

Вступление

Все мы сейчас находимся в эпицентре исторических событий.

Хорошо было о них читать, слушать рассказы старших — есть в этом какая-то романтика и ностальгия: «А вот в наши времена...».

Теперь наступили наши времена, и оказались они ничуть не спокойнее предыдущих. Мы бы и рады не быть свидетелями и участниками больших изменений, но факт есть факт: мы здесь. За последние годы произошли сразу несколько событий, которые стали для нас большим потрясением.

Находиться среди этих событий, как выяснилось, тревожно. У нас была иллюзия того, что мир более-менее стабилен, понятен и управляем. Сейчас мы узнали, что многие важные вещи мы не можем контролировать. У нас были планы на будущее — но теперь мы видим, что жизнь может внезапно измениться и оказаться совсем не похожей на ту, что мы задумывали. Мы умели жить в устойчивом и привычном мире — а сегодня эти навыки уже не так актуальны и обстоятельства требуют от нас совсем других умений.

Оно — случилось. И нам в этом жить. Приводить себя в порядок, набираться сил, искать опоры, думать, ориентироваться. Делать что-то, что поможет жить настолько хорошо, насколько это возможно. Хотя, признаемся честно, все эти изменения чуть не свели нас с ума.

часть 1



**скорая
психологическая
помощь**

Мир изменился для каждого из нас

А теперь давайте рассмотрим подробнее, с чем мы имеем дело.

Сначала с нами случилась эпидемия коронавируса. Было страшно и непривычно. Самоизоляция всем далась непросто, ведь раньше в ситуации опасности люди всегда искали спасения в обществе людей. Как звери сбиваются в стаю при угрозе, так и люди в норме стремятся быть вместе, когда происходит что-то тревожное. Для проживания тревоги важно быть рядом, говорить, обсуждать происходящее, касаться друг друга, обнимать и искать друг в друге безопасность и успокоение. В ситуации пандемии получилось совершенно наоборот. Человек человеку стал опасностью и врагом. Мы сидели в своих квартирах, уткнувшись в экраны, и избегали живого общения. Вопреки инстинктам сближения мы были максимально изолированными друг от друга.

При этом внутри семей происходил обратный процесс: люди, которые живут вместе и вообще-то должны время от времени отстраняться, чтобы хоть как-то сохранять личное пространство и дистанцию, слишком много времени проводили вместе без возможности разойтись. Многие пары испытали огромный дискомфорт и кризис в отношениях, потому что без возможности разойтись накапливалось очень много напряжения, которое выливалось как в мелкие бытовые ссоры, так и в более крупные конфликты.

Детские сады закрывали на карантин, а школьные классы отправляли на онлайн-обучение при любом чихе. Понятно, что эти меры предосторожности часто были оправданы, но родителей это мало утешало,

ведь теперь они выполняли сразу две работы: свою профессионально-удаленную и воспитательную. После пары недель, проведенных в таком ритме, у многих начинал дергаться глаз, а в доме пахло валерьянкой. Сохранять душевный комфорт в этих обстоятельствах было все сложнее.

Усилился фактор взаимозависимости и взаимной ответственности. Если, например, в действующем офисе заболел один человек, то с высокой вероятностью заболел и кто-то еще. Если, чувствуя недомогание, вы шли в гости, то потом, возможно, корили себя за то, что могли заразить кого-то. Мы все стали невероятно далекими друг от друга, но при этом, наверное, первый раз начали так сильно друг от друга зависеть. От того, надел ли пассажир самолета защитную маску, могла зависеть жизнь человека в любой точке земного шара. Казалось бы, это должно было нас сплотить, научить быть более чуткими и бережными к себе и другим. У некоторых так и произошло. Но вместе с этим проявилась и вторая сторона монеты — произошло разобщение, общество разделилось на тех, кто носит маску, и на тех, кто нет; на тех, кто вакцинировался, и на «козлов безответственных» и т.д. Усилилось недовольство друг другом, паранойя на тему чужих чихов и невымытых рук.

