

Любовь Кашелева

Гормоны радости

**КАК ПРИРУЧИТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ**

#1000ИНСАЙТОВ

Любовь Васильевна Кошелева
Гормоны радости. Как
приручить свое настроение и
избавиться от переживаний
Серия «1000 инсайтов»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69981763
SelfPub; 2023*

Аннотация

Книга для всех, кто хочет разобраться в своих эмоциях и научиться управлять ими. Она написана простым и понятным языком. Каждая глава книги содержит Практикумы с простыми и эффективными психотехниками, чтобы лучше справляться с эмоциональными перепадами. Не откладывайте свою жизнь на потом, откажитесь от страданий в пользу радости! Важно помнить, что информация, содержащаяся в книге, не может заменить консультацию врача или психолога. Если у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, и вы не знаете, как справиться с ними самостоятельно, обязательно обратитесь к специалисту.

Содержание

Вступление. «Почему важно научиться проживать любые чувства с пользой для себя»	4
Глава 1. «Какой вред здоровью наносят длительные стрессы и переживания»	12
Что такое стресс, невроз и кризисное состояние, в чём их различия и можно ли с ними жить хорошо	14
Про эмоциональное «выгорание», бессонницу и депрессию. В чём их различия и к чему они приводят	29
На что влияет нарушение сна, и почему важно наладить здоровый сон	36
«Социальный джетлаг» и хронотип человека, и как они влияют на сон	38
Практикум: базовые упражнения для улучшения качества сна	53
Глава 2. «Как мы боремся с собой и атакуем свой организм адреналином»	70
Что такое «негативные» чувства и эмоции	70
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Любовь Кошелева

Гормоны радости.

Как приручить свое настроение и избавиться от переживаний

**Вступление. «Почему важно
научиться проживать любые
чувства с пользой для себя»**

«Соппротивление порождает страдания. Стресс возникает, когда ваш разум сопротивляется тому, что есть. Единственная проблема в вашей жизни – это сопротивление вашего разума жизни, которая разворачивается».

Дэн Миллман

Страдание сопровождает нас повсюду. Первый вдох ребёнка порывом воздуха с болью раскрывает его лёгкие, и этим страданием начинается наш путь в этом мире. Страдание неизбежно, так же как смена времён года. И согласитесь,

если бы не было страдания, разве могли бы мы понять, что такое счастье? Вряд ли. Только смена одного состояния на другое позволяет оценить эти два состояния. Однако смысл страданий не только в том, чтобы мы могли острее ощущать счастье.

Если посмотреть на всю историю человечества, то мы увидим, что зерном любого великого открытия было страдание, дискомфорт и боль. Давайте попробуем разобраться, почему мы страдаем, зачем нам нужно страдание и как правильно его воспринимать, чтобы это явление пошло нам на пользу.

К сожалению, большинство людей воспринимают страдания как некий дефект этого мира, с которым нужно активно бороться. Чаще всего мы пытаемся избежать трудных переживаний, потому что это доставляет нам боль. Здесь важно понять самое главное: мы не можем навсегда убрать из нашей жизни проблемы и испытания, ведь это неотъемлемая часть жизни. Но мы можем изменить отношение к подобным явлениям (разрешая себе переживать) и научиться управлять своими чувствами, страдания будут «топливом» на пути нашего развития. Потому что жизнь – это всегда движение и изменение.

Например, страдание от холода заставило человека научиться добывать огонь, страдание от непогоды заставило

научиться строить дома. Страдание от болезней дало начало изучению человеком собственного тела, принципов его функционирования и так далее. Как ни странно прозвучит, но для счастья человеку нужно именно это: цель впереди и некоторый уровень дискомфорта, который можно и нужно преодолевать.

Проблемы и трудности можно сравнить с бегом по полосе препятствий, как в спорте: кто больше тренировался, тот и победил. Пробежав по полосе препятствий, обязательно станешь лучше, чем вчера, это касается всего. Например, общаясь с теми, с кем нам трудно находить общий язык, мы учимся терпению и состраданию, а отказавшись от драматичных переживаний, мы нарабатываем навык радости.

Вспомните кистевой эспандер. Он достаточно упругий, и сжимать его тяжело. Ничто не мешало сделать его из более мягкого материала, и он был бы более податливым. Но смысл тренировки мышц именно в преодолении упругости эспандера. Научиться проживать чувства – это важный навык на пути к развитию личности и формированию эмоциональной зрелости. Человек, который умеет чувствовать и выражать свои эмоции, более успешен в личной и профессиональной жизни, легче находит общий язык с окружающими, а также умеет эффективно решать проблемы.

Важно понимать, что научиться проживать чувства – это процесс, который требует времени и усилий. Однако если вы будете следовать рекомендациям из этой книги, вы сможете значительно улучшить свою эмоциональную жизнь и стать более успешным и уверенным в себе человеком.

Вам поможет эта рабочая тетрадь, заполняя которую по мере чтения, вы создадите свой способ коррекции нежелательных состояний и сумеете снизить уровень тревоги и страха, чтобы перестать страдать. Надеюсь, что в этой книге вы сможете найти ответы на важные вопросы: что нужно, чтобы понять, что и где сейчас не так в вашей жизни? Как отличить стресс от кризиса? Как наладить то, что нарушено, и сохранить то, что работает? Где взять ресурсы на изменения?

Надо отметить, что я старалась подбирать такие упражнения, которые легко вписались в мой ежедневный ритм жизни, а значит, и вы сможете встроить их в свои ежедневные графики. Практики из книги очень простые, их легко повторить, поэтому вам будет легко достичь своего результата в умении справиться с переживаниями.

Как пользоваться этой книгой?

Если вы читаете её в электронном виде, то выделите вре-

мя на выполнение упражнений, возьмите авторучку и сделайте записи на листке или в блокноте. И если это необходимо – повторяйте упражнения время от времени, ведь чтение не изменит вашу жизнь, только практика поможет нарастить навык радости.

Ниже я привожу формулу самовнушения, которая поможет вам сосредоточить своё внимание на выполнении упражнений. Самовнушение реально работает, потому что составлено мною на основе формулы успеха, выведенной Х. Элродом, которая гласит, что для достижения результата нужно всего две вещи: НЕОПРОВЕРЖИМАЯ ВЕРА + ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ УСИЛИЯ. При составлении внушения я использовала и адаптировала для наших задач формулу из книги Хэла Элрода «Магия утра». Спасибо ему за это!

А я бы добавила в самое начало формулы: ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ быть радостной и счастливой, потому что от внутреннего решения, которое вы принимаете в самом начале, будет зависеть результат. Ведь можно просто идти и наслаждаться самой дорогой, и это тоже прекрасно, но результат будет иным. Например, созерцательность хорошо «заземляет» и возвращает нас в настоящий момент, а вот если нам нужен реальный результат в конце пути, тогда и решение в самом начале должно быть другим, согласны?

И у нас получилась примерная формула:

РЕШЕНИЕ + НЕОПРОВЕРЖИМАЯ ВЕРА +
ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ УСИЛИЯ = РЕЗУЛЬТАТ.
Далее следует ОЦЕНКА ОПЫТА + КОРРЕКТИРОВКА
РЕЗУЛЬТАТА + ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ.

Шаг 1. Итак, примите РЕШЕНИЕ. Скажите его вслух, отчетливо и бесстрашно или запишите в ежедневнике. Таким способом вы сообщаете себе и своей подсознательной части мозга, что намерены решить вашу Проблему, превратив ее в задачу.

ШАГ 2. Теперь необходимо сделать внушение, на основе которого вам будет легче идти, потому что мозг не будет искать поддержки «извне» и беспокоиться о вашей безопасности – вы ее дадите.

Самовнушение нужно написать от руки или набрать на компьютере (текст без изменений) и разместить на видном месте, там, где вы часто проходите мимо или куда чаще всего бросаете беглый взгляд. Взгляд будет автоматически цеплять надпись и ваш мозг начнет создавать новые нейронные связи для реализации задуманного.

Повторять эту формулу можно в любой обстановке, важно, чтобы вы сами верили в это. Произносите это со всей возможной страстью и проникновенностью, на которую вы

способны, встав в позу победителя (представив, что у вас на голове корона и мантия Победителя!). Та-да-дам, и случится ЧУДО – вы поверите и придете к результату!

ЕСЛИ ХОТИТЕ, РАСПЕЧАТАЙТЕ ЭТОТ ТЕКСТ!

«Я принял/а решение изменить ситуацию (напишите здесь вашу проблему) и обязуюсь поддерживать незыблемую веру в то, что я смогу справиться с теми вызовами жизни, которые есть сейчас. Я обязуюсь предпринимать экстраординарные усилия до тех пор, пока моя жизнь не придет в равновесие. Пусть это произойдет легко и плавно, без вреда для моего психического и физического здоровья и без ущерба для моего окружения. И по-другому просто не может быть! Да будет так!».

Ваша подпись и дата

Кому книга не поможет?

