

# **КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ, КОГДА МИР ПРОТИВ**



**ИРИНА ДЕНИСОВА**

16+

# **Ирина Денисова**

## **Как полюбить себя, когда мир против**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57356073](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57356073)*

*SelfPub; 2025*

*ISBN 978-5-532-97008-3*

### **Аннотация**

Я писала эту книгу в надежде, что она поможет многим людям. Я старалась собрать практические и полезные советы психолога – как полюбить себя, как правильно взаимодействовать с окружающим миром.

Как выстроить отношения с близкими людьми, как общаться с друзьями, как отвечать на нападки обидчиков и как правильно бороться с хамством.

Как сохранить свое психическое здоровье и как вести себя в конфликтных ситуациях.

Стоит ли доверять прописным истинам и как научиться критически относиться к окружающей действительности.

А также – правда ли то, чему нас учат в книгах, на вебинарах и семинарах в сети.

И в первую очередь, хотела простыми словами рассказать о многих основных понятиях и терминах, которые используются в научной психологической литературе.

Надеюсь, моя книга сможет принести реальную пользу моему дорогому читателю.

# Содержание

Вступление. Зачем нам нужна любовь к себе	5
1. Как обрести уверенность в себе	14
1.1. 13 самых важных шагов по формированию правильной самооценки	16
1.2. Здоровое мышление	23
1.3. Наш ленивый мозг и формирование привычки	26
1.4. Стресс и выученная беспомощность	30
1.5. Как преодолеть страх общения	39
1.6. Как научиться менять свои мысли и реакцию на стресс	42
1.7. Формирование стрессоустойчивости	45
1.8. Интоксикация информацией и жизненное пространство	49
1.9. Психотравма	54
1.10. Как пережить горе	66
1.11. Как мы сами приводим себя к болезням и паническим атакам	69
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Ирина Денисова**

## **Как полюбить себя, когда мир против**

### **Вступление. Зачем нам нужна любовь к себе**

Однажды я услышала замечательную фразу: «Полюбите себя – и у вас будет роман длиной в жизнь».

Согласитесь, очень заманчиво – стать героиней прекрасного романа.

Наверное, именно по этой причине данная фраза намертво впечаталась в мою память и не позволяла ее забыть в суете бестолковых будней. Я четко и твердо осознала, что никогда раньше не задумывалась, люблю я себя или не люблю.

Я много пишу и много работаю. Благодаря неустанному каторжному труду многого добилась, многого достигла, дипломы «Лучший предприниматель года», номинации на премию «Писатель года» и медали можно уже солить. А чтобы все дипломы и медали повесить на стенку, в квартире давно не хватает места. Удостоилась даже чести стать финалистом Премии Мира.

Постоянно получаю письма с предложениями участвовать в различных конкурсах, литературных премиях, напечатать мои труды в Антологии русской прозы. Лучше бы предложили напечатать их там, где заплатят хотя бы небольшие копейки, потому что писательский труд – совершенно неблагодарный, а в денежном выражении заработка писателя просто смешны. Даже переписывая чужие статьи на бирже копирайтинга, заработать можно гораздо больше. Кроме того, писательский труд крайне редко ведет к успеху. К вершине доходят единицы, и успеха они достигают только благодаря своему неустанному труду и собственной потрясающей работоспособности.

А я еще по образованию педагог-психолог, гештальт-терапевт и международный мастер НЛП. Еще у меня есть собственный бизнес и даже магазин по продаже автомобильных автозапчастей.

И я также мама троих замечательных детей.

В марте этого года получила еще один диплом – сценариста, окончив с отличием курсы сценарного мастерства.

И жила я всю жизнь так же, как и все. Работала и работала, опять работала и снова работала. Непрерывно училась и не позволяла себе останавливаться.

На первом месте у нас всегда слово «надо» и слово «должен». Общественное мнение давно определилось и записало нас в должники. Невинный младенец с самого момента рождения уже является должником, заложником и наследником

долгов государства. Он должен родителям, будущей школе, университетам, работодателям, обществу, окружению.

Никто не учит ребенка быть счастливым и любимым, его учат жить для того, чтобы отдавать долги.

Недавно я узнала, что в Арабских Эмиратах правительство отслеживает уровень счастья своих жителей и заботится о том, чтобы каждый гражданин страны чувствовал удовлетворенность своей жизнью. В феврале 2024 года я побывала в Дубае и была в полном восторге и от страны, и от ее жителей. Они такие все доброжелательные, отзывчивые, каждого туриста готовы вести за ручку, чтобы показать дорогу. Конечно же, описала свои впечатления в небольшой книге «Сказка в пустыне», так как знаю, что хорошее быстро забывается.

Но мы живем не в Эмиратах, а на постсоветском пространстве. И такое слово, как «спасибо», мы не привыкли ждать ни от кого. Общество считает, что все в своей жизни мы делаем для себя, и только для себя.

Осознав все эти печальные истины, я задумалась еще больше. Навязчивая мысль о необходимости и первостепенности любви к себе намертво укрепилась в моем сознании и не давала покоя ни днем, ни ночью.

Я вспомнила, как в то время, когда работала психологом, каждая девушка, приходившая ко мне на прием, на вопрос:

– Ты себя любишь? – тихо и скромно отвечала:

– Нет, не люблю.

И это были не какие-то простые девушки из глубинки, или приехавшие в большой город простушки – нет, образованные, умные, модные, красиво одетые, с устроенной личной жизнью. А вот в глубине души у них не было любви к себе, и они честно в этом признавались не только психологу, но и себе.

Почему?!

Я решила досконально изучить вопрос. Для начала я задала вопрос всезнающему «Google». Я сказала своему смартфону «ОК, Google! Как полюбить себя?», и он тут же пришел ко мне на помощь, выдав нужные советы и структурировав их по степени важности.

На мой простой вопрос главный всезнающий гуру первыми предоставил мне три самых популярных и авторитетных источника.

Я безмерно обрадовалась, что смогу внести ясность в мое сознание и избавлюсь от навязчивой крамольной мысли, отравляющей мое существование и не дающей покоя. Мне показалось, что я тут же найду долгожданный ответ на мой животрепещущий вопрос, а чудесные ссылки из интернета прольют свет и внесут ясность.

Первый источник – известный психолог, вещающий со всех телеэкранов и на «ютуб» канале. Я посмотрела ролики, почитала статьи. И честно скажу – психолог мне не понравился. Не то, чтобы не понравились его бесценные советы, просто, по моему мнению, если бы великий психолог так

сильно себя любил, то не выглядел бы таким массивным и не прятал бы свисающий живот за складками одежды. Поэтому я сразу решила, что в вопросе «как полюбить себя» именно для меня он авторитетом явно быть не может.

Я не стала даже читать, что же там такое интересное пишет всемирно известный и цитируемый гуру психологии. Что-то про самооценку, нужно повесить самооценку, нужно сформировать самооценку. Я тут же закрыла эту бесполезную и бессмысленную вкладку. Я сочла, что знаменитые гуру только переливают из пустого в порожнее годами и десятилетиями, вряд ли я найду здесь что-либо полезное.

Гуру психологии призывают нас поставить себе цель, загадать желание, мечтать и ничего не делать. Поставьте цель и ждите манны небесной. Прочитайте заклинание и скажите волшебные слова. В свое время, учась различным направлениям психологии, я наслушалась сотен теорий, но моя жизнь от них не улучшилась ни на йоту.

Второй источник: «19 самых лучших советов психолога о том, как полюбить себя». Опять советуют полюбить себя и быть в гармонии. Как они себе это представляют, интересно? Как я должна оказаться в этой самой непонятной гармонии, если ее никто никогда в глаза не видел? Я человек практичный и искренне не понимаю – что такое эта гармония, как она выглядит?

Третий, самый авторитетный, по мнению «Google», источник: «Как полюбить себя с помощью простых 9 шагов?».

Я обрадовалась: нужно всего каких-то девять шагов, и вопрос решен окончательно! Вот он – инсайт и сакральные знания!

Но я еще не дошла до первых шагов, как в глаза мне бросилась фраза: «Вы сами создаете все ситуации: берите ответственность за себя и свои действия».

Вот врут они все, граждане! Врут, как Троцкий! Это все одно и то же. Мы никакие ситуации в своей жизни создавать не можем. Это жизнь создает для нас ситуации, а жизнь как раз у каждого своя.

Все эти великие гуру, наверное, родились эмиратскими шейхами. Ни один из знакомых мне источников не принимает во внимание страну, где мы живем, и нашу действительность. Жизнь обычной русской женщины, пахоту с утра до вечера, решение неразрешимых задач и наказание за открытое высказывание своих мыслей.

Наши книжные прилавки завалены низкопробной литературой и многочисленными советами, как полюбить себя. Люди эти книжки и брошюрки покупают, надеясь найти там что-то полезное. Они искренне верят, что полюбят, наконец, себя со всей страстью, а по прочтении обнаруживают, что так себя и не полюбили.

По мнению книгоиздателей, они продают крайне полезную и нужную людям литературу. Заголовки призывно кричат, обещая научить вас в два счета: «Как обрести уверенность в себе», «Как добиться успеха», «Как заработать мил-

лион», «Как купить дачу на Багамских островах».

Написать, похоже, гораздо проще, чем заработать, иначе бы писатели не зарабатывали писаниной, за которую можно выручить только копейки. Писали бы только для удовольствия, для души, как любят они говорить. Лев Толстой писал для души, Достоевский писал для души, Есенин писал для души, Высоцкий писал для души. Кто из наших современных писателей пишет для души?

От продажи книг и статей на хлеб даже не хватит, а не то, что на хлеб с маслом, или с красной икрой.

