теперь построишь новые отношения с учетом этого опыта.

Не нужно обобщать!

Чтение мыслей

Это еще одно искажение, я иногда называю его «бабка Ванга». Эта история про тех, кто любит заглядывать в будущее, гадать на кофейной гуще и т. д. Часто мне задают вопросы, которые заканчиваются фразой: «Почему у меня так?» Видимо, они считают меня ясновидящим. В голове у этих людей крутятся такие мысли:

«Я знаю, что будет»;

«Я знаю, что он думает»;

«Я знаю, что случится».

Вы заходите в аудиторию или в офис, где-то в уголке хихикают девочки, и вы расстраиваетесь. Вы же уверены, что они смеются над вами! Вот классический пример чтения мыслей. Остановитесь и спросите себя: почему я расстроилась? Ответ будет таким: «Девочки хихикали, потому что я не так одета (или сделала что-то не так), и они обсуждали меня».

В чем здесь искажение восприятия реальности? На самом деле вы не знаете, почему кто-то хихикал, и не знаете, относится ли это к вам. Так же не ясно, обсуждают ли они вас или это просто ваша фантазия. Объективно воспринимающий реальность человек скажет: «Я не знаю, почему они смеялись», но невротическим пациентам свойственно «знать будущее», они «знают» мысли окружающих людей и предчувствуют грядущие события.

Что делать? Технология разработки чтения мыслей

Реагируйте так: «Я не знаю», «Я не знаю, что они подумали». Даже если вам предстоит выступление перед многочисленной аудиторией, настраивайте себя в таком ключе: «Я не знаю, что они обо мне подумают, до тех пор пока я об этом не спрошу».

Часто все ваши переживания оказываются вообще беспочвенными. Если вы в офисе или в аудитории подойдете к тем самым хихикающим девочкам и спросите, почему они смеялись, то они скорее всего ответят, что вчера ходили в кино и познакомились с парнем... А потом с удовольствием расскажут вам всю эту забавную историю. И тут вы почувствуете себя полной дурой – ведь вы уже успели обидеться, придумать против них заговор, потому что были уверены, что они обсуждали вас и насмехались над вами.

Если бы вы не подошли и не спросили, то ситуация выглядела бы стандартной для вас: вы зашли в аудиторию, они посмеялись где-то в уголке, вы затаили обиду и сказали: «Ну ничего,

вы надо мной смеялись, я вам это припомню, я вам покажу». Вы не упустили бы шанса отомстить обидчицам и подставили бы их при первом же удобном случае. Они тоже не оставили бы ваш поступок без ответа, и пошло-поехало. А в чем причина? Всего лишь в том, что вы, используя свои невротические убеждения, надумали то, чего и в помине не было. Так начинаются скандалы в офисе, склоки в коллективе.

Прекратите додумывать! Лучше задавайте прямые открытые вопросы: «Что смешного?», «Что ты об этом думаешь?», «Какое впечатление я произвел?», «А тебе понравилось?»

Чтение мыслей по поводу личных симпатий нередко разрушает отношения или препятствует им: «Я, наверно, ему не понравилась, он же промолчал», то есть вы делаете выводы, основываясь не на реальных фактах, а на предположениях. Оба молчат, оба страдают, а все лишь потому, что не могут обсудить этот вопрос прямо и открыто, то есть спросить: «Я тебе нравлюсь?» В итоге проходит полгода, и она говорит: «Ну почему ты тогда ко мне не подошел?» – а он отвечает, что подумал, что она о нем плохо подумает. Вот такая путаница мыслей.

Старайтесь быть честными с самими собой и окружающими людьми. И если вам что-то засело в голову и вы думаете о том, что могут подумать о вас другие, остановитесь и успокойтесь. Прекратите накручивать себя и мучить друзей и коллег вопросами: «А что вы подумали?»

Если чувствуете, что на вас обижаются, подойдите и просто скажите: «У меня такое ощущение, что ты на меня обиделась. Я тебя чем-то обидела? Может, я преувеличиваю, но у меня такое чувство, что ты на меня за что-то злишься». Такой подход будет способствовать выстраиванию нормальных отношений. Она скажет: «Знаешь, просто вчера произошла такая ситуация...», и начнется открытый диалог, в процессе которого все выяснится.

Невыносимость дискомфорта

Это низкая толерантность к фрустрации. Фрустрация – это эмоциональное состояние, которое возникает, когда на пути к достижению своих целей или удовлетворению желаний вы сталкиваетесь с внешними или внутренними препятствиями и чувствуете себя обманутыми в своих ожиданиях. Фрустрацию вызывают обстоятельства и ситуации, которые попадают в болезненное место, либо корбят, либо пытаются вызвать в вас состояние психологического дискомфорта.

