

*С любовью и благодарностью моим жене и детям –
моему целому миру и Вселенной.
Посвящается Малькольму и Шэрон*

Рекомендации, содержащиеся в этой книге, не могут служить заменой консультации врача. Они также не могут приравниваться к советам медицинского характера или рассматриваться как вид терапевтического лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем вносить изменения в назначенную вам терапию. Если вы принимаете лекарства, не прекращайте их прием и не меняйте их без консультации с врачом.

Книга написана и опубликована исключительно в просветительских и образовательных целях. Не все приведенные здесь советы подойдут вам, поэтому, пожалуйста, воспользуйтесь ими для ознакомления, но не в качестве замены индивидуальной терапии или медицинской помощи.

Просьба иметь в виду, что некоторые материалы этой книги могут вызвать в вас живой отклик и мгновенно спровоцировать некоторые симптомы тревоги. Если вы начинаете ощущать подавленность, волнение или недомогание, вас охватывают тревожные мысли, чувства или другие состояния, пожалуйста, будьте бережны по отношению к себе – сделайте перерыв. Эта книга призвана успокоить и поддержать вас, и вам не нужно спешить дочитать ее до конца. Она — ваш компаньон, ваш друг. Поэтому читайте ее, но делайте это в собственном темпе, в том месте и только тогда, когда чувствуете себя комфортно.

*Предисловие Райана Риджуэя**

Страдая от тревожного расстройства с 12 лет, я прошел чрезвычайно трудный путь, пытаясь обрести облегчение и поддержку. Я на собственном горьком опыте убедился, что «волшебной таблетки» не существует, и ее поиски вряд ли к чему-либо приведут.

Благодаря долгим часам интеллектуального поиска и лично-му опыту мне удалось примириться со своей тревогой и начать жить в гармонии с собой. Теперь у меня есть сборник идей для поддержки, которые я могу использовать по мере необходимости. Все они изложены здесь, в этом практическом занимательном руководстве.

Книга написана человеком, так же, как и вы, испытывающим чрезмерное волнение и беспокойство, и я не сомневаюсь, что с ее помощью вы освободитесь от навязчивых симптомов тревоги.

Вы сильнее, чем думаете, и я абсолютно уверен, что эта книга подскажет вам путь к выздоровлению.

Райан Риджуэй

* Бывший заместитель руководителя Службы 111 NHS, специалист по оказанию первой помощи при психических расстройствах в Центре экстренной психологической помощи в Англии.

Введение

Здравствуйтесь!

Спасибо, что выбрали эту книгу. Я искренне надеюсь, что она поможет вам победить тревогу. Надеюсь, что она будет полезной для вас и поможет хоть немного изменить вашу жизнь к лучшему. Если хоть один из 149 советов, предложенных в этой книге, улучшит ваше душевное состояние — это будет замечательно; но я надеюсь, что вы сможете применить гораздо больше из них.

Стратегии преодоления тревоги и советы, перечисленные в этой книге, включают в себя как техники, подходящие для «скорой» психологической помощи, так и для более продолжительной практики, направленной на изменение вашего образа мыслей, действий и поведения. Тревога доставляет массу неудобств, в ней легко утонуть, она безбрежна и безгранична, а иногда, когда на горизонте маячит паническая атака, «глоток свежего воздуха» становится жизненно необходимым. Иногда нужно начинать менять жизнь к лучшему. Если вы не хотите начинать принимать противотревожные препараты, или вас не устраивает то, как на вас влияют лекарства, или же вы хотели бы добавить в свою копилку новые способы поддержать себя, помимо приема обычных лекарств, эта книга — для вас.

Важно понимать, что виды тревоги различаются в зависимости от психического заболевания; различны и способы ее преодоления. В этой книге будут советы и стратегии, которые сработают и которые вы сможете применить в жизни, но будут и те, которые вам не подойдут. Однако главная цель этой



книги — познакомить вас с доступными вариантами, чтобы вы могли найти подходящие. Данные 149 советов порождены личным опытом, беседами с друзьями и близкими и подкреплены мнением психологов и научными исследованиями.

Мне захотелось написать эту книгу, поскольку я прошел свой собственный путь в борьбе с тревогой. Я живу с ней с подросткового возраста и много лет страдаю от нее. Я могу назвать себя уверенным и общительным, но при этом испытываю тревожные мысли и чувства. Обе эти стороны моей натуры не исключают друг друга.