Не поможет эта книга тем, кто лишь «пробует и старается», потому что эти глаголы не нацеливают вас на действия, а лишь формируют будущие «откаты» и провоцируют «топтание» на месте. А зачем делать то, что не приносит результат и не дает радость?

И вот вам и первая практика: вместо этих глаголов начните с этой минуты вставлять в свои фразы глаголы СДЕЛАТЬ,

СДЕЛАЮ, СМОГУ. Это первое, что надо предпринять, чтобы получить реальный результат, вместо пустых обещаний и разочарований: попробую-но-не-могу-вы-обещали-а-не-получается! Если длительное время нет результатов – бросайте, займитесь чем-то другим!

Эта книга противопоказана, если у вас есть уже **УСТАНОВЛЕННЫЕ ДИАГНОЗЫ**, такие как биполярное расстройство, повторяющиеся психозы, регулярные панические атаки, ментальные нарушения или эпилепсия, любые психиатрические заболевания; если есть в прошлом черепно-мозговые травмы, если в настоящем моменте есть любые лихорадочные состояния, в послеоперационные периоды. **ВАМ МОЖНО И НУЖНО СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВАШЕГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА!**

Только врачи имеют возможность скорректировать ваше актуальное психическое и физиологическое состояние до безопасной ремиссии. И только потом, вместе с вами, на основе современных методик, индивидуальной психотерапевтической поддержки и современных фармакосредств вы сделаете снижение стрессовой нагрузки возможным и безопасным.

НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ТЕРАПИЕЙ К СВОИМ ПРОФИЛЬНЫМ ДОКТОРАМ!

Глава 1. «Какой вред здоровью наносят длительные стрессы и переживания»

Длительные стрессы и переживания могут нанести серьезный вред здоровью. Наш организм не предназначен для постоянного напряжения и высокого уровня стресса. Если мы всегда находимся в состоянии тревоги, то наше тело начинает вырабатывать большое количество гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. Это может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем.

Одним из наиболее распространенных последствий длительного стресса является повышенное кровяное давление. Если такое состояние продолжается в течение длительного времени, то может привести к развитию гипертонии и других серьезных проблем с сердечно-сосудистой системой.

Кроме того, длительный стресс может негативно сказаться на вашем иммунитете. Когда вы находитесь в состоянии стресса, это может привести к снижению уровня иммунных клеток в крови и сделать вас более уязвимыми к различным инфекционным заболеваниям, включая простуду, грипп и другие болезни.

Длительный стресс также может ухудшить качество нашего сна, что может привести к бессоннице и другим проблемам со сном. Недостаток сна скажется негативно на нашем физическом и психическом здоровье, а также может привести к различным проблемам, таким как апатия, раздражительность и депрессия.

Длительные стрессы и переживания могут серьезно навредить нашему здоровью. Поэтому очень важно научиться управлять стрессом и находить способы справляться с ним. Если вы переживаете стресс в течение длительного времени, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.

На страницах этой главы мы научимся различать, как правильно переживать и реагировать на то, что мы не можем изменить, т. е. будем учиться правильно переживать «трудные чувства», а не бороться с ними. И в конце главы вы найдете несколько практик, которые помогут вам легче справляться с «трудными» чувствами. Мы также рассмотрим понятие спокойствия, к которому мы все стремимся.

Что такое стресс, невроз и кризисное состояние, в чём их различия и можно ли с ними жить хорошо

Теперь про невротические состояния, которые могут возникать у людей в разных ситуациях. Они похожи друг на друга, но имеют ряд отличий.

Страх – это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на реальную опасность или угрозу. Он может быть вызван физической угрозой, например, когда мы сталкиваемся с опасным животным или когда на нас пытаются напасть. Страх – это нормальная реакция на ситуацию, это сигнал опасности для нашей жизни или здоровья.

Несмотря на негативную окраску, страх выполняет несколько важных функций:

- **сигнальную (предупреждающую)** – сообщает о потенциальной угрозе жизни, здоровью, благополучию, помогает избежать неприятностей;
- **мобилизующую** – помогает моментально собраться в критической ситуации, сгруппироваться, включить на максимум все органы чувств, чтобы оценить, насколько реальна угроза и как ей лучше противостоять;

- адаптивную – определяет стратегию поведения, когда недостаточно информации о том, что происходит, и нет времени на раздумья;
- воспитательную – помогает запоминать события, предметы, действия, которые могут представлять опасность, причинять боль и учитывать возможный риск, подсказывая, как себя вести.

В зависимости от степени интенсивности и продолжительности переживаний выделяют следующие эмоциональные состояния, связанные со страхом:

Тревога – это ЧУВСТВО, вызванное неопределённостью, в то время как *тревожность* – это психологическое СОСТОЯНИЕ, продлённое во времени, когда человек может ощущать непонятное, необъяснимое волнение, если есть неопределенность ситуации, возможность неблагоприятного развития событий, ожидание или предвосхищение чего-то неизвестного. Это длительное или регулярно повторяющееся состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая.

Тревожность – это более объёмное эмоциональное состояние, которое возникает на фоне любого значимого события и возникает без видимой опасности или угрозы. Это неопределенное чувство беспокойства, которое может возникать по поводу будущего, социальных взаимоотношений

или нашей собственной личности. Тревожность может быть вызвана стрессом, депрессией или другими психическими расстройствами.

Одно из главных отличий между тревогой и тревожностью заключается в том, что тревога имеет конкретную причину, тогда как тревожность может возникать без видимой причины. Кроме того, тревога обычно возникает в ответ на внешние факторы, тогда как тревожность – это внутреннее состояние, продлённое во времени.

Еще одно отличие между страхом и тревожностью заключается в том, что страх имеет явные физиологические реакции: быстрый пульс, повышенное дыхание и потливость. Тревожность может не иметь таких явных симптомов и может ощущаться как слабость, вялость и отсутствие желаний. Понимание этих различий может помочь нам лучше понять свои эмоции и справляться с ними в повседневной жизни.

Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность.

Противоположное состояние, к которому мы так стремимся, – состояние *спокойствия*. Это состояние здорового человека, когда его ничто не беспокоит, у него нет каких-ли-

бо негативных предчувствий опасности, ему комфортно психологически, он пребывает в состоянии эмоционального покоя.

Стресс – это чувство эмоционального напряжения и давления в определённый момент жизни. Это психический ответ организма, разновидность психологической боли, которая помогает ему адаптироваться. Небольшое количество стресса может быть полезным, так как оно поможет улучшить спортивные результаты, мотивацию и реакцию на окружающую среду.

Польза стресса заключается в том, что он мотивирует человека на работу и достижение высоких результатов; повышает физическую и интеллектуальную работоспособность. НО! В условиях стресса быстро истощаются защитные силы организма. Затяжной стресс негативно влияет на здоровье, особенно снижается иммунитет, нарушается работа нервной системы, сердца и сосудов, желудка, могут появляться головные боли (так называемые головные боли напряжения). Стресс нарушает баланс в организме, наш организм становится уязвимым, возникают болезни.

Выделяют три фазы стресса: мобилизация, сопротивление, истощение. Стресс влияет на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную, пищеваритель-

ную и репродуктивную системы.

Эустресс – так называемый «полезный стресс», в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация. Незначительные стрессы не несут вред организму, даже стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения.

Дистресс – вредный деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями, или физическими факторами (травмы, болезни, некоторые лекарства или переутомление), которые воздействуют долгое время.

Чем чаще человек подвергается стрессовым воздействиям, тем выше уровень гормона стресса. Кортизол вырабатывается не только в ответ на реальную угрозу, но и на тревожные мысли, переживания, поэтому с данной проблемой часто сталкиваются люди мнительные и депрессивные.

Следующим по выраженности и проявленности является *кризис* – психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (т. е. привычного образа Я) и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни человека.

Кризисное состояние – это период времени, когда человек сталкивается с шокирующей ситуацией, которая требует быстрого и эффективного решения. Кризис может быть вызван как внешними факторами, так и внутренними конфликтами. В зависимости от того, как мы справляемся с кризисом, это состояние может быть как полезным, так и разрушительным.

Невроз – это уже психическое расстройство, которое возникает в результате накопления чередующихся стрессовых ситуаций. Невроз может проявляться в виде беспокойства, тревоги, панических атак, фобий и других симптомов. Неврозы могут быть вызваны как внешними факторами, так и нашими внутренними конфликтами.

При этом недуге у человека наблюдается постоянная тревога, раздражительность, повышенная утомляемость или он страдает от хронического переутомления.

Можно ли научиться жить хорошо, если ты постоянно находишься в переживаниях?