Низкая толерантность к фрустрации – это неспособность выдерживать состояние дискомфорта. За последние пять-шесть лет в моей практике в тревожно-фобических неврозах, в панических расстройствах, в генерализованных тревожных состояниях, в ОКР я часто вижу желание людей избавиться от своих проблем, но не желание выдерживать дискомфорт, связанный с процессом терапии, начиная с выполнения регулярных упражнений (если они необходимы) и заканчивая регулярными посещениями терапевта. Если кто-то занимался терапией агорафобии панических атак, то прекрасно понимает, о чем я говорю. Сама по себе паническая атака дискомфортна, упражнения для работы с агорафобией тоже дискомфортны. Помните, нужно выйти на улицу, «раздробить» улицу на части (составить «карту района», поставив первую точку на месте своего подъезда, затем нарисовав условно первый радиус длиной, например, триста метров и отметив новые точки, второй радиус, например, длиной пятьсот метров, третий – семьсот метров и т. д., и в течение двух-четырех недель посетить все отмеченные точки вдали от дома, вызывая страх, проживая его и усиливая). Но мы прекрасно понимаем, что столкновение с дискомфортом, а именно с вегетативным напряжением и с панической атакой день за днем, и является системой терапии.

Седьмое искажение – невыносимость дискомфорта, является определяющим в психотерапии. Оно же – решающее для достижения успеха в жизни.

Что делать? Технология разработки невыносимости дискомфорта

Многим людям дискомфортно понимать, что у них невроз, дискомфортно испытывать вегетативную симптоматику. Но толерантность к дискомфорту определяет успех в жизни.

Скажите, пожалуйста, дискомфортно ли утром проснуться и поехать в университет? Проснуться пораньше, приготовить себе еду, разложить ее в лоточки и взять с собой? Дискомфортно ли есть в положенное время? Пойти после работы в спортзал или утром на пробежку? Дискомфортно ли выдерживать людей, которые не такие, как вы?

Дискомфортно ли принимать то, что люди могут быть разными? Дискомфортно ли принимать обстоятельства, которые ты не можешь изменить? Преодолевать напряжение на работе? Дискомфортно ли ехать тебе после тяжелого рабочего дня на английский, потому что тебе это необходимо?

Все это дискомфортно.

Девяносто процентов людей не смогут выдержать дискомфорт и так или иначе сдадутся. И лишь десять процентов продолжат и добьются результатов.

Людям свойственно оставаться в зоне комфорта, это обусловлено физиологически. Когда у вас возникают зоны страха – метро, лифты, самолеты, организм будет вам говорить: «Не ходи в зону дискомфорта!» Животное в зону дискомфорта никогда не пойдет, а человек пойдет, потому что только таким образом возможно развитие.

Наша жизнь – сплошное преодоление препятствий и трудностей, преодоление себя.

Если вы не готовы и не хотите выдерживать дискомфорт, вегетативный, эмоциональный, поведенческий, если не готовы проснуться и пойти погулять с собакой, убратсья, помыть посуду, постирать, вытащить себя из дома, если избегаете малейших трудностей, тогда у вас очень мало шансов стать счастливым и успешным человеком.

Не бойтесь дискомфорта! Именно это поможет вам добиться успеха в жизни.

Глава 2. Вегетососудистая дистония и история ее происхождения

О том, что такое вегетососудистая дистония, или ВСД, знает если не каждый второй, то каждый третий россиянин. Среди многочисленных недугов ВСД, пожалуй, самый распространенный. Букет жалоб, характерных для ВСД, обусловлен высоким темпом жизни современного человека, нагрузками, стрессами. От этого никуда не деться. И пациенты все чаще предъявляют жалобы, характерные для вегетососудистой дистонии. Эти жалобы могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем, однако ВСД – это не болезнь. Этот диагноз вводит в заблуждение огромное количество россиян, и я хочу объяснить, что на самом деле стоит за диагнозом «вегетососудистая дистония», как решать проблемы, возникающие в связи с этим, и самое главное – как улучшить состояние. Я и канал «Неврозы мегаполиса» считаем это своей миссией, своим долгом.

В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о ВСД, панических атаках, страхах, сомнениях, и об истинных причинах этих тяжелых состояний.

Это не диагноз!

Итак, для начала – несколько слов из истории вопроса. *Прежде всего, начнем с того, что вегетососудистая дистония, или ВСД, – это не диагноз.* Собственно говоря, такого диагноза никогда не существовало в международной классификации болезней и по сей день не существует. В США его тоже никогда не было. В Европе тоже не принято использовать термин «вегетососудистая дистония», традиционно там используется диагноз «невроз».

Как же случилось, что подавляющее большинство наших людей уверены в том, что вегетососудистая дистония – это тяжелая болезнь, которую обязательно нужно лечить, и что сам этот «диагноз» уже объясняет многие проблемы со здоровьем. «Болезнь есть болезнь – ничего не поделаешь», – говорят пациенты.

Все началось еще во времена противостояния сверхдержав – СССР и Соединенных Штатов Америки, капитализма и коммунизма. Это была эпоха борьбы и противостояния во всем – в идеологии, науке, суперсовременных системах вооружения, космических технологиях, образовании, спорте, и т. д. Где лучше – в Америке или СССР, кому лучше живется – американцам или советским гражданам, какая система эффективнее – капиталистическая или социалистическая – все это жестко определялось существующими идеологическими рамками.

