

## ЯК ПОДОЛАТИ ТРИВОЖНІСТЬ?



Стан підвищеної тривожності, який виникає в багатьох з людей, особливо від час війни з російськими загарбниками є важливою причиною, через яку люди потрапляють у ситуацію, яка вкрай негативно впливає на здоров'я, спроможність адекватно діяти, віри у власні в себе. Це суттєво знижує наш потенціал. А ми зараз як ніколи повинні бути СИЛЬНИМИ,

**МИ ПОВИННІ ПЕРЕМОГТИ АГРЕСОРА!**

І не варто навіть намагатися спростувати цей скрупульозно перевірений факт - не варто стверджувати, що ви, навіть ні про що, не турбуючись і ні з якого приводу не турбуючись, все одно потрапляєте в цей стан.

***Щоб вибратися з нього, варто зцілити себе від тривожності.***

Як тільки ви себе витягнете з хронічного стану тривожності, ваше життя перестане бути схожим на чорно-білу розмітку - адже чорних смуг не стане взагалі.

То ви хочете вибратися це зробити? А прибрати зі свого життя будь-які (навіть крихітні) ймовірності виникнення чорних смуг – хочете? А привести себе та свої справи у повний порядок, стати Сильними – маєте таке бажання?

Тоді давайте займемося усуненням занепокоєння, тривожності. Адже тривожність і занепокоєння, як домінуючий стан, є корінною причиною багатьох хвороб та істотним зменшенням реалізації наших можливостей.

Вже давно ніякий не секрет для сучасної медицини: близько 70-80% пацієнтів, які звертаються до лікаря, могли б вилікувати себе самостійно, якби вони могли позбавитися своїх страхів і почуття занепокоєння.

Ні, не йдеться про те, що люди без жодної причини звертаються до лікарів - всі хвороби не уявні, вони дійсно є.

Йдеться про те, що лікування стану тривожності – як хронічного стану – 7 людей з 10 робить абсолютно здоровими.

Якщо вам у це поки що не віриться, то це взагалі нічого не змінює – так воно і є: люди повністю відновлюють своє здоров'я, коли перестають бездумно піддаватися своїм занепокоєнням та страхам створюють для себе ресурсний стан. А це саме те що потрібно нам всім під час війни з агресором. Ми повинні бути здоровими, сильними, що його подолати

Ви хочете цьому навчитися?

Бажаєте отримати навичку справлятися зі своєю тривожністю?

Тоді вам слід знати, чому воно взагалі виникає – ваше занепокоєння.

**Всесвітньо відомий американський педагог, психолог і письменник Дейл Карнегі в одній із своїх книг наводить таку історію:**

*«Це сталося 1871 року. Студент-медик Монреальської лікарні був стурбований майбутніми випускними іспитами і, риючись у купі підручників, цілком випадково – можна сказати, помилково – відкрив книгу Томаса Картеля.*

*Книга зустріла його однією фразою, яка визначило все подальше життя молодой людини. Він став відомим лікарем цілого покоління.*

*Він заснував всесвітньо відомий дослідницький інститут ім. Джона Хопкінса. Він став професором. І він удостоївся найбільшій почесті, яку може заслужити людина, яка займається медициною в Англії, - він очолив кафедру в Оксфорді, засновану особисто англійським королем.*

*Його ім'я: сер Вільям Ослер. Йому належить знаменитий вислів: «Один з головних обов'язків лікаря – навчити людей не приймати ліки».*

*А далі ця значима фраза, яка і ваше життя покращає, зменшуючи вашу тривожність: «Наша головна справа не дивитися на те, що лежить у туманному серпанку на відстані, а робити те, що лежить безпосередньо під рукою».*

*Ось як пояснив цю фразу сер Ослер 42 роки по тому.*

*На одному зі своїх виступів, відповідаючи на запитання своїх студентів, як йому вдається жити так насичено, цікаво та продуктивно, він сказав:*