Мою тревогу породило несколько факторов. Близкий человек умирал у меня на глазах, а его последними словами были: «Помоги мне!» Этим человеком был мой дедушка, которого я очень любил и на которого всегда мечтал быть похожим. Переживания по поводу его ухода, наряду с околосмертным опытом, полученным мной в результате дорожной аварии, — когда я на мопеде столкнулся с Range Rover — привело к развитию посттравматического стрессового расстройства и ипохондрии. Сыграли свою роль и другие факторы, среди которых одним из важных являлась постановка диагноза «атаксия». Это заболевание возникло у меня в результате повреждения мозжечка и повлияло на нервную систему. Приступы атаксии начались, когда мне было 22 года, но, несмотря на многочисленные анализы и обследования, болезнь не была выявлена до 30 лет. Все 8 лет я думал, что схожу с ума, чувствовал усталость, испытывал тремор и ощущение, что временами теряю контроль над реальностью. Это привело к тому, что у меня развилось тяжелое тревожное расстройство, сопровождающееся периодами депрессии.

Беспокойство все больше усиливалось и угнетало меня, но я никому не говорил о нем и не пытался решить проблему ни самостоятельно, ни с чьей-либо помощью. Мне становилось все хуже и хуже, пока это не стало совсем невыносимым. Я смотрел в бездну. Как человек с огромным желанием жить, я знаю, через что нужно пройти, чтобы оказаться на краю обрыва. Раньше я употреблял алкоголь, чтобы справиться с собой, и был зависимым от лекарств. К счастью, те мрачные дни уже в про-



шлом, и, хотя моя тревога является частью меня, я принимаю ее, управляю ей и живу свободной, счастливой и успешной жизнью. Атаксия останется со мной до конца жизни, я по-прежнему испытываю усталость, головокружение и дрожь. Однако тот тип атаксии, от которого страдаю я, не прогрессирует при соблюдении правил здорового образа жизни, и, к счастью, его симптомы не настолько выражены, как могли бы быть.

Сейчас у меня прекрасная жизнь, я счастлив со своей женой, у нас двое детей. Я обожаю свою работу в реабилитационном центре для животных и являюсь представителем благотворительной организации по охране психического здоровья. Я мог бы поразмышлять о том, как летом работал за границей, установил рекорд Гиннеса, снимался в кино и выступал на телевидении. Но я хотел бы вспомнить о том, как тяжело мне бывало находиться в контакте со своими эмоциями, и поговорить о тех днях, когда кажется, что жизнь — словно американские горки. Есть дни лучше, а есть хуже, но такова уж наша жизнь.

Несмотря на то что у меня степень магистра в области преподавания, мой опыт отнюдь не академический, он основан на прожитой жизни и километрах пути, пройденных в шкуре человека, испытывавшего тревогу, панические атаки, страх, волнение, усталость, гипервентиляцию легких, головокружение, потливость, беспокойство и прочие симптомы, какие только можно себе представить.

Наши тревоги не определяют нас, но они могут осложнить нам жизнь. Пусть эта книга поможет вам вернуть контроль над ситуацией и начать жить полной жизнью, жизнью без страха.

Я желаю вам всяческих успехов на вашем пути преодоления тревоги. Я верю, что вы научитесь контролировать ее и справляться со своими мыслями, чувствами и сопутствующими симптомами лучше, чем сейчас. Кроме того, помните, что вы сильнее, чем думаете.

Психическое здоровье — это наше богатство.

С наилучшими пожеланиями,
Гед

Что такое тревога?

Тревога — это кошмар. Вот что такое тревога! Она способна вызывать у вас панику, чувство, что вы на пределе, и ощущение, будто вы теряете контроль над реальностью. Она может повлечь за собой боли неизвестного происхождения, одышку, головокружение и страх. Это ощущение ужаса, беспокойства и нервозности из-за того, что что-то может произойти, а вы не в силах контролировать исход. Эти страхи и беспокойство могут быть связаны с произошедшим, с тем, что вы видели, слышали, или тем, чем занимались в течение своей жизни.

Это психическое заболевание может проявляться в легкой, средней или тяжелой форме; как самостоятельное заболевание или сочетаться с другими физическими или психическими недугами. Тревога может вызывать ощущение слабости, вынуждать вас разрушать социальные связи и чувствовать безысходность. Она также может вызывать чувство горечи, обиды и недоумения: «Почему я?» Исследования показали, что повышение уровня тревожности может быть связано с увеличением уровня стресса. Об этом следует помнить.

