

Наталия Леонидовна Пузыревич,
кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка

Как избавиться от тревоги и страха?

Часть 1. Как преодолеть тревогу?

*Единственная тревога человека должна быть о том,
почему он тревожится.*
Михаэль Лайтман.

Вряд ли можно найти хоть одного человека, который ни разу не испытывал тревогу. Беспокойство о близких людях, о качестве своей жизни – абсолютно нормальное явление, когда оно умеренное и возникает по объективным причинам. Однако нередко происходит так, что никаких причин для тревоги у человека нет, а ощущение беспокойства, волнения, предчувствие опасности присутствует. Причём, иногда неприятные ожидания оправдываются, что ещё больше усиливает беспокойство. Как преодолеть тревогу? Как научиться жить в реальном, а не воображаемом мире? Ответы на эти и многие другие вопросы Вы, уважаемые читатели, получите в данной статье.

Шаг 1. Для начала, давайте рассмотрим, что представляет собой тревога.

Тревога – это *отрицательные эмоциональные переживания*, связанные с ощущением *неопределённости* и ожиданием *опасности*. Получается, что мы в состоянии тревоги привносим в свою жизнь дополнительные *отрицательные эмоции*. Зачем? Неужели нам недостаточно объективных отрицательных эмоций? Не случайно, в мирное время человек переживает стрессы и травмы чаще, чем в военное время, поскольку на войне достаточно реальных угроз, и все ресурсы мобилизованы на решение конкретных задач.

Почему нас беспокоит *неопределённость*? Потому что каждый из нас в той иной степени испытывает потребность контролировать то, что с нами происходит. Для нас возможность контроля синонимична пониманию жизни. В результате, создаётся иллюзия управления процессом и результатом всего происходящего. Однако всегда ли наши ожидания оправдывались? Неужели в нашей жизни никогда не было

*Тревожные мысли создают
маленьким предметам большие
тени.*

Шведская пословица.

случайностей? Скорее всего, были. В таком случае, стоит ли тревожиться о том, что только частично зависит от нас?

Почему мы ожидаем *опасность*? Может быть, нас привлекает интенсивность негативных эмоций, которая более обострённо передаёт нам состояние «я живу»? Ведь опасность обозначает угрозу равновесию, стабильности, определённости нашей жизни. Значит, мы заранее готовим себя к борьбе или бегству?

И, наконец, тревога характеризуется чувством *беспричинного*

*Всякая вина есть состояние
потерянности в прошлом; всякая
тревога есть состояние
потерянности в будущем.*

Кен Уилбер.

внутреннего волнения. В данном случае характеристику «беспричинная» можно рассматривать как синонимичную характеристике «бессмысленная», поскольку наша жизнь состоит из множества проблем, которые требуют

множества решений, изменяющих её содержание. Тревога не решает проблемы, а только отвлекает нас от жизненно важных целей и задач, забирает время и ресурсы. Неужели наши человеческие возможности настолько безграничны, чтобы мы могли расходовать их не только на реальные, но и на воображаемые опасности?

Таким образом, на первый взгляд, складывается представление о том, что тревога – абсолютно негативное явление. Однако есть в тревоге и позитивная сторона. Чувство тревоги, как и страх, являются нормальной и естественной реакцией организма, которая предупреждает нас о реальных опасностях, о возможности травмы, боли, наказания. Страх – самая мощная и самая древняя человеческая эмоция, которая сыграла решающую роль в выживании наших предков. Именно потому, что эта «система» работала так долго, она столь развита. Она возникает моментально и с минимальными усилиями с нашей стороны. Мы даже не задумываемся – если обнаруживаем, что подвергаемся угрозе, сразу же возникает тревога, хотим мы этого или нет.

*Женщина тревожится о своём будущем
до тех пор, пока она не замужем;
напротив, мужчина не тревожится о
своём будущем, пока он не женат.*

Лана Тернер.

Шаг 2. Различия тревоги и страха.

Страх и тревога – аналогичные друг другу реакции на определенную опасность. Даже физиологическая реакция организма при этом происходит одинаково. Однако, при всей видимой схожести, чувство тревоги и страх имеют существенные различия:

- Тревога, волнение и беспокойство – это неприятное, беспричинное и необъяснимое чувство опасения, возникающее в ответ на неясные или неизвестные угрозы (мы волнуемся, а что конкретно является причиной волнения – не понятно);

- Боязнь, страх – это эмоциональная реакция на конкретную угрозу (например, мы боимся одиночества, боли и т.д.).

Нарушается восприятие реального мира, человек концентрирует внимание преимущественно на «тёмных», а не на «светлых» сторонах своей жизни, таким образом, отыскивая все новые поводы для тревоги, оказываясь в замкнутом круге. Тревога мешает нормальной жизни, она ответственна за многие, если не за большинство, разочарований и неудач, поскольку в большинстве случаев мысли людей, особенно их негативные формы, имеют тенденцию осуществляться. Подобным явлениям имеется совершенно реалистичное объяснение: мысли людей о разнообразных неприятностях ввергают человека в состояние общей нервозности, влекущей за собой уныние, беспокойство, утрату контроля над обстоятельствами, приобретение жизненного девиза: «как бы чего не произошло». В данной ситуации важно своевременно задуматься, как перевести тревогу в страх, побороть страх и не допустить его последствий. Если не решить эту проблему – случится именно то, чего так сильно боится человек.