*«Ви глибоко помиляєтеся, якщо вважаєте, що я, професор чотирьох університетів, автор сотні монографій і книг... володію мозком особливої якості. У мене звичайні здібності. Запевняю вас, це чиста правда – я звичайна людина. **Але я маю секрет: я живу в межах одного дня. Вчора та завтра для мене не існує»***

*Що сер Ослер мав на увазі? За кілька місяців до свого виступу він перетнув Атлантику на великому океанському лайнері, на якому капітан, що стояв на містку, міг натисканням кнопки перекрити лайнер водонепроникними перегородками.*

*«Кожен із вас, — говорив сер Ослер, — має значно вищу організацію, ніж цей лайнер, і розрахований на тривале плавання. Я хочу переконати вас навчитися жити в межах одного одного дня - для того, щоб забезпечити повну, досконалу, безпеку плавання. Забирайтеся на місток, натискайте кнопку і слухайте, як залізні двері зачиняють померлі вчорашні дні.*

*Натискайте іншу кнопку і захопуйте залізною завісою майбутнє - завтрашні дні, що ще не народилися.*

**Тоді ви в безпеці — у безпеці сьогодні. Отже, завжди. Закрийте минуле!** Дайте минулому поховати себе. **Відгородитися від завтрашніх днів**, які дуже багатьом людям скоротили життя — адже вантаж завтрашніх турбот, складений із вчорашнім та з тим, який треба нести сьогодні, придушує і найсильніших. **Закрийте майбутнє так само щільно, як і минуле.**

**Майбутнє — сьогодні.** Не завтра. День порятунку — саме сьогоднішній день. Тривога та страх перед життям йдуть за людиною, яка турбується про майбутнє. **Перебудуйте "корму та ніс", виробляйте звичку жити в рамках одного дня».**

*Хіба сер Ослер говорив про те, що ми маємо готуватися до наступу завтрашнього дня? Зовсім ні. У своїй промові він говорить про те, що найкращий спосіб, який може допомогти підготуватися до завтрашнього дня,*

– це повна концентрація, максимальний ентузіазм у процесі виконання найсумліннішим чином саме тих справ, які існують сьогодні...

Найжахливіший коментар до нашого способу життя - це факт, який полягає в тому, що на майже 50% ліжок у лікарнях лежать пацієнти, *які захворіли під надмірним вантажем вчорашніх днів, що накопичилися, і страхом перед завтрашніми днями.*

При цьому переважна більшість цих людей могла б спокійно отримувати від життя задоволення, почуватися здоровими, якби вони слідували завіту І. Христа: ***«Не турбуйтеся про завтрашній день»***, або пораді У. Ослера: ***«Потрібно жити в межах сьогоднішнього дня»***.

Кожен із нас у цю секунду перебуває на межі двох вічностей: не має меж минулого, яке тривало цілу вічність і майбутнього, спрямованого вперед. Звичайно, людина не може одночасно перебувати в одній та іншій вічності – це просто неможливо. А в спробах досягти цього ми можемо надірвати своє здоров'я та зробити себе слабким. Тому треба бути задоволеним вже й тим, що є можливість жити в цьому унікальному відрізку часу, в якому ми зараз і живемо, - від існуючого моменту до відходу до сну.

***Однак однією з найтрагічніших властивостей людської природи стає наша схильність, яка полягає у відкладанні здійснення своїх надій на майбутній час.*** Ми всі мріємо про якийсь чудовий сад, повний квітів, який видніється за горизонтом, - і все це замість того, щоб насолодитися тими трояндами, які ростуть під нашими вікнами сьогодні.

***Як дивно ми проводимо той невеликий час, який називаємо нашим життям.*** Дитина каже: *«Щойно я стану юнаком...»*. Але що означають ці слова? Юнак у свою чергу каже: *«Коли я подорослішаю...»*. І коли нарешті людина стає дорослою, вона каже: *«Ось коли я одружуся...»*.

