

**ИЛЬЯ КАЧАЙ
ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО**

БЕЗ СТРЕССА



**Техники и упражнения для преодоления
негативных эмоций**

**Павел Федоренко
Илья Качай**

**Без стресса. Техники и
упражнения для преодоления
негативных эмоций**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63937191
ISBN 9785005319302*

Аннотация

В этой книге собраны как уже публиковавшиеся техники и упражнения для преодоления стресса (но в дополненном и расширенном виде), так и ранее не издававшиеся практические приёмы совладания со стрессовыми эмоциями и реакциями. В работе также изложены способы изменения искажённых мыслей и иррациональных убеждений, вызывающих избыточные – частые, длительные и интенсивные – негативные эмоции тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, которые и ведут как к острому, так и хроническому стрессу.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ЧАСТЬ I. СТРЕСС И ДИСТРЕСС	13
ГЛАВА 1. ПРИРОДА СТРЕССА И ДИСТРЕССА	13
Очень нервная система	13
Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения	14
Отличия стресса и дистресса	16
Основные факторы стресса	17
Стрессогенное мышление	18
Порочный круг избегания стресса	18
Непродуктивные способы преодоления стресса	20
ЧАСТЬ II. ФОРМИРОВАНИЕ	22
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	22
Цель преодоления избыточных негативных эмоций	22
Примеры корректной и некорректной цели	23
Таблица мотивации	24
Таблица выгод и издержек	26
Мотивация – следствие действий	27
ЧАСТЬ III. БАЗОВЫЕ	29

ГЛАВА 3. НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ	29
РЕЛАКСАЦИЯ	
Порочный круг мышечного напряжения	29
Расслабление через напряжение	31
Накопительный эффект	32
Алгоритм выполнения нервно-мышечной	34
релаксации	
Краткая очерёдность действий	40
Ситуативная релаксация	42
Комплексная релаксация	42
Сигнальная релаксация	43
Природа мышечного напряжения	44
ГЛАВА 4. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ	46
Порочный круг тревожного дыхания	46
Расслабление через дыхание	47
Алгоритм выполнения дыхательных техник	48
Краткая очерёдность действий	53
Накопительный эффект	53
Ситуативное дыхание	54
ГЛАВА 5. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ	56
Выпадение из реальности настоящего	56
момента	
Безоценочное принятие мыслей	57
Безоценочное принятие реальности	58
Причины снижения тревоги при	59
использовании осознанности	

Дистанцирование от болтовни мыслей	60
Три упражнения для развития осознанности	61
Алгоритм выполнения практик осознанности	62
«Здесь и сейчас»: слух, внешние ощущения и зрение	62
«Тишина»: мысли	64
Варианты образного выполнения техники «Тишина»	65
Бодискан: внутренние ощущения	67
Краткая очерёдность действий	68
Комплексная осознанность	70
Ситуативная осознанность	71
Техника «5-4-3-2-1»	73
Варианты выполнения практик осознанности	74
Спешка и отвлечения	75
Лекарство от стресса и боли	76
Дополнительные варианты выполнения практик осознанности	77
ГЛАВА 6. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	80
Движение – жизнь	80
Польза от регулярной физической активности	81
Типичные оправдания при отказе	82

от физических нагрузок	
Список физических занятий	83
ЧАСТЬ IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ	85
КОНКРЕТНЫХ	
ГЛАВА 7. ПРИРОДА ТРЕВОГИ	85
Структура тревоги	85
Стадии развития тревоги	86
Элементы тревожного мышления	87
Формула тревоги	88
Элементы антитревожного мышления	90
Современные данные о тревоге	90
Связь тревоги и эволюции	91
Сигнальная функция тревоги	92
Связь тревоги и воспитания	93
Многогранность телесных проявлений	94
тревоги	
Телесные симптомы тревоги	95
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Без стресса
Техники и упражнения
для преодоления
негативных эмоций

Илья Качай
Павел Федоренко

© Илья Качай, 2021

© Павел Федоренко, 2021

ISBN 978-5-0053-1930-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Негативные эмоции – естественная и неизбежная часть жизни любого человека. Такие эмоции, как тревога, гнев, обида, вина, стыд и подавленность знакомы каждому из нас. Но когда переживания захлёстывают нас с головой, бьют через край и проявляются в самые неподходящие моменты, тогда самое время задуматься над тем, чтобы вооружиться эффективными и проверенными способами совладания с избыточными негативными эмоциями, а главное, научиться управлять ими до того, как они начнут управлять вами и вашей жизнью. Действительно, частые, длительные и интенсивные негативные эмоции, возникающие в обыденных ситуациях и плохо поддающиеся контролю, могут существенно снижать качество нашей жизни и приводить к чрезмерному стрессу, различным телесным симптомам и таким неприятным состояниям, как суетливость, нервозность, невозможность расслабиться, сниженная концентрация внимания, непрекращающаяся мыслительная жвачка, бессонница, ощущения выгорания, усталости, истощения и нервного срыва.

Настоящая книга позволит вам освоить надёжные инструменты, которые помогут вам снизить неадекватные эмоциональные реакции, выработать навыки саморегуляции, которые вы сможете применять в различных стрессовых ситуациях.

ях, и существенно улучшить качество жизни. Однако главное не просто знать о своих эмоциональных проблемах или даже понимать, откуда они есть-пошли, а систематически практиковать предложенные в работе техники и упражнения по развитию стрессоустойчивости. Время и силы, которые вы затратите на работу над собой, точно окупятся в дальнейшем, а посему важно не просто прочесть эту книгу, а выполнять актуальные для вас и вашей проблемы практики. Вы можете делать пометки в этой книге, выписывать на полях свои осознания и периодически возвращаться к ней, для того чтобы напоминать себе о каких-то важных положениях, которые со временем могут забываться. Пусть эта книга на какое-то время станет для вас настольной, а отработка описанных в ней навыков – регулярной, и тогда в будущем вы будете благодарны себе за то, что были настойчивы и последовательны, воплощая на практике рекомендации настоящего издания.

В процессе написания этой книги мы изучили огромное количество литературы, посвящённой различным методам преодоления стресса и избавления от эмоциональных проблем, и постарались на основе полученных знаний и собственного опыта помощи тысячам людей с самыми разными психологическими проблемами создать книгу, в которой не было бы ничего лишнего и которая вобрала бы в себя чёткие, доступно изложенные, а главное – эффективные техники, упражнения и приёмы по преодолению стресса. Ос-

нову этой книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в мире для преодоления различных эмоциональных расстройств. Помимо когнитивно-поведенческой терапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса, работа содержит элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии, основанной на осознанности Джона Кабат-Зинна и терапии реальностью Уильяма Глассера. Теоретическим фундаментом книги также являются материалы таких выдающихся зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческого подхода, как Джудит Бек, Дэвид Бернс, Рена Бранч, Джефффри Брэнтли, Джефффри Вуд, Стюарт Геддес, Сет Гиллихан, Рут Гринберг, Деннис Гринбергер, Кристиан Дойл, Марта Дэвис, Дорис Идинг, Дэвид Кларк, Уильям Кнаус, Петра Кунце, Артур Ландж, Роберт Лихи, Мэтью Маккей, Ричард Нельсон-Джоунс, Кристин Падески, Саймон Рего, Элизабет Роббинс Эшельман, Ивонн Рубин, Корин Свит, Мартин Сейф, Мишель Скин, Лора Смит, Раймонд Чип Тафрейт, Роб Уиллсон, Салли Уинстон, Сара Фейдер, Патрик Фэннинг, Чарльз Эллиотт, Гари Эмери и других. Кроме этого, в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии – наставников и коллег авторов – Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгие-

вича Ромека и других.

Первые две небольшие части этой книги содержат информацию о том, что такое стресс и чем он отличается от дистресса, а также о том, каким образом грамотно сформировать мотивацию для регулярной работы по снижению избыточных стрессовых негативных эмоций. В третьей части работы представлены базовые упражнения, способствующие снижению общего эмоционального напряжения и стабилизации психологического состояния и физического самочувствия. Эти упражнения позволят вам выработать важные и полезные навыки совладания с различными стрессовыми состояниями, но взамен потребуют регулярной ежедневной практики. Четвёртая часть настоящей работы поможет вам осознать природу и структуру главных стрессовых негативных эмоций – тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, а также освоить когнитивные, поведенческие, эмоциональные и телесные практики, специально подобранные для преодоления каждой стрессогенной эмоции. Благодаря пятой части книги вы узнаете о том, каким образом ваше искажённое мышление приводит вас к стрессу, сможете составить досье стресса, разложив его по полочкам, и освоите пути формирования здорового – более рационального, реалистичного и полезного мышления, способствующего развитию стрессоустойчивости. В шестой части издания вы познакомитесь с десятками простых, но эффективных техник совладания с наиболее типичными стрессовыми проявлениями.

ями – тревогой, гневом, бессонницей и мыслительной жвачкой. Данные техники, в отличие от упражнений из третьей и четвёртой частей книги, вы можете применять ситуативно, не отводя для них особого времени для отработки навыков. Наконец, в заключительной, седьмой части книги вы найдёте алгоритмы для решения любых жизненных проблем, которые возникают из-за стресса и, накапливаясь, только усугубляют его.

Приятного чтения и планомерной работы!

ЧАСТЬ I. СТРЕСС И ДИСТРЕСС

ГЛАВА 1. ПРИРОДА СТРЕССА И ДИСТРЕССА

Очень нервная система

Чтобы вступить на путь постепенного преодоления разных проявлений стресса, важно понимать физиологические законы их функционирования. Любые техники и упражнения представляют собой лишь следствие этого понимания и, укрепляя теоретический фундамент, позволяют кирпичик за кирпичиком выстраивать здание счастливой жизни без избыточных стрессовых переживаний. Для начала нам нужно вспомнить о том, что у каждого из нас есть такая прекрасная вещь, как нервная система. «Ну ничего себе прекрасная!» – сразу же воскликнут некоторые читатели. – «У кого-то, может быть, и прекрасная, но моя нервная система давно порвалась на тряпки!» Не торопитесь вешать свою нервную систему на гвоздь или задвигать на антресоли. Она вам ещё пригодится. Но чтобы всякий раз, образно говоря, не рвать её на британский флаг, необходимо понимать, как она всё-таки

устроена. Итак, наша всё ещё прекрасная нервная система состоит из двух отделов – регулируемого (он включает в себя головной и спинной мозг и позволяет человеку свободно совершать контролируемые действия) и автономного (этот отдел самостоятельно регулирует работу внутренних органов и секретий и не зависит от желаний человека) (см. рис. 1).



Рис. 1. Отделы нервной системы

Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения

Однако нас будет больше интересовать автономный отдел нервной системы – вегетативная нервная система. Почему? А потому что мало того, что вегетативная нервная система – женщина сильная и независимая, потому как функционирует самостоятельно и не зависит от наших желаний, так она ещё и «вся такая противоречивая», поскольку состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатиче-

ского, выполняющих диаметрально противоположные функции. Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при реальной или даже представляемой в мыслях угрозе, то парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких-либо угрожающих событий или мыслей о потенциальной опасности. При этом неважно, угрожает ли вам реальная опасность или вы просто нарисовали в своём творческом воображении катастрофическую картину, как самолёт, на котором вы завтра полетите, упадёт на поезд, в котором по роковому стечению обстоятельств будет ехать ваш друг. В любом случае начнёт усиленно работать симпатический отдел, который мобилизует ваш организм для бегства, сражения или замирения с целью выживания, чтобы вы были готовы действовать по тысячелетиями вырабатывавшемуся эволюцией механизму. Поэтому заслуженную порцию адреналина и кортизола вы точно получите. Конечно, вы будете испытывать и телесные симптомы. Извольте тревожиться сами – извольте и тело побеспокоить. Но когда реальная или представляемая опасность сойдут на нет, в дело вступит парасимпатический отдел, и вы начнёте отдыхать. Итак, вегетативная нервная система без вашего участия подстраивает работу организма под различные стрессовые события. И это существенно экономит время, ведь вряд ли вы говорите: «Сердце, бейся быстрее!» или «Кишечник, давай-ка поработаем в усиленном режиме! Хорошо уже халтурить!» Для наглядности отделы вегетативной

нервной системы можно условно обозначить как педали газа и тормоза, отвечающие, соответственно, за реакции стресса и релаксации (см. рис. 2).