Шаг 3. Механизм возникновения тревоги.

Человек находит в своем предшествующем опыте примеры неблагоприятных или опасных событий, а потом переносит этот опыт в будущее. Как это происходит?

Однажды Вы испугались. Теперь, когда Вы оказываетесь в подобной

Тревога – это следствие свободы, результат столкновения человека с выбором разных возможностей, так как такие возможности включают в себя неизвестное и неопределённое.

Сёрен Кьеркегор.

ситуации, у Вас есть альтернатива: переступить свой страх или уступить ему. Если Вы принимаете решение уступить, покориться страху, то в этот момент Вы испытываете удовольствие и радость от того, что, как Вам кажется, Вы избавили себя

от этой опасности. И это приятное переживание становится своеобразным подкреплением, которое усиливает Ваш страх. Например, Вы сильно испугались во время поездки на лифте. В момент очередного столкновения с пугающей ситуацией у Вас появляется альтернатива: переступить свой страх и поехать на лифте или пойти пешком. Каждый раз, подходя к лифту, в отличие от большинства людей, Вы можете переживать удовольствие от того, что Вы на нем не поехали. Поэтому для того, чтобы справиться с этим страхом, Вы, прежде всего, должны запретить себе получать удовольствие от того, что Вы не ездите на лифте.

Каждый человек, который тревожится о будущем, бывает несчастен.

Сенека.

Шаг 4. Определите, чем может быть вызвана Ваша тревога?

- повышенной тревожностью;
- авторитарным стилем воспитания в семье;
- предъявлением к Вам противоречивых требований (на работе, в школе и т.д.);

- непоследовательностью Вашего воспитания в детстве;
- чрезмерной эмоциональностью или внутренней восприимчивостью;
- неадекватными требованиями, вступающими в противоречие с Вашими возможностями и потребностями;
- стремлением сравнивать собственные достижения с достижениями других людей;
- чрезмерным желанием все делать безупречно, правильно, соответствовать абсолютно всем общепринятым стандартам и нормам, сформированным в детстве.

Тревога и страх могут быть следствием пережитых травмирующих ситуаций (например, у жертв преступлений). Если в Вашей жизни,

Тревога – это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.

Уильям Индж.

уважаемые читатели, встречались подобные ситуации, то в таком случае тревога побуждает Вас к поискам опасности и угрозы в окружающем мире.

Все люди превращаются во врагов, которые есть повсюду. Вы можете видеть их там, где их нет. Однако, несмотря на то, что в действительности их нет, Вы можете испытывать огромное желание их найти, поскольку чувствуете их присутствие. Если всё сказанное для Вас, уважаемые читатели, верно, то сообщаю Вам, что Вы окружены: «враги» «живут» в Вашей жизни. Их не один, ни два, ни три – толпы. Не случайно преступник побеждает не в тот момент, когда забирает материальные ценности, которые восстановимы. Он побеждает в тот момент, когда он становится постоянным «сожителем» жертвы – он постоянно присутствует в её голове. Возникает опасность, тревога, беспричинное беспокойство. Жертва пытается убедить себя и окружающих, что всё делает правильно, что кругом видит опасность. Если Вам знакомы такие мысли и поступки на собственном примере, то Вам необходимо осознать, что это Ваш страх, а не преступник, заставляет с беспокойством оглядываться по сторонам. Потому что до этого случая было примерно такое же количество преступников – их не стало ни больше, ни меньше с того момента, как это случилось. Однако в Вашем сознании их стало значительно больше. Подумайте: зачем Вам этот страх? Неужели он способен гарантировать Вам защиту от возможных неприятностей? Конечно, нет. Это самая большая иллюзия. Преступник выбирает свою жертву, не думая, что у неё на душе. И у того, кто боится, и у того, кто не боится, одинаковые шансы стать жертвой преступника. Значит, что Вы делаете своим страхом? Своим страхом и нелогичными выводами Вы себя сковываете. Когда Вы начинаете его для себя обосновывать, поддерживать, слушаться его – это наше потворство страху. И чем больше Вы ему потворствуете – тем хуже становится Ваша жизнь.

День тревоги выматывает сильнее, чем неделя работы.

Джон Лаббок.

Шаг 5. Как преодолеть тревогу?

Таким образом, зная позитивные и негативные стороны тревоги, различия тревоги и страха и механизм возникновения тревоги, Вы, уважаемые читатели, должны решить, какую позицию в отношении собственной тревоги Вы займёте: 1) будете уступать, жить с нею и подчиняться ей; 2) будете учиться её преодолевать.