Однако давайте отмотаем время на секунду назад и просто глубоко вдохнем... а затем выдохнем. Тревога, какой бы ужасной она ни была, является следствием функции, которая поддерживает жизнь людей с незапамятных времен. Возможно, вы слышали о реакции «бей или беги», что представляет собой физиологическое состояние, в которое погружается организм, когда возникает опасность, угроза нашей жизни или неминуе-



мое нападение. Она была полезной в каменном веке, когда мы убегали от саблезубых тигров, и необходима в наше время, если горит дом или машина. Раньше мы должны были бороться за свою жизнь или спастись бегством как можно скорее и гораздо чаще. Однако в современную эпоху, когда постоянное напряжение, стрессы и технологии окружают нас со всех сторон, наша реакция «бей или беги» вышла на новый уровень. Это привело к тому, что нас захлестнули тревога и беспокойство, и у нас развились ужасные симптомы, которые ставят под угрозу наше психическое здоровье.

Если вы относитесь к реакции «бей или беги» как ко встроенной в вас пожарной сигнализации, то наверняка хотите, чтобы она срабатывала в случае настоящего пожара, а не каждое утро, когда вы делаете себе тосты. Она нужна в случае крайней необходимости, но нам не нужно, чтобы она постоянно звенела в ушах. Если мы посмотрим на знаменитую, ныне вымершую птицу дронг, или додо, то поймем, почему эта «встроенная система» так важна. Есть несколько версий этой истории, но суть ее сводится к тому, что, когда моряки впервые достигли прекрасного острова Маврикий, они наткнулись на дронга — нелетающую птицу размером чуть больше индейки. Додо не боялись ни людей, ни их собак: поскольку в их среде обитания не было естественных хищников, они не чувствовали угрозы. У них не было встроенного механизма борьбы или бегства, поэтому их было очень легко поймать и съесть. В результате они вымерли. Это яркий пример того, зачем нам нужна наша встроенная система тревоги, чтобы мы не закончили, как додо. Однако мы также не хотим постоянно испытывать страх, панику, бояться и нервничать. Поэтому нам необходимо обрести в жизни покой и равновесие.

Ваша встроенная система сигнализации вышла из строя, и вы чувствуете себя подавленным своими тревогами? Если это так, то, надеюсь, эта книга в какой-то мере предоставит вам советы и инструменты, необходимые для того, чтобы привнести спокойствие в вашу жизнь. Так что приятного вам чтения,



и давайте вместе искать баланс между птицей додо и неумолкающей пожарной сигнализацией.

Распространенные виды тревоги

- Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)
- Социальная тревожность
- Панический синдром
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Ипохондрия
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
- Фобии, включая агорафобии
- Телесное дисморфическое расстройство

Симптомы тревоги

У разных людей тревога проявляется по-разному. Одно можно сказать наверняка: как бы мы ее ни переживали, она может вселять ужас. Вы можете испытывать не все эти симптомы; возможно, есть и другие, но вот список наиболее распространенных:

- нервозность, паника, ощущение того, что вы на грани
- испуг, дрожь, волнение, ощущение, будто вы теряете контроль, сходите с ума, хотите причинить себе вред, можете потерять сознание
- суицидальные мысли
- гиперактивность
- усталость, утомляемость, слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошнота, пустота, отчужденность, озноб или жар
- приступы паники и тревоги
- учащенное сердцебиение
- palpitation
- бессонница
- учащенное дыхание или гипервентиляция легких
- диарея



- навязчивые мысли
- сухость во рту
- проблемы с пищеварением
- боли
- потливость
- рвота
- трудности при запоминании и с сохранением неподвижности (гиперактивность)
- трудности с расслаблением
- покальвания
- головные боли
- светочувствительность
- повышенная чувствительность к звукам
- чрезмерное внимание к сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения

Таблица преодоления тревоги

Эту книгу можно читать по-разному. Ее можно открыть на любой странице и узнать новую стратегию или совет.

Вы можете прочитать ее от корки до корки, не делая замечаний. Или читать ее и отвечать на вопросы, которые следуют за каждым советом.

Какой бы способ вы ни выбрали, обязательно записывайте, какие стратегии и советы помогают вам справляться с тревогой и что именно вас беспокоит.

