

ЮЛИЯ ДЕРДО  Juliaderdo  
психолог, семейный психотерапевт

# ОБНУЛИ ТРЕВОГУ ЗА 10 ДНЕЙ

© Lana\_Samcorp / Shutterstock.com



Книга-марафон

ПРИНЯТЬ И ПРОЖИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ,  
ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА, ОБРЕСТИ  
УВЕРЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ

Юлия Дердо

**Обнули тревогу за 10 дней**

«ЭКСМО»

2020

**Дердо Ю.**

Обнули тревогу за 10 дней / Ю. Дердо — «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-114116-5

Состояние тревоги и страха знакомо каждому: стресс перед важным собеседованием или паника перед разговором с начальником, беспокойство за близких из-за пандемии или страх идти ночью по темной улице. С книгой профессионального психолога Юлии Дердо вы научитесь справляться с тревожными состояниями, сделаете свои переживания не врагами, а соратниками, направите энергию, вызванную тревогой, в конструктивное русло, не позволив ей затопить вас. Вас ждет 10-дневное терапевтическое путешествие: доступно изложенная теория, практические задания и медитации. Прочитав книгу и выполнив упражнения, вы сможете развить свой эмоциональный интеллект и обрести равновесие. Вместо того, чтобы убегать от своих страхов, вы научитесь распознавать их, принимать, выдерживать, находить в них точку роста.

ISBN 978-5-04-114116-5

© Дердо Ю., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Зачем вам книга про страх и тревогу	6
Не бояться только жители загородного шоссе	8
Девиз: бояться и делать!	10
Стрессоустойчивость	12
Мобилизация адаптационных механизмов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Юлия Дердо**  
**Обнули тревогу за 10 дней**  
*Книга-марафон*

© Дердо Ю., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2020



## Зачем вам книга про страх и тревогу

Здравствуйтесь, мой дорогой читатель! В этой книге мы с вами поговорим про страх и тревогу. И о том, как от них избавляться.

Но начать мне хотелось бы с одного признания. Мне хочется признаться, что очень долгое время мне было стыдно. Буквально до тех пор, пока я не занялась темой тревоги и страха. А стыдно мне было за собственный дикий страх. В одиннадцать лет я с родителями ездила на Черное море и жила в пансионате. И вечером ходила в соседний смотреть кино на большом экране. И сначала это были «Мушкетеры», затем несколько серий «Гардемаринов»... А потом вдруг решили показать популярное американское кино, которое тогда было невероятно редким. И пропустить такое событие я не могла. Так, совсем девочкой, я познакомилась с Фредди Крюгером в «Кошмаре на улице Вязов».

С замиранием сердца возвращалась я домой, шла с диким ужасом, на подгибающихся ногах, и мне казалось, что вот сейчас Фредди выскочит из кустов. Но и в пансионате ужас не покидал меня. Мне чудилось, что сейчас он выскочит из зеркала или из ванной или ночью ножами утащит меня из кровати. Тогда мне было страшно, но отказаться от кино я не могла, я была слишком маленькой и любопытной.

Позже, в поезде, мне было страшно ходить одной в туалет. А дома я начала бояться ложиться спать. Ну, ладно, тогда я была ребенком – с кем не бывает?

Но я хочу вам признаться, что и в прошлом году ночью, когда мне нужно было встать и напоить свою младшую дочку или высадить ее на горшок, я вдруг поняла, что не могу этого сделать! Мне страшно идти одной по квартире, брать горшок, идти будить своего ребенка, чтобы ее высадить. Я взрослая женщина, психолог, у меня двое детей, но я до сих пор боюсь, что из туалета выскочит Фредди Крюгер и набросится на меня.

И это ужасное состояние, когда я иду по темному коридору, пытаюсь успокоиться, а затем в какой-то момент пугаюсь и уже бегу на кухню, чтобы включить свет. И чем быстрее я бегу, тем страшнее становится.

