

ВЫКЛЮЧИ РЕЖИМ ТРЕВОГИ



Практические техники
для беспокойства,
навязчивых мыслей,
стресса и внутреннего
напряжения

РОАН МИЛЛЕР

Роан Миллер

**Выключи режим тревоги.
Практические техники для
беспокойства, навязчивых мыслей,
стресса и внутреннего напряжения**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Выключи режим тревоги. Практические техники для беспокойства, навязчивых мыслей, стресса и внутреннего напряжения /
Р. Миллер — «Автор», 2026

Эта книга покажет, почему древняя система тревоги так легко перегревается в современном мире и, главное, что делать в тот момент, когда она уже включилась. Вы освоите дыхание, заземление, технику 3-2-1, «слив переживаний», работу с навязчивыми мыслями, трекер тревоги и метод LIFT для разрыва тревожной спирали. Автор не предлагает просто «успокоиться»: он показывает тревогу как чрезмерно усердную систему защиты, которую можно перенастроить. Это практический набор первой помощи для дней, когда мозг не выключается, тело напряжено, а мысли снова тащат вас к худшему сценарию.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Биология «жужжания»: почему ваш мозг думает, что вас преследует лев?	7
Эволюционная точка зрения: глубинные корни тревоги	8
Современные усилители тревоги: почему говорят, что смартфон — это новый саблезубый тигр?	9
Современные усилители тревоги: информационная перегрузка	10
Многогранность тревоги: как она проявляется в вашей жизни	11
Переосмысление тревоги: от злодея до чудаковатого помощника	12
Взгляд ветерана: тревога в условиях высокого риска	13
Предупреждение о травме: когда тревога становится дополнительным бременем	14
Ваш первый инструмент: «трекер тревоги»	15
Почему это важно? Создание условий для устойчивости	16
Задание: запустите свой «трекер стресса»	17
Спираль: как тревога захватывает ваш мозг (и как вернуть его под свой контроль)	18
Инструмент № 1: глубокий вдох — ваше быстродействующее средство от тревоги	19
Инструмент 2: Заземление — закрепитесь в настоящем	20
Инструмент 3: Творческое отвлечение — победа над мозгом с помощью веселья	21
Страх перед полетами	22
Путевая тревога у профессионалов — когда само путешествие наносит вред	23
Распространённые ошибки: чего не следует делать, когда наступает тревога	24
Метод LIFT: четыре шага, чтобы разорвать круг тревоги	25
Соберите воедино свой план «Антиспираль»	27
Почему это важно? Вы — хозяин ситуации, используйте по одному инструменту за раз	28
Инструмент 1: Уловите, оспаривайте, изменяйте	29
Инструмент 2: «Излияние переживаний» — выплесните свои переживания, чтобы они исчезли	30
Инструмент 3: Творческий выход — превращение идей в конкретные вещи	31
Инструмент № 4: Техника перефокусировки «3-2-1»	32
Остерегайтесь ловушки чрезмерного размышления	33
Метод ветерана, помогающий перенаправить мозг, склонный к чрезмерному размышлению	34
Остановитесь и прислушайтесь к себе — прислушайтесь к интуиции	35
Ваш набор инструментов: комбинируйте	36
Почему это важно	37
Задание: уделите пять минут «уборке» своих беспокойств	38
Почему творчество работает? «Уголок удовольствия» в мозге	39

Творчество для не-творческих людей: да, вы можете	40
Инструмент 1: Свободное письмо — дайте мозгу полную волю	41
Метод 2: Рисование успокаивает	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Роан Миллер

Выключи режим тревоги. Практические техники для беспокойства, навязчивых мыслей, стресса и внутреннего напряжения

Предисловие

Тревога ощущается как безжалостная волна, но она не является вашим врагом — это сигнал, с помощью которого ваш мозг с чрезмерным рвением пытается защитить вас. Я сам пережил это. Во время войны во Вьетнаме, будучи санитаром ВМС, я работал в микробиологической лаборатории военно-морского госпиталя на Гуаме, где даже одна ошибка при диагностике туберкулёза могла привести к задержке оказания помощи раненым. У меня сжималось сердце, и в голове кружились тысячи мыслей — тогда я еще не называл это тревогой, но позже понял, что это и было проявлением тревоги. Позже, работая специалистом по безопасности труда, я столкнулся с новыми триггерами: сроками, рисками на рабочем месте, личными трудностями. Книга «От тревоги к устойчивости: перестройка вашего душевного состояния с помощью комплексных инструментов» — это моя «дорожная карта» по превращению тревоги в устойчивость, в которой мой личный опыт сочетается с практичными, научно подтвержденными инструментами. Хотя эти стратегии не могут заменить профессиональную медицинскую консультацию, они могут дополнить ваш путь ценными практическими советами. От заземления до самосострадания, от иглоукалывания до отслеживания уровня стресса — эта книга предлагает творческие целостные стратегии для всех, кто чувствует себя подавленным. Вы не одиноки, и вы сильнее, чем думаете. Давайте вместе изменим образ мышления и превратим тревогу в катализатор роста.

Глава 1: Понимание тревоги в современном мире

Вы сидите в кафе с чашкой латте в руках, и мир кажется таким спокойным — пока не загудит ваш телефон. Рабочее письмо. Затем ещё одно. Внезапно ваше сердце начинает биться как барабан, ладони немеют, а мозг крутится быстрее, чем хомячок в колесе. Звучит знакомо? Добро пожаловать в мир тревоги XXI века, где даже тихие моменты кажутся сценкой из триллера с высоким уровнем риска. Но вот в чём секрет: тревога — не ваш враг. Это всего лишь причудливый посланник, а эта книга — ваш путеводитель, который поможет вам расшифровать её сигналы, перенаправить её энергию и, возможно, даже посмеяться над её драматизмом.

В этой главе мы постепенно развеем завесу тайны над тревогой — она вовсе не мрачный злодей, а врождённая реакция, сопровождающая нас с тех пор, как наши предки укрывались от хищников. Мы рассмотрим, почему тревога выходит из-под контроля в нашем цифровом мире, где мы всегда на связи, как она проникает в вашу повседневную жизнь и почему она не станет вашим пожизненным хозяином. В конце концов, у вас появится простой инструмент, с помощью которого вы сможете начать отслеживать свою тревогу, ведь понимание её паттернов — это как получить карту, помогающую ориентироваться в хаосе. Так что возьмите блокнот — а если хотите, можете взять и настоящий блокнот — и давайте начнём.

Биология «жужжания»: почему ваш мозг думает, что вас преследует лев?

Давайте сядем в машину времени и вернёмся на 200 тысяч лет назад. Вы — доисторический человек, бродящий по саванне. Из кустов доносится шуршание, и кто-то кричит: «Лев!» Ваше тело включает аварийный режим: сердце начинает биться чаще, уровень адреналина резко повышается, а кортизол и другие гормоны стресса наполняют весь организм. Мышцы напрягаются, чувства обостряются — ты готов к бегу или к борьбе. Это и есть реакция «бей или беги», и именно благодаря ей ты сегодня здесь — ведь твои предки не стали обедом для крупных кошачьих.

Перенесемся в настоящее. Та же самая система по-прежнему существует в вашем мозге, но львов уже нет (если, конечно, не считать переполненного почтового ящика или приближающегося срока сдачи). Когда ваш телефон «звенит» или вы вспоминаете о сложном разговоре, ваш мозг ошибочно интерпретирует это как угрозу. Что происходит в результате? Ваше тело издает «рев пещерного человека» — пульс учащается, дыхание становится поверхностным, а в голове возникает убеждение, что до катастрофы остался всего один шаг. Научно доказано: когда мы испытываем стресс, в организме выделяются гормоны стресса. Это словно ваш мозг погрузился в доисторический цикл паники, воспринимая каждое письмо как рыщущего хищника.