Дальше возник новый «невроз нашего времени»: у многих людей ненависть к четырем стенам сражалась со страхом из этих стен выйти. «Все вот кажется: выйдешь на балкон — а на тебя пандемия летит!», — сказала одна моя знакомая. Истории о том, что кто-то не изолировался и остался здоров, а кто-то сидел дома и все равно заболел, не сильно помогали. Получалось, что и дома плохо, и вне дома страшно и опасно — и вот куда деваться?

В общем, за два года пандемии мир поднакопил страхов, хронической тревоги, а главное — сдержанной агрессии. Мы все слишком долго варились в своих котлах. Но не успели мы разобраться с пандемией, как пришла новая беда. В феврале 2022 года начались военнополитические события, которые, без преувеличения, затронули и потряхнули весь мир.

К этим новым обстоятельствам мы подошли не в лучшем состоянии. После пандемии мы были морально и физически истощены, болезнь

повлияла на нашу нервную систему и на иммунитет в целом. Поэтому сейчас многие говорят о том, что «не вывозят» происходящее — не могут работать и сосредоточиться, страдают от навязчивых мыслей, перестают есть, спать, теряют интерес к привычной жизни, не уделяют внимания своим близким из-за постоянной тревоги, не могут спланировать даже то, что зависит лично от них, потеряли привычные смыслы.

Да, в норме у психики есть ресурс для проживания самых разных событий: работают защитные механизмы, происходит адаптация. Но для этого между происшествиями должны быть периоды спокойствия, отдыха, чтобы было время на восстановление. В этот раз произошло иначе — одно наложилось на другое, и у нас не было времени, чтобы прийти в себя. Вот почему мы оказались настолько слабыми перед своими новыми переживаниями.

В конце февраля 2022 года мы все побывали в настоящем шок-состоянии: том самом, при котором человеку нужна экстренная психологическая помощь. Произошедшее не уместилось в голове, было страшнее, чем все мы могли представить. Мы встретились с огромным количеством чувств — и своих, и чужих. Мы переживали и продолжаем переживать страх, тревогу, злость, ярость, возмущение, удивление, горечь и многие другие чувства. Кто-то переносит это легче, кому-то совсем сложно — и то и другое нормально, ведь мы все разные.

Сейчас эта разность проявилась особенно ярко: у каждого — свои тараканы, точки зрения и мнения, и каждый готов отстаивать свою позицию. Если свое поведение мы еще можем контролировать, то на поведение других людей, по большому счету, повлиять не в силах. Иногда это выводит из себя — когда, например, кажется, что собеседник говорит совершенные глупости. Усилились все наши неприятные качества: скандалист стал скандалить еще сильнее, пессимист сказал, что «все плохое еще впереди», параноик убежал под покровом ночи и так далее. Мы все выживаем как умеем.

Итак, все новые события вызывают у нас много эмоций. В этих событиях невозможно оставаться полностью благополучным и спокойным. Они отчасти меняют наше мировоззрение и наши представления о мире вокруг. И, конечно, требуют много сил на их проживание.

Сейчас мы ощущаем, что мир максимально неопределен и спонтанен, что нет единого и точного источника знаний и информации, на которые можно опереться, нет правильной точки зрения, нет гарантий и уверенности относительно прогнозов. Человек всегда ищет источник компетентного мнения: того, кто скажет точно, что происходит и что с этим делать. Но и во времена пандемии, и теперь мы сталкиваемся с тем, что никто ничего не знает наверняка.

Неопределенность — одно из самых мучительных переживаний. Никто не знает, как правильно поступать, и узнать неоткуда. Можно только составить свое мнение и довериться ему. Этот период очень болезненный, но именно такие времена помогают нам начать думать, опираться на факты и выбирать свою точку зрения даже в условиях неопределенности. Это очень важно — потому что формирует ответственность за собственную жизнь.