Я думаю, что это состояние тревоги и страха знакомо каждому. Но еще год назад, до того, как я глубоко занялась этой темой, мне казалось, что это только со мной происходит. Что я та самая одна-единственная в мире взрослая тетка, которая до сих пор боится детских страшилок.

И помимо того, что мне было страшно, мне было еще и дико стыдно. Вместо того чтобы поддержать себя, позаботиться о себе или научиться справляться с этими чувствами, я винила себя, обзывала душой, истеричкой, что, конечно же, совершенно не помогало.

И, разбираясь с тревогой, разбираясь со страхом, я разобралась с большим количеством своих историй. И теперь готова поделиться с вами личным опытом.

В этой книге мы с вами поговорим о том, что страх, тревога, паника и фобии – это нормально. Мы поговорим не только о них сегодняшних, но об истории их появления. Мы научимся отличать тревогу нормальную от невротической, болезненной. И самое главное – ВЫ научитесь справляться с тревогой, выдерживать ее и обращаться с ней как-то по-другому.

Эта книга может стать для вас просто интересной историей, пищей для ума, набором интересных практик и упражнений, а может принести вам много пользы. Она может стать настоящей психотерапией через чтение, словом, которое исцелит страхи и доставит удовольствие, даст спокойствия вашему сердцу. Текст книги при этом останется тем же. Все зависит от того, как вы будете ее читать, и от того намерения, которое вы сформируете вначале. Будет ли эта книга в дальнейшем полезна для вас? Решать вам.

Для того чтобы этот текст оказался не просто интересным, но и терапевтическим, пожалуйста, подумайте, для чего и зачем вы читаете эту книгу. Будем считать, что это первое практическое задание: поставить чтение на паузу и сформулировать для себя, что будет для вас

результатом, что вы получите в итоге, каких перемен вы хотите. И, поверьте мне, как только вы сформулируете это для себя (в идеале в письменном виде!), вы будете читать ее уже совсем по-другому, неосознанно выбирая все самое важное и самое полезное. Поэтому пусть это будет максимально приятное и эффективное чтение.

## Не боятся только жители загородного шоссе

Страх, тревога, паника, фобии – это все виды ожидания чего-то плохого, предвкушения негативных событий, представления и переживания неприятностей.

Если вы хотите избавиться от этих чувств раз и навсегда, вы смело можете выбрасывать эту книгу! Она вам не пригодится. Потому что людей, которые не боятся, не беспокоятся и не тревожатся, просто не бывает. Точнее, они бывают, но это люди с ярко выраженным психическим расстройством. Как говорил мой преподаватель психологии, все бесстрашные находятся на загородном шоссе, имея в виду психиатрическую лечебницу, которая располагалась за чертой города.

Любой здоровый человек испытывает негативные чувства. Более того, чем выше у человека интеллект, чем более человек здоров эмоционально, чем более он развит, тем выше уровень его тревожности.

Тревога – базовая эмоция. А базовая эмоция присутствует не только у младенца. Почему у младенца? Потому что понятие «базовая эмоция» подходит для человека, который только что родился. Более сложные чувства, такие как зависть, стыд, чувство вины, формируются в социуме.

Базовые эмоции испытывают даже дети-маугли, выросшие в непроходимых джунглях, и они такие же, как у детей в мегаполисе.

Младенец, когда рождается, переживает страх. Он может закричать от ужаса или отвращения. Если ему что-то не то попадет в рот, он морщится и выплевывает. Ему с первого момента появления на свет знакомы чувства гнева, злости, радости... И чувство страха.

Но базовой эмоция называется не только потому, что новорожденный способен ее испытывать. Страх у людей как у биологического вида появился задолго до рождения конкретного ребенка. Это эволюционное наследие, которое досталось нам в дар для выживания.

