

Стресс, тревога,
перемены, кризис,
проблемы в отношениях

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ



МАЙК ЭННЕСЛИ

Майк Эннесли

**Как справляться с трудными
ситуациями. Стресс,
тревога, перемены, кризис,
проблемы в отношениях**

«Альпина Диджитал»

2019

Эннесли М.

Как справляться с трудными ситуациями. Стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях / М. Эннесли — «Альпина Диджитал», 2019

ISBN 978-5-96-148746-6

Мы постоянно сталкиваемся с трудностями, они – часть жизни. Иногда нам требуется мужество или гибкость, в других ситуациях надо действовать быстро и решительно, а бывает и так, что достаточно приложить лишь небольшое усилие, чтобы скорректировать собственное мышление, поменять отношение к проблеме и справиться со стрессом и тревогой. Мировые кризисы, проблемы на работе, болезни, потери, развод – эта книга подскажет быстрое и эффективное решение для большинства неприятных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Это краткое руководство по жизненным навыкам, которые нам пригодятся для решения проблем, а также набор «переключателей» – приемов, которые помогут оперативно изменить восприятие ситуации с негативного на позитивное. «Управление эмоциями и контроль стресса с помощью дыхательных упражнений и осознанного отстранения – жизненно важные навыки». «Чтобы устранить беспочвенные тревоги надолго или навсегда, требуется внутренняя работа. Ознакомьтесь с практикой майндфулнесс – медитацией осознанности, которую можно сделать, не посещая специальных занятий». «Психология жертвы заставляет вас воображать, будто окружающие только и делают, что осуждают вас и ждут вашего провала. На самом деле люди, как правило, не такие уж и вредные». «Отождествлять себя со своими неудачами абсолютно непродуктивно. Посмотрите на них со стороны – и по возможности объективно». «Избегайте катастрофизации – не пытайтесь мысленно объединить все неприятности в один большой, всеобъемлющий кризис». «Попытки изменить жизнь к лучшему требуют времени и сил, но при этом риск не так велик, как может показаться. Даже если вы не отыскали путь, которым хотели бы следовать, сам поиск чему-нибудь вас да научит».

Для кого Для тех, кто хочет иметь набор стратегий для реакции в разных
сложных жизненных ситуациях.

ISBN 978-5-96-148746-6

© Эннесли М., 2019
© Альпина Диджитал, 2019

Содержание

Введение	9
Глава 1	10
Как бороться с раздражителями	11
Как побороть неуверенность в себе	14
Как относиться к критике	16
Как побеждать панику и тревогу	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Майк Эннесли

Как справиться с трудными ситуациями. Стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях

Переводчик *О. Бараи*

Редактор *Л. Макарина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Прянишникова-Перепелюк*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Иллюстрация на обложке *Getty Images*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Worth Press Limited, Bath, England, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2023

* * *

МАЙК ЭННЕСЛИ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Стресс, тревога,
перемены, кризис,
проблемы в отношениях

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

МОСКВА
2023



Введение

Все люди разные. Но многие серьезные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, довольно легко укладываются в универсальные рамки.

Некоторые из этих проблем связаны с такими ключевыми жизненными событиями, как экзамены, любовные отношения со всеми их возможными перипетиями, старение, зачастую сопряженное с болезнями, выход на пенсию (а это отнюдь не обещанный рай), тяжелые утраты, когда близкие уходят раньше нас.

Но есть и трудности, которые могут возникнуть в любой момент, на любом этапе жизненного пути. Неожиданный стресс может навредить здоровью, разрушить баланс между отдыхом и работой, испортить наши отношения с близкими. Мы можем вступить с кем-то в конфликт, и нам потребуются находчивость и мужество, чтобы одержать верх.

Существуют стратегии, которые мы можем взять на вооружение, чтобы оптимизировать наши ответные действия, – и в том, что такие стратегии существуют, нет ничего удивительного: ведь столько людей прошло одним и тем же путем. Советы, предлагаемые в этой книге, основаны на богатом опыте – не только автора (чья жизнь отнюдь не была перенасыщена событиями), но и бесчисленного множества других людей, включая специалистов в таких областях, как менеджмент, психология и консультирование по вопросам взаимоотношений.