Ответ на этот вопрос зависит от многих факторов. Важно понимать, что все эти состояния являются нормальными и естественными для человека. Однако если они не корректируются, то начинают оказывать сильное воздействие на

жизнь человека, и здесь необходимо обратиться к специалисту. Психотерапия, медитация, творчество и саморегуляция могут помочь справиться с негативными эмоциями, и позволят жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Один из ключевых признаков свободной и цельной личности – это высокая степень спонтанности и произвольности в управлении собственными эмоциями. Существует много способов, которые позволяют управлять своими эмоциями и помогают научиться переживать их без вреда для здоровья. В данной главе мы рассмотрим основные подходы, которые помогут вам справиться с негативными эмоциями.

Первым шагом на этом пути является *осознание* того, что эмоции являются естественной частью нашей жизни и необходимы для нашего выживания. Однако негативные эмоции могут быть очень вредными для нашего здоровья, если не научиться управлять ими вовремя.

Вторым шагом является *изучение* того, как эмоции влияют на наше тело и психическое здоровье. Негативные эмоции могут вызывать стресс, который в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Третьим шагом является *освоение* техник психологии и саморегуляции, которые помогают справиться с пережива-

ниями. Одной из наиболее эффективных техник является медитация. Также существуют техники дыхательной гимнастики, которые помогают быстро и безопасно снизить уровень стресса и тревоги.

Четвертым шагом является *изменение* негативных установок. Негативные мысли могут воздействовать на поведение человека и влиять на всё, что он делает. Замена негативных установок на позитивные убеждения может помочь справиться с шаблонными сценариями, но лучше это делать под руководством специалиста-психолога.

Пятый шаг – это *поиск поддержки и помощи в своём окружении*. Часто люди стесняются сообщать о своих эмоциях и проблемах. Общение с единомышленниками и близкими друзьями может помочь уменьшить уровень стресса и тревоги.

Для того, чтобы как следует владеть своими эмоциями, важно избегать ошибок, которые совершают люди под влиянием глупых суждений и заблуждений.

Самая типичная и распространенная ошибка в управлении эмоциями – это их подавление или отказ чувствовать. Ничего хорошо из этого не выйдет. К естественному стрессу вы добавите стресс от подавления эмоции, который ударит

по организму болью, а от болезни получите дополнительные проблемы.

Вторая ошибка, когда поверх негативной эмоции (гнева, ярости, злости, отчаяния) вы натягиваете фальшивую и лицемерную «улыбку», вместо того, чтобы адекватно выразить свое недовольство. Это самое плохое, что вы можете сделать для себя. Психика напрягается, если вы вместо адекватного выражения чувств говорите себе то, во что на самом деле не верите, если это просто идея, которую вам внушили разнообразные «гуру личностного роста» из интернета.

Следующая ошибка – это идти на поводу у острых эмоций, (т. е. другая крайность) – орать, когда вы в гневе, замирать, когда вам страшно или замыкаться в одиночестве, впадая в апатию. Критичного в таком поведении для организма ничего нет, но бесконтрольность может навредить неполадками в организме.

Четвертая ошибка – это оправдывать происходящее в своей жизни, свои слова или поступки теми или иными чувствами, дескать, «не виновата я – бес попутал» (была злой, уставшей, не выспавшейся и пр.), всё это сильно ранит другого человека, отношения истощаются, а у вас формируется комплекс вины.

Последняя ошибка – это стремиться во что бы то ни стало всё время пребывать в позитивном эмоциональном состоянии, т. е. заставлять себя быть приветливым, казаться жизнерадостным, веселым и так далее. Вы очень быстро себя истощите, и вместо развития навыков конструктивного общения вы потеряете свою индивидуальность в погоне за «позитивчиком».

Что же можно сделать для снижения напряжения?

Вокруг нас море неблагоприятной информации, которой не существовало в прежние времена. Производители новостей (часто фейков) специально делают акцент на негативных событиях, поскольку это привлекает внимание. Но вам не надо знать о каждой проблеме в стране, поскольку, когда вы впитываете новости, вы берете на свои плечи всю тяжесть мира. Наш мозг, сердце и душа не готовы к этому, не способны выдержать такое давление негатива.

Кроме новостей и другие источники информации тоже могут вызвать стресс. Всякого рода драмы по телевизору и остросюжетные фильмы в кинотеатрах тоже могут вызывать мощный выброс адреналина, так как при их просмотре задействованы сразу несколько каналов восприятия. Так вы становитесь зависимы от постоянной подпитки адреналином.

Объявите мораторий на негатив. Прежде всего, не смотрите новости. Они могут подождать. Не общайтесь с токсичными людьми, с теми, кто всегда жалуется или ноет. Это заразительно. Окружайте себя всем, что просто и понятно лично вам. Смотрите фильмы, которые воодушевляют, чтобы чаще смеяться, ведь смех укрепляет иммунную систему. Научитесь говорить НЕТ лишним обязательствам: делегируйте задачи, не стесняйтесь просить помощи.

Воспринимайте текущие проблемы как решаемые задачи. Научитесь подходить к ним по-деловому: проведите анализ, разбейте на отдельные шаги и после этого начинайте их выполнять. Это еще один правильный путь к уменьшению стресса.

Учитесь прощать, особенно себя. Прощение – это не чувство, а выбор. Это решение, которое вы принимаете, т. е. несмотря на то, что вам трудно, не за что-то, а – вопреки. Когда вы строги к себе за то, что не столь совершенны, за то, что что-то не смогли сделать или не успели, вы жестоко атакуете себя! Постоянная критика и война с собой порождают хронические болезни, в том числе и бессонницу, депрессию, проблемы с сердцем и онкологию.

Некоторые обиды остаются в вашей душе с детства, процесс прощения должен очистить вас даже от них. Помните,

что иногда люди не так хороши, как нам хотелось бы. Они такие, как есть, вы тоже не всегда безупречны. Попросите Бога позаботиться о них. И не забывайте, что вы в своей жизни тоже кого-то обижали, случайно или преднамеренно.

Перестаньте бояться будущего и беспокоиться о нем. Учитесь отпускать страх, тренируйтесь быть спокойным и радостным вопреки всем обстоятельствам, это поможет быстро уменьшить стресс. Каждый раз, когда вам страшно, отдавайте страх Богу. Делайте все, что можете для здоровья, а остальное поручите Высшим силам.

А бывают ли стрессовые ситуации, благодаря которым люди меньше болеют?

Полезным для нас является эустресс, который тренирует нашу иммунную систему, укрепляет нервы, приучает организм справляться с перегрузками. Это, например, умеренные физические нагрузки (ходьба, бег, фитнес, тренировка с тяжестями). Они быстро снижают адреналин в крови, нормализуют все внутренние процессы, без таблеток стимулируют выработку эндорфинов. Именно поэтому после тренировок часто возникает чувство эйфории или улучшается настроение.

Человек, находящийся в ситуации длительного стресса, не всегда осознает, что причиной плохого самочувствия (на-

пример, головной боли, мигрени) является нерешенная проблема, вызывающая стресс. Эти люди обычно имеют регулярные головные боли, часто страдают респираторными заболеваниями, восприимчивы к инфекциям и могут с трудом просыпаться. Проявления стресса связаны с эмоциями.

В связке с термином «стресс» очень часто употребляют и термин «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость – это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Эту способность важно развивать и совершенствовать.

Наша задача – во что бы то ни стало научиться сохранять свое спокойствие и способность продолжать свою деятельность в привычном ритме именно потому, что наше ощущение психологического благополучия и здоровье напрямую связаны с тем, как мы умеем это делать. Стресс становится проблемой, когда он становится вредной привычкой, когда мы выбираем страдание вместо радости.

Какие базисные навыки важны для развития стрессоустойчивости?

1. Прежде всего, нужно научиться *саморегуляции*, контролю над мыслями и чувствами.
2. Не менее важно научиться *анализировать* ситуацию, а

значит, быть всегда готовым задать себе вопрос: «Что я могу сделать в данной ситуации, чтобы решить проблему прямо сейчас»? Или сформулировать и проговорить установку: «Если от меня не зависит данная ситуация, то я учусь ее отпустить и поручаю свой страх Богу/Высшим силам».

3. Чтобы прокачать *стрессоустойчивость*, вы можете начать над собой работать прямо сейчас и заметно улучшить вашу реакцию на различные стрессы.

Нельзя навсегда отказаться от переживаний, они неотъемлемая часть жизни, перечислю основные эмоции.

- Радость (удовлетворение, веселье)
- Грусть (апатия, печаль, депрессия),
- Гнев (агрессия, озлобление),
- Страх (тревога, испуг, паника),
- Удивление (любопытство, интерес),
- Отвращение (презрение, брезгливость).

Очень часто, сталкиваясь с проблемами, мы принимаем внутренне решение быстро снять напряжение или заблокировать/отсрочить эмоции. Многие начинают употреблять слишком много алкоголя или курить, чтобы уменьшить стресс.

В психологии есть механизм решения проблем путем перенаправления негативной энергии на более позитивную де-

тельность. Этот механизм называется *сублимацией*. Сублимация – это способ решения проблем путем попытки пере-направить отрицательную энергию на более позитивные действия или другие отрасли, менее опасные и более приемлемые для существующих норм.