Тревога – это плата за развитый ум. За ту самую фантазию в темноте. Именно этим люди отличаются от животных. Умением не просто замечать и анализировать ситуацию, не просто реагировать на случившееся. Человек в какой-то момент стал способен к творческому мышлению, а значит, он мог представлять себе разные ситуации, фантазировать, моделировать их в уме.

Задача любого живого на Земле состоит в том, чтобы выжить и дать потомство. Чтобы сохранить себя как вид. Так вот, с точки зрения выживания мечта о прекрасной девушке, которая вас полюбит, или о принце, который вас спасет, бесполезна. Чтобы выжить, совсем не нужны хорошие фантазии. Это, конечно, приятное развлечение, но не более.

Для выживания нужно было уметь представить опасность. Представить, предположить ее внезапное появление и защититься. Именно для этого и использовались нашими предками творческие способности. И именно тот, кто точнее всего мог представить опасность, мог предположить ее даже тогда, когда еще и намек на нее не было, – именно он и выживал. Именно эти люди и дали потомство, а значит, мы с вами потомки самых тревожных людей.

Зачем я вам это рассказываю? Для того чтобы вы знали, что страх и тревога – это базовая эмоция. Бояться – нормально, переживать – нормально. Мысли и фантазии, которые лезут вам в голову и от которых сжимается сердце, – нормальные. Мы еще не раз к этому вернемся. Это не стыдно, это не страшно. Это не зазорно, это не означает слабость, истеричность, это не делает вас плохим человеком.

Для человека тревожиться – нормально. А зачем избавляться от нормы? Вам же не мешают ваши руки и ноги. И мысли нет отделаться от них, или от осязания и обоняния, или лишить себя зрения просто потому, что вам не хочется видеть какие-то вещи.

Точно так же человек не может избавиться от тревоги, оставаясь при этом здоровым. Но он может со своей тревогой подружиться. Может сделать так, чтобы она не мешала ему жить и получать удовольствие от жизни.

И вы можете позволить себе научиться обращаться со своей тревогой так, чтобы она не останавливала вас в желании пойти на свидание, не мешала выступать со сцены и не заставляла по десять раз перепроверять телефон мужа и портить отношения с детьми, переживая за них.

Избавиться от тревоги нельзя. А вот подружиться с ней, вернуть ее на место, задуманное природой, – место помощника, который бережет и охраняет, – можно. И в этом моя книга способна вам помочь. Способна помочь найти мир в душе, подружиться со своим страхом, тревогой и сделать свои панические атаки и переживания соратниками, а не врагами.

Тут очень важно сообщить о том, что тревога бывает очень разная. И тревожное состояние может быть проявлено в разной степени, как и любая другая болезнь или травма.

Иногда со своей тревогой вы можете подружиться и справиться самостоятельно. Так же, как если вы порезали палец или руку, рану можно самому заклеить пластырем, и она быстро заживет. И никакой врач вам для этого не нужен. Но вот если у вас аппендицит, то не стоит экспериментировать. Тут нужна операция, проведенная квалифицированным хирургом, который вам его вырежет, не дожидаясь перитонита.

И, скорее всего, большая часть ваших тревожных состояний, страхов и сомнений пройдет, пока вы будете читать эту книгу. С оставшейся частью вы сможете справиться благодаря упражнениям, практикам и медитациям. Но есть та степень ярко выраженного тревожного расстройства, при которой вам может понадобиться помощь специалиста. Не требуйте от себя слишком многого, не пытайтесь вырезать аппендицит в домашних условиях. Просто если в какой-то момент почувствуете, что вы уперлись в стену, не можете двигаться самостоятельно, смело обращайтесь к психологу или психотерапевту.

## Девиз: бояться и делать!

Тревога – естественная часть человеческой психики. Почему же и в какой момент она становится проблемой?

Дело в том, что тревогу, как и любой страх, можно разделить на конструктивную, ту, которая продвигает, помогает в выживании, и на деструктивную. Это зависит от того, куда направлена энергия.