В книге есть и ряд быстрых решений, и долгосрочные методы саморазвития. Хочется надеяться, что вы научитесь справляться с любыми возникающими трудностями и сохранять позитивный настрой даже при тяжелых испытаниях.

Примечание

«Переключатели» в этой книге действительно меняют реальность – это рекомендуемые способы переключить реакцию с негативной на позитивную, чтобы выйти из трудной ситуации.

Глава 1

Стресс и тревога

Тревога порождает стресс. Эта парочка опаснейших воришек изо дня в день крадет наши успехи. Именно тревога и стресс мешают нам должным образом выполнять многие задачи и отнимают у нас законное чувство удовлетворения. Управление эмоциями и контроль стресса с помощью дыхательных упражнений и осознанного отстранения – жизненно важные навыки. В этой главе предлагается ряд подходов, которые помогут справиться с беспокойством или паникой в любых обстоятельствах: дома, на работе – где угодно.

Как бороться с раздражителями

Раздражители подстерегают нас везде: в семье, на работе, в вопросах здоровья, в денежных делах, в любовных или дружеских отношениях. Зачастую раздражители атакуют сразу с нескольких сторон: попытки справиться с одним из них не оставляют вам времени и сил на другие дела. Это похоже на волновой эффект, усугубляющий ситуацию: например, проблемы на работе или финансовые трудности влияют на семейную жизнь (портятся отношения, дети страдают от того, что редко вас видят, не получают желанных подарков, и так далее). Внешнее давление перерастает во внутреннее – вы начинаете сомневаться в собственных способностях или характере. Сдерживать давление внешних раздражителей отчасти помогает тайм-менеджмент, но не менее важно понимать, каковы ваши истинные ценности, и твердо их придерживаться.

Разложите все по полочкам

Главное – выбрать верную перспективу. Разделите крупную проблему на составные части – и она уже не будет казаться такой неразрешимой. Затем, приступив к делу, решайте по одной конкретной задаче за раз: например, найдите нужные сведения, заручитесь поддержкой друга или коллеги, делегируйте задание или наконец-то напишите письмо, к которому никак не могли подступить. Сузьте свои горизонты до одной-единственной цели. Именно на нее следует направить всю энергию, перестав беспокоиться о списке несделанных дел или ломать голову над тем, как преодолеть грядущие трудности.

Выбирайте спокойствие

Стресс не заложен в вас природой и не определяет вашу личность, хотя иногда такое ощущение и возникает. Стресс всего лишь *реакция* на обстоятельства и, как любая реакция, поддается контролю. Просто *предпочтите* стрессу спокойствие.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Перепрофилируйте воображение

Любой инструмент может стать оружием, но постарайтесь, чтобы ваше воображение не превратилось в оружие и не обратилось против вас. Считайте, что это своего рода «мультигул» в наборе инструментов для решения проблем. Не выпускайте его на волю и не давайте ему подогреть ваши тревоги. Пусть лучше займется поиском оригинальных вариантов, которые, возможно, еще не приходили вам в голову.

Руководствуйтесь этим выбором при принятии решений. Говорите «нет», а не «да»; задерживайтесь на работе на час, а не на два; стремитесь к адекватности, а не к совершенству; предпочитайте худой мир доброй ссоре. Сделайте спокойствие одним из своих главных жизненных принципов и не забывайте, что приоритеты важнее промежуточных целей.

Перемены к лучшему

Покопаться в себе порой полезно всем. При первых признаках стресса задайте себе следующие вопросы: «На что я трачу время? Как расставляю приоритеты? Пользуюсь ли поддерж-

кой со стороны? Не станет ли мне легче, если я буду делать все это по-другому?». Попробуйте внести как минимум одно изменение к лучшему. Вносите изменения постепенно и регулярно, чтобы со временем они превратились в масштабную трансформацию, которая позволит проявиться вашему подлинному «я».