Наша задача заключается в том, чтобы не отказываться от переживаний, а научиться снижать эмоциональную «затраженность» через освоение приёмов *саморегуляции*, чтобы уменьшить реальный вред здоровью и найти свой индивидуальный способ восстановления/восполнения утраченных ресурсов организма через занятия творчеством, где важен не сам «продукт»/артефакт творчества, а сам процесс является исцеляющим моментом. Эти упражнения и творчество должны стать регулярной практикой в вашей жизни.

Про эмоциональное «выгорание», бессонницу и депрессию. В чём их различия и к чему они приводят

Эмоциональное выгорание – состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые приводят к полному игнорированию своих обычных дел, апатии и нежеланию действовать.

Синдром выгорания – нарастающее психическое и физиологическое истощение в ответ на эмоциональное перенапряжение. Это защитный механизм нашей психики: из-за постоянного переутомления у нервной системы заканчиваются ресурсы для борьбы со стрессом, и она пытается «снизить напряжение», снижая интенсивность эмоциональных реакций. Поэтому данное явление также называют «эмоциональной глухотой».

Причины эмоционального выгорания:

- чрезмерная загруженность;
- ощущение постоянного, подавляющего контроля извне;
- разочарование и неоправдавшиеся ожидания;

- конфликт жизненных ценностей и убеждений с тем, чем вы занимаетесь;
- невозможность (бессилие) влиять на негативные жизненные ситуации.

Признаки:

- чувство беспомощности, неуверенности в себе;
- отстраненность, чувство одиночества;
- потеря мотивации;
- все более циничный и негативный взгляд на вещи;
- отсутствие удовлетворенности от достигнутого результата;
- снижение обязательств, равнодушие и цинизм.

Забегая вперед, хочу сказать, что под эмоциональным выгоранием может быть замаскирован целый пул различных психических расстройств пограничного спектра. Это и депрессивное расстройство, и генерализованная тревога, и различные тревожно-фобические состояния. Но их общей чертой будет схожесть в проявлениях лишь в степени выраженности симптомов.

Про депрессию я не буду подробно рассказывать, расскажу коротко, для общего ознакомления, потому что это состояние могут *диагностировать* и *лечить* только врачи. По данным ВОЗ, более 5 % взрослого населения сталкивается

с депрессией. Депрессия является серьезным *заболеванием*, которое приводит к эмоциональным страданиям, снижению работоспособности и трудностям в межличностных взаимодействиях с окружающими.

Когда врачом предполагается депрессия, проводится всесторонний анализ биологических, психологических и социальных факторов, оказывающих влияние на состояние человека. Может снизиться самооценка, возникнуть чувство вины и неуверенности в себе, появиться пессимистическая оценка будущего, ухудшиться концентрация внимания, могут возникать мысли о самоубийстве, нарушиться сон и аппетит.

Мрачным и бесперспективным представляется будущее в состоянии депрессии. Все прогнозы и предчувствия имеют негативную оценку. Возникают такие мысли, как: «я ни с чем не справлюсь», «зачем что-то делать, если все равно не станет лучше», «мне так и будет плохо», «у меня ничего не выйдет». Плохое настроение, апатия, безразличие ко всему, упадок сил. Знакомо?

Приведу основные признаки депрессии:

- ощущение заброшенности и ненужности, снижение самооценки;
- утренняя вялость, апатия;

- потеря веры в будущее, ощущение, что жизнь бессмысленна;
- отсутствие целей, желаний и удовлетворения от жизни;
- чувство неполноценности и отчужденности, самоуничтожение и неудовлетворенность собственными достижениями;
- эмоциональная нестабильность, недоверие к окружающим, наличие грусти, злости или постоянное ощущение обмана;
- ощущение недостойности, неудачи в отношениях, недостаток любви;
- негативное восприятие себя и отрицание собственных потребностей.

Во время депрессии человек сталкивается со значительными трудностями во многих сферах своей жизни: семейной, профессиональной, социальной, на работе или во время обучения. Повышенному риску подвержены люди, которые подверглись жизненным потрясениям, например, потеряли близкого человека, развелись, подверглись насилию, вынуждены были переехать в другой город, столкнулись с сокращением на работе или вышли на пенсию.

Среди признанных в мировой практике и доказавших свою эффективность в работе с депрессией методов выделяют следующие:

- КПТ-когнитивно-поведенческую терапию, поведенче-

скую активацию;

- групповую межличностную психотерапию;
- фармакотерапию.

Как отличить обычное эмоциональное выгорание от более тяжелого расстройства?

Прежде всего, обращайте внимание на появление нетипичного поведения или реакций, где почти всегда будет иметься глобальный дискомфорт, который начинает нарушать социальное функционирование: хотели пойти в спортзал, но сил нет; хотели доделать работу, но постоянная тревога не дает сосредоточиться и т. д.

При этом нужно понимать, что степень выраженности симптоматики будет иметь исключительно *индивидуальный* характер. Не обязательно все из вышеперечисленного должно наблюдаться одновременно, могут быть и весьма причудливые сочетания.

Итак, если у вас БОЛЕЕ 2–3 недель есть в наличии:

- депрессивное настроение (грусть, печаль, страхи);
- необоснованная тревога, беспокойство (вплоть до невозможности сосредоточиться на простейших задачах);
- чувство неспособности справиться, планировать или продолжать оставаться в настоящей ситуации;
- снижение продуктивности в ежедневных делах (то, что

ранее занимало две минуты, сейчас требует целый час);

- нарушение ночного сна (нет сна совсем, либо он поверхностный, а когда вы просыпаетесь, у вас нет чувства восстановления);
- нарушение аппетита (тут может все колебаться в разные стороны: от полного отсутствия аппетита до постоянного чувства голода);
- раздражительность и агрессивность (готовы вспыхнуть по малозначительному поводу, при этом присутствует четкое понимание, что ваша реакция не соответствует ситуации).

Иногда для коррекции бессонницы и связанной с ней депрессией требуется гипноз. *Гипнотерапия* – временное состояние при высокой подверженности внушению, при котором возникает резкая фокусировка внимания. Состояние гипноза вызывается воздействием гипнотизера или с помощью целенаправленного самовнушения.

Эта методика проводится в клиниках или дневных стационарах только врачом-психотерапевтом. Она была популярна в начале XX века, ее использовали при работе со многими мучительными переживаниями для того, чтобы найти ключевой триггер (спусковой крючок) болезни или боли. Гипнотерапия и сейчас применяется в терапии неврозов, в терапии снижения веса, а также как самогипноз (аутотренинг)

для профилактики нарушений сна.

Если заподозрили у себя такие состояния, тогда можно пройти простой тест: А. Бека (он есть в приложении). Если вы пришли к выводу, что у вас более тяжелое состояние, чем эмоциональное выгорание, тогда не ждите, а обратитесь за специализированной медицинской помощью.

Важно понимать, что подобные состояния считаются принципиально обратимыми, ЕСЛИ С НИМИ РАБОТАЕТ ВРАЧ.

*НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ СО ЗДОРОВЬЕМ,
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ПСИХОТЕРАПЕВТУ!*

На что влияет нарушение сна, и почему важно наладить здоровый сон

Нехватка сна и положительных эмоций – две весомые причины, которые влияют на развитие у человека многих заболеваний, в том числе онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, депрессии, ментальных нарушений и неспособности противостоять неудачам. Поэтому современному человеку необходимо учиться следовать собственным природным ритмам и радоваться жизни.

Особенно это важно, если вы житель мегаполиса. Мы забываем о том, что тоже являемся частью природы и не можем не реагировать на изменения погоды. Мы не можем не сопротивляться возросшим нагрузкам (особенно психическим), т. к. тело не успевает выравнивать наши «эмоциональные зигзаги», потому что оно гораздо медленнее перерабатывает информационные атаки извне, чем мозг. И еще медленнее – наши собственные атаки на себя. Вместо того, чтобы дать организму немного времени на восстановление, мы бежим еще быстрее в погоне за деньгами, славой, карьерой. Как только это испытание становится непреодолимым для тела, оно отдает нас с потрохами в руки безжалостной госпоже имя которой – Бессонница.

Крадучись, она легко проникает в двери спален и тихонько наблюдает из-за угла, потом ложится в теплые постельки, скромно так, в ногах, и легонько щекочет нас по ночам, не давая выспаться. Дальше она пробирается в голову, крутит тревожные мелодии в голове, как на заезженных пластинках, занимает все больше места и незаметно становится властной и жестокой повелительницей, лишая сил. Если мы все еще не слышим призывы тела замедлиться, то оно перестает всецело принадлежать нам и вступает на тропу болезни. А там совсем другие правила, и счет будет не в нашу пользу.

Нарушенный сон может резко снижать *качество жизни*, поэтому в каждом отдельном случае надо определять причину нарушений и подбирать индивидуальные способы коррекции сна.

