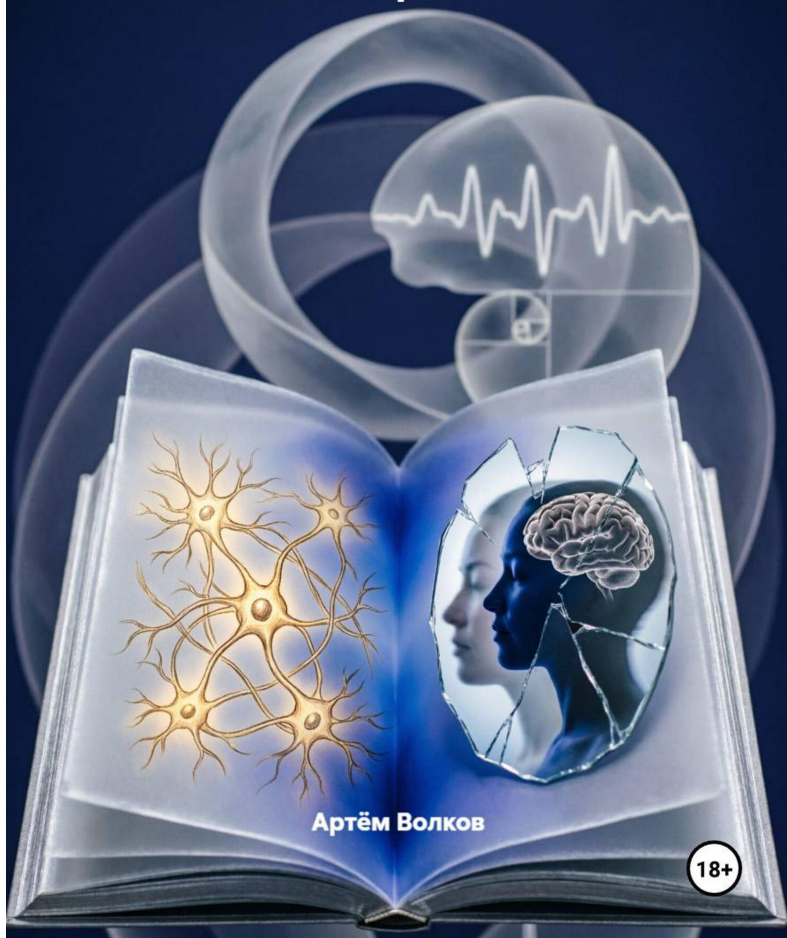


5 способов вернуть себе ощущение контроля



Артём Волков

18+

Артём Волков

5 способов вернуть себе ощущение контроля

<https://litres.ru/74501572>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вам случалось оказываться в ситуациях максимальной нестабильности и неопределённости? Ну, знаете, когда почва уходит из-под ног или кажется максимально зыбкой, планы рушатся, тревога растёт, и кажется, что это жизнь управляет нами, а не наоборот.

Согласитесь, состояние очень неприятное...

Ощущение потери контроля вовсе не означает, что вы слабы или «не справляетесь». Это значит, что пора восстановить внутреннюю опору. Контролировать ситуацию мы можем далеко не всегда, но в наших силах — научиться возвращаться в состояние устойчивости и выбирать, как именно мыотреагируем на происходящее...

Содержание

Самоконтроль	4
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Артём Волков

5 способов вернуть себе ощущение контроля

Самоконтроль

5 способов вернуть себе ощущение контроля

Вам случалось оказываться в ситуациях максимальной нестабильности и неопределённости? Ну, знаете, когда почва уходит из-под ног или кажется максимально зыбкой, планы рушатся, тревога растёт, и кажется, что это жизнь управляет нами, а не наоборот.

Согласитесь, состояние очень неприятное. Нашли для вас пять проверенных способов вернуть себе ощущение контроля в такие моменты.

1. Сосредоточьтесь на том, что вы можете изменить прямо сейчас

Когда всё кажется максимально неопределённым, часто помогает просто перечислить области и сферы, в которых вы можете повлиять на ситуацию. Это может быть что-то совсем простое: планирование своего дня, уход за собой, наведение порядка, структурирование задач. Всё это помогает снизить

тревогу и вернуть себе ощущение, что вы «у руля».

2. Наладьте рутину

Чёткий график работы и отдыха, регулярное питание и нормальный сон помогают стабилизировать внутренний фон в периоды перемен. Режим дня даёт ощущение упорядоченности и контроля, даже когда вокруг всё постоянно меняется.