Потім вона все ж таки одружується, але розуміє, що в її житті мало що змінилося від цієї події. Тоді людина починає думати далі: *"Коли я зможу піти на пенсію"*. І вже, коли вона все-таки сягає пенсії, то, озирнувшись на прирваний нею життєвий шлях, часто відчуває ніби крижаний вітер обдуває її обличчя, потім їй відкривається жорстока правда, яка полягає в тому, що вона дуже багато чого прогаяла в житті.

***На жаль, ми надто пізно починаємо розуміти, що сенс нашого життя якраз і полягає у самому житті, у насиченості ритму кожного прожитого дня та години.***

Те, про що говорилося вище – актуальна проблема сучасності. Саме з цієї проблеми, фігурально кажучи, «ростуть ноги» багатьох неприємностей.

Спочатку ми, як заводні зайці, несамоовито перебираючи лапами, прагнемо чогось, наполегливо не помічаючи нічого навколо, а коли нарешті добираємось до наміченого щастя і спокою з'ясовується, що батарейка була не «енерджайзер», бо всіх сил тільки й залишається, щоб знесилено впасти на впасти на землю, втративши здатність насолоджуватися цією ситуацією. Людина настільки негативно запрограмована, що, крім рідкісних випадків, просто неспроможна повірити у кінцівку свого існування. Їй все здається, що вона чернетку пише.

Втім, настав час повертатися до міркувань сера Ослера, які узагальнюють вищесказане. Він вказав на дві причини виникнення занепокоєння, тривоги:

*1. Зацикленість на минулому.*

*2. Звичка прогнозувати майбутнє.*

Втім, є ще одна причина. Саме вона і пояснює, чому марна (і навіть погана) звичка прогнозувати майбутнє на основі досвіду з минулого є винуватцем найважчого психосоматичного стану, що потворить життя людей, – стану хронічної тривожності.

***Ось ця причина: нестача інформації на сьогодні. Що мається на увазі?***

Наведемо приклад. Уявіть собі: людина підходить до банкомату, заправляє в нього свою картку, набирає пін-код, вибирає потрібну суму для отримання – загалом, все робить як слід. І чекає, коли банкомат видасть гроші.

Банкомат робить все як належить – у відповідь на поставлене завдання починає голосно функціонувати: чогось там у собі пересуває, шелестить купюрами, пищить підйомником касет, висвітлює табло, де має з'явитися повідомлення: мовляв, ласкаво просимо, заберіть свої гроші – ***але ... замість грошей випльовує напірець у форматі чека та повертає картку.***

**То ж розглянемо реакції людини у відповідь на таку «несподівану» поведінку банкомату.**

*Перша реакція* - вербальна - загальмована, проявляється через кілька секунд після видачі чека: - ***Що за нісенітниця? А де ж гроші?*** Людина висмикує чек із банкомату і читає, що там написано.

*Друга реакція* – фізіологічна – стрімка, виявляється миттєво після звернення до чека. Це цілком виразні ознаки передінфарктного стану: кров відливає від обличчя, лоб стає восковим, губи біліють, конвульсивне посмикування пальців рук, погляд безглуздо застряє в одній точці.

*Третя реакція* - проявляється у відповідь на звук смс-повідомлення.

При цьому телефон ще в кишені ще не прочитано повідомлення, а реакція вже є. **Ось ця: - Це банк... гроші зняли, а готівку не дали...** - і руки вже ходуном. А шкіра на лобі ще більше натягнулася – ознака граничної напруги. Людина вже в неприємності і, ледве ворушаючи губами, звертається до людини, що стоїть поруч, простягаючи чек: - ***Що там написано?***

***А там усе чітко написано. Щоправда, у 2 рядки: Зняття готівки. Операцію скасовано.***

Перший рядок прочитав, а другий – ні. І ось результат: майже інфаркт, тривога.

