

ОЛЕГ ТРАВКИН

врач-психотерапевт Клиники психотерапии

БЕССМЕРТНЫЙ ПОНИ



**КАК НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАГНАННОЙ
ЛОШАДЬЮ НА ПУТИ К УСПЕХУ**

@ dr.travkin 38,8 тыс. подписчиков



t.me/marketologmanager

Олег Травкин

**Бессмертный пони. Как не чувствовать
себя загнанной лошадью на пути к
успеху**

© Травкин О. Н., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

О чем эта книга

Здравствуйте, меня зовут Олег Травкин. Я врач-психотерапевт. Каждый день ко мне обращаются пациенты с различными проблемами. Люди сталкиваются со стрессом, попадают в трудные ситуации и не всегда могут самостоятельно найти решение.

Одни из самых частых запросов касаются проблем в профессиональной сфере. Это неудивительно, ведь на работе мы проводим немалую часть жизни.

Если работа не приносит удовлетворения или становится источником стресса, то все становится не в радость.

В этом случае мы говорим об эмоциональном выгорании – отсутствие сил и желания что-либо делать, плохое настроение, желание уволиться.

«Я ничего не успеваю, потому что я все время работаю» – как часто вы слышали эту фразу? Возможно, сами когда-нибудь так говорили? Если да, то вы в группе риска по выгоранию.

Впервые об эмоциональном выгорании в 1974 году написал психолог Герберт Фрейденбергер. Он отправился волонтером в наркологическую лечебницу и вскоре заметил, что у сотрудников наблюдался похожий стереотип поведения.

Первое время все трудились с большим энтузиазмом. Брали на себя дополнительные обязанности, проявляли инициативу, всегда пребывали в хорошем настроении и бодром духе.

Лечение наркозависимых – непростая задача. Необходимо всегда быть в контакте с пациентом и давать необходимую поддержку.

Но персонал это не пугало. Они отзывались в любую минуту, даже в нерабочие часы. Боролись за каждого пациента.

К сожалению, их труды часто не приносили результатов. Пациенты срывались, быстро возвращались в клинику, а то и вовсе отказывались от помощи.

Некоторые сотрудники воспринимали это как личный вызов. Вкалывали еще усерднее, без перерывов. Жертвовали личным

временем, общением с семьей и друзьями. Полностью посвящали себя общему делу.

Психолог заметил, что постепенно работники стали чаще проявлять агрессию и раздражаться. Работали медленнее. Острее реагировали на стандартные ситуации. Кто-то замыкался в себе.

Еще через какое-то время многие начинали выполнять свои обязанности спустя рукава. Простые манипуляции совершались с огромным усилием.

В разговорах все чаще звучала фраза: «Это все бессмысленно».

Кто-то увольнялся без объяснения причин, другие начинали просто механически выполнять свои функции.

Сотрудники жаловались на головные боли и бессонницу. В конце концов, и сам Фрейденбергер понял, что изменился.

Он не хотел идти в клинику, не восстанавливался за выходные, на работе не мог дождаться конца дня. Ему стали безразличны пациенты.

Вот что он написал в своей статье на эту тему: «Люди с эмоциональным выгоранием выглядят и ведут себя как пациенты в депрессии. Почему это происходит? Они ставят работу выше своих интересов, не спят ночами, сталкиваются с хроническим стрессом, при этом не получают достойного вознаграждения. В итоге злятся, раздражаются, и в конце концов – выгорают».

Публикация вызвала настоящий бум. Оказалось, что такая проблема возникает не только среди медработников.

Ученые провели исследования в других сферах труда. Выяснилось, что огромное количество людей находились в похожем состоянии много лет, но не знали, как это называется. Их силы были на исходе. Они чувствовали себя словно «догорающая свеча».

Но никто не мог предложить им других путей решения, кроме увольнения.

Сегодня синдром эмоционального выгорания официально внесен в международную классификацию болезней – документ, по которому врачи ставят диагнозы.

Всемирная организация здравоохранения активно разрабатывает программы помощи.

Разрабатываются научно-обоснованные подходы к профилактике и лечению. Специалисты по психическому здоровью выявляют факторы риска, чтобы их устранить. И это принесло свои плоды.

Почему пропадает желание работать?

Как известно, исход выгорания один – полная неспособность. Но приходят к этому по-разному. На состояние человека могут повлиять множество не всегда очевидных факторов. Рассмотрим несколько вариантов.

Вариант 1

С ним часто сталкиваются молодые специалисты. Особенно те, кому удалось получить свою «работу мечты», устроиться в крупную компанию, занять желанную должность.

Сотрудник начинает усердно трудиться ради «светлого будущего».

Делает суперпроекты, перерабатывает, выкладывается на 120 процентов. Верит, что еще чуть-чуть, и произойдет прорыв. Но далеко не все ожидания оправдываются.

Зарплата кажется не такой уж и большой. Особенно если менее активные коллеги получают столько же. Смелые идеи не встречают отклика у руководства. Вмешиваются обстоятельства, и приходится справляться с непредвиденными трудностями. Каждая ошибка воспринимается остро.

Человек выжимает из себя все соки. Не получая желаемой отдачи, начинает «выгорать». Потому что не находит оправдания затраченным силам. А тут еще и сплетни начинают ползти. Все как будто только и ждут, когда ты оступишься.

Случай из практики

Мария окончила педагогический институт и хотела работать учителем. Ей нравились дети, она умела доносить сложные вещи простыми словами. Друзья и родственники не поддерживали ее решение. «Учителям сейчас непросто», – говорили они. Машу было не переубедить.

И вот она преподаватель средних классов. Дети не увидели во вчерашней выпускнице авторитетную фигуру.

На уроках лишь некоторые записывали материал, а домашние задания выполняли и вовсе единицы. После работы Маша брала дополнительные курсы, читала книги и пыталась понять, как заинтересовать своим предметом.

Но в конце четверти уровень знаний учеников оставлял желать лучшего.

Маша решила проводить бесплатные факультативные занятия после рабочего дня. Приходило от силы человек десять. В итоге и они решили не нагружать себя лишней раз.

Мария советовалась со своими коллегами. Они говорили, что всем в голову знания не впихнешь. Выкладываться надо только в тех, кому это надо.

– Но это же дети! Они и сами не понимают, чего хотят, – отвечала моя будущая пациентка.

Следующий год она буквально жила в школе. Чего только она не попробовала, чтобы заинтересовать учеников своим предметом.

Со многими подопечными и их родителями сложились теплые отношения. И вот бывший класный руководитель ушла на пенсию.