А кто стал бы зарабатывать тренингами или прямыми эфирами, если бы написание книг приносило баснословный доход? Ведь эфир провести гораздо сложнее, чем написать книгу.

Нужно подготовиться к запланированному эфиру, настроить свет, подготовить сценарий выступления, привести в порядок себя, одеться, нанести макияж, сделать прическу, снять видео, разобраться со звуком, смонтировать видео, выложить в сеть, а это гораздо более трудоемкие усилия, чем просто написать статью или даже книгу.

И на любой тренинг нужно собрать людей, создать рекламную компанию или воспользоваться услугами сарафанного радио, стрясти с людей денег, а потом провести этот тренинг так, чтобы участники остались благодарны, а не пошли рассказывать на каждом углу, как их кинули и развели.

К большому сожалению, все книги подобного рода пи-

шутся либо на западе, и к нашему миру совершенно неприменимы, либо написаны в прошлом веке почившими давно в бозе или умирающими сегодня мамонтами печатного слова.

Прежде всего, мы с вами должны определиться, для какой цели нам необходима любовь к себе. Наверное, цель у каждого будет своя, и, конечно же, она должна быть благородной и экологичной. Ее нужно правильно сформулировать.

Для себя я бы сформулировала ее так:

«Я хочу относиться к себе с уважением и любовью. Я хочу заниматься любимым делом и получать за него достойное вознаграждение. Я хочу ставить себе правильные цели и достигать их. Я не хочу, чтобы мной манипулировали окружающие, я не хочу, чтобы меня использовали в своих интересах, и сама не буду никого использовать».

Кстати, если вам говорят, что цели нельзя формулировать с приставкой «не» – тоже врут. Психологи только и делают, что врут. Часто они вынуждены врать, чтобы не обидеть человека и не потерять платежеспособного клиента.

Моя книга подойдет юным девочкам, ищущим советов компетентного человека, как полюбить себя, как стать уверенной в себе, какой жизненный опыт можно использовать в своих интересах. Но я надеюсь, что она так же будет полезна и зрелым людям, достигшим своих целей и добившимся уже чего-то в жизни.

Некоторых своих целей я уже достигла, смело могу называть себя сформировавшейся личностью.

С гордостью могу сказать, что я – успешный предприниматель, хороший психолог, и уже не начинающий писатель, посвятивший себя творчеству и любимому делу. Я люблю путешествовать, создавать ролики на «ютуб», веду канал на «яндекс дзен», плюс ко всему в своем собственном бизнесе использую профессиональные компьютерные программы, в которых разберется не каждая женщина. Я совмещаю любимые занятия с воспитанием детей и нахожу для всего время.

Но вот люблю я себя или не люблю? Я постараюсь ответить в конце книги на свой вопрос и хочу поделиться с вами своим опытом, своими ошибками. Возможно, кому-то мои заметки пригодятся.

И разговор с вами, дорогие читатели, мы с вами начнем с нашей главной темы, разберемся, как обрести уверенность в себе и сформировать правильную самооценку.

# 1. Как обрести уверенность в себе

Я вам скажу, друзья мои, что полностью стать уверенным в себе, даже если вы перечитаете гору книжек и пройдете два десятка тренингов по развитию уверенности, невозможно.

Есть, конечно, такие люди, которые своим появлением в кругу друзей или знакомых как бы сигнализируют:

– Я очень уверенный в себе человек.

Чаще всего это бравада, игра на публику. Что они чувствуют внутри себя – неизвестно, зато известно, что многие из великих ораторов и публицистов были на самом деле очень не уверенными в себе людьми, и завоевали известность вопреки своим природным данным, и только лишь благодаря собственным неустанным усилиям.

Вспомним фильм «Король говорит» – посмотрите этот шедевр обязательно. Фильм о том, сколько долгих лет и бесплодных попыток понадобилось королю Великобритании Георгу VI для того, чтобы избавиться от заикания и преодолеть страх публичных выступлений. На короле и его ораторском искусстве все поставили крест, но король вопреки всем и всему своего добился. Его уверенная девятиминутная речь по радио сплотила нацию в самое тяжелое для страны время.

Уж если у короля ушло столько усилий, даже при поддержке любимой супруги и всех его подданных, на обретение уверенности, сколько же усилий потребуется нам, про-

стым русским женщинам?

Но мы тоже попробуем стать уверенными!

# 1.1. 13 самых важных шагов по формированию правильной самооценки

Все вокруг говорят – первоочередная наша задача повысить свою самооценку.

Давайте для начала разберемся с тем, что такое самооценка? Из написания этого термина следует, что это то, как я сам себя оцениваю.

Но мы живем в обществе, а, следовательно, оцениваем мы себя также и для окружающих. Важно не только то, что я думаю о себе, а то, как меня воспринимают, на какой уровень себя поднимаю в обществе.

А что такое наше общество?

Наше общество – это толпа лгунов и лицемеров. Люди, живущие чужими догмами, чужими нравственными ценностями. Ведь как мы живем? Носим то, что модно, слушаем то, что слушают все, читаем то, что читают все, регистрируемся и живем в социальных сетях, в которых обитают все наши друзья.

Общество – это наш первый и главный враг, а мы должны сохранить свою индивидуальность, несмотря на все старания этого самого вражеского общества нас сломать.

– И что же такое наша индивидуальность? – спросите вы.

А индивидуальность – это то, что никому, кроме вас, не нужно.

Общество никогда не признавало человека как личность, всегда стремилось уничтожить, нивелировать все лучшие черты, сформировать человека, послушно шагающего в строю и поющего пионерские песни. Вспомним Высоцкого, Есенина, Блока, Маяковского, чем они все закончили? Вспомним великого Булгакова, труды которого опубликовали только через двадцать шесть лет после его смерти.

И разве не общество виновато в том, что гении рано уходят из жизни? Может быть, они чувствуют себя непонятыми и чужими на празднике жизни? Впрочем, оставим данный вопрос историкам, хотя закономерности, несомненно, существуют.

Родителям нужно, чтобы мы росли послушными, школе нужно, чтобы мы были, как все, а государству нужно, чтобы мы платили налоги. И как нам среди всего этого общественного давления сформировать правильную самооценку?

Перечитав несколько научных и околонаучных источников, я сформулировала несколько полезных и практических советов для вас.

**Первое.** Найдите в себе те черты, которые вы сами в себе цените – возможно, это то, чего не умеет никто другой, присущие только вам качества, навыки, умения. Похвалите и полюбите себя за это. Доброта и честность не относятся к лучшим чертам, которые ценятся в обществе, зато вам они

дают возможность сказать самой себе: я добрая, я хорошая, я молодец! И в конечном итоге повысить свою самооценку.

**Второе.** Никогда не сравнивайте себя с другими – да пусть у них хоть миллион подписчиков в «Инстаграм» и два миллиона на «ютуб». Может быть, для кого-то то, что вы пишете в своих постах, жизненно важно. Может быть, то, что чувствуете именно вы, откликнется в других людях и сильно им поможет. Гордитесь собой и своими успехами!

**Третье.** Всегда следите за собой! Ровная осанка и поднятая голова – это две самые важные вещи на свете. Никогда не опускайте глаза и держите спину прямо. И при любом разговоре смотрите собеседнику прямо в его глаза, не опускайте плечи и не отводите взгляд. Помните, что глаза – это зеркало души, а побеждает в споре всегда тот, кто дольше не отводит взгляд. У лживого человека глаза обычно бегают, он никогда не смотрит в глаза собеседнику.

**Четвертое.** Никогда не стремитесь к идеальности – Бог создал людей неидеальными и слабыми, иначе все вокруг были бы Илонами Масками и Марками Цукербергами. Зачем нам столько этих гениев, которые обременены сотнями обязанностей и окружены толпами назойливых папарацци? Мы с вами неидеальны, слабы и беззащитны, и любим себя за это. В этом наша сила, любить себя не только за лучшие черты, но также и за свои слабости.

**Пятое.** Позволяйте себе слабости и недостатки – если даже звезды не стесняются признаться в алкоголизме и куре-

нии, чем хуже мы с вами? Почему бы вам не перестать ругать себя за съеденную конфетку, кусочек торта, или бесцельное валяние на диване? Хвалите себя неустанно! Похвалить себя за то, что вы умеете находить удовольствие в жизни, очень важно и способствует поднятию самооценки.

**Шестое.** Окружите себя красивыми и любимыми вещами – это способствует чувству комфорта, а когда вам комфортно, вы просто не можете ощущать себя неуверенно. Примерно так: «Если мои любимые красивые вещи все на месте – значит, я спокойна, расслаблена и абсолютно счастлива». Красивая и модная одежда, например, главное для француженок, которых всегда приводят нам в пример как идеальных женщин с самой высокой самооценкой.

Милые вещи дома, окружающие нас, способствуют повышению нашего индекса счастья.

**Седьмое.** Никогда не слушайте всяких тренеров личностного роста. Открою вам секрет, что никакого личностного роста не существует, все это уловки психологов-мошенников, желающих на нас заработать. А советы в ученых статьях по формированию правильной самооценки – всего лишь желание заработать на умной статье несколько долларов. Ну, или монетизировать канал на «ютуб», или заработать в «Инстаграм».

Никогда не копайтесь в себе – это может вас попросту разрушить, что и произошло со мной, когда я начала слушать советы психологов. Вот просто смешно – когда праг-

матик-психолог начинает лечить писателя, важнейший рабочий инструмент которого – безграничная фантазия.

**Восьмое.** Никогда не слушайте критику в свой адрес – просто разворачивайтесь и уходите. Их дело – критиковать, наше дело – формировать правильную самооценку. Лучше ничего при этом не говорить и не реагировать, даже если очень хочется плюнуть в лицо недоброжелателю.

