



Наталья Самоукина

# **Психология ОПТИМИЗМА**

Второе издание

**Наталья Самоукина**  
**Психология оптимизма.**  
**Второе издание**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56343774](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56343774)  
ISBN 9785005106605*

**Аннотация**

Даже в самые нелегкие времена можно не выживать или униженно существовать на пределе возможностей, а полноценно наслаждаться жизнью, радоваться каждому дню, быть оптимистичными, сильными и уверенными в собственном будущем.

# Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	7
Глава 1. СТРЕСС НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ	9
Что такое стресс и как мы его переживаем	9
Стресс: это хорошо или плохо?	11
Нужно ли бояться стресса?	13
Как протекает стресс?	15
Стрессовые сценарии	18
Как сделать стресс полезным?	20
Не попасть в точку В!	23
Умеете ли Вы владеть собой?	24
Подведем первые итоги	28
Как Вы живете?	30
Глава 2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	32
Раздражительность – это хронический стресс	32
Почему мы раздражаемся?	34
Как избавиться от раздражительности?	35
От раздражительности до агрессии – один шаг	37
Что такое агрессивность и как ей противостоять?	39
Коммуникативная агрессия: хамство	42
Насколько Вы уравновешены?	44
Глава 3. ДЕПРЕССИЯ В ЖИЗНИ И НА РАБОТЕ	47

Депрессия – что это?	47
Переживаете ли Вы депрессию?	50
Поговорим о причинах депрессии	52
Жизненный кризис у мужчин	56
Жизненный кризис у женщин	62
Депрессия от работы	69
Переутомление и усталость	74
«Сладость» страдания	76
Русские способы преодоления усталости и депрессии	77
Почему мы забываем о простых вещах?	79
Быстро «сбрасывать» стресс и депрессию	82
Поиск личных способов преодоления депрессии	85
Положительное значение депрессии	88
Глава 4. СТРЕСС ДОСТИЖЕНИЯ	90
Жизнь по принципу: «Только успех!»	90
Конец ознакомительного фрагмента.	96

# Психология оптимизма

## Второе издание

**Наталья Самоукина**

© Наталья Самоукина, 2020

ISBN 978-5-0051-0660-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

\*\*\*

*Нам довелось жить в эпоху перемен, связанных с многочисленными стрессовыми ситуациями. Поэтому каждому жителю современной России важно знать, как превращать стресс из источника неприятностей в средство мобилизации своих возможностей. Эта книга – своего рода спасательный круг, в ней предлагаются доступные способы преодоления изматывающего стресса, быстрого восстановления и эффективного отдыха, чтобы справиться с раздражительностью и депрессией. В ней рассказано о том, как относиться к потерям близких людей, ценностей, работы и денег, что такое стресс достижения и как его регулиро-*

*вать, почему мы устаем от интенсивного общения, как найти равновесие между нашими эмоциями и разумом.*

*Автор уверена и убеждает читателя: даже в самые нелегкие времена можно не выживать или униженно существовать на пределе возможностей, а полноценно наслаждаться жизнью, радоваться каждому дню, быть оптимистичными, сильными и уверенными в собственном будущем.*

*Настоящая книга – это второе, дополненное издание. В оформлении обложки использовано изображение, взятое с ресурса <https://pixabay.com>.*

# ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Мы живем в жестком хроническом стрессе. Неуверенность в завтрашнем дне и невозможность планировать свое будущее, напряженность, периодически возникающая опасность для жизни – вот реалии нашей жизни.

Пытаемся ли мы психологически защититься от изматывающего стрессового ритма? Честно говоря, большинство из нас редко задумывается над этим вопросом. Основные силы уходят на экономическое выживание.

А жаль! Психологические последствия длительного стресса тяжелы, особенно для женщин и мужчин среднего возраста: быстрое эмоциональное выгорание, ранние инфаркты и инсульты, внезапные головокружения и обмороки, депрессии.

Что делать? Можно, конечно, «закрыть глаза» на эти проблемы и сказать себе: «Ничего страшного не происходит. Я просто много работаю. Надо выспаться и не нервничать». Но через какое-то время начинаются странные боли в сердце, появляется апатия, безразличие или, наоборот, сверхвозбужденное состояние, бессонница. И наше благое намерение «сохранять спокойствие» куда-то исчезает. И вновь появляются наши привычные «спутники»: напряженность, нервозность, страх и раздражительность.

Альпинисты рассказывают, что, когда с гор идет снежная

лавина, погибают те, кто в страхе повернулся к ней спиной и стремится убежать. Живыми остаются смельчаки, встречающие стихийное бедствие открыто, лицом к лицу и активно ищущие способы спасения.

Эти же законы работают в условиях хронического стресса. От него не убежать. Рано или поздно стресс настигнет нас, и мы захлебнемся в его вихревом потоке. Нам нужно противостоять стрессовой стихии и заняться строительством индивидуальной системы защиты от нее.

Эта книга – «строительный материал», из которого можно начать сооружение психологической защиты от стресса, возникающего у большинства людей, живущих в условиях неустойчивой экономики и периодических кризисов. В ней содержится множество практических советов, размышлений, примеров из жизни и психотехнических упражнений – на любой вкус. Заинтересованный читатель сможет выбрать для себя те советы и упражнения, которые ему понравятся и станут полезными в повседневной жизни.

# Глава 1. СТРЕСС НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

*Эмоциональность играет положительную роль, когда необходимо затратить максимум энергии для достижения высоко значимой цели. В условиях же, когда надо затормозить запретное действие, она играет отрицательную роль.*

*В. С. Мерлин,  
психолог*

## Что такое стресс и как мы его переживаем

Стресс – это напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

При информационных перегрузках, когда человек не справляется с поставленной перед ним задачей и не успевает принимать решение в условиях жестких временных ограничений, возникает информационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях

неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров.

Эмоциональный стресс человек переживает еще более остро, чем стресс информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и ценности – то, во что он верил и для чего жил. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой угрозе, переживаниях опасности, унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва отношений со значимыми людьми, предательства друзей, потере близких.

Люди по-разному реагируют на стресс в зависимости от индивидуальных особенностей. Одни становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие резко замедляются, впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно как бы «выключаются» из жизни и общения.

# Стресс: это хорошо или плохо?

*– Стресс – это плохо, потому что он разрушает человека.*

*– Стресс – это хорошо, потому что он стимулирует активность человека.*

*Ответы студентов на лекции*

Мы переживаем разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Стресс может также разрушить человека, резко снизить эффективность его работы и качество жизни (деструктивный, вредный стресс).

Какой вид стресса мы переживаем – разрушающий или продуктивный, – зависит от силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к влиянию неблагоприятных условий и от наших возможностей им противостоять.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу – тот индивидуальный уровень напряженности, до достижения которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора продолжается длительное время, усиливается и превышает по-

рог чувствительности, у человека снижаются эффективность работы и качество жизни.

Жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: без необходимости бороться и преодолевать трудности человек дряхлеет, становится слабым и беспомощным. Однако, перешагнув индивидуальный порог по силе и длительности воздействия, стресс становится губительным, у человека появляется усталость от стресса, истощение, он может заболеть. Замечено, что за 10 – 15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный сильный стресс может мобилизовать и активизировать человека, «встряхнуть» его, повысить его жизненный тонус.

# Нужно ли бояться стресса?

*Сробел – пропал.*

*Русская пословица*

Не следует бояться стресса и стремиться во что бы то ни стало избегать его. Парадоксально, но факт: чем больше мы будем стараться жить и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени стресс нас будет разрушать. Ведь вместо того, чтобы накапливать опыт по управлению собой во время стресса, мы будем от него просто «убегать».

Лучше поставить перед собой такие задачи:

- Необходимо *научиться регулировать свое состояние* в стрессовой ситуации.
- Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо *использовать его полезные функции и исключать вредоносные*.
- *Конструктивный стресс* способствует повышению жизненной энергии, разрядке накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, улучшает взаимопонимание между ними и помогает решить проблему, возникшую в жизни или на работе. Чтобы не избегать конструктивного стресса и в то же время не попадать в стресс деструктивный, необходимо *знать свой индивидуальный порог чувствительности*

к стрессу. Следует научиться определять, сколько времени и до какого уровня воздействия можно выдержать стресс, не снижая своей успешности и даже повышая ее. Необходимо также чувствовать, в какой момент стресс может разрушить внутреннее равновесие, снизить уверенность в себе и заблокировать контроль над собой и ситуацией.

- Важно также найти свои индивидуальные *способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса* и использовать их при возникновении стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

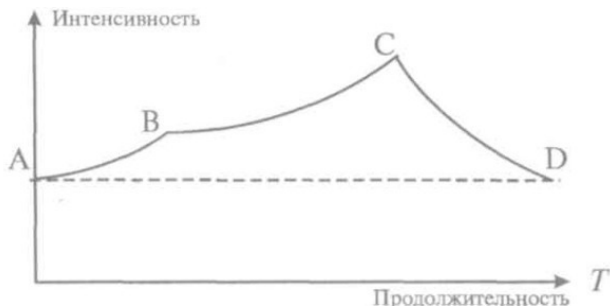
Начнем решать эти задачи последовательно, одну за другой.

# Как протекает стресс?

*Я знаю, что если муж замыкается в себе, мрачно молчит и не отвечает на мои вопросы, то через некоторое время он «взорвется» и начнет кричать.*

*Из рассказа клиентки на консультации*

*Динамика протекания стрессового состояния одинакова практически у всех людей (см. рис. 1).*



*Рис. 1. Динамика стресса*

*Выделяются три основные стадии развития стрессового состояния у человека:*

- нарастание напряженности (первая стадия, линия АВ);
- собственно стресс (вторая стадия, линия ВС);

- снижение внутренней напряженности (третья стадия, линия СД).

Линия АД условно показывает уровень активности человека, находящегося в бодрствующем, уравновешенном состоянии.

Продолжительность *первой стадии* может быть разной. Один человек «заводится» в течение 2—3 минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или месяцев.

Но в любом случае состояние и поведение человека, попавшего в стресс, резко меняется на «противоположный знак». Про человека в состоянии стресса японцы говорят: «Он потерял свое лицо». Это выражение можно понять и так: «Он потерял самообладание».

Действительно, спокойный и сдержанный человек неожиданно становится суетливым, раздраженным, даже агрессивным и жестоким. И напротив, живой, подвижный и общительный человек вдруг может стать мрачным, замкнутым и заторможенным.

На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение в отношениях. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора с содержательных моментов на личные выпады типа «Ты сам (а) такой (такая)...».

И хотя на первой стадии стресс еще остается конструктивным и может повысить успешность деятельности, все же по-

степенно у человека ослабевает самоконтроль. Человек теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

*Вторая стадия* в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой происходит полная или частичная потеря эффективного и сознательного самоконтроля. «Стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все люди, в той или иной мере переживавшие деструктивный стресс, впоследствии очень жалеют об этом.