Маша надеялась, что ей предложат это место. Тогда она наконец сможет вплотную заняться учениками.

Ни родители, ни администрация не сочли ее кандидатуру подходящей. Для Маши это стало ударом. У нее пропал сон, она похудела, начала срываться на учеников. Спустя два года после начала работы она уволилась.

– Я не понимаю, почему я сломалась. Я думала, что я сильный человек и смогу преодолеть все. Но я просто больше не могу, – говорила Мария на приеме.

В ходе консультации мы выяснили, что ее главная стратегия для достижения целей – выкладываться по максимуму. Если что-то не получается, то надо просто удвоить усилия.

Но в конечном итоге ресурсы закончились. Нельзя давить на газ постоянно. Иначе двигатель перегреется и сгорит.

Вариант 2

Встречается у тех, кто выполняет монотонную, но важную работу: подсчет цифр, занесение информации в базу данных, оформление документов.

Человек ощущает себя винтиком в большом механизме.

В такой рутине трудно реализовать свой потенциал. Особенно трудно людям творческим и с амбициями. Каждый день одни и те же задачи. Повышения не предвидится, расти особо некуда. Добивает мысль, что заменить такого сотрудника легко.

Если еще и рабочие условия далеки от идеала, то пиши пропало. Выгорание становится вопросом времени.

Случай из практики

Елена работала сотрудником колл-центра в отделе продаж. Руководство ценило ее. Она делала много звонков за день и показывала хорошие результаты. Коллеги завидовали ее хладнокровию и выдержке. Неудачный разговор не выбивал ее из колеи. Лена просто набирала следующий номер и продолжала работать.

– Для меня это несложно. Я говорю заученные фразы, одной и той же интонацией. Отвечаю на возражения. Иду по заранее выученным алгоритмам. Хочешь хороший результат? Делай просто больше звонков, – так она объясняла свои успехи.

Четкое выполнение инструкций, внимание к деталям, усидчивость.

Эти качества Елена считала своей сильной стороной и думала, что они помогут и в карьере. Первое время так и было. Но потом она уперлась в потолок и не могла его пробить.

Каждый день одно и то же. Звонки, возражения, продажа. Через несколько лет Лена начала сомневаться в себе. Начальство не видело

смысла ее повышать. Зачем? Она хороша на своем месте.

Разнообразить процесс тоже нельзя. Говорить надо по заученному сценарию.

Лена начала думать о смене работы. Никто не мог понять, в чем дело.

Стабильный график, без переработок, понятные задачи. Но терпеть монотонность больше не было сил. Елена не знала, как двигаться дальше.

Постепенно она все чаще стала жаловаться на недомогание. Не выходила на работу под предлогом плохого самочувствия. Однако врачи не могли найти никаких отклонений. Ей рекомендовали консультацию психотерапевта.

Вариант 3

Долгожданное повышение или расширение зоны влияния – это тоже стресс. Возрастает нагрузка. Руководитель начинает нести ответственность за действия подчиненных, специалисту требуется осваивать новые навыки в авральном режиме. Надо адаптироваться к меняющимся условиям, решать задачи и справляться с возросшей интенсивностью.

Огромное количество обязанностей лишает человека чувства контроля над ситуацией. Непонятно, за что браться, все дела срочные. Один дедлайн сменяет другой.

Расплывчатые критерии эффективности также могут угнетать. Приходится делить вещи на главные и второстепенные.

Вторая категория не получает должного внимания, что ведет к халатному отношению и возможным ошибкам.

Чем дольше это длится, тем труднее сохранять энтузиазм. Бесконечный поток проблем создает ощущение безысходности и тщетности своих усилий.

Человек сгорает не как свеча, а как спичка.

Очень быстро, не понимая, что происходит. Не удастся соответствовать высоким стандартам и показывать хорошие

результаты. Включается режим экономии сил. Раз на ситуацию нельзя повлиять, то зачем так сильно стараться? Появляется чувство беспомощности. А за ним и выгорание.

Случай из практики

Сергею предложили должность руководителя. Большой и долгожданный шаг в карьере. Собственники бизнеса хотели, чтобы компания укрепила свое положение на рынке. Требовалось улучшить узнаваемость бренда, расширить клиентскую базу, повысить лояльность сотрудников.

Сергею дали полную свободу, ограничили лишь временными рамками. Радость от повышения быстро сменилась тревогой. Что делать? Как? Ситуация в экономике непростая, средства ограничены, и ими надо распорядиться максимально эффективно.

Он с энтузиазмом принялся за работу. Организовал процессы, наладил рекламу, замотивировал сотрудников. И вроде результаты были, но очень скоро стало понятно, что конца у этой гонки не будет.

К тому же постоянно вмешивались непредсказуемые факторы. То кто-то уволится, то с рекламой что-то напутают.

Как только Сергей решал отдохнуть, его начинало колотить от тревоги. Он подрывался, начинал о чем-то думать, делать расчеты, составлять планы.

Через пару месяцев Сергей махнул рукой. «Пусть идет, как идет», – решил он.

Оказалось, что если не держать руку на пульсе, то дела будут идти только хуже. Постепенно он пристрастился к алкоголю, выходные проводил в баре. На работе это сказывалось не лучшим образом.

В итоге он решил просто сдаться и написал заявление об увольнении.

«Я сделал все, что смог, и не вижу смысла больше продолжать», – так мотивировал свое решение Сергей.

Что делать?

В каждом из этих случаев к выгоранию привел не какой-то один фактор, а их сочетание. Поэтому и подход к решению должен быть комплексным. В книге мы подробно рассмотрим, что же мешает нам наслаждаться работой и реализовывать свой потенциал.

Глава 1. Причины тревожности на работе

1.1. Страх потери работы

Работа – одна из самых значимых сфер в жизни людей.

По шкале стресса увольнение переживается так же тяжело, как серьезная болезнь или утрата родственника. Бояться этого нормально.

К тому же в наше время за считанные дни все может перевернуться вверх дном. Нас пугают возможные кризисы и последствия, кажется, что может случиться что-то непереносимое. И от самой мысли, что это возможно, можно начать беспокоиться.

Но значит ли, что стоит жить в постоянном страхе за свое будущее? Вовсе нет.

Мы не знаем, что будет завтра. Если ваш текущий момент наполнен суетой и волнением, то следующие минуты тоже будут такими же.

Жить в страхе гораздо вреднее, чем, собственно, потерять работу.

Как нам мешает страх?

1. Мы не можем придумывать новые идеи.