Проблема в том, что в те времена вы могли убежать, сразаться или спрятаться, израсходовав гормоны и восстановив спокойствие. Сегодня же мы редко бежим от опасности. Вместо этого мы нервничаем в пробках, пролистываем плохие новости или переживаем тот неловкий телефонный разговор по «Лину». Эти гормоны стресса накапливаются, и если их не выпустить, это может привести к серьёзным последствиям — например, к гипертонии, нарушению работы иммунной системы или ощущению, будто в желудке проходит турнир по борьбе. Длительная тревога — это не просто эмоция, это физическая нагрузка, за которую ваше тело выставит вам счёт.

Но давайте немного разрядим обстановку. Вы замечали, как ваш мозг превращает опрокинутую чашку кофе в настоящую трагедию? «Я такой неуклюжий. Все на меня смотрят. Сегодня у меня конец!» Это как будто ваш внутренний пещерный человек нанял сценариста мыльной оперы, чтобы тот описывал вашу жизнь. Первый шаг — осознать суть такой чрезмерной реакции: ваш мозг пытается обеспечить вашу безопасность и при этом преувеличивает ситуацию в 11 раз. Тревога — это не только биологическая особенность, это еще и история, и вы научитесь, как ее переписать.

Эволюционная точка зрения: глубинные корни тревоги

Тревога — это не только способ уклониться от льва, она также связана с нашим чувством принадлежности. В древних человеческих племенах беспокойство о социальной приемлемости было средством выживания. Если тебя изгоняли, ты терял защиту группы, что делало тебя уязвимым перед хищниками или голодом. Этот страх изгнания заставляет наш мозг глубоко беспокоиться о социальной интеграции, и именно поэтому современные формы социальной тревожности — например, беспокойство по поводу ответа на сообщение от друга или комментария коллеги — вызывают столь сильные переживания. Это не недостаток, а древний отголосок нашей потребности в связях. Понимание этого поможет вам рассматривать тревогу как защитный инстинкт, а не как личный недостаток. В следующий раз, когда вы почувствуете социальное беспокойство, напомните себе: это ваш мозг пытается обеспечить вашу безопасность, даже если этим «племенем» теперь является ваша групповая переписка.

Современные усилители тревоги: почему говорят, что смартфон — это новый саблезубый тигр?

Если биология — это сцена, то современная жизнь направляет на неё ослепительный прожектор. Поговорим о том маленьком устройстве, которое не выпускаете из рук — смартфоне. Он является главным фактором, вызывающим тревогу, и в этом есть логика. Нас бомбардируют всевозможными уведомлениями, новостными оповещениями и сообщениями в социальных сетях, словно разъярённый тигр. Каждое сообщение вызывает миниатюрную реакцию «борьба или бегство», словно цифровой комар жужжит у вас уха. Исследования показывают, что чрезмерное время, проводимое за экраном, приводит к резкому скачку уровня кортизола, особенно когда вы поздней ночью погружаетесь в «прокрутку до конца света» (мы все проходили через это — обновление ленты новостей становится похожим на работу на полную ставку).

Научные данные становятся всё более шокирующими. Социальные сети разработаны так, чтобы удерживать ваше внимание, а их алгоритмы манипулируют системой вознаграждения вашего мозга. Каждый «лайк» или комментарий вызывает выброс дофамина, заставляя вас прокручивать ленту без остановки, но, с другой стороны, когда «лайки» не поступают или вы видите «идеальную» жизнь других людей, наступает стресс. В 2023 году исследование, опубликованное в журнале «Nature Communications», показало, что интенсивное использование социальных сетей связано с высокой распространенностью тревожных расстройств, особенно среди молодежи, но и взрослые также испытывают тревогу. Ваш мозг запрограммирован на сравнение, и яркие моменты в Instagram — безупречные каникулы, тщательно оформленные кухни, дети, которые никогда не проливают сок — тихо шепчут вам: «Почему у вас так не получается?» Спойлер: никто не живет в такой гармонии, даже инфлюенсеры.

К тому же существует культура постоянной онлайн-доступности. Рабочие письма в 10 вечера, стресс от воспитания детей, усиливаемый «мамами-инфлюенсерами». Главные новости со всего мира создают ощущение, что мир находится на грани хаоса — всего в одном твите от него. Неудивительно, что тревога стала повсеместным спутником.

Позвольте мне поделиться одной историей, чтобы немного разрядить обстановку. Сара — 34-летняя учительница и мама, которая считает, что разгадала секрет многозадачности. Она одновременно помешивала макароны, проверяла тесты, отвечала на электронные письма и пролистывала Twitter. Однажды вечером, во время семейной игровой ночи, на её телефон пришло рабочее письмо. Сердце у неё забило, руки задрожали, и она даже отругала детей за то, что они смеялись слишком громко. Позже она посмеялась над своей нелепостью: «Я отношусь к электронной почте так, как будто в дом ворвался медведь!» Сара не одинока. Наш мир приучает нас реагировать мгновенно, но этот рефлекс — словно подливание бензина в костёр тревоги.

А вот ещё одна история о балансе. Джек — 45-летний ветеран, который обнаружил, что каждое утро просыпается в состоянии беспокойства. В чём причина? В его новостном приложении, где ещё до того, как он успел выпить кофе, появляются заголовки об экономической катастрофе. «Мой мозг словно показывает трейлер фильма об апокалипсисе», — говорит он с горькой улыбкой. История Джека показывает, как современные триггеры незаметно подкрадываются к нам, прежде чем мы их осознаем. А в чём же хорошая новость? Как только вы их обнаружите, вы сможете начать их нейтрализовывать.

Современные усилители тревоги: информационная перегрузка

Помимо смартфонов, ещё одним источником тревоги является круглосуточный новостной цикл. Заголовки о глобальных кризисах, экономических проблемах или панике, связанной со здоровьем, наводняют наш мозг, причём среди них часто встречаются сенсационные или ложные сведения. Такая перегрузка держит наш мозг в постоянном состоянии готовности, словно каждый раз нам приходится спасаться от нового «льва». Исследование 2024 года показало, что частое чтение новостей увеличивает уровень тревоги у взрослых на 20 %, особенно при ознакомлении с ложной информацией. Чтобы взять ситуацию под контроль, скорректируйте количество потребляемых новостей: выберите один-два надежных источника, ограничьте просмотр новостей одним разом в день и избегайте пролистывания новостей поздно ночью, чтобы не нарушать сон. Вы не можете контролировать хаос в мире, но можете контролировать свой контакт с ним. Джек начал приучаться к такой привычке и говорит: «Я по-прежнему остаюсь в курсе событий, но больше не чувствую, что небо вот-вот обрушится. Небольшие ограничения — большое облегчение».

Многогранность тревоги: как она проявляется в вашей жизни

Тревога не всегда проявляется одинаково. Для некоторых это физические симптомы — учащенное сердцебиение, стеснение в груди или тошнота перед важной встречей. Для других тревога — это умственный марафон: бесконечные «а что, если» (what-ifs), самокритика или мозг, который не отключается перед сном. Симптомы могут включать головную боль, усталость или раздражительность, но давайте будем реалистами — это может быть и вспышка гнева на партнера из-за немытой посуды, или уклонение от звонка друга из-за того, что «не хочется».