«Социальный джетлаг» и хронотип человека, и как они влияют на сон

Джетлагом (с англ. jet – реактивный, lag – задержка) в медицинской литературе называют рассинхронизацию биологических часов человека со временем суток, когда они перестают совпадать с привычным для человека ритмом жизни. Такое состояние обычно возникает при быстрой смене часовых поясов, например, при перелете из одного региона России в другой или с континента на континент.

«Социальный джетлаг» возникает из-за того, что наши циркадные ритмы, то есть внутренние часы организма, сбиваются. Например, в течение рабочей недели вы просыпаетесь в 7:00 и засыпаете в 22:00, организм запоминает такое расписание и адаптируются к нему. А на выходных вы специально встаете не раньше одиннадцати, чтобы отоспаться, и это крайне вредно. Такой двойной режим приводит к тому, что у большинства людей появляются физические симптомы, похожие на ощущения при смене часовых поясов. Это в свою очередь ведет к ухудшению качества сна и к нарушению метаболических процессов, что постепенно приводит к неудовлетворенности жизнью и упадку витальных сил.

Самым ярким проявлением «социального джетлага» яв-

ляется чрезмерная сонливость днем. Также с человеком происходят и другие изменения.

- Ухудшается настроение, что приводит к депрессии и изменению отношений с окружающими.
- Возникает большой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
- Хроническое недосыпание влияет на аппетит человека и повышает риск развития метаболического синдрома (сочетание высокого артериального давления и повышенный уровень холестерина, высокий уровень глюкозы приводит к увеличению жировых отложений).
- Возникают проблемы с памятью и когнитивные нарушения. Как правило, не выспавшийся человек испытывает ощущение, которое можно охарактеризовать как «мозговой туман»: происходит нарушение восприятия, становится сложнее правильно оценивать окружающую реальность, снижается критическое восприятие.

Когда я училась в университете, мне редко удавалось спать более шести часов в сутки. Утром мы были на лекциях, а вечером подрабатывали на стройке, потому что стипендии не хватало даже на еду. Организм справлялся ровно до того момента, пока не начиналась сессия. На экзаменах в голове оставалась только «ватная каша», из которой трудно было вычленивать хоть что-то внятное. Мы получали скромную оценку «удовлетворительно» и валились без сил. Потом

разъезжались по домам на каникулы, отсыпались и отъедались, но все повторялось на следующих сессиях. И в один прекрасный момент я заболела. На ногах появились фурункулы, которые я долго лечила, восстанавливая иммунитет. Так мой организм отреагировал на недостаток сна, пришлось с этим считаться: пересмотреть свой график работы и отдыха.

Помимо «социального джетлага» есть еще одно понятие, которое важно для понимания, это хронотип.

Хронотип – это индивидуальные особенности суточных ритмов организма. Тип внутренних часов закладывается в период взросления и является неизменной характеристикой человека. Зная, какой хронотип управляет внутренними часами, человек любого возраста может создать для себя идеальный график работы и отдыха. Мы все разные, и наши внутренние часы тоже работают по-разному: кто-то любит раньше вставать, а у кого-то самое продуктивное время вечером. Если мы знаем свой хронотип, то нам легче будет выстраивать и свой режим под свои нужды.

Клинический психолог Майкл Бреус написал книгу «Всегда вовремя»¹, согласно которой существует четыре хроно-

¹ Бреус М. Всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

типа.

Медведи – самый распространенный тип (около 55 % населения), это люди – «жаворонки», те, кто ложится спать с заходом солнца и встает после восхода. Особенно четко эти ритмы проявляются в летний период. Пик продуктивности у Медведей приходится на временной промежуток с 11 до 18 часов. Интересно отметить, что мы все становимся немного «жаворонками» летом, потому что просыпаемся раньше и легче.

• *Львы* – это те, кто засыпает до заката и просыпается до рассвета (их около 15 %). Такой тип встречается чаще в пожилом возрасте, когда человек может рано засыпать и рано просыпаться, а все дела успевает сделать в утренние часы. Пик продуктивности у Львов с 7 до 12 часов.

• *Волки* – это еще одно название «сов» (15–20 % людей), они склонны к минимальной активности по утрам и более продуктивны в конце дня, как правило поздним вечером или ночью. Пик продуктивности с 12 до 20 часов.

• *Дельфины* – самый редкий хронотип, у них отсутствует регулярный график сна и бодрствования. Такие натуры обычно ведут божественный образ жизни или являются поклонниками ночных мероприятий (например, геймеры). Бреус считает, что каждый десятый человек на планете – Дельфин. «Они часто самостоятельно диагностируют у себя бессонницу и всю ночь напролет рассылают письма», – говорит он.

Пик продуктивности этого хронотипа с 10 до 18 часов.

Что поможет избавиться от «социального джетлага»?

Здесь не существует волшебной таблетки, зато поможет знание своего хронотипа и соблюдение режима сна, даже в выходные. Отклонение от привычного времени засыпания и пробуждения должно быть не более полутора часов. Если вы встаете в будние дни в 7:00, то и в выходные надо вставать не позднее 8:00–8:30, а ложиться в то же время, что и обычно. Тогда циркадные часы не сойдутся. Выбор за вами: подвергать здоровье риску или нет, раскачивая ритмы сна и бодрствования. Есть определенные шаги, которые вы можете предпринять прямо сегодня:

- Соблюдайте постоянный график сна – не отсыпайтесь в выходные. Это позволит организму самому перенастраивать циркадные ритмы в соответствии с нужным вам расписанием.

- Не используйте гаджеты перед сном. Откажитесь от мобильного телефона, компьютера и телевизора за 30–40 минут до сна. В ваших интересах скорректировать образ жизни. Серфить в соцсетях можно чуть раньше (например, за час до сна), а фильмы можно смотреть днем в записи.

- Смените яркость и насыщенность светового потока за два часа до сна: выключите верхний свет, включите бра или торшер, это поможет организму замедлиться и начать выработку мелатонина – гормона сна.

- Если вы часто летаете на самолетах, то за несколько часов до рейса примите препараты или добавки с мелатонином. Перед этим не забудьте проконсультироваться с врачом.

Разберем несколько причин, из-за которых может возникнуть бессонница

Первой причиной может быть **постоянный стресс**. Если проблему долго игнорировать, она разовьется в невроз. Здесь помогут психологические упражнения на саморегуляцию, которые вы найдете в этой книге в разделе «Практикум».

Например, в Японии, которая славится высокой степенью трудоголизма, в организациях даже есть специальные люди, получающие весьма приличную зарплату за то, что они выгоняют работников домой, если те задерживаются в офисе после окончания рабочего дня. Большим корпорациям проще нанять такого специалиста, чем потом оплачивать персоналу медицинскую страховку после утраты здоровья.

Вторая причина – *шумовое загрязнение*, то есть постоянный шумовой фон, который вроде не привлекает внимания, но нарушает покой мозга (невыключенный телевизор, оставленная без внимания аудиокнига или музыка, слишком шумные соседи, автомобильная трасса за окном). Если нет воз-

возможности переехать в менее оживленный район, то сделайте все возможное, чтоб хотя бы в спальне снизить звукопроницаемость: вставьте тройные стеклопакеты, повесьте тяжелые «блэкаут» шторы и тюль. Это значительно уменьшит громкость шума с улицы. Постелите на пол ковер с высоким ворсом, он будет лучше поглощать звуки внутри комнаты. Прикрывая дверь спальни на ночь, вы также уменьшите количество бытового шума из других помещений.

Третья причина плохого качества сна – *прием определенных медикаментов*, а точнее, побочные действия от них. Например, так могут действовать некоторые противоаллергические препараты. Если после начала курса терапии у вас появились проблемы со сном, попросите доктора назначить другой препарат или изменить дозировку, чтобы уменьшить побочные действия. Заранее уточняйте эти моменты на консультации у вашего врача.

Четвертая причина – это *нарушение режима сна и бодрствования или резкая смена часовых поясов*, при которой организму нужно время, чтобы приспособиться к часовым особенностям в новом месте. Нарушенный по каким-либо причинам режим мешает отдыху. После адаптационного периода проблема проходит.

Однако если причиной бессонницы стал многолетний

сменный график работы (день/ночь), то это может оказывать негативное влияние на органы человека и системы организма, вызывая необратимые последствия. Здесь важно стараться минимизировать вред от меняющегося графика сна, например, делать паузы для сна во время ночных смен, а также выспаться на следующий день. Еще можно использовать саморегуляцию: медитации и дыхательные упражнения, их вы можете найти в разделе «Практикум».

Также на качество сна могут оказывать влияние инфекционные процессы в организме, женские гормональные нарушения и вредные пищевые привычки.

Инфекционные процессы или лихорадочные состояния — это воспаления или хронические заболевания, приводящие к частым ночным пробуждениям из-за высокой температуры или бреда. При таком типе недосыпания следуйте рекомендациям докторов, обезболивайте все, что болит, и соблюдайте постельный режим. После острой фазы болезни проблема проходит.