О чем думает испуганный мозг? Как сохранить жизнь? Убежать подальше или замереть? Переждать или начать активно действовать?

С креативностью будет туго. Не получится придумать что-то крутое и оригинальное.

2. Мы не можем показать себя с лучшей стороны.

Со страхом вам не стать уверенным профессионалом. Брать на себя ответственность будет очень страшно. А без этого успешную карьеру не построить. Бесконечные сомнения и терзания не дадут сконцентрироваться на задаче.

3. Мы не можем объективно оценивать результат своей работы.

Всегда будет казаться, что вы что-то делаете не так. Любая оплошность будет раздуваться до огромных масштабов. Не получится

адекватно рассчитывать свои силы.

4. Ухудшаются отношения с руководством и коллегами.

Любое замечание от начальства будет восприниматься как намек на увольнение. А похвала других сотрудников – знак, что скоро вас заменят.

Растут подозрительность и настороженность. Вы всегда будете ждать худшего и готовиться к самому пугающему сценарию.

5. Мы не получаем удовольствие от работы.

Даже самая любимая работа может тяготить, если страх засел в сознании.

Основа любого страха – это неизвестность.

Мы не знаем, что нас ждет, и от этого пугаемся. Не знаем, что делать. Пугает не само увольнение, а последствия. Жизнь у мусорного бака, очередь на бирже труда, разочарование в глазах родителей.

Для того чтобы выбить у страха почву из-под ног, необходимо сконцентрироваться на фактах. Не блуждать в гипотетических картинках будущего, а спокойно обдумать свое положение. Тогда вместо страха будет четкое понимание происходящего.

Возьмите ручку и бумагу. **Запишите ответы на следующие вопросы.**

1. Почему я думаю, что меня уволят? Какие признаки на это указывают?

2. Есть ли прямые указания от начальства, что меня могут сократить?

3. Насколько мой страх обоснован? Если я останусь без работы, то я действительно не смогу найти новую?

4. Насколько высок мой уровень профессионализма? Над чем мне стоит поработать, чтобы стать востребованным?

5. Если все-таки я потеряю работу, то что я буду делать?

План действий позволит значительно снизить тревогу. Возможно, вам и не придется к нему прибегать. Но для психологического спокойствия важно понимать, что ситуация не безвыходная.

Еще один способ снизить тревогу – перенести фокус внимания.

Определите, какие ситуации, информация или люди усиливают вашу тревожность. Тревожный мозг воспринимает только угрожающие сигналы и раздувает их до масштаба катастрофы.

Например, у вас есть рабочая группа в мессенджере. Там обсуждаются разные проблемы, выясняют, кто виноват, а может, начальник регулярно присылает новые распоряжения.

Допустим, вам пишет руководитель с замечаниями. Вы начинаете сильно беспокоиться. Испытав кучу негативных эмоций, вы можете подумать, что дело очень плохо, иначе не стали бы так волноваться. Скорей всего, после замечания последует предложение написать заявление по собственному желанию.

Несколько минут вы с ужасом представляете, как собираете вещи с рабочего стола и уходите. Возможно, даже всплакнете.

А потом читаете задание. Выполняете, отправляете на проверку. И на этом проблема заканчивается. Никто не выписывает штраф и не вызывает на ковер.

Спрашивается, стоило ли так себя изводить? Можно было просто сделать то, что просят, и сэкономить время, силы и здоровье.

Я ни в коем случае не обесцениваю ваши страхи и тревоги! Наоборот, считаю, что к ним нужно отнестись с максимальным вниманием.

Но при этом соблюдайте определенные правила.

1. Определите триггер, который вызывает тревогу. Это могут быть какая-то ситуация, задача или другие обстоятельства.

2. Запишите все, что вы думаете по этому поводу. Какие мысли автоматически появляются в голове?

3. Далее разделите мысли на максимально объективные и те, которые мало имеют отношения к реальности. Отличить их нетрудно. Первые основаны на фактах. Вторые – на ваших эмоциях и предположениях.

4. Затем подумайте, какие действия для решения проблемы надо предпринять. Можно ли что-то предпринять прямо сейчас?

5. Сделайте первый шаг. Пусть он будет маленьким, но в нужном направлении.

Если уж и тревожиться, то делать это продуктивно, согласны? Постоянно думать об увольнении – никак не поможет улучшить ваше профессиональное положение. Вряд ли какая-то из беспокойных мыслей даст ответ, что нужно делать.

Случай из практики

Один мой пациент, Алексей, столкнулся со страхом увольнения после смены руководства. Новые управляющие сразу стали присматриваться к коллективу. И вскоре попросили часть сотрудников покинуть свои посты.

Алексею ничего не говорили, но само происшествие его очень потрясло. Он знал ушедших ребят. Хорошие специалисты. За что с ними так поступили?

От непонимания нарастало внутреннее напряжение. Леша боялся, что и его ждет такая же участь. А у него маленький ребенок, кредиты. Все досталось с таким трудом.

Алексей нервничал на презентациях, потому что боялся сказать что-то не так. Ситуацию усугубляло то, что ему были непонятны предпочтения новых начальников.

Они держались сдержанно, и по их реакциям нельзя было сделать какие-либо выводы.

Леша понял, что не справляется, и обратился ко мне за помощью. На первом же сеансе мы стали собирать факты. Я долго расспрашивал, и оказалось, что все не так просто. Уволенные были не очень довольны политикой нового руководства. Один вообще хотел уйти сам.

Выяснилось много фактов, которые Алексей почему-то игнорировал. Но даже после того, как мы их подробно обсудили, он все равно продолжал бояться увольнения.

Логические рассуждения никак не помогли снизить страх.

Нужно было получить обратную связь напрямую от начальства. Конечно, я не предлагал ему ловить руководителя в коридоре и требовать ответов. Вопрос «А вы не собираетесь меня уволить?» мог бы показать Алексея как неуверенного в себе человека.

Поэтому я предложил поставить вопрос по-другому: есть ли какие-то пожелания к его работе, можно ли что-то улучшить?

Заинтересованность Алексея была оценена по достоинству. Он понял, что на хорошем счету и можно продолжать работать.

Вот так простая проверка фактов помогла победить страх.

1.2. Страх взять больничный

Как-то ко мне обратилась пациентка в связи с сильной тревогой на работе. Мы обсудили отношения с коллегами, планирование рабочего времени, цели в карьере и много других вещей. У нас были хорошие результаты. Тревога заметно снизилась.

И вдруг она приходит на сеанс с плохими новостями. Ей стало трудно засыпать. Казалось, месяц терапии прошел зря.