Как вы уже знаете, тревога или страх – это способность нафантазировать что-то неприятное, придумать негативные последствия своих действий. В этом смысле слово «страх» имеет тот же корень, что и слово «страховать», предохранять от чего-то неприятного, нежелательного. Так вот, именно адаптивная, или конструктивная, тревога рождает действие.

Например, человеку предстоит собеседование. И это ужасно пугает его. Он представляет, что его могут спросить об образовании, потребуют предоставить письма с прошлого места работы. «Я могу не понравиться внешне, и меня не возьмут на работу. Я могу начать заикаться или мямлить», – боится человек. И, выписав все то, чего он боится, человек в этом месте страшется: берет не только диплом, но и вкладыш с оценками, готовит рекомендации с предыдущего места работы или просит друзей выступить в качестве бывших сотрудников. Для того чтобы не мямлить, учит текст наизусть или сидит на сайтах с типичными психологическими тестами / опросниками эйчаров (менеджеров по персоналу). И теперь он во всеоружии! И страх снижается.

Но бывает, что человек никак не может направить поднявшуюся тревогой энергию в конструктивную подготовку. Он ходит из угла в угол, прокручивает в голове все более страшные картинки. Представляет, как ему отказывают не только в этой работе, но и в следующей. Как в итоге он остается совсем без работы. И чтобы успокоиться, он берется за книгу или смотрит сериалы, открывает холодильник, а иногда и бутылку с алкоголем – лишь бы избежать неприятного воздействия тревоги.

И что же в итоге? Энергия поднялась, но не направилась в дело, а лишь усилила фантазирование. И тогда человек, захваченный тревогой, проваливается в нее. Именно в этот момент страх становится проблемой.

Еще раз хочу обратить внимание! Проблема не в том, что человек боится или тревожится. Проблема в том, что страх раскручивает сам себя, становится больше человека, засасывает и парализует его.

В идеале тревога – ваш помощник. Она может вас мобилизовать, активировать, сделать сильнее, помочь добиться желаемого. Тревога – ваша сильная сторона, топливо для вашей деятельности. Тревожные люди более инициативны и эффективны. Тревога – двигатель прогресса. Но если тревога направляется на саму себя, человек становится слабым.

При конструктивной тревоге человек, даже если чего-то испугался, понял, чего боится, и подумал, как он может застраховать себя от возможных рисков. Тревога прошла, и начались действия.

Бывает, правда, и по-другому. Человек испугался, тщательно подготовился, но тревоги меньше не стало. Значит, в его жизни есть другие области, захваченные ею. И по этой причине, несмотря на подготовленную страховку, тревога в целом не снизилась.

Итак, девиз для вас, чтобы подружиться со своей тревогой: **БОЯТЬСЯ И ДЕЛАТЬ!** Прочитайте его несколько раз, запомните. **БОЯТЬСЯ И ДЕЛАТЬ!**

Бояться – нормально, и когда страх возникает, очень важно идти в него, примерять и продолжать действовать, потому что если вы не действуете, а начинаете бояться собственной тревоги, бороться с ней, избегать, подавлять ее, винить себя, то тревога парализует.

Все то, чего вы избегаете, за что вините себя, становится больше. Таким образом, невротическая тревога способна закрутить в свою воронку и самого здорового человека. Пугаются, боятся, тревожатся все люди, но не все закручивают эту воронку тревоги. Избегая чего-то, вы даете этому силу. Подавляя что-то, вы даете этому силу. Вытесняя что-то, вы делаете страшное ужасным.

Какой опыт получает человек, если он так сильно боялся собеседования, что даже не пошел на него, то есть сбежал от своего страха? «Я не смог даже пойти на собеседование – значит, я слабый. А раз я слабый, я не справлюсь». И человек в эту же минуту своего побега действительно становится слабее. Страх вырастает, воронка тревоги засасывает.