**Девятое.** Забудьте о всяком стремлении к достижениям или успеху. Достижения – не для каждого, успех тоже не для каждого. Это как в спорте – врачи постоянно говорят, что спорт и здоровье несовместимы, в спорте нет слова «здоровье».

Не стоит тратить свою жизнь в погоне за тем, что может оказаться в конечном счете вам не нужным. Кому-то важно и нужно просто быть любимыми, просто быть мамами, иметь счастливую семью, или наслаждаться одиночеством. Общество просто губит нас как личностей, заставляя стремиться к недостижимому успеху и чувствовать комплекс неполноценности.

**Десятое.** Во всем должен быть золотой баланс. Четко разграничьте то, что вы делаете для общества, что вы делаете для близких, и то, что вы делаете только для себя. Человек не может заниматься только любимыми делами, есть и нелюбимые.

Никто не говорит, что вы не должны исполнять свои обязанности, но, закончив с ними, обязательно сделайте что-ни-

будь для себя – купите мороженое, отдохните, сходите в кино или на концерт. Поощряйте себя за нелюбимый труд.

Многие недалёковидные и неумные психологи советуют ставить свои нужды на первое место – никогда не стоит этого делать, вы прослывете законченным эгоистом, и вас все будут ненавидеть. Вам это надо?! Нам нужен золотой баланс.

**Одиннадцать.** Помните, что сомневаться в себе – это совершенно нормально. Если бы великие писатели, художники, поэты не сомневались в себе и не страдали периодически мучительно, они никогда бы не создали ничего путного. Кто бы стал читать роман о человеке, у которого все прекрасно? Закрыли бы на второй странице.

Сомневайтесь в себе столько, сколько нужно, без сомнений и ошибок нет достижений и пути вперед.

**Двенадцать.** Общайтесь только с теми людьми, которые хотят вас поддержать, что бы вы ни делали, или собираетесь сделать. Постулат о том, что можно найти уверенность в самом себе – это снова наглая ложь мошенников-психологов, желающих на вас заработать. Те, кто нас окружают, те и формируют нашу самооценку. Дружите только с понимающими вас людьми, или не дружите ни с кем.

**Тринадцать.** Ищите во всем позитивные моменты. Вот в Японии по новейшим данным около 50 000 жителей перешагнули столетний рубеж. А через пятнадцать лет столетних долгожителей в Японии будет более миллиона человек.

Вы думаете, почему? Потому, что они едят сырую рыбу

и водоросли? Нет, это потому, что более позитивной страны найти в мире невозможно.

И секрет долголетия жителей страны восходящего солнца заключается в том, что японцы единственный народ на Земле, который при общении старается не испортить настроение своему собеседнику. Поэтому мы видим настоящее японское экономическое чудо. У японцев нет земли, им негде сеять рис и строить города, у них абсолютно отсутствуют природные богатства. Но при этом они самая богатая нация на свете, а средняя зарплата японца – три с половиной тысячи долларов.

Я с бывшим мужем жила в Японии, и знаю, что даже незнакомому человеку, с которым японец перемолвился парой слов, он при прощании скажет: «Береги себя».

Только японцы полностью избегают неловкости и неприятного осадка при общении. Они научились контролировать свои мысли, не давая возможности своим негативным мыслям испортить жизнь и будущее другим людям.

Мысли – это семена, из которых вырастает будущее, японцы как никто понимают, что нужно беречь друг друга, осознают, что здоровое мышление и позитивные мысли – основа основ.

И самое первое, что отличает здорового и уверенного в себе человека с высокой самооценкой – это здоровое мышление. Вот о здоровом мышлении мы с вами и поговорим в следующей главе.

## 1.2. Здоровое мышление

Здоровое мышление – крайне полезная и необходимая вещь, позволяющая нам чувствовать себя счастливыми и довольными, тем самым формируя то, что нам нужно – высокую самооценку.

И самое главное в формировании здорового мышления – чтобы мышление было без негативных установок, без ухода в водоворот черных мыслей и тревожность.

Научиться правильно мыслить, отслеживать и блокировать негативные мысли следует каждому из нас.

На практике это означает – не нужно забегать вперед, не надо прогнозировать нехорошие события, не стоит накручивать себя попусту, следует оценивать только то, что уже произошло, реагировать по факту. Черные мысли имеют обыкновение плодиться и размножаться, все, что они умеют – бегать по кругу, бесконечно крутиться в нашем подсознании, отравляя существование, приводя к депрессии и нервным срывам.

Сегодня я поймала себя на том, что мне так не хочется писать, что я начинаю расстраиваться в связи со вчерашним неприятным разговором. Разговор произошел вчера, расстроилась я тоже вчера, а сегодня решила посвятить еще целый день перебиранию вчерашней обиды. Я поняла, что это мои писательские искажения и решила, что черные

мысли нужно немедленно прогнать без всяких сожалений, и просто начать работать.

Человек всегда воспринимает себя с искажениями, не умеет мыслить здраво и жить осознанно. И это не только я или вы, а почти все восемь миллиардов сто восемьдесят семь миллионов жителей нашей планеты.

Обусловлено отсутствие позитивного мышления всем ходом нашей истории.

Человеческая история полна трагедий, революционные изменения всегда происходили путем манипуляций общественным сознанием. Общество развивалось через боль и страдания, через трагедии судеб, смерть и переживания.

Генетическая память поколений живет в каждом из нас, знаем ли мы об этом, или даже не догадываемся.

Кто из наших родителей задумывался, что нужно быть просто счастливым, что жизнь – это не только жизнь и смерть, победа и поражение? Настоящая жизнь не бывает черной ил белой, в ней множество разных оттенков и полутонов.

И сейчас, в наше время, искаженное мышление передается по цепочке от поколения к поколению, от родителей к детям, как когда-то передавалось от старшего поколения нашим родителям.

– Не высовывайся! – главный постулат, внушаемый детям взрослыми.

Внушается это из благих побуждений – главным образом

из желания уберечь своих детей.

Наши родители боролись в свое время за кусок хлеба, тяжело работали, и не имели ни времени, ни желания, ни компетенции думать о здоровом мышлении, о здоровой самооценке, о том, чтобы передавать детям не страхи и комплексы, а правильное мышление и стремление к счастью.

Всегда важнее всего было то, что подумают о тебе другие, жить с оглядкой на мнение окружающих. Советское общество – общество одинаково серых и одинаково мрачных людей, живущих в одинаковых малогабаритных «хрущевках». И мечты у всех в то время были одинаковыми.

А нужно было учить своих детей оценивать себя самому и думать самому, похвалить себя и осудить, не оглядываясь на мнение других людей. Чувствовать себя счастливым и здоровым.

К счастью, сейчас растет гораздо более здоровое поколение, не ограниченное страхами и комплексами. И это большой плюс и движение вперед.

## 1.3. Наш ленивый мозг и формирование привычки

Наш мозг очень ленив, и он способен создавать невероятно эффективные механизмы в целях экономии своих усилий.

Любое часто повторяющееся действие наш ленивый мозг интерпретирует в привычку, чтобы не напрягаться каждый раз для воспроизведения самых простых действий – одевания, ходьбы, чистки зубов. В привычку мозг способен превращать и более сложные действия, требующие умственных усилий – умение водить или парковать машину, готовить, отвечать на телефонный звонок, писать статьи или фотографировать.

Если бы мы каждый раз перед тем, как сесть за руль или начать приготовление обеда, изучали сложную инструкцию и читали свод правил поведения за рулем или поваренную книгу, наша жизнь превратилась бы в ад.

Мозг получает знак – совершаемое нами действие привычное, выполняемое на «автомате», не стоит напрягаться и выдумывать велосипед.

По знакомому для нашего мозга знаку запускается обычное автоматическое привычное действие, а после повторения привычного действия мозг получает награду – сигнал, что все идет хорошо и правильно.

После получения награды наш мозг вновь активизируется и способен на более сложные мыслительные процессы для дальнейших действий.

Образуется так называемая «петля привычки» – возможность получить награду за совершение привычных и хорошо знакомых действий.

Сформировавшиеся привычки никуда из глубин нашего ленивого мозга не исчезают – они закрепляются там и ждут того часа, когда снова получают знак на совершение этих самых известных и привычных действий.

Именно поэтому мы не можем разучиться плавать, если когда-то плавали, или ездить на велосипеде, если учились этому ранее, или писать шариковой ручкой, если когда-то учились правописанию. Именно по знаку происходят привычные физические, эмоциональные или умственные действия.

И «плохие» привычки изменить гораздо труднее, потому что награда для нас более значима.

А нужно всего лишь отследить механизм формирования привычки и выявить то, что является для нас значимой наградой.

Что мы получаем, когда, расстроившись, идем курить? Мнимое спокойствие, ведь мы же хорошо знаем, что сигарета нас успокаивает. Вернее, мы думаем, что точно это знаем.

А что мы чувствуем, съев большой кусочек вкусного воздушного торта или шоколадное пирожное? Мы чувствуем

удовлетворение, удовольствие, получаем небольшой отдых от надоевшей работы. Ведь мы точно знаем, что шоколад и взбитые сливки – это вкусно.

Нужно выявить и записать для себя знаки и награды при осуществлении привычных действий. Так, если мы перекусываем во время работы или отвлекаемся на телефонный разговор, на самом деле мы часто ищем лишь возможности отвлечься от рутинных действий и переключаем свой мозг на получение удовольствия.

Нужно задуматься над механизмом получения награды и заменить, к примеру, поедание кусочка тортика на прогулку по парку или приятный разговор со старым другом.

Любое поведение, которое дает нам временное удовлетворение, облегчение, временное удовольствие, а в долгосрочной перспективе наносит вред и имеет негативные последствия – ведет к формированию зависимости и в целом не решает наших проблем.