– Что же случилось? – спросил я.

– Понимаете, доктор, я заболела, обычная простуда, которая бывает у меня каждый год. Я вспомнила, как мы обсуждали, что важно заботиться о себе, и решила взять больничный, а я этого за пять лет ни разу не делала. И тут меня охватила страшная паника.

– Почему?

– Я испугалась, что начальник мне не поверит. На мое место возьмут кого-нибудь другого. И все.

Я успокоил ее, что ничего страшного не произошло. Люди болеют, и это нормально.

– Представьте, что в похожей ситуации оказалась ваша лучшая подруга. Ей пришлось взять больничный. Вы бы волновались за нее?

– Думаю, нет. Если бы она правда была больна.

– А вы знаете людей, которые иногда уходят на больничные? Многих из них уволили?

– Ни одного.

Мы пришли к тому, что напряженное отношение к работе постоянно мешало жить.

В выходные часто вертелась мысль: «Нельзя отдыхать, не все дела закончены». От этого было чувство вины. Конечно же, ни о каком отдыхе не могло быть и речи.

Мы обсудили, что всем иногда нужен перерыв. Человек не может работать постоянно. От переработок люди начинают болеть гораздо чаще и тяжелее. Больничный – это не блажь, а необходимость.

Почему не стоит ходить на работу, если вы заболели?

1. Снижается производительность.

Болеющий человек так себе специалист. Астения, слабость, проблемы с концентрацией. А если от человека зависит качество работы других?

Как вы думаете, что выгоднее: пролечиться или стать хроническим больным?

В первом случае, возможно, придется на какое-то время отойти от дел. Но будет ли в этом катастрофа? Произойдет ли что-то действительно ужасное?

Во втором варианте вы можете получить признание от окружающих: «Вот молодец, болеет, а все равно работает!» Но это не точно. С той же вероятностью они могут даже и не заметить вашего подвига.

Будьте готовы, что спрашивать будут как со здорового. И в случае ошибки не получится все свалить на недомогание.

2. Вы ставите под угрозу свою карьеру.

Если вы читаете эту книгу, то наверняка хотите получать удовольствие от работы и развиваться в профессии. Этого точно не добиться, если подорвать свой самый ценный ресурс – здоровье.

Разве можно насладиться плодами труда, если физически чувствуешь себя плохо?

Пуская на самотек свои болячки, в самый ответственный момент организм не будет функционировать на нужном уровне.

А может, когда наконец вы решите расслабиться и отдохнуть, то придется решать проблемы со своим здоровьем.

Организм все равно возьмет свое. Да, что-то можно перенести «на ногах». Но если дело серьезное, то такая самоуверенность может усугубить ситуацию.

Нужно ли вам это? Думаю, нет.

3. Вы можете заразить других.

Инфекции каждый переносит по-своему. Кто-то отделается кашлем. У кого-то несколько дней будет температура. А других госпитализируют с двусторонней пневмонией.

Зачем подвергать риску своих коллег?

Даже если болезнь протекает легко, разумней переждать несколько дней в домашней изоляции.

Поверьте, мало кто хочет работать рядом с простуженным и кашляющим человеком.

Синдром Кароси

В Японии так называют смерть от переработки. Там это настоящая проблема. В Стране восходящего солнца ведется статистика болезней, связанных с высокой трудовой нагрузкой.

Одни из самых распространенных причин – инфаркт миокарда или инсульт. Многие японцы отправлялись в реанимацию прямо из своего офиса.

Такие болезни не развиваются за один день.

Всегда есть предпосылки или «ранние звоночки». Например, повышенное артериальное давление, даже в покое. Иногда цифры достигают опасных значений, например, 200/100 мм рт. ст.

Избыточная масса тела. Одышка, быстрая утомляемость при малейших физических нагрузках, частые головные боли.

По разным причинам часто работники и работодатели игнорируют эти опасные сигналы. Не проходят диспансеризацию. Не обращаются за помощью при недомогании. Используют средства скорой помощи, убирают симптомы и снова возвращаются к станку. Работают до последнего. Во всех смыслах.

Почему для такого естественного действия – взять листок нетрудоспособности – иногда требуется столько решимости? Болеешь – лечись. Это же так логично. Но в голову приходит сразу куча аргументов против. Кто-то даже начинает чувствовать себя лучше, лишь бы не идти к врачу. Но это мнимое улучшение, за которым может следовать резкое ухудшение состояния.

Причины страха взять больничный:

1. Финансовые потери.

Да, часто листки нетрудоспособности не оплачиваются как полноценный рабочий день. Кредиты, обязательства и другие обстоятельства вынуждают игнорировать свое самочувствие.

Поверьте, здоровье – это не то, на чем нужно экономить. Синдром Кароси тому явное подтверждение.

Если вы недомогаєте, но выбираете продолжать работать, то рискуете заплатить двойную цену спустя какое-то время. За анализы, лекарства, консультации специалистов.

2. Гиперответственность.

Никто из нас не планирует болеть. Случиться это может в самое неподходящее время. Даже когда на работе завал и все трудятся в поте лица.

Конечно, мысль, что без вас все развалится, льстит самолюбию. В действительности же, если вы пропустите несколько дней, то никакой катастрофы не произойдет. Особенно когда в работе задействованы другие люди.

Это обязанность работодателя – искать замену болящему сотруднику. Вы можете передать горящие дедлайны или проекты, сообщить о деталях по электронной почте.

Постарайтесь не брать всю работу на дом. Сперва надо поправиться. Сконцентрируйтесь в первую очередь на здоровье. Тогда вы сможете быстрее вернуться к своим обязанностям.

3. Работодателю не понравится, что вы заболели.

Своевременный больничный выгоден всем. Если сотрудник проигнорирует свои проблемы, то возрастет риск хронизации заболевания.

В США принято считать каждый цент. Были проведены исследования, в которых приблизительно посчитали, насколько снижается прибыль, если сотрудники часто болеют. В среднем работодатели по всей стране теряют до 225 миллиардов долларов в

год. Намного дешевле профилактировать заболевания, чем потом разбираться с последствиями.

Если не предоставить листок нетрудоспособности, то от этого болезнь никуда не денется.

Хворающий работник не сможет показывать высокую продуктивность. К тому же болезнь деморализует человека. Рабочее место перестает казаться привлекательным.

В конечном итоге сотрудник все равно не будет работать: либо уйдет в более привлекательную компанию, где за больничный лист не порицают, либо по состоянию здоровья, которому когда-то давно не было уделено достаточно внимания. И в этом случае лечение может занять намного больше времени, чем несколько дней.