В этом вам поможет «Таблица преодоления тревоги», которую вы затем сможете использовать в качестве краткой шпаргалки по самопомощи, обращаясь к ней всякий раз, когда это будет необходимо.

Прочитав эту книгу и найдя для себя работающие стратегии преодоления тревоги, запишите их здесь на всякий случай. И если необходимо, не стесняйтесь добавлять новые строки на бумаге или в телефоне.



СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ	НОМЕР СТРАНИЦЫ
Пример — <i>поговорите с кем-нибудь</i>	16

А теперь — давайте начнем!

САМОЕ ВАЖНОЕ

*Первые шесть стратегий и советов,
приведенные в этой книге,
являются, возможно, одними из самых важных,
о которых следует знать на вашем пути
борьбы с тревогой.*

№ 1

Поговорите с кем-нибудь

Один из самых важных механизмов избавления от тревоги для тех, кто страдает от нее, — доверительный разговор. Вы ДОЛЖНЫ поговорить с кем-то о том, что чувствуете. НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ в себе, это может свести вас с ума. Поговорите с любимым человеком или членом семьи, другом, психотерапевтом, врачом или кем-то еще, кому вы доверяете. Обратитесь к ним всем, если это возможно. Однако если вы не можете поговорить ни с кем в вашем окружении, существуют различные организации, в которые вы можете позвонить, например Mind, The Samaritans и др. Что бы вы ни выбрали, обязательно дайте кому-то знать о том, как вы себя чувствуете, не держите все это в себе. Помните, проблема, разделенная на двоих — уже всего лишь половина проблемы.

- Говорили ли вы с кем-нибудь о своем состоянии/симптомах? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это снять тревогу или перестать волноваться о своих чувствах/своём состоянии? ДА/НЕТ
- С кем вы разговаривали? Что он/она сказал(а)?
- Будете ли вы продолжать разговаривать с ним(и) о том, что вас тревожит/что вы чувствуете? Я отвечаю на этот вопрос за вас — ДА.
- Добавьте ли вы эту стратегию в «Таблицу преодоления тревоги»? И снова я отвечаю на этот вопрос за вас — ДА.



№ 2

Примите свою тревогу

Одна из самых эффективных стратегий преодоления тревоги — принять ее и перестать ее бояться. Примите тот факт, что вы испытываете тревогу. Поймите, что это нормально — чувствовать себя так, как вы чувствуете. Примите, что в некоторые дни вы будете в хорошем настроении, а в некоторые — в неважном. Допустите, что есть стратегии, которые помогут вам справиться с этим. Примите, что иногда эти стратегии не работают, а в каких-то случаях помогают. Примите, что тревога — это часть вас, и вы должны принимать себя целиком. Но помните, что она не определяет вас и то, кем вы являетесь. Практикуйте позитивные аффирмации, подобные тем, что описаны в этой книге, и ежедневно говорите себе, что вы принимаете свою тревогу, можете справиться с ней и становитесь сильнее благодаря этому. Говорите себе это каждый день, пока это не станет правдой.

- Принимаете ли вы свою тревогу? ДА/НЕТ
- Осознаете ли вы, что у вас будут более спокойные и менее спокойные дни? ДА/НЕТ
- Принимаете ли вы то, что чувствовать себя плохо — это нормально? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы принятие тревоги в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 3

Поймите и изучите свои триггеры

Понимание своих раздражителей чрезвычайно важно для того, чтобы научиться жить счастливой жизнью и справляться с тревогой. Вы беспокоитесь о том, как вы выглядите, или о том, как хотите выглядеть? Возникает ли волнение при мыслях о чем-то, что произошло в вашем прошлом, или это связано с тем, что может случиться в будущем? При воспоминаниях об отдельном человеке или группе людей? Возможно, причина вашего состояния — социальные сети? Работа? Социальные ситуации? Подумайте, не ухудшает ли ваше самочувствие какой-либо продукт или ингредиент, например кофе, наркотики или алкоголь. А может, дело в чем-то другом? Как бы там ни было, чем лучше вы понимаете, что вызывает у вас тревожные мысли и чувства, тем лучше вы вооружены, чтобы научиться справляться с ними. Как только вы поймете свои болевые точки, вы сможете начать вносить положительные изменения в свою жизнь. Если вы считаете, что ваши триггеры связаны с чем-то, что вам нравится, или чем-то, чем вам раньше нравилось заниматься, постарайтесь преодолеть свое волнение, не обязательно полностью исключать это занятие из жизни. Полное избегание может привести к формированию нездорового мнения об определенных местах, людях, вещах и многом другом. Поймите и изучите свои триггеры, поскольку они могут быть основной причиной ваших проблем.