Если Вы готовы учиться преодолевать тревогу, давайте приступим к выполнению упражнений, которые Вам в этом помогут.

Упражнение 1.

Вспомните и перечислите Ваши основные симптомы тревоги:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

У Вас могут наблюдаться следующие симптомы тревоги:

Мысли:

- переоценка опасности;
- недооценка своей способности справиться с ситуацией;
- недооценка доступной помощи;
- опасения и катастрофические мысли.

Чувства:

- нервозность;
- раздражительность;
- паника.

Физические реакции:

- потение ладоней;
- мышечное напряжение;
- учащенное сердцебиение;
- покраснение щек;
- головокружение.

Поведение:

- избегание ситуаций, вызывающих тревогу;
- выход из ситуации, когда тревога уже возникла;
- стремление делать все идеально или стремление контролировать событие для предотвращения опасности.

Упражнение 2.

Определите, в каких ситуациях Вы испытываете тревогу. Проанализируйте, насколько сильно у Вас развиты симптомы тревоги и насколько эффективно Ваше поведение, направленное на преодоление тревоги. Для этого предлагаю Вам начать вести дневник по отслеживанию собственной тревоги:

Дата	Ситуация	Острота симптомов тревоги (0-10)	Как я сумел с нею справиться (0-10)

Упражнение 3.

Осознайте природу Вашей тревоги: реальная она или воображаемая? Для этого задайте себе несколько вопросов:

- Насколько то, чего я боюсь, для меня важно и необходимо?
- Что самое страшное может произойти, если все сложится именно так, как я того боюсь?
- Что будет, если случится по-другому?
- Что будет, если все сложится удачно?

С помощью такого внутреннего диалога Вы сможете успокоиться, взвесить все аспекты предстоящего события, отделить то, что является главным, от второстепенного и определить, действительно ли оно настолько судьбоносно для Вас.

Упражнение 4.

Данное упражнение поможет Вам понять: в чем выражен Ваш страх и в чем выражен Ваш покой. Ваша задача – «скрутить» страх до минимальной точки в Вашем теле, а покой, наоборот, «раскрутить» до такого состояния, когда все Ваше тело этим покоем окутано.

1. Представьте себе свой страх – пугающую ситуацию во всех красках.
2. Попробуйте понять, в какой части тела Вы ощущаете свой страх – страх обязательно будет где-то локализован (в груди, в животе и т.д.).
3. Обратите внимание, как Вы ощущаете Ваш страх. Страх в теле человека имеет определённое направление. Обратите внимание, в каком направлении движется Ваш страх?
4. Теперь попробуйте раскрутить Ваш страх – направьте поток энергии в обратном направлении и представьте, как Вы раскручиваете свой страх в обратном направлении. Обратите внимание на то, что происходит с Вашим телом, что Вы теперь ощущаете?
5. Попробуйте вспомнить ситуацию, в которой Вы чувствовали себя максимально комфортно, спокойно, легко, расслабленно, беззаботно. Оживите в себе эти ощущения. Где в Вашем теле это ощущается? Как ощущается? Где локализируются эти ощущения?

6. После того, как Вы обнаружили точку в теле, начните раскручивать и усиливать это ощущение покоя. Ощущение покоя Вам надо раскрутить до такого состояния, когда оно окутает все тело. Вы можете потратить на это

*То, что произойдёт, произойдёт
помимо твоей тревоги.*

Китайская мудрость.

сколько угодно времени. Выполняйте это упражнение тогда, когда Вам будет удобно и Вас ничто не побеспокоит. Находите в себе источник ощущения покоя и начинайте расширять зону покоя в Вашем теле, начинайте раскручивать энергию покоя.

Упражнение 5.

Тревога провоцирует нас к ожиданию чего-то ужасного, формирует представление о том, что опасность повсюду. Мир пугает, выглядит ужасным. Нам кажется, что наши представления объективны – всё так на самом деле. Единственное средство вернуться в реальность – столкнуться с тем, что нас пугает.

Обратите внимание, уважаемые читатели, что на данный момент Вы находитесь в безопасной обстановке, а ужасные события, беспокоящие Вас, произошли в прошлом, в другом месте и времени, в другом году. Сейчас никакой угрозы нет. И страх, который Вы испытываете, – страх невротический, потому что Вы боитесь того, что Вам не угрожает. На самом деле, этот страх находится в Вашей голове. Потому что в противном случае Вы должны показать реальную угрозу, сказать, что в данный момент Вам угрожает, чтобы Вы испытывали эти чувства сейчас.

Таким образом, объективно Вам сейчас ничего не угрожает. Но Вы каждый день смотрите «ужасы» внутри своей головы. Вы склеили все негативные факты, которые когда-либо видели или слышали и «прокручиваете» эти картины как кадры из кинофильма. И проблема не в том, что в мире есть какие-то ужасы и катастрофы, а в том, что Вы его так воспринимаете. Вы должны понять, почему Вы сделали мир в своём сознании таким ужасным, катастрофическим, полным несчастий.