4. «Меня уволят, если я не выйду на работу».

С этим страхом мы подробно разбирались чуть выше. Да, у начальника добавится еще одна задача. Придется искать замену. Но повлечет ли это сразу увольнение?

Посмотрите вокруг, много ли примеров вы знаете, когда кого-то уволили из-за больничного?

Если мы чего-то боимся, то всегда предсказываем будущее в негативном ключе.

Хотя не можем знать, что нас ждет. И не умеем читать мысли руководства. Как узнать, собираются ли нас увольнять или нет?

Смотрите на факты. Есть ли какие-то предпосылки для этого? Если вам не поступало прямых заявлений или предупреждений, то бояться нечего.

Итак, надеюсь, я вас убедил, что листок нетрудоспособности брать нужно.

Как же правильно сообщить руководству о своей болезни?

1. Назовите причину отсутствия.

Необязательно говорить диагноз и подробно описывать свои симптомы. Не сгущайте краски. Достаточно просто сказать, что вы заболели.

Например: «Здравствуйте, сегодня я неважно себя чувствую. Кажется, у меня температура. Я собираюсь обратиться к врачу, поэтому не смогу выйти на работу».

Что лучше: написать или позвонить?

В наши дни почти все люди держат телефон рядом с собой 24/7. В эпоху социальных сетей и мессенджеров, на мой взгляд, уместней сначала будет отправить боссу сообщение и подождать реакции. Если ответа нет, то через какое-то время можно позвонить.

Но если ваш руководитель предпочитает общаться по телефону, то лучше использовать этот способ связи.

2. Сообщите, сколько времени предположительно вас не будет.

Если врач принял решение посадить вас на больничный, то проинформируйте руководство о примерных сроках.

Конечно, доктор не может сразу сказать, сколько продлится лечение, поэтому назначает даты повторных осмотров, на которых решается вопрос о продлении листка нетрудоспособности.

Об этом и стоит сказать своему руководителю.

3. Оставьте контактные данные.

Укажите предпочтительный способ связи: по телефону, почте или через мессенджеры.

4. Если вы собираетесь работать из дома, то уточните, какими задачами будете заниматься.

Готовы продолжать трудиться на больничном? Тогда проясните, за что возьмете ответственность.

Если не собираетесь работать из дома, то передайте текущие дела коллегам. Будет здорово, если вы сами попросите кого-то из них вас подстраховать. Руководство это обязательно оценит.

5. Будьте готовы предоставить необходимые бумаги.

Не уходите на больничный без соответствующего документального подтверждения (бумажного или электронного). Если вы обращаетесь в частное учреждение, уточняйте, выдают ли они листки нетрудоспособности.

6. Ведите себя как болеющий человек.

За время болезни постарайтесь не проявлять излишнюю активность в соцсетях.

Я понимаю, что картинки с котиками и смешные видео поднимают настроение и снижают уровень стресса. Но если руководство увидит, как вы размещаете их себе на страничку, то вас могут неправильно понять.

1.3. Страх допустить ошибку. Перфекционизм. Постоянный контроль

Есть тип людей, которые предъявляют к себе слишком жесткие требования. А если вдруг их не удастся выполнить, то начинают испытывать сильнейшую тревогу.

Слово «идеал» у всех вызывает приятные ассоциации. Мы мечтаем об идеальной работе, идеальном браке, идеальной жизни.

В 1950 году одна шведская кофейная компания сделала своим покупателям предложение, от которого нельзя отказаться: «Мы доставим вам самый идеальный кофе».

Такой был рекламный слоган. Даже скептики покупали их продукт, хотя цена была намного выше средней. Все хотели это попробовать.

Гонка за идеалом может настолько оторвать вас от реальности, что вы забудете, ради чего вообще работаете.

«Что для вас значит «идеал»? И как вы поймете, что достигли его?» – этот вопрос я задаю всем перфекционистам.

Ответы на них у каждого свои. Во многом они связаны с ранним детским опытом и ситуацией в семье.

Перфекционисты часто рассказывают, что редко получали похвалу от своих родителей. Как бы они ни старались, этого всегда было «недостаточно».

Во взрослом возрасте они сами становились жесткими контролерами. Иногда это помогает стать действительно высококлассными профессионалами.

Но в какой-то момент люди перестают замечать, как им мешают свои же собственные требования.

Что такое «кодекс перфекциониста»?

1. Нельзя никого подводить ни при каких обстоятельствах.
2. Нельзя совершать ошибки.

3. Нельзя показывать другим свои слабые стороны.
4. Нельзя, чтобы кто-то подумал плохо.
5. Надо добиться лучших результатов любой ценой.
6. Предела совершенству нет.
7. Все надо контролировать.

Я часто встречаю этот тип личности на приемах. Расскажу про один случай.

Случай из практики

Юлия пришла с жалобами на постоянные головные боли. Тревога достигала такого уровня, что девушка не могла нормально спать, чувствовала одышку и начала постоянно проверять свой пульс.

На первой встрече она держалась сдержанно. Тщательно подбирала каждое слово. Вот что Юлия говорила про свой страх:

– Я знаю, что от ошибок не застрахован никто. Но каждый раз, когда у меня что-то идет не так, я чувствую себя уязвимым человеком. Чем больше я стараюсь сделать все идеально, тем хуже мне становится.

Юля была в совете директоров крупной компании. Высокая должность. Друзья и коллеги ценили ее за амбиции, дисциплинированность, жесткость и умение решить самую запутанную ситуацию.

Подчиненные вжимались в кресла, когда она проходила мимо. Тем временем сама Юля чувствовала липкий страх и жуткую неуверенность в себе.

Некоторые считали ее тираном. Мало кто знал, что больше всего от собственной тирании страдает она сама.

Юля буквально выдавливала из себя все соки. Ее подгоняла мысль: «Если допущу ошибку, то это докажет, что я слабый, никчемный и недостойный человек».

На это убеждение мы вышли благодаря одному психотерапевтическому упражнению.

– Давайте представим, что вы совершили ошибку. Что эта ситуация значит для вас?

– Это значит, что я не справилась со своими обязанностями.

– Что будет, если вы не справитесь со своими обязанностями?

– Мои коллеги и подчиненные поймут, что я непрофессионал. Со мной нельзя работать и мне нельзя ничего доверять.

– Допустим, они действительно так решат. И что будет дальше?