Гормональные нарушения у женщин. В период колебаний гормонального фона из-за менструации, беременности или менопаузы организм женщины перестраивается, в том числе меняются и болевые ощущения, возникающие вследствие травм или хронических болезней. Непременно следуйте ре-

комендациям врачей, обезболивайте все, что болит, принимайте меры для восстановления гормонального фона. Посоветуйтесь с доктором о возможности приема специальных лекарств или добавок. После адекватной коррекции проблема проходит.

Вредные пищевые привычки. Привычка плотно ужинать, любовь к жирной пище и напиткам, содержащим кофеин (чаю или кофе), пристрастие к алкоголю или к стимулирующим веществам (энергетикам) также вредят сну. Соблюдайте регулярность приемов пищи (ешьте через 3–4 часа), структурируйте питание по принципу «здоровой тарелки» (одна часть углеводов, одна часть белка и одна часть овощей). Эти простые действия дадут ощущение сытости, и вам будет легче не переедать вечером.

При наличии симптомов бессонницы (отсутствие сна более 3-х дней подряд) помимо прохождения медицинского обследования вы можете самостоятельно протестировать себя на наличие депрессии с помощью теста Бека (Ищите в Приложении), потому что зачастую именно депрессия становится скрытой причиной плохого сна.

Эта психологическая методика позволит вам определить причины, связанные с депрессивными настроениями, устранив которые вы будете легче засыпать. Если вы набрали

большое количество баллов в тесте Бека, значит вам необходимо обратиться к психоневрологу или психотерапевту, так как, вероятно, причиной вашей бессонницы является депрессия, которая сама по себе не пройдет, а будет лишь усиливаться. Обратившись к специалисту, вы сможете исправить это состояние.

Бессонница поражает все больше людей, и скоро ее можно будет назвать самым распространенным заболеванием цивилизации. В чем заключается профилактика плохого сна? В том, чтобы наладить процессы засыпания и пробуждения, минимизировать влияние стресс-факторов, влияющих на качество сна, создать хорошие условия для сна.

Большинства проблем можно избежать, заранее соблюдая профилактические меры:

- прекращайте физические нагрузки за четыре часа до сна, чтобы организм успел замедлить внутренние процессы;
- избегайте длительного нервного перенапряжения днем;
- при остром или длительном стрессе используйте подходящие для вас способы, чтобы успокоиться и переключиться;
- во второй половине дня избегайте употребления напитков, содержащих кофеин;
- придерживайтесь постоянного режима: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время;

- регулярно проветривайте спальню, даже в зимний период;
- не отвлекайтесь на гаджеты за полчаса до сна, проводите это время вдали от ярких источников света;
- примите теплый душ или сделайте ванну для ног за 20 минут до сна, теплая вода расслабит мышцы, настроит тело на отдых;
- создайте свой расслабляющий ритуал: перед сном послушайте расслабляющую музыку или белый шум, выпейте чашку травяного чая, сделайте что-то приятное для себя;
- выполняйте специальные психологические практики перед отходом ко сну для того, чтобы лучше чувствовать себя утром.

Поскольку разум и тело – элементы одной системы, значит, и управлять стрессом можно как с помощью одного, так и с помощью другого. На уровне тела это легче всего сделать через дыхание и движение. Изменив паттерн дыхания, мы влияем на физиологическое состояние мозга, и это приводит к снижению напряжения в организме в целом. Затем, когда стресс-реакция ослаблена, мы сможем начать работать над сознательным изменением своих мыслей. В таких случаях можно сказать, что хорошие решения не приходят на пике эмоций. Сделав несколько вдохов-выдохов, мы даем мозгу время снизить адреналиновую атаку, и этого достаточно,

чтобы включился неокортекс², который отвечает за логическое мышление и адекватное поведение.

Вспомним пример: «Я подумаю об этом завтра», – так говорила знаменитая Скарлетт О’Хара в моменты трудных переживаний, давая себе возможность не принимать «адреналиновые решения». Попробуйте и вы этот нехитрый прием из знаменитого фильма. Или, если чувствуете, что находитесь на большой скорости, можно быстро твердить себе слово-пароль «Стоп», чтобы стресс от пережитого не смог причинить вам вред.

Поэтому, если Вам плохо, не лежите, а лучше подвигайтесь даже через силу, потому что движение дает сильную разрядку напряженному телу и ослабляет выброс адреналина. Поступая так каждый раз, вы создаете новые нейронные связи в мозгу и постепенно будете способны реагировать на стресс-факторы менее драматично.

В век технологий, в условиях социального стресса и при массированном потоке информации нашему мозгу просто необходим «информационный детокс» (англ. digital detox) – отключение электронных гаджетов хотя бы изредка.

Детокс или *детоксикация* – это комплекс процедур, на-

² Часть коры головного мозга (прим. ред.).

правленный на выведение токсинов из организма. Токсины бывают физиологические (накопленные в тканях и органах) и ментальные (скопившиеся от ссор и скандалов).

В оксфордском словаре этот термин появился в 2013 году и означал «период времени, в течение которого человек воздерживается от использования электронных устройств, таких как смартфоны или компьютеры, чтобы уменьшить стресс или сосредоточиться на социальном взаимодействии в физическом мире». Намеренный отказ от гаджетов на определенное время, это может быть час, день, неделя, месяц и даже год, в зависимости от целей, которые вы преследуете, снизит нагрузку на мозг.

Мы не замечаем, как большие потоки бесполезной информации, своеобразный информационный мусор, и вместе с ним токсичный стресс проникают в мозг и накапливаются в теле. Временный отказ от использования гаджетов обеспечивает перезагрузку мозга. Частое использование гаджетов снижает умственные возможности человека, так как снижает необходимость думать и искать решения самостоятельно.

Например, я часто езжу на такси и стала замечать, что водители, которые пользуются навигаторами, вскоре перестают запоминать расположение тех или иных объектов в городе. Они умудряются проскакать давно знакомые съез-

ды на привычном маршруте, полагаясь только на голос «девушки из навигатора», и совсем не включают свой мозг. Такие люди перестают контролировать ход реальных событий, остаются наедине со своими мыслями, и, входя в состояние легкого транса, пропускают нужный поворот. Теперь представьте, какую пользу вы принесете себе, если решите полностью отказаться от гаджетов, например, в воскресенье! В понедельник вы придете на работу со свежей головой, новыми мыслями и желанием решать сложные задачи.

Правила перезагрузки мозга перед сном:

1. Откажитесь от смартфона за 30 минут до сна. Старайтесь не прикасаться к гаджету на протяжении вечера и ночи, а если используете его, то только для важных целей. Предупредите родных и знакомых о том, что не будете выходить в сеть вечером, например, с 22:00 до 6:00. Так они не будут беспокоиться и тревожить вас. Перестаньте читать новости в соцсетях и на новостных порталах, старайтесь держать под контролем негативные потоки информации. Если вам важно узнать о последних событиях, можете сделать это один раз в день.

2. Выходите в интернет только для работы. Компьютер – это устройство для важных дел, не садитесь за него, не продумав, с какой целью вы это делаете, и выключите его сразу, как закончите работать. Установите программу для контроля времени, которое вы проводите онлайн.

3. Когда ходите в общественные места: кафе, рестораны, кино и театры, – ставьте телефон на беззвучный режим. Так вы насладитесь общением с близкими и вкусной едой, при этом не потеряете связь по рабочим вопросам, ведь ответить на звонки можно чуть позже.

4. Делайте «детокс-паузы» во время плотного рабочего графика. Прерывайтесь на 5–15 минут каждые два часа и, подойдя к окну, смотрите на то, что вас окружает. Особенно полезно созерцать удаленные объекты, которые находятся выше линии взгляда. Мозг любит такую игру и благодарно ответит хорошими ощущениями после подобной наблюдательной практики.

5. Нейтрализуйте стресс еще на этапе появления мрачных мыслей, тренируйтесь вовремя говорить им: «Цыц». Так они не успеют загрузиться в тело, и вы сможете легче уснуть вечером.

6. Пользуйтесь возможностями современной психотерапии, именно она помогает справляться с бессонницей и трудными переживаниями без медикаментов и последствий для вашего организма. Изучайте практики и применяйте упражнения, помогающие регулировать эмоциональный фон, чтобы убрать страхи и тревожность. Используйте упражнения из главы.

Практикум: базовые упражнения для улучшения качества сна

Психотерапевтические техники – это специальные приемы и упражнения, с помощью которых снимается общая тревожность, когда человек перенаправляет мозговую активность в нужное русло. С помощью психотерапевтических техник происходит обучение новым стратегиям поведения, формируется жизнеспособность, которая помогает легче противостоять трудностям жизни.

НЛП-техники (нейролингвистическое программирование) – это вид психотехник, разработанных на основе лингвистики и неврологии, способных влиять на настроение и состояние человека. Следует отметить, что для коррекции глубинных установок с помощью этого подхода обязательно нужен специалист!