Тревогу можно уменьшить, либо снизив оценку угрозы, либо повысив уверенность в своей способности справиться с этой угрозой. Вы можете снизить тревогу, если проанализируете факты и обнаружите, что опасность не так велика, как Вам кажется. В этом Вам поможет заполнение следующей таблицы:

Ситуация	Острота симптомов тревоги (0-10)

Упражнение 6.

Измените мысли, сопровождающие тревогу. Для этого составьте список ситуаций или событий, которые Вас пугают. Начните этот список с ситуаций, вызывающих наибольший страх, а завершите наименее устрашающими ситуациями. Начинайте включаться в ситуации, стоящие в нижней части Вашего списка, постепенно поднимайтесь к вершине, одну за другой преодолевая менее пугающие ситуации. Например, если Вы испытываете страх перед поездками в общественном транспорте, особенно в метро, то для его преодоления Ваш список должен выглядеть следующим образом:

№6 – Поездка в метро без сопровождения;

№5 – Проигрывание в воображении поездки в метро без сопровождения;

Тот, кто слишком тревожится и переживает из-за проблемы, не в состоянии решить ее.

Марк Фишер.

№4 – Поездка в метро в сопровождении психолога;
№3 – Поездка в автобусе без сопровождения;
№2 – Проигрывание в воображении поездки в автобусе без сопровождения;

№1 – Поездка в автобусе в сопровождении психолога.

Начав с ситуации №1, Вы последовательно преодолеете тревогу в каждой ситуации путем изменения мыслей, плана действий для разрешения возникающих проблем. Эффективность данного упражнения заключается в том, что, используя список ситуаций, Вы решаете сами, насколько быстро переходить от одной ситуации Вашего списка к другой. Возможно, понадобится повторное включение в определенную ситуацию, прежде чем Вы почувствуете, что окончательно справились с тревогой в этой ситуации и готовы перейти к следующей ситуации по списку.

Если Вы обнаружите, что вам трудно преодолеть даже наименее пугающую ситуацию, Вы можете разбить её на более мелкие этапы либо использовать мысленное (воображаемое) осуществление. Начав спокойно воспринимать ситуацию в воображении, Вы можете начать освоение ситуации в реальности. Постепенно Вы научитесь с легкостью преодолевать страхи и неуверенность в себе в таких сторонах жизни, которые когда-то казались непреодолимыми.

Упражнение 7.

Тревога и страх могут возникнуть под влиянием чувства вины человека. Если Вы когда-либо испытали чувство вины за произошедшее (например, «я сделал что-то не так, поэтому это произошло»), то должны знать, что чувство вины подпитывает страх, так как чувство вины – это желание вернуться в прошлое и его переделать. И это самая большая иллюзия, так как в той ситуации, по отношению к которой Вы испытываете чувство вины, Вы реагировали так, как могли реагировать. У Вас не было других шансов реагировать иначе, потому что всё случилось так, как случилось. Невозможно переписать прошлое. Это была неизбежность, которая произошла. Надо осмыслить, сделать для себя соответствующие выводы, но не винить себя. Просто такое стечение обстоятельств. Надо пережить боль и жить дальше.

Осуществите замену негативных мыслей позитивными с помощью следующей таблицы:

День / Дата	Негативная мысль	Степень страха	Оспаривание негативной мысли	Замена её на позитивную / целесообразную

Упражнение 8.

Используйте метод расслабления и дыхательную гимнастику.

Этот метод можно назвать физиологическим, потому что через расслабление тела, мы влияем на состояние разума. Чем больше взбудоражен и взволнован разум и чувства, тем больше проявляется внутреннее напряжение. Состояния тела и разума связаны напрямую. Если разум напряжен, напрягается и тело. И наоборот, расслабляя тело, мы расслабляем и успокаиваем разум.

Используйте следующие техники:

- Примите удобную расслабленную позу и пристально разглядывайте какой-либо предмет, стремясь не отводить от него взгляда в течение 3–5 мин. Вглядывайтесь в него снова и снова, стараясь найти как можно больше деталей. Созерцание может быть ритмичным: на спокойном вдохе смотрите на предмет, закрывая глаза на выдохе, как бы стирайте впечатление. Так повторите 30–50 раз.

Если вы измеряете свой успех мерой чужих похвал и порицаний, ваша тревога будет бесконечной.

Лао-Цзы.

- Начните дышать глубоко и медленно, концентрируя своё внимание на месте в середине грудины – на уровне сердца (вдох – носом, выдох – ртом), или вдох на счёт четыре, а выдох на счёт восемь (то есть, в два раза длиннее), пока эмоциональные реакции тела на стрессовую ситуацию не улягутся. Иногда, на это требуется несколько минут, иногда больше; но в итоге паника исчезнет сама по себе.

- Сядьте на стул прямо, сделайте полный выдох и расслабьтесь. Возьмитесь руками за сиденье стула и, делая вдох, потяните его вверх. Напрягите мышцы всего тела и задержите дыхание. Спустя несколько секунд медленно выдохните через нос, расслабьтесь и опустите руки. Выполните это упражнение пять раз.