Гроші цілі – не списалися з рахунку, от і не видані, а серце майже зупинилося. *А причина – неповна інформація.*

*І на її основі – збудований прогноз майбутнього, позначений через фразу на видиху: - Ох, а я вже подумав... Я ж усю суму хотів зняти, 100 гривень тільки залишити... Що людина подумала, можна й не питати – і так усе ясно:*

цілий потік думок (одна страшніша за іншу) про те, який кошмар їй належить у найближчому майбутньому.

***А ви? Як часто - особисто ви - будете прогноз на майбутнє, ґрунтуючись не на повній інформації про поточний стан справ, а лише на зачатках цієї інформації? Досить часто, правда?***

Це масове явище – можна сказати, колективна звичка: бачити кінець світу у відповідь на появу невинної хмаринки на небі (робити «з мухи слона»).

**І що в результаті? Ось що:** замість того, щоб займатися справами сьогоdnішнього дня, при найменшому шелестінні люди все «кидають» і приймаються один одного лякати сценами Армагеддону.

***І все – і сьогоднішній день отруєний.*** Він витрачається не на реальне життя, не на продуктивні дії, а на те, щоб добре налякати себе – і виразно відчутти себе потрапившим у пастку, якої немає.

***Отже причини стану тривожності – це лише ті, що позначені:***

*Причина 1. Зацикленість на негативному досвіді у минулому.*

*Причина 2. Нестача інформації у цьому.*

*Причина 3. Спроби будувати прогноз на майбутнє з опорою на негативний досвід із минулого та нестачу інформації у теперішньому.*

Тільки ці три причини – і інших немає у природі.

Заберіть ці причини - і звичка турбуватися вас покине. І взагалі ви перестанете потрапляти в цей негативний стан.

**Але як це здійснити на практиці? Як перестати турбуватися – і привести себе та свої справи на повний лад.**

Щоб вивести себе - і вивести назовсім - з небезпечного стану тривожності, ***вам додатково знадобиться постійно тримати орієнтир на три правила, які взагалі виключають звичку турбуватися*** і щодня - особливо спочатку - відповідати собі на три питання, що допомагають запобігти занепокоєнню.

Якщо ви дійсно хочете перестати турбуватися і почати повноцінно жити, то слідуйте цим трьом правилам і щодня ставте собі ці три питання - так ви приведете себе на повний лад, а ваша особиста реальність наповниться саме тим, що ви хочете в ній мати.

**ТРИ ПРАВИЛА, подолання звички непокоїться.**

***Правило 1. Займайте себе.*** Щоб не зависнути у тривозі і не впасти у відчай, розчиняйте себе у діяльності. Чому така проста річ, як зайнятість, допомагає витіснити почуття занепокоєння?

Є фундаментальний закон, який управляє психікою людини: один, навіть видатний розум, не може думати більш ніж про одну річ у цей момент.

Якщо у вас сумніви щодо цього, то проведіть експеримент. Відхиліться назад, заплющити очі і спробуйте одночасно думати про те, що ви робили годину тому і про ваші плани завтрашнього ранку.

І ви переконаєтеся, що можете зосередитись на кожній думці по черзі, але ніяк не одночасно. Подібне справедливе у сфері емоцій.

Коли ви зайняті справою, спрямованою на отримання конкретного результату (наприклад, готуєтеся до проведення уроку або перевіряєте зошити учнів), ви не можете перебувати в такому пригніченому стані, який відчуваєте, коли просто сидите, склавши руки. Коли ви зайняті (чимось продуктивним), емоції тривожності та пригніченості поступово знижують інтенсивність – і, зрештою, взагалі затихають та перестають вами володіти.

**Це просте відкриття допомогло творити чудеса військовим лікарям під час Першої світової війни.**

Коли люди виходили з бою в практично зруйнованому психічному стані, військові лікарі організовували їм постійну зайнятість (до речі, це правило потрібно використовувати всім людям, які переживають трагедію агресії Росії на Україну).