Давайте кратко рассмотрим различные проявления тревоги:

Тело: это чувство беспокойства или напряжённая головная боль, сопровождающаяся личной обидой.

Эмоциональное состояние: чувство перегруженности, раздражительность или ощущение, будто до слёз остаётся всего один шаг (даже при просмотре банальной романтической комедии).

Когнитивная сфера: чрезмерное обдумывание всего — ваш мозг словно детектив, одержимый несуществующими загадками.

Поведение: уклонение от задач, прокрастинация или, когда мир кажется слишком большим, перекусывание в поисках утешения.

Немного юмора: когда в вашем мозгу проходят «Олимпийские игры тревоги», пробовали ли вы «расслабиться»? Это все равно что сказать разгневанному ребенку: «Говори нормально». Новость: это невозможно. Но обнаружить, как тревога проявляется в вас, — все равно что получить чертеж хаоса. Невозможно решить проблему, которую вы не видите.

Вот интересный эксперимент — если вы не за рулем, закройте глаза! Представьте себе, что ваша тревога — это персонаж. Это болтливый библиотекарь, который интересуется каждым вашим шагом? Или возбуждённый щенок, лающий в поисках внимания? Может быть, это вспыльчивая кошка, осуждающая ваши жизненные выборы? Дайте ей имя — так она станет не такой страшной. Сара воспринимает свою «назойливость» как нервного режиссёра, отдающего вам приказы. Джек считает её диктором новостей о конце света в нелепом галстуке. А каков ваш образ? Держитесь этого образа — это ваш пропуск, позволяющий не дать тревоге стать тираном.

Переосмысление тревоги: от злодея до чудаковатого помощника

Ключ к изменению правил игры заключается в следующем: тревога не стремится вас уничтожить. Она просто хочет помочь вам своим неуклюжим и чрезмерно усердным образом. Представьте себе, что это сверхзаботливый друг, который при каждой тени кричит: «Опасность!». Это не недостаток, а сигнал, связанный с тем, что вам важно. То рабочее письмо? Оно важно, потому что вы цените свою работу. Проблемы в общении? Это потому, что вы хотите наладить связи с людьми. Даже страхи, связанные с прошлыми травмами, например, нежелание садиться за руль после ДТП, проистекают из сильного инстинкта вашего тела, стремящегося обеспечить вам безопасность. Есть ещё один ракурс: тревога может быть подсказкой о скрытой проблеме, которую вам нужно решить. Возможно, она указывает на границы, которые вам нужно установить на работе, на прошлые травмы, с которыми вы ещё не справились, или на привычки, усугубляющие ваш стресс — например, беспокойные размышления о конце света. Прислушайтесь к этому голосу, и вы, возможно, найдёте решение, которое сделает вашу жизнь лучше.

Но это не значит, что тревога должна управлять всем. Если не контролировать её, длительный стресс может привести к серьёзным проблемам — сердечным заболеваниям, нарушениям пищеварения или ослаблению иммунной системы. Однако винить себя за тревогу — всё равно что ругать дымовую сигнализацию за то, что она завывала во время пожара. Напротив, нам следует поблагодарить её за предупреждение, отрегулировать громкость и внимательно прислушаться к тому, что она хочет нам сказать.

Минутка отдыха, чтобы вы не переставали улыбаться: я слышала, как кто-то описал тревогу как «попытку моего мозга выиграть Оскар за худший сценарий». В самую точку, правда? Ваш мозг просто чрезмерно режиссирует фильм вашей жизни. Секрет в том, чтобы занять место режиссера и потребовать переписать сценарий.

Взгляд ветерана: тревога в условиях высокого риска

Во время войны во Вьетнаме, будучи санитаром ВМС, я видел, как тревога проявляется в самых разных формах. В военно-морском госпитале на Гуаме я отвечал за работу микробиологической лаборатории и под давлением готовил тесты на туберкулез — я знал, что одна ошибка может задержать жизненно важное лечение раненых. Ставки были высоки, и тревога незаметно подкрадывалась, проявляясь перед каждой сменой в виде стеснения в груди, одышки и бурных мыслей. Тогда я ещё не знал, как называется это чувство, но я останавливался, дышал медленно и сосредоточивался на выполнении задачи. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это был мой первый «трекер стресса» — я мысленно фиксировал, что именно вызывало у меня напряжение и как я с этим справлялся. Это осознание помогало мне сохранять самообладание даже в хаосе. Если я смог контролировать тревогу в лаборатории во время войны, то и вы сможете справиться с повседневными триггерами. Начните, как и я, с наблюдения за своими паттернами поведения, и вы найдете свою точку опоры.

Предупреждение о травме: когда тревога становится дополнительным бременем

Иногда тревога вызвана не только сегодняшними стрессами — в ней слышны отголоски прошлого. Если вы пережили серьезное событие — авткатастрофу, разрыв отношений, насилие в семье или любой другой момент, оставивший след

— ваша тревога может усилиться, словно под действием стероидов. Например, насилие в семье оставляет глубокие шрамы и может заставить вас чувствовать угрозу даже в безопасном месте. Такие триггеры, как громкие звуки или резкие движения, могут вызвать учащенное сердцебиение или импульс к бегству. Возьмём ещё один пример — вождение автомобиля. После ДТП само пребывание за рулём может вызывать сильный страх — чувство опасности, учащённое сердцебиение или импульс к бегству. Это не слабость, а ваша нервная система, выполняющая свою работу, возможно, с небольшим перебором.

Ваш первый инструмент: «трекер тревоги»

Знание — ваша суперсила, а отслеживание тревоги — это как установка приборной панели в вашем мозгу. Записывая пики тревоги, её причины и ощущения, вы начнёте понимать ритм тревоги. Тревога сильнее всего проявляется ночью? После рабочего звонка? Когда вы увлечены TikTok? Речь не о том, чтобы осуждать себя, а о том, чтобы с любопытством поиграть в детектива.

Вот как начать:

Найдите место для записей: тетрадь, стикеры или приложение «Заметки» на телефоне — главное, чтобы вам было удобно.

Оцените уровень своей тревоги: используйте шкалу от 0 до 10, где 0 означает «спокоен, как огурец», а 10 — «полностью в панике». Проверяйте себя три раза в день — утром, в полдень и вечером.

Зафиксируйте момент: чем вы занимались в тот момент? О чем думали? Что чувствовали? Быстро запишите. Например: «10 июля, 15:00. После встречи сердце забилось сильнее, почувствовал, что всё испортил».

Выявите тенденции: через неделю просмотрите свои записи. Постоянно ли в них фигурируют работа, социальные сети или семейные моменты? Это и есть особенности вашего беспокойства.

Представьте себе, что это ваш трекер психологической формы. Если вы не записываете свои пробежки, вы не будете тренироваться на 5-километровую дистанцию, верно? Здесь то же самое. Если ваши первые записи кажутся беспорядочными, не беспокойтесь — у Сары запись выглядела так: «8/10, хаос за ужином, почему я кричала из-за вилки?». Цель — начать, а не добиться совершенства.

Вернёмся к Саре. Она вела учёт в течение недели и обнаружила, что каждый вечер, готовя ужин, её уровень тревоги достигал 8/10. Что было причиной? Дело было не только в приготовлении еды, но и в том, что, когда дети шумели, её телефон гудел от рабочих писем. Как только она обнаружила эту проблему, она установила правило: с 18:00 до 19:00 не пользоваться телефоном. Уже через несколько дней уровень её тревоги снизился до 4 из 10. Небольшая корректировка — большой результат.