– Они отвернутся от меня. Перестанут обращаться ко мне за советом, спрашивать моего мнения, доверять мне какие-то задачи.

– Если это произойдет, что вы будете думать о себе как о человеке?

– Я буду думать, что слабая и никчемная. И то, что я получила по заслугам.

После этого она заплакала.

Юля росла в бедной семье. Родители часто говорили ей: «Ты должна трудиться в два раза больше других, если хочешь лучшей жизни».

Они повторяли это почти каждый день.

«Тебе следует быть лучшей во всем, что ты делаешь. Расскажи, каких успехов ты добилась сегодня?» – строго спрашивал отец.

Конечно, у родителей были добрые намерения. Они не хотели, чтобы Юля сводила концы с концами и считала каждую копейку.

Детский мозг воспринял это по-своему. Маленькая Юля решила, что должна все делать идеально только для того, чтобы просто жить.

Когда у нее что-то не получалось, она даже не могла представить, что пойдет просить помощи у старших.

«Те, кто часто ошибается, ничего не получают в жизни», – эта фраза плотно засела в голове у моей пациентки.

То, как это преподносилось, повлияло на представление Юли о себе как о человеке. Она чувствовала себя незначимой, никчемной и слабой. Чтобы это исправить, надо было выкладываться на 200 процентов. И никогда не ошибаться.

Быть самой лучшей – непростая задача.

Для этого надо контролировать все. Действия, слова, эмоции, свое здоровье, отношения с другими людьми.

С годами тактика закрепилась. Каждый раз, когда что-то шло не так, Юлия чувствовала тревогу. Потому что любая ошибка означала, что это с ней что-то не так.

Юлия продолжала относиться с гиперответственностью ко всем своим жизненным сферам.

Она с одинаковым вниманием делала презентацию для совета директоров и подбирала дочке костюм на утренник в детском саду.

Много лет с утра до вечера она скрупулезно планировала свое время. Старалась делать все идеально и максимально эффективно. Быть самой лучшей мамой, женой, руководителем.

Юлия перепроверяла все по десять раз.

Парадоксально, но именно такое отношение к делу часто и приводит к ошибкам.

Многие перфекционисты абсолютно упускают этот момент. От избыточного контроля растет уровень стресса. Усиливаются тревога и беспокойство. Снижается внимание, падает продуктивность. И повышается вероятность сделать что-то не так.

– Давайте вспомним вашу жизнь. Я уверен, вы уже раньше совершали ошибки.

Юлия сначала оскорбилась от такого заявления. Но моей целью не было как-то ее обидеть. Наоборот, я хотел показать ей, что совершать ошибки не страшно, и это можно пережить.

– Да, – подумала она. – Я не с первого раза сдала на автомобильные права. Один раз забыла забрать вещи из химчистки. А пару раз проспала будильник.

– Наверняка вы чувствовали себя ужасно. Но вы смогли с этим справиться. И ничего катастрофического не случилось.

*Люди с таким типом личности придают своим ошибкам слишком большое значение. Иногда это даже мешает приступить к выполнению работы. Это состояние называется **«паралич перфекциониста»**.*

Тревога настолько сильная, что лучше вообще не браться за работу.

Рассматривать ошибки стоит не как поражение, а как бесценный опыт.

В первую очередь, вы – человек. Несмотря на ваши должности, социальный статус, обязательства. Ошибки никак вас не характеризуют и не уменьшают человеческое достоинство.

Не ошибается тот, кто ничего не делает. А тот, кто делает – получает новый опыт и становится лучше.

За долгие годы требований Юля загнала себя в угол. Незаметно она стала предъявлять такие же требования к своей собственной дочери. Разбитая чашка или пролитое молоко выбивали из колеи.

Работа тоже начала страдать. Это неизбежно, если мы делаем что-то из-за страха. Частые перепроверки привели к тому, что Юля перестала замечать мелкие детали. А каждый недочет усиливал тревогу.

Потому что это напоминало ей, что она «никчемный человек, который не должен допускать ошибок».

Мы проговорили эти моменты. Теперь надо было думать, как все наладить.

*Я предложил Юле **подробно расписать самый худший сценарий.** Для этого ответить на следующие вопросы:*

- 1. В чем именно она ошибется?*
- 2. Где это произойдет?*
- 3. Кто будет рядом?*
- 4. Как они будут себя вести?*
- 5. Как она будет себя чувствовать?*
- 6. Чем все может закончиться?*

Первый раз Юлю трясло от страха. Ей было тяжело описывать каждый момент. Кидало в жар, с трудом подбирались слова. Но только так можно было научиться преодолевать дискомфорт.

Мы проговаривали сценарий несколько раз. Пока наконец вместо тревоги и страха Юля не почувствовала скуку.

Этого я и добивался. Сильные и негативные эмоции не дают нам мыслить рационально. Так на нас действуют гормоны стресса, в частности адреналин.

Но если подождать хотя бы минут 15, то уровень адреналина в крови падает и логическое мышление возвращается.

Ситуация перестает казаться безвыходной.

Более того, приходит понимание, что надо делать, чтобы ее исправить.

Через некоторое время Юля заметила, что уже совсем не нервничает. Она перестала воспринимать проблему в черно-белом цвете.

– На самом деле я думаю, что все будет не так ужасно, как я представляю. А даже если и так, то мне известно, как это исправить.

Юля поняла, что ее пугает не сама ошибка. Больше всего она не хотела испытывать тревогу и чувство вины. А это, как мы выяснили, было связано с ее самооценкой и отношением к себе.

Исправить детство нельзя.

Да и смысла копаться в этом нет. Родители воспитывают нас так, как умеют. Исходя из своих психологических особенностей и предубеждений.

Но нам необязательно эти убеждения поддерживать. И если папа говорил, что «ошибаться нельзя», то это не значит, что нужно делать это девизом своей жизни.

– Что бы вы могли сказать маленькой Юле, чтобы помочь ей преодолеть страх ошибок? – спросил я на одной из наших встреч.

– Ты никогда не сможешь сделать все идеально. Но тебе и не нужно. Ошибки не делают тебя хуже. Их можно исправить. Не бойся пробовать, и все получится.

Юле понравилось продумывать разные катастрофичные сценарии. Иногда доводила их до абсурда, представляя, как рушится мир, если она вдруг один раз опоздала на работу.

Иногда она даже специально не исправляла какие-то недочеты или переносила дедлайны. Ничего страшного не случалось.

*Она отказалась от идеи, что надо быть самой лучшей. Юля поняла, что значит **нормальный контроль**.*

1. Он не распространяется на все сферы.