Упражнение 9.

Тренируйте свою стойкость, сознательно подвергая себя страху.

Разрешите себе испугаться, искусственно преувеличивая страх, пока он сам по себе не начнёт уменьшаться, и в конце концов, улетучится. Попробуйте потренировать себя на досуге, заставляя себя бояться просто так, когда Вам совсем не страшно. Запустить такую паническую реакцию может даже просмотр фотографий, старой переписки или чего-то еще, что способно напомнить о тех событиях. Вы прочувствуете, как «призываете» страх, а он «бежит» от Вас. Такое ощущение закрепится в вашем сознании, и испугаться в следующий раз, когда Вам станет тревожно, будет уже не так просто, поскольку повторное воздействие одних и тех же пугающих ситуаций приводит к тому, что страх начинает притупляться. Мозг человека получает некоторый «опыт»: эта ситуация не приводит к опасности. Биохимическая реакция перестает быть такой бурной, и человек перестает пугаться.

По результатам двух-недельной работы заполните следующую таблицу:

Перечень ситуаций, провоцирующих тревогу	Оценка от 0 до 10	Изменения в оценке	
		На первой неделе	На второй неделе

Упражнение 10.

Для того чтобы не поддаваться влиянию тревоги, необходимо научиться ставить перед собой конкретные и достижимые цели. Очень часто человек работает нерезультативно просто потому, что не определил для себя, какой цели он хочет достичь, не определил конкретные шаги по ее достижению. Для решения этой проблемы предлагаю Вам нарисовать «Дерево целей». В нижней части размещается общая цель (это ствол). От ствола рисуется несколько лучей (веток), соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения этой цели. Каждую из этих задач мы в свою очередь делим на составляющие, где расписываются более частные задачи. Это будут «веточки» дерева. Самая нижняя «веточка» – то, что можно сделать через минуту.

Упражнение 11.

Предоставьте себе право на ошибку.

Если вы думаете, что не сможете справиться с каким-то делом, то на подсознательном уровне, Вы начнёте уклоняться от него. Повышайте свою уверенность и приступайте даже к тем начинаниям, которые Вам кажутся не посильными. Ни к чему испытывать страх перед неудачей. Бойтесь лучше вообще не совершать ошибок. Помните: все успешные люди пришли к своим целям только благодаря своим неудачам, которые сделали их сильнее.

Упражнение 12.

Часто страхи появляются у тех людей, которые хотят контролировать то, что не в их власти. Вы должны помнить, что Вы имеете возможность контролировать только свою жизнь. Учитесь выдержке и самообладанию. Верьте в свои силы и в самого себя. Однако, пожалуйста, не требуйте от себя совершенства. Многие вещи в жизни мы не в силах контролировать и поэтому бессмысленно о них беспокоиться. Учитесь распознавать то, что поддается контролю, а что нет. Таким образом, останется, по меньшей мере, на 50% меньше поводов для беспокойства.

Упражнение 13. «Обесценивание».

Все дело в том, что вещи, которых мы боимся, и в которых ощущаем неуверенность – это стороны нашей жизни, которые мы нагружаем избыточной значительностью, придаем им слишком много важности. И,

*Не будем тревожить тревогу,
пока тревога не тревожит нас.
Английская поговорка.*

наоборот, чем проще мы относимся к этим сторонам, тем меньше о них переживаем. Преодоление страха и неуверенности в

социальных делах в своей сути сводится к обесцениванию этих дел, к тому, что Вы начинаете относиться к этим делам проще, без невротического придания избыточной важности происходящему.

Упражнение 14. «Спонтанные действия».

Когда мы для предстоящего мероприятия заранее планируем речь или фразы, которые будем проговаривать, мы занимаемся «подзарядкой» потенциально избыточного значения, которое мы этой ситуации будем придавать. Чем большее значение Вы придаете, чем активнее Вы рефлексируете, проигрывая ситуацию в голове, тем больше страха и неуверенности будете чувствовать. Планирование важно в делах. Поэтому если появился план, который Вас удовлетворяет, самое время выключить разум и перейти к действиям. Если во время будущего разговора Вы желаете высказать конкретные мысли, лучше всего просто эти мысли запомнить, не оформляя в запланированную речь. Затем, ориентируясь по ситуации, Вы можете эти мысли высказать спонтанно. Именно так они будут звучать наиболее уверенно. Чтобы избавиться от страха и побороть тревогу, спонтанные действия иногда единственный выход. Во время сознательных спонтанных действий Вы сосредоточены на том, что делаете, а не на том, как «страшно». Если Вы решились на что-то, необходимо просто это делать.

Упражнение 15. «Самопознание».

