



**АЛЕКСЕЙ  
КРАСИКОВ**



**ВСД, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ,  
ТРЕВОГИ, СТРАХИ**

**НЕВРОЗЫ МЕГАПОЛИСА**

**КНИГА САМОПОМОЩИ**

3-е издание

Умный самоучитель психологии



Умный самоучитель психологии

Алексей Красиков

**ВСД, панические атаки,  
тревоги и страхи: невроты  
мегаполиса. Книга самопомощи**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616.85  
ББК 56.12

**Красиков А.**

ВСД, панические атаки, тревоги и страхи: невроты мегаполиса.  
Книга самопомощи / А. Красиков — «Издательство АСТ»,  
2018 — (Умный самоучитель психологии)

ISBN 978-5-17-148052-3

ВСД, тревоги, панические атаки, страхи – не болезнь! Эмоциональные нарушения возникают вследствие того, что наша нервная система не справляется с регулярным стрессом, с которым сталкивается каждый из нас ежедневно. Чтобы преодолеть тревожные расстройства и вернуться к полноценной жизни, необходимо понять их причины. В этом поможет книга известного психолога-консультанта когнитивно-аналитического направления Алексея Красикова, который более 15 лет работает с невротами, паническими атаками и страхами. В книге вы найдете специальные упражнения и рекомендации, которые помогут снизить уровень тревожности, проработать психосоматические трудности, депрессивные состояния. Вы поймете, что и почему происходит с вами, что вызывает данные состояния и как справиться с ними, не пугая и не запутывая самого себя. 3-е издание. Книга выходила ранее под названиями: «Невроты мегаполиса. ВСД, панические атаки, тревоги, страхи. Книга самопомощи», «Я в порядке! Самопомощь при невроты: ВСД, панические атаки, тревоги и страхи» Данное издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.85

ББК 56.12

ISBN 978-5-17-148052-3

© Красиков А., 2018

© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

От автора	7
Глава 1	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
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Алексей Красиков**  
**ВСД, панические атаки, тревоги и страхи.**  
**Неврозы мегаполиса. Книга самопомощи**

© Красиков А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## От автора

Эта книга предназначена прежде всего для тех, кто ищет ответы на вопросы о причинах возникновения вегетосудистой 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 попалось 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 «накрывает». 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 учитесь 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 заводиться, 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, выразить 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 выразиться 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.

## **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.