

Мария Мирошниченко



САМОПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫЕ ВРЕМЕНА

Материал для самостоятельного обучения

Мария Мирошниченко

Самопомощь в кризисные времена

<https://litres.ru/74177637>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Самопомощь в кризисные времена» — практическое руководство по психологической стабилизации в периоды неопределённости, утраты, тревоги и эмоционального перенапряжения. В книге объединены методы когнитивной, телесно-ориентированной и нейропсихологической работы, а также подход пространственно-ориентированной психологии.

Читатель найдёт техники заземления, дыхательной регуляции, восстановления ритма, снижения напряжения и работы с внутренним диалогом. Каждое упражнение кратко объяснено и адаптировано для самостоятельного применения.

Отдельное внимание уделено границам самопомощи: автор показывает, в каких случаях можно поддержать себя самостоятельно, а когда необходимо обратиться к психологу, психотерапевту или врачу.

Книга будет полезна широкому кругу читателей, а также специалистам, работающим в сфере психологической поддержки и кризисного консультирования.

Мария Мирошниченко

Самопомощь в кризисные времена

“Самопомощь в кризисные времена”

Материал для самостоятельного обучения

(Посвящается любимой дочке Филипе Черствовой)

Автор исследования: PhD , Экзистенциальный и Клинический психолог, Искусствовед, Арт-Терапевт, Гипнотерапевт, Автор книг и научных статей Мария Владимировна Мирошниченко (Сайт www.mariamir.ru)

Содержание:

Глава 1. Понимание кризиса и основы самопомощи

Глава 2. Финансовая нестабильность и стресс из-за денег

Психологические механизмы и выход из замкнутого круга

Глава 3. Психофизиология тревоги и стресса

Нейропсихологические механизмы и риски хронического возбуждения

- Глава 4. Эмоциональная нестабильность – как управлять чувствами в кризис
- Глава 5. Экзистенциальная нестабильность – поиск смысла в неопределённости
- Глава 6. Работа с тревогой – психические техники преодоления
- Глава 7. Работа с телом. Физическая активность, кардиотренировки, циркадные ритмы, режим сна и питания
- Глава 8. Ограничивающие убеждения – выявление и изменение негативных мыслительных шаблонов**
- Глава 9. Психологическая саморегуляция в кризисные времена
- Глава 10. Ресурсное мышление – развитие устойчивости, оптимизма и надежды
- Глава 11. Стресс и характер
- Глава 12. Организация среды и пространственно-ориентированная психология как ресурс устойчивости в условиях кризиса
- Глава 13. Музейная арт-терапия как модуль самопомощи в кризисные времена
- Глава 14. Как говорить с человеком в кризисе
- Приложение 1. Вопросы для дневника самонаблюдения
- Приложение 2. Чек-лист: Эмоциональная регуляция в период кризиса

АННОТАЦИЯ

Материал представляет собой современное, научно обоснованное и методически выверенное руководство по самостоятельной психологической стабилизации в условиях неопределенности, утрат, эмоционального перенапряжения и кризисных ситуаций. Автор объединяет междисциплинарные подходы – психофизиологию, когнитивную терапию, нейропсихологию, телесно-ориентированные методы и разработанную ею пространственно-ориентированную психологию – чтобы создать целостную практическую систему, доступную человеку без профессиональной подготовки.

Материал адаптирован для самостоятельной практики. Техники изложены кратко, ясно и опираются на современные данные о работе нервной системы. Включены упражнения для заземления, стабилизации дыхания, нормализации ритма, эмоционального восстановления, а также методики работы с убеждениями и внутренним диалогом. Автор уделяет внимание границам самопомощи и подчеркивает важность своевременного обращения к специалисту при утрате контроля или признаках острого кризиса.

Текст сочетает научную строгость с гуманистической интонацией. Он поддерживает читателя, формируя атмосферу безопасности и доверия, что особенно важно в периоды повышенной уязвимости. В материале нет упрощений или поверхностных рекомендаций — каждая техника встроена в общую логику психической регуляции и объяснена с опорой

на современные психологические знания.

«Самопомощь в кризисные времена» — это комплексная система, направленная на восстановление целостности человека, укрепление его устойчивости и способность оставаться в контакте с собой даже в сложных обстоятельствах. Материал будет полезен не только широкому кругу читателей, но и специалистам, работающим в сфере эмоциональной поддержки, психологии и кризисного консультирования.

Вступление

Современная психология все чаще сталкивается с необходимостью разработки прикладных подходов, направленных на системную поддержку человека в условиях повышенной неопределенности и внутреннего дезадапционного напряжения. В этой связи становится актуальным создание научно обоснованных моделей самопомощи, ориентированных на субъекта, находящегося в кризисном, предкризисном или восстановительном периоде. Подобная задача требует не частной методической адаптации, а междисциплинарного синтеза, способного соединить знания из области психофизиологии, когнитивной психотерапии, нейропсихологии, телесных и пространственно-ориентированных подходов в единую рамку устойчивости.

Настоящее издание представляет собой обобщение практических и теоретических разработок в этой области, систематизированных в формате модульного курса самопомощи в

кризисных состояниях. Его структура основана на представлении о человеке как обобщенной системе саморегуляции, функционирующей в тесной связи с телом, средой, ритмом и смысловыми структурами.

Центральной исследовательской задачей в построении курса было выявление и организационно-терапевтическое структурирование тех факторов, которые в совокупности определяют индивидуальную способность к восстановлению — при сохранении внутренней дифференциации, субъективного смысла и адаптивной активности.

В отличие от традиционного понимания кризиса как исключительно клинической категории, в данной работе он рассматривается как многоуровневое, транзиторное состояние, связанное с перегрузкой адаптационных механизмов и деструкцией опорных конструкторов — эмоциональных, телесных, когнитивных и экзистенциальных. Такой подход позволяет выйти за рамки симптоматической интервенции и перейти к разработке полноценных инструментов смыслоцентрированной и ресурсно-опорной стабилизации. Практики, включенные в курс, соотносятся с международными подходами к восстановлению после психотравмирующих событий, но не сводятся к протокольной психотерапевтической логике, они адаптированы к условиям самостоятельного применения и подразумевают гибкое использование с учетом конкретной динамики состояния.

Ключевой акцент сделан на теле как регуляторе, среде как

модуле настроечной стабилизации, ритме как условии энергетической реконфигурации и нарративе как способе интеграции травматического или неопределённого опыта.

Пространственно-ориентированная психология в данной методологической рамке занимает особое место, поскольку позволяет анализировать среду не как фиксированную декорацию, а как динамическое поле самоидентификации, границ и чувственной укорененности. Пространство становится активным участником процессов самовосстановления.

Данная программа самопомощи адресована широкой аудитории, заинтересованной в системном подходе к психоэмоциональной стабилизации. Структура допускает как линейное прохождение, так и выборочное обращение к отдельным главам в зависимости от актуального запроса, позволяя формировать индивидуальную траекторию восстановления.

Глава 1. Понимание кризиса и основы самопомощи

«Когда мы больше не в силах изменить ситуацию, мы вызваны изменить себя» – Виктор Франкл.

В кризисные времена уровень стресса в обществе заметно возрастает. Еще до недавних потрясений исследования последовательно показывали, что финансовые проблемы – один из главных факторов стресса. Например, опрос Американской психологической ассоциации выявил, что около

72% американцев хотя бы иногда испытывают стресс из-за денег, что уж говорить о других странах. Причем деньги неизменно занимают первое место среди причин беспокойства, опережая работу, здоровье и отношения. Свежие данные подтверждают эту тенденцию, примерно две трети взрослых продолжают называть финансовое положение значимым источником стресса. Иными словами, большинство людей живет в постоянном напряжении из-за материальной неопределенности, что особенно обостряется в периоды экономических или социальных кризисов.

Однако финансовые трудности – лишь одна грань кризиса. Серьезные жизненные потрясения, такие как потеря работы, тяжёлая болезнь или смерть близкого, способны выбить почву из-под ног и привести к ощущению хаоса и утраты контроля над собственной жизнью. Классические исследования стресса ещё в 1960-х годах показали, насколько тяжело переживаются подобные события, так, смерть супруга возглавляет рейтинг самых стрессовых переживаний человека, получив максимальный условный «вес» 100 баллов, а увольнение с работы оценивается почти в полсотни баллов.

Современные психологические работы подтверждают, что крупные негативные события подрывают душевное равновесие и здоровье, мешая человеку преследовать свои цели и вызывая эмоциональный спад. Люди, столкнувшиеся с таким ударом судьбы, нередко описывают свое состояние как «жизнь разбита вдребезги», будущее туманно, привыч-

ные ориентиры исчезли. Возникает чувство беспомощности, так как утрачена прежняя способность контролировать происходящее.

Этот субъективный потерянный контроль и порождает пугающее ощущение хаоса. Интересно, что даже простые рутины способны немного смягчить это восприятие, исследователи отмечают, что сохранение элементов привычной деятельности (например, работы) во время потрясений снижает градус ощущаемого хаоса, позволяя увидеть ситуацию трудной, но всё же преодолимой. Тем не менее в разгар личного кризиса человек часто ощущает себя полностью захваченным бурей, и это имеет не только психологические, но и физиологические корни.

Когда мы сталкиваемся с угрозой или шоком, организм мгновенно реагирует древним эволюционным механизмом, который американский физиолог Уолтер Кэннон назвал реакцией «бей или беги». При внезапной опасности симпатическая нервная система и гормон адреналин мобилизуют тело для экстренного действия – сражаться либо спастись бегством. Сердце начинает биться чаще, дыхание учащается, мышцы напряжены, в кровь выбрасывается глюкоза, всё для того, чтобы обеспечить всплеск энергии и повышенную выносливость в критический момент.

Именно поэтому в минуты острого кризиса мы чувствуем бурю физических ощущений, таких как ком в горле, холодный пот, дрожь или, напротив, небывалую собранность, это

адреналиновый всплеск запускает организм на полную мощность. Одновременно надпочечники вырабатывают и другой гормон – кортизол, ключевой гормон длительного стресса. Его концентрация быстро растёт в фазе острой тревоги, помогая телу выдержать первое напряжение.

Эти реакции описал и систематизировал эндокринолог Ганс Селье, которого считают отцом современной теории стресса. В 1936 году он предложил концепцию генерального адаптационного синдрома – универсального трехстадийного ответа организма на затяжной стресс. Сначала наступает стадия «тревоги»: это и есть реакция «бей или беги», когда тело приходит в боевую готовность. Затем, если воздействие продолжается, наступает стадия сопротивления, когда организм пытается приспособиться к стрессору, частично восстанавливая равновесие.

Уровень адреналина может снизиться, но кортизол остаётся повышенным, поддерживая тело в состоянии настороженной боеготовности. Человек может ощущать себя внешне функционирующим, но ресурсы его напряжены до предела, отсюда постоянная усталость, раздражительность, рассеянность. Наконец, при долгом и непосильном напряжении наступает стадия истощения: внутренние резервы исчерпаны, и организм больше не в силах бороться со стрессом.

Длительный выброс кортизола начинает разрушительно сказываться на здоровье – могут появляться психосоматические расстройства, повышается риск гипертонии, сердеч-

ных болезней, язвы, снижается иммунитет и часто возникает набор веса. Селье на опытах показал, что хронический стресс действительно вызывает у животных триаду изменений: увеличиваются надпочечники (источник кортикостероидов), одновременно сокращаются тимус и лимфоузлы (подавляется иммунная система) и образуются язвы в пищеварительном тракте.

Так ученые впервые наглядно доказали, что стресс, не абстракция, а вполне материальный процесс, изнашивающий тело. Кэннон и Селье, каждый в свое время, заложили основу понимания стресс-реакции: от мгновенного адреналинового шторма, дающего шанс спастись в острой угрозе, до скрытого гормонального натиска при затяжных проблемах, который постепенно подтачивает наши силы.

Но означает ли всё это, что кризис неизбежно ломает человека? Психология развития личности говорит нам об обратном, в самых тяжёлых испытаниях люди нередко находят источник внутреннего роста. Эту идею в научном русле развили Ричард Тедески и Лоуренс Калхун, введя в 1995 году понятие «посттравматический рост». Они обратили внимание, что значительная часть людей, прошедших через травму, впоследствии отмечают положительные изменения в себе – новые силы, ценности и смысл жизни, которые рождаются благодаря преодолению страданий.

На первый взгляд это парадоксально, но сейчас феномен посттравматического роста подтвержден сотнями эмпири-

ческих исследований по всему миру. Выяснилось, что во множестве случаев тяжёлый кризис становится для личности переломным моментом к лучшему. Люди, пережившие утрату, стихийное бедствие, боевые действия, серьёзную болезнь или другую травму, спустя время рассказывают о глубоких преобразованиях в мировоззрении. Кто-то начинает больше ценить жизнь и каждое мгновение; кто-то находит новые смыслы и возможности, меняет жизненные приоритеты; многие ощущают, что стали ближе с семьей и друзьями, научились больше сочувствовать другим; почти все признают, что стали гораздо сильнее духом, чем были раньше.

Психологи выделяют даже основные области позитивных изменений: усиление личностной стойкости, углубление отношений, открытие новых перспектив, обретение жизненной благодарности и духовный рост. Конечно, посттравматический рост не означает отсутствия боли или мгновенного исцеления от пережитого. Часто горечь утраты и позитивные сдвиги сосуществуют одновременно – человек может чувствовать и ранимость, и возросшую силу сразу. Как метко заметил один выживший, «я стал уязвимее, но сильнее»: травма показала ему пределы собственной защиты, зато и открыла глаза на собственную способность выживать и преодолевать трудности.

Подобные истории, не единичные исключения, а достаточно распространённый путь адаптации. Преодолевая хаос, люди нередко закаляются, и на месте душевных переломов

возникает крепкая «костная мозоль». Посттравматический рост – не миф и не красивое утешение, а реальность, подтвержденная исследованиями: значительная часть людей выходит из жизненных бурь более мудрыми, стойкими и человечными.

Эту способность извлекать смысл из страдания едва ли можно назвать новой для человеческой мысли. Ещё философ Фридрих Ницше заметил: «Тот, у кого есть „зачем“ жить, выдержит почти любое „как“». Психиатр и психотерапевт Виктор Франкл, прошедший ужасы концлагерей, сделал эту фразу своим девизом и краеугольным камнем собственной теории.

Смысл жизни, по Франклу, – не роскошь и не абстракция, а насущная духовная потребность и мощный ресурс выживания. Именно утрата смысла, утверждал он, лежит в основе многих психологических проблем современного человека. Франкл писал, что жизненные невзгоды не уничтожат нас, если мы видим перед собой высокую цель, и наоборот – даже в благополучии можно впасть в отчаяние, когда утрачено чувство осмысленности.

Американский психолог Ролло Мэй, отмечал, что главная проблема современного человека – ощущение внутренней пустоты и утрата подлинных целей. В книге «Человек в поисках себя» (1953) Мэй описывал, как многие его пациенты чувствовали себя «полыми людьми», живущими по чужим шаблонам и потерявшими личное “зачем” жизни. По наблю-

дениям Мэя, человек не может долго существовать в состоянии экзистенциального вакуума, без движения к значимой цели мы начинаем стагнировать, а подавленные потребности и эмоции оборачиваются апатией, отчаянием или разрушительным поведением.

Иными словами, когда у человека нет смысла, его психика страдает сходным образом. Со схожей проблемой столкнулся и американский психиатр Ирвин Ялом, известный работами по экзистенциальной психотерапии. Ялом выделил бессмысленность как одну из фундаментальных данностей человеческого существования наряду со смертностью, одиночеством и отсутствием предопределенности. Более того, он предположил, что значительная часть депрессий представляет собой именно кризис утраты смысла, по оценке Ялома, около 30–50% всех случаев депрессии на самом деле являются “экзистенциальной тоской” по осмысленности жизни. Вместо того чтобы лечить только симптомы – апатию, зависимость, тревожность – Ялом призывал помочь пациенту найти личный смысл, своё уникальное «ради чего», и показывал, что такая терапия приносит глубокое облегчение. Эти идеи созвучны ницшеанскому афоризму о «том, кто знает, зачем жить», и дополняют выводы Франкла: экзистенциальные психологи утверждают, что восстановление утраченного чувства цели способно вытащить человека из бездны отчаяния.

В более позднее время внимание к жизненному смыслу

перешло и в русло позитивной психологии. Мартин Селигман, один из основателей этого направления, включил наличие смысла (purpose) в число пяти ключевых элементов благополучия в своей знаменитой модели PERMA. По Селигману, ощущение принадлежности к чему-то большему и понимание своего «почему» – не роскошь, а фундаментальная потребность, от которой зависит психологическое здоровье.

Если ранее Селигман изучал депрессию через призму выученной беспомощности (когда утрата контроля и целей приводит человека к пассивности и унынию), то позже он показал и обратную сторону медали, что формирование жизненного предназначения и вовлеченности способно значительно повысить устойчивость к стрессам и удовлетворенность жизнью. Например, в модели PERMA смысл рассматривается как самостоятельный фактор счастья, наряду с позитивными эмоциями, увлеченностью, отношениями и достижениями.

Люди, которые чувствуют свою жизнь осмысленной, в среднем более счастливы и реже впадают в отчаяние или тревогу. Эта идея получила и эмпирическое подтверждение, согласно обзорам, наличие переживания смысла жизни статистически связано с более высоким уровнем общего благополучия, удовлетворенности и надежды, а также с пониженными показателями депрессии и тревожности. Более того, Селигман и его последователи показали, что вмешательства, направленные на поиск и укрепление личного смысла,

заметно улучшают результаты терапии – вплоть до значимого снижения стрессовых симптомов.

В контексте здоровья и стойкости идеи Франкла разделял Аарон Антоновский, американско-израильский медико-социолог, известный своей теорией салютогенеза. Изучая женщин, переживших ужасы концлагерей, Антоновский удивился тому, что почти треть из них, несмотря на колоссальную травму, сумела сохранить психическое и физическое здоровье. Он задался вопросом, что помогает этим людям оставаться здоровыми? В результате Антоновский сформулировал понятие «сенса смысла» (sense of coherence) – ощущение осмысленности и упорядоченности жизни как ключевой фактор устойчивости. Центральный вывод Антоновского гласил: для успешной адаптации человеку необходимо верить, что жизнь имеет смысл. Невозможно поддерживать ни психологическое, ни физическое здоровье, если в глубине души нет убеждения, что «жить стоит». Этот вывод перекликается с опытом Франкла и многочисленными примерами, когда вера и надежда помогали людям выживать в экстремальных условиях.

Теория Антоновского получила название салютогенез – то есть происхождение здоровья, и легла в основу многих исследований, показывающих, что осмысленность жизни прямо коррелирует с лучшими показателями здоровья и долголетия. Действительно, последующие работы выявили, что люди с высоким чувством жизненного назначения реже

страдают хроническим стрессом, обладают более крепким иммунитетом и даже живут дольше своих сверстников, у которых нет четкого “почему”. Таким образом, смысл выполняет и роль своеобразного иммунитета, так как он не отменяет ударов судьбы, но помогает легче их перенести и восстановиться после них на физиологическом уровне.

За последние десятилетия тезис о целительной силе жизненного смысла получил широкое научное подтверждение. Психолог Майкл Стегер, директор Центра изучения смысла и целей жизни при Университете штата Колорадо, отмечает, что существует почти тысяча эмпирических исследований, демонстрирующих связь смысла с ментальным благополучием. Согласно обобщенным данным, люди, ощущающие значимость и осмысленность своего существования, в среднем показывают более высокий уровень счастья, удовлетворенности и оптимизма, а также более низкий уровень депрессии, тревоги и постстрессовых расстройств. Причем продольные исследования указывают, что именно смысл жизни способствует улучшению психологического состояния, а не просто следует из него.

Важные открытия сделаны и в области влияния смысла на физическое долголетие. Так, в 2024 году Ф. Мартела с соавторами опубликовали данные многолетнего наблюдения, показавшие, что наличие четкого жизненного предназначения статистически значимо предсказывает более долгую жизнь – тогда как общий уровень удовлетворенности жизнью сам по

себе не имел такого эффекта.

Иными словами, «зачем» оказалось важнее «как хорошо всё сейчас» в плане воздействия на здоровье и выживаемость. В терапевтической практике также набирают популярность смысл-центрированные подходы – от логотерапии Франкла до современных экзистенциальных и позитивных методов. Метанализы показывают, что такие интервенции дают выраженное снижение дистресса и негативных эмоций, существенно повышая качество жизни пациентов. Современные научные данные всецело поддерживают интуицию великих мыслителей: обретение личного смысла действительно работает как мощный ресурс психологической стойкости.