3. Дышите и используйте техники заземления

Глубокое дыхание, медленные выдохи и метод «5-4-3-2-1» (заметить вокруг 5 вещей, которых вы можете коснуться, 4, которые можно потрогать, 3 звука, 2 запаха и 1 вкус) помогают вернуться в настоящий момент, перестать паниковать и вернуть себе ясность мышления.

4. Останавливайте поток тревожных мыслей

Просто так «запретить» себе прокручивать в голове неприятные мысли вряд ли получится, но можно попробовать хотя бы «отловить» тревожную мысль в моменте и заменить её на нейтральную или позитивную. Это помогает меньше жевать «мысленную жвачку» и возвращает контроль над внутренним диалогом.

5. Попробуйте практики внимательности и принятия неопределённости

Очень эффективной может оказаться mindfulness-терапия (терапия осознанности): она учит воспринимать свою тревогу безоценочно, просто наблюдать за ней, принимая как часть опыта. Научиться воспринимать тревогу не как

угрозу, а как информацию — значит вернуть себе контроль над собственной реакцией.

Ощущение потери контроля вовсе не означает, что вы слабы или «не справляетесь». Это значит, что пора восстановить внутреннюю опору. Контролировать ситуацию мы можем далеко не всегда, но в наших силах — научиться возвращаться в состояние устойчивости и выбирать, как именно мыотреагируем на происходящее.

Введение

Почему ощущение контроля важно для психологического благополучия? Ощущение контроля над собственной жизнью представляет собой фундаментальную психологическую потребность, которая напрямую влияет на качество существования, уровень стресса и способность достигать значимых целей. Когда человек чувствует, что может влиять на события, принимать осознанные решения и управлять своими реакциями, он испытывает чувство внутренней устойчивости, компетентности и уверенности в будущем. Это ощущение не означает тотального управления всеми внешними обстоятельствами, что объективно невозможно, а отражает

способность направлять внимание, энергию и действия в соответствии с личными ценностями и долгосрочными приоритетами. Психологические исследования последовательно демонстрируют, что люди с развитым чувством внутреннего локуса контроля — убеждением, что результаты зависят от их собственных усилий и выборов — демонстрируют более высокую мотивацию, лучшую стрессоустойчивость, более эффективное решение проблем и более высокое общее благополучие. Ощущение контроля также укрепляет самоэффективность — веру в собственную способность справиться с вызовами, что создаёт положительную обратную связь: чем больше человек доверяет своим силам, тем активнее он действует, и тем больше подтверждений своей компетентности получает.

Как потеря контроля влияет на эмоции, мотивацию и отношения? Утрата ощущения контроля запускает каскад негативных психологических и физиологических реакций. На эмоциональном уровне это проявляется через повышенную тревожность, чувство беспомощности, раздражительность, подавленность или эмоциональное онемение. Мозг, воспринимая потерю контроля как угрозу безопасности, активирует стрессовые механизмы: повышается уровень кортизола, учащается сердцебиение, нарушается сон, снижается способность к концентрации. На уровне мотивации потеря контроля порождает выученную беспомощность — со-

стояние, при котором человек перестаёт предпринимать усилия для изменения ситуации, даже когда возможности для этого существуют, поскольку предыдущий опыт убедил его в неэффективности действий. Это приводит к прокрастинации, отказу от целей, снижению продуктивности и потере смысла в повседневной деятельности. В межличностных отношениях утрата внутреннего контроля часто проявляется через проекцию: человек начинает пытаться контролировать поведение, чувства или выборы других людей, чтобы компенсировать собственное ощущение нестабильности. Это создаёт напряжение, конфликты и дистанцию в отношениях, поскольку партнёры, друзья или коллеги чувствуют себя ограниченными, невидимыми или обесцененными. Кроме того, потеря контроля может приводить к социальной изоляции: человек избегает новых ситуаций, отказывается от возможностей, сужает круг общения, чтобы минимизировать неопределённость, что в долгосрочной перспективе лишает его поддержки, обратной связи и ресурсов для восстановления.

