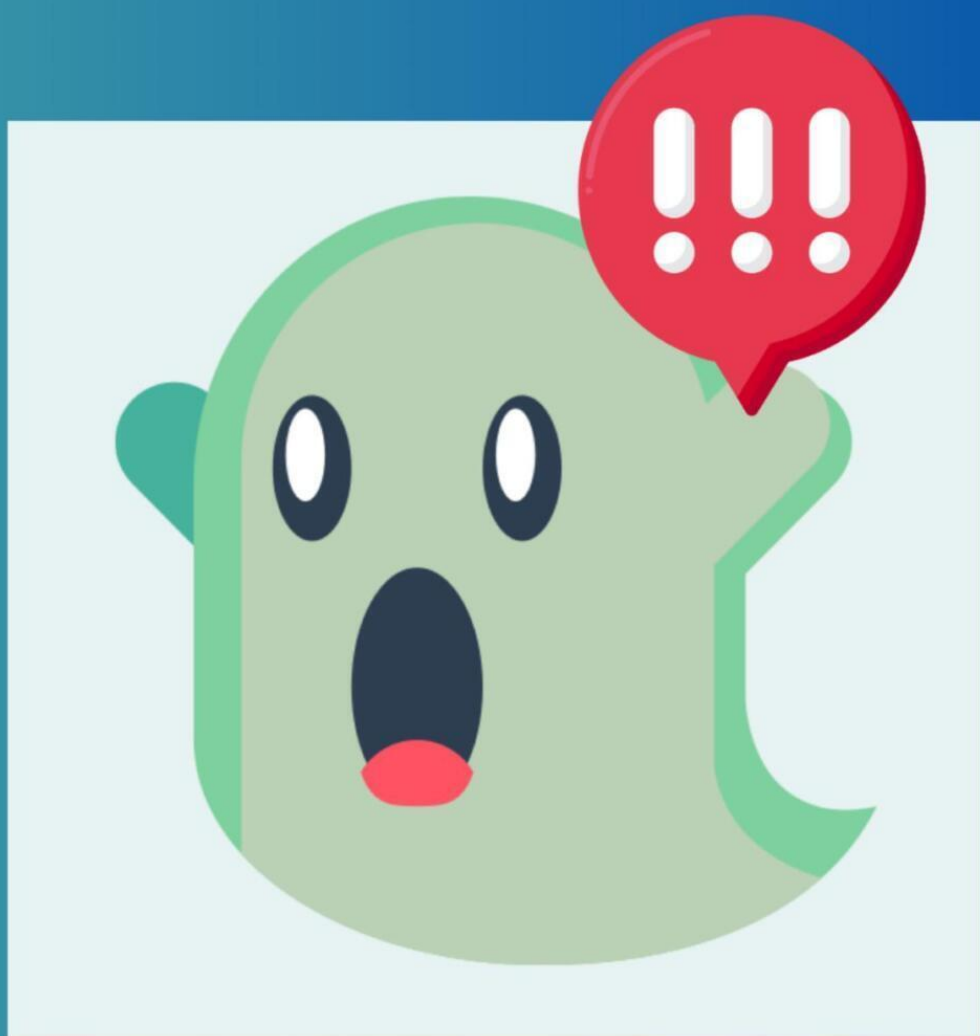


ТРЕВОГА. САМЫЕ РАБОЧИЕ ПРАКТИКИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ



ЕВА АРДЕН

Ева Арден

**Тревога. Самые рабочие
практики по преодолению**

«Автор»

2023

Арден Е.

Тревога. Самые рабочие практики по преодолению / Е. Арден —
«Автор», 2023

В этой книге собраны лучшие практики по работе с тревогой и ее преодолению. Книга написана простым языком, понятным любому читателю. Ее чтение займет совсем немного времени, и вы получите эффективные практические инструменты, чтобы снизить уровень тревоги в вашей жизни.