Интересно, что важность смысла жизни признается не только на уровне индивидуальной психики, но и на уровне общества. Ещё в конце XIX века французский социолог Эмиль Дюркгейм в классическом труде «Самоубийство» (1897) описал феномен аномии – состояния нормативного вакуума и распада ценностей, возникающего в периоды социальных потрясений.

Дюркгейм обнаружил, что когда у людей рушатся привычные ориентиры и связь с обществом слабеет, они утрачивают чувство принадлежности и целенаправленности, что приводит к всплеску депрессий и суицидов. Он писал, что недостаточная интеграция индивида в коллектив (например, одиночество, отсутствие общих целей и верований) рождает

чувство бессмысленности, апатии и безнадежности, которое может подтолкнуть к трагическому исходу. В случаях резких социальных или экономических перемен (кризис или, наоборот, внезапный успех) люди нередко оказываются в состоянии «моральной дезориентации», когда старые цели уже не работают, а новые еще не сформированы – это и есть состояние аномии.

По сути, общество, утратившее ясное «зачем», переживает коллективный экзистенциальный кризис. Но обратная сторона вывода Дюркгейма обнадеживает: укрепление связей, ценностей и общего смысла способно снизить уровень отчаяния. Эта социологическая перспектива дополняет психологические данные: не только личный, но и разделяемый с другими смысл жизни служит защитным фактором в бурю кризиса.

Объединяя все точки зрения, можно уверенно сказать, что в самые тёмные времена человек черпает свет из источника, который находится внутри него, из осознания ради чего продолжать борьбу. Различные исследователи – от экзистенциальных терапевтов до нейробиологов и культурологов, сходятся на мысли, что смысл придаёт страданиям форму и направление, превращая хаос в шторм, который можно преодолеть.

Если в разгар кризиса нам удастся вновь обрести цель или ценность, ради которой стоит жить, то никакие испытания не сломят окончательно. Напротив, преодоление трудностей во

имя значимой цели лишь закаляет личность. Так, расширяя взгляды Виктора Франкла идеями других великих умов и подтверждая их современными исследованиями, мы видим целостную картину, когда поиск смысла – не абстракция, а реально действующий механизм психологической устойчивости, помогающий человеку выживать, расти над собой и в конечном счёте выходить из жизненных бурь обновленным и окрепшим духом.

С такой перспективы, кризисные периоды раскрываются нам в двух измерениях. С одной стороны, они приносят объективные трудности, стресс и чувства утраты контроля – вполне реальные и подтверждаемые как психологическими, так и биологическими реакциями. Но с другой стороны, именно в такие переломные моменты в человеке пробуждаются глубинные ресурсы, позволяющие пересобрать себя на новом основании.

Познав хаос, мы начинаем искать новый порядок – и находим его, перестраивая систему ценностей, открывая новые смыслы и черпая силу в пережитом опыте. Зная о физиологии стресса, мы понимаем, что испытания не бесследны для организма, и потому важно вовремя заботиться о себе, снижать лишнее напряжение, не доводить себя до истощения.

Но столь же важно помнить и о другом научном факте, что человеческая психика обладает удивительной способностью расти через страдание. В моменты, когда жизнь бросает вызов и рушит прежний уклад, у нас есть шанс – пере-

осмыслить всё и найти новое «зачем», ради которого стоит жить дальше. Ведь обретенный смысл и поддержка близких возвращают ощущение опоры даже среди бушующего моря кризиса. Каждая личная катастрофа в итоге может стать отправной точкой не к концу, а к новому началу – и именно об этом свидетельствуют как великие умы прошлого, так и современные научные исследования посттравматического роста.

Техники которые можно применять уже сейчас:

Техника заземления. Эта психотерапевтическая техника учит возвращаться в настоящий момент в том числе при остром напряжении. Сделайте глубокий вдох и выдох, перечислите 5 видимых вокруг предметов, 4 осязаемых ощущения, 3 звука, 2 запаха и 1 вкус. Такое переключение внимания помогает снизить любую паническую реакцию и ясно оценить ситуацию.

Другой базовый приём – ведение дневника самонаблюдения. Научные данные показывают, что вербализация чувств (письменно или вслух) в буквальном смысле нажимает тормоза эмоций в мозге, снижая активность миндалевидного тела. Нейропсихолог Мэтью Либерман, утверждает, когда мы называем словами свою злость или страх, эмоциональное возбуждение уменьшается, и нам становится легче справиться с любыми сложностями. *Поэтому на протяжении работы с материалом мы рекомендуем завести тетрадь от*

90 листов, и вести дневник самонаблюдения. (дополнительно ознакомьтесь с Приложением 1).

Еще одно упражнение, которое будет полезно во время работы с материалом, это Рефлексивное письмо: Напишите, какой кризисной ситуации вы сейчас противостоите. Что вызывает у вас наибольшую тревогу или боль? Каких целей или изменений вы хотели бы достичь, изучая данный материал? Постарайтесь честно описать свои мысли и чувства. Затем перечитайте и отметьте, какие из вызовов находятся под вашим контролем, а какие – нет. Эта запись послужит отправной точкой, к которой вы сможете вернуться, чтобы отследить свой прогресс.

Клинические границы самопомощи

Кризисная ситуация всегда сопровождается сильными эмоциональными и физическими реакциями. Однако не каждое тяжелое переживание означает психическое расстройство. Кризисные переживания сами по себе могут быть вариантом нормы, отражая естественную адаптацию психики к резким изменениям. Страх, печаль, гнев, растерянность – типичные чувства во время кризиса, и их возникновение говорит о том, что человек осознает масштаб проблемы. Такие реакции помогают мобилизовать силы для преодоления трудностей.

Нормальная кризисная реакция, это временное состоя-

ние, при котором эмоциональная боль и стресс постепенно снижаются по мере адаптации к новой ситуации. Человек может испытывать бессонницу в первые ночи, потерю аппетита или другие кратковременные сбои, но эти симптомы не нарастают, а со временем стихают. Важно, что при нормативной реакции сохраняется контакт с реальностью и способность к базовому функционированию, несмотря на переживания, человек контролирует свое поведение и способен заботиться о себе и близких.

Одной из задач психолога является отличить такую нормальную реакцию от развивающегося клинического случая – то есть начинающегося психического расстройства. Грань между ними определяется тяжестью и длительностью симптомов, а также степенью нарушения повседневной жизни. Если эмоции выходят из-под контроля, состояние затягивается и мешает человеку жить, стоит заподозрить начало расстройства. Ниже описаны состояния, с которыми важно дифференцировать кризисную норму:

1. Острая стрессовая реакция. Это кратковременное острое состояние, возникающее сразу или в первые дни после экстремального события. В ответ на внезапный шок (например, несчастный случай или получение тяжёлых известий) человек может впасть в ступор, испытать чувство нереальности происходящего или, наоборот, метаться в панике. Возможны симптомы эмоционального шока, неконтролируемый плач, дезориентация, резкие вегетативные реак-

ции (учащенное сердцебиение, потливость). Такая реакция – защитная перегрузка нервной системы. Важно, что она носит временный характер, обычно самые сильные проявления длятся от нескольких часов до нескольких суток, а затем постепенно сходят на нет. Если же острое состояние не проходит и симптомы сохраняются неделями, это сигнал о возможном развитии более серьезного расстройства (например, посттравматического).

2. Расстройство адаптации. Когда стрессовая ситуация затягивается или последствия кризиса долго влияют на жизнь, у человека может возникнуть расстройство адаптации. Это состояние, при котором эмоциональные и поведенческие реакции на жизненное потрясение превышают обычный адаптивный уровень. Речь идёт о выраженной тревоге, подавленности, вспышках раздражительности или нарушениях поведения (агрессия, социальная изоляция и т. д.), возникших в ответ на конкретное событие. Важно, что при расстройстве адаптации всегда можно указать конкретный стрессор, например, увольнение, развод или тяжелая болезнь, спровоцировавшие ухудшение. Симптомы обычно проявляются в первые недели после события. Человеку трудно полноценно функционировать, снижается работоспособность, портятся отношения. Тем не менее расстройство адаптации считается временным состоянием и проявления постепенно сходят на нет за несколько месяцев (обычно не более чем через полгода после окончания стрессовой ситуации). Если этого не

происходит и тяжёлые переживания сохраняются или усиливаются, специалист рассматривает вероятность другого диагноза.

3. Депрессивный эпизод. В некоторых случаях кризис может запустить у человека депрессивное расстройство. В отличие от адаптационной реакции, депрессия выходит за рамки прямой реакции на событие. Это заболевание, при котором на первый план выступает стойко сниженное настроение, утрата способности радоваться и общая заторможенность. Депрессивный эпизод часто сопровождается стойкой бессонницей, потерей аппетита и веса, чувством никчемности или вины, а также навязчивыми мыслями о смерти. Хотя депрессия может начаться после тяжёлого кризиса, она уже не ограничивается переживаниями об исходном событии. Симптомы депрессии обычно длятся не менее двух недель подряд и существенно нарушают нормальную жизнь человека. В отличие от расстройства адаптации, депрессия может длиться годами. Человек в таком состоянии теряет интерес ко всем прежним занятиям, испытывает постоянную усталость, ему трудно выполнять даже бытовые задачи. Такое состояние требует не просто психологической поддержки, но и квалифицированного лечения (психотерапии, а нередко и медикаментов).

4. Генерализованное тревожное расстройство (ГТР). Кризисные времена часто сопровождаются тревогой за будущее, но когда тревога становится постоянным фоном жизни,

ни, не ограничивается конкретной проблемой и ее интенсивность несоразмерна реальным угрозам, возможно развитие генерализованного тревожного расстройства. При ГТР человек ощущает непрекращающееся беспокойство и напряжение, которые трудно контролировать. Тревожные мысли перескакивают с одной потенциальной проблемы на другую, и ни одна конкретная тема не объясняет полностью высокий уровень волнения. Состояние сопровождается физическими проявлениями тревоги: мышечным напряжением, потливостью, учащенным сердцебиением. В отличие от нормальной реакции на конкретный кризис, при ГТР тревога разлита повсеместно и не привязана к одному стрессору. Даже если исходная кризисная ситуация разрешится, человек с ГТР вскоре находит новую причину для беспокойства, и мучительное состояние продолжается. Это расстройство носит хронический характер.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Если кризис связан с экстремальной ситуацией, угрожающей жизни или безопасности (война, насилие, тяжёлая авария), острая реакция может перерасти в посттравматическое расстройство. ПТСР – это затяжное последствие психологической травмы. Его ключевые признаки – навязчивые воспоминания о пережитом (флешбеки), мучительные сны или кошмары, а также поведение избегания, человек старается избегать всего, что может напомнить о травме. Кроме того, для ПТСР характерны симптомы повышенной возбуди-

мости, вспышки гнева, постоянная настороженность, ощущение «быть на взводе». В отличие от расстройства адаптации, при ПТСР симптомы не ограничены ближайшими месяцами – без лечения они могут сохраняться очень долго. Также, в отличие от депрессии или генерализованной тревожности, при ПТСР всегда прослеживается четкая связь с конкретной травмой – человек помнит, после какого события его жизнь разделилась на «до» и «после». ПТСР – серьезное состояние, которое может длиться годами и приводить к тяжелым последствиям (вспышки агрессии, развитие зависимостей, социальная изоляция). Для преодоления посттравматических последствий недостаточно одного времени – необходима профессиональная помощь (специализированная терапия, группы поддержки, а иногда и медикаменты).

Как понять, когда кризисную реакцию можно преодолеть своими силами, а когда настало время обращаться к врачу или психотерапевту? Существует ряд красных флагов – признаков того, что обычных мер самопомощи уже недостаточно. К ним относятся прежде всего мысли о самоубийстве (например, желание «не проснуться утром»). Сюда же относится любое самоповреждающее поведение (например, нанесение себе порезов для эмоциональной разрядки). Психотические симптомы – утрата связи с реальностью, появление голосов или бредовых убеждений – выводят ситуацию за рамки нормального кризиса и требуют немедленного ме-

дицинского вмешательства. Если человек почти не спит, переживает панические атаки или резко теряет вес, это тоже тревожные сигналы. Ещё один красный флаг – когда в ход идут алкоголь или наркотики как способ заглушить боль и страх. Такое самолечение лишь усугубляет состояние и быстро формирует зависимость, поэтому при заметном учащении их употребления нужно срочно искать помощи.

При появлении подобных сигналов необходимо обратиться к специалисту. В тяжёлых случаях лучше сразу обратиться к психиатру, особенно при угрозе жизни или признаках психоза. Психиатр при необходимости назначит медикаментозную поддержку для стабилизации состояния. Если красные флаги не столь остры (нет прямой угрозы жизни себе и другим, но вы чувствуете, что не справляетесь), можно сначала обратиться к психологу, клиническому психологу или психотерапевту. Специалист поможет оценить проблему и предложит план действий. Не бойтесь спрашивать на приёме: уточните диагноз, методы и предполагаемые сроки лечения. Важно понимать, чего ждать от профессиональной помощи. Помните, что самопомощь не заменяет профессионального лечения, при серьёзном расстройстве упражнения лишь немного облегчат симптомы, но не устранят проблему полностью. Не стоит ждать, что все пройдет, если состояние вышло за рамки нормы, чем раньше вы привлечете квалифицированную помощь, тем меньше риск осложнений и тем быстрее можно вернуться к полноценной жизни.

В заключение отметим, что кризисы бывают разными, и в зависимости от их природы стратегия помощи может отличаться. К таким сценариям относятся кризис утраты (переживание смерти близкого человека; с опорой на классическую модель горя Э. Кюблер-Росс и современные концепции горевания), кризис болезни (столкновение с тяжелым диагнозом у себя или родных), семейный кризис (развод, домашнее насилие, проблемы созависимости), профессиональный кризис (потеря работы, эмоциональное выгорание), социально-исторический кризис (вынужденная миграция, война) и возрастной кризис развития (подростковый период, кризис среднего возраста). В каждой из этих глав мы покажем, как сочетать техники самопомощи под конкретный запрос: какие упражнения и подходы приоритетны, чего следует избегать, когда целесообразно подключать телесные практики, арт-методы, изменения среды или решение финансовых вопросов. Такой дифференцированный подход позволит использовать арсенал самопомощи максимально эффективно с учетом специфики каждой кризисной ситуации.

Особые группы

Кризисные переживания могут принимать различные формы в зависимости от того, к какой особой группе принадлежит человек. Возраст, здоровье и социальные факто-

ры накладывают свой отпечаток на то, как протекает кризис и какие методы самопомощи доступны. В этой главе рассмотрены несколько таких групп – подростки, пожилые люди, зависимые, хронически больные, беременные и женщины после родов, а также люди, переживающие кризис среднего возраста (как мужчины, так и женщины). Для каждой группы существуют характерные нюансы проявления кризиса, ограничения в применении самопомощи и особые подходы в общении.

Подростки

Подростковый возраст, является периодом бурных изменений и формирования личности, поэтому кризисы у подростков протекают своеобразно. В этом возрасте еще не до конца сформированы механизмы саморегуляции: префронтальная кора головного мозга, отвечающая за контроль импульсов, только развивается, что отчасти объясняет склонность подростков к рискованному поведению.

Кризис у подростка часто проявляется через поведенческие акты, бунт против правил, внезапные перемены настроения, агрессия или, наоборот, замкнутость. Вместо осознанного проговаривания своих чувств подросток может хлопнуть дверью, уйти из дома или совершить импульсивный поступок. Это возраст идентичности, и кризисные ситуации (например, конфликты с родителями или неприятности

в школе) затрагивают вопросы «кто я?» и «что мной движет?». Подросток остро переживает любое потрясение, потому что еще не накопил жизненного опыта и эффективных копинг-стратегий.

Особую тревогу вызывают случаи аутоагрессии у подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия и тревожные расстройства входят в число ведущих причин болезней у подростков, а суицид является одной из главных причин смерти среди молодежи. Подростки чаще подвержены самоповреждающему поведению – порезам, ожогам, или опасным экспериментам, когда переживают эмоциональный шторм. В цифровую эпоху добавляется влияние интернет-среды, социальные сети и мессенджеры могут как поддержать, так и усугубить кризис. С одной стороны, подросток может найти онлайн-поддержку или информацию о своих проблемах. С другой – кибербуллинг и давление социальных сетей нередко усиливают чувство безнадежности.

Исследования отмечают, что травля в интернете повышает риск самоповреждений и суицидальных мыслей у молодых людей. Кроме того, постоянное сравнение своей жизни с отретушированными образами сверстников в соцсетях может подрывать самооценку подростка и усложнять выход из кризиса.

Ограничения самопомощи. Самопомощь в кризисе для подростков затруднена особенностями возраста. Умение рефлексировать и сознательно применять техники регуляции

у них еще формируется. Например, такой эффективный метод, как ведение дневника эмоций или практики осознанного дыхания, подростку бывает сложно внедрить самостоятельно – нужна поддержка взрослого или специалиста, который научит этим навыкам.

Также подростки нередко скрывают свои переживания из страха осуждения. Они могут стесняться обратиться за помощью, опасаясь, что родители или учителя их не поймут или преуменьшат проблему. Здесь сказывается и подростковый максимализм: в 15–16 лет любая неудача воспринимается как катастрофа вселенского масштаба. Из-за недостатка жизненного опыта юный человек не верит, что это пройдет, и ему труднее представить свет в конце туннеля без поддержки извне.

Общаясь с подростком в кризисе, важно проявлять чуткость и уважение к его чувствам. Во-первых, активно слушайте, не перебивая. Дайте ему выговориться и постарайтесь понять, что именно его беспокоит. Даже если проблемы кажутся вам незначительными (скажем, конфликт с друзьями из-за комментария в соцсети), для подростка это может быть больно и стыдно. Избегайте покровительственного тона и обесценивания («Да ерунда, переживешь, вот в моем возрасте...» – такие фразы недопустимы). Вместо этого признавайте значимость его опыта: «Я вижу, как тебе сейчас тяжело, давай подумаем вместе, что можно сделать».

Во-вторых, сохраняйте доверительность. Подростки ост-

ро реагируют на оценки и критику. Попробуйте поделиться собственными эмоциями или воспоминаниями: «В твоём возрасте у меня тоже случалось, что поссорюсь с друзьями и думал, что мир рухнул... Мне тогда помог разговор с старшим братом». Такой личный пример показывает подростку, что вы понимаете его состояние. Однако не стоит чрезмерно давить своим авторитетом или опытом. Задача – не прочесть нотацию, а поддержать. Иногда полезно привлечь нейтрального посредника – например, психолога или тренера, к которому подросток испытывает доверие. Бывает, подростки охотнее раскрываются постороннему профессионалу, чем родителю, особенно если тема касается чувств или стыда.

Наконец, учитывайте цифровой контекст жизни подростка. Узнайте, что происходит в его онлайн-мире – не в духе слежки, а с искренним интересом. Возможно, источник кризиса – травля в интернете или неудача, ставшая достоянием публики. В таком случае, помимо личного общения, можно вместе подумать о цифровой гигиене: ограничить время в токсичных сетях, почитать истории других подростков, успешно вышедших из подобной ситуации. Главное – дать подростку почувствовать, что он не один и что помощь доступна, будь то дружеское плечо, семейная поддержка или профессиональная консультация. Сочетание эмпатии, терпения и готовности выслушать без осуждения – лучший подход в разговоре с подростком, переживающим кризис.

Пожилые люди

Пожилой возраст приносит с собой особые виды кризисов, связанные прежде всего с утратами и изменениями образа жизни. Кризис у пожилого человека часто вращается вокруг темы потерь: уход близких друзей и членов семьи, утрата бывшего здоровья, выход на пенсию и связанная с этим потеря привычной социальной роли. В зрелые годы человек может чувствовать, что мир сужается – дети выросли и живут отдельно, многие товарищи ушли из жизни, физические возможности уже не те, что раньше. Всё это становится грунтом для экзистенциальных переживаний. Психолог Эрик Эриксон описывал задачу поздней взрослости как преодоление конфликта между целостностью личности и отчаянием. Если человеку удастся принять свою жизнь со всеми ее успехами и ошибками, возникает чувство целостности и мудрого удовлетворения. Если же фокус смещается только на сожаления и потери, развивается отчаяние – ощущение, что впереди лишь пустота. Кризисное состояние у пожилых часто включает именно это чувство отчаяния: «Я больше не нужен», «Все лучшее позади».