На кофе с подругой или семейном ужине можно позволить себе расслабиться и дать волю чувствам.

2. Здоровый контроль не доставляет значимого дискомфорта.

Ее самочувствие значительно улучшилось с тех пор, как она стала иногда «отпускать вожжи».

3. От ее контроля перестали страдать близкие.

Об этом ей прямо сказали домашние. Они отметили, что стали намного комфортнее чувствовать себя рядом с ней.

Юля стала вести себя более раскованно. Начала рисковать, принимать нестандартные решения, что позитивно отразилось на работе.

Она купила брелок с надписью «Никто не идеален» и прикрепила его к связке ключей. Теперь эта фраза вызывала у нее улыбку, а не приступ паники.

Если вам мешает страх совершить ошибку или вы перфекционист, то распечатайте себе небольшую памятку.

1. Стремиться стать лучше – нормально. Но ошибки – неизбежная часть пути.

2. Всем хотелось бы никогда не ошибаться. Но ошибки – это опыт, благодаря которому мы учимся и растем.

3. Люди не отвернутся от вас, когда увидят ваши эмоции. Наоборот, если вы умеете их выражать, то это укрепит взаимоотношения.

4. Вы не можете понравиться всем. Как бы вы ни старались, что бы вы ни делали.

5. Никто не идеален.

1.4. Страх потери авторитета

Слово «авторитет» произошло от латинского слова «auctoritas» – власть, влияние.

Человек – социальное существо. Для нас естественно собираться в группы и коллективы. А в любом сообществе всегда есть иерархия.

Для счастливой жизни не обязательно быть на самой верхушке, но и не хочется быть самым слабым звеном.

Чем выше авторитет и положение, тем больше возможностей.

Можно чувствовать себя независимым от других, быть свободнее. Но, самое главное, влияние на других укрепляет самооценку.

Потеря своего статуса может восприниматься буквально как потеря всего: общения, ресурсов, внимания противоположного пола.

Мы не хотим быть хуже ближайшего окружения. Этот феномен был экспериментально подтвержден еще в прошлом веке.

Исследование назвали «Игра в ультиматум». Брали случайную пару людей. Оба никогда раньше друг друга не видели.

Одному из них давали некую сумму денег, скажем, сто долларов. Человек мог оставить их себе при соблюдении двух условий:

- 1) надо отдать часть другому;
- 2) второй участник должен согласиться на предлагаемый процент.

Ученые ожидали, что первый участник выберет для себя самые выгодные условия – заберет больше 90 %, а второй согласится, потому что 10 % – это лучше, чем ничего.

Но в большинстве случаев люди выбирали остаться ни с чем, лишь бы не получить меньше оппонента.

Эксперимент проводили в разных странах. И реакция была неизменна. Правда, пораскинув мозгами, люди в итоге соглашались на любые условия.

Но самая первая реакция была – отказаться вообще от денег. Это объясняется нежеланием терять свое положение и понижать социальный статус. И потерять авторитет.

Как нам мешает страх потерять авторитет?

1. Это делает нас уязвимыми для манипуляций и мешает выполнять свою работу.

Менеджер идет на встречу с потенциальным клиентом. И дальше может произойти следующий диалог:

– Здравствуйте, мы бы хотели предложить вам новый продукт.

– А вы кто?

– Я – менеджер по продажам компании...

– Менеджер? Мы ваши постоянные покупатели, делаем большие заказы, а с нами говорит всего лишь менеджер по продажам? Неужели вы не могли прислать кого-то повыше должностью? Ладно, давайте, что там у вас.

Если менеджер не готов к такому началу, то переговоры будут провалены. Продукт продадут по самой низкой цене и с большой скидкой. Менеджер пойдет на все, только чтобы сохранить свой статус и «не потерять лицо».

2. Тратится огромное количество сил на поддержание статуса.

Если у вас уже есть власть и влияние, то логично, что терять их совсем не хочется. Но нельзя забывать, что социальный ранг – штука нестабильная.

Социальные роли меняются в зависимости от контекста. Так, например, на работе вы являетесь руководителем и профессионалом своего дела, которого уважают подчиненные. Но в спортзале вы выполняете инструкции вашего тренера, и в этом контексте ваши навыки ценятся ниже, чем его.

Бывает и другая ситуация. Офисный сотрудник занимает невысокое положение в своей компании, но в онлайн-игре он может быть важной частью команды и чувствовать себя уважаемым экспертом.

Иногда люди так сильно стараются сохранить свой статус в какой-то сфере, что совсем забывают, что есть и другие сферы, кроме работы.

Кто-то жертвует всем, чтобы оставаться в пятерке лучших специалистов своей сферы. Другие тратят огромные суммы на

тренинги по лидерским качествам, чтобы оставаться эффективным руководителем.

3. Страх может перерасти во что-то посерьезней.

В медицине есть ряд состояний, которые характеризуются избыточной реакцией нервной системы на стресс.

Фобия – это страх в патологической форме. Кто-то жутко боится пауков и змей, так что обходит их за километр. А некоторые постоянно избегают публичных выступлений, переговоров, общения с малознакомыми людьми.

Стоит оказаться среди коллег или подчиненных, как голос начинает предательски дрожать, коленки трястись, а кровь ускоренно приливать к лицу.

Такие страхи в психотерапии называют *«социальными»*. Они возникают, когда человеку кажется, что можно как-то неприглядно выглядеть в глазах окружающих. Самый распространенный – **эритемофобия** (страх покраснения лица).

Девушек, которые соглашаются на особые операции по пересечению нервов, идущих к сосудам лица, не пугает высокий риск осложнений и другие опасности этой процедуры. Главное, перестать краснеть и сохранить невозмутимость.

Огромное количество ботокса тратится на то, чтобы перестать потеть. Лишь бы на рубашке не было ненужных пятен.

Для чего столько стараний?

Невербальные сигналы – мимика, выражение лица, движения, запах – очень важный источник информации.

Слишком красное лицо или капельки пота свидетельствуют о том, что человек испытывает сильные эмоции. Волнуется, нервничает, переживает.

«Если бы я так не краснела, мне было бы намного проще вести переговоры и выступать на презентациях», – часто слышу я от пациентов.

Но, несмотря на все предпринимаемые меры, страх все равно не уходит. Просто преобразуется. Раньше боялись красного лица, теперь – дрожащего голоса.

Часто дело совсем не во внешних проявлениях. А во внутреннем страхе потерять свое место в социальной группе.