Оцените источники стресса

Составьте список основных стрессогенных факторов в вашей жизни, включая те, которые затрагивают самые важные для вас ценности, особенно любовь и личность, и оцените их по десятибалльной шкале – от 1 (умеренный) до 10 (чрезвычайно сильный). Учитывайте, сколько времени в день отнимает у вас борьба с каждым из факторов, как долго он, по всей вероятности, будет существовать и насколько трудно решать связанные с ним проблемы. Благодаря этому упражнению некоторые раздражители станут давить на вас меньше. Право отчаиваться оставьте за собой на случай настоящих испытаний, таких как утрата или тяжелая болезнь.

Не запутайтесь в ролях

Роли, которые вы играете в жизни, могут оказаться серьезными раздражителями, особенно если они вступают между собой в противоречие (мать/руководитель, коллега/друг и так далее). Зачастую вас загоняет в ловушку чувство, будто вы далеки от идеала, особенно в сравнении с другими – теми, кто играет те же роли не в пример лучше вас. Помните: все мы уникальны, у нас разные обстоятельства, потребности и навыки. Старайтесь измерять свою значимость собственной меркой: если вы не подходите под чужие стандарты, это не значит, что вы вообще ни на что не годитесь. Даже на работе вы имеете право не соглашаться с оценкой работодателя, особенно когда внешнее давление мешает вам в полной мере продемонстрировать, на что вы способны.

Спокойствие превыше всего

В любой стрессовой ситуации естественно время от времени делать передышку, чтобы оценить свои успехи. Какие бы цели вы ни ставили перед собой, пусть одной из них станет душевное спокойствие. Сделайте эту цель приоритетной, даже если она потеснит другие цели – те самые, из-за которых вы испытываете стресс.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Не забывайте о передышках

В стрессовых ситуациях вы, возможно, не позволяете себе делать даже 15-минутные перерывы – слишком велика ваша решимость выполнить-таки рабочие задачи. Или, может быть, вы опасаетесь, что окружающие косо посмотрят на ваше кратковременное безделье – как на непозволительную вольность. На самом же деле работа без перерывов нецелесообразна и приводит к снижению продуктивности. Помимо двух – четырех перерывов в день делайте регулярные передышки и выполняйте физические упражнения: забота о самочувствии и телесном здоровье должна быть абсолютным приоритетом, так как это расслабление, помогающее предотвратить выгорание.

Учитесь управлять состоянием потока

Представление о времени как о дефицитном товаре отвлекает нас от *качества* того, что мы делаем, будь то составление отчета для руководства или уборка дома. У одержимости нехваткой времени есть противоположность – так называемое состояние потока¹. Сосредоточившись на текущем моменте, вы перестаете ощущать, что время утекает сквозь пальцы. Любопытство и вдохновение стимулируют поток, но этого плодотворного и благодарного состояния можно достичь и при помощи искренней самоотдачи. Немалую роль играет и ощущение, что вы делаете что-то хорошо, даже если это «что-то» – тяжелая повинность, прежде вселявшая в вас ужас. Кроме того, если вы будете поддерживать состояние потока, занимаясь любимым делом, это поможет снизить давление в других сферах жизни.

¹ Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

Как побороть неуверенность в себе

Многие из нас находятся в постоянном разладе с собой, бичуя себя за недостатки, зачастую мнимые. Неуверенные в себе люди пасуют перед испытаниями, так как убеждены, что не сумеют успешно справиться с трудностями. Как это вылечить? Вот лекарственные средства: прощать себе ошибки, признавать уникальность и неповторимость собственной личности, видеть свои главные способности и сильные стороны, быть щедрым и сострадательным. Эта стратегия, безусловно, повысит вашу самооценку.

Откуда берется неуверенность

Неуверенность в себе берет начало в прошлом – возможно, даже в раннем детстве. Причиной могут служить либо характер и поведение кого-то из родителей, либо один или несколько конкретных эпизодов: травля, проваленный экзамен, всевозможные формы отторжения. В результате вы не можете выбраться из порочного круга. Столкнувшись с определенными обстоятельствами, вы уже настроены на неудачу, а затем тревога подрывает эффективность ваших действий, и самооценка падает так, что ниже некуда. Наберитесь смелости и взгляните на себя со стороны. Разобравшись в причинах своей неуверенности, вы обретете основу для более позитивного отношения к себе – как к человеку, который изо всех сил старается жить в соответствии с собственными ценностями.