Кожна хвилина неспання солдатів і офіцерів, що зазирнули в очі своєї смерті, була зайнята діяльністю: вони допомагали кухарям на кухні, робили запаси води та палива, працювали підручними біля пралень, поправляли окопи та бліндажі, лагодили спорядження – та інше, **що взагалі не залишало можливості наново переживати пережите.**

З того часу терапія зайнятістю (трудотерапія) стала серйозною частиною лікування від різного виду неврозів, фобій, а також від наслідків пережитих драм і трагедій. І саме таке лікування взагалі ніколи не дає збоїв – люди дуже швидко відновлюють своє здоров'я та приводять себе у продуктивний стан.

***Правило 2. Помічайте хороше, а не свої нещастя!***

Наведемо історію, яку розповів Дейл Карнегі.

В одному журналі була вміщена стаття про одного сержанта, який був поранений у горло уламком снаряда. Його ледве врятували. У записці до лікаря він запитав: *"Чи виживу я?"* Лікар відповів: *"Так"*. *"Чи я зможу говорити?"* Лікар знову відповів ствердно. ***Тоді сержант написав: "Так якого ж біса я засмучуюсь?"***

***Чому б і вам - теж - не зупинитися і не запитати себе: "І якого ж біса я засмучуюся?"***

***Ви також можете користуватися цим правилом?*** Звичайно, можете просто фокусуєте свою увагу на хороше.

***Однак, ви рідко думаєте про те, що у вас є, зате завжди про те, чого вам не дістає.***

Будь ласка, усвідомте, зрозумійте це повною мірою: дві ваші звички: звичка забувати про те, що у вас є, і звичка постійно думати про те, чого не вистачає, здатні нагородити вас драмами, втратами або навіть трагедіями. Ці дві звички - ігнорувати хороше і постійно фокусуватися на відсутності чогось бажаного - принесли (і продовжують приносити) людям більше горя, ніж будь-що.

Ви хочете змінити своє життя на краще? Тоді рахуйте благодаті, а не свої нещастя!

***Правило 3. Прагніть щодня зробити щось добре, що принесе радість людям.*** Великий психіатр Альфред Адлер мав звичай говорити своїм пацієнтам, які страждали від почуття пригніченості: ***«Ви можете***

***вилікувати самі себе (змінити свій стан), якщо скористуєтеся такою порадою: прагніть щодня думати про те, чим ви можете когось порадувати, допомогти комусь».***

Але чому така добра справа справляє такий разючий ефект саме для того, хто його зробив?

*Та ви ж знаєте: бажання порадувати інших знімає постійні думки про себе — найголовнішу причину, що спричиняє почуття пригніченості. Так що слідуйте правилу 3 - і ви знайдете спокій і щастя: не зациклюйтеся виключно на собі, проявляйте інтерес до інших людей - намагайтеся щодня зробити щось добре, від чого хоча б одній людині стане краще.*

***Отже, існує 3 правила, і коли ви вирішите щодня їх слідувати, ви взагалі втратите здатність турбуватися. Прочитайте ці правила ще раз:***

***Правило 1. Займайте себе.***

***Правило 2. Думайте про хороше, а не про свої нещастя.***

***Правило 3. Прагніть щодня робити (хоча б) одну добру справу.***

І додамо до цих правил ще один прийом, який щодня протягом життя робив сер Ослер: (ми розглядали його вище), який допоможе ліквідувати звичку турбуватися.

- *відгородитися перегородками від минулого та майбутнього,*
- *жити справами сьогодення.*

Для цього 2-3 рази на день ставте собі ось ці 3 питання:

*1. Чи не думаю я про щось неприємне з минулого?*

*2. Чи немає в моїй свідомості думок, які лякають безрадіним майбутнім?*

*3. Якою доброю справою я відсвяткую сьогодні?*

Це і є прийом, який повністю позбавить вас небезпечного стану – стану хронічної тривожності.

**А тепер розглянемо історію практичного застосування розглянутих трьох правил та прийому.**

У 1930-х роках американський доктор Пратт звернув увагу на те, що багато пацієнтів, які надходять до бостонського психіатричного диспансеру, були тяжко хворі не лише психічно, а й фізіологічно.