Переоценивая свою тревогу и недооценивая себя, вы создаете свои основные проблемы.

## Стрессоустойчивость

Что у вас ассоциируется со словом «стресс»? Вообще, как вам стресс? Какие у вас ассоциации? Запишите первые фразы. Думаю, что среди них будут гнев, усталость и нервное напряжение. То есть стресс у нас обязательно ассоциируется с чем-то негативным. На самом деле стресс – это нормальная человеческая реакция на меняющуюся ситуацию. Скажем так, процесс адаптации к новой ситуации и называется стрессом. Это нормальная реакция организма на изменения.

Как это происходит? Вот живет человек в зоне комфорта. При этом не обязательно ему в этой зоне именно комфортно, ему в ней привычно – это знакомая для него зона. Человек просто живет и большую часть времени действует на автомате. С утра он встал с закрытыми глазами, сунул ноги в тапочки, с этими же закрытыми глазами пошел на кухню, протянул руку за кружкой с водой, выпил ее, поставил и на автомате пошел чистить зубы.

И вот если вы с утра встали, ноги в тапочки впихнули, зашли на кухню, протянули руку – а кружки нет. Ну потому что вы с вечера случайно поставили ее в другое место или муж ее переставил. И вот вы раз – рукой хватаете эту кружку, а кружки нет. И это новая для вас ситуация, непривычная. И даже такая мелочь требует адаптации. И вы чувствуете сначала некую растерянность. Для вас это столкновение со стрессом, с реальностью. Затем происходит всплеск энергии, и вы ищете, где, где кружка. Потом вы ее находите – и расслабляетесь за чашкой чая.

Стресс – это парабола. Это ваша реакция на перемены. К этой кривой мы еще вернемся. Она всегда действует одинаково.

Так вот, стресс – это нормальная реакция, адаптация к переменам. Изначально стресс не несет никакой негативной нагрузки. Стресс возникает на любую перемену: на неправильно поставленную чашку, а уж тем более на сложности на работе, на переезд в другой город, на рождение ребенка. И стресс всегда проходит в три этапа. Сначала этап некоего страха. Страха, столкновения, выброса адреналина. Затем кривая вспышки, всплеска адреналина, очень продуктивной деятельности. А затем спад – это выдерживание. Таким образом, организм реагирует на разные новые события.

Стресс не истощает, а скорее добавляет вам энергии. Добавляет эмоций. И как раз без стрессов люди живут в депрессивном состоянии. Помните? «Напрасно нас бури пугали. Вам скажет любой моряк, что бури бояться вам стоит едва ли. В сущности, буря пустяк. В буре лишь крепче руки. И парус поможет, и киль. Гораздо трудней не свихнуться со скуки и выдержать полный штиль».

## Мобилизация адаптационных механизмов

Представьте себе такую ситуацию: вы сидите себе дома и пьете чай, а тут вам звонит начальник и говорит, что завтра нужно сдать отчет. И в этот момент вы сначала теряетесь (первая часть кривой), затем в вашем организме вырабатывается адреналин, вы садитесь и пишете свой отчет. И такие мысли, и такие идеи классные приходят вам в голову! Потому что вы находитесь на пике стресса – на вершине эмоциональной кривой, на пике параболы. Затем наступает стадия выдерживания, расслабления. Все! Работу сделали, сдали и расслабились (кривая снова опустилась вниз).

Или вам предстоит какое-то публичное выступление. Вот-вот сейчас оно начнется. Вы сначала стоите за сценой, боитесь, тревожитесь (кривая пошла вверх), потом выходите, начинаете говорить, находясь на пике эмоциональной параболы. А после выступления наступает и расслабление. И стресс, проходящий по такой параболе, имеющий третью стадию – стадию выдерживания, расслабления, является нормальным и естественным для человека. Человек должен его переживать. Если он его не переживает, то у него вырабатывается синдром выученной беспомощности и накрывает депрессивное состояние.