Рис. 2. Отделы вегетативной нервной системы

Отличия стресса и дистресса

Итак, стресс и стрессовые реакции являются не вашим личностным недостатком, а проявлением инстинкта самосохранения и приспособительными механизмами организма, сформировавшимися с целью выживания у наших диких предшественников. Если бы не хронический стресс, который испытывали наши древние предки, никого из нас сейчас попросту бы не существовало. Несмотря на то что современному человеку не грозит повсеместная опасность, стресс всё равно будет присутствовать в нашей жизни: если бы мы вообще не испытывали стресса, то умерли бы в ближайшее время, поскольку не чувствовали бы никакой опасности. Важно понимать, что стресс необходим и даже полезен, а вот отсут-

ствие стресса стоило бы нам жизни. Без стрессов мы не могли бы нормально адаптироваться к тем или иным изменениям в окружающей среде. Но одно дело испытывать небольшие ситуативные стрессы, с которыми организм способен легко справиться, и совсем другое – подвергаться дистрессу (серии серьёзных стрессов) и находиться в хроническом напряжении. Если стресс может благотворно влиять на продуктивность и успеваемость человека, то дистресс истощает ресурсы организма и ухудшает физическое и психологическое состояние человека, что не может не сказываться на качестве его повседневной жизни.

Основные факторы стресса

Среди всех стрессогенных факторов наиболее распространёнными являются следующие группы источников избыточного напряжения:

- **ситуационные** – необходимость приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни;
- **социальные** – конфликты в межличностных и официальных отношениях;
- **телесные** – проблемы в соматической сфере: симптомы, болезни, травмы и операции;
- **когнитивные** – искажённое мышление, создающее избыточные негативные эмоции.

Стрессогенное мышление

Но главным источником стресса является искажённое тревожное мышление, в основе которого лежат такие процессы, как преувеличение вероятности и серьёзности опасности, а также недооценка способностей совладания и степени безопасности тех или иных стимулов и ситуаций. Действительно, именно отношение к тем или иным событиям главным образом определяет уровень стресса, который вы можете испытать. Даже определения посттравматического стрессового расстройства и психологической травмы включают в себя не только само травмирующее событие, но и его интерпретацию человеком. Поэтому стрессоустойчивые люди, обладающие гибким мышлением, оценивают факторы, которые другие считают источниками стресса, не столько как опасность, сколько как возможность для личностного или профессионального развития. В этой связи нельзя не отметить, что китайский иероглиф «кризис» состоит из двух элементов, первый из которых означает опасность, а второй — возможность.

Порочный круг избегания стресса

Таким образом, залог счастливой жизни состоит не в отсутствии стрессов и не в умении избегать любых пережи-

ваний, а в развитии навыков стрессоустойчивости. Действительно, попытки избегания стресса зачастую только усугубляют стресс, и бегство от решения проблем лишь добавляет напряжения к уже имеющемуся стрессу, ведь накопившиеся проблемы не решаются и множатся, и к тому же появляются новые проблемы. По причине накопления старых и образования новых проблем вы испытываете более сильный стресс, мешающий эффективно справляться как с проблемами, так и с самим стрессом, и, в конечном итоге, можете начать испытывать стресс из-за стресса, что как раз и ведёт к вышеописанному дистрессу (см. рис. 3). Однако формирование нового, более рационального и реалистичного мышления способствует не только эффективному решению проблем, развитию стрессоустойчивости и саморазвитию, но и профилактике различных тревожных и депрессивных состояний и дистресса.



Непродуктивные способы преодоления стресса

К непродуктивным способам совладания со стрессовыми ситуациями, усиливающим риск возникновения дистресса, относятся следующие неадаптивные стратегии поведения:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами;
- прибегание к наркотическим веществам;
- приём успокоительных без рецепта врача;
- злоупотребление энергетиками/кофеиносодержащими напитками;
- переедание или недоедание;
- чрезмерно долгий или короткий сон;
- избыточный шопинг;
- чрезмерная погружённость в работу;
- попытки решить все проблемы сразу;
- обесценивание или игнорирование проблем;
- прокрастинация (откладывание выполнения важных дел);
- избегание людей, ассоциирующихся с обязанностями;
- перекладывание ответственности на других людей и обстоятельства;
- избыточные переживания о грядущих неприятностях;
- частые размышления о прошлых ошибках, проблемах

и страданиях;

- избыточный контроль за другими людьми;
- вспышки гнева и агрессии по отношению к близким людям;
- подавление избыточных негативных эмоций и др.

ЧАСТЬ II. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Цель преодоления избыточных негативных эмоций

Чтобы корректно сформулировать цель преодоления избыточных негативных эмоций, задайте себе следующие вопросы:

- «Для чего мне так важно преодолеть избыточные негативные эмоции?»
- «Каким человеком я хочу стать, когда уменьшу свои стрессовые реакции?»
- «Какой будет моя жизнь, если в ней больше не будет места избыточным эмоциям?»
- «Что бы я хотел делать из того, чем не могу заниматься сейчас из-за стрессовых эмоций?»
- «Какими будут мои мысли, эмоции и поведение после

преодоления чрезмерного стресса?»

– «Что я выберу: оставаться в напряжении или действовать, чтобы меняться уже сейчас?»

Цель преодоления избыточных стрессовых реакций важно формулировать в позитивном ключе, поскольку цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет наше восприятие и поведение в настоящем. Поэтому если своей целью вы поставите, например, избавиться от тревоги, чтобы её не испытывать, то в настоящем вы только и будете заниматься тем, что безуспешно избавляться от тревоги (к тому же наш мозг не воспринимает отрицательную частицу «не»). Сформулируйте общую цель преодоления стресса не только в позитивном ключе, но и так, чтобы вы могли время от времени отслеживать изменения в связи с осуществлением конкретной, а не размытой или недостижимой цели (по чётким критериям).

Примеры корректной и некорректной цели

Примерами некорректной цели могут служить такие утверждения:

– «Я хочу избавиться от избыточного гнева, чтобы не вести себя агрессивно».

– «Я хочу больше никогда не испытывать тревоги, потому что она невыносима».

– «Я больше не хочу ощущать симптомы стресса, поскольку они мне надоели».

Примерами корректной цели уменьшения уровня стрессовых переживаний являются, например, следующие утверждения:

– «Я хочу преодолеть свой избыточный гнев, чтобы быть более спокойным и уверенным в себе человеком и выстраивать гармоничные и здоровые отношения в семье, на работе, с друзьями и знакомыми».

– «Я хочу преодолеть чрезмерную тревогу, чтобы быть более счастливым, меньше думать о своём здоровье, больше общаться с друзьями и спокойно выступать на концертах со своими песнями».

– «Я хочу преодолеть стресс, чтобы быть уверенной в своих решениях, с большим удовольствием общаться с детьми и коллегами и путешествовать с мужем по разным странам».

Сформулируйте цель в положительном ключе и каждое утро напоминайте себе о ней, чтобы понимать, ради каких долгосрочных изменений вам придётся некоторое время поработать над собой, иными словами, ради каких дальнейших свобод вам придётся периодически выходить из пресловутой зоны комфорта.

Таблица мотивации

Помимо формулирования цели вам также важно со-

ставить таблицу мотивации, в которой вы пропишете конкретные элементы, из которых состоит ваша общая цель. Иными словами, в таблицу мотивации заносятся все предстоящие жизненные перемены, которые оцениваются от 0 до +10 по степени их значимости для вас, а также последствия неизменности, которые оцениваются аналогично, но зеркально: от 0 до —10. Итак, левая часть таблицы будет содержать пользу от перемен, то есть описание того, как вы будете жить после преодоления стресса (изменения важно описывать в прошедшем времени, как будто то, о чём вы пишете, уже осуществилось, словно вы уже так живёте). Правая часть таблицы будет содержать последствия неизменности – описание того, что будет происходить, если вы продолжите оставаться в своей эмоциональной проблеме (см. таб. 1). Такое оценивание послужит вам напоминанием о том, почему же так важно преодолевать свои избыточные негативные эмоции, а ежедневное перечитывание таблицы мотивации поможет вам поверить в себя и эффективность изложенной в этой книге методики, если, порой, вам случится думать: «Не слишком ли велики предпринимаемые усилия?» Прочитывайте цель мотивации и заглядывайте в таблицу мотивации каждое утро. Чистую форму для выписывания цели преодоления стресса и заполнения таблицы мотивации вы найдёте в Приложении 1, расположенном в конце книги.

ПОЛЬЗА ОТ ПЕРЕМЕН	ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ	ПОСЛЕДСТВИЯ НЕИЗМЕННОСТИ	ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ
уверенно общаюсь с друзьями и коллегами	+7	избегаю общения с людьми из-за тревоги	-6
отстаиваю свои права в официальных ситуациях	+10	соглашаюсь на невыгодные для себя условия	-8
получаю удовольствие от походов на свидания	+8	не получаю удовольствия от свиданий	-9
выступаю на публичных мероприятиях	+7	остаюсь с нереализованными планами	-8
легко завожу новые знакомства	+8	замыкаюсь в себе и на своей проблеме	-8
подхожу с просьбой к незнакомым людям	+8	испытываю напряжение при общении с людьми	-9
провожаю время в шумных компаниях друзей	+8	всё время сижу в душной квартире	-9

Таб. 1. Таблица мотивации

Таблица выгод и издержек

Также полезно выписать краткосрочные и долгосрочные выгоды (плюсы, преимущества, положительные последствия) и издержки (минусы, недостатки, отрицательные последствия) характерной для вас негативной эмоции, эмоций или стресса в целом (см. таб. 2 и Приложение 2).

КРАТКОСРОЧНЫЕ ВЫГОДЫ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ	КРАТКОСРОЧНЫЕ ИЗДЕРЖКИ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ
ДОЛГОСРОЧНЫЕ ВЫГОДЫ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ	ДОЛГОСРОЧНЫЕ ИЗДЕРЖКИ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ

Таб. 2. Таблица выгод и издержек

Мотивация – следствие действий

Важно понимать, что основная мотивация всегда возникает только после того, как вы начнёте действовать и по-

лучите первые результаты. Поймите, что мотивация – это следствие действий, а действия – причина мотивации, поэтому не стоит ждать появления мотивации перед тем, как начать что-либо делать. Чтобы достичь желаемых результатов, вам придётся периодически сталкиваться с краткосрочным дискомфортом для долгосрочных позитивных изменений. Помните, что избыточные негативные эмоции, какими бы частыми, длительными и интенсивными они ни были, можно преодолеть, если вооружиться эффективными методиками, представленными в настоящей книге, и настойчиво применять их на практике. Никто не избавит вас от чрезмерных стрессовых эмоций и реакций: только вы сами можете победить мешающие проявления стресса посредством ежедневной работы по изменению искажённого мышления и неадаптивного поведения.