Результаты мониторинга Джека оказались совершенно иными. Виновником оказалось его приложение с утренними новостями, из-за которого уровень его тревоги перед завтраком взлетал до 7 из 10. Вместо этого он стал по десять минут читать книги, и в результате его утро превратилось из «кошмара» в «вполне терпимое». Он даже пошутил: «Новостного диктора в моей голове уволили, но я не сержусь». Мониторинг помог ему прояснить мысли, и он может дать такой же эффект и вам.

Почему это важно? Создание условий для устойчивости

Эта глава не о том, как взмахнуть волшебной палочкой и избавиться от тревоги — извините, здесь нет доброй феи. Речь идет о том, чтобы понять её суть: она — лишь часть вас, а не всё ваше «я». Понимая её биологические особенности, современные триггеры и личные особенности, вы уже взяли управление в свои руки.

Рассматривайте эту книгу как дорожную карту для перепрограммирования себя — словно обновление компьютера, застрявшего в режиме паники. В следующих главах мы познакомим вас с различными инструментами: быстрыми способами остановить спираль тревоги (глава 2), креативные методы борьбы с избыточным размышлением (глава 3), стратегии выживания в цифровом джунглях (глава 5), финансовая тревога (глава 6), а также техники преодоления травм, в том числе как справиться со страхами, такими как вождение после ДТП (глава 7). Все начинается здесь, с простой истины: тревога громко кричит, но вы кричите громче.

Представьте, как я подмигиваю: «В вашем мозгу зажигаются дополнительные свечи зажигания» («Your brain's got some extra spark plugs firing.»). Давайте настроим их, а потом отправимся в новое место. «Готовы услышать больше? Перелистните страницу — или продолжайте слушать. Мы только разогреваемся».

Задание: запустите свой «трекер стресса»

Начните прямо сегодня, уделив этому пять минут. Оцените уровень своей тревоги (от 0 до 10 баллов), запишите, что происходит, и отметьте одну мысль или чувство. Вот пример для ориентира:

Через неделю поразмышляйте: что вас удивило в ваших триггерах? Связаны ли они с конкретным временем, людьми или привычками? Для Сары это вечерняя суматоха; для Джека — утренние новости. Ваши паттерны подскажут, на чём следует сосредоточить внимание — например, на установке границ или использовании инструментов из главы 2. Дайте имя своему «беспокойному персонажу» — белка? Или раздражительный кот? Подходите к этому как к игре — и вы уже выиграли на старте.

Глава 2: Как разорвать порочный круг — инструменты для борьбы с тревогой

Представьте себе: ваш уровень тревоги достиг 8 баллов (из 10). Сердце колотится, мозг работает на полную мощность, а желудок делает свои привычные скручивания. Возможно, это приближающийся крайний срок, возможно — многозначительное SMS-сообщение, а может, просто смутное предчувствие, что «всё пойдёт наперекосяк». Что бы это ни было, вы погружаетесь в спираль тревоги, и вам нужен выход. Хорошая новость в том, что вы уже добрались до 2-й главы, где мы предоставим вам набор эффективных инструментов с быстрыми и практичными стратегиями, которые помогут затормозить тревогу. Никаких излишеств, никакого ожидания — только облегчение, которое можно использовать сразу же.

В первой главе мы переосмыслили тревогу как сигнал, а не как недостаток, и начали отслеживать её, как детектив, выполняющий задание. Теперь пора усилить нашу стратегию. Эта глава — ваш набор инструментов на случай чрезвычайных ситуаций, который поможет справиться с моментами типа «О нет, вот и началось». У нас есть дыхательные техники быстрого запуска, упражнения на «заземление», которые привязывают вас к настоящему моменту, а также творческие методы отвлечения внимания, позволяющие перехитрить ваш чрезмерно активный мозг. В конце вы получите индивидуальный план, который поможет вам справиться со следующим вихрем тревоги как настоящий профессионал. Давайте начнём!

Спираль: как тревога захватывает ваш мозг (и как вернуть его под свой контроль)

Давайте сначала разберемся, что происходит, когда тревога берет руль в свои руки. Все начинается в центре тревоги вашего мозга — в маленьком миндалевидном теле — которое обнаруживает «опасность» (реальную или мнимую) и переводит все системы в режим красной тревоги. Ваше сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным, а мысли начинают крутиться в голове, как плейлист на повторе. Вот что такое вихрь тревоги: никакого удовольствия, только хаос.

Но главное в том, что вы можете прервать этот процесс. Инструменты, которые мы сейчас представим, действуют как нажатие кнопки «пауза» на плейлисте паники. Они успокаивают ваше тело, отвлекают ваше внимание или делают и то, и другое — и действуют очень быстро. Не нужно часовой медитации — достаточно простых действий, чтобы вернуть себе контроль. Начнем с дыхания.

Инструмент № 1: глубокий вдох — ваше быстродействующее средство от тревоги

Да, да, «глубокий вдох» — звучит как фраза, которую произнес бы ваш слишком спокойный друг, верно? Но прежде чем закатить глаза, послушайте меня до конца: в этом избитом клише есть смысл, потому что оно действительно работает. Глубокий вдох — это как секретная кнопка сброса вашей нервной системы. Когда наступает тревога, ваше дыхание становится учащенным и поверхностным, как будто оно кричит мозгу: «Паника!». Замедлите дыхание, и вы как бы тихо скажете: «Расслабься, с нами всё в порядке».

Вот как это сделать, никаких сложных приспособлений не требуется:

Удобная поза: можно сидеть или стоять, главное — не споткнуться о собаку или обувь.

Вдохните через нос: на вдохе сосчитайте до четырёх. Пусть живот раздувается, как воздушный шарик.

Задержите дыхание: сделайте паузу на одну-две секунды.

Выдыхайте ртом: снова сосчитайте до четырёх. Представьте, что вы задуваете свечу, и выдыхайте медленно.

Повторите три раза: вот и всё. Менее чем за минуту вы уже расслабитесь.

Почему это работает? Это биологический принцип, а не магия. Глубокое дыхание активирует вашу парасимпатическую нервную систему — «режим спокойствия», противостоящий режиму «борьба или бегство». Оно снижает уровень кортизола, замедляет пульс и говорит мозгу: «Отступи, солдат». Бесплатно, быстро, эффективно.

Возьмем, к примеру, 29-летнего графического дизайнера Майка. Каждый раз, когда его босс присылал ему письмо с фразой «Можем поговорить?», он впадал в панику — сердце начало биться чаще, а в голове раздавались крики: «Меня уволят!» Затем он попробовал эту дыхательную технику. Когда пришло следующее письмо, он отошёл в сторону, проделал три цикла, и тут — «бац!» — вихрь успокоился. «Это было, как будто я нажал на тормоз», — сказал он. «Я действительно смог сосредоточиться». Он всё-таки пошёл на встречу, но вошёл в зал с оценкой 5 баллов, а не 9. Небольшая победа, но большая разница.

Дорогие слушатели, попробуйте прямо сейчас: вдохните четыре раза, задержите дыхание, выдохните четыре раза. Почувствовали разницу? Вы только что за 20 секунд «взломали» свою систему. Молодцы!

Инструмент 2: Заземление — закрепитесь в настоящем

Тревога любит путешествовать во времени — утаскивая вас в мысли типа «А что, если я всё испорчу?» или «Помните ту неловкую ситуацию, в которую я попал?». «Заземление» вернёт вас в настоящее, где — спойлер — с вами, как правило, всё будет в порядке. Это как привязать воздушный шарик, прежде чем он улетит в «Древню тревог».

Попробуйте этот классический метод: 5-4-3-2-1. Он прост, незаметен и подходит везде — в офисе, в машине и даже в отделе с хлопьями.