В 1967 году американский психолог, основатель позитивной психологии Мартин Селигман решил провести серию экспериментов на собаках с целью понять, каким образом можно научить их беспомощности, как можно, опираясь на систему Павлова, выработать у них такой необычный условный рефлекс. Селигман разделил подопытных собак на три группы.

Первая группа собак просто жила в вольере, ее не трогали. Второй группе собак была предоставлена возможность избежать болевого воздействия, отключив систему электропитания (носом нажав на кнопку). Таким образом, вторая группа могла контролировать ситуацию. Третья группа собак могла избежать удара током, только если вторая группа отключит питание. Их собственная реакция на шоковое состояние не влияла на результат. То есть собаки третьей группы полностью зависели от действий собак второй группы. Через некоторое время все три группы были помещены в вольеру с перегородкой, которую они легко могли перепрыгнуть, чтобы избежать удара током. Ну и естественно, собаки третьей группы не смогли этого сделать, они только ложились на пол и скулили.

Грустный эксперимент. Люблю собак, и хорошо, что сегодня такие эксперименты запрещены. Но как вы думаете, какие собаки оказались на грани гибели через две недели? Те, которые могли изменить ситуацию, или те, которые не могли? Конечно, те собаки, которые могли избежать электрошока, через две недели были абсолютно истощены. Потому что постоянно выбрасываемый в кровь адреналин, подгонявший организм что-то сделать со стрессом, перевозбудил их психику. Через две недели эти собаки были на грани нервного и физического истощения. А те собаки, которые никак не могли повлиять на ситуацию, со временем перестали испытывать стресс. У них выработался синдром выученной беспомощности, переходящий в апатию и депрессивное состояние.

Этот шоковый эксперимент основателя позитивной психологии еще раз доказывает, что если вы можете пережить стресс и дойти до нижней точки параболы, то вы стрессоустойчивый человек. Но это лишь в том случае, если вы не находитесь, как вторая группа собак Селигмана, в условиях перманентного стресса. Если не все напасти случились с вами в один день. И дочка пришла: «Мама, у меня завтра концерт, сшей костюм!», и начальник позвонил: «Выйди на работу!», а теперь еще и кружка стоит не с той стороны, и в метро кто-то толкнул, и еще что-то, и еще что-то. Ах, вот это «еще что-то»! Из-за него даже у самого стрессоустойчивого человека в какой-то момент наступает тотальное истощение. Если парабола вашего стресса не идет на спад, если вы все время находитесь в верхней точке, на таком высоком эмоциональ-

ном плато, что адреналин в вашем организме буквально зашкаливает, то вы перестаете быть стрессоустойчивым.

Стресс – это физиологическая реакция организма на меняющуюся среду. Поэтому если мы говорим о стрессоустойчивости, то невозможно не учитывать такой важный параметр, как состояние вашего физического здоровья и вашу готовность заботиться о нем. Организм реагирует на стресс, поэтому, дорогие читатели, если вы не спите, не гуляете, не пьете достаточного количества воды, не контролируете уровень витаминов и микроэлементов в организме, то ни о какой психологической стрессоустойчивости не может быть и речи.

Помните, я вам призналась, что тоже когда-то думала, что я истеричка? Злюсь на детей, обижаюсь на подруг, когда они опаздывают, цепляюсь к мужу. Не в смысле пограничного расстройства личности, конечно, а в обиходном смысле этого слова. А потом поняла, что просто адски не высыпаюсь. Случился какой-то период в жизни, когда мне просто нужно было ложиться спать в девять вечера, и я две недели засыпала именно во столько. И жизнь заиграла новыми красками.