Благотворный цикл: тянитесь вверх

Порочному кругу неуверенности в себе можно противопоставить благотворный цикл самоуважения. Уверенность пробуждает мотивацию, старание и упорство, что позволяет достичь цели, – а успех укрепляет уверенность. Есть хороший способ запустить этот цикл: нужно выбрать цель, которая окажется вам по силам, если еще чуть-чуть поднапрячься, – то есть изначально вполне достижимую. Если не получится, попробуйте еще раз. Выбирая цели, которые не выходят за рамки ваших возможностей, вы вскоре добьетесь хоть скромного, но успеха. Порадуйтесь ему – и пусть этот успех станет трамплином для достижения следующей, более трудной цели.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Найдите в себе лучшее

У каждого из нас есть сильные стороны, и мы должны как можно чаще их задействовать, находя для этого подходящие способы. Ощущение, что вы умеете что-то хорошо делать, повышает общую уверенность в себе. Например, те, кто легко ладит с людьми, как правило, недооценивают это свое умение. Если вы отлично умеете слушать или общаться, если помогаете другим людям почувствовать себя нужными или интересными, имейте в виду: это важнейшая способность, которая много где ценится, в том числе и на работе. Другие примечательные черты характера – терпение, благоразумие, справедливость, гибкость, энтузиазм, умение убеждать. Вам надо понять, в чем вы особенно сильны, и использовать любую возможность, чтобы проявить себя с лучшей стороны.

Приветствуйте ошибки

Вести себя уверенно – значит признавать, что ошибки неизбежны и что рано или поздно вы их совершите. Рассматривайте любую ошибку не как катастрофу, а как полезную возможность чему-то научиться. Ошибки – это вехи личностного роста. Никогда не тратьте время на сожаления о сделанном.

Не ставьте себе отметок

Вы, наверное, полагаете, что самокритика конструктивна. Может быть, так оно и есть – когда вы оглядываетесь на пережитое и учитесь на своих ошибках. Однако нет ничего конструктивного в том, чтобы постоянно окидывать все, что вы делаете, оценивающим взглядом, словно в вашем сознании поселился внутренний критик. *«Правильно ли я это делаю?»* – вопрос полезный. *«Как это оценят другие?»* – напротив, вредный. Разница в том, что в первом случае вы как бы просите совета или напутствия, а во втором – ищите одобрения. Чтобы добиться большего, надо с головой погрузиться в дело, а постоянное самоосуждение этому только мешает.

Как относиться к критике

Обычно в ответ на критику мы первым делом начинаем оправдываться – это почти инстинктивное желание защититься от обидчиков и опровергнуть их, как нам кажется, ошибочное суждение. В игру мгновенно вступают эмоции, будь то злость, возмущение, обида, стыд, неловкость или все вместе. В этой гремучей смеси зачастую присутствует и ощущение, что нас *не имеют права* критиковать: в конце концов, критикующий и сам не ангел. Так или иначе, перед лицом критики мы редко оказываемся на высоте. И очень жаль – потому что справедливая критика для того и нужна, чтобы мы продолжали совершенствоваться.

Дослушайте до конца

Остерегайтесь бросаться на обидчика с ответной речью прежде, чем он договорит. Не пытайтесь защищаться на пике эмоций. Лучше терпеливо дослушайте до конца. Обидчик может закончить критическое замечание на конструктивной или ободряющей ноте – а вы всего этого не услышите, если сразу же уйдете в глухую оборону.