«5 вещей, которые ты видишь, оглянись вокруг. Назови их: «Красная чашка, мой телефон, дерево за окном, мои носки, потолочный вентилятор».

4 вещи, к которым вы прикоснулись. Почувствуйте их: «Шероховатая поверхность стола, мягкая толстовка, холодные ключи, тёплая чашка».

3 вещи, которые вы слышите: «Пение птиц, гудки автомобилей, собственное дыхание».

2 запаха, которые вы чувствуете: понюхайте их: «Кофе, лавандовая свеча»

1 вкус: обратите на него внимание: «послевкусие моей зубной пасты»

Эта небольшая игра заставляет ваш мозг сосредоточиться на настоящем, отключая питание «спирали». Это как переключиться с «частоты тревоги» на «частоту скуки, но спокойствия».

Прия — 38-летняя медсестра. Ночные смены погружали её в волну «что, если» — пока одна из коллег не показала ей метод «5-4-3-2-1». «Я стояла там и называла предметы — „карточка пациента, раковина, мой бейдж“, — и тогда туман рассеялся», — говорит она. «Я снова смогла двигаться. Это не решило всех проблем, но помогло ей доработать смену до конца».

Улыбнитесь: попробуйте это на скучном совещании. «Пять вещей, которые я вижу: кофейное пятно на чашке Дейва, часы, свобода за окном.» Возможно, вам удастся сохранить спокойствие и даже получить удовольствие. Двойная выгода

Инструмент 3: Творческое отвлечение — победа над мозгом с помощью веселья

Иногда ваш мозг похож на капризного малыша, которому нужно что-нибудь блестящее, чтобы отвлечься. Эти творческие трюки — быстрый и увлекательный способ разорвать круг тревоги — не для того, чтобы уклоняться от эмоций (мы разберемся с ними позже), а для того, чтобы дать вашему мозгу передохнуть.

Вот три способа:

Нарисуйте свою тревогу: возьмите ручку и набросайте её. Это беспокойный маленький эльф? Туча тревоги? Нарисуйте её так, чтобы она выглядела смешно. Рисование позволяет вам отвлечься от мыслей и сосредоточиться на бумаге.

Напевайте песню: выберите простую мелодию — например, «Греби, греби, греби свою лодку» — и напевайте её. Напевание успокаивает блуждающий нерв, который является настоящим чемпионом по регулированию стресса. К тому же, когда вы напеваете, вам трудно впасть в панику.

Нажмите на «выключатель»: наденьте резинку (не сильно!). Когда начинается спираль, слегка нажмите на резинку, скажите «Сейчас не время», а затем переключитесь, как будто считаете в обратном порядке от 20.

Глупо? Конечно, но тревога — королева драмы, а глупость — её криптонит.

Страх перед полетами

Если во время полета у вас в животе бушует шторм, попробуйте отвлечься. Кани из Сенегала, работающая агентом по обслуживанию клиентов и продаже билетов в крупной авиакомпании, советует использовать время в полете, чтобы погрузиться в книгу, посмотреть фильм, послушать подкаст или поиграть в онлайн-игру, например, в настольную игру «Ludo», очень популярную в Западной Африке. Эти занятия помогут вашему мозгу оставаться в состоянии высокой концентрации и превратят напрягающий полёт в возможность расслабиться и отдохнуть. Однако, если полёты на самолёте кажутся вам слишком утомительными, можно рассмотреть другие способы путешествия, такие как автомобиль, автобус или поезд, в зависимости от вашего пункта назначения и конкретных обстоятельств.

Лоуренс, житель Сан-Франциско, должен был отправиться в Даллас, штат Техас, чтобы навестить больную мать, но во время предыдущего полета он столкнулся с турбулентностью, приведшей к резкому снижению самолета, из-за чего он испытывал беспокойство и тревогу при мысли о полете. Поскольку он не привык самостоятельно путешествовать на автомобиле через несколько штатов, он выбрал поездку на поезде, несмотря на то, что это увеличивало расходы и время в пути. Он доехал на поезде из Сан-Франциско до Лос-Анджелеса, затем на поезде до Сан-Антонио, где, наконец, арендовал автомобиль и через шесть часов езды добрался до Далласа. Хотя путешествие заняло больше времени, это позволило ему справиться с тревогой и при этом оказаться рядом с матерью, что доказывает: иногда лучшим решением является тот вариант, при котором вы чувствуете себя в наибольшей безопасности.

Путевая тревога у профессионалов — когда само путешествие наносит вред

Даже если вы не боитесь летать на самолете, путешествия могут вызывать тревогу, особенно у профессионалов, которым по работе приходится часто выезжать в командировки. Дев, клинический инженер, рассказал о стрессе, который вызывают у него частые поездки: «Нахождение вдали от семьи, фаст-фуд в аэропорту — весь этот хаос создает невероятный стресс. А потом я ещё и потерял телефон в каршеринговом автомобиле по дороге в аэропорт — это подняло уровень тревоги на совершенно новый уровень», — говорит он. Нарушение привычного ритма жизни, нездоровая еда и непредвиденные ошибки (такие как потеря вещей) усиливают стресс, и даже если у вас нет страха перед полетами, путешествие может стать пугающим опытом. Чтобы решить эту проблему, попробуйте взять с собой привычные закуски, не полагайтесь на еду в аэропорту и, прежде чем выходить из автомобиля каршеринга, составьте список необходимых вещей, таких как телефон. Эти небольшие меры подготовки могут облегчить усталость от путешествия и помочь вам сохранять равновесие, где бы вы ни работали.

Слушатели аудиоверсии, давайте сейчас напевайте себе под нос. Чувствуете, как в груди гудит? Это ваш блуждающий нерв пожимает вам руку.

Распространённые ошибки: чего не следует делать, когда наступает тревога

Прежде чем приступить к лечению, давайте обойдем некоторые ловушки. Тревога — вещь коварная, и следующие поспешные действия только усугубят ситуацию:

Подавлять его: «Не волнуйся» — это все равно что сказать кошке, чтобы она не выпучивала глаза; это только усилит тревогу. Попробуйте: «Эй, тревога наступает. Давай сделаем глубокий вдох».

Чрезмерный анализ в момент эскалации: анализировать причины тревоги в самый разгар — все равно что чинить велосипед во время гонки. Оставьте глубокий анализ на потом, а сейчас воспользуйтесь инструментами.

Убегайте в вредные привычки: перекусы или напитки могут дать мгновенное облегчение, но в итоге вы просто утопаете в них. Придерживайтесь того, что не вызывает у вас холодного пота.

40-летняя предпринимательница Лиза усвоила этот урок на собственном опыте. Когда тревога нарастала, она наливала себе выпивку. «Сначала это мне помогало, — говорит она, — но потом я просыпалась в состоянии беспокойства и головокружения. Это было ужасно. Она перешла на метод «5-4-3-2-1» и придерживается его до сих пор. «Это уже не так вкусно», — улыбается она, — «но мои утра будут мне благодарны».

Метод LIFT: четыре шага, чтобы разорвать круг тревоги

Когда нахлынет тревога, вам нужен быстрый и запоминающийся способ вернуть себе контроль. Процесс LIFT предлагает четырёхэтапный метод, позволяющий разорвать этот круг и преодолеть стресс с ясностью ума и доброжелательностью к себе. Каждый этап основан на инструментах, которые мы уже рассмотрели, и предоставляет вам четкий путь, не оставляющий тревоге ни единого шанса.