Вторая стадия, так же как и первая, по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (высшее напряжение отмечено в точке С), человек чувствует опустошение и усталость.

*На третьей стадии* он останавливается и возвращается к самому себе, часто переживая чувство вины («Что же я сделал (а)!»), и клянется, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

# Стрессовые сценарии

*Я привыкла к тому, что, когда у мужа возникают проблемы на работе, он уезжает на дачу и живет там несколько дней. Я знаю, что ему нужно остаться одному, и не беспокою его. Когда он «отойдет» и успокоится, то приезжает домой и наша жизнь продолжается, как будто ничего не произошло...*

*Когда муж нервничает, он много говорит, суетится, может случайно разбить чашку или разлить суп. В общем, у него все валится из рук...*

*Из рассказа клиентки на консультации*

Проходит какое-то время, и стресс повторяется. Действительно, у каждого человека свой *индивидуальный сценарий стрессового* поведения, выражающийся в частоте и форме проявления стрессовых реакций. Обычно этот сценарий усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы.

Можно заметить, что одни «стрессуют» чуть ли не каждый день, но в небольших «дозах», не очень агрессивно и существенно не разрушая отношения с окружающими. Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и попадая в тяжелое состояние «стрессового угара».

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по *частоте* и *форме проявления*. Повторяется также *направленность* стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет окружающих и не способен посмотреть на себя со стороны.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. Достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, одного слова, неудачно брошенного собеседником, как включается стрессовый механизм, будто против воли самого человека, и начинает раскручиваться как «маховик» этого мощного и убийственного «оружия». Человек провоцирует напряжение или активно вступает в конфликт по какой-то мелкой, объективно несущественной причине. У него искажается восприятие людей и ситуации, он придает негативное значение тем деталям, на которые в спокойном состоянии почти не обращал внимания. Успокоившись, он может удивиться самому себе: «Что же это такое было?! Какое-то затмение на меня нашло! Будто это был не я, а какой-то другой человек!»

# Как сделать стресс полезным?

*Когда я спокоен и не волнуюсь, я обычно плохо отвечаю на экзамене. Мне нужно немного волноваться, тогда пятерка будет обеспечена. Но слишком сильно нервничать тоже нельзя: будет неуд и придется пересдавать.*

*Из рассказа студента*

Можно ли научиться владеть собой? Можно ли *перестроить свой стрессовый сценарий?*

Безусловно, да! Известно, что более успешны в жизни и работе люди, научившиеся владеть собой, уверенно использующие *психотехнику личной саморегуляции*. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют вовремя сдерживаться, проявлять терпение, тормозить свои внутренние «взрывы» и сохранять самообладание.

Люди с развитой системой саморегуляции размышляют так:

- «Сбрасывать» свою стрессовую агрессию на окружающих негуманно и невыгодно. Отношения разрушаются, теряются важные контакты, происходит потеря уважения окружающих, а проблема не решается. Я только теряю, ничего не приобретаю! После конфликта придется еще тратить время и силы на восстановление отношений.

- Нужно уметь вовремя остановить себя, когда еще есть понимание ситуации и сохранен самоконтроль! Один мой хороший знакомый выразил эту мысль так: *«Важно не попасть в точку В!»*

- Вывод один: надо хорошо знать самого себя и вовремя почувствовать изменение своего внутреннего состояния, когда «закипает» раздражение и появляется еле сдерживаемая агрессия.

Пусть люди, хорошо регулирующие себя в стрессе, *поразному говорят* о своих ощущениях, главное – они *осознают* их. Описывая свои внутренние состояния, возникающие во время стресса, они говорят: «Я становлюсь раздраженным, внутри меня как будто вспыхивает что-то горячее», «Я начинаю ускоряться и несусь на всех оборотах», «У меня все застывает внутри», «Мне становится все безразлично».

Конечно, флегматичные люди имеют больше времени на осознание самих себя при нарастании внутреннего напряжения: у них стресс развивается медленнее и есть «время в запасе». Холерики, «с лету» входя в первую стрессовую стадию, имеют значительно меньше времени на ее осознание. Тем не менее, успешно овладевают стрессом как флегматики, так и холерики.

Итак, мы можем утверждать:

- Люди, успешные на работе и в личной жизни, как правило, умеют контролировать себя в стрессе.
- Они избегают кого-либо обвинять, но стремятся овла-

деть собой и своим поведением в самом начале напряженной ситуации.

- Они прекрасно знают, как они себя ведут в стрессе и какие эмоции начинают переживать, когда он только возникает.

- Эти люди стремятся перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности и используют безопасные способы ее «сбрасывания» – не на других и не на себя.

В чем заключаются эти безопасные способы «сбрасывания» стрессовой энергии? И что значит «безопасные», не наносящие вреда себе или другим? Обсуждению этих вопросов посвящена наша книга.

# Не попасть в точку В!

*Наталья Васильевна! Я смог сдержаться и не стал кричать. Заметьте: я не попал в точку В!*

*Звонок клиента*

Помните, в чем состоят наша главная задача и наш основной вывод?

*Наша главная задача: научиться справляться со своим внутренним напряжением в первые минуты стресса, на первой его стадии, не теряя самоконтроль (не попадая в точку В) и не выплескивая свое раздражение на окружающих.*

*Наш основной вывод: все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации.*

# Умеете ли Вы владеть собой?

А сейчас попробуйте оценить свои индивидуальные возможности в решении нашей главной задачи – не попасть в точку В! Другими словами, выявите свои возможности в сохранении самоконтроля в стрессовой ситуации. Для этого обратитесь к тесту, предлагаемому ниже.

*1. Можете ли Вы откровенно говорить о своих трудностях?*

- а) Нет, мне это не поможет.*
- б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник.*
- в) Не всегда, особенно тогда, когда тяжело переживаю свои трудности.*

*2. Как Вы относитесь к своим обидам и неудачам?*

- а) Собственные неудачи всегда самые тяжелые.*
- б) Тяжесть переживаний зависит от их причины.*
- в) Стараюсь к неприятностям относиться философски: считаю, что любые проблемы и трудности когда-нибудь кончатся.*

*3. Как Вы поступаете, когда чувствуете, что Вас глубоко обидели?*

- а) Сделаете для себя что-нибудь приятное, чтобы успо-*

коиться.

б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям.

в) Будете сидеть дома и переживать.

4. Когда Вы счастливы, Вы:

а) Не думаете о прежних переживаниях.

б) Боитесь, что минуты счастья слишком быстро кончатся.

в) Не забываете о сложностях жизни.

5. Когда близкий человек Вас обидит, Вы:

а) «Уходите» в себя.

б) Требуете объяснений.

в) Рассказываете об этом своим близким друзьям и знакомым.

6. Что Вы думаете о психологах?

а) Не пошли бы на психологическую консультацию ни в каком случае.

б) Считаете, что психологи многим людям могут помочь.

в) Убеждены, что человек может помочь себе только сам.

7. Вы замечали, что людское мнение:

а) Вас преследует «по пятам».

б) К Вам особенно несправедливо.

в) Вам благоприятствует.

8. О чем Вы думаете после семейной ссоры, когда успокоились?

а) В ваших отношениях все-таки было много хорошего.

б) О том, как отомстить.

в) О том, что наконец-то Ваш партнер сказал Вам все, что думает.

При помощи таблицы оцените свои ответы в баллах. Подсчитайте общую сумму баллов.

вариант	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	4	0	1	3	4	5	1
б	1	0	2	3	0	2	2	2
в	2	2	4	5	1	3	1	3

**Если Вы набрали 7—15 баллов,** это значит, что Вы обладаете внутренним равновесием и умеете владеть собой. Вы хорошо справляетесь со своим внутренним состоянием и умеете дать правильную оценку событиям. Можно сказать: Вы не попадаете в точку **В!**

**Если Вы набрали 16 – 26 баллов,** это свидетельствует о том, что Вы не всегда сохраняете самообладание в сложных для Вас ситуациях. Старайтесь упражнять собственный

самоконтроль и сдерживайте свои эмоции. Следовательно, иногда Вы проскальзываете мимо нашей точки В и слету «включаетесь» во вторую стадию стресса, когда самоконтроль разрушен и Вы перестаете владеть собой и ситуацией.

**Вы набрали 27—31 балл:** увы, Вы плохо владеете собой в условиях стрессовой ситуации и кризиса. Вам надо активно работать над формированием у себя эффективного самоконтроля. Если вернуться к нашему графику, отражающему динамику развития стресса, Вы конфликтуете и действуете в сложных условиях практически всегда на второй стадии, когда точка В давно позади и когда идет неуправляемый процесс повышения Вашего внутреннего напряжения, вплоть до точки С. В этот момент у Вас появляется усталость, а позже – чувство вины и раскаяния. Не Вы управляете стрессом, а стресс «тащит» Вас за собой, Вы часто идете на поводу своих разрушительных эмоций.

## Подведем первые итоги

*Первое:* полезно наблюдать за самим собой. Что Вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится у Вас первая стадия стресса? Это происходит сразу, как говорят, с «пол-оборота» или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием? Что с Вами происходит, когда Вы теряете самообладание (в точке В)?

Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от стресса зависит от того, насколько точно и своевременно вы научились замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

*Второе:* необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия:

- сделать паузу в общении (помолчать несколько минут, вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);
- выйти из комнаты;
- переместиться в другую, отдаленную часть помещения.

*Третье:* мы должны всегда стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.

Если потеря самообладания произошла на работе, можно

заняться следующим:

- перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- выйти в коридор и поговорить с симпатичными сотрудниками или сотрудницами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);
- подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;
- обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;
- зайти в туалетную комнату и на 2—3 минуты опустить ладони под холодную воду.

Такие «перерывы» нужно делать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки себя» вошло в привычку.

*Четвертое:* следует серьезно задуматься над тем, какие действия помогают снять напряжение. Что нас больше всего радует? Чем мы занимаемся с увлечением? И стараться каждый день выделять немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

## Как Вы живете?

Хотите еще раз проверить, как Вы живете в наше трудное время? Страдаете ли Вы от хронического стресса или, несмотря ни на что, сохраняете спокойствие?

Прочитайте вопросы, которые предложены ниже. Подчеркните номера вопросов, на которые Вы ответили положительно.

1. *Всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.*

2. *Глядя на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.*

3. *На работе и дома – сплошные неприятности.*

4. *Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.*

5. *Меня сильно беспокоит будущее.*

6. *Мне часто необходимы алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.*

7. *Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хотелось бы, чтобы не все так быстро менялось.*

8. *Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними чувствую скуку и пустоту.*

9. *В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.*

Подсчитайте количество положительных ответов. Каж-

дый положительный ответ соответствует одному баллу.

**Если Вы набрали 0 – 4 балла,** в стрессовой и кризисной ситуации Вы проявляете сдержанность и умеренность. Вы не раздражаетесь на других людей и не склонны во всем винить только себя. Скорее всего, Вы пришли к убеждению, что, несмотря на сложный период, в котором приходится жить и работать, другой жизни у Вас не будет. А если это так, Вы умеете радоваться жизни, любить, заниматься творчеством, зарабатывать и получать удовольствия.

**Если у Вас получилось 5 – 7 баллов,** это свидетельствует о том, что Вы не всегда эффективны в стрессовой ситуации. Иногда Вам удается сохранять самообладание, но бывают случаи, когда Вы «заводитесь» из-за пустяка и потом сильно об этом жалеете. Ваша задача состоит в том, чтобы сформировать у себя навыки самоконтроля за собственным поведением во время стресса.

**Если Ваш результат составил 8—9 баллов,** то Вы часто теряете выдержку в стрессовой ситуации. Можно сказать, что Вы не умеете владеть собой. Для Вас характерны перепады настроения. Иногда Вас лихорадит, Вы проявляете сверхтревожность и всего боитесь, а иногда Вы переживаете вялость и безразличие. Вам хорошо знакомо чувство глубокого разочарования в себе, окружающих людях и вообще в жизни. Вам необходимо основательно заняться развитием у себя психотехнической культуры жизни и поведения в стрессовой и кризисной ситуации.

# Глава 2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

– У вас уравновешенный характер?

– Нет, это не про меня. Но с возрастом становисься уравновешеннее. Происходит какое-то наложение усталости на все... Если говорить коротко: уравновешенность приходит тогда, когда многократно убеждаешься, что неуравновешенность себе дороже.

*Из интервью с Геннадием Хазановым*

## Раздражительность – это хронический стресс

Бывают ли у вас дни, когда кажется, будто все вокруг хотят только одного: сделать вам что-то неприятное?

Утром раздается неожиданный звонок; наскоро собравшись, вы выбегаете и только на улице понимаете, что забыли что-то важное. Все спешат, расталкивая друг друга локтями, и вы слышите проклятия в свой адрес. В автобусе все как будто сговорились толкнуть вас или отдавить ноги. В метро кто-то странно и подозрительно смотрит, будто вы ему что-то должны. На работе коллега говорит вам колкости; начальник вызывает вас в кабинет и отчитывает за какую-то незна-

чительную мелочь...

В общем, уже к середине дня вам кажется, что все плохо и выхода нет, мир уходит у вас из-под ног и никогда уже не будет хорошо и радостно. Всякая мелочь раздражает, вы «заводите» с пол-оборота, каждые пять минут бегаєте курить, кричите в разговоре по телефону, никак не можете найти нужную бумагу или открыть файл на компьютере...

Внутри – напряженность и ощущение того, что все происходит не так, как надо и как хотелось бы. Будто вы втянуты в какой-то водоворот и не можете выплыть. Стихия событий, дел, обязанностей и забот затягивает, и вы перестаете принадлежать сами себе.

**Все!**

**Остановитесь!**

**Так жить нельзя!**

Вы попали в зону хронического стресса. Повышенная раздражительность незаметно истощает психические и физические ресурсы, это своеобразная «ржавчина», «пожирающая» нашу энергию и делающая нас марионетками происходящих событий. Раздражительность – это неблагополучие, низкое психологическое качество жизни. Это еще не болезнь, но уже и не здоровье.

# Почему мы раздражаемся?

*Раздражительность – это усталость и истощенность.* Мы болезненно реагируем на мелочи тогда, когда измотаны, испытываем переутомление и истощение.

*Раздражительность – это дурная привычка.* В семьях многих из нас родители общались раздраженно и с напряжением. Мы привыкли к этому и не знаем, что можно жить по-другому.

*Раздражительность – это низкая самооценка.* Неуверенность в себе и неудовлетворенность собой дают «на выходе» раздражительность.

*Раздражительность – это жизнь «не по средствам».* Если мы живем не так, как хотели бы, мы теряем самообладание, срываемся, придаем слишком большое значение мелочам.

*Раздражительность – это отсутствие внутренней культуры.* Мы забыли, что культура – это прежде всего достоинство и умение «держать себя в руках». Раздраженный человек напоминает злобного первобытного дикаря из пещеры, в шкурах и с дубиной наперевес. Вы хотите им быть? Уверена, что нет!

# Как избавиться от раздражительности?

*Когда вы увидите, что раздражение стало препятствием на пути к разрешению конфликта, наступило время остановить развитие этого процесса. Время избавляться от раздражения. Оно может еще оставаться, вы не сможете отрицать его, но вы обязаны его контролировать.*

*Д. Г. Скотт,  
консультант по маркетингу  
и управлению*

Мы старательно ухаживаем за своей внешностью. Почему же мы забываем «ухаживать» за своим настроением? Суетливый и раздраженный человек – все равно, что человек неряшливый, неважно одетый и дурно пахнущий. Он плохо работает, плохо общается и плохо живет.

Зададим себе простой вопрос: зачем плохо жить?

Чтобы преодолеть раздражение, нервозность, беготню и суету в своей жизни, надо:

- ***Следить за своим настроением*** так же, как мы следим за своим внешним видом. Выбатывать привычку к спокойному, уравновешенному и сбалансированному внутреннему состоянию.

- *Замедлиться.* Это заблуждение: если мы все время в делах или куда-то спешим, значит, все «под контролем» и ничего плохого не случится. На самом деле все иначе. Спешка ведет к переутомлению, раздражительности и, как следствие, ошибкам, иногда очень серьезным.

Нужно найти свой средний жизненный темп, в котором мы наиболее успешны и эффективны в работе и личной жизни, и стараться этот темп поддерживать. Пусть мы сделаем меньше, зато более качественно и продуктивно. А главное, сумеем почувствовать психологический комфорт: хорошее настроение и удовлетворенность собой и жизнью.

*Расскажу анекдот. Русский и китаец идут по большому городу. Проезжает автобус. Русский кричит: «Бежим, успеем на автобус!»*

*Китаец удивленно спрашивает: «А зачем торопиться?» Русский в ответ: «Пять минут сэкономим!» Китаец, в свою очередь, искренне удивлен: «А что ты будешь делать с этими пятью минутами?!»*

- *Время от времени необходимо делать небольшой перерыв в делах.* Если возникает эта внутренняя напряженность и «гонка в никуда», лучше вовремя остановиться – на несколько часов или несколько дней. Отключить телефоны и компьютер, выспаться, перебрать бумаги, подумать, вспомнить самого себя. А потом снова бросаться в жизнь и работу.

# От раздражительности до агрессии – один шаг

*Агрессия – поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба или уничтожение другого человека или группы людей.*

*Из психологического словаря*

Повышенной раздражительностью буквально пропитана вся наша жизнь. Чуть выше «градус напряжения» – и вы уже сталкиваетесь с агрессией. Сделали неловкое движение в транспорте – и стоящий рядом человек оборачивается и начинает кричать на вас. Вы с удивлением видите в его глазах какую-то нечеловеческую, почти звериную агрессию. В любом домашнем конфликте в глазах близкого человека или собственного ребенка вы тоже иногда замечаете этот агрессивный отблеск. Да и сами нередко выдаете такое, что потом становится неприятно и стыдно.

Наша агрессивность становится особенно заметной в первые дни, если мы возвращаемся из-за границы, где были в командировке или отпуске. Там многие из нас уже ничем не отличаются от «них»: мы неплохо одеты, знаем языки, имеем какие-то деньги. Но нас все равно узнают («Русские!»), потому что у нас в глазах есть эта вечная внутренняя

напряженность и агрессивность. Мы всегда готовы к борьбе.

К борьбе за что?

И зачем бороться?

# Что такое агрессивность и как ей противостоять?

*Чтобы не стать жертвой хама, лучше всего  
не общаться с ним.*

*Евгения Варламова,  
психолог-консультант*

Очевидно, агрессия – это форма выражения тяжелых, негативных состояний. Мы становимся агрессивными тогда, когда у нас плохое настроение: неудовлетворенность собой и жизнью, неуверенность в себе, установка на то, что вокруг одни враги и нужно активно защищаться. Мы становимся агрессивными, когда хотим «сохранить свое лицо при плохой игре». Известно изречение: «Юпитер, ты сердисься, значит, ты не прав».

При помощи агрессии мы:

- защищаемся от реального или мнимого нападения («Не подходи, ударю!»);
- демонстрируем свою силу и самоутверждаемся («Меня голыми руками не возьмешь!» или «Я лучше тебя!»);
- организуем для себя психологическую разрядку, если неудовлетворенность накапливается («Накричал – стало легче»).

Агрессия бывает:

- физической или вербальной (словесной);
- прямой или косвенной (придирчивость, намеки, отказ от помощи, ложь, мелочность, угрозы);
- ситуативной (внезапные вспышки слепой ярости);
- направленной на другого (обвинение другого) или на себя (самообвинение).

Проблема состоит в том, что человек нередко не осознает собственной агрессивности и активно борется там, где в этом нет никакой необходимости. Он «заводит» себя и окружающих, создавая напряженное «поле», в котором плохо и ему самому, и другим. Часто по отношению к нему действительно поступают плохо, но это уже отраженная агрессия окружающих по типу «Что посеешь, то и пожнешь». Действительно, если мы начинаем общение, демонстрируя свою агрессию, то неудивительно, что через пару минут наш партнер тоже начнет агрессивно защищаться. В результате получается не общение, а поле битвы.

Мы становимся агрессивными, хотя в этом нет необходимости, в следующих ситуациях:

- когда другой человек проявляет самостоятельность и автономность;
- когда другой человек не соглашается с нами и выражает собственную точку зрения;
- когда мы хотим кого-то переделать «под себя»;
- когда требуем слишком многого от других (чтобы все

были вежливыми, чтобы все нам уступали, чтобы все нас любили и т. п.);

- когда не уважаем чувства другого человека;
- наконец, когда не умеем управлять самим собой.

*Нам надо учиться спокойно признавать самостоятельность и автономность другого, понимать точку зрения другого, никого не переделывать «под себя», не требовать от других слишком многого, ставить себя на место другого, уважать чувства другого и, наконец, держать себя под самоконтролем.*

# Коммуникативная агрессия: хамство

*Клиент: Что мне делать, никак не могу привыкнуть к нашему хамству! Мне отвечать тем же или лучше промолчать? Психолог: Я сама ужасно страдаю от этого. Прихожу домой с головной болью...*

*Фрагмент из психологической консультации*

У нас есть еще одна форма агрессии – хамство. Несмотря на возникающие «рыночные отношения», продавщицы продолжают хамить покупателям. Хамят в транспорте, школах и больницах, в семьях и на работе. Наконец, особое удовольствие испытывают таможенники, когда наши расслабленные после заграничной жизни туристы возвращаются домой: «Женщина, куда идешь, не видишь красной линии?! Слепла совсем, что ли?!».

Почему в России так широко распространено хамство?

*Хамство* – это стремление унижить другого, «поставить его на место», высказать ему свое пренебрежение в грубой форме.

*Хамство* – это отсутствие культуры и неспособность к нейтральному и спокойному общению.

И как ни странно, *хамство* – это слабость и уязвимость. Такой человек живет при постоянном недоверии, сверхза-

щите от окружающих. Он всего боится и все время находится в состоянии «обороны». Он ценит только агрессию, потому что считает, что агрессия – это сила. На самом деле давно известно, что слабый человек может быть очень жестоким и только сильный человек способен быть добрым и мягким.

Что делать? Примите во внимание рекомендации врача-психотерапевта Александра Алтунина.

1. Если вы столкнулись с хамством, сразу же прекратите разговор.

2. Если диалог все же состоялся, разговаривайте абсолютно спокойно, максимально невозмутимо, подчеркнуто вежливо и доброжелательно. Ваше оружие – это холодная невозмутимость, жесткая дистанция, строгость в интонациях и жестах.

3. Нельзя проявлять страх и растерянность, это может усилить агрессию, направленную на вас.

4. Как можно быстрее забудьте о неприятном разговоре. Остановите в себе переживания обиды и мести, это выведет из равновесия прежде всего вас самих.

# Насколько Вы уравновешены?

Ответьте на вопросы теста, и Вы сможете оценить, насколько Вы уравновешены.

1. Злитесь ли Вы иногда из-за глупости другого человека?

- *Да, довольно часто (10 баллов).*

- *Нечасто. Стараюсь терпимее относиться к людям (5 баллов).*

- *Почти никогда. Злость портит характер. Я отношусь к людям с терпением (0 баллов).*

2. Иногда Вы просыпаетесь ночью с сильным сердцебиением?

- *Нет, никогда (0 баллов).*

- *Да, если у меня есть проблемы (3 балла).*

- *Очень часто. Я давно спокойно не сплю, как раньше (7 баллов).*

3. Можете ли Вы закричать, чтобы отстоять свою точку зрения?

- *Могу, но кричу очень редко (5 баллов).*

- *Нет, это для меня слишком трудно (8 баллов).*

- *Могу. Время от времени я кричу на людей (0 баллов).*

4. Вы довольны своей фигурой?

- Нет, раньше моя фигура нравилась мне больше (5 баллов).
- В общем, да, за исключением некоторых деталей (2 балла).
- Да, мне не хотелось бы ничего менять (0 баллов).

5. Если Вам придется расстаться со своим партнером, есть ли у Вас выбор среди нескольких новых кандидатур?

- Нет, мне потребуется довольно много времени, чтобы познакомиться с подходящим человеком (5 баллов).
- Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают (3 балла).

• У меня огромный выбор (0 баллов).

6. Как часто Вам снятся страшные сны?

- Почти никогда (0 баллов).
- Иногда (10 баллов).
- Не менее одного раза в месяц (10 баллов).

7. У Вас есть круг хороших и надежных друзей?

- Да, конечно (0 баллов).
- Нет, у меня в основном приятели (3 балла).
- Нет, я больше полагаюсь на самого себя (5 баллов).

Подсчитайте набранное количество баллов.

**Если Вы набрали от 0 до 17 баллов, Вы** спокойный и уравновешенный человек. Постарайтесь и дальше не терять своего внутреннего равновесия.

**Вы набрали от 18 до 35 баллов,** что-то незаметно подтачивает Ваше здоровье. Хотя Вы еще сохраняете психологический баланс, все же постарайтесь выяснить, что угнетает Ваши душевные силы. С пониманием самого себя Вы обретете внутреннюю гармонию и равновесие.

# Глава 3. ДЕПРЕССИЯ В ЖИЗНИ И НА РАБОТЕ

*Недуг, которому причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный английскому сплину,  
Короче: русская хандра  
Им овладела понемногу,  
Он застрелиться, слава Богу,  
Попробовать не захотел,  
Но к жизни вовсе охладел.  
Хандра ждала его на страже,  
И бегала за ним она,  
Как тень иль верная жена.*

*А. С. Пушкин  
«Евгений Онегин»*

## Депрессия – что это?

Человек испытывает депрессию различной глубины и тяжести, если он говорит:

- что утром ему не хочется вставать с постели и идти на работу;
- что ему все равно, позавтракал он или нет;
- что он переживает чувства постоянной изматывающей

усталости, пассивности и безразличия к жизни и работе;

- что он часто испытывает настроения подавленности, опустошенности и безысходности;
- что ему все видится «в черном свете»;
- что он давно не испытывал состояний подъема, радости и удовольствия от жизни;
- что его преследуют страхи и неуверенность в себе.

Внешне человек, испытывающий депрессию, выглядит каким-то вялым и пассивным, у него особенное выражение глаз: в них пустота и отрешенность.

Франсуаза Саган в своем романе «Немного солнца в холодной воде» довольно точно описала депрессию: «Теперь это случалось с ним чуть ли не каждый день. Если только накануне он не напился до того, что утром вставал с постели, словно в зыбком тумане, шел под душ, бессознательно, машинально одевался, и сама усталость освобождала его тогда от бремени собственного „Я“. Но чаще бывало другое: он просыпался на рассвете, и сердце колотилось от страха перед жизнью, и он ждал: вот-вот речитативом заговорят в его мозгу тревоги, неудачи, голгофа начавшегося дня. Сердце колотилось; он пытался заснуть, пробовал забыться. Тщетно. Тогда он садился на постели, хватал не глядя стоявшую под рукой бутылку минеральной воды, отпивал глоток безвкусной, тепловатой, мерзкой жидкости – такой же мерзкой, какую ему представлялась собственная жизнь в последние три месяца. „Да что это со мной? Что?“ – спрашивал он себя с отча-

янием и яростью, так как был самолюбив. И хотя ему нередко приходилось наблюдать у других, искренне уважаемых им людей, нервную депрессию, подобная слабость казалась ему оскорбительной, как пощечина».

# Переживаете ли Вы депрессию?

Предлагаю Вам самостоятельно оценить, переживаете ли Вы депрессивное состояние. Для этого ответьте на предлагаемые вопросы.

Ответ «А» означает «никогда» или «изредка», «В» – «иногда», «С» – «часто», «D» – «почти всегда» или «постоянно».

1. Я чувствую подавленность
2. Утром я чувствую себя лучше всего
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам
4. У меня плохой ночной сон
5. У меня нормальный аппетит
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом
7. Я замечаю, что теряю вес
8. Меня беспокоят запоры
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно
10. Я устаю без всяких причин
11. Я мыслю так же ясно, как всегда
12. Мне легко делать то, что я умею
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте
14. У меня есть надежды на будущее
15. Я более раздражен, чем обычно

16. Мне легко принимать решения

17. Я чувствую, что полезен и необходим

18. Я живу достаточно полной жизнью

19. Я чувствую, что другим людям станет легче, если

я умру

20. Я умею радоваться жизни

Подсчитайте ответы на вопросы №№1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19. По каждому ответу поставлен балл, обозначенный буквами: А – 1, В – 2, С – 3, D – 4 балла.

Подсчитайте ответы на вопросы №№2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Здесь при ответе «А» ставится 4 балла, «В» – 3 балла, «С» – 2 балла, «D» – 1 балл.

Суммируйте результаты первого и второго ряда ответов.

**Если получилась общая сумма менее 59 баллов**, то можно сделать вывод об отсутствии депрессии. У Вас обычные колебания настроения, характерные для любого здорового человека.

**При показателе от 60 до 69 баллов** можно делать вывод о том, что у Вас сниженный жизненный тонус.

**Если показатель составил более 70 баллов**, Ваше состояние характеризуется определенной степенью угнетенности и депрессии.

# Поговорим о причинах депрессии

*Знаете, кого Данте поместил в последний круг ада? Нытиков. Их спрашивают: «Что вы тут делаете? Почему вас сюда?» «А вот в прекрасный день, когда светило солнце, мы не радовались жизни». Уныние – самый тяжкий грех.*

*Из интервью с режиссером Станиславом Говорухиным*

Первое, что нужно принять во внимание: время от времени депрессию переживают практически все люди. Нет человека, который бы не знал, что такое сниженное настроение, чувство подавленности и безнадежности.

Второе: если нет сопутствующего физического или психического заболевания, со временем депрессия проходит сама, без специального лечения.

Третье: часто мы ищем для себя оправдания, почему у нас сегодня такое мрачное настроение. Причем наши объяснения имеют довольно субъективный характер – разные люди говорят о различных и даже противоположных причинах своей депрессии.

Как психолог я часто слышу такие объяснения: «Я мало зарабатываю, во всем приходится себе отказывать, поэтому у меня депрессия, жить не хочется», – говорит себе человек.

И он не представляет, что где-то совсем рядом, в этом же городе, другой говорит себе примерно такие слова: «У меня часто плохое настроение в последние годы, когда я стал зарабатывать большие деньги. Везде побывал, все перепробовал. Жизнь скучная и везде одинаковая». А третий делает такой вывод: «Все зло – от денег».

Женщина, которая не имеет семьи и детей, жалуется: «Мне плохо, потому что я одна». А другая говорит противоположное: «Мне плохо, потому что все мое время отнимают заботы о муже и детях. Нет ни времени, ни сил для самой себя».

На самом деле реальные причины депрессии могут заключаться совсем в другом. Это может быть индивидуальная предрасположенность к переживанию тяжелых эмоциональных состояний: повышенная чувствительность, ранимость, тонкость, незащищенность. К депрессии склонны люди, которые воспитывались в конфликтных семьях и в детстве часто переживали чувства обиды, унижения, страха и подавленности. Депрессию вызывает также хронический стресс, когда в течение длительного времени человек чувствует неуверенность в завтрашнем дне, живет в условиях нестабильности, социальной и финансовой незащищенности. Депрессия возникает и тогда, когда многие годы человек вынужден испытывать унижение от другого, близкого и значимого человека и по различным причинам не может разорвать болезненные для него отношения.

Считается, что женщины переживают депрессию чаще и тяжелее, чем мужчины. Но это не так. Женщины часто открыто об этом говорят и идут за помощью к подругам, врачам и психологам, а мужчины, как правило, переживают молча и в одиночку. Правда, причины депрессии у женщин и мужчин в целом разные.

*Мужчины* сильно расстраиваются и впадают в депрессию:

- если они терпят профессиональные неудачи, в то время как друзья и знакомые добиваются профессиональных успехов;
- если жена более успешна в работе и больше зарабатывает, упрекая мужа в неспособности сделать карьеру;
- если приходится испытывать серьезные финансовые проблемы.

*Женщины* переживают депрессию:

- если они одиноки или боятся потерять любимого человека;
- если не ладятся отношения с детьми;
- если испытывают предательство близкого человека (например, измену).

Есть также и общие причины, вызывающие депрессию и у мужчин, и у женщин:

- разрыв главной эмоциональной привязанности с близким человеком (любимым, ребенком);
- смерть близкого человека;
- измена любимого или друга;

- социальные потрясения (войны, политические и экономические кризисы).

# Жизненный кризис у мужчин

*Седина в голову – бес в ребро.*

*Русская поговорка*

Время от времени все люди переживают не только депрессии, но и кризисы. Самый тяжелый и продолжительный кризис в жизни мужчины – так называемый «кризис середины жизни», который наступает в возрастной период от 40—42 до 48—50 лет. В эти годы большинство мужчин начинают чувствовать снижение жизненной энергии («Раньше мог всю ночь не спать и ничего, а сейчас часа два не досплю – разбит весь день») и подводят первые итоги жизни («Что успел, что не успел, и уже никогда не успею»).

Врач и психотерапевт Д. Добсон называет четырех «врагов» в жизни мужчины средних лет: собственное тело, работу, семью и судьбу.

Итак, *первый «враг» – стареющее тело:*

«Тот парень, которого всего несколько лет назад звали Джо, теперь начинает сдавать. У него выпадают волосы, несмотря на лихорадочные усилия сохранить и защитить каждую оставшуюся прядь. „У меня лысина?!“ – содрогается он. Потом замечает, что у него уже нет былой выносливости и запаса жизненных сил, которыми он когда-то гордил-

ся. Он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице. Постепенно с его лица сходит выражение уверенности, и перед зеркалом остается подавленный, пораженный всеми открытиями и не верящий своим глазам Джо».

### *Второй «враг» – работа:*

«Неудовлетворенность своими профессиональными делами достигает у мужчин максимальной силы обычно в среднем возрасте. Осознание краткости своего существования заставляет человека задуматься о том, как бы не упустить ни одного дня из оставшихся лет жизни. Однако у большинства мужчин имеется мало возможностей для выбора. Финансовые потребности семьи требуют от них продолжения усилий на ранее выбранном поприще, так как дети должны учиться в колледже, необходимо заплатить за дом – в общем, сделать все, чтобы жизнь, к которой привыкла семья, могла продолжаться. А мужчине порой становится все тяжелее».

### *Третий «враг» – семья:*

«Бурные годы сомнений в себе и копания в своих проблемах могут принести опустошение в семейную жизнь. Такой мужчина может стать озлобленным, подавленным или агрессивно настроенным. Все эти проявления могут обратиться против тех, кто ему ближе всего. Он начинает возмущаться даже тем, что жена и дети в нем нуждаются. Как бы усердно он ни работал, они требуют больше денег, чем он может зарабатывать, и это приводит его в сильное раздражение... И мужчину опять начинает охватывать желание от всего избавиться».

ся».

*Четвертый «враг» – судьба:*

«С помощью довольно странных логических манипуляций мужчина начинает винить судьбу во всех своих несчастьях, вставая в позу гнева и мятежа».

Как российские мужчины борются с кризисом и какие поступки они совершают? Главное «лечебное» средство, необходимое мужчине в этот период, – это эмоциональная или физическая встряска, активизация жизненных сил. Достичь внутреннего подъема, который энергетически подпитывал мужчину в период юности, можно различными путями, и каждый выбирает свой путь.

Какие пути чаще всего выбирают наши российские мужчины, известно и мне, и читателю. Так, это может быть череда любовных связей с молодыми или совсем юными женщинами. Не секрет, что новая любовь и связанные с нею новые ощущения и переживания действуют возбуждающе, повышая жизненный тонус и оказывая определенное омолаживающее воздействие.

Довольно часто, к сожалению, таким возбуждающим средством становится алкоголь, который на первых порах действительно приносит облегчение от сложных переживаний.

Многие успешные мужчины среднего возраста «с головой» уходят в работу, стремясь как можно выше забраться по карьерной «лестнице» и становясь воистину трудоголика-

ми.

Есть случаи и неожиданного «ухода» – передача дел доверенному лицу и отъезд из города (на дачу, в загородный дом, выращивание цветов, разведение домашних или экзотических животных).

Во всех этих случаях просматривается отчаянное стремление мужчины «убежать от самого себя», забыться, заслониться от проблем физического, эмоционального и духовного порядка. Кроме того, в этот период мужчина причиняет вред и себе, и окружающим. Романы с молоденькими девушками – это разрушение собственной семьи, в которой есть жена, женщина средних лет, и взрослеющие дети. Алкоголь на первых порах приносит облегчение, затем наступает зависимость и еще большее усиление депрессивных эмоций. На Руси нет ничего страшнее алкоголизма: потеря работы, семьи, опустошение. Но и странные «уходы» или «убеги» в леса-поля – это тоже травмы, чаще всего – близким.

Но позвольте, почему кризис нужно переживать как разрушительный жизненный период? Почему в эти годы нужно ухудшать свою жизнь и жизнь своих близких? Почему нужно со страхом считать свои годы, впадать в депрессию и страдать, заставляя мучиться значимых для себя людей? Ведь кризис можно пережить совсем по-другому – спокойно и конструктивно, улучшая свою жизнь и жизнь окружающих людей!

Что для этого нужно делать?

**Первое и основное:** спокойно и с достоинством принять свой возраст и связанные с ним физические, эмоциональные и духовные изменения. На самом деле середина жизни может быть самым цветущим, ценным и плодотворным периодом в жизни человека: накоплены опыт и знания, есть энергия и активность. Мужчина знает, чего он хочет от жизни, и понимает свои устремления. Определилась и устоялась личная жизнь, подросли и окрепли дети. В воскресные дни за обеденным столом сидит большая семья, центр которой составляют супруги, и мужчина здесь – ведущий, лидирующий.

**Второе:** настроиться на конструктивное проживание своего кризисного жизненного периода, не ухудшая и разрушая свою жизнь, а напротив, улучшая ее и поднимаясь на новый, качественно более высокий уровень.

**Третье:** перестроить свою жизнь и разработать «программу успешного проживания кризиса». Как мы писали выше, мужчине необходима физическая и эмоциональная встряска. Этого можно достичь «цивилизованными способами»: существуют занятия, которые связаны с мощной активизацией энергии. Так, мои наблюдения показывают, что огромное терапевтическое воздействие на активного мужчину оказывают ремонт или обмен квартиры, смена обстановки в доме, строительство загородного дома, покупка машины и т. д. Улучшают внутреннее состояние и приносят положительные эмоции различные хобби (коллекционирование, изготовление чего-то своими руками и т. п.).

Подумайте, какие занятия повышают ваш жизненный тонус?

**Четвертое:** мужчине среднего возраста необходимо заняться своим физическим состоянием. Замечено также, что тяжелее всего переживают кризис мужчины располневшие, рыхлые, забывшие себя таким, когда тело было послушным, а мышцы – сильными и упругими. А это можно вспомнить: бассейн, игровые виды спорта, охоты-рыбалки и т. д. Многие мужчины, вернувшиеся к спорту, с удивлением замечают, как быстро тело обретает гибкость и подвижность, а от тяжелых переживаний не остается и следа.

**Пятое:** необходимо так организовать свою жизнь, чтобы в ней было место радости, какому-то удовольствию, положительным эмоциям. И добиваться того, чтобы находилось время для этого. Прекрасно, если есть любимая работа, в которой человек переживает взлеты эмоциональных состояний: творчество, разрешение тупиковых проблем, нахождение оригинальных и свежих решений.

Вспомните, что приносит радость лично вам?

# Жизненный кризис у женщин

*Что я видела в жизни?!*

*Причитания женщины средних лет*

У нас распространено мнение, что кризис середины жизни испытывают в основном мужчины. Но это не так. Депрессии, связанные с переходным периодом, наблюдаются и у женщин. Женщина средних лет часто опускается, ставит на себе крест и уходит в бесконечные заботы о муже, детях и престарелых родителях. В эти годы она живет «не своей жизнью», тратя силы и время не на себя, а на своих близких. Мы можем увидеть сорокалетнюю женщину, отяжелевшую, небрежно одетую, с равнодушно-усталым лицом, и ужаснуться тому, что ее дни протекают в серых красках и вялых переживаниях.

Действительно, еще совсем недавно мы считали, что к сорока годам среднестатистическая женщина должна выглядеть «соответственно возрасту»: располневшей, специфически, по-бабьи одетой, с неряшливой прической. И заниматься она должна домом и семьей, не помышляя о личной жизни «для себя». Но многие из нас начали ездить в турпоездки за пределы России и искренне удивляться, наблюдая западных женщин на улицах, в ресторанах, на встречах и приемах

(«Господи! Ей уже все 40 или даже 50 лет, а она бодрая, подтянутая, стильная, в брючках и вовсю флиртует с молодыми мужчинами!» или «Смотри! Старушечка, наверное, лет 70, а как ухожена и выглядит красивой!»).

Как живет женщина в России? Задуматься над этим вопросом меня заставил эпизод на одном из психологических занятий, которые я проводила в крупном коммерческом банке. Я попросила участниц в течение 15 минут составить список дел, которыми они чаще всего занимаются в соответствии с принципом «Я должна». Женщины активно записывали пункт за пунктом в свои тетради. В результате обсуждения выяснилось, что в среднем они записали 7—9 пунктов. Но у некоторых список оказался значительно длиннее: 10 и более видов работ, которые они вынуждены делать по долгу жены и матери.

Затем я попросила участниц перечислить свои занятия, которые соответствуют принципу «Я хочу». И... увидела удивленные, растерянные лица. Большинство женщин смогли вспомнить 2—3 занятия, не больше.

Немногие из российских женщин задумываются над тем, как они живут, получают ли удовлетворение от жизни. Внутренняя чаша весов у многих российских женщин склоняется в сторону «Я должна». На чаше «Я хочу» почти ничего нет. В результате к 50 – 55 годам в беседе с подругой или на психологической консультации они часто с горечью восклицают: «Жизнь почти прошла! Всю жизнь я жила для де-

тей и мужа, забывая про себя. А сейчас нечего вспомнить: все дела и заботы, усталость и болезни».

Кроме типично женской жизни «для других», которая высасывает из женщины силы и энергию, кризис, который она переживает в зрелом возрасте, связан с климактерическими явлениями и ощущением собственного женского увядания. От тяжести монотонной и однообразной домашней работы она чувствует усталость, а от пережитых трудностей и жизненных невзгод – безысходность и невозможность «вырваться из круга». («Кручусь как белка в колесе. На себя времени не остается». ) Трудности женской жизни связаны еще и с тем, что ей всегда приходилось совмещать мало-совместимые вещи: дом и работу, дипломатичность и напор, податливость и жизненную стойкость. Перегруженность и сверх-занятость в своей жизни многие женщины комментировали так: «Мне нужно ежедневно помнить множество крупных и мелких дел: школу и химчистку, отчет на работе и ужин дома, выступление с докладом на совещании и продукты для стариков-родителей».

В современной России женский кризис усугубляется тем, что сейчас на многих женщинах лежит бремя не только домашней нагрузки, но и необходимого заработка. В семьях зачастую основной кормилец – именно женщина. Муж потерял работу, родители-пенсионеры еле сводят концы с концами, и только она работает и кормит семью. Таких случаев много.

Почему так происходит? Ответ прост: в отличие от муж-

чины, женщина легко идет на снижение статуса при потере работы, которую она выполняла в советское время. По большому счету, ей все равно, чем заниматься. Так, кандидат наук торгует на рынке, а бывшая учительница работает нянечкой в детском саду. Главным для женщины становится не престиж и удовлетворенное самолюбие, а возможность достаточного заработка для семьи.

Конечно, необходимость зарабатывать усугубляет кризисные явления у женщин. Но, несмотря на то, что в состоятельных семьях такой проблемы нет, жены «новых русских» тоже живут непростой жизнью. Так, они часто сталкиваются с феноменом «домашней депрессии», неизвестным прежде в России: поскольку кроме дома и магазинов они больше ничего не видят, у них резко снижается жизненный тонус, они испытывают апатию и безразличие. Да, случаются нечастые выезды на отдых и, пожалуй, все. Собственных содержательных интересов и увлекающих ее занятий такая женщина не имеет. В результате возникает эмоциональная и финансовая зависимость от мужа. Женщина средних лет, теряющая привлекательность, боится потерять также богатого мужа. Повышенная нервозность, страхи и депрессии – нередкие «гости» в богатых домах.

*Женщине средних лет, вступающей в период жизненного кризиса, нужно понять главное: с увеличением количества лет женская жизнь не заканчивается, а продолжается, переходя в другое качество. В разные годы женщина прожива-*

*ет разную жизнь, и жизнь в зрелые годы ничуть не хуже, чем в молодости.*

*Женская жизнь в молодые годы – это поклонники, романы и эротика, модная одежда и яркий макияж. Женская жизнь в зрелые годы – это опыт, мудрость, тонкость и глубина эмоций. Это также любовь, и не только к мужчине, но и к детям, гуманное и помогающе-женское отношение к людям вообще. Психологическая ценность женщины зрелых лет ничуть не меньше молодой, а может быть, и больше.*

В эти годы женщине необходимо организовать свою жизнь в соответствии со следующими правилами.

**Первое:** так же, как и мужчине, нужно спокойно и с достоинством принять свой возраст. Не комплексовать, не жаловаться на возраст, болезни и недомогания. Женщина средних лет с усталым лицом и потухшими глазами – это не единственная возможность. Не жалуйтесь и не чувствуйте себя жертвой! Спокойно подумайте, как изменить свою жизнь к лучшему.

**Второе:** помните, возраст – это не столько объективный фактор, сколько то, что мы сами себе придумываем. Неосознанно подчиняясь общественным ожиданиям видеть женщину средних лет задавленной жизнью и отяжелевшей от проблем («Тебе уже сорок, что ты все скачешь, как девочка?!»), мы начинаем чувствовать и вести себя соответственно этим ожиданиям: меняем свою походку с легкой

и упругой на грузную и неуклюжую, блеск в глазах – на угрюмость и пустоту, улыбку – на озабоченный взгляд и сдвинутые брови. Постепенно, подчас незаметно для самих себя, выбираем стандартно-серую, бесформенную одежду, коротко стрижем волосы, как стригут женщины нашего возраста в нашем окружении, сутулимся, надеваем драповое пальто, большой мохеровый берет и берем в руки тяжелые сумки. В общем, неосознанно стремясь быть «как все», мы подгоняем свой облик под типичный облик стареющей женщины.

Но так же, как мы меняем себя, подчиняясь общественному стандарту, мы можем изменить себя и в положительную сторону: в противовес ожиданиям окружающих, сохранить легкость и быстроту походки, лучистость и свет в глазах, носить модную одежду, подчеркивающую не возраст, а достоинства внешности, наконец, радоваться жизни, строить планы на будущее и любить – мужа, близкого друга, детей, родных.

И так не до 50 или 55 лет, а всю жизнь! Главное не возраст, а наше ощущение себя в своей жизни.

**Третье:** не забывать о себе, своих интересах и желаниях. Если вам самой хорошо, то и вашим близким тоже будет хорошо. Ваше хорошее настроение и удовлетворение своей жизнью распространится на окружающих и создаст положительную эмоциональную атмосферу в семье. Для этого необходимо строить свою жизнь не по принципу «Я должна», а по принципу равновесия «Я должна – я хочу» или

«Сколько отдаю – столько получаю». Если вам удастся достичь жизненного баланса, вам некого будет потом винить («Всю жизнь ему отдала, неблагодарному!») и не с кого будет требовать («Ты должен меня уважать и ценить, я для тебя пожертвовала своей жизнью!»). Согласитесь, когда мы обвиняем и требуем, плохо нам самим и нашим близким. Ведь они-то ни в чем не виноваты!

**Четвертое:** полностью отказываться от своего возраста не следует. Надо спокойно сказать себе: «У меня уже нет такой энергии и выносливости, как в юности». А дальше не отчаиваться, а разработать для себя оздоровительную программу и стараться выполнять ее каждый день, регулярно и неукоснительно. Так, надо полноценно высыпаться, есть легкую и качественную пищу (это не обязательно черная икра, может быть и более привычная для нас отварная картошка с растительным маслом и зеленым луком), ходить в бассейн, смотреть веселые фильмы, общаться с приятными и оптимистичными людьми.

**Пятое:** Поскольку сейчас в обществе напряженная атмосфера, стараться вести себя так, чтобы «не зацепляло»: не вступать в перебранки на улицах, не поддерживать разговоры о высоких ценах и страшном голоде, который нас якобы ждет в будущем, не завидовать, не желать ближнему зла, иметь чистую совесть.

Просто, не правда ли?

# Депрессия от работы

*Все свои потребности я удовлетворяю  
на работе!*

*Формула неэффективного руководителя*

Все в жизни хорошо, но в умеренных дозах. Так, любимая работа может дать человеку массу положительных эмоций, но может и поработить его.

Если человек живет только работой, отдавая ей все свои жизненные силы и время, скорее всего, он стремится «сбежать в работу», погрузиться в свои производственные проблемы и не видеть ничего вокруг. Конечно, работа повышает тонус человека, но давайте задумаемся: за счет чего? Ответ довольно прост: за счет снижения общего качества жизни, потому что постепенно «отмирают» другие важные потребности человека – в любви, в том, чтобы быть родителем, дружеском общении, отдыхе. Работа поглощает все – время, силы, нервы. То, что остается за ее пределами, становится ненужным, мешающим и даже лишним. Входя в «ступор» трудоголизма, человек организует свою жизнь по образу мощного, несущегося к цели локомотива: высокая скорость и интенсивность. Возникающие на пути возможности встреч, событий и размышлений проносятся мимо, как мелькают в окне поезда картинки городов с множеством людей,

навсегда уходя из жизни, оставаясь только возможностью, которая уже никогда не станет реальностью.

Средний объем жизненной энергии у человека равен определенной константе и если на работу он тратит слишком много сил, то на другие жизненные сферы остается очень мало или почти ничего. Можно представить, что у человека объем энергии равен примерно 100 условным единицам. Внутренний баланс нарушается тогда, когда на работу, например, уходит 90 единиц, а на жизнь остается всего 10. Разбалансировка может ощущаться и тогда, когда это соотношение равняется 60:40.

В результате, на работе человек чувствует подъем энергии, а вне работы – снижение энергетического тонуса. Происходит как бы энергетическая «перекачка»: на работе – подъем, вне работы – безразличие, равнодушие и скука. За сверхрадость, которую такой трудоголик испытывает на работе, он «платит» пониженным тонусом и депрессией вне ее. Чем выше и мощнее эмоции на работе, особенно если ее сопровождает яркий успех, тем глубже и сильнее депрессивные переживания во внерабочее время. Для трудоголика большей притягательностью обладает именно работа, а все остальное кажется несущественным и неважным, на что жаль тратить силы и время.

Можно наблюдать и обратную закономерность: чем больше приходится терпеть что-то неприятное и тяжелое дома (например, агрессивного супруга или властно-подавляющую

жену), тем сильнее потребность в компенсации на работе. Короче, чем хуже у человека дома, тем сильнее он стремится, чтобы на работе было лучше. Дома его не уважают, используют и подавляют, а на работе он значимый человек, обладающий властью, к мнению которого прислушиваются.

Этот закон константы энергии и «перекачки» ее из одной сферы в другую лаконично сформулировал один мой знакомый, успешный деловой человек: «Я работаю лучше, чем живу».

Работе постепенно подчиняется все: отбирается круг только нужных и полезных людей, разрушаются дружеские и эмоциональные привязанности, уходят в прошлое увлечения и хобби, становится все равно, что есть и во что одеваться вне работы, дома – только деловые звонки, а в шкафу – только деловая одежда. Работа – это своеобразный наркотик, и трудоголик «сидит на игле» собственной жертвы и самоотдачи интенсивному труду.

По существу, повышая качество своей работы сверх какой-то определенной «планки», человек резко ухудшает качество своей жизни вне работы. Важно понять, что у каждого – свой уровень «планки». Кто-то стал начальником управления и уже «сгорает» на работе, забывая про свою личную жизнь. А кто-то спокойно работает президентом крупной фирмы, не забывая о радостях жизни.

Уровень такой индивидуальной «планки» определяется сугубо эмпирически. Если человек поднимается на более вы-

сокую ступеньку карьеры и у него начинаются неприятности личного характера (уходит жена, дети совершают антисоциальные поступки и т. п.), это говорит о том, что он превысил свои возможности и для того, чтобы наладить жизнь, ему нужно найти менее напряженную работу, пусть даже и ценой некоторой потери в зарплате или статусе. Но если при повышении на службе личная жизнь также улучшается или хотя бы остается без негативных изменений, можно и дальше планировать интенсивную работу, поскольку «планка» еще не достигнута.

Итак, необходимо помнить о *законах определенного объема энергии и «перекачки» энергии между двумя жизненными сферами: работой и личной жизнью.*

Кроме того, чтобы не попасть в «ступор» трудоголизма, мы вынуждены знать еще три правила.

**Первое.** Нужно стремиться к равновесию или внутреннему балансу в жизни. Пусть работа отнимает примерно 50 условных единиц энергии и времени, тогда остальные 50 у. е. мы должны направлять на личную сферу. При этом нужно стараться строить успешную работу и успешную жизнь, направляя основной «пучок» энергии на ту сферу, в которой в данный момент возникла острая проблема. После решения проблемы энергии следует опять распределять равномерно.

**Второе.** Если жизнь все-таки складывается так, что время и силы уходят на работу, следует понимать, на что ты

идешь и чем можешь заплатить (личной жизнью, здоровьем). Поэтому необходимо заранее разработать «программу профилактики», которая защитит от депрессии, вызванной трудоголизмом. Несмотря на трудности, нужно все же выделять время для семьи и друзей, восстановительных занятий и увлечений. Не разрешать себе быть равнодушным и пассивным в личной жизни.

**Третье.** Если работа с огромной скоростью вытесняет все остальное из жизни, нужно срочно «брать перерыв»: отключить телефоны, уехать в деревню или улететь на море. Главное – вернуть себя к жизни.

# Переутомление и усталость

*Всю жизнь он был везучим человеком. С отличием закончил школу, поступил в престижный институт. Женился по любви. Работал за границей и вернулся в Россию обеспеченным человеком. Всегда был общительным, радостным и «легким» человеком. У него не было недругов, к нему все относились с искренней симпатией. И вдруг... Все бросил и уехал в деревню! Закрылся в глуши, ни с кем не поддерживает отношений. Я недавно случайно встретил его и не узнал: так он изменился! Из прежнего активного и энергичного человека он превратился в равнодушного и пассивного «старика». Никто из нас так и не понял, что же произошло.*

*Из рассказа знакомого*

Трудоголика сопровождают две опасности: переутомление и усталость. На работе он выкладывается, дома валится с ног. А завтра – снова напряжение и ответственность, связанные с работой.

Переутомление и усталость часто вызывают депрессивные переживания. Кроме того, могут возникнуть и психосоматические заболевания: затяжные головные боли, мышечные спазмы, ощущение тяжести в области сердца, снижение остроты зрения и проч.

Что делать?

Сначала подумайте о себе и своей жизни. Представьте символические весы. На одну чашу положите сверток, символизирующий ваше состояние усталости. На другую чашу положите сверток, в котором как бы «упаковано» ваше настроение, когда вы отдохнули. Что перевешивает?

Если перевешивает усталость, вы можете часто испытывать состояния раздражительности, напряженности, агрессии. Если перевешивает отдых, вы ведете излишне расслабленную жизнь, ленитесь и не реализуете свой потенциал.

Подумайте о том, как организовать свою жизнь и работу таким образом, чтобы весы «усталость-отдых» как можно чаще находились в равновесном положении.

## «Сладость» страдания

*Люди с признаками депрессии склонны негативно трактовать события и жить в ожидании неудач и отвержения. Они часто говорят себе: «Если я делаю что-нибудь правильно, я не спешу радоваться этому».*

*Из книги Майкла Аргайла «Психология счастья»*

Если человек длительное время живет в подавленном состоянии, возникает внутренняя привычка к тому, чтобы иметь сниженный жизненный тонус, мало радоваться жизни или не радоваться вообще. Неосознанно стремясь поддерживать привычное внутреннее состояние «средней депрессивной тяжести», человек может неосознанно избегать радостей и удовольствий.

Если в жизни наступает период, когда никаких отрицательных событий не происходит, человек может испытывать страх перед будущим: «Когда все хорошо, становится страшным, потому что в будущем наступит «черная полоса».

Такой страх – не что иное, как привычка быть озабоченным, подавленным, не совсем счастливым.

# Русские способы преодоления усталости и депрессии

Русский человек «сбрасывает» усталость и депрессию очень просто: с помощью любовных связей и алкоголя. Причем от географического места его проживания, его социального или финансового положения ничего не зависит: увы, везде он «гуляет» одинаково. Только простой работяга выбирает простых женщин и дешевую водку, а состоятельный человек – длинноногих «моделей» и дорогой коньяк. Но суть не меняется.

Давно известно, что такая «форма восстановления» очень вредна. Особенно большой вред причиняет алкоголизм. Этапы разрушения алкоголика тоже хорошо известны: сначала эмоционально-алкогольная зависимость («Не могу не выпить»), затем – физические заболевания (страдают печень и сердечно-сосудистая система), а в итоге – личностные нарушения и всяческие потери – работы, семьи, друзей.

Известно также, что вылечиваются от алкогольной зависимости немногие, только те, кто сами нашли в себе силы остановиться. Никакие таблетки и другие медицинские процедуры не помогут, если человек имеет слабую волю и не может сам преодолеть себя.

Все это давно известно. Но почему русские так много пьют?! На улицах в любое время дня много пьяных и опу-

стившихся мужчин, реже – женщин, но женский алкоголизм отвратительнее и страшнее. Нельзя в течение часа пройти, не встретив пьяного человека. Есть ли семьи, в которых нет отца, деда или матери, бабушки, которые не выпивают в той или иной мере?

Я думаю, что пьянство на Руси не столько «национальная традиция», сколько отсутствие внутренней, личной культуры. Ведь культура – это не только школа и институт за Печами или служебное положение и тома прочитанных классиков. *Культура – это прежде всего умение грамотно строить собственную жизнь, владение методами саморегуляции и управления собой, личной психотехникой «содержания» себя в душевной чистоте и душевном здоровье.*

*Алкоголизм – это духовное бескультурье.* Алкоголь начинает привлекать тогда, когда человек не знает, как по-другому можно «сбросить» усталость, напряжение и депрессивные переживания, и он прибегает к самому легкому – рюмке водки.

Можно ли отдохнуть и улучшить свое настроение без алкоголя? Разумеется, можно и даже нужно!

# Почему мы забываем о простых вещах?

Я утверждаю: нужно вовремя отдыхать без вреда для здоровья и жизни. Наверное, сейчас вы скажете: для отдыха нужно время, а где его взять? Это не так, могу поспорить. Восстанавливать свои силы можно как бы «между делом», дома и на работе, как ни странно это звучит.

Вспомните, что вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться? Есть ли у вас свои «секреты», помогающие вам обрести эмоциональное равновесие?

Если вы вспомнили не менее, а может, и более пяти занятий, которые вам помогают «защититься» от разрушающего стресса, раздражительности и переутомления, это хорошо. Если же у вас возникли трудности в определении одного-двух таких занятий, это признак того, что вы себя «забросили»,пустили «стихию» разрушительного стресса на самотек и не справляетесь со своей раздражительностью.

Не забывайте, что:

- На первом месте по эффективности отдыха стоит различная *физическая нагрузка*: занятия спортом, прогулки, выезды на природу, работа на даче. При этом важно немного физически устать, и тогда проходит психологическая усталость, раздражительность заметно снижается или исчезает

совсем.

- Довольно часто люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы «в порядок» помогает *вода* и все, что с ней связано: плавание, ванна, душ, баня, сауна.

- Хорошо, если человек имеет какое-либо *увлечение*, помогающее ему расслабиться и получить удовольствие. Положительные эмоции и радость эффективно компенсируют то напряжение, которое приходится переживать на работе и в жизни.

- Некоторые хорошо восстанавливаются в кругу *семьи*. Ощущение семейного благополучия и надежности отношений с близкими защищает и поддерживает. Чувство, что ты не один или не одна, и что рядом с тобой люди, понимающие и принимающие тебя, наверное, самое важное для всех нас.

- Особенно благотворно действует *общение с детьми*. Попробуйте час-два поиграть с малышом – стресс как рукой снимет!

- Легко «сбрасывать» раздражение помогает *общение* со спокойными и оптимистичными людьми, причем не обязательно знакомыми. Свободный и веселый разговор может возникнуть где угодно: с водителем в такси, с продавцом на рынке или с прохожим на улице.

- Горожане любят гулять с *домашними животными*. Они подробно обсуждают повадки своих питомцев, правила их воспитания и кормления. Заметим, что даже при непродолжительном разговоре о любимых кошках и собаках люди

успокаиваются и настраиваются на позитивный лад.

- Какие занятия вас успокаивают из тех, которые мы здесь не назвали? Что еще помогает вам быстро избавляться от раздражения и восстанавливать внутренний баланс?

# Быстро «сбрасывать» стресс и депрессию

Итак, плохое настроение и снижение жизненного тонуса переживают все люди. Но относятся к этим состояниям по-разному. Немногие из нас верят тому, что своим настроением действительно можно управлять. Когда мы видим, как инвалид ведет машину или мать пятерых детей успешно делает карьеру, мы восхищаемся силой духа этих людей. Но не всегда мы спрашиваем себя: «А я смог бы так же?» Нам кажется, что это везение или даже чудо.

На самом деле это совсем не сложно. Своим настроением и жизненной энергией можно управлять, стоит только вырабатывать навыки самоуправления, как мы вырабатываем навыки письма чтения или счета.

При этом следует помнить:

- Депрессию переживают все люди. Это нормально.
- Депрессия обязательно проходит! После плохого настроения обязательно будет радость!
- «Сбрасывать» свое плохое настроение на других нельзя. Если мы привыкаем улучшать свое настроение через конфликт с другим человеком («Поругался – легче стало»), навыки самоуправления не вырабатываются. Другой человек выступает для нас в качестве своеобразного «костыля» – мы перестаем ходить самостоятельно и все время хватаемся

за эти «подпорки». Не говоря уже о том, что другой человек, принимая нашу «темную» энергию, слабеет и начинает болеть...

- Следует стараться не застревать на плохих мыслях и настроениях, не поддаваться «кольцевой логике» тяжелых размышлений. Сейчас можно слышать: «Как все дорого, жить вообще невозможно, правительство о нас не думает, вокруг воры и разбойники... И чего мы все терпим?!» Люди «накручивают» себя, окружающих и перестают замечать то хорошее, что есть в их жизни. А дома – семья и дети, а на улице – прекрасная теплая осень и солнце в небе...

- Нельзя «заикливаться» – думать все время об одном и том же, о чем-то горестном и тяжелом. В таком случае вся жизнь суживается и концентрируется в одной точке: «Она меня бросила...». И тогда нет жизни, а есть только безвыходность и отчаяние.

- Чтобы подготовить себя к выработке навыков самоуправления собственным настроением и своими мыслями, необходимо «разрывать» «кольцевую логику»: не думать о плохом, не думать об одном и том же, расширять свое видение мира, расширять свое сознание.

- Чаще вспоминать русскую пословицу «Утро вечера мудренее» или знаменитые слова главной героини из фильма «Унесенные ветром»: «Об этом я подумаю завтра». А завтра все будет уже по-другому и «об этом», может быть, и думать не понадобится...

- И, конечно, искать и искать – себя самого и то хорошее и светлое, что есть в жизни каждого из нас. Стремиться видеть не пустую половину в стакане, наполовину наполненном водой, а именно наполненную часть.