Взвесьте каждый пункт

Старайтесь не воспринимать критику как тотальную лобовую атаку. Выслушайте все замечания и рассмотрите каждое по отдельности. Ответа заслуживает любое, даже самое мелкое замечание, если, конечно, это не просто придирка, за которой не стоит искреннее желание помочь вам исправить ошибки или недостатки. Хорошо подумайте, прежде чем отвечать. Пусть шквал эмоций уляжется. Старайтесь говорить по возможности методично, начав с самых серьезных вопросов или же отвечая в том порядке, в котором замечания были высказаны.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Ищите истину

Чтобы объективно оценить критику и понять, есть ли в ней хоть капля правды, требуется немалое самообладание, но дело того стоит. Не обращайте внимания на тон критики (какой бы она ни была бестактной или грубой) и полностью сосредоточьтесь на сути. Можно ли найти в словах собеседника зерно истины? Если можно, считайте их ценным вкладом в ваше саморазвитие. А если нет... что ж, вы хотя бы узнаете мнение о себе одного конкретного человека – это само по себе поучительно.

Задавайте вопросы

Чтобы грамотно реагировать на критику – неважно, защищаетесь вы или принимаете высказанные замечания к сведению (или и то и другое), – необходимо понимать, в чем, собственно, вас обвиняют. Если что-то непонятно, задавайте вопросы, но имейте в виду: это не подразумевает, что вы со всем согласны. Критика, не связанная с работой, обычно касается предполагаемого влияния вашего поведения на другого человека. Постарайтесь взглянуть на вещи его глазами. Смена перспективы пойдет вам на пользу. Ознакомьтесь с обстоятельствами жизни этого человека, чтобы лучше понять, что в вашем поведении вызывает у него трудности.

Не порите горячку на работе

Допустим, вас критикует начальник, оценивая эффективность вашей деятельности или по другой причине. Отнеситесь к этому как к полезному уроку, если, конечно, считаете, что критика продиктована благими намерениями. Конструктивная критика, которая преподносится как руководство к действию, не должна вызывать у вас ни стыда, ни обиды. Конечно, бестолковые и агрессивные начальники не редкость. Если вы чувствуете, что к вам отнеслись несправедливо, иногда есть смысл *изобразить* покорность – по крайней мере на некоторое время. Если вы предпочитаете отстаивать свою правоту, выберите для этого благоприятное время и действенные способы. Мгновенный отпор – тактика, которая редко помогает справиться с обидчиками. Прежде чем дать принципиальный бой, наберитесь терпения и обзаведитесь союзниками.

Скажите спасибо за честность

Чтобы попросить кого-то изменить поведение, может потребоваться смелость. Тот, кто проявляет подобную инициативу, рискует попасть в неловкое положение или даже испортить важные для него отношения. Пусть вы не полностью согласны (например, с другом, который считает, что ваш новый партнер вам не пара), следует отдать должное смелости и искренности того, кто говорит начистоту.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Поменьше оправданий

Слыша критику, которую считаете справедливой, старайтесь подавить желание оправдаться. Иногда лучше промолчать, не ссылаясь даже на те смягчающие обстоятельства, которые есть в действительности. Отговорки часто искажают правду. Например, вы объясняете, что ваша проблема – в нехватке времени; на самом же деле вы просто плохо распоряжаетесь своим временем.

Как побеждать панику и тревогу

Паника – это острый приступ тревоги, который затуманивает рассудок, заставляя людей вести себя импульсивно, нередко себе во вред. Паническая атака, длящаяся от нескольких минут до получаса, представляет собой медицинское состояние с такими симптомами, как тошнота, одышка, учащенное (или с перебоями) сердцебиение, потливость и головокружение. В следующих разделах приведены советы, как быстро справиться с паникой и другими формами тревоги – не столь экстремальными, а также ряд рекомендаций по развитию выдержки, предусматривающих долгосрочную работу над собой.

Прогулка на «раз-два-три-четыре»

Это эффективная «скорая помощь» для успокоения нервов. Найдите место, где можно в течение нескольких минут ходить по кругу или просто взад-вперед. Подойдет сад или парк, просторный холл или тротуар небольшого городского квартала. Во время ходьбы вслух или вполголоса считайте до четырех. Первые четыре шага – вдох, следующие – выдох, и дальше по той же схеме. Выполняйте упражнение не менее трех минут. Этот скоростной способ можно усовершенствовать, если отвести на каждый вдох и выдох по шесть шагов.

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.