А ведь мне сто раз говорили, что нужно спать. Я отвечала, что не могу – у меня столько дел, я только уложила детей, а мне еще нужно время на саму себя. У меня десятки лет моей жизни было оправдание, почему я не могу лечь спать вовремя. Но когда я начала ложиться в девять вечера, то мир не сошел с ума, а я получила массу дополнительной энергии. Если вы не спите, вы не можете бороться со стрессом, потому что для этого вам просто необходимы те гормоны, которые вырабатываются во сне.

Поэтому неотъемлемый компонент стрессоустойчивости – это нормальное здоровье вашего физического тела. Простите, что я говорю такие банальные вещи, но просто это важно. И хороший психолог, работающий на основе психосоматического подхода, прежде всего спросит своего пациента, есть ли у того установленные диагнозы, если нет, то направит его к врачу. И только тогда, когда все медицинские рекомендации будут человеком выполнены, начнет работать с его психикой.

Но в целом первое, что вам необходимо делать, – это спать. В период тяжелого стресса исключите, пожалуйста, крепкий чай и крепкий кофе, кока-колу и другие тонизирующие напитки, любой алкоголь. Находясь в стрессе, организм вырабатывает очень большое количество кортизола. Когда вы выпиваете психостимулирующие напитки, вам на время становится спокойнее. Но на самом деле, употребляя алкоголь в состоянии хронического стресса, вы как бы берете в долг у самих себя. Потому что алкоголь на время расслабляет, но в результате у вас перестают вырабатываться эндорфины, те самые гормоны радости, которые вам сейчас так нужны. И поэтому, когда действие алкоголя проходит (буквально через пару часов), гормонов радости вы лишены практически на все следующие сутки. То есть откат при употреблении алкоголя и других энергетиков огромный.

Это как с холотропным дыханием. Человек глубоко дышит, кислорода становится так много, что сосуды сужаются, чтобы перекрыть доступ лишнему кислороду. В кровь выбрасывается углекислый газ, и в итоге у человека кружится голова. И он начинает задыхаться, как бы от нехватки кислорода и передозировки углекислого газа. Хотя на самом деле активно дышит носом. С алкоголем то же самое. Кажется, вы выпили и расслабились, но фактически у вас формируется алкогольная депрессия. От большого количества сладкого возникает тот же эффект.

Я не физиолог и не врач, но в момент сильного стресса что бы я рекомендовала делать? Откладывать все дела, забивать на все и ложиться вовремя спать. Все дела подождут. Вы ложитесь спать, и вы исключаете алкоголь, кока-колу, сладости – все, что дает вам «быстрые» эндорфины.

Но стресс поддерживается в организме не только на уровне тела, он обусловлен и нашими мыслями. Иногда очень сильно. И теперь переходим в другое русло.

Моя любимая поговорка, ставшая девизом: все беды в жизни от переоценки ценностей. Иными словами, все беды в жизни от преувеличения значимости этих ценностей. То есть когда вы втыкаетесь в ситуацию или проблему, те же процессы, которые запускаются в вашем теле, запускаются и в вашей психике.

В момент стресса вся ваша жизнь схлопывается до одной конкретной ситуации: позвонил начальник – так, срочно нужно выйти на работу! Нужно, кровь из носа, успеть до дедлайна! И все, и вы забываете, что это всего лишь работа, что это небольшая часть вашей жизни, что у вас еще были планы... Вы плюете на свое здоровье. Вы не задумываетесь о том, что через пять лет или даже через неделю никто и не вспомнит об этом дедлайне. Все сужается, вам нужно быстро сейчас решить проблему. Дочке сшить костюм прямо сейчас. А как же? Концерт же завтра!

А что нужно сделать в момент стресса с точки зрения психологии? Первое – дышать. Всегда, когда мы сталкиваемся со стрессом, надо сделать вдох-выдох. Несколько глубоких вдохов с вниманием на вдох-выдох. Вы делаете медленный вдох на четыре и медленный выход. И нужно сделать десять-двенадцать глубоких и медленных вдохов. Это сразу возвращает вас в тело.

## **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.