L — Наблюдение (Observation): Начните с наблюдения за ситуацией, вызывающей тревогу. Без осуждения определите причину — что именно вызывает у вас такую тревогу? Это приближающийся срок, напряженный разговор или бурные мысли? Этот шаг направлен на осознание и помогает вам сформулировать источник стресса, подобно тому, как мы использовали «трекер стресса» в главе 1. Например, если вы испытываете беспокойство из-за рабочего письма, признайте это: «Я беспокоюсь из-за этого письма».

I — Прерывание: прервите спираль беспокойства с помощью быстрого, заземляющего действия. Воспользуйтесь одним из инструментов из этой главы, например, техникой «5-4-3-2-1» — назовите пять вещей, которые вы видите, четыре вещи, к которым вы можете прикоснуться, и так далее — чтобы вернуть своё внимание в настоящее. Это позволит прервать цикл беспокойства и даст мозгу возможность на мгновение перезагрузиться. Если вы чувствуете себя подавленным, попробуйте напевать мелодию (еще один инструмент из этой главы), чтобы перенаправить свою энергию. Цель этого — остановить внутренний импульс и создать пространство для более спокойных размышлений.

F — Прощение: проявите доброжелательность по отношению к себе, когда испытываете тревогу — бороться с этим нормально. Вместо того чтобы сопротивляться этому чувству, сделайте медленный вдох и скажите себе: «Ничего страшного, что я так себя чувствую. Я человек, и я стараюсь». Этот простой жест доброты по отношению к себе в сочетании с глубоким дыханием, о котором мы говорили ранее в этой главе, поможет вам отпустить самокритику, облегчить тревогу и подготовиться к дальнейшим действиям.

T — Переориентация: измените свою точку зрения, чтобы не допустить спирали беспокойства в будущем. Используйте обсужденные нами приемы, чтобы переосмыслить текущую ситуацию — превратите мысль «Я никогда не справлюсь» в «Я буду действовать шаг за шагом». Затем спланируйте следующий небольшой шаг, чтобы почувствовать, что вы всё контролируете, например, запишите первую задачу, которой вы займётесь сразу после этого момента. Этот шаг превратит триггер в повод для действия и укрепит вашу уверенность в процессе. Со временем эти небольшие изменения помогут вам уменьшить тревогу при столкновении с подобным стрессом.

Методика LIFT предлагает вам четкий путь к освобождению от контроля тревоги. Майк, о котором упоминалось ранее в этой главе, применил LIFT во время напряженного рабочего разговора по телефону. Он распознал триггер («Меня беспокоит тон моего начальника»), прервал разговор глубоким вдохом, простил себя («Ничего страшного, что я так себя чувствую, я стараюсь»), а также изменил свой подход с помощью переосмысления («Я сосредоточусь на том, что могу сделать дальше») и записи дальнейших действий. «Это было как снять груз с

грудь», — сказал он. В следующий раз, когда вас настигнет тревога, попробуйте метод LIFT — это простой способ выйти из водоворота и взять ситуацию под контроль.

Соберите воедино свой план «Антиспираль»

Пришло время сделать его своим. У вашей тревоги есть свои особенности, поэтому и ваш набор инструментов должен быть индивидуальным. Вот как его составить:

Выберите своё «трио»: одно дыхательное упражнение, одно упражнение на заземление и одно творческое упражнение для отвлечения внимания. Например, четыре вдоха, счёт «5-4-3-2-1» и напевание.

Потренируйте «дрожь»: попрактикуйтесь на уровне 3/10, чтобы сформировать мышечную память к моменту, когда уровень тревоги достигнет 8/10.

Держите их под рукой: запишите их на стикере или настройте напоминание на телефоне. В процессе «спирального подъема» не должно быть пробелов во времени.

Отслеживайте успехи: после использования записывайте результаты. Уровень тревоги снизился с 7 до 4? Золотая звездочка. С 9 до 8? В следующий раз попробуйте что-то другое.

Каков план Майка? Три вдоха, «5-4-3-2-1», а затем напевание «Tiger Eyes». «Это странно, — говорит он, — но я чувствую себя чемпионом, а не неудачником». У него ещё предстоит совещание, но у него есть это.

Почему это важно? Вы — хозяин ситуации, используйте по одному инструменту за раз

Тревога — это как поезд, вышедший из-под контроля, но теперь у вас есть тормоза. Эти инструменты не избавят вас от тревоги навсегда — ничто не способно на это — но они позволят вам меньше потеть и чувствовать себя более уверенно за рулем.

Далее мы разберемся с проблемой чрезмерного размышления (глава 3), раскроем силу творчества (глава 4) и даже залечим старые раны (глава 7). Теперь вы готовы к спиральному взлету на сайте. Голос тревоги громкий, но ваш голос громче — нарисованный цыпленок или напеваемая мелодия могут стать вашим секретным оружием.

Задание: составьте свой план борьбы со спиралью

Потратьте пять минут

Дышите: выберите один способ (например, четыре вдоха).

Заземление: выберите один из вариантов (например, 5-4-3-2-1).

Творческое отвлечение внимания: запишите их, попробуйте каждый по одному разу и запишите свои ощущения. Когда нахлынет тревога, достаньте этот список. Дополнительный бонус: придумайте ему забавное название — «Спиральный дробилка» или «Режим холода». Не напрягайтесь — вы уже на шаг впереди.

Глава 3. Успокойтесь Успокойте мозг, который слишком много думает

Представьте себе: ваш мозг похож на браузер, в котором открыто 37 вкладок. Одна — это воспоминания о провале на прошлой неделе, другая — беспокойство по поводу завтрашнего дня, а ещё одна вкладка задаёт вопрос: «Я закрыл дверь на замок?» Вот что такое перегруженность мыслями — площадка для беспокойства. Это шумно, отнимает силы, и пора вернуть себе контроль.

Опираясь на главу 1 (где мы переосмыслили тревогу как сигнал) и главу 2 (где мы освоили методы быстрого выхода из водоворота), в главе 3 мы углубляемся в когнитивные стратегии и творческие приёмы, помогающие успокоить внутренний шум. Вы узнаете, почему ваш мозг любит крутиться в замкнутом круге, как его поймать и как перенаправить его, как настоящий эксперт. К концу книги у вас будет целый набор инструментов, которые помогут укротить хаос и освободить пространство в голове. Начнём!

Почему ваш мозг похож на вихрь мыслей (и как его успокоить)

Чрезмерное размышление — это не просто хаос, а попытка вашего мозга «помочь». Когда наступает тревога, ваше миндалевидное тело (сигнал тревоги из первой главы) стучит по лобу (зоне мышления). В нормальных условиях эти две области вместе планируют ваш день. Но что происходит при тревоге? Это как будто вы дали им слишком много кофе — они перевозбуждаются и затягивают вас в круговорот «что, если...». Представьте себе собаку, гонящуюся за собственным хвостом: полную энергии, но безрезультатно.

Исследование 2024 года показало, что чрезмерное размышление увеличивает тревогу на 35%, поскольку оно переводит мозг в состояние повышенной бдительности и усиливает восприятие угрозы. Этот цикл не только истощает ваши умственные ресурсы, но и приводит к таким физическим симптомам, как напряжённая головная боль или бессонница. В чём же хорошая новость? Вы можете научить свой мозг отступать и менять направление. Эти инструменты не остановят мысли (удачи вам!), но они изменят то, как вы с ними справляетесь. Готовы успокоить бурю?

Инструмент 1: Уловите, оспаривайте, изменяйте

Начнём с психологической техники редактирования, позволяющей переформулировать неприятные мысли. Это процесс, состоящий из трёх шагов:

Уловите его. Осознайте эту мысль: «Я провалю этот проект».