ЧАСТЬ III. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГЛАВА 3. НЕРВНО- МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Порочный круг мышечного напряжения

Частые, длительные, интенсивные эмоциональные переживания не могут не сказываться на нашем физическом самочувствии. Так, наиболее стрессовые эмоции – тревога и гнев, являющиеся следствием искажённых мыслей, проявляются в виде мышечного напряжения, которое, в свою очередь, сигнализирует мозгу об опасности и необходимости активации защитных реакций «беги» или «сражайся», обуславливающих усиление, соответственно, тревоги или гнева (см. рис. 4). Этот порочный круг возникает потому, что психика и тело неразрывно связаны между собой. Помимо этого, будучи «воспитанными» и «культурными» людьми, мы подавляем, а не выражаем свои эмоции, в силу чего возникающее мышечное напряжение не расходуется, а накапливается, что приводит к мышечным болям, зажимам, спазмам

и симптомам. Тело обмануть невозможно, ведь оно неизменно будет реагировать на избыточные эмоциональные реакции, а если и попытаться его обхитрить, оно обязательно ответит напряжением и симптомами. Важно понимать, что наше тело узнаёт о стрессовых реакциях гораздо раньше, чем вы успеваете осознать, что находитесь во власти той же тревоги или гнева. В этой связи мышечное напряжение довольно часто является индикатором острых или хронических стрессов. Таким образом, если мы научимся замечать это мышечное напряжение и расслабляться на физиологическом уровне, то сможем значительно снизить уровень эмоционального стресса. Помните: вы не можете испытывать выраженной тревоги или сильного гнева, если ваше тело абсолютно расслаблено, ведь где избыточные эмоции – там телесное напряжение, а где телесное напряжение – там избыточные эмоции. Поэтому если вы регулярно и последовательно занимаетесь мышечной релаксацией, автоматически понижая уровень избыточных негативных эмоций, то в меньшей степени подвержены влиянию стрессовых факторов и гораздо чаще пребываете в спокойном состоянии.



Рис. 4. Порочный круг мышечного напряжения

Расслабление через напряжение

Расслабить напряжённые мышцы, как это ни парадоксально, можно за счёт короткого, но достаточно интенсивного напряжения, способствующего более качественному расслаблению мышц. Суть нервно-мышечной релаксации заключается в том, чтобы каждый день в течение определённого времени поочерёдно напрягать и расслаблять различные группы мышц, что позволяет прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Длительность каждого этапа напряжения составляет 10 секунд, а последующее за этим расслабление может занимать полминуты. После того как вы ощутили десятисекундное напряжение, быстро сбросьте его, глубоко выдохните и скажите себе «расслабься» (можете придумать любое другое важное или приятное для вас ключевое сигнальное слово для расслабления), и сфокусируй-

тесь на ощущении расслабления (тепла, пульсации, тяжести, покалывания) в течение тридцати секунд. В процессе выполнения упражнения вы можете как бы «направлять» ощущение расслабления к напряжённым участкам тела, тем самым добиваясь более полноценной релаксации и выравнивая расслабление по всему телу. Старайтесь, чтобы ваше дыхание как в фазе напряжения, так и во время расслабления было более-менее равномерным и не сильно сбивалось с ритма. Если в ходе практики вы отвлеклись на посторонние мысли, не ругайте себя, а просто отметьте их и плавно направьте внимание на ощущения в мышцах. Не забывайте обращать внимание на разницу между напряжением и расслаблением, последнее из которых может ощущаться и как утяжеление, и как облегчение тела. Со временем вы научитесь входить в состояние релаксации по собственному желанию без предварительного напряжения, просто сказав себе «расслабься» или любое другое используемое вами сигнальное слово. Разве не замечательно иметь такую волшебную мышечную память?

Накопительный эффект

Желательно выполнять релаксацию в комфортной обстановке и в такое время, когда вам никто не мешает. Вам потребуется порядка 25 минут для расслабления всех групп мышц. Выполняйте релаксацию один раз в день (если есть

желание и возможность, то можно и больше). Ежедневное и систематическое выполнение нервно-мышечной релаксации способствует глубокому физическому и эмоциональному расслаблению. Постепенно сон станет более полноценным, количество суетливых движений в течение дня уменьшится, а тело станет менее напряжённым. Кроме этого, нервно-мышечная релаксация нормализует частоту сердечного ритма и артериальное давление, уменьшает потливость и частоту дыхания, снижает выраженность тревоги, гнева, подавленности и усталости и способствует ослаблению спазмов и зажимов в шее и спине, головных болей напряжения и даже заикания. Не расстраивайтесь, если во время первых занятий вы не ощутили полноценного расслабления – это нормально. Занятия релаксацией имеют накопительный эффект: раз от раза вы будете расслабляться всё лучше, и тот уровень расслабления, которого вы достигнете через две недели занятий, будет восприниматься вами как напряжение через три недели практики. Делайте нервно-мышечную релаксацию на протяжении одного месяца хотя бы один раз в день, и тогда вы почувствуете более выраженный результат. Вам может казаться, что вам просто не хватит времени на ежедневное выполнение этого упражнения. Но следует понимать, что, практикуя нервно-мышечную релаксацию, вы тратите время не впустую, а на качественный отдых и выработку важных навыков стрессоустойчивости, которые благотворно влияют на ваше психическое и физическое здо-

ровье.

Алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации

Для того чтобы непосредственно применить технику нервно-мышечной релаксации, вам предстоит совершить комплекс следующих действий.

Действие 1. Бодискан. Удобно сядьте, выпрямите спину, закройте глаза и ощутите контакт тела со всеми поверхностями, с которыми оно соприкасается. Мысленно просканируйте себя от стоп до затылка и обратно, чтобы определить, какие участки тела находятся в напряжении. Потратьте на такой бодискан одну минуту. Время пошло. Удалось ли вам обнаружить напряжённые участки? Какие мышцы у вас зажаты больше всего? А теперь перейдём к самой релаксации.

Действие 2. Кисти рук. Крепко сожмите находящиеся на весу кисти рук в кулаки и удерживайте это напряжение в течение десяти секунд. Время пошло. Теперь отпустите напряжение, выдохните и скажите себе «расслабься». Фокусируйтесь на приятных ощущениях тепла, пульсации, тяжести, покалывания и расслабления в течение тридцати ближайших секунд. Следующие блоки напряжения и расслабления осуществляйте аналогичным образом.

Действие 3. Кисти рук и предплечья. Довольно силь-

но потяните собранные в кулаки кисти рук вовнутрь, согнув их в лучезапястном суставе, и почувствуйте напряжение от кистей рук до локтевых суставов. Удерживайте напряжение на протяжении десяти секунд. Расслабьтесь. Всё своё внимание направьте на приятные ощущения релаксации.

Действие 4. Кисти рук, предплечья и плечи. Примите позу бодибилдера: разведите руки в стороны, согните их в локтевых суставах и напрягите мышцы. Одновременно с напряжением мышц плеч крепко сожмите кулаки, согнув кисти рук в лучезапястном суставе, и напрягите предплечья. Удерживайте эту конструкцию в напряжении десять секунд. Расслабьтесь. Сбросьте напряжение. Дайте рукам свободно повиснуть. Фокусируйтесь на приятных ощущениях расслабления.

Действие 5. Кисти рук, предплечья, плечи и спина. Сведите лопатки вместе и немного опустите их вниз, чтобы позвоночник стал ровной вертикальной линией с двумя естественными физиологическими изгибами. Напрягите мышцы спины и подключите к этому уже знакомое вам напряжение кистей рук, предплечий и плеч в позе бодибилдера. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваши мышцы медленно расслабляются.

Действие 6. Трапециевидные мышцы. Поднимите ваши плечи вверх к ушам и чуть отведите плечи назад, направив их друг к другу за затылком, тем самым напрягая трапециевидные мышцы. Удерживайте напряжение в течение

десяти секунд. Расслабьтесь. Опустите плечи. Сфокусируйтесь на чувстве расслабления. Помните, что после каждого подхода вы можете мысленно «направлять» ощущение расслабления к пока ещё напряжённым и зажатым участкам тела, тем самым добиваясь более полноценного расслабления и «выравнивая» расслабление по всему телу.

Действие 7. Верхняя часть лица: лоб и брови. Поднимите брови, как будто вы очень сильно чему-то удивились, и сфокусируйтесь на напряжении мышц лба. Помните, что вам нужно фокусироваться не на счёте до десяти секунд, а на ощущениях напряжения и следующего за ним расслабления. Расслабьтесь, отпустите напряжение и погрузитесь в приятные ощущения релаксации на протяжении очередных тридцати секунд.

Действие 8. Средняя часть лица: глаза и нос. Сильно зажмурьтесь, будто вам в глаза попал шампунь, и наморщите нос, словно вы почувствовали резкий и неприятный запах, но решили изо всех сил вдохнуть его, раздув «крылья» носа. Удерживайте это напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 9. Нижняя часть лица: челюсти, губы и скулы. Крепко сожмите челюсти и как можно шире улыбнитесь, обнажив зубы и оскалившись. Вы также почувствуете напряжение скул, щёк и шеи. Удерживайте эту напряжённую мимическую конструкцию десять секунд. Расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на приятных ощущениях релаксации.

Действие 10. Комплексное напряжение лица. А те-

перь соберите весь комплекс мимических ухищрений воедино: нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти и продемонстрируйте широкую улыбку-оскал. Очередные десять секунд пошли. А теперь расслабьтесь. Отпустите напряжение и сфокусируйтесь на приятных ощущениях релаксации в течение ближайших тридцати секунд.

Действие 11. Шея. Прижмите подбородок к груди и напрягите мышцы шеи, как будто стремясь вернуть голову назад, но не позволяя себе этого сделать. Удерживайте напряжение на протяжении десяти секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове свободно повиснуть.

Действие 12. Задний кистевой упор. Положите на затылок собранные в замок руки и начните плавно откидывать голову назад. Но в момент, когда голова примет обычное положение, начните сопротивляться наклону головы назад за счёт собранных в замок рук, которые будут тянуть голову в противоположную сторону. Удерживайте создавшееся напряжение десять секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове принять естественное положение.

Действие 13. Правый кистевой упор. Попробуйте наклонить голову вправо, но в то же время мешайте себе ладонью правой руки, которая будет создавать сопротивление и тянуть голову в противоположную сторону. При этом ваша голова остаётся ровной и неподвижной. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове свобод-

но повиснуть.

Действие 14. Левый кистевой упор. А теперь попытайтесь наклонить голову влево, в то же время мешая себе ладонью левой руки, которая будет создавать сопротивление и тянуть голову в противоположную сторону. При этом ваша голова остаётся ровной и неподвижной. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 15. Живот и промежность. Из всех сил вытяните в себя живот, будто бы защищаясь от внезапного удара, напрягите мышцы брюшного пресса и промежность, сведя ягодичы вместе. Расслабьтесь. Сфокусируйтесь на приятных ощущениях расслабления.

Действие 16. Стопы и голень. С силой сожмите пальцы ног, потяните стопы на себя и направьте их друг к другу, изобразив косолапость. Расслабьтесь. Отпустите напряжение.

Действие 17. Бёдра и ягодичы. Напрягите ягодичы и немного покачайтесь на них из стороны в сторону. Одновременно вытяните ноги под углом в девяносто градусов и прочувствуйте возникшее напряжение бёдер и ягодич на протяжении очередных десяти секунд. Расслабьтесь. Почувствуйте приятные ощущения релаксации.

Действие 18. Нижняя часть тела. Сейчас вам нужно прочувствовать комплексное напряжение нижних конечностей. Одновременно напрягите косолапые стопы с согнутыми пальцами и бёдра с ягодичами, вытянув ноги под прямым

углом, а также напрягите мышцы живота и втяните в себя промежность. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 19. Верхняя часть тела. Вспомним ощущение напряжения в верхней части тела. Сожмите кисти рук в кулак, потяните их к внутренней части предплечий, напрягите мышцы плеч, приняв позу бодибилдера, сведите и опустите лопатки, напрягите мышцы спины, нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти, широко улыбнитесь и оскальтесь, прижмите подбородок к груди и напрягите шею. Удерживайте напряжение в течение десяти секунд. Расслабьтесь. Почувствуйте приятные ощущения релаксации.