Наверное, есть вопросы, которые лично перед вами встали особенно явно. Возможно, усилился страх за жизнь и здоровье, за себя и близких. Могли измениться отношения в семье или на работе. Вам может быть трудно справляться с возникающими чувствами вины, стыда, тревоги, злости. Вероятно, вы тяжело переживаете неопределенность. У вас могли возникнуть вопросы, связанные с потенциальным переездом. Бывает, что вам сложно сконцентрироваться на работе и делах. Скорее всего, вы пережили период усталости, выгорания, апатии. Я думаю, каждого из нас хоть немного затронуло большинство этих вопросов.

Самое интересное, что последствия шоковых событий чаще всего бывают отсроченными. Когда было остро, страшно, нам нужно было собраться и эмоционально выжить, паниковать было особо некогда. Сейчас мы уже немного адаптировались к происходящему и «можем себе позволить» наконец начать выпускать все то, что копилось все это время. По наблюдениям врачей и психологов, через три-четыре месяца после травмирующего события как раз и возникают первые депрессии, обостряются хронические заболевания, усиливаются тревожность, ипохондрия, появляются фобии, панические атаки. Возможно, столкнувшись с чем-то подобным, вы не связали это состояние с тем, что происходило, скажем, год назад, но с большой вероятностью это и есть отголоски сильнейше-

го стресса. Не важно, связываете ли вы сознательно вашу тревогу с происходившими и происходящими событиями — они в любом случае влияют на ваше сегодняшнее самочувствие.

Произойдет ли это с вами непременно и обязательно? Совсем не факт. Это зависит от типа вашей нервной системы, от того, сколько у вас было и есть поддержки, и от того, как вы умеете справляться со стрессами. Если вы хорошо умели это раньше и смогли воспользоваться этими навыками в нынешней ситуации — вы в выигрышном положении. Но если пока с этим не очень получается — никогда не поздно научиться.

Практическое задание

Как быстро успокоиться и прийти в себя, если мир завертелся перед глазами в переносном, а иногда и буквальном смысле? Как вернуть себе базовую устойчивость, когда из-за паники кажется, что земля уходит из-под ног?

Самая простая и самая эффективная телесная практика называется «ноги на пол». Когда чувства захлестывают, нужно поставить обе ноги на землю, прочувствовать поверхность пола как опору и наблюдать за своим дыханием. Ничего не делайте специально — просто ощущайте, как вы вдыхаете и выдыхаете. Проверьте, что почва под ногами есть, что вы в нее упираетесь, что она вас держит. Эта практика моментально приводит в норму сердцебиение, успокаивает дрожь, снижает градус эмоций, снимает панические состояния.

Попробуйте ее прямо сейчас (для этого засекуте одну минуту, расположитесь удобно и закройте глаза). Запишите здесь свои ощущения до и после выполнения.



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Действия, которые помогут прийти в себя

Дальше мы обязательно поговорим про эмоции и разберем подробнее, как их проживать в нынешних обстоятельствах. Но для начала вам нужно прийти в себя. Хорошо, если вы с этой задачей уже более-менее справились. А если все же нет — то вот вам «инструкция по выживанию». Как оказать себе или близкому психологическую помощь при неожиданном и сильном потрясении?

- *Ограничьте просмотр новостей и мнений.*

Возможно, в состоянии сильного стресса вас тянет читать все больше и больше новостей, чтобы найти какое-то успокоение или опровержение, но в результате вы обычно расстраиваетесь еще больше. Вы спросите — неужели нужно закрыть глаза на происходящее и сделать вид, что ничего не происходит? Совсем нет, я говорю только о том, что из стрессового состояния вы не можете реально оценивать происходящее, и прежде чем ориентироваться, нужно сначала привести себя в порядок: на какое-то время покинуть соцсети, временно выйти из чатов в мессенджерах, предупредив коллег и друзей. Поверьте, мир справится какое-то время и без вас. Иногда уйти в свою ракушку — это лучшее, что можно сделать.