Упражнения на саморегуляцию помогают нормализовать психоэмоциональное состояние с помощью простых приемов, способствующих улучшению сна. Именно саморегуляция учит не воевать с возникшими чувствами, а «выгружать» их через расслабление, медитацию или дыхание. Приведу несколько видов упражнений на саморегуляцию:

- *Дыхательные техники* – способствуют проработке индивидуальных проблем человека, позволяют снизить тре-

возможность, повышают стрессоустойчивость. Эти техники работают на уровне физиологии и улучшают состояние прямо здесь и сейчас.

- *Визуализация и медитация* – с помощью этих техник мозг входит в особое состояние, в котором снижается общее напряжение, убираются последствия стресса, происходит быстрое расслабление, переходящее в сон. Данным техникам желательно обучаться под руководством психолога.

- *Практики релаксации или упражнения с телом* – помогают управлять мышечным напряжением и при регулярном использовании превращаются в навык, необходимый для профилактики плохого самочувствия и депрессии.

Меридианная терапия – техника простукивания меридианных точек, которая базируется на тех же правилах, что и акупунктура, но не требует использования игл. Воздействуя на определенные линии и точки легкими простукиваниями, мы можем быстро изменить свое состояние.

Упражнение «Мой список проблем, которые можно превратить в решаемые задачи»

Напишите 3 своих проблемы и отметьте прямо в пунктах, те моменты, которые беспокоят вас сейчас.

Проставьте баллы от 0 до 10, где 0 – не беспокоит, а 10 – очень сильно беспокоит. Если получилось более 3-х тем с

баллами больше 6–10 баллов, ищите специалиста.

Например: плохой сон: «В течение ночи просыпаюсь 3–4 раза, потом долго не могу уснуть» – беспокоит на 8 баллов. «Если прихожу с ночной смены, долго не могу уснуть» – беспокоит на 6 баллов. «Прихожу на работу и к обеду, борюсь с засыпанием, а к вечеру накатывает усталость» – беспокоит на 9 баллов.

Здесь напишите свои проблемы и оцените в баллах:

Если вы написали более 3-х пунктов – обратитесь за помощью к специалисту психологу/врачу-психотерапевту.

Упражнение «Формируем правильные привычки и вводим правила сна»

Сколько вам потребуется времени на формирование привычки, не может сказать никто, все зависит от конкретной ситуации. Чтобы выработать привычку, нужно следовать схеме, включающей четыре компонента:

- Поиск триггера (того, что надо изменить).
- Необходимые действия.
- Вознаграждение.
- Повторение цикла много раз.

Чтобы сформировать привычку, нужна мотивация. Задайте себе ряд вопросов, запишите ответы на бумажке или прямо в книге и зачитывайте их в минуты, когда захочется все бросить.

Зачем	вам	это	нужно?
-------	-----	-----	--------

Насколько	это	важно	для	вас?
-----------	-----	-------	-----	------

Как изменится ваша жизнь, когда в нее войдет эта привычка?

Что	произойдет	в	вашей	жизни,	когда	привычка	будет	успешно	сформирована?
-----	------------	---	-------	--------	-------	----------	-------	---------	---------------

А	что	в	вашей	жизни	не	произойдет?
---	-----	---	-------	-------	----	-------------

Что	будет,	если	все	останется	по-прежнему?
-----	--------	------	-----	-----------	--------------

В один момент времени вырабатываем только одну новую привычку. Заведите специальный дневник, куда будут занесены все ваши планы. Укажите временной период, за который вы планируете внедрить новую привычку. Когда она будет закреплена, вычеркните ее из списка и переходите к следующей.

Начните с маленьких шагов: ежедневно добавляйте к своим повседневным занятиям еще одно небольшое действие. Выбирайте то, что вызывает у вас приятные ощущения или не вызывает сопротивления. Например, попробуйте делать «Ленивую зарядку» (о ней чуть ниже) одну минуту каждое утро после пробуждения. Затем добавьте еще минуту для зарядки и так далее. Проверено, что увеличение объема или количества упражнения на всего на 1 % быстро повышает качество занятий.

Записывайте в рабочий блокнот результаты занятий и ощущения после них, чтобы в любой момент можно было увидеть, как далеко вы уже продвинулись.

Обязательно вознаграждайте себя за любые достижения. Даже если это совсем маленький успех, он все равно заслуживает награды. Купите себе то, что будет связано с новой привычкой, или сделайте для себя что-то приятное.

Придумайте систему штрафов за пропуск запланированного действия. Штраф должен быть достаточно чувствительным для вас, но не слишком драматичным. Здесь нужна честность с самим собой.

Если вам не вмоготу или вы не можете преодолеть сопро-

тивление, не ругайте себя, это не повод опускать руки. Сделайте в этот день то, что вам захочется, это даст возможность зарядиться энергией и продолжать. Стремитесь получать удовольствие от процесса.

Составьте список причин, которые могут помешать осуществить задуманное, и план Б, который нейтрализует действие этих причин. Ищите возможность исполнить задуманное, а не придумывайте оправдания. Найдите своего «Бадди» – человека, который будет поддерживать и вдохновлять вас.

Упражнение «Экспресс-релакс-пауза»

Несколько минут такой практики помогают отдохнуть и способствуют расслаблению без сна.

Сядьте удобно. Опустите руки вдоль тела, прижмите таз и поясницу к спинке стула, закройте глаза и начинайте спокойно дышать в свободном ритме с акцентом на выдох: вдох обычный, выдох очень медленный. Повторите цикл несколько раз.

Мысленно сведите взгляд закрытых глаз к переносице, как будто вы увидели между бровями третий глаз. Теперь аккуратно переведите взгляд назад за голову и вверх, как будто там есть что-то интересное. Удерживайте взгляд в таком

положении несколько секунд, потом резко опустите вниз.

Чтобы потом взбодриться, разотрите ладони до теплоты, теплыми ладошками протрите лицо так энергично, насколько это возможно. Затем с силой разотрите мочки ушей до красноты. Это позволит быстро взбодриться и вернуться в рабочий режим.

Вы можете распечатать инструкцию к этому упражнению и повесить ее возле рабочего места, чтобы практиковать его регулярно.

Упражнение «Рисунок страха»

Используется в арт-терапии при тревоге.

Найдите полчаса в своем плотном графике и напишите список тридцати ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите то, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый страх графически, любыми символами. Это может быть все что угодно: просто подумайте о том, что вас тревожит, и начинайте рисовать. Не анализируйте и не оценивайте нарисованное. Затем отстранитесь от рисунка и посмотрите на его другими глазами – глазами посторонне-

го человека. Может быть, рисунок вам что-то напомним.

Следующим шагом может быть раскрашивание этого рисунка. Пробуйте его во что-то преобразить. Например, когда я это делаю, из моих каракулей получаются цветы или бабочки с разноцветными крыльями.

Пока вы рисуете, ваш мозг успевает перенастроиться на эффективное решение возникших проблем. Здесь же, на обратной стороне листа, кратко напишите все, что вас тревожит, чтобы после второго этапа преобразования страха вы вновь могли вернуться и оценить эффективность работы.

Упражнение «Мой портрет из будущего»

Возьмите лист бумаги формата А4, разделите его вертикальной линией пополам. В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой – себя в будущем. Вы можете изобразить себя растением или животным, сделать схематичный набросок или использовать технику коллажа. Вы можете использовать журналы, клей, ножницы, фломастеры, мелки, цветную бумагу.

Помните, что, создавая портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы себя нарисуете, а то, что вы изобразите. Никто не будет оценивать вашу работу, поста-

райтесь рисовать так, как хочется вам. На что похож портрет? Что можно в нем изменить, чтобы вам стало немного радостнее? Может быть, пририсовать смешные усики или сделать забавный макияж?

Упражнение «Брюшное дыхание сидя»

Используется для расслабления в офисе. Диафрагма – это большая мышца у основания легких, отвечающая в первую очередь за дыхание. Дыхание диафрагмой или животом создает отрицательное давление в плевральной полости. В результате увеличивается приток крови к сердцу, снижается частота сердечных сокращений, и вы начинаете чувствовать себя спокойным и расслабленным.

Следующие шаги помогут убедиться, что вы дышите глубоко диафрагмой, а не поверхностно грудью.

Исходное положение – сидя на стуле. Одна рука на животе, другая – на груди. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Рука на груди лежит неподвижно, в то время как рука на животе поднимается вместе с дыханием. Медленно выдохните через сомкнутые губы. Во время дыхания держите лицо расслабленным. Используйте счет при вдохе и выдохе, чтобы убедиться, что вы дышите медленно. Сосредоточьтесь на звуке своего дыхания.

Продолжайте упражнение в течение 5–10 минут. Практикуйте этот тип дыхания регулярно, например, один раз в день.