Физиологические изменения тоже накладывают отпечаток. Хронические заболевания, боли, снижение подвижности – всё это подтачивает психологическую устойчивость. Например, для активного некогда человека вынужденный

отказ от вождения автомобиля или садовой работы из-за здоровья может стать настоящим ударом по самооценке. Тема одиночества выходит на первый план. Согласно данным ВОЗ, около четверти людей старшего возраста испытывают социальную изоляцию и сильное чувство одиночества, что значительно повышает риск депрессии и тревожности.

Пожилые нередко стесняются навязываться детям или знакомым, поэтому замыкаются в своем мире, даже если остро нуждаются в общении. Когда же случается кризис – будь то резкое ухудшение здоровья или, скажем, смерть супруга, эта изоляция усугубляет переживания. Статистика показывает, что значимая доля завершенных суицидов приходится именно на людей старше 70 лет. Они реже высказывают суицидальные намерения открыто, но могут впасть в глубокую депрессию, оставаясь один на один со своим горем.

Самопомощь пожилых людей осложняется как физическими, так и психологическими факторами. Во-первых, некоторые техники требуют активности, которая может быть недоступна из-за состояния здоровья. Например, рекомендуемое многим для снятия стресса физическое упражнение – простая прогулка – может оказаться непосильной из-за артрита или слабости.

Во-вторых, поколенческие особенности влияют на готовность обращаться за помощью. Сегодняшние пожилые выросли в эпоху, когда темы психического здоровья не были распространены; многие из них считают постыдным идти к

психологу или жаловаться на нервы. Они привыкли держаться и могут отрицать свои страдания до последнего.

Кроме того, когнитивные изменения (ухудшение памяти, замедление мышления) могут мешать освоению новых навыков саморегуляции, сложно начать медитировать в 80 лет, если никогда этого не делал. Необходимо учитывать и экономические ограничения: пенсии часто невелики, и платные ресурсы (например, курсы или приложения для самопомощи) могут быть недоступны.

Общение с пожилыми людьми в кризисе требует особого такта и уважения. Главное – дать почувствовать значимость их опыта. Пожилой человек переживает кризис не впервые в жизни; у него за плечами десятилетия преодоленных трудностей. Признание этого факта – хороший старт разговора: «Вы столько всего прошли, и у вас есть мудрость, которая помогает справляться... Давайте посмотрим, чем можно помочь сейчас». Такой подход возвращает чувство собственной ценности.

Важно проявлять искреннюю эмпатию к их потерям. Если бабушка сокрушается, что больше не может делать что-то по дому, не обесценивайте: «Зато можно отдохнуть, радуйтесь, что вообще живы» – подобные слова ранят. Лучше показать понимание: «Наверняка это тяжело – ощущать ограничение в том, что вам дорого. Давайте придумаем, как сохранить для вас радость этого дела по-другому». Например, если садоводство стало недоступно, можно предложить вместе за-

вести небольшой комнатный сад, чтобы человек продолжал ощущать связь с природой, но в посильном формате.

Еще один ключевой момент – актуализировать воспоминания и тем самым поддержать ощущение значимости прожитой жизни. Пожилые люди часто любят рассказывать истории прошлого. В кризисе эти воспоминания могут быть ресурсом: обсуждая, как они справлялись раньше, вы помогаете им увидеть нить преемственности – мол, «тогда вы справились, и сейчас ресурс тоже есть». Например: «Я помню, вы рассказывали, как пережили тяжёлые времена в войну – наверное, вычерпывали силы из любви к близким и веры в будущее. Что из тех качеств помогает вам сейчас?». Такой разговор не только отвлечет от текущей боли, но и подчеркнет сильные стороны человека.

Не менее важно противодействовать чувству одиночества. Разговаривайте мягко, с терпением – у старшего поколения иной темп речи и мысли, не перебивайте. Если возможно, привлекайте к общению других: организуйте визиты старых друзей, звонки от родственников. Иногда кризис у пожилого – это крик о внимании. Простое человеческое участие, регулярные контакты (хотя бы по телефону) и совместное время – мощнейшее лекарство. Но и здесь важно спрашивать: «Как вы на самом деле себя чувствуете? Я правда хочу знать», потому что многие привыкли отвечать «всё нормально» из вежливости.

Если же вы заметили признаки депрессии (например, по-

жилой говорит о нежелании жить, либо совсем перестал заниматься любимыми делами), не убеждайте его “не думать об этом”, а мягко предложите помощь специалиста. Стоит уверить, что обращение к врачу – не слабость и не «сумасшествие», а такой же шаг, как лечить давление или диабет. Подчеркните, что депрессия в возрасте – распространенное и излечимое состояние, особенно если вовремя начать лечение. Ваш голос поддержки и уважения способен значительно облегчить переживания пожилого человека, оказавшегося в кризисной ситуации.

Люди с зависимостями

Люди, страдающие различными зависимостями (алкогольной, наркотической, игровыми или другими), переживают кризисы с особыми сложностями. Зависимость сама по себе часто является следствием неких нерешенных внутренних кризисов – эмоциональной боли, травмы, чувства пустоты – и одновременно усугубляет новые кризисные ситуации.

Одной из характерных черт здесь является запрет на уязвимость. Многие зависимые годы привыкали глушить боль и стресс с помощью вещества или поведения, вместо того чтобы открыто проживать и выражать эмоции. Алкоголь, например, нередко используется как «псевдо-копинг»: быстродействующее успокоительное при тревоге или способ уйти от реальности при проблемах. В результате формируется

порочный круг – человек перестает учиться здоровым способам совладания, всякий раз прибегая к бутылке, таблетке или другому объекту зависимости.

Со стороны может казаться, что зависимый черствый или безразличный, но чаще всего за этим стоит глубокий стыд и страх. Стыдно признаться в своей слабости, страшно довериться другим, вдруг осудят или отвергнут? Поэтому, столкнувшись с кризисом (например, потерей работы или разрывом отношений), зависимый человек склонен ещё сильнее уходить в пагубное поведение, лишь бы не чувствовать боль наяву.

Физический и психологический аспекты зависимости тоже играют роль. Постоянное употребление психоактивных веществ меняет работу мозга, подтачивая стрессовую систему. Хронический стресс и химические изменения усиливают друг друга, делая человека эмоционально неустойчивым. Настроение зависимого может резко меняться: от вспышек гнева до отчаяния, особенно в состоянии абстиненции (ломки). В кризисе эта неустойчивость означает, что зависимый реагирует импульсивно, часто не продумывая последствий. Например, при ссоре дома алкоголик может в тот же вечер напиться на зло близким, усугубив и без того тяжелую ситуацию.

Зависимости сопровождаются и сопутствующими психическими расстройствами. По статистике, от трети до половины людей с зависимостью имеют сопутствующую депрес-

сию, тревожность или другое расстройство. Это означает, что кризис может вытолкнуть наружу подавленную долгие годы депрессию или обострить паранойю, если она была. К сожалению, близкие зависимых нередко и сами оказываются в созависимом кризисном состоянии – испытывают постоянный стресс, страх за жизнь больного, эмоциональные качели.

Самостоятельно справиться с кризисом людям с зависимостями особенно трудно. Во-первых, отрицание проблемы мешает признать сам факт кризиса. Зависимый склонен говорить: «Да всё нормально, у меня под контролем», даже когда жизнь рушится. Без признания проблемы никакая самопомощь не начнется. Во-вторых, физиологическая зависимость сильно сужает возможности: во время ломки или интоксикации человек не в состоянии практиковать медитацию или анализировать мысли – все ресурсы уходят на добывание вещества или борьбу с абстинентной болью. В-третьих, многие классические методы самопомощи (дневники, когнитивные техники) требуют ясности ума и стабильности, а этого у зависимого может не быть. Даже если он искренне попытается, скажем, вести дневник стрессовых ситуаций, срыв сведет результаты на нет. Кроме того, нередко кризис у зависимого напрямую связан с его поведением (например, юридические или финансовые проблемы из-за употребления), и тут нужна не только психологическая, но и социальная помощь.

Общение с человеком, имеющим зависимость и переживающим кризис, – задача тонкая. Прежде всего, важно из-

бегать осуждения и морализаторства. Фразы типа «Сам виноват, нечего пить было» только усилят его чувство стыда и загоняют глубже в оборону или в бутылку. Вместо этого попробуйте выражать заботу о его состоянии: «Я вижу, тебе сейчас очень плохо. Я переживаю за тебя и хочу помочь». Упоминание именно чувств (боли, страха, отчаяния), а не укор в поступках, помогает обойти стену отрицания. Человек с зависимостью должен почувствовать, что его не будут сразу же винить, если он откроется.

Во-вторых, при разговоре стоит установить границы, но не ультиматумы. В кризисной ситуации, например при угрозе жизни, близким иногда приходится говорить жестко: «Если ты сейчас же не займешься лечением, будет то-то...». Однако старайтесь, чтобы даже в таких словах звучала поддержка: «...потому что я не хочу тебя потерять». Прямые ультиматумы без сочувствия могут подтолкнуть зависимого к протесту или ощущению полной безнадежности («раз уж все равно считают пропавшим, напьюсь до конца»). Границы необходимы – например, дать понять, что вы не будете покрывать долги или лгать ради него – но их объяснение лучше строить через «я-сообщения»: «Мне больно видеть, как это тебя разрушает, и я не могу спокойно смотреть, как ты себя губишь». Тогда граница звучит не как кара, а как переживание.

Очень важно попытаться пробудить в человеке надежду и мотивацию. В разгар кризиса зависимые часто ощущают

себя загнанными в угол, недостойными спасения. Напомните ему, что кризис – время перемен, и даже сейчас можно сделать шаг к лучшему. Например: «Я верю, что ты можешь выбраться. Помнишь, у тебя же получалось держаться месяц трезвым, ты тогда заново увлекся спортом... Значит, сила в тебе есть». Акцентируйте, что обращаться за помощью – не стыдно. Можно привести примеры известных людей, открыто говоривших о своих зависимостях и сумевших найти выход. Привлекая профессионалов (нарколога, психотерапевта), представьте это не как наказание, а как поддержку: «Давай поищем вместе специалиста, который поможет справиться, потому что самому в таких вещах сложно, и это нормально». Здесь уместно вспомнить слова врача Габора Матэ, известного исследователя зависимостей: «Противоположность зависимости – это не воздержание, а связь». Ваша задача в разговоре – дать почувствовать эту человеческую связь, протянуть руку, но при этом не потакать зависимости. Баланс эмпатии и твёрдости поможет зависимому человеку не закрыться, а рассмотреть путь выхода из кризиса.

Люди с хроническими заболеваниями

Хронические заболевания, как диабет, заболевания сердца, аутоиммунные расстройства, онкологические болезни и др. – превращают жизнь человека в постоянный режим повышенной нагрузки. Для таких людей любой до-

полнительный кризис (финансовый, семейный, профессиональный) наслаивается на уже присутствующий ежедневный стресс борьбы с недугом. Кризисные переживания у хронически больных имеют свою специфику. Во-первых, сам диагноз хронической болезни часто запускает экзистенциальный кризис: человек переосмысливает ценности, сталкивается со страхом смерти или инвалидности, чувствует несправедливость происходящего. Во-вторых, физические ограничения, которые накладывает болезнь, могут усиливать чувство беспомощности.

Например, здоровый в прошлом человек, прикованный из-за болезни к дому, будет переживать кризис утраты прежней активной жизни. Даже относительно стабильные симптомы – постоянная боль, усталость, изматывают нервную систему и снижают ресурсность. Поэтому при внешнем новом стрессоре (скажем, конфликте или потере работы) у человека с хронической болезнью может случиться более глубокий эмоциональный слом, чем у здорового: резервов адаптации изначально меньше, ведь часть их уходит на совладание с болезнью.

Статистика подтверждает тесную связь между хроническими недугами и психологическими расстройствами. По данным исследователей, люди с хроническими болезнями существенно чаще страдают депрессией. Например, пациенты с болезнями сердца или диабетом имеют повышенный риск развития депрессивного расстройства по сравнению со

средним населением. Более того, сочетание физической болезни и депрессии утяжеляет течение обеих: соматические симптомы ощущаются сильнее, лечение болезни идет медленнее. Получается замкнутый круг: стресс от болезни ↔ психологический стресс, и новый кризис легко его раскручивает. Также хроническая болезнь часто связана с социальными трудностями: кто-то теряет работу из-за состояния здоровья, кто-то вынужден постоянно тратить деньги на лечение, ограничивать контакты. Всё это делает людей с хроническими заболеваниями уязвимой группой в кризисных ситуациях. Их самооценка может снижаться («Я обуза для семьи»), будущее видится в мрачном свете.

В условиях хронического заболевания возможности классических техник самопомощи могут быть ограничены. Физические практики вроде пробежек, контрастного душа для поднятия тонуса или даже глубокого дыхания могут быть противопоказаны (например, при тяжелой астме или послеоперационных состояниях). Когнитивные техники, требующие регулярных усилий (вести журналы, выполнять упражнения), осложняются хронической усталостью – больному может просто не хватать энергии на ежедневные записи.

Немаловажно и то, что хронически больные часто эмоционально выгорели от постоянной борьбы. Им трудно мотивировать себя на дополнительные психологические практики: каждый день и так похож на преодоление. Кроме того, болезнь может повлиять на когнитивные функции – некото-

рые неврологические или эндокринные нарушения ухудшают концентрацию, память, что мешает, скажем, учиться новым методам релаксации. И, конечно, если болезнь прогрессирует, без профессиональной помощи не обойтись: никакая самопомощь не заменит медицинского лечения, а психологическая поддержка должна дополнять, а не подменять работу врачей.

Помогая человеку с хроническим заболеванием пережить кризис, важно сочетать сочувствие к его состоянию с поддержкой веры в собственные силы. Обязательно признайте реальность и тяжесть его опыта. Фразы типа «Да ладно, у тебя же не самое страшное, вон люди без ног живут» категорически неверны – сравнение и обесценивание боли только усилят отчуждение. Лучше сказать: «Я даже не представляю, как тебе тяжело все это выносить каждый день. Ты такой стойкий человек, раз справляешься с этим».

Одновременно с этим полезно подчеркнуть, что кризисные эмоции нормальны. Многие хронически больные стыдятся своих срывов – думают, что должны быть примером мужества, а если чувствуют отчаяние, значит «слабы». Дайте понять: иметь моменты, когда опускаются руки – естественно и не делает его слабым. «Любой бы на твоём месте чувствовал злость или усталость. Тебе столько приходится терпеть – твои эмоции понятны».

Постарайтесь смягчить чувство ущербности и бесполезности, которое нередко преследует хронически больных. В

разговоре ищите темы, где человек по-прежнему компетентен, значим. Например: «Ты же столько знаешь о своей болезни, уже стал почти экспертом – твои советы другим быгодились» или «Несмотря ни на что, ты продолжаешь интересоваться искусством – это так восхищает». Такая поддержка напоминает, что болезнь – не определяет на 100% личность человека, в нем есть и другие грани.

Обсуждая способы помощи, будьте конкретны. Человек может отмахиваться от предложений типа «Ну ты держись, если что – обращайся». Гораздо эффективнее предложить что-то определенное: «Давай я завтра заеду и помогу тебе с покупками» или «Я узнавал про группу поддержки для людей с твоим диагнозом, давай сходим вместе на встречу». Практическая поддержка особенно ценна: в кризис сил мало, и когда близкий берет на себя часть забот (готовит еду, отвозит к врачу), это уже снижает уровень стресса.

Главное в разговоре – не жалость, а уважение. Люди с хроническими болезнями тонко чувствуют интонацию. Жалость («бедненький ты наш») унижает и напоминает о беспомощности. А вот уважительное участие («я ценю, как ты борешься, и хочу помочь, если позволишь») придает сил. Если ситуация требует привлечения психолога или психиатра (например, заметна клиническая депрессия или признаки посттравматического стресса от длительного лечения), предложите это деликатно. Подчеркните, что обратиться за помощью – не значит “псих”, а наоборот, признак мудрого отно-

шения к своему здоровью. Можно сказать: «Твой организм истощен постоянным напряжением, давай подключим еще и специалиста по душе, как мы подключаем врачей по телу». Такой подход снимает стигму.

Наконец, помогайте человеку видеть маленькие победы. В хроническом кризисе легко заикнуться на том, что ухудшилось. В разговоре напоминайте о том, что удалось сохранить: «Ты сегодня смог немного пройтись – ведь еще месяц назад и этого не было, прогресс!» или «Помнишь, как полгода назад ты совсем не улыбался, а сейчас даже смеешься над шутками – это знак, что не зря стараемся». Подобное рефрейминг – не розовые очки, а именно акцентировка реальных достижений вопреки болезни. Он подкрепляет надежду, что кризисные времена можно пережить, пусть и маленькими шагами.

Беременные и женщины после родов

Беременность и период после рождения ребенка, особые этапы в жизни женщины, связанные с радостными ожиданиями, но также и с высоким стрессом и уязвимостью. Кризис беременных чаще всего связан с резкими жизненными переменами и тревогой за будущее. Даже желанная беременность – это перестройка всей картины мира: меняется тело, привычки, социальная роль. Женщина может испытывать смесь противоречивых чувств: радость и волнение, но одновремен-

но страх (за здоровье малыша, перед родами) и грусть по уходящей прежней жизни. Если же беременность совпала с внешним кризисом (например, финансовыми трудностями, семейными конфликтами), стресс удваивается. Гормональные колебания усиливают эмоциональную неустойчивость – плаксивость, раздражительность. В итоге даже небольшая проблема способна перерасти в эмоциональный кризис. Например, резкое замечание врача или неосторожная шутка близкого могут ранить беременную гораздо сильнее, чем обычно, спровоцировав слезы и тревоги.

После рождения ребенка женщина вступает в период, который нередко называют послеродовым кризисом. Резкое падение уровня гормонов сразу после родов, физическое истощение, боль и недосыпание создают фон, на котором развивается эмоциональный шторм. Добавляется и психологический фактор – колоссальная ответственность за новую жизнь. Неудивительно, что около 10–15% молодых матерей переживают серьезную послеродовую депрессию. Это не просто хандра, а тяжелое состояние, при котором женщина чувствует подавленность, тревогу, может даже утратить эмоциональную связь с ребенком.

Симптомы включают постоянную плаксивость, чувство своей непригодности как матери, раздражительность или апатию. Бывает и наоборот – послеродовая тревожность, когда мама панически боится за малыша, не отпускает его ни на секунду, истощая себя постоянным контролем. В более

мягких случаях говорят о «беби-блюз» – кратковременных перепадах настроения и слезливости в первые недели после родов, что связано с гормональной перестройкой. Но если эти симптомы не проходят за пару недель, возможно развитие полноценного кризиса, требующего внимания.

Беременные и молодые мамы сталкиваются с объективными трудностями в применении стандартных методов самопомощи. Главная преграда – нехватка времени и энергии. В третьем триместре беременности женщине физически тяжело выполнять многие упражнения: например, длительные прогулки или дыхательные практики даются с усилием из-за одышки. После рождения ребенка ситуация еще сложнее – новорожденный требует круглосуточного внимания. Молодая мать часто не может полноценно поспать, не то что выкроить час на медитацию или дневник.

Кроме того, в обществе силен идеал «супер-мамы», которая все успевает и пребывает в счастливой эйфории материнства. Под влиянием этого женщина может стесняться признаться, что ей плохо, и подавлять негативные чувства. Она думает: «У других мам всё хорошо, я одна какая-то не такая». Это мешает искать помощь и открыто говорить о своих переживаниях. Гормональные факторы тоже осложняют дело: при послеродовой депрессии сниженный фон настроения имеет биологическую природу, и одних усилий воли мало, чтобы его поднять.

Наконец, некоторые виды самопомощи попросту недо-

ступны – например, приемы с использованием медикаментов или трав (часто встречаются советы попить успокоительного чая), которые могут быть противопоказаны беременным или кормящим.

Как разговаривать с беременной или молодой мамой. Ключевое правило – без критики и минимизации чувств. Если беременная жалуется, что устала и боится родов, худшее, что можно сказать: «Да брось, миллионы же рожают – и ты родишь, не накручивай». Для неё-то это первые роды, уникальный опыт, и страх реален. Вместо критики или шаблонных успокоений лучше признавать её страх: «Я понимаю, тебе страшно – это нормально, каждая будущая мама волнуется».

Аналогично, если молодая мама говорит: «Иногда я смотрю на ребенка и плачу без причины», не отвечайте «Да у тебя просто гормоны, перестань реветь, радоваться надо!». Такое обесценивание только усилит у нее чувство вины. Гораздо полезнее отразить её слова без осуждения: «Тебе кажется, что ты плохая мать, раз плачешь? На самом деле очень многие мамы через это проходят, просто не принято об этом говорить».