- Будете ли вы предпринимать шаги для управления своими триггерами? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 4

Вам кажется, что вам не стоит жить?

Несмотря на то что в недалеком прошлом самоубийство было запретной темой, в наше время так быть не должно. На самом деле мысли о самоубийстве возникают у людей гораздо чаще, чем вы думаете. По результатам исследования ведущей благотворительной организации в области психического здоровья около 20 из 100 человек взрослого населения имеют суицидальные мысли. Однако важно понимать, что подобные мысли не обязательно означают, что у вас появится потребность действовать в соответствии с ними. Но это сигнал о том, что, возможно, вам нужна помощь. Если у вас возникают мысли о суициде, поговорите с кем-нибудь, кто может поддержать вас, а если в вашей жизни нет такого человека, то вы можете найти множество телефонов доверия. Если вы обдумываете способы или уже совершили попытку, немедленно обратитесь за помощью и поддержкой. Как бы плохо вам сейчас ни было, смерть — это не выход. Вам есть кому помочь и поддержать вас, а также есть люди, которые любят и заботятся о вас. Даже если вам кажется, что это не так. Сегодня может быть худший день в вашей жизни, но это не значит, что завтра все будет так же. Помните, что после бури всегда выходит солнце. «Даже после самой темной ночи наступает рассвет, а сильный дождь заканчивается радугой»*. И этот день может наступить завтра.

- Испытываете ли вы суицидальные мысли? ДА/НЕТ
- Думаете ли вы о самоубийстве прямо сейчас? ДА/НЕТ
- Если вы ответили «ДА» на любой из вышеперечисленных вопросов, пожалуйста, как можно скорее обратитесь к кому-нибудь за поддержкой.

* Николь Рейш «Мое небесное счастье»



№ 5

Тренируйтесь

Тренируйтесь! Тренируйтесь! Тренируйтесь! Я уже упоминал о том, что нужно тренироваться? Физические упражнения — наши лучшие друзья, они вырабатывают в организме эндорфины, которые действуют как естественное обезболивающее, обладают успокаивающим эффектом и улучшают сон. Будь то прогулка, бег, тяжелая атлетика, плавание, йога, кикбоксинг или любая другая форма физической нагрузки, пришло время побаловать свое тело старой доброй тренировкой. Приложите усилия и будете вознаграждены своим организмом и психикой как физически, так и духовно — возрастет ваша самооценка и уверенность в себе. Если вы предпочитаете индивидуальные виды спорта, попробуйте ходьбу, бег, плавание или занятия тяжелой атлетикой. Если же вы предпочитаете заниматься в группе, запишитесь на бокс, йогу, фитнес, футбол или аналогичный командный вид спорта. Большое количество информации можно найти в Интернете, в том числе видеозаписи тренировок на YouTube. В вашем районе наверняка есть спортивные залы, фитнес-клубы и секции командных видов спорта, в которые вы можете обратиться и стать их постоянным членом.

- Пробовали ли вы заниматься спортом? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это впоследствии чувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 6

Старайтесь спать достаточное количество часов

Тревога утомляет! Даже после крепкого сна мы все еще можем чувствовать себя измотанными от ежедневной борьбы, которая начинается с момента пробуждения. С учетом сказанного важно дать нашему телу максимальный шанс победить тревогу, а для этого нужно спать 7–8 часов в сутки. Это помогает нам сохранять психическое здоровье, поддерживать память и укреплять нашу иммунную систему. Однако это не всегда возможно из-за работы, детей, гиперактивного ума или чего-то еще. Если вы изо всех сил пытаетесь выспаться, попробуйте природные успокоительные, такие как ромашка, лаванда, валериана, также подойдет расслабляющая музыка для сна и дыхательные техники. Следует избегать употребления стимуляторов ЦНС, таких как кофе и чай, а также читать или смотреть новости перед сном. А также не лишним будет ограничить время использования гаджетов перед сном, поскольку все телевизоры, телефоны, ноутбуки и планшеты излучают синий свет. Есть сведения о том, что он возбуждает ум и подавляет выработку мелатонина, «гормона сна», что может привести к проблемам с засыпанием и приступам бессонницы.