Человек зачастую неуверен в себе просто потому, что он себя не знает, и его представление о себе напрямую зависит от мнения других людей. Если он кому-то понравился, то чувствует поощрение, его уверенность в себе растет. Если человека критикуют, уверенность в себе снижается. Все это происходит так, словно человек вообще не знает себя, какой он есть на самом деле, и получает об этом информацию исключительно от других людей. Важно помнить, что понимание других людей так же субъективно. Большинство людей часто не способны разобраться сами с собою, не говоря уже о том, чтобы дать трезвую оценку вашим действиям. Познать себя означает принять себя таким, каким Вы являетесь. Когда Вы действуете, зная себя, Вы просто проявляете себя искренне, как есть.

Упражнение 16.

Сядьте за стол и погрузитесь в свои переживания и тревогу. Потом возьмите чистый лист и нарисуйте на нем цветными карандашами и фломастерами линии, фигуры, предметы или просто пятна. Представьте, что вся Ваша тревога вместе с рисунком выплескивается на бумагу. Рисуйте, пока не будет занят весь лист или пока не придет успокоение. Потом переверните рисунок и с его обратной стороны несколькими словами опишите свою тревогу. Постарайтесь при этом не задумываться. После этого уничтожьте свой рисунок: его можно порвать, сжечь, смять и выбросить. Вместе с этим действием уйдут и Ваши напряжение и тревога.

Часть 2. Как преодолеть страх?

Жить вообще страшно. Вы заметили, чем все это кончается?

Иосиф Бродский.

Боязнь, страх – это эмоциональная реакция на конкретную угрозу (например, мы боимся одиночества, боли и т.д.). Страх возникает перед неопределенными по последствиям событиями или в случае потери контроля над ситуацией. Эти две характеристики соответствуют состоянию, в котором находится человек в транспорте: он знает конечный пункт, для достижения которого воспользовался автомобилем, метро или самолетом, а вот о том, что будет происходить в пути (как точно будет выглядеть местность на каждом промежуточном пункте, как будут вести себя другие участники движения и т.д.) не представляет. К тому же, процессом поездки на транспорте управляет водитель, машинист или пилот, вследствие чего может появиться ощущение потери контроля над ситуацией и мысли: я лучше пешком. Возникает

Страх – это следствие недоделанной работы над собой.

Андрей Кочергин

вопрос: как преодолеть страх перед поездкой в транспорте и перестать ограничивать свою жизнь от возможностей, которые дает нам перемещение с помощью автомобиля, метро и самолета?

Страх перед поездкой в автомобиле

Симптомы: Поездки в автомобиле вызывают состояние внутреннего напряжения. Возникает оцепенение, сильная концентрация на действиях водителя и на дороге, независимо от местонахождения в автомобиле. Наблюдается сильное сердцебиение и потоотделение, интенсивность которых возрастает с увеличением скорости движения. Появляются мысли, что произойдет столкновение с другими машинами.

Стратегии преодоления:

1. Проанализируйте, с каким событием связано возникновение Вашего страха. Вспомните: неблагоприятный исход данного события определялся Вашими действиями (Вы были за рулем автомобиля) или действиями другого человека (за рулем был другой водитель, не Вы). Ведь нахождение в автомобиле – это зона риска, однако, когда за рулем Вы сами, – для Вас риска больше, а когда другой человек – для Вас риска меньше.

2. Попробуйте найти причину случившегося. Не пытайтесь обнаружить виновных, поскольку это природно обусловленное стремление человека

Страх необходим, он заставляет соблюдать осторожность и сохраняет жизнь.

Айзек Азимов.

«отыскивая виновных – сохранять чувство контроля над ситуацией» бессмысленно. Поймите, все случилось потому, что случилось. Как многочисленные кризисные события, которые внезапно происходят в жизни человека. Это нормально.

3. Помните, что поездка в автомобиле – это не виртуальное мероприятие, не фортуна «повезет / не повезет». Это серьезное, ответственное событие, на исход которого влияют конкретные объекты – дорога, тормозной путь, водители. Поэтому всему, что происходит на дороге, есть логичное, понятное объяснение. Единственное, о чем Вы можете думать на дороге, – это соблюдение правил дорожного движения. Таким образом, когда речь идет о поездке на автомобиле, Вы, зная правила дорожного движения, должны всеми возможными способами препятствовать тому, чтобы оказаться в аварийной ситуации. И это единственное, что может Вас волновать, когда Вы оказываетесь за рулем.

4. И наконец, последнее правило. Постарайтесь сохранять спокойствие и внутреннее равновесие на дороге. Перестаньте вести заочный диалог с водителями, которые мчатся на огромной скорости, не конкурируйте с ними. Ваше раздражение продолжается до тех пор, пока Вы внутреннюю дискуссию. Мысленно сформулируйте утверждение, которое Вы хотели бы адресовать беспокоящим Вас водителям и проговорите его. В этом случае прекратится дискуссия на уровне Ваших мыслей и бесследно исчезнет раздражение.

Сделай первый шаг и ты поймешь, что не все так страшно.

Сенека.