Слова важны, но ничто не облегчает кризис молодой мамы так, как реальная помощь в заботах. Вместо абстрактного «Если что, звоните» предложите конкретное: «Давай я посижу с малышом час, а ты поспишь/сходишь в душ». Или привезите приготовленную еду, помогите с уборкой. Эти про-

стые действия ценнее десятка советов. Женщина почувствует, что она не одна и на неё не навешивают ярлык «должна справляться сама». Кстати, осторожнее с советами, новоиспеченную маму все вокруг и так учат жить, что раздражает и усиливает неуверенность. Ваша задача, не добавит ещё одну планку ожиданий, а снять давление. Спрашивайте, чего она хочет и в чем нуждается, вместо того чтобы диктовать.

Особенно тонко нужно подходить к разговору о профессиональной помощи. Из-за чувства вины многие женщины отказываются идти к психотерапевту или психиатру при послеродовой депрессии: им кажется, что это признание собственной несостоятельности. Помогите развеять этот миф. Объясните, что депрессия после родов, это не признак плохого характера, а распространенное медицинское состояние, связанное в том числе с биохимией мозга. И главное – оно лечится. Можно поделиться статистикой: «Представь, каждая седьмая женщина проходит через это. Ты не виновата, и ты не одна, давай найдем врача, который поможет ускорить твоё восстановление». При этом подчеркните, что ее любовь к ребенку никуда не делась, депрессия лишь затуманила это чувство, но при правильном подходе оно вернется ярче.

В разговоре с беременными и молодыми мамами важно излучать спокойствие и надежность. Они и так полны беспокойства; если вы сохраняете уверенный и спокойный тон, это действует почти терапевтически. Можно вместе проговаривать план действий: «Хорошо, сегодня твоя задача – про-

сто поест три раза и чуть поспать, а все остальное я беру на себя» – такие конкретные шаги структурируют хаос вокруг. И обязательно хвалите и отмечайте усилия женщины. «Ты молодец, так терпеливо его укачивала», «Здорово, что несмотря на усталость, ты нашла в себе силы погулять с коляской» – даже если мелочь, она покажет маме, что ее труд замечен. Для беременной похвала может звучать как «Ты так ответственно ко всему подходишь – читаешь, готовишься, у тебя обязательно все получится». Эта искренняя поддержка укрепляет ее дух. В итоге правильный разговор с женщиной в этот особый период должен давать ей главное лекарство, ощущение, что рядом есть опора и что чувствовать себя плохо временами, это нормально, и это пройдет.

Кризис среднего возраста (мужчины и женщины)

Кризис среднего возраста – феномен, окружаемый множеством стереотипов, но вполне реальный для многих людей в возрасте приблизительно от 35 до 50 лет. Это время подведения промежуточных итогов жизни, переоценки ценностей и часто – скрытых внутренних конфликтов. У мужчин и женщин кризис может проявляться по-разному, хотя суть схожа: сталкиваясь с тем, что примерно половина жизни позади, человек задается вопросами «Правильно ли я жил?», «Чего я добился?», «Что дальше?». Ответы на эти вопросы порой вызывают разочарование и тревогу.

Например, мужчина может внезапно почувствовать, что его карьера зашла в тупик или что быт стал рутиной без огонька. Женщина в этом возрасте часто переживает уход детей из дома (синдром «пустого гнезда»), изменения в семье, а также физиологические сдвиги – приближение менопаузы, которое символизирует конец репродуктивного периода и тоже заставляет задуматься о течении времени.

Классический образ: мужчина покупает спортивный автомобиль, заводит юную подругу, меняет имидж на более молодой – обыгрывается в анекдотах не случайно. Действительно, мужчины в кризисе среднего возраста чаще склонны к демонстративным внешним переменам. Это своеобразная попытка вернуть чувство молодости, доказать себе и миру «я еще могу!». Однако за внешней мишурой скрываются глубокие эмоциональные процессы: страх старения, ощущение несостоявшихся мечт, паника перед приближающейся старостью или смертью. Мужчины нередко приучены не показывать уязвимость, поэтому их кризис принимает форму действий – от смены работы до экстремальных хобби, вместо открытого обсуждения чувств. У женщин сценарий иной. Часто кризис приходится на период, когда дети вырастают и покидают дом, а родители женщины сами становятся пожилыми и требуют заботы. Женщина оказывается между нескольких ролей, с одной стороны, она всё ещё мать, но уже не нужная детям ежедневно; с другой – дочь, ухаживающая за старыми родителями; плюс профессионал, достигаю-

щий пика карьеры или, наоборот, застрявший под стеклянным потолком.

Исследования показывают, что женщины среднего возраста испытывают сильный стресс от одновременных требований работы, семьи и общества. Добавляются и гормональные изменения – пременопауза и менопауза вызывают колебания настроения, проблемы со сном. В результате женщина может внезапно ощутить, что потеряла себя: всю жизнь заботилась о других, а собственные мечты отложены в долгий ящик. Возникает чувство невыполненности, тоска по нереализованным возможностям, иногда – зависть к более молодым. Но в отличие от мужчин, женщины реже выплескивают кризис в импульсивные поступки вроде дорогих покупок; скорее они погружаются внутрь себя, могут впасть в депрессию или тревогу, внешне продолжая выполнять повседневные обязанности.

Стоит отметить, что сам термин "кризис среднего возраста" – социальный конструкт, и не каждый человек его переживает бурно. Некоторые проходят через этот период относительно плавно, просто внося корректировки в жизнь. Однако для тех, кого кризис задел, ощущения вполне реальные и болезненные. Более того, кризис среднего возраста может служить толчком для позитивных перемен – если правильно его понять и прожить. Психолог Карл Юнг рассматривал середину жизни как время перехода к собственной внутренней зрелости, когда человек может переосмыслить себя и обре-

сти новую цель.

В кризисе среднего возраста люди зачастую находятся внешне в благополучных условиях – семья, работа, здоровье, поэтому окружающие (да и они сами) могут не признавать серьезность проблемы. Общество склонно высмеивать этот кризис, особенно у мужчин: мол, "седина в бороду – бес в ребро". Из-за этого многие не спешат искать помощь, считая свои чувства нелепыми. Мужчина, испытывающий беспричинную тоску или панические атаки на пороге 40-летия, может решить, что "у меня крыша едет" и постараться заглушить это сам: купить что-то, уйти с головой в работу, увлечься алкоголем.

Женщина же может стыдиться своего недовольства жизнью, ведь со стороны всё хорошо – дети, брак, стабильность, и она чувствует себя виноватой за свою депрессию. Поэтому главное ограничение, это непризнание кризиса. Без осознания трудно применять техники самопомощи, ведь непонятно, с чем именно работать.

Еще одна сложность – рутинность жизни. В среднем возрасте обычно много устоявшихся обязанностей (работа, семья), и выкроить время на себя проблематично. Например, рекомендации "найти новое хобби, посвятить время творчеству" звучат красиво, но женщина 45 лет с двумя работами и больной матерью просто физически не сможет внезапно начать рисовать или писать книги по вечерам. Самопомощь требует пространства для изменений, а кризисные взрослые

часто скованы обстоятельствами. Кроме того, в этом возрасте возможно отсутствие привычки просить о помощи, так как они привыкли быть опорой для других, и им трудно принять роль нуждающегося. Особенно это характерно для мужчин – пойти к психологу кажется немыслимым, "я что, слабак?". Таким образом, даже когда осознание кризиса есть, гордость или стеснение мешают воспользоваться поддержкой.

Как разговаривать с человеком в кризисе среднего возраста. Независимо от пола, человек в таком кризисе нуждается прежде всего в принятии его чувств всерьез. Не стоит шутить или язвить на эту тему. Например, если друг-мужчина намекает, что чувствует себя стареющим и никчемным, ни в коем случае не смейтесь «ага, жди, сейчас спорткар купишь и любовницу заведешь?». Лучше задать уточняющие вопросы: «Что именно тебя тревожит? Ты чувствуешь, что чего-то не успел?». Дайте ему пространство поделиться, не боясь быть осмеянным. С женщиной – схожая ситуация: жена может сказать мужу «Мне так грустно, дети выросли, я сама не своя...», а он отмахнется «Да у тебя от безделья в голове дурь». Такой ответ оттолкнет и усилит разрыв. Вместо этого муж мог бы ответить: «Ты столько лет была занята семьей, наверное, сейчас странно остаться с собой наедине? Расскажи, что ты чувствуешь». И выслушать без оценок. Эмпатия и подтверждение реальности переживаний – основа разговора. Скажите прямым текстом: «Я понимаю, что те-

бе непросто. И то, что ты чувствуешь – не каприз, это бывает со многими». Иногда уже одно осознание, что кризис среднего возраста – известное явление, приносит человеку облегчение: с ним всё в порядке, он не один такой.

Полезно акцентировать положительные стороны того, что вызвано кризисом. Например, другу можно заметить: «Ты говоришь, работа не приносит радости. Может, это шанс наконец заняться тем, что действительно нравится? Помнишь, ты фотографировать увлекался...». То есть превратить разговор о бесцельности жизни в разговор о поиске нового смысла. Психологи отмечают, что кризис среднего возраста часто подталкивает к развитию: человек может наконец сменить нелюбимую профессию, переоценить отношения и сделать их лучше, начать заботиться о здоровье. Напомните об этом. Вместо «Да, стареем, дальше только хуже» скажите: «Средний возраст – время, когда можно по-новому взглянуть на свою жизнь и улучшить ее. У тебя ведь есть опыт и ресурсы, которых не было в 20 лет». Такой позитивный рефрейминг поможет снизить страхи.

При общении с мужчинами важно уважать их самооценку и чувство самостоятельности. Если ваш муж или приятель переживает кризис и ведет себя странно (взялся за экстремальный спорт или ходит мрачнее тучи), не стоит уничижительно его поучать. Вместо «У тебя кризис, иди к психологу, а то несешь чушь», лучше предложить что-то совместное: «Давай вместе сходим на консультацию, мне тоже интересно

понять, что с нами происходит в этом возрасте». Или подарить книгу/курс по саморазвитию, показав, что вы разделяете интерес. Мужчины склонны открываться в деятельности, возможно, душевный разговор состоится не лицом к лицу за столом (это может пугать), а, например, в совместной поездке или за каким-то занятием, когда разговор течет естественно. Создайте такую обстановку – пригласите друга на рыбалку, коллегу на пробежку, и там поговорите о жизни.

Что касается женщин, они зачастую испытывают в кризисе среднего возраста ощущение невидимости, что их перестали замечать как женщин, как личностей (особенно после менопаузы и ухода детей). Поэтому в разговоре будет ценно заметить и оценить ее. Сделайте искренний комплимент не только внешности (хотя и это приятно – развеять ощущение, что молодость ушла и с ней привлекательность), но и ее достижениям: «Ты столько всего успела – вырастила детей, стала профессионалом – это восхищает». Помогите ей увидеть, что жизнь еще полна возможностей: «Теперь, когда дети выросли, у тебя наконец есть время для себя – помнишь, ты хотела пойти на йогу/курсы живописи? Самое время!». Важно, однако, не звучать назидательно – предлагайте как дружескую идею, а не как давление "тебе надо срочно чем-то заняться".

Наконец, будьте готовы поддержать профессиональной помощью, если кризис затягивается. Иногда это перерастает в клиническую депрессию или приводит к кризисным по-

ступкам (увольнение в никуда, импульсивные разводы, опасное поведение). Если вы заметили у близкого суицидальные разговоры или полное безразличие к жизни, нужно аккуратно направить его к психотерапевту. Можно сказать: «Знаешь, разговор с нейтральным специалистом часто помогает в таких ситуациях разобраться. Давай попробуем, вместе сходим, если хочешь».

В целом, общение с переживающими кризис среднего возраста должно дать им понять, что этот переходный этап – не конец, а новая глава. Как сказал один автор, «сороковые годы – это подростковый возраст зрелости». Поддержите в человеке чувство перспективы: «Да, что-то завершилось, но ведь столько всего впереди, просто другое. Давай представим, каким классным может быть следующий этап – ведь теперь ты вооружен опытом». Такая перспектива – лучшее противоядие отчаянию. И, конечно, простое человеческое участие, быть рядом, слушать, ценить – универсальный язык помощи, будь то подросток, пожилой или человек на пороге нового жизненного этапа. Через понимание и принятие мы помогаем друг другу преодолевать любые кризисы.

Глава 2. Финансовая нестабильность и стресс из-за денег

Психологические механизмы и выход из замкнутого круга

Финансовая нестабильность сегодня стала одной из самых распространенных форм кризиса. Рост неопределенности в

экономике и обществе приводит к тому, что многие люди сталкиваются с хроническим стрессом из-за нарушения материального баланса. Потеря источника дохода, рост долгов, невозможность спланировать будущее, отсутствие финансовой «подушки безопасности» – всё это вызывает не просто неудобство, а длительное психологическое напряжение, способное радикально изменить эмоциональное состояние человека, его самовосприятие и способность принимать решения. Иначе говоря, финансовый кризис бьет не только по кошельку, но и по нервной системе.

Психологически деньги не являются нейтральным ресурсом. В нашем сознании они выступают символом безопасности, контроля над жизнью и даже социальной значимости. Поэтому их утрата, особенно внезапная или без видимых перспектив восстановления, запускает глубокий уровень тревоги, связанный с базовым инстинктом выживания.

Финансовые трудности психика воспринимает как угрозу самосохранению, даже если прямой физической опасности для жизни нет. Возникающее напряжение становится хроническим, оно не ограничивается моментом «сейчас нет денег», а проникает во все сферы жизни – нарушает сон, подрывает здоровье, бьет по самооценке, окрашивает мрачными тонами взгляд в будущее.

Типичные реакции при финансовом стрессе многогранны и затрагивают тело, мышление и эмоции

Среди них можно выделить:

1. Физиологические симптомы: бессонница, учащенное сердцебиение (тахикардия), повышенное мышечное напряжение, прерывающееся дыхание. Могут возникать даже панические атаки при любом напоминании о деньгах или долгах. Организм постоянно находится как бы в режиме «бей или беги», что со временем истощает ресурсы.

2. Когнитивные искажения: мышление начинает работать со сбоями. Появляется склонность к катастрофизации – преувеличенному ожиданию худшего исхода (“всё рухнет, я никогда не выберусь из долгов”). Возникают навязчивые тревожные мысли о деньгах, внутренние обвинения себя за случившееся. Снижается способность планировать и трезво оценивать ситуацию: будущее видится только в чёрном цвете, а ум закичивается на проблемах, упуская возможные решения.

3. Эмоциональные проявления: человека преследует чувство стыда и неловкости за свое положение. Возникает страх быть разоблаченным как некомпетентный или несостоятельный – словно вот-вот окружающие узнают о его “провале”. Нередко растет чувство изоляции: кажется, что вы один на один со своей бедой и никто не поймет вашего положения. Эти эмоции могут сменяться вспышками раздражительности или приступами отчаяния.

Такое состояние психологического перегруза называется

финансовым стрессом. По сути, это комплексная долговременная стресс-реакция на фоне нерешенных или повторяющихся денежных проблем. Финансовый стресс может проявляться эпизодически – например, как реакция на внезапную потерю работы или разорение – или же носить хронический характер, когда человек длительно живет в условиях долга, постоянной нехватки средств и неуверенности в завтрашнем дне. Важно понимать, что здесь речь идёт не о слабости характера, а о естественной психической реакции на ситуацию, в которой поставлено под угрозу базовое чувство безопасности.

Особенность финансового стресса в том, что он самоподдерживается, образуя порочный круг. Исследования показывают, что люди, находящиеся под давлением долгов, в два раза чаще страдают депрессией и тревожными расстройствами по сравнению с теми, у кого долгов нет. Но дело не только (и не столько) в самих долгах или пустом кошельке, сколько в психологической конструкции отношения к проблеме, доступности ресурсов и наличии эффективных стратегий совладания.

Финансовый стресс запускает цикл, который выглядит следующим образом:

Финансовый удар или напряжение. Ситуация стартует с материального потрясения: потеря части или всего дохода,

рост обязательных расходов, появление новых кредитов или счетов, которые нечем платить. Возникает разрыв между потребностями и возможностями.

Острая стресс-реакция. Психика реагирует на финансовую угрозу так же, как на любую угрозу выживанию: повышается уровень тревоги, тело мобилизуется. Человек может испытывать бессонницу, постоянное внутреннее напряжение, у него учащаются сердцебиение и дыхание. Мысли тревожного содержания крутятся вокруг денег, будущего, возможных катастроф. Эмоционально появляется раздражительность, вспышки гнева или паники – нервная система работает на пределе.

Снижение рациональности мышления. Постоянная тревога перегружает мозг: столько сил уходит на переживания о выживании, что на аналитическое мышление просто не остаётся ресурса. Способность трезво рассуждать падает. Человек теряет концентрацию, ему трудно сосредоточиться на решении задач. В таком состоянии сложно отделить главное от второстепенного – любая проблема кажется огромной. Часто возникает избегание: вместо того чтобы разбираться с финансовой ситуацией, человек откладывает страшные дела в долгий ящик (например, не открывает конверты с счетами, не отвечает на телефонные звонки кредиторов). Это своеобразная психологическая защита: «если я не буду об этом думать, может, само рассосется».

Ошибочные действия и упущения. Нарушения в мышле-

нии и паническое состояние приводят к принятию неэффективных решений или к бездействию. Человек может забывать или намеренно тянуть со сроками обязательных платежей, брать новые невыгодные займы, чтобы погасить старые, или пускаться в сомнительные финансовые авантюры в отчаянной попытке выправить положение. Часто он также отстраняется от окружающих, избегает общения, стыдясь своего положения. В результате социальная поддержка снижается, а проблемы усугубляются.

Ухудшение ситуации и усиление стресса. Промahi и отсрочки только утяжеляют финансовую ситуацию: долги растут, репутация страдает, возможности сокращаются. Это, в свою очередь, еще больше повышает уровень стресса, подтверждает самые худшие опасения человека – и цикл повторяется с нового витка, но уже с меньшим запасом сил и надежды.

Так формируется замкнутый контур: «стресс → ошибка → еще больший стресс». Постепенно он ведет к эмоциональному и физическому истощению, апатии, утрате инициативы. Человеку кажется, что он загнан в угол. Именно поэтому распространённые советы со стороны вроде «Возьми себя в руки и начни планировать бюджет» или «Просто успокойся и не нервничай» не работают. На пике кризиса у человека уже частично истощены когнитивные и эмоциональные ресурсы, необходимые для рационального поведения. Проще говоря, сил справиться самостоятельно почти не остаётся, и

нужны особые подходы, чтобы вырваться из этого круга.

Эмоциональная подоплека: стыд, вина и ощущение провала

Финансовый стресс усугубляется тем, что в обществе существуют стойкие установки относительно денег и успеха. В современном мире материальная состоятельность прочно связана с образом успешного человека. Отсюда любое денежное затруднение легко воспринимается как личная некомпетентность или проигрыш. Если у тебя долги или пустой банковский счёт, внутренний голос (а иногда и окружающие люди) шепчет: «Ты сам виноват, потому что не смог добиться благополучия», «Ты неудачник», «Скоро все узнают, какой ты на самом деле неспособный». Формируется токсическое самообвинение.

Возникает глубокое чувство стыда, которое пропитывает все переживания человека. В отличие от конструктивного чувства вины (когда человек сожалеет о конкретной ошибке и хочет ее исправить), стыд – разрушительная эмоция. Если вина говорит: «Я сделал что-то плохое (и могу это изменить)», то стыд шепчет: «Я плохой (неполноценный, никчёмный)». Стыд не побуждает к действию, а наоборот, парализует волю. Человек старается скрыть свое положение, надевает маску благополучия. Он изолируется: избегает разговоров о деньгах даже с близкими, не просит помощи, отменяет

встречи, лишь бы не обсуждать свою проблему.

В результате внутри личности образуется замкнутое пространство, куда не проникает поддержка и объективная информация. Человек остаётся наедине со своей бедой и искаженными мыслями, ему не с кем их проверить и развеять. Ситуация представляется хуже, чем она есть, а руки опускаются всё сильнее. Так эмоциональные факторы (стыд, страх осуждения, ощущение провала) подпитывают финансовый стресс и мешают выбраться из тупика.