Долгое время психология, психотерапия в СССР преследовалась, и считалось, что все работы, посвященные психотерапии, не соответствовали советской идеологии – советский гражданин не может иметь никаких психологических проблем, он всегда бодр, оптимистичен и готов строить светлое будущее. Такой была идеологическая установка той эпохи. Поэтому долгое время советские врачи, психологи и психиатры были в изоляции от мировых научных исследований.

В связи с этим и появился такой псевдодиагноз, который позволял врачу как-то обозначить существующую проблему, но не отвечал на многочисленные вопросы пациента. Когда во времена СССР пациент приходил к врачу с жалобами на плохое самочувствие, тахикардию, повышенный ритм сердца, чувство тревоги, беспокойство, дисфункции различных органов, систем, например, желудка, кишечника, как и положено, проводились общие клинические исследования. Да и сейчас врач назначит вам много разных исследований. Человек приходит, ему проводят полное обследование, но никакой органической патологии не выявляется, и в целом все анализы: ультразвуковые, томографические исследования, исследование крови и прочие высокоточные анализы – не указывают на наличие какой-то конкретной патологии.

В Советском Союзе не было классификации неврозов, потому что у советского гражданина, разумеется, вообще не может быть никаких неврозов, переутомления, эмоциональных расстройств, потому что советский гражданин не подвержен подобным психологическим проблемам, в отличие от людей, живущих в условиях капитализма. Поэтому диагноз «невроз» никто не ставил, да и психологические проблемы не исследовались в соответствии с международными классификациями.

Не только вегетососудистая дистония, но и еще не менее десяти диагнозов классифицировались внутри по разным типам. Если человек жаловался на дискомфорт и беспокойство, сконцентрированное в области сердца, но при исследовании не находили сердечных патологий, то ставили ВСД по кардиологическому типу, по неврологическому типу и т. д., типов было много. Но все равно, многочисленные вопросы пациентов оставались без ответов: «А что у меня за болезнь?», «Как ее лечить?», «А почему мне так плохо?»

Вегетососудистая дистония – это синдромокомплекс, то есть комплекс одновременно проявляющихся синдромов.

Синдром – это совокупность симптомов, указывающих на определенные функциональные и дисфункциональные состояния организма. Врачи далеко не всегда могут объяснить их происхождение и сами не всегда понимают, что происходит с их пациентами. Но есть некий «диагноз» ВСД, говорящий о том, что вегетативная нервная система работает слишком активно. Вот так, собственно говоря, и фиксируется проблема.

Болит, но не болезнь?

Основными отделами вегетативной нервной системы являются симпатический и парасимпатический.

Потоотделение, озноб, мурашки, дисфункции, тахикардия, брадикардия, диарея, запоры, учащенное поверхностное дыхание, общее чувство беспокойства, общее самочувствие, головные боли, перепады давления – все это регулирует вегетативная нервная система. То есть, по большому счету, это педали газа и тормоза, которые при необходимости разгоняют какие-то функции или тормозят их.

Принято считать, что вегетососудистая дистония – это дисбаланс. Но на самом деле это не так, и люди, которые пытаются справиться с ВСД, ищут причины своего состояния совершенно не там.

Люди считают, что у них есть какие-то серьезные проблемы с сосудами или внутренними органами, и пытаются вылечиться от болезней, которых, по сути, не существует, а так как трудно вылечиться от того, чего нет, начинаются всевозможные страшилки и мистификации, начиная от «Венеры в Меркурии», заканчивая сглазами, порчами и т. д. Кстати, надо сказать, что сглазы, порчи являются очень популярным объяснением многих проблем. Медицинская наука, а также ассоциация когнитивно-поведенческой терапии выступает категорически против подобных «теорий».

Мы пытаемся объяснить пациентам, что их проблемы связаны исключительно с эмоциональным расстройством и для того, чтобы справиться с этим, не нужно ходить к бабкам-целительницам, делать заговоры, закапывать какие-то предметы в лесу, настаивать мочу, полоскать ею горло по утрам и делать прочие бессмысленные и подчас опасные вещи. Это вам не поможет, а только ухудшит ситуацию.

Конечно, люди иногда обращаются к всевозможным «целителям», потому что не находят ответов на свои вопросы в официальной медицине. Так происходит потому, что история с ВСД началась еще во времена, когда не было классификации неврозов, но уже тогда фиксировали вегетативную активность. Поэтому термин ВСД до сих пор существует в головах некоторых врачей, когда они не могут поставить точный диагноз по результатам обследования, но обязаны в карте зафиксировать что-то. Поэтому пациентам диагностируют вегетососудистую активность.

Дорогие читатели, если вам поставили диагноз «вегетососудистая дистония», ВСД, это не значит, что у вас обнаружена какая-то болезнь.

Это означает то, что есть фиксация жалоб, и доктор отражает их в вашей медицинской карте, однако на самом деле термины «вегетососудистая активность» и «вегетососудистая дисфункция» должны стоять в разделе «жалобы» или в разделе «исследования», но никак не в разделе «диагноз».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.