- *Не обсуждайте свои чувства и страхи с большим количеством людей.*

Это не тот случай, когда чем больше, тем лучше. Помните, что у каждого в таких ситуациях просыпается множество личных страхов и тревог, и при взаимном обмене их становится все больше и больше. Делиться

переживаниями стоит с парой-тройкой близких, и только убедившись, что они находятся в относительно ресурсном состоянии и не будут использовать ваше общение для слива собственной тревоги.

Найдите тех, с кем вы можете безопасно обсудить то, что произошло или происходит. Безопасность в данном случае — это когда вас слушают и слышат, не осуждают, не критикуют и не дают советов, которых вы не просили. Расскажите о том, что с вами случилось и что вы чувствуете — если хочется, в деталях, в подробностях, несколько раз. Не уходите в себя.

- *Поищите места, положения и состояния, в которых вам становится легче.*

Универсальных рецептов нет: кому-то проще переживать шок в кровати, накрывшись с головой одеялом, кому-то — среди людей, в кафе или в торговом центре. Кому-то нужно ходить, «выхаживать» тревогу, кому-то — лежать, если тело требует больше опоры. Можно искать занятия, от которых становится чуть лучше, например, фильмы, книги, игры. Часто такое времяпрепровождение называют бесполезным и считают, что ничего хорошего в нем нет. Однако в шоковых обстоятельствах важно сохраниться любой ценой, поэтому все эти занятия могут стать островками безопасности для выживания.

- *Помните о самом базовом.*

В периоды острых стрессов иногда возникают сложности с тем, чтобы вовремя есть, пить воду, принимать лекарства и витамины. Могут обостриться бессонница и хронические заболевания. Важно стараться сохранить режим дня прежним. Если не получается самостоятельно, попросите близких помочь — пусть напомнят вам о том, что пора поесть или отправиться спать. Если трудно готовить — найдите хорошую доставку еды и не мучайте себя. Пользуйтесь приложениями, напоминающими о приеме таблеток.

- *Сохраняйте связь с телом.*

Выравнивайте дыхание, ощущайте опору под ногами. Это помогает заземлиться, не паниковать и сохранять ясность мышления.

Ищите ощущения, которые сейчас нужны именно вам. Кому-то важен физический контакт (обниматься, находиться рядом), кому-то помогает общение с животными, кому-то — чувственные впечатления (запахи,

звуки, цвета). Надеть удобную одежду, выпить теплый чай из термоса, сделать себе интенсивный или легкий массаж, прогуляться по улице — все это помогает нам возвращаться в физический мир, в то время как страх и паника имеют свойство засасывать и лишают контакта с реальностью.

- *Найдите мысли и фразы, которые вас поддерживают.*

Примеры фраз: «чрезвычайная ситуация не длится вечно», «рано или поздно это закончится», «мне важно сохранять себя, чтобы выйти из этого в относительно нормальном состоянии». Опирайтесь на хорошие прогнозы и на веру в лучшее — ведь, в конце концов, любые прогнозы — это просто домыслы. Мы можем выбирать, каким из них верить: тем, что нас сохраняют, или тем, что разрушают.

- *Попробуйте двигаться, насколько это возможно.*

Интенсивно ходите, ощущая землю под ногами; кричите в машине или в поле; бейте диван и подушки; делайте энергичные физические упражнения (или мягкие, по желанию). Главное — чтобы тело не замирало в неподвижности, чтобы «выгоняло» из себя стрессовые переживания.

Практическое задание



Вспомните, что из перечисленного вам уже помогало. Отметьте то, что вы еще не пробовали, но хотели бы проверить. Например, вы знаете, что вам хорошо помогает общение с животными и прогулки в поле, а вот поддерживающими фразами еще никогда не пользовались и не пытались выпустить свою злость через резкие движения.