Это может быть пристрастие к шопингу, к интернету, к еде, к сексу, к бесконечному потребительству, и даже к алкоголю и наркотикам.

Все научные методы избавления от плохих привычек основаны на механизме замещения – замене одной привычки на другую. Так же дело обстоит и с зависимостями, хотя об этом никто не говорит. Полностью избавиться от зависимости невозможно, можно лишь заменить одну зависимость на другую.

И чтобы был хороший результат, награда при этом должна быть такой же значимой.

Часто бывает так, что, как в моем сегодняшнем случае, ленивый мозг перебирает обиду и полученный вчера стресс, лишь бы не напрягаться и не работать.

Давайте мы с вами вместе разберемся, что же такое стресс.

## 1.4. Стресс и выученная беспомощность

С давних времен ученые, мыслители и философы знали о существовании стресса, и решили выяснить, что такое стресс для человека – благо или вред?

Если обратиться к теории, то стресс – это психологическая и физиологическая реакция нашего организма на сложные ситуации, направленная на адаптацию к ним.

Поэтому стресс в небольших количествах даже полезен для здоровья и в перспективе делает наш организм более устойчивым и жизнеспособным.

Но когда стресс становится постоянным – это отрицательно сказывается не только на эффективности нашей жизнедеятельности, но и в первую очередь, на физическом здоровье.

Впервые стресс как модель показали персидскому шейху. Для правителя подготовили представление и продемонстрировали клетку, в которой одновременно находились лев и ягненок. Конечно же, сильный и голодный лев, недолго думая, задрал ягненка, и бедное животное в муках скончалось на глазах у шейха. Шейх получил моральную травму, тем самым дав повод окружающим задуматься о том, что стресс – это вовсе не благо.

Непонимание того, как нужно противостоять стрессу, формируя в себе здоровое мышление, приводит нас к вы-

ученной беспомощности. А выученная беспомощность – это очень удобно для любого ленивого человека.

В науке состоялось много экспериментов по формированию у человека беспомощности, пассивности и добровольного бессилия. Сначала эксперименты проводились на собаках.

Еще в далеком 1965 году состоялся широко известный мировой общественности эксперимент с тремя группами собак. Собак делили на три группы, запирали в клетки и били их разрядами электрического тока, формируя страх перед высокими звуками.

К удивлению экспериментаторов, когда клетки открывали, собаки даже не пытались убежать. Они просто лежали и скулили, готовые к еще большим разрядам тока и к своим болезненным ощущениям. Это был первый вариант эксперимента.

Во втором варианте собаки из первой группы могли нажать на панель носом и отключить напряжение. Вторую же группу били током только в том случае, если собака из первой группы не могла нажать на панель для отключения тока, тем самым связывая их между собой.

А третья группа собак вовсе не получала разрядов тока. Затем всех собак помещали в другой контейнер, и каждая из них могла при желании перепрыгнуть через загородку на другую сторону, где ток был полностью отключен.

Обученная отключать ток собака легко перепрыгивала че-

рез загородку и спасалась, та, которая совсем не получала разрядов тока – просто убегала и ничего не боялась. А вот собаки из второй группы, от действий которых совершенно не зависел исходный результат, – даже не пытались спасти. Они просто лежали и ждали новых ударов тока.

Таким образом, ученые выяснили, что у животного, так же как и у человека, можно искусственно сформировать ощущение беспомощности и установку на пассивность.

Лично я считаю, что любая общественная группа становится фактором давления на человека и формирования у него социальной пассивности и вынужденной беспомощности. Особенно, если человек слаб физически и психологически, или обладает ярко выраженной индивидуальностью.

Мое мнение подтверждает еще один известный эксперимент – с крысиным раем, он называется «Вселенная 25».

Знаменитый эксперимент происходил следующим образом. Четыре пары мышей посадили в помещение с водой и едой, обеспечивали всем необходимым, следили за их здоровьем, и наблюдали.

Сначала в комфортных условиях мыши начали усердно размножаться, их численность стремительно увеличивалась, но внезапно на цифре 2200 особей размножение полностью остановилось.

Оказалось, что власть в мышинной группе захватили самые старые самцы, изгнав молодых в самое неудобное место и сделав их тем самым изгоями в обществе. Самки при этом

лишились защиты и стали проявлять агрессию ко всем, даже к своим детям, а вдобавок в группе мышей появилась новая популяция – «красавцы», которые только ели, спали и чистили шерстку, не испытывая интереса к продолжению рода. У этих «мышей-красавчиков» отсутствовало даже стремление отвоевать себе место под солнцем в мышинном обществе.

Кстати, ничего не напоминает? Я просто так вижу героев шоу звезд, широко известных и популярных в сети красавцев и красавиц, ничем в жизни больше не интересующихся, кроме самолюбования.

Эксперимент продолжался, становясь все интереснее. По прошествии времени началось вырождение мышинной популяции и патологические сбои.

Взрослые и пожилые самцы поедали молодых, самки стали агрессивными, молодые самцы стали нарциссами. А затем произошло то, чего никто из экспериментаторов не мог предвидеть или предсказать. В среде мышинной стаи начались гомосексуальные контакты.

Ученые сделали вывод, что в условиях иерархии и главенства силы в мышинной популяции самцы и самки испытывают стресс, прекращают размножаться, а потом и вовсе гибнут.

Мне иногда кажется, что скоро все члены нашего общества превратятся в красавцев блогеров, и мы все погибнем.

Кстати, совсем свежая история из области спортивных достижений. Мужчина из Америки сделал операцию по смене пола и решил стать чемпионом по плаванию. Ему легко до-

ставались победы над девушками пловчихами, и он быстро и без усилий добился своей цели. Но тут произошла крупная трагическая несправедливость – мужчина проиграл на соревнованиях. Он сильно расстроился, но тут выяснилась жестокая правда – его одолел другой мужчина, сменивший пол!

Эксперименты проводились и проводятся не только на мышах, но и на людях. Например, до сих пор никто не может объяснить, почему процветают различные секты, и что заставляет людей вступать и жить в них.

Одна из самых известных сект в истории России – секта под предводительством новоявленного Христа – Виссариона. Никому не известный до некоторых пор гражданин Сергей Тороп решил провозгласить себя Иисусом, посланником Бога, и ему все поверили безоговорочно.

Основатели секты годами использовали людей в своих интересах, формируя выученную беспомощность и безусловное подчинение своему Христу. В контексте данной трагической истории речь идет о манипулировании людским сознанием и настоящими жизнями, превращением людей в рабов.

Люди продавали квартиры, сжигали в печах деньги, чтобы примкнуть к виссарионовцам и построить Город Солнца. И делали они это добровольно, фанатично уверовав в то, что новоявленный Христос пришел к людям, чтобы гарантировать им свободу и избавление от всех проблем.

Люди находились в эйфории – ведь они увидели самого

Христа, распятого две тысячи лет назад. С ними произошло чудо, и они богоизбранные, их души будут спасены на веки вечные.

Многие, прослушав просто кассету с записью обращения Виссариона к верующим, бросали всю свою налаженную жизнь и переезжали на юг Красноярского края.

Виссарион обещал верующим, что скоро наступит конец света, и спасутся только они. Вокруг все будет пылать в огне, а верные члены организации будут жить в цветущем оазисе.

Люди жили в ужасающих условиях, при сорокаградусных морозах, в глубине тайги, без всякой связи с внешним миром. Они селились в бараках, где можно было спать только тесно прижавшись друг к другу – на всех не хватало места. Зимой жили в армейской брезентовой палатке, работали и голодали, деля бутылку масла на двести человек. Ведь Виссарион сказал, что взрослому мужчине достаточно одной ложки масла в неделю, чтобы работать в тайге и строить дома.

Труд верующих не оплачивался, все строилось на принципах общины и безвозмездной помощи остальным членам секты.

Иногда мужчины выезжали на заработки в Красноярск и в Москву, отдавая затем из кровно заработанных денег треть на нужды общины. Десятину платили даже пенсионеры со своих пенсий.

Многие в поселении виссарионовцев скитались без жилья, отдав все свои сбережения на нужды общины – на стро-

ительство церкви, школы. Жили в брошенных домах или в козлятнике из милости остальных членов братства.

Виссарион со своими приближенными придумал семьи-треугольники, мужчине можно было жить с чужой женой, часто намного младше по возрасту, чем законная жена. Начались трагедии, люди заболели психически, дети видели весь этот ужас и становились несчастными.

Запрещено было лечиться, так как Виссарион сказал, что верующий не болеет. А если даже заболит, излечивается от любой болезни за три дня, даже от рака. Детей рожали дома, и если младенец на седьмой день не умирал, только тогда его регистрировали официально.

И только когда люди теряли здоровье, семьи, детей, для некоторых из них наступало прозрение. Но чтобы дойти от прозрения до открытого выступления против порядков в Городе Солнца, нужно было немалое мужество.

В июне 2025 года над Виссарионом и его двумя соратниками состоялся суд по заявлению Дмитрия Кистерского. Заявление мужчина написал в 2019 году, а суд состоялся только в 2025.

Сбежав из общины и понимая, что теперь его исключат из организации, Дмитрий испытывал жесточайшую депрессию. Он страдал, его посещали мысли свести счеты с жизнью, испытывал огромное чувство вины. От него все отвернулись, его били, травили, в него стреляли. Секта жестоко наказывала несогласных.

Но Дмитрий хорошо понимал, что Виссарион разрушил всю его жизнь, и постепенно, оказавшись на свободе, приходил в себя. Всего потерпевших, которые не побоялись открыто выступить против основателей секты, было около двадцати человек.

И после ареста Виссариона все они подверглись открытой травле за то, что предали Учителя. От них требовали отказаться от показаний и угрожали физической расправой.