Действие 20. Комплексное напряжение тела. Соединим все элементы в единую конструкцию. Сожмите кисти рук в кулак, потяните их к внутренней части предплечий, напрягите мышцы плеч, приняв позу бодибилдера, сведите и опустите лопатки, напрягите мышцы спины, нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти, широко улыбнитесь и оскальтесь, прижмите подбородок к груди, напрягите шею, втяните в себя живот и промежность, напрягите ягодицы, сожмите пальцы ног, потяните стопы на себя и направьте их друг к другу и вытяните ноги под прямым углом. Сохраняйте напряжение в течение десяти секунд. Расслабьтесь.

Действие 21. Бодискан. Находясь в расслабленном со-

стоянии, снова мысленно просканируйте тело от стоп до затылка и обратно на протяжении трёх минут. Насладитесь приятным ощущением расслабленности всего тела.

Действие 22. Повторная релаксация. Если в результате проведённого бодискана вы почувствуете больше трёх по-прежнему напряжённых участков тела, то повторите упражнение целиком, начиная с первого шага, чтобы последовательно задействовать все группы мышц. Если напряжённых участков оказалось три или меньше, проведите повторную релаксацию только для них, после чего снова мысленно просканируйте тело.

Краткая очерёдность действий

После того как вы освоите нервно-мышечную релаксацию и запомните последовательность действий, у вас отпадёт нужда каждый раз перечитывать вышепредставленный текст. Вы вполне сможете ограничиться краткими инструкциями, приведёнными ниже, а затем и вовсе обходиться без них. Однако для удобства использования краткая последовательность действий нервно-мышечной релаксации отдельно продублирована в Приложении 3.

Действие 1. Бодискан (1 минута).

Действие 2. Кисти рук (10/30 секунд).

Действие 3. Кисти рук и предплечья (10/30 секунд).

Действие 4. Кисти рук, предплечья и плечи (10/30 се-

кунд).

Действие 5. Кисти рук, предплечья, плечи и спина (10/30 секунд).

Действие 6. Трапецевидные мышцы (10/30 секунд).

Действие 7. Верхняя часть лица: лоб и брови (10/30 секунд).

Действие 8. Средняя часть лица: глаза и нос (10/30 секунд).

Действие 9. Нижняя часть лица: челюсти, губы и скулы (10/30 секунд).

Действие 10. Комплексное напряжение лица (10/30 секунд).

Действие 11. Шея (10/30 секунд).

Действие 12. Задний кистевой упор для шеи (10/30 секунд).

Действие 13. Правый кистевой упор для шеи (10/30 секунд).

Действие 14. Левый кистевой упор шеи (10/30 секунд).

Действие 15. Живот и промежность (10/30 секунд).

Действие 16. Стопы и голень (10/30 секунд).

Действие 17. Бёдра и ягодицы (10/30 секунд).

Действие 18. Нижняя часть тела (10/30 секунд).

Действие 19. Верхняя часть тела (10/30 секунд).

Действие 20. Комплексное напряжение тела (10/30 секунд).

Действие 21. Бодискан (3 минуты).

Действие 22. Повторная релаксация (при необходимости).

Ситуативная релаксация

Вы также можете выполнять релаксацию ситуативно: если вы заметили напряжение в каком-либо участке тела в течение дня, вы всегда можете выполнить частичную и точечную релаксацию зажавшегося участка тела, в котором поселился спазм или зажим. Для этого напрягите этот участок в течение десяти секунд и сконцентрируйтесь на ощущении напряжения, после чего сбросьте напряжение, выдохните и скажите себе «расслабься» (или любое другое сигнальное слово). Возьмите за привычку в течение дня периодически сканировать тело на наличие напряжения (как вы делаете в первом действии полной релаксации) и тут же расслаблять обнаруженный зажавшийся участок тела. Как вариант, вы можете применять ситуативное комплексное напряжение (действия 18, 19 и 20) помимо полноценной релаксации три раза в день.

Комплексная релаксация

Когда вы начнёте замечать, что в результате систематической практики нервно-мышечной релаксации достигли существенного расслабления и ваше тело практически не на-

пряжено, вы можете сократить нервно-мышечную релаксацию и ежедневно выполнять только комплексное напряжение (действия 18, 19 и 20) вместо полноценной процедуры релаксации.

Сигнальная релаксация

Ощувив эмоциональное и физическое напряжение по поводу грядущего стрессового события или даже непосредственно находясь в нём, вы можете применить сигнальную релаксацию, чтобы не допустить эскалации тревоги и гнева. Для этого достаточно осуществить три простых действия:

Действие 1. Быстро просканируйте тело на наличие зажатых участков.

Действие 2. Выполните серию из трёх глубоких вдохов и выдохов и на каждом выдохе проговорите про себя сигнальное слово.

Действие 3. Произвольно расслабьте напряжённые участки тела.

Эти действия позволят вам мгновенно почувствовать глубокое мышечное расслабление и моментально снизить уровень стресса. Однако такой впечатляющий эффект достигается только за счёт регулярного выполнения полноценной нервно-мышечной релаксации. Не переживайте, если иногда у вас не будет получаться расслабляться по сигналу сразу, ведь сигнальная релаксация – это навык, который мож-

но развить, как и любой другой. Чем больше вы практикуетесь, тем сильнее совершенствуете навык релаксации. Когда вы научитесь быстро расслабляться по команде, просто произнеся про себя сигнальное слово, вы будете гораздо меньше нервничать, переживать, суетиться и раздражаться во многих ситуациях, ранее воспринимавшихся вами как невыносимые, что позволит сконцентрироваться на решении конкретных задач и проблем, а не растрачивать силы и время на избыточные эмоции.

Природа мышечного напряжения

А сейчас вы узнаете, о чём же свидетельствует мышечное напряжение в различных частях тела, а также наверняка узнаете себя:

- **приподнятые плечи** – попытка защититься от нападающего;
- **напряжённые руки** – подавленное желание ударить обидчика;
- **сжатые зубы** – нереализованное желание укунить обидчика, а также подавленное из-за страха осуждения желание расплакаться;
- **«ватные» ноги** – попытка устоять под натиском трудностей, а также желание убежать от опасности и стремление всё контролировать;
- **напряжённое горло** – подавленное желание накричать

на обидчика;

– **напряжённая спина** – стремление быть готовым к опасностям;

– **головная боль** – подавленное желание плакать;

– **зубная боль** – нереализованный гнев или желание рас-плакаться.

ГЛАВА 4. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Порочный круг тревожного дыхания

Важно понимать, что естественное дыхание человека – это спокойное, размеренное и глубокое дыхание животом. Однако под давлением современного скоростного ритма жизни человек ускоряется так, что становится в буквальном смысле «не продохнуть». Иными словами, человек начинает дышать часто и поверхностно, словно задыхаясь, и при этом задействовать грудную клетку. Такое грудное дыхание является признаком тревоги и часто приводит к синдрому гипервентиляции, когда кровь перенасыщается кислородом, что выражается в противоположном ощущении: вам кажется, что не хватает кислорода, от чего вы начинаете дышать ещё более часто, попадая в порочный круг тревожного дыхания. Стоит помнить о взаимном влиянии тревоги и дыхания: если вы тревожитесь, ваше дыхание становится частым, поверхностным, неровным и грудным, что, в свою очередь, даёт мозгу сигнал об опасности, из-за чего тревога увеличивается (см. рис. 5). К тому же такое грудное дыхание приводит к нарушению в организме баланса кислорода и углекислого газа, что также может вызвать физические симптомы тревоги и стресса.



Рис. 5. Порочный круг тревожного дыхания

Расслабление через дыхание

Для снятия стресса и накопившегося внутреннего напряжения вам будет полезно регулярно практиковать диафрагмальное (абдоминальное) дыхание, или, простым языком, дыхание животом. Вы можете применять размеренное и глубокое дыхание в моменты тревоги или стресса, чтобы увеличить содержание углекислого газа в крови, однако в этом случае важно не использовать дыхание животом как способ борьбы с тревогой или как метод отвлечения от стресса. Если вы испытываете симптомы, связанные с дыханием, и избыточно концентрируетесь на нём, то во время тревоги лучше не использовать эту технику, а просто прожить этот симптом без применения дыхательных техник. Такой подход позво-

лит вам получить положительный опыт проживания пугающих симптомов и доказать себе, что частое, поверхностное и грудное дыхание не приводит к ужасным последствиям, а является лишь неприятным и временным явлением. Тем не менее, важно регулярно практиковать дыхательные техники согласно собственному условному графику, независимо от наличия или отсутствия тревоги.

Алгоритм выполнения дыхательных техник

Чтобы попробовать на себе эффективные дыхательные упражнения, вы можете проделать несколько простых действий.

Действие 1. Наблюдение за дыханием (1 минута). Удобно расположитесь на стуле или лягте на кровать. Примите естественное положение, избегая скрещивания рук и ног. Закройте глаза и сфокусируйтесь на своём дыхании. Не пытайтесь дышать как-то по-особенному – просто дышите так, как вам удобно, но всё своё внимание концентрируйте именно на дыхании – на движении живота и грудной клетки, на проходящих через дыхательные пути потоках воздуха, на звуках дыхания и т. д. Если вы отвлечётесь на какие-то внешние раздражители или внутренние образы, просто отметьте это про себя и снова направьте внимание на дыхание. Станьте своим дыханием. Фокусируйтесь на дыхании, не пы-

таясь его контролировать или оценивать, хотя бы одну минуту, но можете наблюдать за дыханием и большее количество времени.

Действие 2. Глубокое дыхание (3 вдоха и выдоха). Теперь совершите серию из трёх глубоких вдохов-выдохов. На каждом выдохе старайтесь максимально выдохнуть весь воздух, но делайте это плавно и до тех пор, пока не почувствуете, что воздуха больше не осталось и не возникла необходимость сделать новых вдох.

Действие 3. Дыхание животом (5 минут). После того как вы выдохнули весь воздух, начинайте дышать животом. Для этого положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Дышите так, чтобы при вдохе и выдохе поднималась и опускалась только та рука, которая находится на животе, и чтобы рука, расположенная на груди, оставалась неподвижной. При необходимости немного надавите рукой на живот, чтобы лучше ощутить его сопротивление руке. Для начала вы можете потренироваться дышать животом перед зеркалом, чтобы лучше понять механизм этого простого упражнения. Со временем надобность такого «ручного» контроля отпадёт сама собой, да и дыхание животом станет автоматическим. Важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох, а вдох, соответственно, короче, чем выдох. Во время каждого вдоха представляйте, что направляете поток воздуха в глубину тела. При дыхании ощущайте движение воздуха – холодного на вдохе через нос и уже согретого на выдохе через рот. Вы

также можете представлять, что при вдохе в животе словно надувается шарик, а при выдохе он медленно сдувается. Можете подключить и цвета: вы вдыхаете голубой цвет и спокойствие, а выдыхаете красный цвет и напряжение. В любом случае вашей задачей является фокусировка на дыхании и, особенно, на медленном и плавном выдохе, который, кстати, не стоит искусственно удлинять за счёт создания различных препятствий в виде, например, языковых, губных или зубных ухищрений. Подышите животом на протяжении пяти минут, не вдыхая слишком много воздуха и удерживая всё своё внимание на дыхании и движении руки.

Действие 4. Дыхание на четыре (3 минуты на 4 счёта). Теперь, продолжая дышать животом, вы можете начать последовательно обозначать ваши вдохи и выдохи цифрами, говоря иначе, вести их счёт таким образом: «один» (вдох), «два» (выдох), «три» (вдох), «четыре» (выдох). Дышите таким образом три минуты.