Составьте план: запишите три небольших действия, которые вы хотите сделать для себя в ближайшем будущем (убедитесь, что на это есть силы и время). Это может выглядеть как: «погулять часик в парке с наушниками», «встретиться с близким другом, чтобы поговорить» или «купить себе свечку с приятным ароматом». Приступайте!

Blank lined area for writing.

Любые чувства сейчас нормальны

Как справляться с возникающими чувствами? Почему чувства — это хорошо, хоть и не всегда приятно? И зачем они нам вообще?

— Мне плохо. Я тревожусь, все время бегу куда-то, не даю себе расслабиться, не даю отдыхать...

— Куда же ты бежишь?

— Не знаю.

— А что будет, если ты вдруг остановишься и перестанешь бежать?

— Я буду крутить в голове разные мысли. И чувства. Про одиночество, усталость, грусть, обиду...

— Получается, ты от этих чувств убегаешь?

— Получается, так. Я знаю, это плохо. Ведь я не смогу бесконечно бежать. Когда-нибудь придется встретиться с ними и посмотреть, в чем там дело.

— Все верно. Скажи, чем я могу тебе сейчас помочь?

— Дай мне кроссовки. Для бега. Чтоб еще быстрее...

Подобные разговоры — не редкость на консультациях психолога. Люди испытывают эмоции, это факт. Эмоции могут переживать-ся как субъективно приятные и неприятные. Все мы знакомы со страхом, гневом, паникой, тревогой, растерянностью — и знакомы с радостью, нежностью, интересом, удовольствием.

Конечно же, хочется постоянно испытывать приятное и совсем не испытывать тяжелое. Но это невозможно. Эмоции — это наши реакции на окружающий мир. Если вам что-то угрожает — то вы тревожитесь,

если нарушают ваши границы — вы злитесь. Все эти реакции здоровы, их не нужно бояться и тем более прерывать. Напротив, они ценны тем, что помогают понять, что на самом деле с вами происходит и чего вам хочется. Иногда они заставляют обратить внимание на то, что вы скрываете от самого себя, или увидеть то, что прячется в далеком потаенном уголке души, куда вы редко заглядываете.

Повторю важное: эмоции — это не вы сами, это ваши реакции на происходящее (например, «я злюсь» не равно «я плохой и злой»). Они могут быть неприятными и тяжело переживаться, но они точно не убивают. Вопреки возникающему желанию «избавиться от эмоций», предлагаю заpastись поддержкой и идти их приручать, присваивать и проживать.

Для поддержки очень важны близкие люди. Если они убеждают нас «не бояться» или «не думать об этом», то вероятность благополучно пережить чувства уменьшается — мы будто получаем сигнал «я не хочу видеть твои переживания». В то время как слова: «Я понимаю тебя», «Мне бы тоже было страшно», «Я вижу, как ты расстроен» могут быть по-настоящему целительными. Разделенное с другим человеком, чувство уже не выглядит таким страшным, таким непереносимым. Мы видим, что нас, с нашими переживаниями и трудностями, не отвергают, не обесценивают, и это дает нам возможность «пройти через туннель» чувства, пережить его, как переживают приступы боли, и освободиться.

Одно из самых интенсивных и частых переживаний — это тревога. Когда происходят неприятные события, люди часто говорят: «Я чувствую тревогу». Парадоксально, но тревога — на самом деле не совсем чувство. Это некое общее состояние, которое наступает в тот момент, когда вы испытываете какое-то интенсивное ощущение, но не можете его осознать и назвать. Ощущали ли вы когда-нибудь, как от тревоги «потрясывает», будто мелкий озноб? В этот момент тело наполнено энергией какого-то чувства, даже если вы и не осознаете, какого именно.