Краткий обзор пяти ключевых стратегий. Восстановление ощущения контроля — это не разовое событие, а последовательный процесс, требующий осознанности, практики и терпения. Пять стратегий, рассматриваемых в данном материале, представляют собой взаимодополняющие подходы, которые можно применять как по отдельности, так и в ком-

плексе. Первая стратегия — принятие своих чувств и эмоций — создаёт внутренний фундамент, позволяя распознавать и проживать переживания без подавления или избегания, что снижает внутреннее напряжение и освобождает ресурсы для осознанных действий. Вторая стратегия — установление личных границ — помогает защитить психологическое пространство, научиться говорить нет и выстраивать отношения, основанные на взаимном уважении. Третья стратегия — фокусировка на зоне влияния — учит различать то, что можно изменить, от того, что находится вне контроля, и направлять энергию туда, где она приносит реальные результаты. Четвёртая стратегия — развитие рутины и структуры — создаёт внешнюю опору через предсказуемые паттерны, которые снижают когнитивную нагрузку и укрепляют чувство стабильности. Пятая стратегия — практика осознанного выбора — возвращает агентность через регулярное принятие небольших, но значимых решений, которые постепенно восстанавливают веру в собственную способность влиять на жизнь. Каждая из этих стратегий подкреплена практическими упражнениями и примерами, что позволяет интегрировать их в повседневную жизнь без необходимости радикальных изменений или идеальных условий.

1. Принятие своих чувств и эмоций

Как распознавать и проживать эмоции, не подавляя их?

Эмоции представляют собой естественные сигналы нервной системы, которые информируют о потребностях, ценностях и реакциях на внешние события. Однако в культуре, где рациональность часто противопоставляется чувствам, а проявление уязвимости воспринимается как слабость, многие люди учатся подавлять, игнорировать или избегать своих эмоций. Это приводит к накоплению внутреннего напряжения, которое со временем может проявляться через тревожность, соматические симптомы, импульсивные реакции или эмоциональное выгорание. Распознавание эмоций начинается с развития навыка самонаблюдения: умения замечать, что именно происходит внутри в данный момент, без попытки немедленно изменить или оценить это переживание.

Первый шаг — научиться называть эмоции. Исследования показывают, что простое вербальное обозначение чувства снижает его интенсивность и активирует префронтальную кору, ответственную за регуляцию. Вместо размытого мне плохо можно уточнить: я чувствую тревогу, грусть, раздражение, растерянность, обиду. Важно расширять эмоциональный словарь, включая не только базовые категории, но и нюансы: не просто злость, а разочарование, возмущение, бессилие, ревность. Это позволяет точнее понимать источник переживания и выбирать адекватные способы реагирования.

Второй шаг — позволить эмоциям быть. Это не означает пассивное подчинение импульсам или оправдание деструктивного поведения. Речь идёт о создании внутреннего пространства, где чувство может присутствовать, не будучи немедленно вытесненным, осуждённым или проанализированным до исчезновения. Практика может выглядеть так: заметить эмоцию, назвать её, сделать несколько глубоких вдохов, ощущая, где в теле она проявляется, и позволить ей течь, как волне, которая поднимается и постепенно спадает. Этот подход основан на понимании, что эмоции — это временные состояния, а не постоянные характеристики личности.

Третий шаг — исследовать послание эмоции. Каждое чувство несёт информацию: тревога может сигнализировать о неопределённости или потребности в подготовке, гнев — о нарушенной границе или несправедливости, грусть — о потере или потребности в утешении. Вопросы для исследования: что именно вызвало эту эмоцию, какая потребность стоит за ней, что эта эмоция пытается мне сообщить, как я могу позаботиться о себе в этой ситуации. Такой подход превращает эмоцию из проблемы в ресурс для самопонимания и осознанных действий.

Практики самонаблюдения и ведения дневника чувств. Ведение дневника чувств является мощным инструментом

развития эмоциональной осознанности, поскольку превращает мимолётные переживания в зафиксированный опыт, который можно анализировать и интегрировать. Процесс не требует литературных талантов или идеальной структуры: достаточно регулярно выделять несколько минут для честной записи того, что происходит внутри.

Базовый формат может включать три компонента: описание ситуации, которая вызвала эмоциональную реакцию; название и описание самой эмоции с указанием её интенсивности и телесных проявлений; рефлексия о возможных причинах и потребностях, стоящих за переживанием. Например: сегодня на совещании я почувствовал резкое раздражение, когда мою идею проигнорировали. Интенсивность — семь из десяти. В теле — сжатие в груди, напряжение в челюсти. Возможно, это связано с потребностью быть услышанным и признанным. Что я могу сделать, чтобы позаботиться об этой потребности?

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.