© Арден Е., 2023
© Автор, 2023

Содержание

Из этой книги вы узнаете:	5
Вступление	6
Для кого эта книга	7
Что мы понимаем под тревогой?	8
Что такое уровень тревоги	9
Какие виды тревоги бывают	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ева Арден

Тревога. Самые рабочие практики по преодолению

Из этой книги вы узнаете:

- Что такое тревога, и как она влияет на нашу жизнь;
- Какие виды тревоги бывают, и чем они отличаются;
- Почему тревога – это нормально;
- Какие преимущества у людей с повышенной тревожностью;
- Самые рабочие техники по преодолению тревоги, и как их использовать;
- Как уменьшить влияние тревоги на свою жизнь;
- Что делать, если ваш партнер, ребенок или близкий человек постоянно ощущает тревогу.

Вступление

Мы все так или иначе чувствуем тревогу – это защитный механизм нашей психики, который включается, когда мы ощущаем, что нам грозит опасность. Но что делать, если никакой реальной опасности нет, а чувство тревожности никуда не уходит?

Эта книга посвящена тому, чтобы разобраться, как разные виды тревоги влияют на нашу жизнь. Здесь представлены наиболее рабочие и проверенные техники, практики и упражнения, которые позволят снизить влияние тревожности на вашу жизнь и заметно улучшить ее качество.

Приятного прочтения!

Для кого эта книга

Эта книга подойдет вам:

- Если тревога – ваше базовое состояние. Вы даже не видите причин особо волноваться, но ваш организм с этим не согласен.
- Если ваша работа или учеба является для вас источником хронического стресса.
- Если тревога проявляется у вас на физиологическом уровне – вы чувствуете скованность, зажатость, неспособны к раскрепощению.
- Если тревога возникает только в определенных ситуациях, но в целом вы привыкли к внутреннему спокойствию.
- Если в вашей жизни есть аспекты, которые заставляют вас чувствовать постоянную тревогу и стресс.
- Если вы считаете, что только вы несете ответственность за свою жизнь, и за плохое в ней, в первую очередь.
- Если яркой чертой вашего характера является мнительность, вы не можете никому полностью довериться.
- Если вы привыкли прокручивать в своей голове негативные сценарии, которые никогда не случаются.

Что мы понимаем под тревогой?

Тревога – сильное беспокойство без видимых на то причин. Впрочем, иногда тревога возникает по вполне объективным причинам – развод, рождение ребенка, трудности на работе. И тем не менее в случае повышенной тревожности это внутреннее чувство тревоги несообразно по действию тем событиям, которыми оно вызвано.

Простой пример – когда человек испытывает сильную тревогу из-за необходимости посетить зубного врача или представить презентацию перед коллегами.

Оба этих обстоятельства не представляют особой опасности, верно? И все же человек может испытывать недопустимо высокий уровень тревоги, когда думает о том, что скажет дантист, или как глупо он будет смотреться, если не сумеет включить электронную доску для демонстрации своего проекта.

В своей основе тревога всегда базируется на инстинкте выживания. Она нужна для существования человека в этом мире, но она же может сделать это существование невыносимым.

Что делает тревога:

- высасывает радость жизни не хуже дементора;
- парализует способность что-то делать;
- заставляет человека разочаровываться в себе снова и снова;
- замораживает возможность управлять своей жизнью;
- заставляет бояться того, чего бояться не стоит.

Тревога напрямую связана с нерешительностью и сомнениями, которые гложут нас большую часть жизни. Мы боимся совершить непоправимые ошибки, которые затем ярким клеймом украсят нашу жизнь, сделав ее невыносимой.

Все делают промахи и ошибаются. Это часть развития каждого человека, который живет на этой планете. Разница только в том, что кто-то относится к этому адекватно, понимая, что ошибки неизбежны. Нет ошибок = нет развития.

Другие же люди так боятся нанести своей жизни непоправимый вред, что большую часть времени варятся в бульоне из тревоги, сомнений и переживаний.

Эти действия жрут такую огромную часть энергии человека, что у него едва хватает времени и сил на важные вещи. При этом никакого выхлопа от тревоги нет – мы не улучшаем свою жизнь, а только наполняем ее бесконечными переживаниями, которые ходят по кругу в наших сознаниях.

Что такое уровень тревоги

Общий (базовый) уровень тревоги – степень тревожности человека во время выполнения одинаковых ежедневных действий. Например, во время того, как человек чистит зубы или готовит себе завтрак – мы все выполняем эти действия каждый день, и, скорее всего, со стороны выглядим довольно спокойно.