Оспаривайте его: подвергните его критическому анализу. «Это правда? А где доказательства?» Как правило, в лучшем случае они оказываются весьма шаткими.

Измените его: переформулируйте. «Я смогу, я приложу все усилия».

Просто и эффективно. Эмма — 32-летняя специалистка по маркетингу, которая считала, что «я недостаточно креативна». Из-за этого она не могла заснуть. Она уловила эту мысль, оспорила её («Моя последняя идея была потрясающей») и изменила («Даже если я не идеальна, я всё равно достаточно хороша»). Сомнения не исчезли, но стали менее навязчивыми. «Я выпалась», — говорит она. «И на работе у меня всё хорошо».

Быстрый совет: добавьте юмора. Если ваш мозг говорит: «Ты полный беспорядок», вы можете возразить: «Нет, я — роскошная версия беспорядка». Идеи, скрывающиеся за улыбкой, трудно воспринимать как угрозу.

Попробуйте вспомнить свою последнюю крайне негативную мысль. Уловите её, бросьте ей вызов, измените её. Чувствуете перемену?

Инструмент 2: «Излияние переживаний» — выплесните свои переживания, чтобы они исчезли

Далее — клапан для сброса напряжения: избавление от беспокойства. Это дневник без правил.

Установите таймер: пять минут.

Запишите всё: все свои переживания, без цензуры. «На работе полный хаос, счета накопились горой, я кормил кошку?»

Остановитесь: таймер зазвенел — вы закончили. Закройте тетрадь.

Принцип заключается в том, чтобы выплеснуть хаос на бумагу и тем самым уменьшить его. 27-летний студент Карлос погряз в мыслях: «А что, если я провалюсь?». Он вылил всё на бумагу, увидел, что половина из этого — глупости (например, паника из-за опечаток), и громко рассмеялся. «Я стал учиться лучше», — сказал он. «И сдал экзамен».

Дополнительный бонус: после этого вырвите страницу. Это маленькая победа над хаосом.

Инструмент 3: Творческий выход — превращение идей в конкретные вещи

Чрезмерное размышление питается размытым хаосом — давайте его ограничим. Такие творческие методы, как интеллект-карты или каракули, могут превратить умственный шум в то, с чем вы сможете справиться (или что сможете наслаждаться).

Интеллект-карта: запишите свою проблему в центре, а затем разведите от нее ветви с мыслями или чувствами. Это поможет распутать клубок.

Рассказывание историй: превратите свои переживания в увлекательную историю. «Монстр с огромными опечатками напал на...» — лучше глупо, чем страшно.

Раскрашивание/рисование: не нужно никаких навыков, просто начните рисовать. Это успокаивает и помогает забыть о проблемах.

Смена перспективы на позитивную: займитесь чем-нибудь, что доставляет вам радость, чтобы изменить настроение — например, поиграйте в видеоигру, послушайте любимую песню или посмотрите забавный ролик. Это способ быстро приостановить тревогу и напомнить себе о хорошем.

Зои — 35-летняя психотерапевт, которая нарисовала схему своих опасений, возникающих во время бесед с клиентами. «Это выглядит ужасно, — говорит она, — но видеть, как „Я всё испорчу“ превращается в „Я делаю всё, что в моих силах“, очень помогает мне». Она по-прежнему остается человеком, но теперь у неё есть ориентир. Алекс — тот самый студент, о котором мы только что говорили. Когда у него падает настроение, он играет в короткую видеоигру. «Достаточно пяти минут гонок, и я снова улыбаюсь», — говорит он. Найдите то, что поднимает вам настроение — это и будет ваша кнопка перезагрузки.

Инструмент № 4: Техника перефокусировки «3-2-1»

Вот новый прием, который поможет перенаправить ваши мысли, когда они заикливаются на повторяющихся размышлениях: техника перефокусировки «3-2-1». Это быстрая психологическая переключалка, которая поможет вам разорвать круг и закрепить мысли в настоящем моменте.

Назовите три вещи, за которые вы благодарны: оглянитесь вокруг и перечислите три вещи, которые приносят вам спокойствие или радость, например, уютный свитер, солнечный свет, проникающий через окно, или недавнее сообщение от друга.

Сделайте два глубоких вдоха: вдохните четыре раза, выдохните четыре раза. Это поможет замедлить работу вашего быстро работающего мозга и сохранить ясность ума.

Поставьте себе цель на следующие 5 минут: выберите небольшой, выполнимый шаг, например, ответить на электронное письмо или заварить чашку чая, а затем сосредоточьтесь на этом шаге.

Этот приём помогает переключить ваше внимание с бесконечных переживаний на благодарность и действие, давая вашему мозгу новое направление. Лиам — один из 50-летних водителей, с которым мы встречались, — использовал этот метод во время напряжённой смены. «Я постоянно заикливался на мысли: „Я никогда не справлюсь с этой работой“, — сказал он. — Я перечислил три вещи, за которые я благодарен. Я назвал свой кофе, радио и улыбку моего ребенка — а потом вздохнул и решил отправиться на доставку. Это заставило меня действовать. Когда вы начинаете заикливаться на мыслях, попробуйте этот прием; это быстрый способ вернуть себе контроль».

Остерегайтесь ловушки чрезмерного размышления

Избегайте следующих ловушек:

Стремление к совершенству: ваш мозг хочет «лучшего» решения, но «достаточно хорошего» — вот что приносит успех.

Одержимость прошлым: «Если бы я...» — пустая трата времени. Отпустите прошлое.

Беспокойство о будущем: «Если бы...» — это бесконечный круг. Сосредоточьтесь на настоящем.

Марк — 50-летний отец, который постоянно переживал из-за своих неудач в воспитании детей и беспокоился о будущем. Он установил для себя правило: «Если я не могу приступить к действию, я отказываюсь от этой мысли». Это сложно, но эффективно. «Я говорю: „Я здесь и сейчас“, — рассказывает он. — И мои дети это замечают».

Метод ветерана, помогающий перенаправить мозг, склонный к чрезмерному размышлению

Во время службы в качестве военного медика в военно-морском госпитале на Гуаме я часто замечал, что мои мысли крутятся с огромной скоростью, особенно когда нужно было в сжатые сроки подготовиться к тесту на туберкулез. Я слишком много размышлял над каждым шагом, боясь, что ошибка задержит лечение солдата. Чтобы взять себя в руки, я мысленно перечислял три вещи, которые я могу контролировать: своё внимание, свои руки и своё дыхание. Затем я уделяла немного времени глубокому дыханию и ставила перед собой небольшую цель, например, завершить один тест, прежде чем приступить к следующему. Это не было идеальным решением, но помогало мне сохранять равновесие в условиях высокого давления. Когда вы слишком много думаете, вы тоже можете использовать подобный метод — сосредоточиться на том, что вы можете контролировать, и действовать шаг за шагом.

Остановитесь и прислушайтесь к себе — прислушайтесь к интуиции

Когда чрезмерное размышление мешает вам двигаться дальше, попробуйте воспользоваться своей интуицией, чтобы обрести ясность мысли. Сделайте паузу, глубоко вдохните и дайте мозгу успокоиться. Затем спросите себя: «Что кажется правильным?» Позвольте первому мягкому подсказке или интуиции вести вас, а не заставляйте себя принимать решение посредством бесконечного анализа. Этот метод поможет вам вырваться из мыслительного замкнутого круга и открыть совершенно новую точку зрения. Практикуя этот метод, можно начать с небольших решений, например, выбрать задачу, над которой нужно поработать, и обратить внимание на ощущение, когда вы доверяете своей интуиции. Со временем это станет мощным способом сбалансировать разум и чувства, избавив вас от оков чрезмерного размышления.

Ваш набор инструментов: комбинируйте

Выберите по одному из каждой категории:

Познание: осознавайте, подвергайте сомнению, меняйте.

Письмо: избавьтесь от беспокойства, выскажитесь.

Творчество: интеллект-карты.

Перефокусировка: техника «3-2-1».

Выполняйте упражнения в спокойное время, чтобы быть готовыми, когда наступит хаос.

В чем заключается «комбинация» Эммы? Переосмысление, излияние и каракули. «Это не идеально, — говорит она, — но я плыву, а не тону».

Почему это важно

Чрезмерные размышления могут повлиять на полет, но пилот — это вы. Эти инструменты не избавят вас от каждой мысли, но помогут вам лететь более ровно. Далее следуют: «Магия творчества» (глава 4), «Цифровая детоксикация» (глава 5) и «Более глубокое исцеление» (глава 7). Теперь у вас уже есть все это.

Задание: уделите пять минут «уборке» своих беспокойств

Сегодня уделите пять минут тому, чтобы выговориться о своих беспокойствах. Запишите всё, остановитесь, сделайте глубокий вдох и выдох. Затем попробуйте технику «3-2-1» для переключения внимания: назовите три вещи, за которые вы благодарны, сделайте два глубоких вдоха и поставьте себе цель на следующие пять минут. Поразмышляйте над тем, как вы себя чувствуете — помогло ли это вам отвлечься? Пробуйте этот метод каждый день в течение недели — наблюдайте, как посторонние мысли постепенно исчезают, а ваш ум становится всё яснее.

Глава 4: Творчество — ваша суперсила

У нас есть секретное оружие против тревоги, и оно ближе, чем вы думаете: творчество. Нет, вам не нужно рисовать как Ван Гог или петь как Адель. Будь то каракули, напевание мелодии или бесконечные фантазии — творчество является естественным способом, с помощью которого мозг уходит от стресса. Оно не требует совершенства — только самого процесса, дающего вам передышку и пространство, чтобы отвлечься от забот.

В предыдущих главах мы обсуждали, как быстро справиться с тревожностью, и с помощью хитроумных приемов обуздали чрезмерное размышление. Теперь мы поднимемся на новый уровень: творчество — это не просто отвлечение внимания, оно может изменить правила игры, перестроить ваше мышление, успокоить эмоции и не оставить тревоге ни единого шанса. К концу этой главы у вас будет целый арсенал творческих инструментов, к которым вы сможете прибегнуть всякий раз, когда нахлынет тревога. Готовы? Давайте вместе раскроем эту суперспособность.

Почему творчество работает? «Уголок удовольствия» в мозге

Вот несколько научных фактов: творчество активирует систему вознаграждения мозга, вызывая выброс дофамина (химического вещества, вызывающего чувство «Ура!»), и одновременно снижает уровень кортизола (гормона стресса). Это как дать вашему мозгу небольшой перерыв. Когда вы погружаетесь в творческое состояние, лобная кора, отвечающая за чрезмерное размышление, отступает на второй план, а миндалина — «кнопка паники» мозга — может вздохнуть с облегчением. Каков результат? Меньше паники, больше хорошего самочувствия.

Исследование 2024 года показало, что всего 15 минут творческой деятельности в день позволяют полностью погрузиться в состояние «потока», что снижает симптомы тревоги на 25%. Что ещё лучше, творчество — это не просто пауза, но и возможность восстановить связи. Исследование показывает, что регулярная творческая практика укрепляет нейронные связи, повышая тем самым устойчивость к стрессу и способность контролировать эмоции. Представьте себе это как обновление мозга: чем чаще вы его используете, тем лучше справляетесь со стрессом. И самое главное: вам не нужны ни навыки, ни сложные инструменты. Это подходит всем.

Сэм — 40-летний бухгалтер, чья работа заключается в заполнении таблиц, а не в рисовании эскизов. Тревога держала его в постоянном напряжении, пока один из друзей не затащил его на урок гончарного мастерства. «Я был ужасен», — с горькой улыбкой признался он, «но уже к середине занятия я забыл о своём почтовом ящике. Та неровная глиняная чаша — это не искусство, а свобода». Сэм не скульптор, но он обрёл душевное равновесие.

Творчество для не-творческих людей: да, вы можете

Давайте развеим миф: творчество — это не прерогатива только тех, у кого «есть художественная жилка». Оно подходит вам — любому, у кого есть пульс и мозг. Творчество не имеет отношения к таланту; творчество — это создание чего-то нового, пусть даже просто глупой каракули или импровизированной мелодии. Оказывается, это помогает снять стресс.

В этом и заключается его волшебство:

состояние потока: оно удерживает вас в настоящем, и тревога не может ни отмотать время назад, ни перемотать его вперёд.

Эмоциональная разрядка: это безопасный способ выразить те эмоции, которые вы не можете точно определить.

Новые горизонты: превращая проблемы в творчество, вы уменьшаете их влияние.

Представьте себе тревогу в виде раздражительного великана, преграждающего вам путь. Творчество — это тропинка, позволяющая вам перепрыгнуть через эту драму и продолжить путь. Просто, prawda?

Инструмент 1: Свободное письмо — дайте мозгу полную волю

Начнем со свободного письма. Представьте себе, что это генеральная уборка в голове без правил. Просто пишите, пишите всё, что приходит в голову, не беспокоясь о грамматике или смысле. Это хаотично и первозданно — спасительная соломинка для запутанных мыслей.

Как это сделать

Установите таймер: пять минут.

Пишите без остановки: не отрывайте ручку от бумаги. Застряли? Пишите «подождите, подождите» до тех пор, пока не появится слово.

Не редактируйте: не стремитесь к совершенству. Пусть это будет хаотично.

Цель этого упражнения — обойти внутреннего критика и дать мыслям свободно течь. Эмма, с которой мы уже знакомы, попробовала этот метод после тяжелого дня. Она сказала: «В тот момент я просто бредила», — «но потом я поняла, почему сошла с ума. Это было как прочистить трубу». Она по-прежнему слишком много думает, но теперь у неё есть выход для эмоций.

Попробуйте взять ручку и писать в течение пяти минут. Начните с «Сегодня я чувствую.» и не останавливайтесь. Не заглядывайте в рукопись, не исправляйте, просто дайте мыслям течь.

Метод 2: Рисование успокаивает

Следующее: каракули. Это не детская забава, а средство от стресса уровня ниндзя. Исследования показывают, что даже самые простые каракули снижают уровень кортизола и улучшают концентрацию. Дополнительный плюс: здесь невозможно провалиться.

Как это сделать

Выберите форму: квадрат, звездочка — что угодно.

Повторяйте её: заполните лист бумаги разными вариантами.

Добавьте акценты: превратите линии в реку, точки — в луну — дайте рисунку развиваться.

Это заставляет ваши руки работать, а ум — оставаться ясным. Зои (Zoe) — та самая «мечтательница», о которой мы упоминали ранее, — она рисует во время рабочих звонков. «Мои заметки выглядят хаотично, — смеется она, — но я сохраняю спокойствие и внимательно слушаю ». В чём же её секретное оружие? Ручка и полное отсутствие стресса.

Для развлечения: нарисуйте свою тревогу в виде персонажа. Остроконечный шарик? Нервная белка? Нарисуйте её смешно, тогда она не будет казаться такой страшной.

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.