Как разорвать цикл

Практические и психоэмоциональные интервенции

Выход из финансового кризиса требует одновременной работы по двум направлениям: функциональному и психоэмоциональному. Только сочетание реальных действий с эмоциональной поддержкой и психологической коррекцией дает устойчивый результат. Если пытаться решить проблему только внешними мерами (например, экономией или поиском денег) без изменения психологического состояния, высок риск быстро выгореть и снова попасть в цикл. С другой стороны, одна лишь работа над эмоциональным состоянием без конкретных шагов по улучшению финансового положения тоже недостаточна.

Рассмотрим оба вектора восстановления:

Практический вектор: функциональное восстановление. Здесь задача – постепенно вернуть контроль над финансовой ситуацией, навести порядок в хаосе.

Для начала важно собрать полную и честную картину своего текущего финансового положения. Запишите все цифры: сколько и кому вы должны, какие предстоящие платежи обязательны, какие у вас есть активы или резервные средства. Неопределенность порождает страх, поэтому даже если реальность пугающая, лучше видеть её ясно. Когда всё разложено по полочкам, уровень тревоги обычно слегка снижается – неизвестность ведь часто страшнее правды.

Составьте самый простой бюджет на ближайший период – даже если ваши доходы сейчас минимальны. Распишите необходимые траты и соотнесите их с имеющимися средствами. Цель тут не столько в цифрах, сколько в самом факте планирования: вернуть себе чувство влияния на ситуацию. Пусть пока вы не можете покрыть все расходы, сам процесс планирования напоминает, что определенные рычаги управления у вас есть. Это возвращает утраченный кусочек контроля.

Не стесняйтесь использовать доступные ресурсы помощи. Это могут быть консультации с финансовым консультантом или юристом, бесплатные горячие линии по долгам, государственные программы поддержки (например, «кредитные каникулы», реструктуризация задолженностей, социальные пособия). Иногда разумно обратиться в банк и честно об-

судить ситуацию – многие кредиторы готовы предлагать варианты рассрочек, рефинансирования, когда видят, что заемщик не скрывается. Вовлеченность внешних ресурсов не означает вашей слабости – напротив, это признак проактивного подхода к решению проблемы.

Большой объем проблем парализует. Поэтому разбивайте финансовые задачи на посильные шаги. Например, вместо абстрактного «разобраться с долгами» сформулируйте конкретно: «Позвонить в налоговую и уточнить возможность отсрочки платежа», «Настроить автоматическую оплату коммунальных услуг, чтобы не копились пени», «Составить список самых приоритетных расходов на месяц и урезать второстепенные». Каждый маленький выполненный шаг будет немного укреплять вашу уверенность и разгребать завалы хаоса. Шаг за шагом вы начнете выбираться из ямы, при этом не надрываясь сверх меры.

Психоэмоциональный вектор: нормализация состояния и возвращение уверенности. Параллельно с внешними действиями нужно работать над своим психологическим состоянием, чтобы выйти из режима паники и самобичевания.

Обратите внимание на то, что вы сами себе говорите о сложившейся ситуации. Если ваши мысли крутятся вокруг идей вроде «я неудачник», «я всё провалил», постарайтесь оспорить их и переформулировать более мягко и объективно. Например, вместо клейма «неудачник» скажите себе:

«Сейчас у меня трудности, но это временные обстоятельства, а не приговор моей личности». Вместо «провалился» – «Я столкнулся с очень сложными обстоятельствами, которые не мог полностью контролировать». Такие сознательные замены слов кажутся простыми, но они важны: вы перестаете навешивать на себя глобальные ярлыки и признаёте, что проблема внешняя и временная, а не ваша личная сущность. Это снижает токсичный стыд и возвращает ощущение, что ситуация изменяема.

Преодолеть стыд и начать говорить о своих трудностях – непросто, но крайне важно. Постарайтесь не держать проблему в секрете от тех, кому доверяете: поговорите с партнёром, семьёй или близким другом о том, что с вами происходит. Признаваться в финансовых проблемах тяжело, но почти всегда это приносит облегчение. Во-первых, вы убеждаетесь, что вас по-прежнему любят и ценят – не за банковский счёт, а за человеческие качества. Во-вторых, совместный мозговой штурм часто рождает новые решения: возможно, близкие помогут идеями, контактами или хотя бы моральной поддержкой. Да и просто выговориться о наболевшем уже полезно – эмоциональное давление немного спадает. Помните: вы не первый и не последний человек, столкнувшийся с денежными трудностями, в этом нет ничего позорного.

Полезно сознательно погружать себя в информацию, которая нормализует ваши переживания. Почитайте статьи

или истории о том, как многие люди проходят через финансовые кризисы. Статистика (например, о процентах семей с долгами или о количестве людей, переживших банкротство и вставших на ноги) покажет: вы не одиноки в этих проблемах. Психика устроена предсказуемо, и ваша сильная тревога – это не признак психической болезни, а обычная адаптивная реакция на трудную жизненную ситуацию. Осознание этого снимает часть самоосуждения: проблема серьезная, но вполне жизненная, с ней сталкиваются тысячи людей, и большинство в итоге справляется.

Хотя в кризисе это непросто, постарайтесь по мере сил поддерживать базовые потребности тела: сон, питание, движение. Стресс из-за денег часто лишает сна (ночью крутятся тревожные мысли) – попробуйте практиковать техники расслабления перед сном, отказаться от телефона и новостей на ночь, пить травяной чай. Физическая активность (даже обычные прогулки) помогает «сжигать» гормоны стресса в крови и дают мозгу передышку. Не забывайте регулярно питаться, пусть даже поначалу еда «не лезет» – стабильный уровень сахара в крови поддержит вашу энергичность и настроение. Возвращение к элементарному распорядку дня и телесной заботе создает основу для психологической устойчивости. Когда организм чуть-чуть восстанавливается, вам будет легче думать трезво и действовать решительно.

Ключевые принципы восстановления

Финансовый стресс – это не показатель вашей слабости или несостоятельности, а естественная реакция психики на затянувшийся дефицит ресурсов и острую тревогу за базовую безопасность. Он подрывает не только внешний порядок дел, но и внутренние силы человека, его способность активно действовать. Поэтому и выход из такого состояния должен сочетать эмоциональную поддержку (себя и от окружающих) с поэтапными практическими решениями.

Главные шаги к разрыву порочного круга можно сформулировать так: признание – рефлексия – действие. Сначала важно честно признать проблему и своё состояние (без стыда отметить: «Да, мне страшно и трудно»). Затем – рефлексия, то есть обдумывание своего положения и выявление самых болезненных точек, а также тех ресурсов, что у вас есть. И наконец, небольшое целенаправленное действие, которое возвращает чувство контроля. Даже если это очень маленький шаг, он даёт начало новому циклу: осознание → действие → больше ясности → укрепление позиций. Шаг за шагом ситуация перестаёт казаться беспомощной, а вы ощущаете, что снова способны влиять на свою жизнь.

Важно также понять, что финансовые трудности – не личный позор и не приговор. Да, общество стигматизирует бедность и долги, но в действительности денежные кризисы чаще говорят о стечении обстоятельств и системных проблемах (в экономике, на работе, в семье), чем о чьей-то лич-

ной вине. Вы имеете полное право испытывать боль, страх и растерянность, столкнувшись с таким испытанием. Вопрос не в том, плохо ли вам сейчас, а в том, как вы организуете свой выход из этого испытания. И здесь главное – не в одиночку. Используйте всю доступную поддержку, знания и инструменты, шаг за шагом улучшая положение.

Запомните: вы не одиноки – подавляющее большинство людей хотя бы раз в жизни проходят через финансовый стресс. Многие семьи имеют долги, многие сталкивались с безденежьем, и почти всем знакомо чувство тревоги из-за денег. Это общечеловеческий опыт, а не уникальная «кара» именно для вас. Применяя описанные техники и подходы, вы сможете постепенно стабилизировать ситуацию и свое состояние.

Если же вы чувствуете, что проблемы с деньгами завели вас в полный тупик, и замечаете у себя признаки глубокого отчаяния, мысли о собственной никчемности или ощущение, что «жить дальше нет смысла» – обязательно обратитесь к профессиональному психологу или кризисному консультанту. Нет ничего зазорного в том, чтобы искать психологической поддержки в тяжёлые времена. Специалисты помогут вам справиться с эмоциональной стороной долгового бремени и найти выходы, которые в одиночку могут быть неочевидны. Помните: даже из самого тяжелого финансового пике есть выход, если не сдаваться и протянуть руку за помощью. Ваш кризис сегодня – это задача, которую можно ре-

шить, и опыт, который завтра сделает вас сильнее.

Техники для самостоятельной работы

Техника 1: “Планирование и контроль”. Пошаговый инструмент решения финансовых проблем. Шаг 1: выпишите все тревожащие финансовые вопросы (долги, счета, отсутствие дохода и т.д.). Шаг 2: разделите их на две колонки – в первой то, что вы можете контролировать или улучшить (например, пересмотреть бюджет, поискать подработку), во второй – то, что не зависит от вас напрямую (экономическая ситуация, решения начальства). Шаг 3: выберите одну контролируемую задачу (скажем, снизить ежемесячные расходы на 10%) и разбейте на мелкие действия (составить список трат, отказаться от ненужных подписок и т.п.). Шаг 4: установите реалистичные сроки и начните действовать по плану. Шаг 5: отметьте, что получилось – даже небольшой прогресс (например, удалось заплатить по счету и осталось в запасе) снижает чувство беспомощности. Рациональное планирование и активные шаги помогают вернуть ощущение контроля над ситуацией, что само по себе уменьшает стресс.

Техника 2: “Когнитивное перепроигрывание катастрофы”. Эта СBT-методика направлена на ограничивающие убеждения типа: «Я разорен, это конец». Возьмите тревожную мысль о деньгах и письменно ответьте на вопросы: «Ка-

ков наихудший сценарий развития событий?» (например, «Я потеряю жильё»); «Каков наилучший сценарий?» («Мне удастся найти выход, и финансовое положение улучшится»); «Что наиболее реально произойдет?» («Придется ужаться в расходах, найти доп доход, возможно занять – это трудно, но переживаемо»). Далее спросите себя: «Какие факты подтверждают катастрофическую мысль, а какие опровергают её?». Вероятно, факты покажут, что полная катастрофа менее вероятна, чем кажется в панике. В итоге сформулируйте более сбалансированную мысль: «Сейчас тяжело с деньгами, но это поправимо: у меня есть план сокращения расходов и поддержки, шансы справиться высоки». Подобный когнитивный реструктуринг уменьшает иррациональный страх, позволяя трезво смотреть на ситуацию.

Упражнение рефлексивное письмо: Опишите в дневнике самонаблюдения свой самый сильный финансовый страх. Чего вы боитесь больше всего (осуждения семьи, потери дома, банкротства)? Затем вспомните случай в прошлом, когда вы успешно справились с трудностью – пусть даже небольшой (например, когда-то выплачивали долг или находили работу после увольнения). Напишите, что помогло вам тогда преодолеть проблему. Проанализируйте, какие ваши качества (настойчивость, экономность, поддержка друзей) стали ресурсом. Этот анализ позволит выявить внутренние ресурсы, доступные вам и сейчас, для решения денежного кризиса.

са.

Для информации

Реакция «бей, беги или замри».

Нейрофизиология, признаки и применение в кризис

Это базовая реакция выживания, возникающая при угрозе. Её инициирует лимбическая система — прежде всего миндалевидное тело, задолго до осознанного анализа. При активации симпатической нервной системы запускается резкий всплеск гормонов (адреналин, кортизол), что приводит к изменению тонуса мышц, сердечного ритма, дыхания, внимания. Это древний, автоматический механизм, срабатывающий быстрее, чем вы успеваете подумать.

Первым его описал физиолог Уолтер Кэннон в 1929 году как «fight or flight». Позже добавили компонент «freeze» — замирание. Он наблюдается у животных, когда они сталкиваются с непреодолимой угрозой. Психотерапевты (Питер Левин, Стивен Порджес) впоследствии описали замри-реакцию как биологический тормоз: последнюю линию обороны, основанную на активации парасимпатического пути блуждающего нерва.

Признаки «Бей» — мобилизация тела, агрессия, сжатие челюстей, импульс атаковать. «Беги» — прилив энергии в ноги, тахикардия, импульс к выходу или избеганию. «Замри» — резкое торможение, мышечный тонус падает,

дыхание становится неглубоким, наблюдается дереализация, невозможность двигаться или говорить.

Как распознать Эта реакция всегда телесна. Важно отслеживать: что происходит с дыханием, мышцами, голосом. Например, если вы вдруг перестаете чувствовать конечности или «вылетаете» из текущего момента — вероятно, включилось замирание. Если напротив — тело резко напрягается, и вы идёте в обвинение или контроль — это «бей».

Функция Эта реакция не сбой. Она защищает от перегрузки и реальных угроз. Проблема возникает, когда она включается в ответ на психологический стресс (например, письмо от начальника или новость), а не физическую опасность. Тогда в теле запускается реакция, которую невозможно разрядить действием.

Использование в кризис

Ключевая цель — не отменить автоматическую стресс-реакцию, а научиться ее распознавать и развернуть в управляемое поведение. Пока телесный отклик не осознан, он управляет действием. Осознанный отклик — уже первый уровень саморегуляции.

Распознавание собственной стресс-прошивки Реакция «бей», «беги» или «замри» у взрослого человека не случайна. Она закрепляется как устойчивый паттерн в детстве: в среде, где агрессия каралась — закреплялось замирание; где пассивность делала уязвимым — формировалась привычка атаковать. Это не характер, а адаптивный выбор, встроенный

в нервную систему.

В кризисной ситуации — будь то угроза потери работы или фиаско, тяжёлый разговор, неожиданные новости, мозг автоматически считывает сигналы опасности по старым маршрутам. Если человек не знает своей схемы реагирования, он начинает путать собственные реакции с объективной реальностью. Например: «Я замираю — значит, ситуация действительно безвыходна» или «Я злюсь — значит, мной манипулируют». На самом деле это просто срабатывание старой стратегии.

Поддержка тела в каждой реакции При замирании тело переходит в режим торможения. Наблюдаются: понижение тонуса, исчезновение спонтанного движения, снижение голосовой активности. Важно не толкать себя на резкие действия, а бережно активировать тело. Начиная с простого: ощущение ступней, потягивания, осознанное дыхание (например, удлинённый выдох). Задача — вернуть ощущение присутствия и веса.

При побеге (flight) мышление фрагментировано, тело напряжено, движения рваные, появляется потребность в избегании — выйти, отвлечься, не думать. Поддержка — в фиксации. Статичная опора (стул, пол), зрительная точка, устойчивое дыхание с паузой на вдохе. Здесь важно дозировать стимулы и возвращать себе границы — телесные и психологические.

При борьбе (fight) реакция активная, но деструктивная:

срывы, обвинения, импульсивные решения. Задача — не подавлять импульс, а перехватить его. Полезно дать выход энергии через движение (напряжение → сброс), выразительную речь (не внутрь, а наружу), письмо. Переход от действия к наблюдению: что я защищаю? какую границу? За этим всегда — уязвимость.

Что дает осознание этой схемы в кризисные времена

Когда человек понимает: «Я замираю → значит, мне нужно вернуть телу движение» или «Я бегу → значит, мне нужно зафиксироваться», он выходит из слияния с реакцией. Он остаётся в контакте с ситуацией, не теряя связь с собой.

Это снижает вероятность повторения автоматических сценариев — например, выхода из разговора, агрессивного письма, отключения от нужного действия. Это и есть первая ступень в переобучении нервной системы, не выключить тревогу, а научиться с ней быть, не разрушая себя и отношения. Именно с этого начинается внутренняя устойчивость.

Упражнение: как выявить свою автоматическую стресс-реакцию и начать с ней работать

Это простая практика наблюдения и анализа, которую можно выполнять письменно в дневнике или мысленно. Она помогает определить, какая из реакций («бей», «беги» или

«замри») доминирует у вас, и построить с ней осознанное взаимодействие.

Шаг 1. Вспомните последнюю кризисную или просто напряженную ситуацию

Выберите реальный эпизод, в котором вы испытали сильный стресс: конфликт, плохие новости, внезапный отказ, резкую критику. Запишите коротко, что произошло.

Пример: «Мне сообщили, что мой проект не приняли».

Шаг 2. Опишите телесную реакцию

Ответьте максимально конкретно:

Что произошло с телом? (напряглись плечи, сжались кулаки, исчезли движения, дыхание участилось или почти остановилось)

Какие ощущения были? (тепло, онемение, ком в горле, подгибание ног)

Что было с голосом, лицом, руками?

Пример: «Замер, будто “отключился”, слова не шли, лицо застыло, дыхание поверхностное».

Шаг 3. Что вы сделали в ответ

Задайте себе:

Я вступил в борьбу, начал спорить, обвинять?

Я ушёл/отказался говорить/переключился/избежал?

Я онемел, не мог ни говорить, ни двигаться, испытывал

растерянность?

Пример: «Сказал, что “всё нормально”, ушёл домой и 3 часа прокручивал ситуацию в голове».

Шаг 4. Найдите ведущую реакцию

Сравните с описанием реакций:

Если была вспышка, напор, агрессия — бей.

Если желание избежать, замолчать, убежать, отложить — беги.

Если оцепенение, ступор, обрыв речи, «меня нет» — замри.

Пример: «Ощущение обессточенности, уход в себя — значит, это замри».

Шаг 5. Выясните: что реакция защищала

Спросите:

От чего эта реакция хотела меня уберечь?

Какая угроза была считана — отвергнутый труд, стыд, потеря контроля, уязвимость?

Запишите итог одной фразой:

«Моя реакция — _____. Она защищает меня от _____. Мой следующий шаг — _____».

Вернитесь к этой фразе через несколько дней, когда появится новый стрессовый эпизод.

Это — ваша точка роста.

Шаг 6. Сформулируйте альтернативу

Подумайте:

Что бы могло помочь в тот момент? (например: движение, пауза, дыхание, формулировка чувств)

Что я могу сделать в следующий раз, когда замечу такую же реакцию?

Напишите короткую фразу-опору: «Когда я замираю, это не конец — это мой способ защиты. Я могу вернуться в тело и сделать следующий шаг».

Повторяйте упражнение после стрессовых эпизодов. Это не отменяет реакции, но формирует новую траекторию действия. И чем больше вы ее осознаете, тем меньше власть у автоматизма.

Важно! Если вы замечаете, что реакция сопровождается потерей ориентации, выраженной дереализацией или ощущением «отсутствия в теле», или если реакции становятся неконтролируемыми, — это повод обратиться за профессиональной помощью. Такие реакции не означают слабость; они могут быть следствием прошлой травмы или биологических нарушений нервной системы, и требуют внимательной работы со специалистом.

История Говарда Шульца (владелец Старбакс).

Уроки устойчивости на примере жизни и кризисов

Говард Шульц родился в 1953 году в Бруклине (Нью-Йорк) в малообеспеченной семье. Он вырос в городских муниципальных домах в квартале Канарси – по его словам, это было «жесткое место» для жизни. Отец Говарда, Фред Шульц, был ветераном армии и работал водителем грузовика, меняя одну неквалифицированную работу на другую (в том числе развозил использованные подгузники). Мать, Элайн, была секретарем. Семья с трудом сводила концы с концами: родители Шульца, не имея высшего образования, едва платили \$96 аренды в месяц за квартиру.

Одним из ключевых событий детства, по словам самого Шульца, стал несчастный случай с отцом в феврале 1960 года. Семилетним мальчиком Говард вернулся из школы и увидел отца, лежащего на диване в гипсе от бедра до щиколотки – тот сломал ногу на работе. Отец потерял работу и не получил никаких выплат – ни компенсации, ни выходного пособия, ни медицинской страховки. «В семь лет я пережил определяющий момент своей жизни, – вспоминал Шульц. – Я увидел крушение американской мечты, видел отчаяние родителей... Эти шрамы, этот стыд – они со мной до сих пор». Эта травмирующая ситуация застала семью без дохода и оставила в душе Говарда глубокий след. Однако мать внушила ему, что образование и тяжелый труд открывают двери к лучшей жизни. Во многом благодаря ее словам Шульц стремился выбиться в люди. Он старался учиться и заниматься спортом: в старших классах хорошо играл

в американский футбол и получил спортивную стипендию в Университете Северного Мичигана. Правда, из-за травмы Говард не смог продолжать играть; чтобы оплатить учебу, ему приходилось брать кредиты, подрабатывать барменом и даже сдавать кровь за деньги. Тем не менее, в 1975 году он стал первым в семье, кто получил высшее образование. Детство в бедности и тот случай с отцом сформировали в Шульце сильную внутреннюю мотивацию: он рано понял цену финансовой незащищенности и пообещал себе добиться другой жизни и построить компанию, где работники будут чувствовать защиту и уважение.