И, возможно, Дмитрий и другие пострадавшие ничего бы не добились, но случилась трагедия. Уголовное дело против Виссариона и сподвижников началось со смерти двух маленьких мальчиков. Одного ребенка мать заморила голодом, а затем от пневмонии умер еще один малыш. Приговор состоялся.

Психологи, религиоведы и сектоведы обсуждают методы, которые позволили в наш просвещенный век, век доступной информации, использовать людей как рабов.

Слепая вера в Бога, умственная изоляция, программирование, использование мощнейшего чувства вины. Голод и рабство – часть программы по контролю сознания. Все та же выученная беспомощность, позволяющая украсть у людей их жизни.

Даже после ареста Виссариона, в миру Сергея Торопа, люди остались жить в секте. Некоторые уехали, но те, кто остались, продолжают до сих пор жить в общине. Там их дом, и по-другому они не умеют.

Люди после ареста лидера были подавлены, растеряны, и государственные власти сочли, что им нужна помощь. Стали выдавать субсидии на открытие своего дела. Казалось бы, все закончилось хорошо, но общество – великая сила.

В церкви Города Солнца до сих пор на самом почетном месте висит портрет Виссариона, и на него молятся верующие.

## 1.5. Как преодолеть страх общения

Вы сильно удивитесь, когда узнаете, какой стресс у людей встречается наиболее часто.

Это стресс от общения с людьми, и в той или иной степени он присутствует у всех жителей нашей планеты. Проблема взаимодействия с другими – одна из самых важных и значимых проблем, вызывающих у нас стресс.

Если любое взаимодействие со знакомыми или неприятными людьми вызывает напряжение, человек считается социофобом. И вы опять удивитесь, но почти все люди социофобы, только одни больше, а другие меньше.

У нормального человека, правильно взаимодействующего с обществом, должны быть амбиции, желание быть реализованным в социуме.

Но у многих этих амбиций просто нет, для них нахождение в зоне комфорта означает избегание общения с другими людьми. А все мы знаем, что без общения в социуме и завязывания социальных связей невозможно развиваться и стать значимым в обществе.

Страх общения у человека обусловлен боязнью того, что о нем подумают другие люди, и страх этот находится только в нашем подсознании.

Человек, испытывающий страх общения, не реализует многие свои возможности.

И люди, которые боятся общества и группового общения, делятся на две категории.

Первая категория – они боятся сложных телефонных разговоров, новых людей. Часто для окружающих эти страхи кажутся глупыми и надуманными, но это не так. Например, такие люди страшатся, что у них начнут дрожать руки, когда они будут держать чашку кофе. Боятся, что не той рукой возьмут вилку в ресторане, что перепутают приборы, и тем самым по незнанию нарушат правила этикета.

Таким образом, возникает замкнутый круг – у человека рождается страх, что люди увидят его трясущиеся руки, он начинает избегать общества других людей, не пьет кофе на людях, только в одиночестве, и это рождает еще больший страх.

Вторая категория – эти люди пытаются перебороть подсознательную тревогу, ведут себя шумно и активно, чтобы другие не увидели, что на самом деле они волнуются. Окружающим не нравится их агрессивность, их начинают считать хамами, друзья не хотят с ними общаться. Опять возникает замкнутый круг.

С этими страхами можно и нужно что-то делать, ведь излишняя застенчивость – это ограниченность, упущенные возможности, отсутствие развития и полноценной жизни.

У людей, испытывающих стресс от общения, существуют общие ошибки восприятия. В то время как они напряженно думают, что у них нет навыка общения, панически боят-

ся, что у собеседника сложится неправильное впечатление о них, что они почувствуют себя ниже других людей, на самом деле о них вовсе никто не думает.

Одна девушка в Санкт-Петербурге для эксперимента устроила шоу на проспекте, снимала себя на камеру, кривлялась и выкрикивала глупости. К ее удивлению, ни один человек даже не обратил на нее внимания. Прохожие шли сплошным потоком и были настолько погружены в свои мысли, что им было абсолютно все равно, что происходит вокруг, и как ведет себя девушка.

Все эти безотчетные и бессмысленные страхи формирует только одно – наша мысль. Сначала мы думаем, что о нас подумают другие люди, затем начинаем бояться, а, чем больше мы боимся, тем больше рождается негативных мыслей, и тем скорее мы невольно становимся социофобами.

Например, обычный студент в университете на лекции может сидеть и со страхом думать, что все заметят, как сильно он не уверен в себе. Переживания мешают ему не только учиться, но и просто жить.

А на самом деле всем на него наплевать, и все, что нужно этому студенту – переключить вектор внимания с себя на других, посмотреть на то, что происходит вокруг, и заинтересоваться другими людьми, а не собой. Кажется, что это легко, но для того, чтобы разобраться в своих страхах, уменьшить давление стресса, нужно обладать здоровым мышлением.

## **1.6. Как научиться менять свои мысли и реакцию на стресс**

Для формирования здорового мышления необходимо научиться менять в первую очередь свои мысли.

Установка – это самое главное. Следите за своими мыслями. Психика не может мобилизоваться, если человек в голове сформировал привычную доминанту реагирования на стресс и на свои страхи.

Если он уверен, что не сможет справиться со своим стрессом, он с ним не справится.

Издавна человек реагирует на стресс всего тремя способами – нападать, убегать или замирать. Чтобы решить, что нужно делать, стоит проделать определенную работу для самого себя. Оценить нашу собственную реакцию на стресс, понять, какие действия привычны именно для нас.

Для оценки нашей реакции необходимо расписать и разложить по полочкам ситуации дискомфорта, вызывающие у нас стресс.

Все это можно сделать в форме таблицы. Расписать и разложить по полочкам, какой в целом вы человек, когда в вашей жизни происходит тревожная ситуация, где она происходит. Кто вызывает у вас ситуацию стресса, что может спровоцировать тревожность и стрессовое состояние, какие стереотипы поведения и реакции на стресс у вас главенствуют,

какие страхи присутствуют.

Выделить главное из всего хаоса переживаний, разделить ситуации и реакции на сегменты. Даже если просто расписать свои переживания на листочке бумаги и сделать определенные выводы, уровень напряжения заметно снизится.

Правда заключается в том, что мы сами себя ослабляем и готовим свою предрасположенность при возникновении стрессовой ситуации отреагировать на нее нервным срывом. Мы программируем свой мозг.

И организм наш немедленно реагирует на стрессовую ситуацию, у одного включается психосоматика, у другого происходит снижение настроения, депрессия ощущений, вялость и подавленность. А третий, чтобы избавиться от тревожного состояния, начинает пить.

В психологии существует метод диагностики – искусственно загнать человека в тяжелое переживание и узнать, какой орган более всего реагирует на стресс. Обычно где тонко – там и рвется, больший орган остро реагирует на тяжелые переживания, и происходит это мгновенно.

Когда вы находитесь в стрессовом состоянии, необходимо просто отдохнуть и дать своему мозгу передышку. Не рекомендуется в такие моменты принимать важные решения, поскольку у нас не включаются зоны мозга, ответственные за решение задач. Человек по-прежнему думает, что он мыслит рационально, но двух доминант в коре головного мозга не бывает, это аксиома психофизиологии. Человек, скованный

страхом, не может рационально мыслить на волне стрессового состояния и переживаний.

Наша энергия тратится либо на переживания, либо на решение задач. Если мы переживаем – мы не имеем возможности решать и делать правильные выводы. Со стрессом нужно и можно научиться бороться, а все решения принимать хладнокровно, на трезвую голову.

## 1.7. Формирование стрессоустойчивости

Справляться со стрессом можно здоровыми и нездоровыми способами.

Нездоровые способы – пытаться избегать перенапряжения нервной системы с помощью еды, алкоголя и курения. Алкоголь, еда, курение, компьютерные игры, пристрастие к шопингу, – это наши зависимости. В целом тревожность снижается, если наш мозг получает мнимое удовольствие.

Например, если просто что-то жевать, то в коре головного мозга снижается доминанта тревоги.

Мы переключаемся на стереотипное действие, закуриваем сигарету, выпиваем бокал вина, и на время наше состояние облегчается. Мы радуемся, и реакция реагирования на стресс закрепляется.

Иногда даже врачи советуют:

– Выпей рюмочку – и все пройдет!

Проходит, но ненадолго. Все это временные меры и временное облегчение.

Наша цель – успокоиться и расслабиться, но, применяя нездоровые способы, впоследствии мы сами начинаем прекрасно понимать, что негативные мысли и проблемы никуда не ушли, они так и остались с нами. А нездоровая привычка уже сформировалась.

Из петли привычки мы сами сформировали свою зависимость.

Но существуют и здоровые способы – формировать стрессоустойчивость и делать опережение. Научиться самостоятельно восстанавливать свои силы, не прибегая к нездоровым способам.

Нужно формировать взрослое отношение к себе, для этого существуют проверенные временем и длительной практикой установки. Одна из таких установок:

«После ядерной войны останусь я и тараканы».

Еще одна замечательная установка на развитие стрессоустойчивости:

«В жизни возможно все, и у меня тоже могут быть неприятности, но что бы ни случилось, у меня все равно все будет хорошо».

Наша реакция на стресс зависит только от нас. У каждого человека неприятности были, есть и будут, но один к ним психологически готов, а второй не готов.

Если мы себя любим, то мы всегда берем на себя ответственность и даем себе установку:

«Какие бы ни случились проблемы, я с ними буду справляться».

Есть отличная восточная поговорка: «Куда мысли – туда и энергия».

А японцы говорят: «Не учи судьбу плохому».

И первое, что мы делаем, – берем на себя ответственность

за нашу реакцию на стресс. Ведь если мы приводим себя к нервному срыву, то все ресурсы нашего организма уходят только на то, чтобы с ним справиться.

Хронический стресс очень опасен и может привести к неврозам, психозам, алкоголизму, нарушениям сердечной деятельности, артериальной гипертензии, язвенным поражениям желудочно-кишечного тракта. В тяжелых случаях возможны инфаркт миокарда и инсульт. Появляются головные боли, необъяснимые приступы усталости, боли в области сердца, отмечается снижение работоспособности, повышение артериального давления, приступы дрожи и ознобы, повышенная потливость, тошнота, мышечные боли.

Все эти признаки не следует игнорировать, требуется срочное обращение к врачу.

Но все мы знаем, что болезнь легче предупредить, чем лечить, и существуют несколько общих правил для повышения своей стрессоустойчивости.

Разные типы личности по-разному реагируют на стресс, но есть общие принципы для всех.

**Принцип удовлетворения.** Мы должны стремиться к выравниванию своего эмоционального фона, даже если ситуация вокруг нас в целом неблагоприятна.

**Принцип реальности.** Это то, о чем мы говорим – выработка здорового мышления, терпения и спокойствия.

**Принцип ценности.** Свои цели нужно ставить в порядке очередности по степени значимости, намечать разные пути

их достижения.

**Принцип творчества.** Из критических ситуаций можно извлекать уроки, а творчество воспринимать как способ их преодоления.

Важно стремиться к установленной и правильно поставленной жизненной цели – не идти к не реальной цели и не размениваться по мелочам. Можно продвигаться маленькими шажками, ставить реальную цель и достигать ее, получить результат и идти к следующей реально достижимой цели, а не мечтать сразу о миллионах и даче на Багамских островах.

Известный ученый Ганс Селье, посвятивший свою жизнь разработкам борьбы со стрессом, говорил:

«Отдыхайте, пока еще не успели устать».

Жить и отдыхать нужно в соответствии со своими биоритмами. И в наше время самый главный наш враг – обилие информации.

## **1.8. Интоксикация информацией и жизненное пространство**

Мы сами можем этого не осознавать и не задумываться, но сейчас у всех нас присутствует интоксикация информацией. Информация везде и всюду, а с приходом искусственного интеллекта она стала разнообразнее, доступнее, и ее стало больше в разы.

Мы снисходительно говорим о том, что это хорошо, наш мир изменился, что он никогда не станем прежним. Но мы-то остались прежними, и возможности нашего мозга ровно такие же, как и в прошлом веке.

Многие смотрят в экран планшета или смартфона перед сном – бесконечная новостная лента мелькает у нас перед глазами, озадачивая мозг и не давая впоследствии нам спокойно уснуть. Мозг за то время, что мы читаем бесполезную информацию, успевает проделать огромную бесполезную работу, и тратит на это ненужное занятие свои уникальные резервы.

Ведь девяносто процентов информации поступает в наш мозг через наши глаза, благодаря зрению. Нам кажется, что бестолковые и бесполезные надоедливые рекламные баннеры мелькают в ленте, и мы не обращаем на них внимания. Но это не так, наш мозг уже все проанализировал и успел поделить на две категории: ценную информацию, с которой

следует разобраться, и хлам, который совершенно не нужен.

Только представьте, какую огромную работу проделывает наш мозг за целый день, анализируя тонны информации, которая к нам поступает, и раскладывая ее на части!

А в конце дня мы его еще добиваем, листая бесконечные ленты социальных сетей, «вайбер», «телеграм», просматриваем электронную почту, отвечаем на комментарии.

Конечно же, когда наступает ночное время, сигнала спать в наш мозг не поступает. Даже во сне он перегружен и продолжает работать, а сон – это самое важное для нашей работоспособности.

Если человек плохо спит ночью, усталость и напряжение у него накапливаются, повышается вероятность депрессии.

Некоторые вообще, начитавшись новостей, увлекшись чем-то интересным и борясь со сном, встают ночью к холодильнику, перегружая не только свой мозг, но еще и желудок с печенью.

Из истории известно, что фашисты проделывали бесчеловечные опыты над людьми, не давая им спать. А недостаток или отсутствие сна называется депривацией сна. Сбиваются биоритмы, организм не получает полноценного отдыха, чтобы перезагрузиться и перейти к дневным задачам. Начинаются заболевания.

Люди, которые работают в ночные смены, берут ночные дежурства, тоже сбивают свои биоритмы, приводя себя к болезням. Много работать, чтобы потом долго лечиться – та-

кова цена работы в ночное время или ночных дежурств.

В состоянии истощения и из желания сделать себя работоспособными мы вступаем в замкнутый круг – пьем кофе, от которого снова не можем уснуть. Иногда принимаем таблетку снотворного на ночь, хотя давно уже известно, что химические психостимуляторы вызывают зависимость, избавиться от которой очень непросто.

После приема снотворных препаратов в течение одной недели, следующие две недели нужно учиться засыпать без таблеток – проверено мною на личном опыте.

Еще одна наша проблема, о важности которой много говорил тот же Ганс Селье, – отсутствие личного пространства.

У нас отсутствует правильная культура в организации своего жизненного пространства. Даже в Древней Греции уже было известно о важности личного пространства для любого человека. Именно греки изобрели аскезу, когда человек не справлялся с напряжением и уходил в келью, чтобы побыть в одиночестве и отдохнуть от общества людей. Диоген вообще жил в бочке, а великий Александр Македонский однажды сказал: «Если бы я не был Александром, то хотел бы стать Диогеном».

А теперь только представьте, какой объем поступающей из внешних источников информации был у древних греков, и какой поток льется сейчас на нас. И греки еще говорили об усталости? Они не жили в современном мире.

И в нашей ситуации обязательно выделять в течение дня

время для себя, для того, чтобы просто побыть одному в тишине, временно выключая все раздражители.

Даже маленький ребенок, не говоря уже о ребенке постарше, который целый день занят на уроках, в секциях и кружках, нуждается в выделении времени на то, чтобы побыть одному.

Еще одна наша современная проблема – многозадачность, когда мы пытаемся одновременно заниматься ребенком, читать, смотреть телевизор и разговаривать по телефону.

Наш мозг – не компьютер, он не справляется с множеством одновременно поставленных задач. А от здоровья мозга зависит прежде всего физическое здоровье человека.

Итак, что в целом нужно, чтобы человек был здоров?

Совсем немного – внутренние ресурсы, здоровое мышление, здоровая самооценка, здоровые способы справляться со стрессом, здоровые способы самостоятельно восстанавливать свои резервы.

Существуют несложные правила: жить в соответствии с биоритмами, в течение дня выделять время для себя, избегать многозадачности. Отдыхать раньше, чем устаешь, держать при себе информацию, которой нельзя ни с кем делиться, избегать непосильных задач, создавать зону развития и возможности творчества.

И напоследок скажу, что я даю вам советы из своего жизненного опыта, не только как психолог, а как успешный предприниматель, у которого всегда все в жизни получает-

ся хорошо. Но, к сожалению, это не делает меня счастливой, делает лишь успешной.

Любые советы каждый может пересмотреть для себя и сделать выводы.

## 1.9. Психотравма

К сожалению, иногда происходит так, что несколько стрессовых факторов накладываются друг на друга: одновременно возникают неприятности на работе, в личной жизни, со здоровьем, с деньгами и близкими. Известная русская народная пословица гласит: «Беда не приходит одна». Пословица означает, что неприятности и беды имеют обыкновение следовать друг за другом.

В таком случае возникает психотравма, и справиться с ней гораздо сложнее, чем просто со стрессом.

Еще Зигмунд Фрейд говорил, что личность не осознает, что пережила психотравму, глубокие переживания остаются в глубине подсознания, и далее с ними необходимо работать на профессиональном уровне.

Многие обращаются за помощью к психологу, хотя обращаться с психотравмой следует к психотерапевту. Психолог лечит словом, психотерапевт – словом и таблеткой, а психиатр – лечит только медикаментозно.

У психотравмы существует три критерия:

**Неожиданность**

**Сильный аффект**

**Неразделенность**

Если эти три критерия совпадают, мы говорим уже не о стрессе, мы говорим о психотравме.

Пожалуй, психотравма хотя бы раз в жизни была у каждого, но один с ней живет и хорошо себя чувствует, другой понимает, что что-то с ним не так, и обращается за помощью.

И вот тут происходит главная беда и следует неправильная модель лечения. Обычно человек идет к психологу, методы лечения которого применимы к людям, не пережившим состояния глубокого горя или личной трагедии. Психолог, руководствуясь устаревшими методиками, заставляет человека вновь и вновь возвращаться к психотравмирующим событиям, вспоминать, прорабатывать. Его тыкают носом в пережитую травму и возвращают к прежнему состоянию.

Существует мнение, что психолог – это недоученный психотерапевт, это не плохо и не хорошо, но при психотравме или при проживании горя психологи помочь нам не могут. Подробнее о методах лечения, которые они применяют, мы поговорим позже.

У человека есть всего три модели поведения, когда он испытывает сильный страх, и мы о них говорили. Замирать, убежать от страха, или идти ему навстречу.

У психологов существует техника «экспозиция». Психотерапевты или психиатры говорят о том, что при наличии психотравмы у человека применять эту технику к нему нельзя категорически.

Человеку, у которого клаустрофобия и боязнь находиться в лифте, некоторые психологи советуют пойти навстречу своему страху и зайти в лифт.

Человеку, боящемуся шумных мест скопления людей или поездок в метро, они советуют преодолеть свой страх, спуститься в метро или оказаться в толпе, и пережить еще раз свои болезненные ощущения.

Человеку, боящемуся посторонних людей и общения с незнакомцами, они советуют во время киносеанса встать перед большим экраном, поздороваться со зрителями и поочередно пожать руку каждому сидящему в первом ряду человеку.

Если человек обращается к такому специалисту и слушает его советы, закончиться все это может крайне печально.

К испытываемому сильному страху подключаются еще и физиологические ощущения, реакции физического тела – скачет давление, начинается тахикардия, немеют руки и ноги.

Опыт оказывается слишком мучительным, но клиент, доверяющий психологу и уверенный в его методах лечения, обычно убежден в том, что в прошлый раз ему было плохо, но сегодня он смог выжить, значит, сможет выжить и в следующий раз.

Если психолог советует подобные методы избавления от страхов, он должен сопровождать клиента и держать его за руку, вместе с ним пережить страх нахождения в лифте, встречу с пауками, мышами и тараканами.

Любой специалист должен нести ответственность за свои рекомендации, особенно, если человек пошел навстречу сво-

ему страху, а в результате оказался нуждающимся в срочной медицинской помощи.

Сколько ни толкай человека навстречу его страху, триггер травмирующего события так и остается в подсознании.

Стратегия избегания ситуаций, вызывающих страх, тоже не дает никакого эффекта. Обе эти стратегии могут дать только временное и мнимое облегчение.

Люди на подсознательном уровне часто самостоятельно используют стратегию избегания или отстранения. Так, вместо того, чтобы решать беспокоящую их проблему, листают бесконечную ленту или постят картинки в ленте социальных сетей, читают тревожные новости, стараются переключить внимание и занять свою голову другими мыслями.

Это также путь, ведущий в никуда. Тревога снижается, пока занята голова, или пока человека держат за руку.

Все дело в том, что, если человек не учится справляться самостоятельно, а ищет поддержку и сильную руку вовне, он никогда и не научится. Как только руку отпустят – все страхи вернуться вновь.

Психотерапевты и психиатры выступают против использования таких методов, они говорят о том, что человек только с помощью специалиста должен разобраться в причинах страха. Самое главное – найти причину, истоки.

Какой фактор вызвал психотравму – экзогенный фактор, находящийся во внешнем мире, или эндогенный, причина которого находится внутри. И, конечно, хорошие психотера-

певты и психиатры против переключения внимания и снижения напряжения с помощью нездоровых методов.

Еще одна причина страхов, мешающая жить счастливо и плодотворно, – прокрастинация. Это еще один заумный термин, выдуманный психологами, а также их способ наживы на клиенте.

Если человек не приступает к тому, что должен сделать, а стремится отложить на потом, причина все та же – страхи, вызванные пережитой психотравмой. А вовсе не лень.

Все мы хорошо знаем на собственном опыте. Если предложить человеку выбор – делать то, что он знает и умеет, или начать что-то новое, он с большой долей вероятности выберет хорошо знакомое старое, займется тем, что хорошо умеет.

Он будет избегать как напряжения, связанного с выбором, так и напряжения, связанного с новым видом деятельности.

В момент оценки ситуации наш мозг определяет риски и склоняется к виду деятельности, в котором меньше рисков.

Мой мозг, как я вам рассказывала на своем примере, иногда предпочитает сосредоточиться на обиде, чем напрячься и начать проделывать длительную и трудоемкую мыслительную работу.

Ситуация избегания или ситуация достижения – у человека преобладает лишь одна стратегия из этих двух.

И здоровое мышление – это не бежать от своего страха, а двигаться от боли к удовольствию.

Не прибегать к непосильным задачам с большой долей эмоционального и физиологического напряжения.

Все мы знаем, что, если нужно срочно что-то решить и нужно это именно нам, – мы поднимаемся, бежим и делаем, не думая о страхах и избегании.

Мы не спрашиваем у «Google», что такое прокрастинация, и не ищем ответа в социальных сетях, мы просто знаем, что это нужно сделать, и что мы сами должны это сделать.

На курсах сценаристов нас учили напрягать свой мозг и искать пять вариантов к каждому поворотному пункту сюжета или сцены, сочинять то, что может казаться совершенно ненормальным, заставлять работать свой мозг на пределе возможностей. И это очень действенная методика, включающая резервы мозга и позволяющая проявить лучшее творческое начало.

Реакция на стресс или на психотравму зависит также и от типа личности.

Крайне тревожные люди, пережившие в прошлом значимую психотравму, склонны или к перфекционизму, или к излишней мнительности, или к максимализму.

Перфекционисты стараются все сделать на пять с плюсом, чтобы результат был идеален, но на самом деле все перфекционисты – крайне тревожные люди. Давайте вспомним отличников в школе, вспомним, как они переживают из-за каждой оценки.

Мнительные люди используют свои методы снижения тре-

воги и страхов – например, несколько раз проверяют, закрыли ли они дверь, выключили ли утюг, свет, плиту, могут несколько раз перепроверять, чем занят ребенок, даже если он занят долгое время занимательной игрой.

Максималисты стараются полностью владеть ситуацией и знать и собирать информацию обо всем и обо всех, они считают, что предупрежден – значит, вооружен. Контроль над ситуацией – для них главное, хотя, если бы они обладали здоровым мышлением и не имели негативных установок – им бы не пришлось переживать.

Существует еще один способ избежать тревоги и страхов – ритуалы.

К одним из ритуалов относится молитва, сильно религиозные люди не приступают к делу, не испросив предварительно согласия у Бога. Из зарубежных фильмов мы знаем, что католики не начинают трапезу, пока не помолятся и не попросят разрешения. Они берутся за руки и вместе обращаются к небесам, и такой ритуал объединяет семью и способствует доверительным отношениям.

Нерелигиозные люди – придумывают свои ритуалы. Посмотреть в зеркало перед выходом, не возвращаться, если что-то забыл, посидеть несколько минут перед дорогой – у каждого свои наработанные методы, многие из них нам услужливо подсказывает генетическая память, советы старшего поколения.

И это тоже способ избегания страхов, при котором про-

блема, находящаяся внутри человека, не решается. Чтобы ее решить, нужно применить рациональные методы.

Мы с вами знаем, что здоровье человеческое не бесконечно, а психика имеет свойство истощаться, и мы должны самостоятельно найти резервы ее восстановления.

Например, проделать упражнения, как мы с вами уже говорили, расписав в таблице тревожащую ситуацию и свои стратегии защитного поведения. Так мы лучше выявим свои стратегии реагирования.

В таблице нужно ответить на вопросы:

Что происходит в вашей жизни плохого?

Чего именно вы боитесь?

Насколько этот страх влияет на вашу жизнь?

Каким образом этот страх влияет на вашу жизнь?

К каким последствиям приводит ваш страх?

Мы с вами уже видели, что, когда описываешь на бумаге свои ощущения, это помогает систематизировать результаты, обдумать и проанализировать причины страхов.

Я могу поделиться своим практическим опытом, тем, как я сама пережила сильнейшую психотравму. Я закрыла свой бизнес и потеряла все, что зарабатывала долгие годы.

Мне было очень тяжело, я переживала и считала людей, которые попросту обманули меня, не вернув долги, лжецами и обманщиками.

Конечно, я готовилась к этому событию заранее, но, тем не менее, пережила очень сильный стресс. Я бы даже назвала

его горем.

Одно дело – когда ты теряешь работу в 30 лет, и перед тобой открывается море возможностей. И совсем другое дело – когда ты теряешь ее в зрелом возрасте, когда понимаешь, что другой такой работы у тебя никогда больше не будет.

По натуре я – очень ответственный человек и трудоголик, привыкла делать все хорошо, быть отличницей и перфекционисткой. И, конечно, в свой бизнес я вкладывала душу, время, деньги, способности, все, что могла.

Я с удовольствием общалась с покупателями, и у нас была взаимная любовь.

За те пятнадцать лет, что я создавала свой бизнес, перелопачены кучи накладных, десятки договоров с поставщиками, изучены многие возможности.

Я старалась использовать все – чужой опыт, чужие советы, и все-таки создала для себя работу мечты.

Конечно, если бы я все то время, что потратила на создание бизнеса, тратила на оттачивание писательского мастерства, изучала слова, буквочки и строчечки, сейчас бы я уже достигла каких-то результатов.

Но буквочками и строчечками я занималась только в свободное от любимых и общительных покупателей время.

Поэтому я старалась совместить несовместимое и в конечном итоге так изнасиловала себя и свой мозг, что уже еле ползала, чувствовала себя зомби.

Я ненавидела свою жизнь, ненавидела недостаток свобод-

ного времени, ненавидела всех, и себя в том числе.

В конце концов, мне пришлось выбирать между работой на себя, приносящей хороший доход, и безденежным существованием непризнанного писателя.

Я выбрала второе, и сейчас хочу дать вам советы.

Если вы когда-нибудь потеряете любимую работу, как я, например, то у меня есть для вас несколько предложений.

Что делала я, когда очень сильно горевала и скучала по любимому делу?

Первым делом я съездила к доктору, чтобы он выписал мне сильнодействующие препараты – и дневные, и ночные. Вам же я советую валерианку – черные таблетки валерианы плюс стакан молока с медом.

Второе. Нужно гулять каждый день, неважно куда, и неважно зачем.

Третье. Нужно вспомнить и обзвонить всех своих родственников, с которыми вы давно не общались по причине нехватки свободного времени. Не жалейте времени на разговоры.

У меня получилось так, что вместе с потерей работы я потеряла одного из самых близких моих друзей.

И вдобавок ко всем переживаниям по поводу потери работы прибавились горе от потери близкого человека, чувство стыда и раскаяния. Это ужасно, это невозможно пережить. Но мы помним, что это не навсегда, нужно пережить последовательно все стадии настоящего горя, я расскажу вам об

этом в следующей главе.