Для меня состояние тревоги похоже на серый туман. Там, за завесой, могут скрываться злость, гнев, отчаяние, бессилие, вина, стыд, отвращение и другие чувства. Пока мы не зайдём в этот туман, не исследуем его, мы не узнаем, что там внутри. Но если отважиться шагнуть — то там мож-

но обнаружить и эмоции, и ваши настоящие желания, и ответы на многие внутренние вопросы.

Пока мы этого не делаем, тревога остается таким бессмысленным неприятным ощущением, иногда даже мучительным. Можно сколько угодно пытаться от нее отвлечься, успокоить себя, расслабиться, но чувство, находящееся внутри, будет требовать внимания. Тревога может уйти на время, но потом снова возвращается, уже более настойчиво. Самым здоровым здесь будет не отвлекаться, а повернуться к ней лицом, пройти в нее (можно вместе со специалистом) и исследовать хорошенько. Тогда тревога развеется, а на ее место придут ясность, спокойствие и энергия.

Как лично вы понимаете, что тревожитесь? Все скажут примерно одно и то же: тревога — это когда в целом ощущаешь себя очень некомфортно, в голове много неприятных мыслей, хочется что-то делать, а что — непонятно. Тревога всегда отбирает у нас очень много сил.

У Риты была куча разных идей, желаний и планов, но как только она собиралась перейти к их реализации, у нее наступал тревожный ступор: в голове теснились мысли «а вдруг не получится», «а вдруг сделаю неправильно», «а вдруг я покажусь глупой и странной». Она отчаянно пыталась пробраться через все эти мысли, но когда приступала к действию, то энергия куда-то улетучивалась и делать уже ничего не хотелось. Мы с ней стали разбирать происходящее — и оказалось, что ее энергия уходит именно в эти тревожные мысли. Тогда мы договорились, что энергии на все не хватит и придется выбирать, куда ее направить — на мысли или на действие. А что если не концентрироваться на мыслях и просто сделать какой-то первый шаг? Когда Рита попробовала это на практике, она с восторгом поделилась открытием: оказалось, что если не отдавать всю энергию тревожным мыслям, то можно сделать много интересного и полезного — находятся силы и вдохновение, и результат радует.

В периоды сильных потрясений тревога становится особенно токсична — она засасывает, нарушает наше чувство реальности и лишает ценности все происходящее. Нас накрывает лавиной политических новостей, а вместе с ней миллионами личных мнений самых разных людей, но мы сидим и, как загипнотизированные, продолжаем листать ленту,

потому что отложить телефон еще тревожнее: вдруг что-то опять случилось, а мы не в курсе?

Однако это «листание» не приносит успокоения, ведь общее содержание происходящего уже более-менее известно (на уровне той информации, которая нам доступна). Но мы продолжаем ловить этот мощный шум в виде чужих интерпретаций, попыток предсказать будущее, подогнать происходящее под разные теории, да в конце концов просто эмоционально высказаться — и чувствуем, как наша «кукушка» собирает чемодан. Как быть в этом случае, когда времени и сил на подробную психологическую работу нет, а кукушка уже почти сказала нам «пока»? Как выйти из этого замкнутого круга?

Выйти сложно, но можно. Для начала оторвитесь от новостной ленты и отключите уведомления. Ничего важного вы не пропустите, даже если совсем уйдете из интернета. Главная задача — очистить свое внутреннее и внешнее пространство от чужих концепций, прогнозов, теорий и домыслов. Прямо скажите себе: «Происходит то и то... (назовите только факты), от этого мне сейчас...» (перечислите то, что вы чувствуете). А дальше — попробуйте снять фокус с этих переживаний и увидеть, что есть в вашей жизни помимо этого: дом, работа, дети, родители, друзья, учеба, интересы — все это никуда не исчезало. Подышите, проговорите свои ближайшие планы: «Сейчас я собираюсь сварить суп на обед, а потом пойду покупать корм своей собаке». Можно даже взять тетрадочку и начать выписывать свои намерения на ближайшее время или свои договоренности с близкими людьми — это поможет вернуться к жизни. Повторюсь, речь идет об острых шоковых состояниях, когда пытаться разобраться в происходящем — бесполезно для вас и точно неэффективно. Потом-то вы, конечно, вернетесь к этому, но сначала нужно привести себя в порядок.