Ключевые кризисы на жизненном пути

Жизненный путь Говарда Шульца включает несколько серьезных кризисов – личных и профессиональных, – которые проверяли его стойкость:

Семейный кризис детства (1960): увольнение отца после производственной травмы погрузило семью в нищету и чувство безысходности. Этот ранний удар стал для Говарда первым испытанием, породившим в нем, по его признанию, смесь страха, неуверенности и даже злости: «Почему у меня нет тех возможностей, что есть у других?». Однако спустя время Шульц осознал, что можно либо искать виноватых и тонуть в жалости к себе, либо самому брать ответственность за свое будущее. Он выбрал второе – этот выбор и стал стар-

том его пути к самостоятельному преодолению трудностей.

Разрыв со Starbucks и риск стартапа (1985): проработав несколько лет директором по розничным операциям в маленькой тогда компании Starbucks, Шульц столкнулся с непониманием своей мечты. В 1983 году, съездив в Милан, он загорелся идеей привнести в Америку итальянскую культуру кафе-бара, где подают эспрессо и знают постоянных гостей по именам. Однако основатели Starbucks не поддержали эту концепцию – им казалось, что эспрессо-бары не приживутся в США. После напряженных споров Шульц принял трудное решение уйти из Starbucks и попытаться реализовать свою идею самостоятельно. В 1985 году он основал собственную кофейную компанию Il Giornale (названную в честь миланской газеты) и окунулся в предпринимательство в сфере, которую многие считали нишевой и неподходящей для масштабного бизнеса в Америке. Это был кризисный момент карьеры: покинуть стабильную работу и поставить всё на кон ради мечты.

Финансовые трудности стартапа: запуск Il Giornale оказался непростым. Шульцу требовалось около \$1,6 млн, чтобы открыть первую кофейню. Инвесторы не спешили вкладываться в рискованную затею “эспрессо-баров”. За год поиска капитала Говард переговорил с 242 потенциальными инвесторами – и 217 из них отказали ему. Он вспоминал, насколько удручающе было снова и снова слышать, «почему его идея не стоит вложений». Тем не менее, преодолев 217

отказов, Шульц настойчиво продолжил искать поддержку и в итоге сумел собрать нужную сумму. Среди тех немногих, кто поверил в него, были врач Рон Марголис и даже бывшие владельцы Starbucks, вложившие часть средств и согласившиеся консультировать проект. Благодаря этой стойкости первый магазин Il Giornale открылся в Сиэтле в 1986 году.

Возвращение и выкуп Starbucks (1987): через два года судьба дала Шульцу шанс вернуться к Starbucks на своих условиях. Основатели решили продать сеть магазинов Starbucks, сфокусировавшись на другом своем проекте (Peet's Coffee). Шульц, заручившись поддержкой инвесторов, в августе 1987 года выкупил Starbucks за \$3,8 млн, объединив ее со своей компанией Il Giornale, и сам возглавил новую Starbucks Corporation. На тот момент у Starbucks было всего 6 магазинов, но именно с этого начался взлет компании. Это триумфальное возвращение стало возможным благодаря тому, что Говард пережил предыдущий кризис отказов, не потеряв веры в свою идею.

Спад Starbucks и новый вызов (конец 2000-х): после многолетнего успеха (к 2000 году Starbucks выросла до 3500 магазинов по всему миру) компанию настиг кризис в середине 2000-х. Шульц в 2000 году отошел от поста генерального директора, оставаясь председателем совета директоров. Однако к 2007 году Starbucks, слишком быстро расширяясь, стала жертвой собственной масштабности: продажи в существующих кафе начали падать, прибыль снизилась, конкуренты

усилили давление. Акции компании с 2006 по 2008 год обвалились на 75%. В разгар финансового кризиса 2008 года Шульц почувствовал, что компания потеряла курс и «утратила свой дух» на фоне гонки за ростом. В январе 2008 года, после 8-летнего перерыва, он решился вернуться на должность CEO, чтобы спасти ситуацию. Это было непростое решение – фактически признать ошибки руководства и взять на себя ответственность в период глобальной рецессии. Он шутил, что раньше был «героем Уолл-стрит», а тут внезапно оказался у руля тонущего корабля. Этот этап стал для Шульца очередным серьезным испытанием, требовавшим смелых и болезненных шагов.

Преодоление кризисов, ценности и решения Шульца

Каждый из этих кризисных эпизодов Говард Шульц сумел преодолеть, опираясь на свои ценности и принципы. Его подход к трудностям можно разобрать на нескольких уровнях:

Личные ценности и мотивация: Детская травма от несправедливости, постигшей его отца, не ожесточила Шульца, а наоборот, стала источником миссии. Вместо того чтобы заикнуться на горечи, Говард превратил пережитое в мотивацию создать «такую компанию, в которой мой отец мечтал бы работать». Он решил, что в его бизнесе люди будут застрахованы от унижения, которое испытал отец. Спустя го-

ды Шульц прямо говорил: «С самого первого дня я хотел построить компанию, которая уважает достоинство труда – чтобы ни один человек не чувствовал себя так, как чувствовал себя мой отец». Верность этому внутреннему обещанию помогала ему не опускать руки при неудачах.

Настойчивость и вера в мечту: Уход из Starbucks в 1985-м и сотни отказов инвесторов могли поставить крест на мечте о кофейне европейского типа. Но Шульц проявил необычайное упорство. Он верил в свою идею, даже когда 9 из 10 человек говорили ему «нет». Каждая неудача становилась поводом учиться и пробовать снова. В книге «Pour Your Heart Into It» он описал то время как «очень унижительное», но подчеркивал, что предпринимателю нужна способность выдерживать удары судьбы и двигаться дальше. Эту стойкость подкрепляло умение видеть дальнюю цель: Шульц знал, что популяризация культуры кофе рано или поздно найдет отклик у людей, нужно лишь достучаться до них. В итоге его упорство окупилось: нужные люди и ресурсы нашлись, а его маленькая кофейня положила начало глобальному бренду.

Лидерство и ответственность в кризисной ситуации: Решение вернуться в кресло CEO Starbucks в 2008 году Шульц принял, чувствуя ответственность за судьбу созданной им компании. Он мог бы, как миллиардер, отойти в сторону, но, по его словам, «не смог бы себе простить, если бы позволил Starbucks скатиться в посредственность... Я просто не мог остаться бездействующим свидетелем». Вернувшись, он

действовал решительно: признал проблемы и публично обратился к сотрудникам и инвесторам, что компании нужна перезагрузка. Шульц не побоялся пойти на непопулярные меры: закрыл в США 7 100 кафе на один день для тотального переобучения бариста мастерству приготовления эспresso; полностью остановил экспансию и прикрыл около 1000 нерентабельных точек; урезал расходы на \$600 млн, сократил должности многих топ-менеджеров. При этом он настаивал на сохранении ключевых социальных гарантий: несмотря на давление, Starbucks не отменила медицинскую страховку для сотрудников и другие льготы, которые с самого начала были принципом компании. Шульц твердо верил, что экономить за счет людей – стратегическая ошибка, противоречащая духу Starbucks. Его действия сочетали жесткость (в наведении порядка) и верность ценностям (в отношении к партнерам и клиентам).

Чтобы вывести Starbucks из кризиса, Шульц провел ревизию целей компании. Он признал, что в предыдущие годы Starbucks гналась за ростом ради роста: «Рост сам по себе – не стратегия, это тактика. Если рост превращается в стратегию, она недолговечна. Я думаю, рост часто маскирует ошибки». Поняв это, он переориентировал компанию с количественной экспансии обратно на качество и уникальный опыт. Шульц убрал лишний ассортимент и мишуру (например, исчезли навязчивые сувениры вроде плюшевых мишек), сосредоточив внимание на кофе. Началась програм-

ма обновления магазинов: вместо шаблонного дизайна стали оформлять каждое кафе с учетом местной атмосферы, возвращая ощущение «районного кофе-шопа» и общности. Также Starbucks усилила этичность: при Шульце компания удвоила закупки Fair Trade кофе, инвестируя в устойчивое производство в странах третьего мира. Он запустил инициативы по социальной ответственности, например, взял обязательство нанять 10 000 ветеранов вооруженных сил и членов их семей. Все эти меры не сразу, но вернули Starbucks душу и прибыльность. Уже к 2010 году годовая прибыль утроилась по сравнению с докризисной, а бренд восстановил репутацию. Этот эпизод закрепил за Шульцем образ лидера, который умеет «во времена потрясений возвращать компанию к истокам и строить ее будущее заново, не изменяя ее сути».

Философия лидерства и служения Говарда Шульца

На основе жизненного опыта Шульц выработал четкую философию ведения дела и лидерства. Для курса по устойчивости в кризисах его идеи можно сформулировать как практические принципы:

Лидерство, проверенное кризисом: Настоящее лидерство проявляется в трудные времена. «Легко быть лидером, когда все гладко. Истинных лидеров формируют вызовы и то, как они себя в эти моменты проявляют», – отмечает Шульц. Он

подчеркивает, что глава компании не должен прятаться от проблем или ждать, что всё решится само. В пример своей карьеры Говард показывает важность личной ответственности лидера: он не побоялся вернуться в кризисный Starbucks, признавая ошибки, и говорил, что лидер должен иметь мужество взять на себя трудные решения. Шульц считает, что ключевая валюта лидерства – это доверие и откровенность. Руководителю важно быть честным со своей командой: признавать проблемы, делиться не только победами, но и уязвимостями. «Прозрачность – валюта лидерства. Вы обязаны говорить правду...», – отмечал он в одном интервью. Такой подход укрепляет доверие внутри команды – основу устойчивости в трудные периоды.

Служение людям и культура доверия: Шульц убежден, что бизнес существует ради людей – сотрудников и клиентов – и должен им служить. В Starbucks любят повторять: «Мы занимаемся не кофейным бизнесом для людей, а человеческим бизнесом при помощи кофе». Эта философия проявилась в том, как Шульц с самого начала называл своих работников партнерами и стремился сделать компанию местом, где «каждый чувствовал бы себя значимым». Он одним из первых в отрасли ввел для рядовых сотрудников (в том числе занятых неполный день) полный соцпакет – медицинскую страховку и опционы на акции, чтобы каждый разделял успех компании. Эти решения, продиктованные сочув-

ствием (памятью о том, как страдал его отец без страховки), создали культуру лояльности и доверия. Шульц верит: если относиться к людям по-человечески, они ответят преданностью и вложат сердце в общее дело. Такая культура служения и взаимного уважения не только повышает моральный дух команды в кризис, но и напрямую способствует стабильности бизнеса.

Доверие и принципиальность: Для Шульца доверие – это базовая ценность, которую бизнес должен заслужить у сотрудников, клиентов и общества. «Большинству компаний люди не доверяют, и это не проблема только Starbucks, это вызов для всех», – отмечал он. Его рецепт завоевания доверия – подлинность и принципиальность. Это означает, что компания должна иметь четкие ценности и следовать им, даже если краткосрочно это может быть невыгодно. Пример – отказ Шульца сократить расходы на здравоохранение работников во время спада: он показал, что забота о людях для него важнее минутной экономии. Такая последовательность в ценностях формирует доверие: слова не расходятся с делом. Кроме того, Шульц всегда старался слушать клиентов и открыто говорить с ними. Он подчеркивал, что клиенты – лучший источник правды о том, что происходит, и лидер должен уметь слышать критику. Доверие, по его убеждению, – это фундамент устойчивости: когда команда и клиенты доверяют руководству, компанию не так легко поколебать.

штормами.

Социальная ответственность и цель выше прибыли: Шульц последовательно продвигал идею, что бизнес должен быть силой добра в обществе. «Наша цель гораздо шире прибыли. Starbucks может и должна оказывать позитивное влияние на сообщества, в которых работает», – говорится в его корпоративном манифесте. Философия Говарда Шульца включает служение сообществу: он инициировал программы поддержки ветеранов, молодежи из неблагополучных семей, инвестировал в развитие сотрудников через оплату обучения в колледже. В экологической сфере Starbucks при нем взяла курс на устойчивое развитие: от справедливой торговли с фермерами до экологических инициатив (снижение выбросов, отходов и т.д.). Шульц верил, что компания должна заслужить доверие общества, показывая пример ответственности. Эти убеждения отражаются и в его представлении об успехе: «Я твердо уверен, что успех в бизнесе и жизни настоящий, только если он разделен с другими», – говорит он. Такой подход приносит двойную выгоду: общество получает поддержку, а компания – репутацию и лояльность, которые помогают выстоять в трудные периоды. В курс по устойчивости можно вынести практическую мысль Шульца: ориентация на ценности и вклад в общее благо повышают живучесть организации в долгосрочной перспективе.

«В жизни можно винить множество людей и обстоя-

тельств или же подняться и сказать: я сам отвечаю за свою судьбу». Так Шульц учит не застревать в позиции жертвы. Его собственный путь демонстрирует силу личной ответственности.

Глава 3. Психофизиология тревоги и стресса

Нейропсихологические механизмы и риски хронического возбуждения

Первый шаг к тому, чтобы справляться с тревогой и стрессом, понять, как именно они воздействуют на наше тело и мозг. Вопреки распространенному мнению, эти состояния, не только чувства или переживания в сознании. За каждым стоят конкретные нейрофизиологические механизмы, запускающие цепь реакций и определяющие наше поведение, самочувствие и состояние организма в целом.

Тревога — это комплексное состояние, включающее активацию определенных нейронных цепей, выброс гормонов и перестройку работы целого ряда систем: от вегетативной (автономной) нервной системы до гормональной и иммунной. Кратковременная мобилизация этих систем носит адаптивный характер — она помогает нам быстро реагировать на опасность. Однако если возбуждение сохраняется слишком долго или чересчур часто повторяется, защитные механизмы переходят в режим постоянной перегрузки и начинают приносить не пользу, а вред.

Что же происходит в мозге, когда мы тревожимся? При

встрече с потенциальной угрозой, будь то реальная опасность или восприятие ситуации как угрожающей (скажем, финансовая нестабильность, конфликт или утрата чувства опоры) — мгновенно активируются структуры лимбической системы. Прежде всего включается миндалевидное тело (амигдала) — небольшой отдел мозга, который отвечает за первичную эмоциональную оценку угрозы и запускает тревожную реакцию. Миндалина подаёт сигнал гипоталамусу — отделу мозга, управляющему эндокринной системой.

Далее в действие вступает гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН-ось) — главная «линия связи» между мозгом и гормонами стресса. Гипоталамус посылает команду гипофизу, а тот стимулирует надпочечники. В считанные секунды надпочечники выбрасывают в кровь два ключевых гормона: адреналин и кортизол.

Адреналин действует практически мгновенно. Сердце начинает биться чаще, повышается артериальное давление, дыхание учащается, крупные мышцы напрягаются. Одновременно замедляются второстепенные в данный момент процессы — например, пищеварение, — а уровень глюкозы в крови повышается, обеспечивая тело энергией. Этот физиологический всплеск происходит автоматически, зачастую ещё до того, как мы успеваем что-либо осознать. Природа как бы берёт управление на себя, мобилизуя ресурсы организма. В норме после устранения угрозы вскоре наступает фаза восстановления — и тогда все системы возвращаются в равнове-

сие.

Адреналиновый всплеск быстр, но кратковременен. Кортизол же обеспечивает более длительную поддержку состояния боевой готовности. Этот гормон, вырабатываемый корой надпочечников, не даёт нам просесть сразу после первого испуга: он поддерживает уровень бодрствования, повышает выносливость и временно подавляет не первостепенные функции. Снижается пищеварительная активность, притормаживается репродуктивная система, иммунные и воспалительные реакции модулируются – словом, организму выгоднее отложить все необязательные процессы, пока не минует опасность. В краткосрочной перспективе такие эффекты кортизола полезны для выживания.

Однако если стресс длится слишком долго и уровень кортизола остается хронически высоким, запускается целый ряд деструктивных последствий. Нарушается сон и сбиваются естественные суточные ритмы, снижается иммунная защита, возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В головном мозге избыток кортизола тормозит рождение новых нейронов в гиппокампе (структуре, важной для памяти и обучения) и подавляет активность префронтальной коры – зоны мозга, отвечающей за самоконтроль, анализ ситуации и принятие решений. Другими словами, если ГГН-ось остаётся «на взводе» слишком долго, человек становится всё более тревожным, уязвимым и все менее способным к конструктивным действиям – даже если внешне он стара-

ется держаться и сохранять активность.

Переход от полезной адаптации к истощению хорошо описал ещё в середине XX века профессор Ганс Селье, один из основоположников теории стресса. Он выделил три фазы общего адаптационного синдрома. Первая – стадия тревоги (alarm): организм мгновенно мобилизуется, и всплеск адреналина запускает реакцию «бей или беги». Если воздействие стрессора затягивается, наступает вторая – стадия сопротивления. Тело продолжает работать на повышенных оборотах под влиянием кортизола. Внешне человек может выглядеть собранным и продуктивным, но такое функционирование достигается ценой ускоренного расхода внутренних резервов. Наконец, когда ресурсы истощаются, наступает третья стадия – стадия истощения. Для нее характерны постоянная усталость, резкое снижение когнитивной гибкости (способности адаптироваться и эффективно мыслить), эмоциональное выгорание.

Нередко дают о себе знать и психосоматические проблемы: начинаются головные боли напряжения или мигрени, появляются кожные высыпания, расстраивается пищеварение, нарушается сон. На уровне мозга хронический стресс нарушает баланс между эмоциональными и рациональными центрами. Лимбическая система (эмоциональный мозг) берёт верх, а префронтальная кора (область рационального контроля и планирования) угнетается от перегрузки. В таком состоянии человеку всё труднее сдерживать вспышки

раздражения и тревоги, и всё легче впадать в апатию и чувство беспомощности.

Что же поможет восстановить утраченный баланс? Главная задача – вывести организм из режима постоянной тревоги и вернуть его в режим восстановления. Иными словами, необходимо уменьшить чрезмерную активацию симпатической нервной системы и усилить влияние парасимпатической – той, что отвечает за расслабление, пищеварение, отдых и сон. Разумеется, невозможно просто приказать себе «успокойся» – одних рациональных доводов мало, когда тело на взводе. Нужны методы, работающие через тело и дающие ему сигнал обратной связи о безопасности.

Существует множество практик, которые помогают «при- тормозить» физиологическую бурю. Один из самых простых способов – дыхание: медленное, глубокое, с акцентом на продолжительный выдох. Такое диафрагмальное дыхание замедляет сердцебиение и активирует блуждающий нерв, запускающий в организме реакцию расслабления. Физическая активность тоже способна снять избыток напряжения, но лучше выбирать не экстремальные усилия, а умеренные: прогулку, плавание, йогу. Движение помогает «сжечь» стрессовые гормоны и выровнять внутренние ритмы. Хороший эффект дает также методика прогрессивной мышечной релаксации – поочередного напряжения и расслабления разных групп мышц от стоп до шеи. Тело получает сигнал, что гипертонус можно отпустить, и постепенно уходит ощущение

ние скованности.

Наконец, многим помогают сенсорные техники – переключение внимания на физические ощущения. Можно, к примеру, подержать в руках предмет с приятной текстурой, сосредоточившись на осязании, или умыться прохладной водой, чтобы прочувствовать кожей температуру, или наполнить комнату успокаивающим ароматом. Такие простые действия переключают возбужденную нервную систему на сигналы «здесь и сейчас» и помогают ей выйти из режима тревожной готовности.

Отдельно стоит сказать о значении отдыха и распорядка дня. Полноценный сон – лучший природный доктор для перегруженной психики. Если удаётся наладить регулярный режим сна и бодрствования, гормональный фон постепенно стабилизируется: тело словно понимает, когда настает пора расслабиться и восстановить силы.

Не менее важно научиться замечать первые признаки того, что стресс нарастает, – и реагировать заблаговременно. Например, вы ловите себя на том, что непроизвольно сжали челюсти или подняли плечи к ушам. Вместо того чтобы игнорировать эти сигналы, лучше сделать короткую паузу: осознанно расслабить напряженные мышцы, несколько раз медленно вдохнуть и выдохнуть. Такие, казалось бы, мелочи, если применять их вовремя, не дадут физиологической реакции разогнаться до точки невозврата. Вы словно перехватываете управление у автоматической стресс-реакции, пока

она еще поддается контролю.

Важно понять: тревога и стресс – это не враги и не каприз нашего характера, а естественные биологические состояния. Сами по себе они не «плохие» и не бесполезные – без них человек не выжил бы как вид. Но если эти режимы задерживаются надолго и не сменяются фазой расслабления, они начинают разрушать и тело, и ум.