Действие 5. Квадрат дыхания (3 минуты на 4 счёта). Откройте глаза, найдите в поле своего зрения какой-нибудь прямоугольный предмет (это может быть висящая на стене картина, оконный проём, жилой дом пр.). Теперь вдохните и одновременно посмотрите в левый верхний угол прямоугольника, при этом считая от одного до четырёх. Затем задержите дыхание (тоже на четыре счёта) и вместе с этим переместите взгляд в правый верхний угол этого предмета. Теперь выдохните (снова считая от одного до четырёх) и одно-

временно опустите взгляд в правый нижний угол. Наконец, вновь задержите дыхание (на четыре счёта) и при этом посмотрите на оставшийся левый нижний угол. Продолжайте дышать и смотреть таким образом в течение трёх минут. Более наглядно принцип квадрата дыхания проиллюстрирован на приведённой ниже схеме (см. рис. 6).



Рис. 6. Квадрат дыхания

Действие 6. Ноздревое дыхание (3 круга по 4 счёта). Вы можете усилить эффективность дыхательных упражнений, если, дыша животом, будете вдыхать левой ноздрёй, зажимая правую пальцем («один»), и выдыхать правой ноздрёй, зажимая левую пальцем («два»), после чего вдыхать ей же, продолжая удерживать левую ноздрю пальцем («три»), и выдыхать левой ноздрёй при зажатой правой ноздре («четыре»). Повторите серию из четырёх счётов три раза,

концентрируясь на дыхании и счёте, после чего снова вернитесь к вдохам через нос и выдохам через рот.

Действие 7. Дыхание с паузой (3 круга с изменением счёта). Теперь начните дышать таким образом: вдохните на 5 секунд, задержите дыхание на 5 секунд и выдохните на 5 секунд. При каждом последующем цикле «вдох – пауза – выдох» уменьшайте задержку дыхания на одну секунду и на столько же увеличивайте длительность выдоха. В результате второй цикл будет выглядеть так: вдох (5 секунд), пауза (4 секунды), выдох (6 секунд). Следующий цикл изменится аналогичным образом: вдох (5 секунд), пауза (3 секунды), выдох (7 секунд). Продолжайте дышать таким образом до тех пор, пока выдох не удлинится до десяти секунд, а для паузы, соответственно, вовсе не останется времени. Повторите этот цикл три раза (см. рис. 7).



Рис. 7. Дыхание с паузой

Краткая очередность действий

Дыхание животом может усиливать расслабление, достигнутое в ходе нервно-мышечной релаксации, поэтому после выполнения последней вы можете приступить к техникам дыхания. Вы вправе выполнять представленные выше этапы дыхания отдельно друг от друга и в произвольном порядке: возможно, вы захотите исключить ноздревое дыхание или ещё что-то и просто дышать животом по несколько минут в день безо всякого счёта. Но для удобства ниже продублирована краткая последовательность дыхательных техник.

Действие 1. Наблюдение за дыханием (1 минута).

Действие 2. Глубокое дыхание (3 вдоха и выдоха).

Действие 3. Дыхание животом (5 минут).

Действие 4. Дыхание на четыре (3 минуты на 4 счёта).

Действие 5. Квадрат дыхания (3 минуты на 4 счёта).

Действие 6. Ноздревое дыхание (3 круга по 4 счёта).

Действие 7. Дыхание с паузой (3 круга с изменением счёта).

Накопительный эффект

В любом случае уделяйте дыханию не менее 10—15 минут в день и выполняйте дыхательные упражнения, как вариант, утром и вечером по 5—7 минут, что существенно разо-

вѣт и повысит ваш уровень стрессоустойчивости. Вы можете практиковать размеренное и глубокое дыхание и больше, однако на первых порах важно дышать животом как минимум 5 минут за один раз, поскольку примерно за это время в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа. Постепенно вы можете увеличить продолжительность техник дыхания животом до 30 минут в день. При выполнении дыхательных техник на первых порах вы можете испытывать некоторый дискомфорт, связанный с усилением каких-то симптомов. Так, у вас может немного закружиться голова, чуть быстрее забиться сердце и т. п. Это нормально и временно, ведь регулярное выполнение описанных дыхательных практик будет способствовать постепенному ослаблению симптомов, снижению уровня нервозности, уменьшению мышечного напряжения и успокоению тревожного мышления. Уже через неделю регулярной практики дыхания животом вы заметите, насколько сильно изменится ваше настроение и самочувствие и как более спокойно вы реагируете на стрессовые ситуации. Чем дольше вы практикуете дыхание животом в спокойных и комфортных для вас условиях, тем легче вы сможете подключать его при необходимости в стрессовые моменты.

Ситуативное дыхание

Помимо регулярного выполнения дыхательных техник

согласно своему условному графику, используйте любой свободный момент для того, чтобы попрактиковать дыхание: сделайте дыхание животом «тайной игрой» во время поездок на транспорте, ожиданий в очередях, прогулок – словом, в любом удобном месте. Постепенно вы сможете ситуативно использовать освоенный навык дыхания как ресурс для облегчения состояния в периоды стрессов, что позволит не избегать их, а справляться с ними более качественно. Помните о том, что любые техники саморегуляции – это не способ преодоления тревоги, а всего лишь возможность выработки новых полезных навыков, которые позволят вам ощутить себя по-новому и почувствовать себя более уверенно. Избегайте лихорадочного выполнения техник с целью скорейшего облегчения в моменты тревоги или стресса, ведь такой подход лишь подпитывает тревогу, поскольку так вы продолжите с ней бороться, пусть и за счёт техник саморегуляции. Но не стоит превращать практики в культ. Лучше воспринимать их как ежедневные удовольствия и возможность с пользой провести время.

ГЛАВА 5. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Выпадение из реальности настоящего момента

Большинство людей часто находятся не в реальности, а в своём мышлении, машинально оценивая и анализируя самих себя, других людей и мир в целом в ежедневном режиме, что способствует утрате чувства полноты жизни. Действительно, современный человек склонен жить мыслями о прошлом и будущем, тем самым утрачивая полноценный контакт с настоящим моментом, что приводит к негативным эмоциям подавленности и тревоги и в целом к избыточному стрессу. Постоянная мыслительная жвачка уводит человека в сожаления о прошлом и переживания о будущем, несмотря на то что мы не можем ни изменить прошлое, ни узнать будущего. Неспроста стоики замечали, что нет смысла в том, чтобы стремиться к богатству и славе, ведь настоящее краткомерно, будущее сомнительно, и только прошлое определённо, но его уже не вернуть. В этой связи важно учиться переноситься из прошлого и будущего в настоящий момент времени, в момент «здесь и сейчас», только в котором и су-

ществоует реальность. Для этого полезно практиковать техники осознанности.

Безоценочное принятие мыслей

Итак, осознанность – практика безоценочного наблюдения и принятия настоящего момента времени, перекочевавшая в современную психотерапию из древневосточных учений. Практики осознанности учат жить в настоящем моменте времени путём безоценочного переживания текущего опыта. Техники осознанности способствуют углублению понимания того, что любые наши негативные мысли и эмоции, неприятные симптомы и болезненные ощущения преходящи. Осознанность позволяет отделить себя от собственных мыслей и занять по отношению к мыслям позицию независимого и любопытного наблюдателя, не борющегося с ними, но и не верящего им. Посредством осознанности вы научитесь относиться к мыслям просто как к мыслям, а не как к факту или непреложной истине, ведь если бы ваши мысли воплощались в реальности, то вас бы уже давно не было в живых. Говоря иначе, осознанность формирует менее серьёзное отношение к негативным и тревожным мыслям и устраняет автоматическое восприятие таких мыслей как подлинного отражения действительности.

Безоценочное принятие реальности

Осознанность – не способ мышления и не умение подавлять мысли или эмоции, а лишь наблюдение за происходящим во внутреннем и внешнем мире в настоящем моменте времени без всяких оценок, суждений, комментариев, критики, анализа, предсказываний, контроля и разделения на «плохой» и «хороший». Осознанность – это осознанное познание мира и самопознание в моменте «здесь и сейчас». Осознанность учит принимать реальность такой, какая она есть, и не путать её с проекцией своих негативных или позитивных мыслей, поскольку если вы не принимаете вещи такими, какие они есть, вы стремитесь заставить их быть тем, чем они не являются, что и ведёт к эмоциональным расстройствам. Если же вы осознанно подходите к своим мыслям, их власть над вами снижается, ведь они перестают быть необоснованно важными и значимыми. Более того, постепенно вырабатывается привычка жить, а не думать, и испытывать удовольствие от элементарных вещей, не прилагая к этому никаких усилий, как в детстве. Практикуя техники осознанности, вы переходите из режима существования в режим жизни – осознанно слушая, смотря, осязая, обоняя, ощущая и наблюдая.

Причины снижения тревоги при использовании осознанности

Чтобы изменить отношение к тревожным мыслям и лишить их пугающей реалистичности, важно оставить борьбу и наблюдать за ними со стороны, не отождествляясь с ними, ведь дистанцирование от тревожных мыслей – важный ключ к победе над тревогой. Чувства подавленности и тревоги растворяются в настоящем моменте, ведь осознанность переключает внимание с внутреннего мира на внешний и переносит вас и ваше внимание из прошлого и будущего в настоящее. Будучи в тревоге, люди часто смешивают мысли и реальность, в то время как техники осознанности позволяют наблюдать за мыслями со стороны, не отождествляясь с ними, и полноценно контактировать с реальностью и погружаться в настоящий момент времени. Ежедневная практика осознанности добавит спокойствия даже в те моменты, когда вы не занимаетесь ей, позволит управлять нервным напряжением и гораздо легче справляться с жизненными проблемами. Регулярное выполнение техник осознанности поможет преодолеть избыточную тревогу и даже предотвратить её возникновение в дальнейшем. Можно выделить три главные причины, по которым систематическое выполнение техник осознанности снижает избыточную тревогу и нивелирует её различные проявления:

- **осознание** – полноценный контакт с реальностью всеми органами чувств ведёт к ослаблению фокусировки на переживаниях и страхах;
- **принятие** – уменьшение оценочных суждений способствует восприятию тревожных мыслей всего лишь как мыслей, а не как отражения реальных угроз и опасностей;
- **жизнь настоящим** – концентрация внимания на настоящем моменте ведёт к дистанцированию от мыслей о будущем, порождающим тревогу.

Дистанцирование от болтовни мыслей

Формирование навыков осознанности требует практики и времени, поэтому не стоит требовать от себя быстрых результатов. Главная цель состоит в том, чтобы постепенно перестать верить в привычные тревожные мысли и научиться лучше ощущать контакт с реальностью настоящего момента. Чем чаще вы практикуете техники осознанности, тем более устойчивыми становятся ваши навыки осознанного нахождения в моменте «здесь и сейчас». При этом важно понимать, что цель выполнения техник осознанности заключается не в достижении определённого конечного результата, а в умении отстраняться от мыслительной жвачки и постоянной болтовни мыслей за счёт осознанного переключения на настоящий момент времени. Вы можете выполнять техники осознанности не столько для преодоления тревоги,

сколько для выработки новых полезных навыков, и делать это в течение всей жизни. Конечно, постоянно находиться в моменте «здесь и сейчас» не получится ни у одного человека, однако регулярная практика осознанности позволит вам отделить себя от своих мыслей и выплюнуть мыслительную жвачку из стереотипных и автоматизированных мыслей.

Три упражнения для развития осознанности

Можно выделить три основные практики, направленные на безоценочное восприятие различных элементов внешней и внутренней реальности. Так, техника «Здесь и сейчас» позволяет учиться безоценочно слушать, ощущать и видеть, упражнение «Тишина» – безоценочно наблюдать за своими мыслями, а бодискан – фокусироваться на внутренних ощущениях (см. рис. 8).