- Вы регулярно спите 7–8 часов каждую ночь? ДА/НЕТ
- Если НЕТ, будете ли вы вносить изменения в свои привычки сна? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



ВОЗЬМИТЕ ТРЕВОГУ ПОД КОНТРОЛЬ

*Стратегии и советы, приведенные
в этом разделе, научат вас, как взять свою тревогу
под контроль и успешно справляться с ней.*

№ 7 Игра в слова

Если вас преследуют негативные или навязчивые мысли, паника или же вы склонны прокручивать в голове негативные сценарии, попробуйте сами с собой поиграть в слова. Это техника, которая поможет вам переключить свой разум с тревожных мыслей на что-то другое. Это очень простая и веселая игра, и, возможно, вы даже играли в нее со своими друзьями и близкими в детстве. Начиная с буквы А, подумайте об имени человека, месте и животном, начинающихся на букву А. Например, Алиса, Ангола и Аардварк. После этого переходите к букве Б, затем к В и так далее. Всякий раз, когда вы испытываете тревогу или панику, попробуйте поиграть в слова, чтобы успокоиться. Вы можете делать это как мысленно, так и с помощью заметок в телефоне или на бумаге. Это поможет вам переключить внимание.

- Пробовали ли вы использовать эту стратегию? ДА/НЕТ
- Помогла ли игра в слова отвлечь вас от тревожных мыслей или паники? ДА/НЕТ
- Помогло ли это вам чувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 8

Поймите, что вы не одиноки

Когда вы на пути преодоления тревоги, очень важно помнить, что вы не одиноки. Хотя вам может казаться, что вы сходите с ума, мир давит на вас и круг замыкается, постарайтесь вспомнить, что многие другие люди чувствуют себя точно так же. Это полицейские, судьи, врачи, адвокаты, учителя, уборщики, официанты и многие другие. В США считается, что примерно каждый пятый страдает от тревоги в течение года, а в Великобритании — каждый шестой в течение недели. И эта цифра постоянно растет. Понимая, что вы не одиноки, вы открываете для себя возможность получить помощь, поговорив об этом с другими людьми. Не возводите барьеры в отношениях с друзьями и близкими и открыто говорите с ними о том, что вас тревожит. Вы удивитесь, когда узнаете, как много людей в вашем окружении чувствуют то же самое, а возможно, и испытывают те же симптомы.

- Помогает ли вам осознание того, что вы не одиноки, чувствовать себя менее тревожно? ДА/НЕТ
- Говорили ли вы с другими людьми о том, что они чувствуют, и находили ли вы совпадения с тем, что чувствуете вы? ДА/НЕТ
- Если ДА, то что вы при этом чувствовали?
- Будете ли вы рассказывать о своих чувствах большему количеству людей? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 9

Поймите, что это о'кей «быть не о'кей»

Как уже упоминалось ранее, принятие своей тревоги может действительно помочь вам справиться с ней. Вы не сумасшедший! Вы не странный! Вы не один такой! Иногда в нашей жизни происходит что-то, что может вызвать стресс, глубоко затронув нас, и тогда мы не сможем сразу взять свои чувства под контроль. Испытывать эти чувства, переживать что-либо — совершенно нормально, и вы должны понимать, что также нормально — чувствовать себя не как обычно. Не забывайте регулярно говорить себе, что о'кей «быть не о'кей». Существует много цитат, мемов, песен и видео с этим высказыванием, и не без оснований. Потому что о'кей «быть не о'кей».

- Понимаете ли вы, что чувствовать себя ненормально — это нормально? ДА/НЕТ
- Помогает ли вам это осознание чувствовать себя более сильным и менее тревожным? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

№ 10

Ведите дневник

Ведение личного дневника поможет вам отслеживать свое самочувствие. Вы можете записывать в него все, что, как вы заметили, провоцирует вашу тревогу, и все, что помогает вам улучшить свое состояние. Это поможет вам справиться с тревогой в дальнейшем, поскольку у вас будет письменно закреплено что вам помогает, а что нет, и вы сможете поразмышлять над этим. Эту книгу также можно использовать как дневник благоприятных и неблагоприятных для вашего состояния факторов. Либо вы можете взять настоящий ежедневник с указанием дней и дат и таким же образом записывать в нем свои чувства. Еще один способ отслеживать свои триггеры и пополнять количество способов преодоления — вести список в телефоне, который вы можете просматривать в любое время и в любом месте. Если вам нужно более наглядное напоминание изо дня в день, попробуйте повесить дома доску или поставить холст и крупными буквами на нем записывать свои наблюдения.