Осознание этого факта помогает уйти от стереотипных советов вроде «возьми себя в руки» или «просто успокойся» – ведь ясно, что одним усилием воли проблему не решить. Вместо того чтобы корить себя за очередной приступ нервозности, лучше перейти к конкретным шагам помощи себе. Мы можем поддержать организм, возвращая его в равновесие: с помощью дыхания, движения, здорового режима дня и практик осознанности.

Конечная цель, не избавить жизнь от любых стрессоров (да это и невозможно), а научиться своевременно снижать уровень возбуждения. Проще говоря, овладеть навыком переключать себя из режима угрозы в режим восстановления, как только реальная опасность миновала. Именно выйдя из состояния постоянной тревоги, человек вновь обретает ясность мышления, эмоциональную устойчивость и ощущение внутренней опоры.

Когда вы понимаете физиологическую природу своей тревоги, вам уже не так страшны её проявления – ведь вы знаете, что они значат и как на них влиять. Различные техники рас-

слабления – это не магия, а просто тренировка для нервной системы, помогающая ей быстрее возвращаться к балансу. Регулярно применяя такие методы, вы постепенно выстраиваете своего рода «мышечный корсет» стрессоустойчивости – запас прочности, который поддержит вас перед лицом жизненных бурь.

Конечно, даже самые сильные навыки саморегуляции не отменяют необходимости медицинской помощи, если она действительно нужна. Если физические проявления стресса становятся действительно опасными – например, постоянно держится высокое давление или случаются панические атаки с чувством удушья – стоит обратиться к врачу. Специалист проверит общее состояние вашего здоровья и при необходимости предложит медикаментозную поддержку или физиотерапию, чтобы дополнить психологическую работу.

Как психолог, я часто вижу, как сильно меняется состояние людей, когда они перестают воспринимать тревогу как неконтролируемого монстра. Стоит человеку понять, что с ним происходит на физиологическом уровне, – и вместо панического ужаса приходит облегчение: «Со мной всё в порядке, просто организм даёт сигнал о перегрузке». Это осознание возвращает чувство контроля над собой. Я искренне верю, что, вооружившись знанием о своих психофизиологических реакциях и освоив простые навыки саморегуляции, каждый человек может повысить свою устойчивость к стрессу и справляться даже с трудными жизненными ситуациями

гораздо увереннее.

Техники для самостоятельной работы

Техника 1: “Прогрессивная мышечная релаксация” (ПМР). Это классическая телесная терапия, разработанная Эдмундом Джекобсоном. ПМР научно обоснована: показано, что поочередное напряжение и расслабление мышц переводит организм из состояния симпатической активации в парасимпатическое (расслабленное), уменьшая тревожные симптомы. В аудиопрактике инструктор (или запись) последовательно проводит вас через группы мышц. Например: “Сделайте глубокий вдох и максимально напрягите мышцы стоп и голеней, удержите напряжение 5 секунд... теперь выдох – полностью расслабьте ноги, почувствуйте тепло и тяжесть...”. Далее – бедра и ягодицы, затем живот и поясница, кисти и руки, плечи, шея, лицо. Каждый цикл: вдох + напряжение (5–7 секунд), затем выдох + расслабление (15 секунд). ПМР занимает ~10–15 минут. Она уменьшает частоту пульса и успокаивает дыхание, о чём свидетельствуют объективные данные: при регулярном применении ПМР снижается уровень тревоги не менее эффективно, чем, например, акупунктура. После сеанса мышечного расслабления многие чувствуют приятную сонливость, лёгкость в теле – признак, что “режим отдыха” включился. Рекомендуется практиковать 1–2 раза в день или по мере необ-

ходимости (например, перед сном для борьбы с бессонницей, вызванной стрессом).

Техника 2: “Дыхание 4-7-8”. Это простая, но мощная дыхательная техника для срочного снижения физиологического возбуждения (её популяризировал доктор Эндрю Вейл). Суть: удлиненный выдох активирует блуждающий нерв, тормозя реакцию “бей или беги”. Инструкция: сядьте удобно, сделайте носом медленный вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 7 счетов, затем плавно выдыхайте ртом на 8 счетов. Повторите цикл 4 раза. При таком дыхании сердце замедляет ритм, ум успокаивается. Исследования отмечают, что упражнения с акцентом на длительный выдох (например, метод “циклического вздоха”) быстро снижают уровень тревоги. Практику можно освоить в аудиоформате: в записи звучит метроном или голос (“вдох – 2...3...4; задержка – ...7; выдох – 2...3...4...5...6...7...8”). Уже через пару минут тело переключается в более спокойное состояние: зевота и тяжелые веки – это верные признаки снижения стресс-реакции. “4-7-8” удобно применять в момент острых симптомов тревоги (например, при панической атаке) или перед волнительным событием (выступлением, важным звонком).

Упражнение рефлексивное письмо: Составьте “дневник тревожных сигналов тела”. В течение нескольких дней отслеживайте, какие физические проявления стресса вы заме-

чаєте у себя и в каких ситуациях. Например: “Сжатие челюстей и скованность плеч – утром перед работой”, “Сердцебиение и пот в ладонях – когда читаю новости”. Запишите эти наблюдения. Затем напротив каждого симптома напишите, какие техники вы пробовали и что помогло. Это может быть: “Дыхание 4-7-8 – сердцебиение успокоилось через 5 минут”, или “Горячий душ вечером снял напряжение мышц”. Такое наблюдение покажет, во-первых, что ваша тревога имеет телесную закономерность, а во-вторых, поможет выявить наиболее эффективные лично для вас способы расслабления. Со временем вы станете лучше чувствовать приближение физиологического всплеска и заранее применять технику (например, заметили, что сжимаете челюсти – сделали паузу, размяли мышцы лица, подышали глубоко). Это и есть цель – научиться “читать” сигналы своего тела и сознательно регулировать реакцию.

Проективные методы и арт-терапия в кризисных состояниях

Кризис всегда переживается как утрата внутренней опоры. Человек сталкивается с состояниями, которые сложно объяснить словами: тревога становится бесформенной, воспоминания — рваными, тело, то чрезмерно напряженным, то отключенным. Вербальные способы самопомощи и классическая речь часто оказываются недостаточными. В мо-

менты сильного эмоционального давления мы замечаем, что язык не успевает за переживанием, а логика, за чувствами. Именно поэтому в кризисных состояниях особую значимость приобретают проективные методы и арт-терапия, подходы, работающие с образами, линиями, телесными реакциями и символами, а не только со словами.

Исследовательская литература последних десятилетий все чаще показывает, когда речь временно становится недоступной, психика продолжает искать путь для выражения через сенсорный канал. Это связано с тем, что во время острого стресса активируется лимбическая система, усиливается реактивность амигдалы, а доступ к функциям префронтальной коры, той, что отвечает за анализ, интерпретацию и речевую последовательность — ослабевает. На фоне этой перестройки творческая деятельность, особенно связанная с движением руки, цветом, формой и тактильностью, запускает другой маршрут регуляции: через моторные зоны коры, правополушарные процессы, эмоциональную память и телесные сигналы.

Проективные методы обладают уникальной особенностью: они допускают выражение того, что еще не оформлено в слова. Линия, пятно, форма, уровень нажима карандаша, выбор цвета, всё это становится не просто художественным актом, а точкой пересечения эмоций и моторики. Человек переносит внутренний поток вовне, создавая внешний образ, который можно увидеть, потрогать, изменить. Образ

становится временным контейнером переживания, тем «сосудом», в который можно поместить беспорядочные чувства, сохранив при этом возможность на них посмотреть, не разрушаясь ими.

Такой механизм часто описывают как «проживание через действие». Человек, неспособный говорить о страхе, рисует рваную линию; тот, кто чувствует хаос, размазывает на листе густую краску; тот, кто переживает истощение, мнёт пластилин, пока не почувствует возвращение силы в пальцах. За этими, на первый взгляд, простыми жестами стоит сложный нейропсихологический процесс: перераспределение мышечного напряжения, стабилизация дыхательного ритма, снижение активности симпатической нервной системы и постепенное восстановление возможности к самонаблюдению.

Научные данные подтверждают, что даже короткая творческая сессия способна снижать уровень кортизола, активировать зоны мозга, связанные с обработкой эмоций, и улучшать эмоциональную дифференциацию. Арт-действие создает внутреннюю паузу между переживанием и реакцией. Оно возвращает ощущение субъективного контроля, который в кризисе утрачивается одним из первых.

Проективные методы важны не только как способ выразить переживания, но и как инструмент диагностики. Когда человек рисует без заранее заданной структуры, возникает возможность увидеть форму его эмоционального состояния. Неосознанные напряжения часто проявляются в виде повто-

ряющихся штрихов, локальных сгущений цвета, чрезмерно сильного нажима, обрывистых контуров. Это не интерпретация в «символическом» смысле, а наблюдение за степенью организованности внутреннего опыта, который в кризисе отражается в композиции рисунка так же, как в речи.

При этом проективная работа не требует художественных навыков. Наоборот, слишком развитая критичность может мешать, а «неумение» рисовать освобождает от строгих ожиданий и облегчает доступ к сырому эмоциональному материалу.

Практические техники, применяемые в кризисных состояниях, выстроены так, чтобы быть максимально простыми и телесно понятными. Карандаш становится инструментом ритма: мягкая штриховка синхронизируется с дыханием, создавая успокаивающий эффект. Непрерывная линия помогает удерживать внимание, возвращая ощущение присутствия в теле. Краски дают возможность работать с интенсивностью — резкий цвет можно размыть, сгладить, наблюдая, как образное «напряжение» превращается в более мягкую форму. Пластилин, благодаря своей плотности и сопротивлению, даёт опыт мышечной разрядки. Через сжатие, разминание и формирование человек постепенно регулирует собственный тонус, возвращая себе способность ощущать границы тела и личного пространства.

Эти техники, несмотря на внешнюю простоту, воздействуют на ключевые элементы психической устойчивости:

они организуют внимание, стабилизируют дыхание, возвращают телесные сигналы, снижают интенсивность аффекта и создают условия для постепенного восстановления. В кризисе, когда внутренний мир переживается как фрагментированный и хаотичный, именно арт-процедуры становятся теми маленькими точками сборки, благодаря которым психика находит возможность переориентироваться.

Таким образом, проективные методы и арт-терапия представляют собой не дополнение к кризисной помощи, а ее фундаментальный компонент. Они работают в тех диапазонах, где слов ещё нет, но переживание уже ищет выход. И в этих обстоятельствах линия, пятно, форма и движение руки становятся средствами, через которые человек возвращается к себе — медленно, осторожно, но обязательно — выстраивая из беспорядка новый внутренний порядок.

Научное основание проективных методов

1. Нейропсихологическая логика Творческое действие активирует сенсомоторные зоны коры и правополушарные механизмы, минуя перегруженную речевую систему. Rubin (2016) описывает это как «нелексический канал выражения»: действия руки позволяют перераспределять внутреннее напряжение и снижать гипervозбуждение. Исследования Kaimal, Ray & Muniz (2016) и Czamanski-Cohen с соавт. (2013) подтверждают, что арт-терапия снижает уровень

кортизола и другие физиологические маркеры стресса. Хотя точные временные рамки (например, «20–25 минут») в этих работах не уточняются как универсальные, отмечается значимое снижение стресса уже в ходе одной сессии.

2. Контейнирование аффекта Проективный образ действует как временная «ёмкость», которая удерживает переживание, создавая дистанцию между эмоцией и человеком (Hinz, 2021). Эта дистанция особенно важна в кризисе: человек может видеть своё состояние, не будучи им полностью поглощён. Подход восходит к концепциям Bion («контейнер–содержимое») и Winnicott («переходный объект»), и развивается в рамках модели Expressive Therapies Continuum.

3. Телесная регуляция Ритмичные действия — штриховка, разминание пластилина, повторение движений кистью — активируют проприоцептивные и вестибулярные системы, снижают симпатическую активность и способствуют вагальной регуляции (Hass-Cohen & Findlay, 2019). Это восстанавливает не столько «дыхательный ритм» в узком смысле, сколько общее телесное присутствие и чувство опоры.

4. Восстановление структуры опыта Исследования Malchiodi (2020) показывают, что композиция рисунка в кризисе отражает степень внутренней дезорганизации. Однако сам процесс работы с формой, границей и пространством помогает человеку постепенно восстанавливать чувство порядка, последовательности и «контура» своего состо-

яния.

Российский вклад

В отечественной традиции научное обоснование проективных методов разрабатывалось такими авторами, как А. И. Копытин, который подчеркивал их значение в диагностике, психокоррекции и работе с бессознательным через символ и образ. Его подходы интегрируют психоаналитические, гуманистические и культурно-исторические основания, что делает российскую арт-терапию особой методологической ветвью.

Почему арт-терапия работает в кризисе? Потому что она не требует: — структурной речи, — когнитивной ясности, — способности формулировать, — силы выдерживать разговор о тяжёлом.

Экспресс техники арт-терапии для самостоятельной работы в кризисном состоянии

Техники, которые используются в клинической практике и подтверждены исследованиями.

1. Техника «Непрерывная линия»

Подходит при тревоге, внутреннем распаде, ощущении

потери контроля.

Человеку предлагается в течение нескольких минут вести линию, не отрывая руки от листа. Важно не качество линии, а сам процесс.

В исследованиях Hass-Cohen (2019) показано, что непрерывное движение снижает уровень симпатической активации и возвращает человеку чувство телесного присутствия.

Эффект техники заключается в том, что линия становится метафорой «потока», который можно выдержать.

2. Техника «Штриховое дыхание»

Подходит при истерических реакциях, резком возбуждении, панике.

Инструкция проста: вдох — длинная штриховая линия, выдох — короткая.

Talwar (2007) показала, что синхронизация дыхания с моторикой руки снижает интенсивность эмоциональных всплесков.

Техника занимает 1–3 минуты, но дает эффект быстрого переключения.

3. Техника «Свободное пятно»

Работа с ощущением хаоса, перегрузки, распада.

Человек наносит на бумагу пятно краски, не пытаясь его контролировать. Через несколько секунд он обводит края пятна кистью и начинает «собирать» его форму.

Этот процесс буквально отражает переход от хаоса к структуре. Ninz (2021) подчеркивает, что работа с формой, возникающей из пятна, укрепляет способность «удерживать неопределённость».

4. Техника «Размывание»

Подходит при эмоциональной боли, застревании, зажатом состоянии.

Сначала наносится плотный интенсивный цвет — символ напряжения. Затем кисть с водой начинает размывать края, превращая насыщенность в мягкость.

Такой способ работы отражает естественный процесс эмоционального «расширения», когда переживание перестает быть острым и превращается в более переносимое.

В работах Malchiodi (2020) эта техника рассматривается как инструмент эмоционального трансформирования через визуально-телесный опыт.

5. Техника «Форма напряжения» (пластилин)

Применяется при телесной скованности, панике, зажимах.

Человек мнёт пластилин, пока не почувствует, что материал начинает «становиться похожим» на то напряжение, которое ощущается внутри. После этого форма трансформируется: растягивается, уплощается, разрывается или сглаживается.

Исследования Czamanski-Cohen (2013) показывают, что работа с сопротивляющимся материалом снижает уровень мышечного тонуса и уменьшает физиологическую гиперактивацию.

6. Техника «Контейнер»

Особенно важна при ощущении небезопасности, внутреннего распада.

Из пластилина создаётся небольшая «коробочка», внутрь которой помещается маленький комок — символ эмоции. Коробочка закрывается.

Это не символика в бытовом смысле, а работа с базовым ощущением «границы» и «удерживающей формы». Hass-Cohen (2019) отмечает, что такие упражнения восстанавливают чувство внутренней структуры.

Проективные методы оказываются особенно ценными именно в кризисе — не потому, что они «творческие», и не потому, что позволяют обойти разговор о сложных переживаниях, а потому, что обеспечивают доступ к тем уровням психики, где кризис разворачивается наиболее интенсивно.

Они обращаются к телесному, сенсорному, ритмическому уровню опыта, где возникают первые реакции на стресс. Они позволяют перенести переживание наружу, не разрушаясь его интенсивностью и создают форму там, где внутренний мир временно утратил границы.

И самое важное — они возвращают человеку способность действовать, пусть небольшим жестом руки, который постепенно становится жестом восстановления.

Глава 4. Эмоциональная нестабильность – как управлять чувствами в кризис

Эмоциональная нестабильность – один из характерных феноменов любого кризисного периода. В состоянии затяжной неопределенности и повышенного стресса человек сталкивается не только с неконтролируемыми внешними обстоятельствами, но и с резкими, зачастую непредсказуемыми перепадами в своей эмоциональной сфере. Речь идёт не о единичных вспышках чувств, а именно о потере стабильности эмоционального фона: возникают резкие колебания настроения, реакции с трудом поддаются контролю, появляется склонность к импульсивным поступкам и субъективное ощущение, будто «эмоции управляют мной, а не я ими».

Важно отметить, что такое состояние само по себе не является отклонением или «ненормальностью», а представляет собой естественное следствие перегрузки нервной системы. Под воздействием затяжного стресса нервная система теряет гибкость и способность к саморегуляции – отсюда эмоциональная разбалансировка. Однако если не вырабатывать осознанные стратегии самопомощи, нарастающая эмоциональная нестабильность превращается в фактор общей дезорганизации – личной, социальной и когнитивной. Иными слова-

ми, она дезорганизует жизнь на всех уровнях: мешает здраво принимать решения, осложняет поддержание отношений, истощает запас сил и снижает способность к восстановлению.

Эмоциональные реакции в условиях кризиса сами по себе являются нормой – страх, гнев, печаль, раздражение, беспомощность, стыд и другие сильные чувства естественны и выполняют адаптивную функцию. Они сигнализируют о проблемах: о нарушении границ, о возникновении угрозы или об утрате чего-то значимого. Тем не менее такие переживания переходят в разряд проблемных, когда теряется чувство меры и времени. Эмоция становится дезадаптивной, если ее длительность значительно превосходит продолжительность события, которое ее вызвало; если интенсивность чувств выходит из-под контроля; если эмоция раз за разом приводит к деструктивным действиям; и если человек отождествляет себя с этим чувством (например, считает, что «я – это моя ярость» или «я – это моя боль») вместо того, чтобы понимать его как временное состояние.

В перечисленных случаях эмоциональная нестабильность закрепляется как устойчивый паттерн состояния. Человек может переживать своего рода эмоциональные качели – от апатии до паники, вдруг плакать без видимой причины, вспыхивать раздражением по любому поводу и в целом ощущать внутренний хаос. Возникает состояние психической неуправляемости, человек уже не в состоянии остановиться

и спросить себя «что со мной происходит?», вместо этого он мгновенно и автоматически действует под диктовку своих чувств.

Почему же кризис так подрывает эмоциональную устойчивость? С точки зрения нейрофизиологии ответ связан с гиперактивацией систем мозга, отвечающих за выживание. Интенсивные эмоции генерируются структурой мозга под названием амигдала (миндалевидное тело), которая эволюционно предназначена для распознавания угрозы и запуска стресс-реакции. В условиях кризиса активность амигдалы значительно повышается, что усиливает механизм «бей или беги» – тот самый автоматический режим экстренного реагирования, сопровождающийся выбросом адреналина и кортизола.

Одновременно тормозится работа префронтальной коры – области лобных долей мозга, отвечающей за рациональное мышление, самоконтроль и планирование. Иначе говоря, мыслящий центр на время эмоционального шторма как бы отключается, а эмоциональный мозг берёт управление на себя. Это объясняет, почему во время такого всплеска человек утрачивает способность рассуждать последовательно, не может притормозить, даже осознавая вероятные последствия, и скатывается в автоматические поведенческие реакции – будь то крик, бегство, самоизоляция или обвинение окружающих.

К счастью, сама же нейронаука подсказывает важный ре-

сурс, что осознание и выражение эмоций помогают вернуть себе контроль. Исследования показывают, что когда человек сознательно называет то, что с ним происходит – например, произносит: «мне сейчас тревожно», «я чувствую злость», «мне больно» – активность амигдалы снижается. Одновременно активизируются лобные области мозга, ответственные за осмысление ситуации. Проще говоря, простое замечание и вербализация своего чувства частично «нажимает тормоза» эмоциональной реакции и запускает процесс саморегуляции. Этот эффект подтверждается как лабораторными экспериментами (включая сканирование мозга), так и практикой психотерапии: умение идентифицировать и обозначать свои эмоции – необходимый первый шаг к тому, чтобы научиться ими управлять.

Правильное управление эмоциями вовсе не означает их подавлять или игнорировать, и уж тем более не сводится к попыткам насильно мыслить позитивно. Эффективная эмоциональная регуляция – это активный навык распознавать, называть и направлять свои чувства, относясь к ним как к внутренним сигналам, а не как к безусловным приказам. В научной литературе описано множество стратегий работы с эмоциями. Так, психолог Джеймс Гросс выделил несколько способов эмоциональной регуляции, и наиболее действенным из них оказался метод когнитивного переосмысления. Суть этого метода в том, чтобы изменить интерпретацию события: например, вместо катастрофического «всё пропа-

ло, это конец» сказать себе: «это серьезная трудность, но с ней можно работать». Подобная переоценка запускает другую реакцию нервной системы – эмоциональная волна уже не кажется неконтролируемой стихией: чувство утрачивает разрушительный накал и становится более управляемым.

Противоположная стратегия называется подавлением – когда человек внешне старается сдерживать проявления эмоции, но при этом продолжает испытывать сильное внутреннее напряжение. Подавление, как показывают исследования, не только не решает проблему, но и повышает общий уровень стресса. Постоянно загоняя эмоции внутрь, человек нарушает естественные механизмы адаптации организма, и в перспективе это чревато психосоматическими расстройствами и эмоциональным выгоранием.

Важно понимать, что способность регулировать свои чувства – это навык, которому можно научиться вне зависимости от врожденных особенностей темперамента или прошлого опыта. В ряде современных подходов, например в диалектической поведенческой терапии Марши Линехан, эмоциональная саморегуляция рассматривается как полностью тренируемое умение. Освоение этого умения включает несколько ключевых компонентов.

Во-первых, развитие осознанности, чтобы уметь заметить надвигающуюся эмоцию ещё до того, как она захлестнет полностью. Для этого практикуют внимательность к телесным маркерам – отслеживают ранние физиологические сигналы

вроде сдавленного горла, учащенного дыхания, внутренней дрожи или мышечного напряжения: любые признаки приближающейся волны чувства.

Во-вторых, необходимо назвать эмоцию – четко сформулировать для себя: «Я сейчас испытываю страх» (или гнев, боль и т.д.). Сам акт называния, как ни парадоксально, позволяет создать небольшую дистанцию между собой и нахлынувшим импульсом. В-третьих, важен элемент принятия переживания без самоосуждения – дать себе внутреннее право испытывать те эмоции, которые возникают, даже если они неприятные или тяжелые. Такой подход снимает дополнительный груз вины или стыда за собственные переживания.

И, наконец, четвертый шаг – осознанный выбор действия. Это означает не поддаваться автоматическому порыву, а выдержать паузу и дать чувствам постепенно утихнуть. За эту короткую передышку можно применить техники стабилизации – например, переключить внимание на что-либо вне самой эмоции: прислушаться к звукам вокруг или сосредоточиться на своём дыхании. Когда эмоциональная волна схлынет, человек сможет уже сознательно решить, как реагировать на ситуацию, то есть выбрать ответ, продиктованный не мгновенной вспышкой, а собственными ценностями и здравым смыслом.

При работе с сильными чувствами полезно помнить, что у любой эмоции ограничен жизненный цикл. В самый острый момент кажется, будто нахлынувшее чувство не отпу-

стит никогда, но в действительности эмоциональная реакция носит волнообразный характер: за подъемом неизбежно следует пик, а затем спад. Задача – не подавлять эту волну, а выдержать её, не разрушив ни себя, ни отношения с окружающими. Для этого нужна стресс-толерантность – способность переносить состояние дискомфорта, не «отключаясь» от реальности и не совершая деструктивных поступков.

В целом успешная саморегуляция опирается на три важных элемента: время, язык и допуск. Время – это умение не действовать сгоряча, позволяя эмоции прожить свой цикл от начала до конца, сколько бы он ни занял. Язык – способность точно обозначить и описать свое внутреннее состояние словами. Допуск – отказ воспринимать возникшее чувство как врага, требующего немедленного подавления. Напротив, эмоция перестает быть угрозой, если видеть в ней сигнал, несущий ценную информацию о нашем внутреннем состоянии и потребностях.

Управление эмоциями в контексте кризиса, это вовсе не про искусственное «улучшение настроения», а про возвращение человеку позиции субъекта – ощущения себя активным автором собственных действий и решений. Только стабилизировав эмоциональный фон, человек снова обретает способность концентрироваться, строить планы и восстанавливать отношения. Именно поэтому навык эмоциональной саморегуляции нельзя считать второстепенным: напротив, он является ключевым фактором восстановления после кри-

зиса.

Эмоции в кризисе неизбежны, и в этом их сила. Их мощь заключается в том, что они указывают, где нам больно, что для нас действительно важно, где скрыта наша уязвимость. Но человек способен не просто рефлекторно реагировать на нахлынувшее чувство, а стать тем, кто удерживает его, осмысляет и направляет в конструктивное русло. В этом проявляется подлинная зрелость – она заключается не в бесчувственности, а в осознанном взаимодействии со своим эмоциональным миром. Более того, овладевая своим эмоциональным состоянием, человек преобразует хаос кризиса в точку личностного роста, чувство перестает его разрушать и, напротив, становится ресурсом самопознания, дающим новый импульс для движения вперёд.

Схема работы с триггерами

Цель: научиться распознавать эмоциональные триггеры, отслеживать цепочку реакции и формировать осознанную регуляцию вместо автоматических всплесков.

1. Идентификация триггера

Что конкретно вызвало сильную эмоциональную реакцию? Важно быть точным: это не “мне стало плохо”, а “я почувствовал раздражение, когда коллега перебил меня на совещании”.

Форма фиксации:

Ситуация: Где, когда, с кем?

Поверхностный стимул: Что именно произошло?

Внутренний отклик: Что я почувствовал?

Пример: Ситуация — звонок от банка; Стимул — напоминание о просрочке; Реакция — паника, учащённое сердцебиение, злость.

2. Автоматическая мысль

Какая мысль или убеждение возникла мгновенно, до логического осмысления?

Часто это суждение, окрашенное катастрофизацией или самообвинением:

«Я снова всё испортил»

«Меня уволят»

«Это конец»

Цель: научиться ловить мысль, которая активирует эмоцию.

3. Эмоциональная реакция и телесные маркеры

Какое чувство возникло (гнев, тревога, стыд)? Где оно ощущается в теле?

Пример: “Я почувствовал жар в груди, стиснул зубы, внутренне сжался. Испытал гнев и тревогу.”

Форма работы:

Название чувства

Точка в теле

Интенсивность от 0 до 10

4. Поведенческий импульс

Что хотелось сделать сразу? Кричать, замкнуться, обвинить, уйти, написать резко?

Важно: осознанность начинается с признания этого импульса — даже если он не был реализован.

5. Пауза / техника прерывания автоматизма

Какие действия помогут «разорвать» цепочку реакции?

Минимальный набор:

Сделать 3 медленных глубоких вдоха

Проговорить: «Я сейчас чувствую [эмоция], но не обязан действовать прямо сейчас»

Выйти из ситуации, если это возможно (пауза, вода, переключение внимания)

6. Осознанный выбор действия

После снижения импульса — какое поведение сейчас будет не реактивным, а конструктивным?

Пример: Вместо того чтобы резко ответить, я скажу: “Мне нужно немного времени, чтобы ответить” или “Я вернусь к этому вопросу позже”.

7. Рефлексия

После завершения эпизода важно вернуться к нему:

Что сработало?

В какой момент я смог остановиться?

Что помогло снизить интенсивность?

Как можно подготовиться к такому триггеру в следующий раз?

Приложение 2. ЧЕК-ЛИСТ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В ПЕРИОД КРИЗИСА

Техника эмоциональной свободы (EFT)

Техника эмоциональной свободы (Emotional Freedom Technique, EFT или ТЭС), также известная как метод таппинга или простукивания, представляет собой современный подход самопомощи для уменьшения эмоционального напряжения и стрессовых реакций. Она была подробно описана в книге Марии Мирошниченко “Путь к эмоциональной свободе”. Метод сочетает элементы восточных практик (мягкое воздействие на биологически активные точки тела, используемые в акупунктуре) и приемы западной психологии, связанные с осознанной концентрацией на своих переживаниях.

При выполнении EFT человек легкими постукиваниями пальцев стимулирует определенные точки на теле, одновременно фокусируясь мысленно или вслух на волнующей проблеме, негативной эмоции или тревожной мысли. Такой подход помогает разрядить эмоциональные блоки, снизить уровень тревоги и активировать физиологические механизмы расслабления.

С научной точки зрения эффект EFT объясняется влиянием стимуляции кожных рецепторов и нервных окончаний в специальных точках на работу нервной системы. Постукивание посылает в мозг сигналы, которые могут ослаблять ре-

акцию «бей или беги» (стрессовую реакцию, управляемую амигдалой) и способствовать снижению выработки гормонов стресса. Исследования показывают, что после сеансов у многих людей объективно снижается уровень кортизола (гормона стрессовой реакции) и уменьшается интенсивность симптомов тревоги. Метод простукивания успешно применяют при различных состояниях: тревожности, хроническом стрессе, панических атаках, фобиях, а также для облегчения психосоматических симптомов – таких как мышечное напряжение, головная боль или хроническая боль, усиливаемых стрессом.

Кроме того, существуют положительные результаты применения EFT для улучшения эмоционального состояния при депрессивных настроениях, для работы с травматическими воспоминаниями (ПТСР) и даже для борьбы с бессонницей. В целом, техника эмоциональной свободы рассматривается как безопасный и простой в освоении инструмент, позволяющий человеку самостоятельно справляться с эмоциональными кризисами и поддерживать психологическое равновесие.

Основные точки простукивания

Для практики EFT используется стандартная последовательность точек на теле, которые легко найти и стимулировать кончиками пальцев. Каждая из этих акупунктурных то-

чек расположена в местах концентрации нервных окончаний, и их мягкая стимуляция оказывает успокаивающее влияние на организм. Ниже описаны основные точки простукивания и их расположение:

Точка каратиста (ребро ладони): находится на внешнем ребре ладони любой руки, примерно посередине ребра ниже мизинца. Эту область называют "точкой каратиста" по аналогии с тем местом, которым наносят удар ребром ладони. Простукивание начинается именно с этой точки во время подготовительного этапа, и ее постукивают четырьмя пальцами другой руки.

Макушка головы: центр верхней части головы. Точку на макушке легко найти — это область темени (у детей там расположен родничок). Мягкое постукивание по макушке производится кончиками нескольких пальцев.

Из книги
“Путь к

Начало брови: точка у основания брови, возле переносицы, прямо над внутренним уголком глаза. Обычно ее простукивают указательным и средним пальцами, осторожно, чтобы не задеть глаз.

Внешний угол глаза: расположена на кости у наружного уголка глаза (область виска, рядом с глазом). Простукивать следует слегка, кончиками пальцев, избегая излишнего давления на глазное яблоко.

Под глазом: точка под центром глазной орбиты, на кости прямо под глазом. Ее можно нащупать на примерно сантиметр ниже нижнего века. Постукивание здесь также выполняется мягко двумя-тремя пальцами.

Под носом: участок между основанием носа и верхней губой (над верхней губой, под носовыми перегородками). Эту точку простукивают одним-двумя пальцами, так как область небольшая.

Подбородок (под нижней губой): центральная точка в ямке между нижней губой и подбородком. Легкое постукивание выполняется двумя пальцами.

Под ключицей: точка под ключичной костью, чуть ниже и сбоку от яремной впадины (примерно на 2–3 см ниже ключи-

цы, правее или левее от середины груди). Здесь удобно простукивать всю область основанием ладони или несколькими пальцами, поскольку точка может ощущаться как небольшое чувствительное место под косточкой.

Под рукой (боковая линия грудной клетки): область на боковой поверхности тела, примерно на ладонь (8–10 см) ниже подмышки. У мужчин эта точка находится приблизительно на уровне соска, у женщин — по линии бюстгалтера. Для простукивания этой зоны поднимите руку и четырьмя пальцами другой руки постукивайте по боковой поверхности грудной клетки.

Все перечисленные точки простукиваются последовательно по кругу. В классическом варианте круг EFT обычно начинается с точки в начале брови и заканчивается точкой под рукой, после чего цикл повторяется с начала (некоторые практикующие завершают круг на макушке — в таком случае последовательность просто замыкается обратно на верхней точке головы). Важно охватить все основные зоны: бровь → угол глаза → под глазом → под носом → подбородок → под ключицей → под рукой → макушка (порядок может незначительно варьироваться, но придерживаться одного порядка удобно для систематичности). Каждую точку простукивают подушечками 2–3 пальцев, совершая около 5–7 легких постукиваний прежде чем перейти к следующей.

Сила нажатия небольшая – достаточно ощутимого, но не болезненного касания, скорее похожего на легкое барабанное постукивание по коже. Регулярное прохождение всех точек обеспечивает комплексное воздействие на организм, запускающее процесс успокоения и эмоционального освобождения.

Методика выполнения EFT

Процедура техники эмоциональной свободы включает сочетание физических действий (постукивания по точкам) и психологической концентрации. Ниже описаны основные этапы выполнения EFT, которые человек может проделать самостоятельно:

1. **Определение проблемы и оценка эмоционального уровня.** Для начала необходимо чётко сформулировать проблему или эмоцию, над которой вы собираетесь работать. Это может быть конкретное чувство (например, тревога перед предстоящим собеседованием, страх высоты, гнев на конкретного человека) или физическое ощущение, связанное со стрессом (например, тяжесть в груди от волнения, головная боль на нервной почве). Важно сузить фокус до одной темы за сессию EFT. Определив проблему, оцените интенсивность своих переживаний по десятибалльной шкале, где 0 означает полное отсутствие дискомфорта, а 10 – максимум напряже-

ния или боли. Эта субъективная оценка нужна, чтобы отслеживать изменения состояния по мере выполнения техники.

2. Настрой (установочное утверждение). Следующий шаг – подготовительное утверждение, которое помогает принять наличие проблемы и настроить сознание на работу с ней. На этом этапе выполняется простукивание точки каратиста на ребре ладони. Одновременно трижды подряд вслух произносится фраза формата: «Несмотря на то, что у меня есть [название проблемы], я глубоко и полностью принимаю себя». Подставьте в эту формулу свою конкретную проблему или чувство. Например: «Несмотря на то, что я сильно нервничаю из-за экзамена, я принимаю и люблю себя таким, какой я есть». Важность этой фразы по Луизе Хей заключается в сочетании признания негативной эмоции с актом само-принятия. С научной стороны такой подход снижает внутреннее сопротивление психики: вместо того чтобы отрицать или подавлять тревогу и усугублять стресс, человек признает ее наличие, но утверждает, что достоин любви и нормально к себе относится, даже испытывая эти чувства. Подобная установка помогает уменьшить чувство вины или страха за свои эмоции и создает безопасное пространство для дальнейшей работы с ними.

3. Основной цикл простукивания с фокусом на проблеме. Завершив настрой, переходят непосредственно к про-

стукиванию основных точек по круговой последовательности, описанной ранее. На каждой точке человек останавливается на несколько секунд, продолжая ритмично постукивать кончиками пальцев, и проговаривает (вслух или мысленно) краткую фразу, связанную с проблемой. Эти напоминающие фразы должны отражать ваши настоящие чувства и мысли о проблеме, без цензуры. Например, если проблема – тревога перед публичным выступлением, при простукивании точек можно последовательно произносить: «Мне страшно выступать перед людьми...» (точка на брови), «Я чувствую сильную тревогу, приближаясь к выступлению...» (точка у глаза), «У меня учащается сердцебиение от одной мысли о сцене...» (под глазом), «Эта тревога сковывает меня...» (под носом), «Я боюсь облажаться...» (под бородок), «У меня вспотели ладони и дрожат руки от стресса...» (под ключицей), «Мне трудно собраться с мыслями из-за волнения...» (под рукой), «Я чувствую этот страх во всем теле...» (макушка). Формулировки могут быть любыми – важно, чтобы они честно описывали ваш негативный опыт или ощущения. Не нужно пытаться сразу говорить что-то позитивное или убеждать себя не бояться – на этом этапе напротив, полезно максимально выразить и выпустить наружу весь негатив, который связан с ситуацией. Если при этом возникают сильные эмоции (например, голос дрожит, хочется плакать или появляется выраженный гнев), продолжайте простукивание, оставаясь с этими ощущениями. Обычно че-

рез 1–2 круга негативные чувства начинают ослабевать, сменяясь чувством облегчения. Один полный цикл охватывает все точки – после макушки вернитесь вновь к началу брови и повторяйте круг, пока чувствуете необходимость выговориться и простучать тему.

4. Проверка результата и повторение при необходимости. После одного-двух раундов простукивания сделайте глубокий вдох, остановитесь и снова подумайте о исходной проблеме. Теперь заново оцените уровень дискомфорта по той же шкале 0–10. Многие люди обнаруживают, что интенсивность чувства снизилась (например, тревога могла уйти с 8 баллов до 4 или 3). Некоторые отмечают также позитивные сдвиги в самочувствии: появляется ощущение спокойствия, ясности или сонливости – признаки активации парасимпатической (расслабляющей) системы организма. Возможно и временное усиление эмоций – это не повод тревожиться: зачастую подавленные чувства вскрываются и достигают пика, прежде чем пойти на спад. Если вы заметили, что всё ещё остался дискомфорт (или он сначала повысился), продолжайте простукивание. Можно скорректировать формулировки фраз под новые ощущения. Например: «Остаток моего страха проявляется в напряжении в животе... всё ещё чувствую некоторую тревогу...» и т.д. Делайте столько раундов, сколько нужно, пока субъективный уровень напряжения не снизится до удовлетворительного (идеально 0–1, ли-

бо хотя бы заметно меньше первоначального). В заключение можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, позволяя телу окончательно переключиться в состояние отдыха. Вы успешно нейтрализовали часть негативного эмоционального заряда, связанного с проблемой. При необходимости к этой теме можно вернуться позже, чтобы проработать новые слои эмоций, или же переходить к другой проблеме в отдельной сессии.

Техника EFT тем ценна, что ее можно выполнять самостоятельно практически в любых условиях, где вы можете уделить себе несколько минут. Не требуется никакого оборудования – только ваши пальцы и концентрация внимания. Постепенно, освоившись, человек может адаптировать метод под себя: выбирать слова, которые откликаются именно его чувствам, пропускать или добавлять точки (некоторые, например, включают дополнительные точки на пальцах или запястьях), делать короткие экспресс-раунды на публичном месте мысленно проговаривая фразы. Важна регулярность и искренность выполнения. EFT не имеет побочных эффектов, а достигнутый навык эмоциональной саморегуляции остается с вами на всю жизнь, становясь своего рода «психологической скорой помощью» в стрессовых ситуациях.

EFT при тревоге

Одно из ключевых применений техники эмоциональной свободы – работа с состояниями тревожности, от легкого беспокойства до панических атак. Тревога часто сопровождается навязчивыми страхами, физическим напряжением и активизацией вегетативной нервной системы (учащенное сердцебиение, потливость, дрожь и т.д.). Применяя EFT при тревоге, человек стремится быстро снизить уровень физиологического возбуждения и вернуть ощущение эмоционального контроля.

Когда вы чувствуете нарастающую тревогу или паническую атаку, попробуйте найти тихое место (если возможно) и выполнить несколько раундов простукивания, сфокусировавшись на своих ощущениях. Начните с установочной фразы на точке каратиста: например, «Несмотря на то, что сейчас у меня паника и мне очень страшно, я принимаю эти чувства и стараюсь себя успокоить». Далее переходите к основным точкам, проговаривая все, что вас пугает и какие телесные симптомы вы ощущаете: «Мне страшно потерять контроль...», «У меня сильно бьется сердце...», «Кажется, будто не хватает воздуха...», «Эта тревога захлестывает меня...», «Я чувствую дрожь во всем теле...» и так далее, по порядку на каждой точке. Не пытайтесь сразу себя уговаривать «все в порядке» – напротив, открыто признайте: «Да, сейчас мне очень плохо и тревожно». Парадоксально, но такое принятие состояния ускоряет его прохождение. Посте-

пенно, через 2–3 круга простукивания, интенсивность симптомов должна начать снижаться: дыхание станет более ровным, сердцебиение замедлится, а в мыслях появится больше ясности. С физиологической точки зрения, стимуляция точек во время паники помогает отключить гиперактивную реакцию амигдалы, которая ошибочно сигнализирует об опасности, и активирует парасимпатические процессы, вызывая расслабление.

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.