Страх перед поездкой в метро

Симптомы: Приближение к метро или мысли о нем вызывают ощущение нехватки воздуха, сильное сердцебиение и потоотделение, контрастное ощущение «холодно» / «жарко» и мысли «с моим здоровьем что-то не в порядке». Человек, испытывающий страх, рассматривает поездки в метро как мероприятие с трагическим исходом. По его мнению, поезд внезапно остановится, двери поезда закроются и не смогут открыться – никто не сможет оказать ему помощь и он умрет.

Мысли человека о предстоящей трагедии подкрепляются физиологическими реакциями, наличие которых для него обозначает «правдивость» собственных предположений. В результате, формируется привычка думать о поездках в метро именно таким образом, пугаться, мысленно перечислять симптомы и переживать их. Главное, что необходимо преодолеть, – это стремление убежать, избежать поездок в метро. Пока Вы будете убежать – Вы будете бояться. Необходимо научиться отдавать отчет природе своих эмоциональных реакций, своим мыслям и не поддаваться панике.

Стратегии преодоления:

1. Вспомните год, месяц, когда впервые возник страх. Какие события происходили в тот момент в Вашей жизни?

2. Разделите физиологические ощущения и психологическое состояние, которое вызывает страх перед поездкой в метро. Физиологические реакции –

Истинный страх – тот, что человек придумывает себе сам.

Харуки Мураками.

это внутреннее напряжение, которое возникает вследствие активности подкорки головного мозга (ответственной за ужасы, которые Вы рисуете в своем воображении) и надпочечников

(отвечающих за выработку адреналина, вызывающего усиление сердцебиения и напряжение мышц). Такие физиологические реакции даны нам от природы и были бы полезны в том случае, если бы мы нападали или убегали от опасности. Эти инстинктивные формы поведения присущи представителям животного мира, а у человека, обладающего сознанием, остаются не востребуемыми.

3. Подумайте, какими способами Вы преодолеваете свой страх: что эффективно, а что неэффективно.

4. Как много времени Вы проводите со своими родными, близкими людьми? Возможно, Ваше физиологическое состояние – сигнал об отсутствии заботы, внимания, защиты и помощи со стороны окружающих людей, ведь когда ухудшается самочувствие, Вы начинаете сами беспокоиться о себе, проявлять заботу и внимание, которые, возможно не получаете от других. Не стало ли это привычкой?

5. Возможно, страх перед поездками в метро переориентировал Ваше внимание с какой-то более значимой жизненной проблемы. Подумайте, что еще не устраивает Вас в собственной жизни? Что еще вызывает у Вас чувство безысходности, замкнутости, ограниченности возможностей? Попробуйте проранжировать проблемы от наиболее значимой к наименее значимой.

6. Подумайте, каких преимуществ Вы лишаете себя, отказываясь от поездок в метро (например: перемещаясь с помощью другого вида транспорта Вы тратите на дорогу больше времени, больше материальных средств и т.д.). Миллионы людей каждый день ездят в метро и Вы знаете, что ничего страшного с ними не происходит.

Если движешься в том направлении, в котором растет твой страх, значит, ты на правильном пути.

Милорад Павич.

7. Попробуйте в сопровождении человека, которому доверяете, спуститься в метро. Это обязательный заключительный этап преодоления страха перед поездками в метро, потому что до тех пор, пока Вы можете себе сказать, что не будете этого делать, этот страх будет жить Вашей жизнью, руководить Вашими действиями, управлять Вашими мыслями – Ваш страх будет хозяином Вашей жизни.

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Т. Карлейль.

8. Ваша главная задача, находясь в метро, – максимально объективно оценить ситуацию. Тогда Вы поймете, что бояться нечего и сможете преодолеть страх перед поездками в метро.

Страх перед полетом на самолете

Симптомы: Возникает ощущение погружения в неизвестную, опасную воздушную стихию, оторванности от земли. Появляются мысли, что все, что было на земле, видел в последний раз. Возникает ощущение нехватки воздуха, сдавливание головы, сильное сердцебиение и потоотделение.

Состояние ухудшает наличие в зоне досягаемости инструкций по использованию спасательных жилетов в случае катастрофы.

Стратегии преодоления:

1. Изучите статистику и Вы узнаете, что риск разбиться в самолете в 100 раз меньше, чем риск попасть в автокатастрофу со смертельным исходом. Проведите адекватную оценку реальности: полеты на самолете опасны или нет? Признайтесь себе честно, не обманывайте себя. До тех пор, пока Вы будете уговаривать себя, что это не опасно, но при этом продолжать думать, что очень опасно, это будет с Вашей стороны лукавство, избегание проблемы.

2. Если Вы никогда раньше не летали на самолете, то первое, что Вам необходимо сделать, это съездить в аэропорт и понаблюдать в течение нескольких дней, как часто взлетают и как часто приземляются самолеты. Вы увидите, что со взлетом и посадкой все нормально.

Если у Вас уже есть опыт полетов, вспомните ситуацию, с которой связано появление у Вас страха перед самолетами. Проанализируйте каждое составляющее события, Ваше состояние, мысли и чувства в тот момент.