Рис. 8. Практики осознанности

Алгоритм выполнения практик осознанности

Перейдём к непосредственному изучению практик осознанности, которые вы можете выполнить прямо сейчас. Ниже раскрывается своего рода алгоритм действий, которые вы, конечно, можете выполнять отдельно и независимо друг от друга. Тем не менее, последовательность действий разбита на блоки, соответствующие вышеописанным упражнениям.

«Здесь и сейчас»: слух, внешние ощущения и зрение

Действие 1. Слух (1 минута). Удобно расположитесь.

Закройте глаза. Начните безоценочно концентрироваться на окружающих звуках, стараясь не называть («ветер шумит», «соседи ругаются», «часы тикают») и не оценивать их («мерзкий», «ужасный», «неприятный»). Не разделяйте звуки на уместные и неуместные, громкие или тихие. Ваша задача – просто вслушиваться в звуковое пространство тишины, на фоне которой раздаются различные звуки. Не рассуждайте о том, что слышите, и просто слушайте так, словно умеете только слушать и ничего больше. Задействуйте осознанный слух для начала на протяжении одной минуты.

Действие 2. Внешние ощущения (1 минута). Теперь начните фокусироваться на своих телесных ощущениях, которые возникают при соприкосновении разных частей вашего тела с теми или иными предметами. Сосредотачивайтесь именно на своих ощущениях, а не на представлениях о том, как, например, спина касается спинки кресла и ноги упираются в пол. В последнем случае вы будете выпадать из безоценочного чувствования. Ваша задача состоит в том, чтобы просто ощущать своё тело и как бы стать своими внешними ощущениями. Не рассуждайте о том, что чувствуете, а просто ощущайте так, будто умеете только ощущать и ничего больше. Применяйте осознанные ощущения одну минуту.

Действие 3. Зрение (1 минута). Откройте глаза и начните безоценочно наблюдать за тем, что находится у вас перед глазами. Старайтесь не фокусироваться на конкретных предметах, а воспринимать единое зрительное простран-

ство. Обращайте внимание на цвет и форму предметов, но избегайте их названий («лампа», «шторы», «чайник») и оценок («старый», «сломанный», «грязный»). Не рассуждайте о том, что видите, и просто смотрите так, словно умеете только видеть и ничего больше. В противном случае вы будете переноситься из настоящего момента в прошлое или будущее. Используйте осознанное зрение в течение хотя бы одной минуты.

N.B. При выполнении этой техники вы поначалу будете отвлекаться на возникающие мысли и образы. В этом случае следует просто заметить это и вернуться к выполнению практики.

«Тишина»: мысли

Действие 4. Мысли (5 минут). Удобно сядьте или лягте в спокойном и тихом месте и закройте глаза. Сфокусируйтесь на медленном и глубоком дыхании. Начните просто наблюдать за своими мыслями, стараясь их не оценивать. Займите позицию независимого, но любопытного наблюдателя за своими мыслями и не отождествляйтесь с ними: вы просто наблюдаете за тем, как мысли приходят и уходят, замечая их, а затем отпуская. Помните о том, что мысли – это всего-навсего мысли, в которые не обязательно верить. Отпустите борьбу, контроль, анализ, суждения и оценки. Признавайте свои мысли и безоценочно наблюдайте за тем, как

они возникают и исчезают. По мере выполнения упражнения время «безмысленных» промежутков будет постепенно увеличиваться. Вы можете начать выполнение этой техники с пяти минут, постепенно увеличивая длительность практики.

N.B. При выполнении этой техники вас будет уносить вместе с мыслями в мир фантазий, планов и переживаний, ведь чем сильнее ваше эмоциональное напряжение, тем больше мыслей у вас в голове. Если мысли унесли вас, не ругайте себя, а просто снова начните безоценочно наблюдать за мыслями. Если вы всё же часто отвлекаетесь и не можете сосредоточиться, помогите себе вопросом: «Какова моя следующая мысль?» Вы заметите, что после постановки данного вопроса мысли на время куда-то исчезнут. Помните, что вам не нужно отвечать на появляющиеся мысли или как-то комментировать их – просто наблюдайте за тем, как они приходят и уходят.

Варианты образного выполнения техники «Тишина»

Если вам сложно безоценочно наблюдать за своими мыслями, то поначалу вы можете прибегать к образному выполнению этой техники, варианты которой представлены ниже.

Вариант 1. «Пустой экран». Представьте, что ваше сознание – это пустой экран телевизора, который сейчас вы-

ключен и не издаёт никаких звуков. Любые возникающие в вашем сознании мысли – это слова бегущей строки в нижней части этого экрана, спокойно движущиеся справа налево и исчезающие вместе с уходом мыслей. Не переживайте, если бегущая строка застопорится, пропадёт или начнёт повторять одни и те же мысли. Дайте плыть бегущей строке в её темпе, безоценочно наблюдая за тем, как пробегают слова-мысли на пустом экране вашего сознания.

Вариант 2. «Белая комната». Представьте, что вы очутились в пустой белой комнате. Слева и справа от вас расположены открытые дверные проёмы, за которыми ничего не видно. Мысли плавно заходят через левый проём в белую комнату вашего сознания, неспешно проходят мимо вас и выходят в правый проём. Не переживайте, если мысли задерживаются, приходят снова или видоизменяются. Безоценочно наблюдайте за тем, как они проходят по белой комнате вашего сознания и уходят через правый дверной проём.

Вариант 3. «Медленная река». Представьте, что вы находитесь на берегу медленно текущей реки в тихом осеннем лесу. Время от времени листья плавно срываются с деревьев, падают в реку и неспешно уплывают. При возникновении в сознании любой мысли усаживайте её на опавший лист и дайте ему уплыть по течению, после чего вернитесь к созерцанию реки. Как только в вашей голове появится новая мысль, снова усадите её на лист и безоценочно наблюдайте за тем, как он скрывается из виду, уносимый медленным

течением реки. Не волнуйтесь, если какие-то листья не захотят уплывать. Не пытайтесь их ускорить. Дайте реке самой уносить опадающие листья вместе с вашими мыслями.

Вариант 4. «Воздушные шары». Представьте, что вы запускаете в голубое небо воздушные гелиевые шары. Перед тем как отпустить воздушный шар в небо, прикрепите к нему любую появившуюся в вашей голове мысль. Делайте это снова и снова – прикрепляйте, отпускайте и наблюдайте за тем, как шарики-мысли уносятся в голубое небо и постепенно скрываются из виду.

Вариант 5. «Проходящий поезд». Представьте, что вы стоите у железнодорожного переезда и наблюдаете за тем, как вагоны проходящего поезда плавно увозят ваши мысли.

Бодискан: внутренние ощущения

Действие 5. Внутренние ощущения (5 минут). Удобно сядьте (лягте), закройте глаза и сфокусируйтесь на дыхании. Начните направлять своё внутреннее внимание поочерёдно на различные участки тела. На первых порах вы можете представлять, словно перекатываете воображаемый шарик от одной части тела к другой. В участках тела, на которых вы концентрируетесь, будут возникать приятные ощущения покалывания, пульсирования, тяжести, тепла. Именно на этих внутренних ощущениях вам и следует безоценочно сосредотачиваться, осознавая то, что происходит в данный момент

в том участке тела, на который направлено внимание. Вы можете начать, например, с безоценочного концентрирования на пальцах ног, постепенно продвигаясь вверх — к икрам, голени, коленями, бёдрам, пояснице, животу, спине, груди, плечам, пальцам обеих рук, горлу, шее, лицу и макушке, после чего проделать обратную процедуру, спустившись с головы до ног. Почувствовав ощущения в одном участке, плавно переходите к сканированию следующего. После того как вы прошли по каждому участку тела, некоторое время посвятите целостному ощущению всего тела. Со временем вы можете переходить к более детальному сканированию тела, мысленно разделяя его на более мелкие участки. Длительность упражнения не ограничена, но обычно составляет несколько минут. При появлении посторонних мыслей признайте их и плавно вернитесь к сканированию того участка тела, на котором вы остановились. Может случиться так, что вы заснёте, не успев закончить практику. В этом нет ничего страшного: бодискан часто применяется при бессоннице и обычно выполняется перед сном.

Краткая очерёдность действий

В кратком формате вышеописанная условная последовательность практик осознанности выглядит следующим образом (напомним, что вы можете выполнять эти действия отдельно друг от друга в разное время) (см. рис. 9).

Действие 1. Слух: безоценочное фокусирование на звуках (1 минута).

Действие 2. Внешние ощущения: безоценочная фокусировка на ощущениях (1 минута).

Действие 3. Зрение: безоценочное наблюдение за предметами (1 минута).

Действие 4. Мысли («Тишина»): безоценочное наблюдение за своими мыслями (5 минут).

Действие 5. Внутренние ощущения (бодискан): безоценочное сканирование тела – внутренних телесных ощущений (5 минут).



Рис. 9. Изначальная длительность выполнения практик осознанности

Комплексная осознанность

Вы можете начать выполнение практик осознанности с нескольких минут в день, постепенно увеличивая длительность подходов. Со временем вы можете усложнить себе задачу, безоценочно фокусируя своё внимание сразу на нескольких элементах внешней и внутренней реальности и тем самым одновременно задействуя несколько каналов восприятия (слуховой, зрительный и сенситивный). Но к этой вариации упражнения следует переходить не менее чем через неделю систематической практики безоценочного наблюдения за отдельными элементами реальности. Говоря иначе, со временем вы можете попробовать в течение одной минуты одновременно безоценочно воспринимать звуки и ощущения, затем совместить зрительный и аудиальный каналы восприятия на протяжении одной минуты, а затем минуту смотреть и чувствовать. Ещё через некоторое время практики такого попарного задействования разных каналов восприятия вы можете пробовать объединять все три сферы восприятия – одновременно видеть, слышать и ощущать. Конечно, у вас не получится задействовать все три канала восприятия одновременно, по крайней мере, сразу. Однако регулярная практика осознанности позволит вам с каждым разом всё лучше контактировать с настоящим моментом времени, а значит, и с реальностью. Помните о том, что всякий

раз, когда вы выполняете ту или иную технику осознанности, вы формируете новые нейронные связи.

Ситуативная осознанность

Помимо регулярного выполнения техник осознанности, скажем, утром и вечером, вы также можете выполнять их, что называется, по ходу пьесы – в течение дня, когда будете о них вспоминать. Во время прогулки, вспомнив об осознанности, начните безоценочно фокусироваться на движениях своего тела, сокращениях мышц, соприкосновении стоп с землёй, звуках шагов, дуновении ветра, аромате воздуха, пении птиц, проходящих мимо людях. Также попробуйте более осознанно пить воду и принимать пищу, сосредотачиваясь на её вкусе, на процессах глотания или жевания. Начните более осознанно слушать музыку, смотреть картины, ощущать запахи, воспринимать текстуры предметов, наблюдать за другими людьми и т. д. Подключайте осознанность т в бытовых делах: осознанно принимайте душ, мойте посуду, чистите зубы, вытирайте пыль, гладьте одежду, читайте книгу и т. д. Кстати, важным элементом осознанности является практика наблюдения за своим дыханием, уже описанная нами ранее. Одним словом, старайтесь фокусироваться на всех пяти чувствах при выполнении ежедневных дел, и вы обнаружите, что даже повседневные рутинные занятия могут приносить удовольствие. При возникновении посторон-

них мыслей просто отметьте их появление и вернитесь к осознанному выполнению текущего занятия. Вы также можете попробовать выполнять какие-то дела так, словно вы совершаете их в первый раз, или, гуляя по городу, воспринимать всё окружающее так, будто вы видите, слышите и чувствуете всё это впервые в жизни. Это удивительное и странное ощущение. Вы начнёте замечать то, на что раньше не обращали абсолютно никакого внимания, хотя сотни раз с этим сталкивались. Используйте любой свободный момент, чтобы попрактиковать осознанность. Как и дыхание, вы можете сделать осознанность «тайной игрой» во время поездок на автобусе, ожидания в очереди, прогулки – словом, в любом удобном и даже неудобном месте (см. рис. 10).



Рис. 10. Варианты ситуативной осознанности

Техника «5-4-3-2-1»

Воспринимайте и используйте неприятные и дискомфортные ситуации как тренажёр для формирования и оттачивания навыков осознанности. Так, в моменты бессмысленного и беспощадного гнева, который вы испытываете в неприятных для вас ситуациях, или в стрессовые периоды вы на первых порах можете применять простую технику «5-4-3-2-1», основанную на принципах осознанности.

Действие 1. Зрение. Назовите **пять** предметов разных цветов и безоценочно сфокусируйтесь на них.

Действие 2. Внешние ощущения. Безоценочно сфокусируйтесь на **четырёх** внешних ощущениях, возникающих на границе тела и реальности.

Действие 3. Слух. Услышьте **три** звука в окружающем пространстве, не оценивая степень их приятности или неприятности.

Действие 4. Обоняние. Уловите **два** запаха в окружающей реальности, не оценивая степень их приятности или неприятности.

Действие 5. Вкус. Почувствуйте **один** вкус какой-либо еды или напитка, не оценивая степень его приятности или неприятности.

Варианты выполнения практик осознанности

С течением времени вы можете постепенно увеличивать длительность выполнения техник осознанности и частоту подходов. Начните с ежедневного выполнения техники «Здесь и сейчас» (слух, внешние ощущения и зрение) по три минуты утром и вечером, а также практик «Тишина» (5 минут в день) и бодискан (бодискан вы можете выполнять перед сном, уже находясь в постели). Также возможен и такой вариант, когда вы выполняете все пять вышепредставленных действий за один раз два раза в день (например, утром и вечером). Выбор за вами. Главное – практика. Постепенно вы начнёте замечать, что ваша способность оставаться в настоящем моменте времени совершенствуется и укореняется и что периоды «безмыслия» между отвлечениями раз от раза увеличиваются. Помимо этого, вы удивитесь тому, что кажущееся колоссальное разнообразие мыслей на самом деле сводится к ограниченному набору стереотипных размышлений. Но самое важное – вы поймёте, что способны выбирать, о чём думать, вместо того чтобы верить всем своим автоматическим мыслям. Через два месяца регулярной практики вы научитесь достигать состояния осознанности без особых усилий, лишь сфокусировавшись на безоценочном восприятии, а желание практиковать осознанность большее количе-

ство времени в день усилится само по себе. Помимо этого, вы станете чаще спонтанно проявлять осознанность в повседневной жизни.

Спешка и отвлечения

Тем не менее, на первых порах во время выполнения практик осознанности вам может срочно захотеться заняться чем-то «полезным» и не тратить время «попусту», хотя тратите время зря и бесполезно вы только тогда, когда зажёвываєте себя своими автоматическими негативными мыслями. Вы можете просто принимать мысли о том, что вам нужно срочно что-то делать и не тратить время понапрасну. Помимо этого, поначалу вы будете отвлекаться на всплывающие мысли и образы или на внешние факторы: это нормально, ведь суть техник осознанности не в том, чтобы устранить мысли или натренировать внимание, а в том, чтобы замечать моменты отвлечения и возвращаться в реальность настоящего момента. Не морочьте себе голову требованиями не допускать ни одной мысли во время выполнения упражнений. Относитесь к осознанности проще. Если вы заметили, что отвлеклись, поблагодарите себя за то, что осознали это отвлечение, ведь отвлечение – это ваш помощник на пути развития навыков осознанности и неотъемлемый элемент практики, а не препятствие. Аккуратно вернитесь к безоценочному восприятию настоящего, просто отпустив пришед-

шие мысли. По завершении любой из вышепредставленных практик осознанности поблагодарите себя за то, что нашли время на выполнение упражнения, и обязательно спросите себя: «А что для меня сейчас на самом деле важно?»

Лекарство от стресса и боли

Таким образом, систематическая практика осознанности позволит вам лучше справляться с острыми и хроническими стрессами, различными негативными эмоциями, навязчивыми воспоминаниями и даже хроническими болями. Осознанность благотворно влияет на нормализацию сердечного ритма и артериального давления, часто применяется при головных болях напряжения и мигренях. Со временем вы станете более спокойным, уравновешенным, сосредоточенным, внимательным, стрессоустойчивым и уверенным в себе. Однако для этого важно попрактиковать данные техники в спокойном состоянии по несколько минут в день на протяжении нескольких недель. Также важно упомянуть о том, что, в отличие от различного рода медитаций, техники осознанности не имеют под собой религиозной подоплёки и не преследует цели достижения какого-то особого состояния: вам нужно просто безоценочно наблюдать за разными элементами внешней или внутренней реальности, концентрируясь на процессе безоценочного осознания. Благодаря регулярному выполнению практик осознанности вы поймёте и по-

чувствуете, что нет никакой необходимости в стремлении к идеальному налаживанию всех дел для того, чтобы, наконец, начать жить полноценно. Со временем вы осознаёте, что полноценная жизнь находится в настоящем моменте, а не в грёзах о будущем или сожалениях о прошлом: стоит просто обратить внимание на то, что происходит сейчас и осознать текущее мгновение.

Дополнительные варианты выполнения практик осознанности

Кроме вышепредставленных вариантов выполнения техник осознанности вы можете (по желанию!) применять и некоторые их модификации, которые представлены ниже.

Вариант 1. «Полёт». Закройте глаза и сфокусируйтесь на дыхании. Не пытайтесь дышать как-то по-особенному, просто дышите естественно. Не открывая глаз, внутренним взором осмотрите всё, что находится в комнате вокруг вас, и плавно вернитесь к безоценочному наблюдению за дыханием. После этого услышите окружающие звуки и снова переключитесь на своё дыхание. Теперь позвольте своему разуму осознать пространство вокруг комнаты и снова вернитесь к наблюдению за дыханием. Затем расширьте восприятие до пространства вокруг здания, в котором вы находитесь, после чего снова переключите внимание на своё дыхание. Не открывая глаз, позвольте своему разуму осознавать всё

больше окружающего вас пространства (улица, район, город, страна, континент), всякий раз перемежая такие внутренние представления с наблюдением за дыханием. Затем позвольте разуму взлететь к облакам и взглянуть на открывающееся с высоты птичьего полёта пространство и вернитесь к дыханию. Теперь ваш разум взлетает над планетой и, находясь в космосе, созерцает её как маленькую точку, после чего вы снова фокусируетесь на дыхании. Наконец, вы позволяете разуму улететь за пределы галактики и безоценочно воспринимать всё, что его окружает, после чего вы снова наблюдаете за дыханием. Вы можете посвятить этой технике пять минут.

Вариант 2. «Снежинка». Закройте глаза и вообразите огромное заснеженное пространство – это может быть лес, поле или город, окутанные белоснежным покрывалом снега. С неба медленно и размеренно падают крупные снежинки. Понаблюдайте за неторопливым полётом каждой снежинки и прочувствуйте разлитую в воздухе прохладу и свежесть. Обратите внимание на форму и текстуру плавно летящих с неба снежинок. Внимательно и с любопытством рассмотрите каждую снежинку. Теперь представьте, что падающая снежинка – это вы. Вы медленно и плавно парите и кружитесь в прохладном воздухе. Вы каждый раз появляетесь вновь и снова парите и кружитесь в тишине и прохладе среди других снежинок. Осознайте этот момент. Пусть время на мгновение остановится в покое и безмятежности падаю-

щего снега.

Вариант 3. «Облака». Гуляя по улице, безоценочно сфокусируйтесь на том, что видите перед собой. Продолжая движение, постепенно перемещайте взгляд всё дальше от себя, безоценочно наблюдая за тем, что происходит в пяти метрах впереди вас, затем в конце квартала, затем в конце следующего квартала, затем в конце улицы и т. д. А теперь плавно переместите взгляд на крыши дальних домов, осознавая пространство между вами и этими домами. Поднимите взгляд ещё выше и увидите небо, по которому медленно плывут облака. Понаблюдайте за ними безо всяких оценок и комментариев. Фокусируйтесь на их цвете, форме и скорости движения. Обратите внимание на разницу между облаками. Наблюдайте за ними так, будто вы художник, желающий запечатлеть их на холсте, передав мельчайшую игру света и тени. Затем представьте, что одно из облаков – это вы. Вы парите над Землёй среди других облаков. Теперь остановитесь, закройте глаза и сфокусируйтесь на представлении о том, как вы проплываете по небу и смотрите на Землю сверху.

ГЛАВА 6. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение – жизнь

Одной из немаловажных причин плохого самочувствия и повышенного уровня стресса является гиподинамия – малоподвижный образ жизни. К тому же если вы часто тревожитесь и злитесь и при этом редко совершаете физические действия, чтобы «сжечь» гормоны стресса и отработать эволюционную программу, со временем накапливается всё больше напряжения. В этом отношении физическая активность является важным элементом в улучшении качества повседневного функционирования. Запланируйте не менее получаса ежедневной физической активности и спонтанно проявляйте активность, периодически разминаясь во время сидячей работы, используя более длинный путь при походе в магазин, чаще пользуясь лестницей и т. д. Начните с ежедневной часовой прогулки, постепенно переходя к более длительным, интенсивным и целенаправленным упражнениям. Увеличивайте активность любыми удобными для вас способами, подобрав оптимальный вид нагрузок, который придётся вам по вкусу (зарядка, бассейн, тренажёры и т.д.). Начав двигаться активнее, вы практически сразу по-

чувствуете себя лучше. При выполнении физических занятий не пытайтесь достичь чемпионских рекордов, ведь главной задачей является достижение систематической физической активности. За любое выполнение запланированной нормы физической активности награждайте себя приятными занятиями и не критикуйте себя за пропуски – в этом случае просто вернитесь к выполнению физических занятий без дополнительных заминок.

Польза от регулярной физической активности

Чтобы замотивировать себя на более активный в физическом плане образ жизни, напомните себе о пользе регулярных физических нагрузок:

- улучшение настроения за счёт выработки эндорфинов;
- повышение уровня энергичности и степени удовлетворённости жизнью;
- улучшение общего самочувствия и внешнего вида;
- улучшение концентрации внимания, памяти и других когнитивных процессов;
- позитивное отвлечение от сожалений о прошлом и переживаний о будущем;
- уменьшение частоты, длительности и выраженности избыточных негативных эмоций;
- уменьшение физиологических проявлений стресса –

мышечных болей и спазмов;

- повышение порога утомляемости и ослабление чувства усталости;
- нормализация качества сна;
- нормализация сердечного ритма и артериального давления;
- улучшение качества функционирования сердца, сосудов, лёгких и желудка;
- улучшение кровообращения и обмена веществ;
- общее укрепление иммунитета;
- общее тонизирование организма;
- профилактика развития многочисленных заболеваний;
- продление жизни;
- повышение стрессоустойчивости.

Типичные оправдания при отказе от физических нагрузок

Также приведём распространённые оправдания при отказе от выполнения физических упражнений и коротко поясним, почему такие оправдания – это действительно всего лишь оправдания:

- **занятость** – полчаса в день для физической активности найдётся у каждого человека;
- **недоступность тренажёрного зала** – есть множество домашних или уличных упражнений;

- **медицинские противопоказания** – есть множество простых, но эффективных техник;
- **глупый вид** – вряд ли кто-то осуждает людей, занимающихся физической активностью;
- **отсутствие желания** – основная мотивация появится в ходе выполнения упражнений;
- **усталость** – утомление как раз и поддерживается отсутствием физических нагрузок;
- **прокрастинация (откладывание дел на потом)** – подходящее время никогда не наступит;
- **бесполезность** – одними физическими нагрузками проблему избыточного стресса не решить, но это важный элемент комплексной работы.

Список физических занятий

Ниже представлен список возможных физических занятий, которые вы можете выполнять, тренируя своё тело, а заодно и улучшая психологическое, эмоциональное состояние (список физических занятий вы также найдёте в Приложении 12):

- часовая пешая прогулка;
- велосипедная прогулка;
- катание на лыжах/коньках/роликах;
- подтягивания на турнике;
- прыжки на месте;

- прыжки со скакалкой;
- приседания и отжимания;
- йога;
- фитнес;
- бег;
- плавание;
- жим штанги лёжа;
- упражнения с гантелями или гирей;
- планка;
- упражнения на растяжку мышц;
- упражнения на пресс;
- игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и т.д.).

ЧАСТЬ IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ЭМОЦИЙ

ГЛАВА 7. ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Структура тревоги

Тревога – эмоция, возникающая вследствие катастрофических мыслей о будущем по типу «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...» и т. д. Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, ужасных и невыносимых состояний и т. п. Тревога возникает из-за преувеличения степени вероятности и серьёзности потенциальной угрозы, а также по причине недооценки собственных способностей совладания с опасностью и признаков безопасности той или иной ситуации или какого-то физического состояния. В этом отношении основой тревожных мыслей является предположение, что должно случиться нечто ужасное. Стоит заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено

в мрачное будущее. И несмотря на то что будущего не существует, тревожащийся человек испытывает эту эмоцию здесь и сейчас, при этом полноценно не находясь в настоящем моменте времени. Более того, тревожный человек воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.

Стадии развития тревоги

В развитии тревожной реакции можно выделить четыре основные стадии:

- **осознание опасности** – возникновение сигнала об опасности в связи с наличием триггерной ситуации;
- **оценка опасности** – преувеличение вероятности и серьёзности опасности, а также недооценка способностей с овладения с угрозой и степени безопасности ситуации или физического состояния;
- **эмоциональные и телесные реакции** – появление тревоги, страха или паники и активация физических симптомов для бегства, борьбы или замирания;
- **поведенческая реакция** – бегство, избегание и «спасительные» (защитные) действия в виде попыток предотвратить, устранить, снизить или так или иначе проконтролировать тревогу.

Элементы тревожного мышления

В самом тревожном мышлении также можно выделить четыре главных элемента, которые и обуславливают возникновение тревоги – преувеличение вероятности опасности, преувеличение серьёзности опасности, недооценка способностей совладания и недооценка степени безопасности. Разберём эти элементы более подробно на примере социофобических переживаний:

– **преувеличение вероятности опасности** – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий наиболее вероятен: «Я буду говорить одни глупости на предстоящем свидании!»

– **преувеличение серьёзности опасности** – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий приведёт к самому худшему и ужасному результату: «Если я скажу глупость, это будет несмываемый позор на всю оставшуюся жизнь!»

– **недооценка способностей совладания** – мысли о своей беспомощности, уязвимости и неспособности справиться с тревожащими или проблемными ситуациями в будущем: «Я абсолютно не разбираюсь в том, как общаться с лицами противоположного пола!»

– **недооценка степени безопасности** – предвзятая, избирательная фокусировка на тревожащей информации и иг-

норирование или обесценивание безопасных и смягчающих аспектов ситуации: «В целом я произвожу хорошее впечатление на людей, но именно в этот раз всё будет иначе!»

В схематичном формате рассмотренные элементы тревожного мышления наглядно представлены ниже (см. рис. 11).



Рис. 11. Элементы тревожного мышления

Формула тревоги

Таким образом, во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией, что приводит к невозможности более трезвого рассмотрения менее угрожающих вариантов развития событий, поскольку в моменты выраженной тревоги довольно сложно мыслить

рационально. Иными словами, человек начинает тревожиться, когда риски трактуются как высокие, а он не осознаёт, за счёт чего и как можно с ними совладать (см. рис. 12).



Рис. 12. Краткая формула тревоги

Более подробно формула тревоги выглядит таким образом (см. рис. 13):

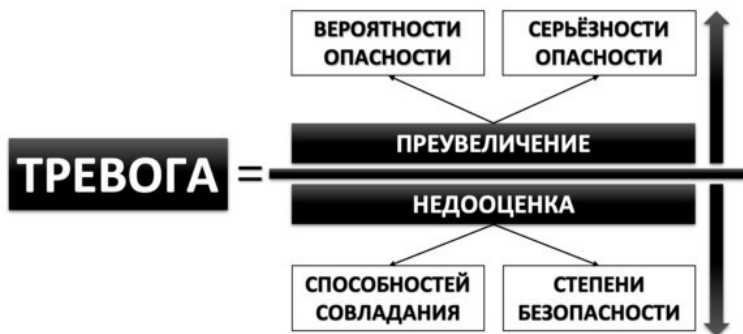


Рис. 13. Полная формула тревоги

Элементы антитревожного мышления

Тревога отступает при более реалистичной оценке степени вероятности и серьёзности угрозы или за счёт повышения уверенности в способностях совладания с угрозой и нахождения признаков безопасности (см. рис. 14).



Рис. 14. Элементы антитревожного мышления

Современные данные о тревоге

Все люди периодически тревожатся, а больше трети людей беспокоятся ежедневно. Избыточная тревожность – настолько распространённая проблема, что многие люди даже не воспринимают её как проблему, заявляя о том, что попросту ничего не могут поделать со своей тревогой. Каждый

четвёртый ваш знакомый сталкивался с проблемой избыточной тревоги, даже если не обращался за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Среднестатистический студент сегодня испытывает такую же выраженную тревогу, что и среднестатистический пациент психиатрической больницы в середине прошлого века. Одной из причин возросшего уровня тревоги является социальная разобщённость, выражающаяся в потере стабильности и предсказуемости, утрате уверенности в правильности принятых решений, отсутствии ответственности за свою жизнь, культе потребления и ощущении, что свободное время является пустым и скучным. 70% людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или не вовсе не работают над собой, в то время как в действительности избыточную тревогу, какой бы частой, длительной и интенсивной она ни была, можно преодолеть.

Связь тревоги и эволюции

В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения, доставшийся нам от далёких предков и проявляющийся в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. В моменты тревоги физиологические и поведенческие реакции, равно как и изменения в образе мыслей являются частью трёх вариантов эволюционно выработанных

защитных реакций – бегства, борьбы или замирания, которые могут меняться в зависимости от угрозы и её интерпретации. Эти тревожные реакции являются проявлением инстинкта самосохранения и оправданы при наличии реальной опасности, но избыточны и неуместны при её отсутствии. И если в древние времена, когда человеку постоянно угрожала опасность, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём в самое безопасное время, которого ещё не было в истории человечества. Но наши инстинкты продолжают работать на «доисторическом» уровне, способствуя многим проблемам, таким как симптомы психосоматических и соматоформных расстройств, панические и навязчивые состояния, социофобические переживания и беспокойства обо всём на свете. Важно понимать, что избыточная тревога и склонность к стрессам – это не ваш личностный недостаток, а выработанный эволюцией защитный механизм, который не настолько актуален в современных условиях, как в древнее – опасное и непредсказуемое – время.

Сигнальная функция тревоги

В тревоге заложена необходимая для выживания сигнальная функция, состоящая в предупреждении человека о внешних или внутренних угрозах и опасностях, поэтому тревога мобилизует психические и физические ресурсы организма для предотвращения, предупреждения и преодоле-

ния потенциальных угроз и опасностей. Важно понимать, что тревога – такое же естественное и необходимое состояние, как, например, дыхание, ведь тревога позволяет человеку выживать. Если бы у человека не существовало эмоций тревоги и страха, то он погиб бы под колёсами первой же машины, поскольку попросту не ощущал бы угрозы. Иными словами, полное устранение тревоги из жизни было бы опасным. К тому же если вы не способны справиться с опасностью, разумнее отступить. Однако если тревога запускается без реальной угрозы и начинает часто подавать сигналы опасности там и тогда, когда этого не требуется, то важно постепенно преодолевать такую избыточную и неуместную тревогу, создающую ненужный стресс и нередко ограничивающую здоровое функционирование человека и снижающую качество его жизни.

Связь тревоги и воспитания

У тревожных взрослых были гипертревожные и гиперопекающие родители, чрезмерно и навязчиво оберегающие своих детей от «опасного» мира, но в то же время совмещающие в своей модели воспитания гиперопеку с отсутствием подлинной заботы и поддержки. Родители тревожных детей часто обращают их внимание на потенциальные внешние и внутренние опасности и угрозы («Цыгане украдут», «Надень шапку, а то заболеешь менингитом»), а также

концентрируют их внимание на телесных ощущениях («Ты не заболела?», «Ты неважно выглядишь!»). Весьма часто тревожные родители отвергают эмоции своих детей, в связи с чем они начинают подавлять свои эмоции и даже потребности, полагая, что всё равно не найдут поддержки, в которой в условиях «опасного» мира они, как им кажется, нуждаются как в воздухе. В итоге у детей формируются установки, что мир – это опасное место, другие люди – агрессивные и жестокие, а сам человек – плохой или беспомощный. Однако обвинять своих родителей в «плохом» воспитании не стоит, поскольку каждый родитель воспитывает своих детей так, как в своё время воспитывали его. Помните о том, что любому ребёнку, как бы хорошо он ни был воспитан, всегда будет что сказать психотерапевту, и что все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии, даже если они этого не осознают.

Многогранность телесных проявлений тревоги

Необходимо понимать, что симптомы, вызванные избыточной тревогой, какими бы неприятными они не были, являются не признаком реального органического заболевания, а следствием искажённого мышления, которое создаёт тревогу, не могущую проявляться иначе как в виде телесных симптомов. А симптоматики, порождаемой избыточным уровнем тревоги и стресса, может быть превеликое мно-

жество, ведь тревога заставляет активно работать разные органы и системы человеческого организма (см. рис. 15).



Рис. 15. Многогранность телесных проявлений тревоги

Телесные симптомы тревоги

Чтобы понять, насколько много физических симптомов может породить избыточная тревога, достаточно взглянуть на нижепредставленный (отнюдь неполный) перечень соматических проявлений:

- тахикардия (учащённое сердцебиение);
- аритмия (нарушение ритма сердца);
- экстрасистолия (дополнительный удар сердца);
- кардиалгия (боль в области сердца);
- дереализация (ощущение отчуждённости от мира);
- деперсонализация (ощущение отчуждённости от тела);
- головокружение;

- дурнота;
- неустойчивость/шаткость походки;
- слабость в ногах и ощущение «ватных» ног;
- повышение артериального давления;
- «предобморочное» состояние;
- покалывания и онемения конечностей (парестезии);
- межрёберная невралгия;
- стеснение и боль в груди;
- ощущение удушья и нехватки воздуха;
- затруднённое/поверхностное/учащённое дыхание;
- утрата автоматизма дыхания;
- одышка;
- трудности с глотанием;
- «ком» в горле;
- тошнота;
- рвота;
- диарея (понос);
- метеоризм;
- частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту;
- отрыжка;
- ухудшение/помутнение/нечёткость зрения;
- «мушки» в глазах;
- «шум» в ушах;
- приливы жара;

- приливы холода и озноб;
- повышенное потоотделение (гипергидроз);
- покраснение кожи (гиперемия);
- кожный зуд, жжение и покалывание кожи;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- внутренняя дрожь и тремор;
- дрожь и тремор конечностей;
- напряжение мышц;
- мышечные подёргивания и вздрагивания;

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.