У когось руки були понівечені артритом, у інших були прояви раку шлунку, у третіх виявлялися ознаки цукрового діабету, у четвертих так стрімко падав зір, що це вказувало на розшарування сітківки.

Але ретельне обстеження таких пацієнтів здебільшого виявляло, що нічого поганого в частині фізіологічного здоров'я у них не було й близько – не підтверджувалися діагнози.

Доктор Пратт, який мав серйозний досвід у справі зцілення від подібних фантомних хвороб, розумів, що фізично здорові люди, хоч і відчували явні симптоми різних хвороб, ***можуть повністю їх позбутися випробуванням і дуже надійним способом - відмовою від звички турбуватися.***

Але доктор Пратт розумів: якщо він просто порадить таким людям йти додому і забути про свої хвороби, то це не позбавить їх мук – адже якби люди могли перемагати свої занепокоєння, вони давно це зробили самі.

**Що справді допомогти їм були створено незвичайні у світі медичні курси. Вони офіційно називалися курсами прикладної психології, проте на них навчали єдиному: зціляти себе від занепокоєння.**

***Ви, мабуть, вважаєте, що на ці курси люди ходили роками?***

І що їх там лікували найскладнішими методами психоаналізу? Та нічого подібного!

Тривалість курсів становила 12 днів.

**А як інструменти лікування застосовувалося саме те, про що ви щойно дізналися вище:**

1. Три правила, подолання звички турбуватися.

2. І один прийом, який зменшує схильність до занепокоєння

І все - тільки цьому вчилися люди на курсах доктора Пратта: постійно дотримуватися трьох правил і регулярно практикувати один прийом.

**Ці курси працювали з надзвичайним ефектом. За 18 років тисячі пацієнтів, які відвідували їх, не тільки вилікувалися від своїх хвороб, позбавившись від занепокоєння але й стали успішними.**

***Те саме можете зробити і ви. Просто почніть - і протягом 12 днів дотримуйтесь 3-х правил:***

Правило 1. Займайте себе.

Правило 2. Думайте про хороше, а не про свої нещастя.

Правило 3. Прагніть щодня робити (хоча б) одну добру справу.

***І практикуйте 1 прийом: 2-3 рази на день ставте собі 3 питання:***

1. Чи не думаю я про щось неприємне з минулого?

2. Чи немає у моїй свідомості думок, що лякають безрадісним майбутнім?

3. Якою доброю справою я відсвяткую сьогодні?

**А що потім? Що станеться за 12 днів?** Приблизно на 7-й день (дисциплінованої) практики 3-х правил і 1-го прийому починає проявлятися особлива енергія, яку називають енергією продуктивних дій.

Прояв цієї енергії супроводжується дивовижним феноменом: кудись іде звичний страх перед наявними проблемами – і хочеться діяти, щоб їх подолати.

Протягом наступних 3-4 днів енергія продуктивних процесів наочно збільшує силу - і від цього страх, тривожність перед наявними проблемами стає ще менше. Ця обставина забезпечує зміцнення впевненості, що зі своїми проблемами, що діють, можна впоратися.

Люди починають діяти - тобто перестають втягувати голову в плечі, припиняють ховатись від своєї головної проблеми (з неї найчастіше починають), а піднімаються їй назустріч.

А це початок особистого прориву: за першою вирішеною проблемою слідує інша вирішена проблема, за нею наступна – так формується і міцнішає навичка успішної поведінки.

І ось якраз вона – успішна поведінка – і не дозволяє з'являтися чорним смугам. Зникає чорно-біла розмітка.

Ви хочете переконатися в цьому? Так візьміть – і переконайтесь. Пройдіть 12-денний курс ліквідації своєї схильності до занепокоєнь, страху – так ви станете сильним та впевненим. А це так потрібно кожному з нас, особливо під час війни з російським агресором. Бажаю вам успіхів.