Но при этом внутри у нас может происходить настоящая паника. Она не связана с чисткой зубов или с другим стандартным ежедневным действием – это скорее общая оценка нашей жизни на предмет того, стоит ли переживать.

Для некоторых состояние повышенной нервозности становится базовым, и это также свидетельствует о высоком общем уровне тревоги.

Какие виды тревоги бывают

Тревога – предвкушение страдания

Человек прокручивает в голове возможные сценарии развития событий. При этом события в этих сценариях всегда разворачиваются негативно.

Пример. Человек боится ехать в незнакомый город, но скоро ему предстоит командировка. Он практически видит, как стоит посреди улицы, идет сильный дождь, и он весь промок, но самое ужасное – он не представляет, где сейчас находится и как найти свой отель/съёмную квартиру.

Он уже сейчас предчувствует это неприятное ощущение, когда он один и заблудился в незнакомом городе. Это чувство полной беспомощности с примесью страха, стыда и разочарования в себе.

Сейчас он еще дома и никуда не уехал. Ему нет смысла испытывать это чувство прямо сейчас, ведь он находится в безопасности. Тем не менее, негативное чувство является таким сильным, как будто он уже заблудился и не знает, что делать.

Этот вид тревоги связан с предвкушением страдания в будущем. Как вы можете видеть, предвкушение страдания по силе воздействия примерно равно самому будущему страданию.

Поэтому человек испытывает огромный дискомфорт, постоянно прокручивает этот негативный сценарий, добавляя все новые и новые детали – вот над ним смеется прохожий, а вот какая-то банда мелких грабителей отнимает у него телефон, и он даже не может никому позвонить. Развивать сценарий он может до бесконечности, вплоть до ужасных сцен собственной смерти.

Разумеется, это никак не способствует желанию поехать в эту командировку. Человек придумывает новые и новые причины, чтобы туда не ехать и в итоге может попросить коллегу заменить его.

Тревога от работы/учебы

Это еще один вид тревоги, связанный с прокручиванием негативных сценариев.

Его отличие лишь в том, что здесь объект тревоги – основная деятельность человека. Если в прошлом случае вариантом остаться в безопасности было простое действие – отказаться от командировки, то здесь так просто отделаться не получится.

В этом случае нам всегда есть, что терять. Запустивший учебу школьник чувствует не меньшую тревожность, чем человек, находящийся на волоске от увольнения. Мы чувствуем тревогу, когда не справляемся с обязанностями, которые нам навязали на работе или учебе, либо, если выполнение этих действий связано с сильным дискомфортом. Нам кажется, что мы можем потерять нечто важное, без чего не сможем себя уважать и хорошо чувствовать.

Этот вид тревоги затрагивает нашу основную деятельность. Мы всю жизнь или работаем, или учимся, и только на пенсии человек может не ощущать такую тревогу.

Хотя, почему же? Многие пенсионеры, ушедшие на покой, чувствуют тревогу из-за снижения качества жизни и навязчивых мыслей о том, что надо бы устроиться на работу, чтобы получать столько же денег, сколько раньше.

При этом добавляется чувство страха и беспокойства о том, что нужно будет изучать новую сферу, что у него не получится адаптироваться к современным требованиям. А еще стереотипы о том, что в таком возрасте на хорошее место не возьмут и прочие негативные мысли, которые можно крутить в голове хоть целый день.

Это же чувство знакомо всем, кто когда-нибудь увольнялся и потом долго не мог найти работу по разным причинам. Это невыносимое чувство внутренней тревоги, которое довольно

сложно чем-то заглушить, потому что оно охватывает одну из самых существенных сфер нашей жизни – возможность получения дохода.

Естественно, что такие мысли сжирают значительную часть нашей энергии – и физической, и ментальной. Человек может казаться вялым и малоактивным, но внутри него могут происходить сцены полноценной драмы, которые наш мозг принимает за настоящие и направляет туда уйму энергии.

Окружающим может казаться – как так, он целый день лежал на диване! Чем тут можно тревожиться? От чего тут можно устать?

Но уровень усталости становится более энергозатратным, чем у обычного человека, который не чувствует тревоги. Более того, он может перерасти в хроническую усталость, лечение которой также требует от человека приличных ресурсов.