- Используете ли вы эту книгу или дневник, чтобы составить свою «Таблицу преодоления тревоги» и отслеживать свои триггеры? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 11

Пользуйтесь трекером настроения

Помимо отслеживания своего эмоционального фона и психологического состояния с помощью дневника или этой книги вы также можете попробовать такой инструмент, как трекер настроения. Это наглядный календарь, в котором в конце каждого дня вы можете отметить, насколько тревожно вы себя чувствовали по шкале от 1 до 5, где 1 — это «очень тревожно», а 5 — «совсем не тревожно». Кроме того, в нижнем поле вы можете записать, что произошло в тот день, чтобы увидеть, как ваши переживания, чувства и действия соотносятся с уровнем тревоги. При поиске трекера настроения в Интернете можно найти бесплатные приложения, графики, которые можно загрузить и распечатать, а можно подойти к делу творчески и составить свой собственный.

Попробуйте следовать этому совету в течение как минимум двух недель, прежде чем завершить этот раздел.

- Записывали ли вы, насколько тревожно вы себя чувствовали каждый день и как это соотносилось с вашими переживаниями, чувствами и действиями? ДА/НЕТ
- Помогла ли вам подобная запись своих чувств выявить то, что провоцирует вашу тревогу, и то, что помогает ее унять? ДА/НЕТ
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 12

Закон притяжения

Много очень успешных людей живут по закону притяжения и утверждают, что для них он работает. Но что это такое? В двух словах, это идея о том, что действия, слова и мысли, которые мы излучаем во Вселенную, возвращаются к нам приумноженными. Например, если вы регулярно жертвуете деньги на благотворительность, Вселенная найдет способ вознаградить вас материально. С другой стороны, если вам свойственно сплетничать о других и видеть во всем недостатки, то Вселенная вернет вам все это в многократном размере. Стоит ли использовать эту практику или нет, решать вам, однако это может быть оправдано в качестве механизма преодоления тревоги. Поэтому, когда вы замечаете за собой страх и тревогу, постарайтесь заменить негативные мысли, слова и действия на более позитивные и жизнеутверждающие. Легче сказать, чем сделать, верно? Однако с практикой вы сможете превратить «Я чувствую себя так, будто умираю» в «Со мной случалось такое и раньше, я знаю, что это пройдет и я буду чувствовать себя отлично». Слова, которые вы будете произносить, и действия, которые вы будете совершать, для каждого свои, поэтому постарайтесь определить, о чем вы думаете в негативном ключе и какие убеждения заставляют вас действовать подобным образом. Составьте список и постарайтесь заменить их на более позитивные утверждения, а затем и действия. Чтобы глубже изучить закон притяжения, вы можете прочитать книгу Ронды Берн «Тайна».

- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ



№ 13

Говорите себе, что вы великолепны

Мухаммед Али искренне считал себя величайшим бойцом, и он им стал. Почему? Он обладал мастерством и огромной силой, но, кроме того, он верил в себя и ежедневно повторял себе и заявлял всему миру, что он величайший. Сейчас существует бесчисленное количество книг о позитивном мышлении, включающих в себя аффирмации, но самым естественным способом начать, будет сказать себе, что вы лучший. И каждое утро, просыпаясь, говорите себе, что вы великолепны, вы чувствуете себя прекрасно, вы замечательно выглядите, вы здоровы, вы сильнее своей тревоги и у вас будет отличный день. Делайте это каждый день, даже если вы еще в это не верите, пока это не войдет в привычку. Это часть процесса возвращения себе контроля, и рано или поздно вы начнете верить в свои слова. Если сначала вам трудно будет произносить эти позитивные аффирмации, на YouTube можно посмотреть множество видеороликов, которые послужат вам поддержкой. Так что, даже если поначалу это покажется вам немного странным, вы можете слушать их онлайн и повторять аффирмации вслух или про себя.

- Говорите ли вы себе, что вы замечательный/ая? ДА/НЕТ
- Повторяли ли вы про себя другие позитивные аффирмации? ДА/НЕТ
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