3. Проанализируйте, есть ли у Вас мысли о том, что самолеты опасны и их всегда можно заменить любым видом транспорта, который движется по земле. Если такие мысли у Вас есть, и тем более Вы уже убедились в их правдивости, то, возможно, у Вас возникло положительное подкрепление и сформировалась привычка бояться самолетов, думать о них как об опасности, угрозе.

Страх – удивительное чувство. Он в равной мере может и вызвать войну, и помешать ей.

Клиффорд Саймак.

4. Подумайте, что конкретно угрожает Вам в полете? Помните, что угрозой являются только конкретные люди, объекты, события (всегда угрожает кто-то или что-то). Незнание, надуманные, фантастические идеи, далекие от реальности, угрозой не являются.

Подумайте, как Вы будете чувствовать себя в домашней обстановке, если представите себе картинку катастрофы, в которой Вы летите,

Что самое страшное в нашей жизни? Самое страшное – это страх. Еще страшнее, страх самого страха. Если вы не начнёте борьбу с ним, вы обязательно потеряете свою жизнь.

Афоризм.

разбиваетесь или находитесь в нескольких секундах от смерти? Естественно, будете ощущать тревогу, напряжение, испытывать страх, ужас. Однако в домашней обстановке бесполезно тревожиться, потому что все Ваши надуманные переживания не

соответствуют действительности. Почему так происходит? Дело в том, что наш мозг не различает реальных и воображаемых событий – и те, и другие угрожающие события он сопровождает одинаковыми физиологическими реакциями. Получается, что столько катастроф, сколько Вы переживаете в своем воображении, никогда не было в действительности. Таким образом, решите для себя: с чем Вы хотите бороться: с самолетами, с катастрофами

или со своей фантазией, привычной ассоциировать полеты с опасностью, угрозой для жизни?

5. Возможно, у Вас есть фантастические мысли относительно того, что полеты в самолете опасны, поскольку Вы не контролируете данный процесс. Подумайте, а что Вы контролируете, когда идете пешком? Например, контролируете ли Вы движение других людей, которые идут навстречу Вам или за Вами? Поймите, идея контроля – это абсолютный миф. Для начала нужно научиться контролировать собственные мысли, чувства и эмоции.

Таким образом, тревога сопровождает нас большую часть жизни, поскольку возникает почти всегда, когда мы вынуждены принимать какие-то решения, когда не уверены, что можем их осуществить, и когда для нас очень важен, ценен результат. Тревога мешает полноценной жизни, тратит наше время и энергию и ослабляет нас умственно и физически. Если не обращать на это внимания, то нормальная тревога может перерасти в хроническую, при которой страдает эмоциональная сторона: человека ничего не радует, могут испортиться отношения с близкими, друзьями и коллегами. Уступая тревоге, Вы будете продолжать страдать и чувствовать себя несчастным, напряженным. Поэтому очень важно научиться преодолевать тревогу или, по крайней мере, ослабить власть тревоги над собой. Надеюсь,

*Страх имеет над нами
более власти, нежели
надежда.*

Э. Кондильяк.

*Никакой транспорт не
будет попутным, если не
знаешь, куда идти.*

Эдгар Аллан По.

что упражнения и рекомендации, представленные в статье, Вам в этом помогут.

Страхи возникают у нас из-за того, что мы смотрим на мир глазами испуганного, незащитного, потерянного человека. Ведь проблема не в том, что в мире слишком много ужасов и катастроф, а в том, что именно таким образом (как что-то ужасное, катастрофическое) мы все происходящее воспринимаем. Победить свой страх совсем не так сложно, как кажется. На примере ситуаций, которые вызывали у нас волнение, тревогу, мы уже не раз убеждались в этом. Все прошло, и мы живем дальше. По большому счету, это привычка так, страхом, реагировать на определенные события. Перестаньте его слушаться, научитесь реагировать на то, чего Вы привыкли бояться, иначе. И от Вашего страха и следа не останется. Но почему-то все не так просто. Почему? Потому что за нашим страхом всегда скрывается какая-то другая причина. Поэтому мы не замечаем его иллюзорность, его надуманность и начинаем сами его оправдывать. Мы находим доказательство объективности собственных страхов и тем самым портишь себе жизнь. А не лучше ли понять, в чем истинная причина, что лежит за нашим страхом и справиться с этой проблемой конструктивно? Наверное, намного лучше. Пожалуйста, не потакайте своим страхам. От этого их становится еще больше. Помните, страх не терпит нашей последовательности – он всегда надуманный, бессмысленный. Будьте последовательны – и Вы победите свой страх.

Не «зацикливайтесь» на своих поступках и неудачах. То, что Вы рисуете в воображении, очень редко существует в реальности. Необходимо адекватно оценивать свои действия, поступки и их последствия. Все допускают ошибки, и Вы их допускаете, каким бы самоуверенным человеком Вы ни являлись. Вам надо думать не о воображаемых опасностях, а о тех вещах, которые Вам нужно для себя решать. Обустройство жизни – это Ваша ответственность и Ваш выбор.

Удачи!

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