Упражнение «Ха-дыхание»

Улучшает настроение и работу сердца.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки через стороны над головой. Задержите дыхание. При выдохе резко наклоните корпус вперед, выбросьте руки вниз перед собой и резко выдохните воздух со звуком «х-ааааа».

Упражнение «Замок»

Используется для расслабления в офисе.

Исходное положение – сидя с прямой спиной, сложите руки в замок на коленях. Вдохните, одновременно поднимите руки над головой ладонями вперед. Задержите дыхание на 2–3 секунды, сделайте резкий выдох через рот и уроните руки на колени.

Упражнение «Отдых»

Используется для расслабления в офисе.

Исходное положение – стоя с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Вдохните. На выдохе наклонитесь, расслабьте шею и плечи, голова и руки должны свободно свисать к полу. Дышите глубоко, следите за своим дыханием. Проведите в таком положении одну минуту, затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Передышка»

Можно применять на работе или дома в момент усталости.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Свободное дыхание – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь этим неторопливым дыханием и представьте, что все ваши неприятности и усталость улетучиваются.

Упражнение «Метод Папворта»

Помогает легче заснуть.

При выполнении данного упражнения также дышите диафрагмой, положите руку на живот так, чтобы видеть, как вы дышите. Исходное положение: можно лежа в постели.

Сделайте глубокий вдох (неважно через нос или рот), при этом считайте до четырех, затем, продолжая считать до четырех, выдохните медленно через нос.

Сосредоточьтесь на движении живота вверх-вниз и прислушайтесь к звукам дыхания, исходящим из желудка.

Упражнение «Сонное дыхание»

Техника была разработана доктором Вейлем и считается спасением от стресса и панических атак.

Ложитесь в постель, релаксация погрузит в сон буквально за две минуты. Сконцентрировавшись на управлении дыханием, вы забудете о неприятных мыслях и физических ощущениях, мешающих отдыху.

Кончик языка расположите ближе к небу за передними зубами.

Сделайте обычный вдох, затем чуть приоткройте губы и выдохните через рот.

Сожмите губы, медленно досчитайте до четырех и глубоко, не спеша вдохните.

Задержите дыхание на 7 секунд.

Приоткройте губы и медленно (на 8 счетов) выдохните.

Сделайте 4–5 циклов и почувствуйте, как тело расслабилось, а вас потянуло в сон.

Упражнение «Мобилизирующее дыхание»

Используется при пробуждении.

Исходное положение – стоя или сидя с прямой спиной. Выдохните воздух из легких, затем сделайте вдох, задержите дыхание на две секунды, выдох – такой же по продолжительности как вдох. Ниже предложена цифровая запись вариантов выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключено время задержки дыхания, затем – время фазы выдоха.

4 (2) 4; 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется мысленным счетом или с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен одной секунде.

Упражнение «Повторение мантры»

Помогает легче справиться с дневным стрессом и высокими психическими нагрузками.

Освоив искусство дыхания диафрагмой, добавьте словесную формулу-внушение (мантру), которая поможет сосредото-

точиться на расслаблении: «Вдыхаю расслабление – выдыхаю напряжение».

Исходное положение – лежа или сидя, поза расслабленная. На вдохе через диафрагму произнесите про себя фразу: «Вдыхаю расслабление». Затем на выходе, выпуская воздух из живота, скажите: «Выдыхаю напряжение».

Выполняя упражнение, найдите любое напряжение в теле и отпустите его. Вы можете использовать воображение. Представьте, как воздух входит в ваше тело и выходит из него. Обязательно сделайте паузу перед выдохом и вдохом. Продолжайте делать упражнение в течение 5–10 минут, пока не почувствуете сонливость.

Упражнение «Маятник»

Применяется в перерывах между работой в офисе для улучшения кровотока и повышения работоспособности.

Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Представьте, что ваше тело – маятник или метроном. Слегка раскачиваем тело вперед-назад (глаза можно закрыть). Тем, кто боится потерять равновесие, это упражнение нужно делать сидя или стоя с опорой, т. е. держась за что-то рядом с местом, где вы стоите. Продолжительность: 2–5 минут.

Упражнение «Обратное моргание»

Используется для снятия усталости глаз.

Нужно закрыть глаза и через равные промежутки времени – от 5 до 15 секунд – на мгновение открывать их. Сторонники данного метода утверждают, что засыпают уже через три минуты.

Упражнение «Пружина»

Для активации жизненных сил.

Исходное положение: сидя на стуле или лежа на спине. Нужно закрыть глаза и максимально потянуться, как это происходит по утрам, при этом напрягая все мышцы рук и ног. Задержитесь в этом положении на 5–10 секунд, а потом расслабьтесь, чтобы почувствовать разницу между ощущениями. Повторите несколько раз.

Упражнение «Сканирование тела»

Подходит для наилучшего расслабления.

Этот метод включает сканирование тела на наличие напряжения, чтобы вы могли расслабиться и заснуть. Следуя этой технике, вы обнаружите, что разум и тело начинают рас-

слабляться.

Выполните следующие шаги, чтобы попрактиковаться в этой технике.

Исходное положение: лежа в кровати. Сосредоточьтесь на расслаблении при выдохе.

Почувствуйте под собой кровать и то, как она поддерживает вас.

Визуализируйте каждую часть своего тела, начиная с головы и заканчивая кончиками пальцев. Найдите все места, которые кажутся напряженными. Заметив область напряжения, направьте дыхание в это место. Посмотрите, чувствуете ли вы, как напряжение уходит и часть тела расслабляется.

После того как вы закончите искать напряжение, сосредоточьтесь на выдохе. Повторяйте про себя мантру, например, слово «сон» или любое другое, которое поможет начать дремать.

ВАЖНО! Если самостоятельно не удаётся, не получается снизить напряжение и негативный эмоциональный фон лишь нарастает, есть смысл обратиться к специалисту. Если вы сделали диагностику и понимаете, что баллы по тесту Бека слишком высокие, не откладывайте визит к врачу. Ваши высокие баллы говорят о том, что надо пройти дополнительные обследования. Только врач может понять, чем вызвано устойчивое состояние, похожее по признакам на депрессивное расстройство. ПОМНИТЕ,

что эти рекомендации не заменяют посещение врача, а лишь дополняют его.

Глава 2. «Как мы боремся с собой и атакуем свой организм адреналином»

Что такое «негативные» чувства и эмоции

Эмоция – это физиологическая реакция, во время которой у человека активизируются определённые отделы головного мозга, напрягаются мышцы, меняется давление, сбивается сердечный ритм, эндокринная система вырабатывает определённые гормоны. Длится реакция не более 2–10 минут, т. е. тело человека переживает эмоцию достаточно быстро. Они составляют относительно небольшой список из десяти проявлений:

- *Радость*
- *Печаль*
- *Отвращение*
- *Удивление*
- *Гнев*
- *Вина*
- *Страх*

- *Интерес*
- *Стыд*
- *Презрение*

Эмоции зарождаются в древней части головного мозга – лимбической системе. Тогда как чувства возникли позже, и они – продукт более нового участка головного мозга, неокортекса и связаны со способностью человека мыслить. Эмоции изменчивы, кратковременны и быстро сменяют друг друга. Они выполняют разные функции: сигнальную, оценочную, защитную, мобилизующую, компенсаторную.

Положительные эмоции возникают как реакция на то, что вам нравится и доставляет удовольствие, а отрицательные – реакция на неприятности. В положительные и отрицательные эмоции человек окрашивает их сам, в зависимости от ситуации, в которой они возникли.

Чувство – это эмоциональный процесс, выражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Для *чувств* характерна осознанность, анализ, тогда как эмоции отличаются спонтанностью. Особенность чувств состоит в том, что довольно долго окружающие могут не наблюдать их проявлений. Эмоции сразу отражаются на лице или в жестах, ведь чувства более глубоки по своей природе, а эмоции – поверхностное явление.

Для чего нам важно уметь понимать свои эмоции и чувства?

Чтобы иметь возможность слышать себя, доверять себе и опираться на своё понимание себя. Эмоции позволяют нам ориентироваться. То ли я делаю, что мне важно, что мне хотелось бы? Или я ушла от своего пути, от своих желаний и целей и иду не своим путём, а путём кого-то другого, выполняю не свои желания и проживаю совсем не ту жизнь, что мне хотелось бы?

Навык проживания своих чувств позволяет человеку быть более осознанным и восприимчивым к окружающему миру. Когда мы даем себе возможность испытывать и выражать свои эмоции, мы учимся понимать их, а также понимать других людей.

Эмоциональное выражение чувств – это поведение, которое передает окружающим наше эмоциональное состояние или отношение. Это может быть вербальным или невербальным и может происходить с самосознанием или без него. Эмоциональные выражения включают движения лица, такие как улыбка или хмурый взгляд, простое поведение, такое как плач, смех или слова «спасибо», и более сложное поведение, такое как написание письма или вручение подарка.

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.