Как быть с новостями и мнениями, которые продолжают доноситься до вас благодаря «добрым людям» или случайным утечкам? В спокойные времена мы тоже получаем довольно много новостей ежедневно, но все же их объем не сравнить с нынешним. Плюс обычно мы не придаем им такого значения, как сейчас, когда все соревнуется за аудиторию и формулируют новости так, что одним заголовком можно

вызвать инфаркт у среднестатистического гражданина. Помните, что любую такую новость следует «делить на два».

Если в нормальное время наша психика может себе позволить роскошь реагировать на каждую новость, обрабатывать ее, строить прогнозы и менять что-то в жизни в соответствии с этим, то сейчас эта стратегия поведения определенно проигрышная. Я вот, например, подписана на каналы о путешествиях и постоянно вижу подобные новости: «перевозчик N отменяет рейсы в Москву насовсем», «перевозчик N сегодня передумал и возвращает все рейсы», «перевозчик N отменяет рейсы, но некоторые оставляет, хотя это еще не точно». Обстоятельства меняются слишком часто. Мозг занят восприятием этой информации, но на ее качественную обработку ресурсов не остается, и это нормально для стрессовой ситуации.

В какой-то момент я и сама попала в эту ловушку: начала активно реагировать на все новости и пытаться перестроить свои планы в соответствии с ними. Но потом поняла, что ситуация меняется каждый день, а я нахожусь в потоке адреналина, который не дает мыслить здраво. Поэтому я по-хорошему завидую тем людям, которые в «острые» моменты не делают поспешных выводов, не кидаются что-то менять, не погружаются в эмоции, а спокойно мониторят ситуацию и ждут определенности, которая рано или поздно наступит.

Не подумайте, что я призываю сидеть сложа руки и ни о чем не думать. Я за то, чтобы делать то, что сейчас от нас зависит — но обдуманно, а не импульсивно. Если, например, вам необходимо конкретное лекарство, а его поставки в аптеки прекращаются — конечно, имеет смысл закупить его впрок. Когда я говорю об ошибочном реагировании, то имею в виду тенденцию верить каждой новости и принимать свои прогнозы, во многом исходящие из тревоги, за объективную реальность.

Предлагаю обращаться с новостями следующим образом. Читаем новость внимательно. Убеждаемся, что правильно поняли написанное. Если нужно, перепроверяем ее в других источниках. Не кидаемся реагировать сразу. Дышим, чувствуем опору, возвращаемся из эмоций в реальность.

Задаем себе вопрос: касается ли эта новость меня непосредственно? Есть ли что-то, что я должен сделать прямо сейчас? Если нет, но от

новости все равно тревожно, напоминаем себе, что завтра она может быть опровергнута. В любом случае каждую новость следует «делить на два».

А дальше — возвращаемся к тому, что планировали, и продолжаем день.



Практическое задание

В бесконечных событиях иногда кажется, что мир перевернулся полностью, но это не так. Научитесь замечать вещи, которые остались прежними и относительно стабильными. Составьте список того, что является важной частью вашей жизни и не особенно изменилось за прошлые годы. Например: «я работаю на той же работе (или в той же профессиональной сфере)», «у меня по-прежнему двое детей», «я все так же люблю читать и кататься на лыжах», «как и раньше, планирую дополнительную учебу», «я все еще люблю карамельное мороженое».

Составляя этот список, вы увидите, что многое осталось на месте, и наверняка среди этого много того, что вас радует, что вы любите и цените. Скорее всего, вы почувствуете себя устойчивее и увереннее — попробуйте зафиксировать это ощущение.

Если вспомните что-то еще — вернитесь к этому списку и дополните его.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru