


Александр Пятницкий

КАК ВЫЖИТЬ В КРИЗИС



И НЕ СОЙТИ С УМА

**КНИГА, НЕОБХОДИМАЯ ВСЕМ,
КТО ПЛОХО ПЕРЕНОСИТ САМОИЗОЛЯЦИЮ,
ПЕРЕЖИВАЕТ О БУДУЩЕМ,
ЗАКУПАЕТ ПРОДУКТЫ ВПРОК
И НАХОДИТСЯ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ!**



Александр Пятницкий

**Как выжить в кризис
и не сойти с ума**

«1000 бестселлеров»

2020

УДК 159.9
ББК 88

Пятницкий А.

Как выжить в кризис и не сойти с ума / А. Пятницкий — «1000 бестселлеров», 2020

ISBN 978-5-00144-144-1

Кризисы являются неотъемлемой частью нашей жизни. И сегодняшняя ситуация пандемии, в которой оказался весь мир, – это серьёзный кризис, который так или иначе отразится на всех нас. В книге описаны проблемы и сложности, с которыми может столкнуться человек не только на карантине, но и в любой другой кризисный период. Что делать в ситуации неопределённости, если вы испытываете тревогу, страх за здоровье, беспокойство за финансовое благополучие; чувствуете растерянность, гнев, подавленность, апатию? На эти и другие вопросы мы постарались ответить на страницах книги. Весь материал основан на современных научно обоснованных подходах.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-00144-144-1

© Пятницкий А., 2020
© 1000 бестселлеров, 2020

Содержание

Введение	6
Стресс	8
Режим и двигательная активность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Александр Пятницкий

Как выжить в кризис и не сойти с ума

© Пятницкий А., 2020

© ООО «1000 бестселлеров», оригинал-макет, 2020

© Depositphotos, иллюстрации, 2020

* * *

Введение



Всем нам известно слово «кризис». На протяжении жизни мы не раз сталкиваемся с этим понятием на практике.

Что же такое кризис? Это изменение жизненной ситуации. Оно может быть более резким: например, увольнение с работы или болезнь. Или менее резким: например, уход ребёнка из родительского дома. Кризис может касаться абсолютно любой сферы жизни: работы, здоровья, отношений, финансовых сложностей – всё это можно назвать кризисными ситуациями. Иногда происходит так, что эти ситуации накладываются одна на другую.

И сегодня мы как раз оказались в такой ситуации: у многих людей разные кризисные ситуации сложились в одну большую. Это вызывает множество разных эмоций. И множество вопросов.

Эта книга не только о том, как преодолеть сложный период, связанный с последствиями вируса, охватившего планету. Материал, изложенный в ней, универсален. Он даёт понимание механизмов того, что происходит с человеком в то время, когда он сталкивается с различными проблемами, и инструменты для того, чтобы эти проблемы можно было облегчить.

Сегодняшняя ситуация, с одной стороны, уникальна тем, что в неё вовлечён весь мир, с другой что она затрагивает многие сферы жизни. И пока мир находится в растерянности и ищет варианты борьбы с пандемией, оптимальным профилактическим решением для всех оказался карантин.

Весь мир сидит в изоляции. Мир напуган. В СМИ 90 % контента – пугающие рассказы и видео о последствиях заражения. Описание того, как органы здравоохранения либо работают на пределе возможностей, либо не справляются с потоком пациентов.

Мы наблюдаем резкое увеличение количества обращений за психотерапевтической помощью в связи с разными тревожными состояниями.

Я провожу ежедневно по 7–8 консультаций в режиме онлайн. Люди, которые обращаются за помощью, живут на разных континентах. Но все переживают похожие проблемы: беспокойство за своё здоровье, здоровье близких, за своё благосостояние; все волнуются о том, как будет развиваться ситуация. И я впервые за 20 лет работы вижу ситуацию, при которой контекст один и тот же. В воздухе висит страх перед неопределённостью.

Важно понимать, что универсального, правильного, на 100 % эффективного для всех ответа на эти вопросы нет.

Всё, что написано в этой книге, – сочетание 20-летнего практического опыта и современных психотерапевтических направлений, таких как когнитивно-поведенческая терапия, терапия принятия и ответственности, терапия, сфокусированная на сострадании. Это методоло-

гии, по которым проводятся многочисленные клинические исследования, подтверждающие их эффективность.

Разумеется, никакая книга никогда не заменит консультацию специалиста, но, как показывает практика, информация, которая в ней содержится, для многих может оказаться полезной.

Стресс



Надо понимать, что резкое изменение привычного образа жизни – это всегда сильный стресс для человека.

Слово «стресс» уже давно вошло в наш обиход, и мы употребляем его, не задумываясь, что оно означает.

Само понятие «стресс» ввёл в науку в 1936 году канадский биолог Ганс Селье, который впоследствии активно исследовал этот феномен и развивал учение о стрессе.

Он понимал стресс как физиологическую реакцию организма на действие различных отрицательных факторов. Стресс проявляется в адаптационном синдроме, имеющем определённые стадии:

- фаза тревоги (или шока),
- фаза сопротивления (резистентности),
- фаза истощения.

И поскольку механизмы стресса во многом нейроэндокринные, то любая эмоция, появившаяся в психике, имеет дальнейшее продолжение уже на биологическом уровне в виде выброса в кровь определённых гормонов, например адреналина.

Интересно, что в результате опытов было установлено: полное отсутствие стресса отрицательно действует на живой организм и, соответственно, до определённого уровня стресс можно даже считать полезным.

Сам Селье написал интересные строчки на этот счёт: *«Стресс – это аромат и вкус жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть».*

Поэтому самое важное в истории со стрессом – это не перейти в фазу истощения, потому что именно на этой стадии стресс приводит к разным болезням.

От того, насколько хорошо мы сможем адаптироваться к новой реальности, во многом будет зависеть и наше здоровье, и наше благосостояние.

На днях услышал от клиента слова, сказанные с раздражением к самому себе: *«Я не понимаю, почему я так расклеился. Ну подумаешь, дома сижу?»* Я предложил ему сравнить образ жизни (а это очень важные для нас ежедневно повторяющиеся действия) до кризиса и сейчас. Выяснилось, что он, будучи человеком социально активным, уходил из дома утром и возвращался поздно вечером. Его день состоял, кроме работы, из разных встреч с друзьями, посещения любимых кафе, походов на разные интересные мероприятия, занятий спортом в фитнес-центре и многих других интересных вещей. Они все в большей или меньшей степени наполняли его жизнь положительными эмоциями, создавали определённое качество жизни. Стоит ли удивляться, что сейчас, когда все эти вещи пропали, образовалась пустота, которую быстро заполнили апатия и депрессия?

Режим и двигательная активность



Сразу скажу о нескольких важных моментах, на которые необходимо обращать внимание в кризисных ситуациях.

Это очень простые вещи, о которых мы в обычное время особо не задумываемся, так как большинство совершает их автоматически. Почему это важно? В ситуации кризиса и неопределённости наш мозг начинает размышлять о разных вариантах развития событий. Во-первых, пытаюсь эту неопределённость как-то прояснить, во-вторых, проконтролировать. Но, поскольку сделать это очень сложно, размышления превращаются в оторванную от реальности умственную жвачку. И так как в изоляции вроде бы нам не нужно вставать в 7 утра, потому что нет необходимости идти на работу, по той же причине можно не приводить свой внешний вид в порядок («всё равно дома сижу»), а всё движение ограничивается ходьбой между диваном, кухней и туалетом, то очень быстро режим сна / бодрствования сбивается, путается день с ночью, тонус – и умственный и физический быстро снижается, и появляется апатия, снижается настроение, нарушается сон. А если учесть, что многие в этот период, естественно, беспокоятся за то, как будет развиваться ситуация, то становится понятно, почему на передний план выходит тревога – одна из главных эмоций в кризисных ситуациях.

Поэтому режим и достаточная двигательная активность становятся в этот период тем скелетом, который держит весь организм в адекватном, сбалансированном состоянии.

Речь не идёт о том, чтобы вы придерживались какого-то вычурного распорядка с подъёмом в 6 утра. Вы можете выбрать удобное для вас время для подъёма и отхода ко сну. Главное, чтобы оно было одним и тем же, чтобы сохранить циркадные ритмы. Так вам будет проще избежать бессонницы, которая начинается у многих в подобных ситуациях. Желательно, чтобы весь день также имел структуру. Под структурой я понимаю такую организацию дня, при которой завтрак, обед и ужин приходятся на примерно одно и то же время (как это и происходит у большинства в обычной жизни). Своим клиентам, которые оказались в полной изоляции, я настоятельно рекомендую поставить таймер и каждый час или два делать несколько самых простых упражнений в течение хотя бы двух минут. И не важно каких: хотите – прыгайте со скакалкой, хотите – приседайте, хотите – танцуйте, – кому что больше нравится. Главное – регулярность. Дело в том, что многим сложно самим организовать полноценные занятия спортом в течение часа. А подвигаться две минуты совсем не сложно. Но даже эти маленькие двигательные паузы, повторяемые в течение дня, положительно влияют на многие биологические процессы в организме, в том числе на мотивацию к действиям. Могу сказать, что обратная связь от людей, которые просто начали это делать, оказалась даже для меня неожиданной.

Многие говорят, что, после того как подвигались пару минут, захотели продолжать и в итоге это вылилось в мини-тренировки. В этой истории мы немножко обманываем мозг, который сопротивляется и прокрастинирует перед каким-то большим заданием.

Разумеется, если у вас есть работа, она будет важной частью дня. По своему опыту могу сказать, что здесь тоже есть ловушки, в которые важно не попадаться. Самое распространённая – размывание временных рамок. Когда не определено время окончания работы, она может длиться очень долго. Особенно если у человека есть склонность к трудоголизму. Я, например, в начале карантина почему-то подумал, что можно больше загрузить себя работой, так как, наверное, часть времени от консультации освободится, ведь не все захотят консультироваться в онлайн-формате. Я решил провести курс по работе с тревогой и написать эту книгу, потому что поступил заказ от издательства. Но в реальности оказалось, что консультаций меньше не стало, обязательства я на себя взял, а в сутках по-прежнему осталось 24 часа. После недели работы до 2–3 ночи я понял, что надо менять режим, и стал перераспределять время, выделяя в течение дня паузы для полного отдыха от работы, завершая любую работу до 22 часов с последующими положительными эмоциями в виде просмотра интересного сериала за вкусным ужином. В общем, будет отлично, если в течение дня у вас будут задействованы разные сферы жизни: работа, физическая активность, общение, развлечения, творчество, отдых. И всему этому вы отведёте определённое время. Забывать о чём-то – значит нарушать баланс. А баланс в жизни – очень важная штука.

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.