Ситуативная тревога

А вот это самый физиологически «нормальный» тип тревоги. Она естественна и бороться с этим типом тревоги не нужно.

Она проявляется только в конкретных ситуациях – например, когда вы сидите в аудитории, где идет экзамен. Вам скоро отвечать свой билет, и в этом случае ощущать тревожность – совершенно нормально. Если тревожность чересчур беспокоит в данный момент, то хорошо помогут дыхательные практики. Но в целом эти моменты переживаются вполне адекватно для человеческой психики.

Это нормально. Не нормально – переживать по поводу этого же самого экзамена, когда только что начался семестр. Переживать, накручивать себя, проигрывать сценарии, как вы опозоритесь перед преподавателем и аудиторией. От такой тревоги следует избавляться.

Тревожное расстройство

Тревожное расстройство – это склонность человека беспокоиться обо всем почти в каждую минуту своей жизни. Он не беспокоится только тогда, когда полностью отвлечен чем-то, например, погрузившись в сюжет какого-нибудь фильма или компьютерной игры.

Это также объясняет то, что тревожные люди могут посмотреть несколько сезонов сериала за пару дней или выпасть из жизни на неделю, когда пробуют пройти новую интересную игру.

Есть также популярное ответвление тревожного расстройства – социальное тревожное расстройство.

Социальное тревожное расстройство – состояние, когда тревогу вызывают будущие взаимодействия с другими людьми. Это официальный диагноз, который может поставить только соответствующий специалист, однако следует заранее производить предупредительную диагностику, чтобы заметить у себя проявления этого расстройства или его отсутствие.

В этом случае человек панически боится несоответствия каким-либо критериям, которые могут быть расценены, как плохие или неправильные. Он вообще боится оценивания, и этот страх порождает постоянное чувство тревоги.

При тревожном расстройстве человек чувствует тревогу постоянно в течение длительного времени – как минимум, несколько месяцев, но чаще это продолжается в течение нескольких лет, либо даже в течение всей жизни человека, если он ничего с этим не делает.

Такой человек старается минимизировать воздействие тревоги на свою жизнь, снижая количество триггеров, которые могут вызвать тревогу – старается не выделяться на работе, отказывается от повышения и перспектив, поскольку это связано с волнениями, отрицательно относится к знакомствам с новыми людьми или к походам в общественные места.

В ряде случаев социальное тревожное расстройство может вырасти в социофобию и в полный уход от социума. Человек будет думать, что ему комфортно находиться в отдалении от людей и никак не взаимодействовать с ними – и это действительно отчасти будет так, ведь поводов для волнения станет меньше. Но тем тяжелее ему будет, когда появится категориче-

ская потребность взаимодействия с людьми – например, когда потребуется поход к врачу, возникнет необходимость выйти на работу или получить образование.

Когда человек обладает тревожным расстройством, его основным симптомом, по-прежнему, является постоянное давящее чувство тревоги. Но вместе с этим на физическом уровне могут возникнуть следующие проявления:

- проблемы со сном;
- проблемы с пищеварением;
- зажатости и блоки в теле;
- отсутствие концентрации, сложно фокусироваться на чем-то;
- апатия, не хочется ничего делать;
- ипохондрия – человек может с ужасом обнаруживать у себя все новые и новые болезни;
- высокая раздражительность, даже если раздражители несущественны;
- боли в теле, но при обследовании доктора ничего не находят;
- трудности с расслаблением;
- практически невозможно произвести какие-то серьезные изменения в своей жизни –

например, переехать, сменить профессию, найти партнера и т.д.

Повторюсь, что тревожное расстройство лечится не набором техник, а целенаправленным походом к психотерапевту. В отдельных случаях для этого требуется не только качественная психотерапия, но и медикаментозное вмешательство.

Если ситуация запущена до предела, то это – ваш лучший выход. Другое дело, что для того, чтобы подготовиться к этому шагу внутренне, вам могут пригодиться представленные в этой книге техники и методы.

Тревога от большого количества страхов и фобий

Есть небольшая категория людей, которые обладают не одной фобией (например, боязнью пауков или страхом летать на самолетах), а сразу несколькими из них. Зачастую одна фобия перетекает в другую, и получается целый комплекс.

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.