# Поиск личных способов преодоления депрессии

Каждый человек, стремящийся к жизни без тяжелых переживаний и депрессий, рано или поздно находит свои собственные занятия, помогающие ему преодолеть плохое настроение и «взять себя в руки». Приведу высказывания некоторых известных людей.

- «Что же касается моего душевного равновесия, то в моменты депрессии я обычно сохраняю его, хватаясь за бумагу и ручку: когда мне не по себе, я пишу, изливаю на бумаге все свои мысли и чувства, исписываю множество страниц, а потом выкидываю все в корзинку... Это удивительно эффективное средство» (Клаудиа Кардинале, актриса).

- «Сартр не терпел драм и все принимал легко и весело. Он считал, что вести себя именно так – вопрос элементарной вежливости. Чтобы ни случилось, лучше всего держать себя в мажоре» (Франсуаза Саган рассказывает о французском писателе Ж. П. Сартре).

- «Читаю пьесы и сентиментальную литературу, чтобы изменить свою внутреннюю установку. Я обязательно хочу быть направленной на счастье, даже если оно иллюзорно... Я ненавижу быть несчастной. Очень люблю жизнь. Однажды я прочла мудрую фразу, которая стала моим кредо: „Пока мы были недовольны жизнью, она кончилась“. Главное – на-

строиться на положительное и не обращать внимания на мелочи» (Елена Шанина, актриса).

- «Я очень весела, но весьма часто под веселым смехом скрываю полное отсутствие веселья. Этому я научилась, как только поняла, что люди, так же остро реагирующие на каждый пустяк, как и я, и неспособные изменить эту врожденную особенность, должны скрывать ее возможно больше» (Мария Кюри, физик).

- «Не унывать, не отчаиваться. Радоваться тому, что живешь, что тебе дан этот светлый день, зеленая листва и у тебя есть крыша над головой, и птицы поют. Жить по-христиански – значит давать, а не брать. И никогда не просить» (Лия Ахеджакова, актриса).

- «В последнее время я часто бываю на природе. Собираю грибы и вижу, как прекрасен закат. В природе вообще не бывает некрасоты, и вот когда вибрация твоей души совпадает с этим, все тяжелое из меня уходит» (Алла Демидова, актриса).

- «Главное, когда начинаешь замечать, как поют птицы, как светит солнце. И это не старость, а настоящая жизнь» (Вероника Изотова, актриса).

- «Мы сами создаем себе ад или рай. И перекладывать это на других, думаю, бессмысленно. Л. Н. Толстой хорошо сказал, когда его спросили, в чем смысл жизни: в самой жизни. Надо жить, просто жить, и все» (Армен Джигарханян, актер).

- «Может быть, меня можно считать легкомысленной, но я

вообще не могу долго ломать себе жизнь, страдать. Я просто переключаюсь на другую жизнь и начинаю понимать: все не так страшно, все очень даже хорошо» (Елена Сафонова, актриса).

- «Главное, что я умею быть счастливой. У меня есть волшебный ластик, которым я стираю из жизни плохие дни, воспоминания, разочарования и иду дальше» (Алла Пугачева, певица).

Какие личные способы преодоления плохого настроения и депрессии есть у вас? Напишите!

# Положительное значение депрессии

Мы с вами рассуждали об отрицательных последствиях, с которыми сталкивается человек, переживающий депрессивное состояние. Мы говорили также о том, как преодолеть депрессию и повысить жизненный тонус.

Однако депрессия имеет не только отрицательное, но и положительное значение.

Депрессия – это не всегда осознаваемая человеком потребность в отдыхе, остановке. Если в течение продолжительного времени человек переживает депрессию, это может свидетельствовать о том, что он находится на грани нервного срыва от переутомления и хотя бы на несколько дней следует сделать передышку.

Если человек переживает депрессию, это знак того, что он живет не так, как должен или как хочет жить. Что-то важное нужно менять в своей жизни, чтобы улучшилось настроение и появилась жизненная энергия.

Если человек в какой-то определенной области имеет выраженные способности и не реализует свое предназначение, у него возникает подавленное настроение и депрессия. Самовыражение – важное условие для психического здоровья яркого и одаренного человека.

Если человек столкнулся с серьезной проблемой, первой реакцией на нее может стать депрессивное состояние. Но че-

рез какое-то время появляется активность, и человек начинает бороться – за себя, своего любимого и свое дело.

## Глава 4. СТРЕСС ДОСТИЖЕНИЯ

*Когда в жизни происходит чудо, именуемое открытием или находкой, самое главное – осадить вглубь души, в самую последнюю глубь, свое волнение, не дать ему охватить пламенем сознание и зажечь его со всех сторон сразу. Тут – как сложный узел на веревке: не рвать во все концы, не торопиться, не разрезать, а развязывать – очень медленно, очень терпеливо...*

*Мариэтта Шагинян,  
писательница*

*– Сильвия, горячка ты такая! – Анкета взяла Сильвию за подбородок. – В детстве мы все строили домики из косточек домино. Ты разве бесилась, когда домик рассыпался?*

*– Еще бы! Я швыряла домино на землю! – А я говорила: «Бух! Ну, ничего, построю другой!»*

*Р. Роллан  
«Очарованная душа»*

### **Жизнь по принципу: «Только успех!»**

Жесткая программа на успех формируется в детстве. Родители говорят ребенку: «Ты у нас способный и талантливый

и должен учиться только на «отлично». Они ругают своего ребенка и резко выражают недовольство всякий раз, когда он получает «четверку» или, что вообще ужасно, «тройку». После школы юноша или девушка получают установку на обязательное поступление в вуз: «Ты должен (должна) закончить институт». Затем уже сам человек в своих представлениях видит себя только начальником, пусть маленького коллектива, но обязательно руководителем.

Программа на успех «работает» и в личной жизни: обязательно следует иметь крепкую и стабильную семью, детей. Важно со временем обзавестись и другими атрибутами успеха: машиной, мобильным телефоном, загородным домом и регулярно ездить за границу в отпускное время.

«Что в этом плохого? – скажет читатель, – нужно стремиться к успеху и благополучию, иначе зачем жить?»

Да, это правильно. Но трудности и проблемы возникают тогда, когда у человека нет внутренних ресурсов для достижения того уровня успеха, который он планирует. Например, он хочет быть известным художником или писателем, но не имеет художественных или литературных способностей. Или стремится к руководящей должности, но не умеет эффективно общаться с людьми.

Тяжелые переживания, вплоть до нервных срывов и депрессий, начинаются тогда, когда слишком высокий уровень притязаний, связанный с усвоенной в детстве установкой только на успех и достижения, не обеспечивается внутрен-

ними ресурсами человека – его возможностями и способностями. Могут быть и другие, внешние преграды: непризнание таланта обществом, несоответствие историческому времени, неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Но в любом случае человек субъективно оценивает себя, опираясь только на свои достижения: «Если я добился успеха, значит, я чего-то стою». И наоборот: «Если я не добился успеха, значит, я ничего не стою. Я никчемный и бездарный человек». Такая логика размышлений обычно имеет продолжение в любовной сфере: «Если я добился успеха, меня можно любить». И, соответственно, наоборот: «Если я не добился успеха, меня не за что любить».

Поэтому, когда на работе все хорошо и все получается, у такого человека хороший эмоциональный тонус, он верит в любовь и сам любит. Но когда случаются неудачи, ошибки и промахи, впадает в депрессию.

К депрессии и личностному разрушению приводит внутренний, психологический механизм самооценки, имеющийся у человека: он как бы «склеивает» себя с результатами своей жизни и деятельности. Он не умеет понять, что сам по себе, вне зависимости от успеха и достижений, представляет ценность, как может быть ценной уникальная и единичная человеческая личность. Он не умеет почувствовать, что независимо от должности и заработка его любят и ценят близкая женщина, родные и друзья.

Если самооценка не связана с достижением обязательного

успеха, это позволяет человеку сохранить достоинство и уверенность в себе в случае неудач и ошибок. Эта внутренняя уверенность поможет ему не впасть в депрессию, если он чего-то не добился или чего-то не смог.

Как строить свою жизнь, чтобы сохранить уверенность в себе, несмотря на неудачи?

*Главное – снизить уровень притязаний и принять свою жизнь такой, какая она есть.* Да, большинство из нас живут в обычных муниципальных квартирах, а не в особняках. Большинство из нас вынуждены считать деньги в то время, когда на улицах мы видим богатых людей в «мерседесах». Но то, что мы не взобрались на вершину финансового благополучия, еще ни о чем не говорит. Высокомерное изречение «Если ты такой умный, то почему ты так живешь?» – не про нас и не для нас. Давно замечено, что в маленькой квартирке возможна интересная и содержательная жизнь, а в «мерседесах» часто сидят не совсем интеллектуальные и интеллигентные люди.

Успех и большие деньги не взаимосвязаны с уровнем развития и ценности человека. Богатые люди могут быть умными и глупыми, бедные тоже могут быть умными и глупыми. Известны также формулы: «Счастье от денег не зависит» и «Богатые тоже плачут».

*Необходимо стараться не повышать самооценку при успехе и не снижать – при неуспехе.* Если пришел успех, разумно оставаться скромным и осторожным. Ведь успех зави-

сит не только от самого человека, но и от ряда сопутствующих факторов: удачи, везения, друзей, обстоятельств. Эта же логика применима к ситуациям неуспеха, который тоже зависит от ряда объективных факторов, а не только от самого человека. Короче, необходимо стремиться стабильно оценивать себя вне зависимости от успеха или неуспеха.

*Нужно нейтрально относиться к своим достижениям или проигрышам, отдавая определенные «полномочия» Судьбе и Провидению. А если вы религиозный человек, то нужно довериться Богу.* Особая мудрость и жизненная стойкость заключаются не столько в постоянной борьбе и преодолении, сколько в достойном принятии своей судьбы.

Обратите внимание на размышления известных людей, приведенные ниже. Интересно, что принятие судьбы и своей жизни совсем не помешали им быть успешными и известными людьми. А может быть, даже помогли...

- «В жизни, в поведении своем я всегда исходил из того – как получается, так получается. Впоследствии... все, в общем, встанет более или менее на свои места», – говорил Иосиф Бродский, русский поэт, получивший Нобелевскую премию.

- «Я сама не сопротивляюсь ни событиям, ни людям... Другое дело, что у меня есть резкость оценок, поступков, но никогда не во вред другому. Сильные люди сами делают свою судьбу, пишут сценарии собственной жизни, но часто во вред другим. Заставлять кого-то делать что-то против во-

ли – величайший грех, как и судить других. Тем самым нарушаешь некую „сетку“, которая нам не ведома. Я же просто пытаюсь услышать зов судьбы, почувствовать течение жизни и не плыть против, а использовать ситуацию», – так формулирует свое жизненное кредо актриса Алла Демидова.

# 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.