Четвертое. Придется вспомнить, что все люди прежде всего заботятся о своих интересах и своих кошельках, никто вас не пожалеет, и никто вам материально не поможет. Но вы сами прекрасно понимаете, что переживать по этому поводу бесполезно.

Пятое. Вы все равно будете переживать, даже зная, что это совершенно бесполезно, поэтому расслабьтесь и переживайте столько, сколько нужно.

Шестое. Обязательно записаться в бассейн и на йогу, что я и сделала.

Седьмое. Удалите из друзей всех, кто не хочет и не может вам сочувствовать, кто не дает вам времени, чтобы успокоиться и прийти в себя.

Восьмое. Удалитесь из всех социальных сетей и групп про котики и смех. У вас – трагедия, а им все смешно.

И девятое. Дышите. Дышите. Дышите.

Это еще не конец! Это только начало нового и хорошего.

В целом мы должны понимать, что законы работы психики такие же, как и у других органов. Чтобы сделать свою психику здоровой, нужно научиться находить причины радости, спокойствия, управлять своими эмоциями, вовремя убирать ощущения тревоги.

*Нефть дешевлеет – бензин дорожает. Нефть дорожает – бензин дорожает. Нефть ничего не делает – бензин всё рав-*

*но дорожает. Бензин целеустремлённый и плевать хотел на условности. Будь как бензин!*

## 1.10. Как пережить горе

До сих пор мы говорили о психотравме.

Но, к сожалению, происходит так, что человек переживает настоящее горе, например, потерю близкого человека, с которым прожил много лет. И тут работают другие законы.

Горе нужно пережить, чтобы не возвращаться к нему снова и снова. Настоящее горе сказывается в первую очередь на здоровье – пропадает сон и аппетит, может пропадать память полностью или частично, хуже происходит концентрация внимания. Травмирующее событие изменяет работу мозга, о нем нельзя просто забыть или отложить его в сторону.

Специалисты выделяют несколько стадий проживания горя, каждая из которых важна. Нельзя просто сказать человеку: «Возьми себя в руки», нужно понимать, что пройдет длительное время, человека лучше не оставлять одного и просто поддерживать.

Сначала мы испытываем шок – это первая реакция на потерю. Мы не можем поверить в случившееся и убеждаем себя, что этого не было, такое не могло произойти с нами. Также первая стадия – стадия отрицания. Человек ведет себя так, как будто ничего не случилось, говорит: «Я не верю», «Все будет хорошо».

Вторая стадия – гнев. Человек ищет виновных, обвиняет

себя, окружающих, обстоятельства, мысленно обращается с вопросами к Богу или Высшим силам. Сильна жажда мести. Он может даже злиться на человека, которого потерял. Считает, что с ним обошлись несправедливо, ищет разные пути наказания для тех, кто виноват в том, что с ним произошло. На второй стадии лучшая помощь – внимательно выслушивать, дать человеку выговориться, помочь проанализировать то, что случилось, и поддержать.

Третья стадия – торг. Человек думает, что если бы он вел себя по-другому, такой трагедии бы не произошло. Он пытается торговаться с Богом и Высшими силами, дает обещания. На этой стадии появляются навязчивые идеи, ритуалы, правила. Человек начинает верить в чудо, лишь бы не сталкиваться с реальностью и не смотреть правде в глаза. На этой стадии нужно объяснять, что жизнь продолжается, нужно жить дальше, существуют возможности стать счастливым после проживания потери.

Четвертая стадия – депрессия. Возможны сильная тоска, угнетенное состояние, давящее чувство вины, паника, апатия, склонность к одиночеству. Важно понимать, что рано или поздно такие сильные эмоции пройдут. Невозможно горевать вечно.

И тогда наступает пятая стадия – примирение. Приходит переосмысление, возрождается надежда на будущее, строятся новые планы. Человек возвращается к прежней жизни и становится способным испытывать положительные эмоции.

Важно повторять и повторять человеку, проживающему горе, что он сможет со всем справиться. Помогать ему находить нужные ресурсы, ставить новые цели.

Горевание – длительный, но необходимый процесс, поэтому во многих культурах существуют ритуалы и традиции, помогающие пережить все стадии горя.

## **1.11. Как мы сами приводим себя к болезням и паническим атакам**

Ведь почему возникают болезни?

Психологи и ученые давно выяснили, что боль имеет сигнальное значение, заставляет нас прислушаться к себе и к своему больному органу, обратить на него внимание.

Обычно, если появляются боли, это говорит о том, что сам человек довольно продолжительное время шел к своему заболеванию, не обращая внимания на сигналы своего организма.

Организм – это единая система и очень важно хорошо это понимать, а также знать, что мы в состоянии повлиять на эту систему.

Все анальгетики действуют только на мозг, а не на причину заболевания. Боль заглушается, но причина заболевания остается невыясненной. Убираются симптомы, но не сама болезнь. А если что-то болит, значит, ты что-то делаешь не так.

После серьезных заболеваний люди обычно переосмысливают и изменяют свою жизнь, полностью меняют свое отношение к жизни, распорядок дня, режим питания и отдыха.

Никакие болезни, в том числе и депрессии, психосоматические болезни, панические атаки, не развиваются на пустом месте. Как правильно говорят в народе, все болезни от нер-

вов.

Стресс – это реакция дезадаптации, перегрузка организма, когда не хватает собственных ресурсов, и, чтобы избежать стресса, у живой системы всего два выхода – изменить среду или изменить себя.

Весь ход человеческой истории – история приспособления и умения справляться и адаптироваться к среде. Давайте вспомним, что толстокожие мамонты и громадные динозавры в ходе эволюции вымерли, а тараканы остались до наших дней.

Мы не имеем возможности жить в безоблачном раю, когда не происходит никаких тревожных событий, когда мы не переживаем за близких, когда мы ни с кем не спорим, не конфликтуем, находимся в энергоинформационном вакууме.

Многие из нас подвержены стрессу, а в тяжелых случаях у некоторых наблюдаются панические атаки.

Как и после большинства серьезных болезней, после панических атак человек начинает переосмысливать свою жизнь. У человека, пережившего приступ панической атаки, когда однажды он просыпается в пять часов утра от сильного сердцебиения, одышки, внутренней дрожи или комка в горле, жизнь обычно делится на «до» и «после».

Мы все устроены так, что плохие мысли, которые мы крутим в своей голове, рождают плохие эмоции, а если мы постоянно прокручиваем плохие мысли, мы рожаем в себе предрасположенность к паническим атакам.

Сначала мы думаем – потом мы чувствуем. Наши мысли не останавливаются даже ночью, мозг работает и продолжает эмоционально реагировать, когда мы спим.

Приступ панической атаки развивается поэтапно:

Ситуация – мысль – эмоция.

А паническая атака – это не что иное, как истощение психофизиологического резерва организма, при котором в кровь выбрасывается адреналин. Человек чувствует, что болен, он обращается к врачу, просит определить причину заболевания. И обычно врачи полностью его обследуют и ничего не находят.

Если пациент говорит, что у него тревожное состояние, врачи делают ЭКГ, а далее рекомендуют пойти проверить сердце и сосуды. Если сердце и сосуды в норме, врачи разводят руками и советуют правильно питаться.

В таком случае лучше обратиться к хорошему психотерапевту и выслушать его рекомендации. Рекомендации психотерапевтов при приступе панической атаки таковы:

- 1) информированность
- 2) коррекция мышления
- 3) изменение поведения
- 4) закрепление здорового стереотипа мышления и поведения.

Ни один человек не умер от приступа панической атаки, нужно восстанавливать свою нервную систему, развивать внутренний механизм саморегуляции.

Заметить свою тревожную мысль, отследить ее и купировать на сознательном уровне.

Опыт врачей в условиях стационара подтверждает, да мы и сами хорошо об этом знаем. Тот, кто верит в свою победу над болезнью, выздоравливает, а у кого негативные установки, тот медленно угасает.

Например, молодой парень приходит к врачу, он убежден, что он болен, меряет давление, начинает сомневаться в качестве своего здоровья. Он пытается выяснить, что у него – инфаркт или инсульт. При этом все эпизоды болезненного состояния у молодого человека имеют эмоциональную основу.

Но кардиологи видят проявление панической атаки и начинают лечить органы, не устраняя первопричину. Они лечат сердце, назначают препараты, хотя причина на уровне неправильной поведенческой психологии. И вот в такой ситуации нужен не врач, а обычный психолог.

Или парень истощен любовными переживаниями, не спит ночами, у него начинается тахикардия. Врач, компетентное лицо, говорит, что ситуация тревожная, и назначает препараты, ведь это его работа.

Никто из наших врачей не будет работать с причинами, вызывающими панические атаки, такие пациенты крайне редко получают квалифицированную помощь, и это дефект подготовки специалистов в нашей системе.

Пациент получит рекомендации, но не услышит ни слова об истощении нервной системы, о том, что нужно формиро-

вать здоровый механизм саморегуляции, уметь справляться без посторонней помощи. Ему не скажут, что, когда он займется проблемной ситуацией и нахождением путей решения, все симптомы заболевания пройдут.

И решение любой проблемы зависит только от человека, от его оценки – один опускает руки и сдается, другой использует проблемную ситуацию для личностного роста и движения вперед.

Учеными давно проводятся исследования, как наши установки влияют на жизнь, и оказалось, что неправильное мышление приводит к истощению всех резервов организма.

Например, в древних племенах очень сильна власть жрецов и колдунов, они носят с собой костяшки ящериц. И вот, если жрецы показывали на какого-то человека этими костяшками, тот понимал, что его прокляли, у него начиналась тяжелейшая депрессия, он больше не принимал участия в общественной жизни, считал себя изгоем в своем племени. Часто «проклятые» умирали, не в силах выдержать изгнания из здорового племени.

# 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.