Человек сталкивается с некоторыми обстоятельствами, когда кажется, что авторитет ставится под угрозу, и тогда страх начинает полностью контролировать сознание.

Для примера расскажу **несколько историй из практики.**

1. «Не оправдал ожиданий».

Есть дети, которые с ранних лет слышат про нормы и правила, им говорят, кем они должны стать, когда вырастут. В их семьях много правил и норм. Часто звучит фраза: «Продолжи дело отца». Это может стать тяжелым грузом. К личности предъявляются изначально завышенные требования только потому, что ты чей-то ребенок.

Например, я знаю врача, чей отец – авторитетный профессор. И уже в школе он знал, что должен стать «замечательным врачом», а в университете с самого первого курса привлекал повышенное внимание преподавателей.

Все ждали от него, как минимум, красного диплома, потом научной деятельности и, наконец, нового открытия.

«Ты должен продолжить идеи отца», – говорили студенту.

Все эти долженствования очень сильно повлияли на его психологическое самочувствие. Он постоянно анализировал свое поведение. Критически оценивал каждый шаг. Размышлял, насколько это будет правильным.

Ему было трудно принимать решения по пациентам. Колебания и сомнения сопровождали каждый его шаг.

В какой-то момент моему знакомому так надоел этот прессинг, что он принял решение поменять место жительства.

Не потому, что не любил свою родину или не видел перспектив. Просто понял, что не сможет превзойти ожидания других и всегда будет в тени. Вместо спокойного и планомерного развития он ощущал, что все время должен что-то кому-то доказывать.

Стоило ли решать проблему так кардинально? Совсем нет.

Совсем не обязательно пытаться соответствовать всем требованиям. Многие из них реализовать просто невозможно. Да и не нужно.

Но моему знакомому так часто повторяли, каким он должен быть, что он и правда в это поверил.

А после смены места жительства все эти требования перестали быть необходимы. Правда, тревожность все равно осталась. Ведь привычка переживать за свой статус никуда не делась.

Людей с похожей проблемой огромное количество. Но не у всех есть возможность взять и переехать. Классные специалисты продолжают загонять себя в угол бесконечными требованиями и долженствованиями, которым не удастся соответствовать.

При этом каждый успех обесценивается. В таком режиме надо очень постараться, чтобы не выгореть.

2. Хочу быть лучшим.

Николай делал самые лучшие продажи в отделе.

Руководство заметило это и расширило его полномочия.

Кто-то из коллег начал завидовать, кто-то больше уважать. Равнодушных не было. Его фотография висела в рамке «Лучший сотрудник месяца».

Коля никогда не планировал становиться лучшим, но если так уж получилось, то терять статус не хотелось.

Он начал усиленно работать. Незаметно появились мнительность и подозрительность. Ему казалось, что коллеги ждут его провала.

Николай начал работать сутками. Не ходил на обед, мало спал, забросил спорт. Все силы тратились только на работу. Месяц подходил к концу, и Коля стал понимать, что повторить подвиг не получается. Сил больше нет, но продолжал упорно работать.

Через некоторое время организм исчерпал все свои ресурсы. Коля уже не мог сконцентрироваться на задачах, постоянно раздражался,

потом начал плакать. Тревога росла, стало болеть в груди, кружиться голова.

Потом появилась сильнейшая слабость. Коля не мог заставить себя работать, привычные дела требовали огромного количества усилий.

Типичные симптомы хронической усталости. Часто наблюдаются у людей, которые ставят жесткие цели и выкладываются на полную, чтобы их достичь.

Как можно было помочь Коле?

Не придавать такого огромного значения званию «Лучший работник месяца». Да, это приятно. Появляются денежные бонусы.

Но если не получается, то лучше остановиться. Николай не смог адекватно оценить свои силы и возможности, за что и расплатился своим здоровьем.

При грамотном планировании он мог бы достигнуть своей цели. Допустим, не в этом месяце, а в следующем.

Но страх сохранить свой статус и авторитет оказался сильнее.

3. Хочу, чтобы мной восхищались.

Авторитетом можно стать не только за объективные достоинства, но и благодаря личной харизме.

Умение добиться симпатии и вызвать восхищение – прекрасный навык. Личные связи могут сыграть решающую роль в карьере.

Люди придумывают разные стратегии, чтобы добиться расположения к себе.

Например, всегда со всеми соглашаться. Не отказывать в помощи. Улыбаться, даже если не хочется. Всегда быть хорошим для всех.

Но что, если в какой-то момент не удастся вызвать у окружающих нужные эмоции?

В одном коллективе можно быть авторитетом, а в другом ни с кем не найти общего языка.

У некоторых людей есть свои представления о том, как окружающие должны показывать свое уважение.

«Если они кричат на меня, значит, меня не признают!»

«Если мою работу не отметили, значит, с моим авторитетом не считаются!»

«Если мои предложения игнорируют, то я ничего не значу для них!»

Маша с детства ощущала себя звездой. Хотела сиять и зажигать собой других. Быть отличницей, лучше всех и всегда. Ей было очень важно быть оцененной по достоинству.

Родители радовались активной дочке, но иногда прямо говорили: «Не зазнавайся, выскочек никто не любит».

Темперамент Маши это не изменило. Но появилось некое чувство обиды на родителей, которые вместо вознесения на пьедестал, наоборот, советовали успокоиться.

Похожее чувство вины она испытала на первом рабочем месте. Как молодой специалист, девушка проявляла высокую активность и старалась изо всех сил.

Большое внимание уделяла неформальному общению с коллективом. Организовывала кофе-брейки с разными вкусами. Спрашивала, чем может помочь. Предлагала провести вместе выходные.

Прошел первый год работы. Маше казалось, что все идет хорошо. Коллеги улыбались ей в ответ, говорили, что очень рады ее приходу. Утверждали, что она вдохнула новую жизнь в их повседневную рутину. Такие слова давали Маше чувство уверенности и спокойствия.

Ее иллюзии разбились, когда случилась первая ошибка. Мария думала, что ничего страшного не произойдет, ведь к ней все относятся хорошо. К тому же она так старается, поэтому окружающие обязательно все простят.

Но ответить пришлось по полной программе. Выяснилось, что ее авторитет не такой уж непоколебимый. Люди повели себя совсем не так, как Маша ожидала. Она оказалась не так ценна, как думала.

После этого случая на работе у Маши появилось чувство, будто земля уходит из-под ног. Появилось жуткое головокружение, которое очень напугало молодую девушку.

Многочисленные обследования не находили никакой патологии. Один врач сказал, что это связано с психологическим состоянием, и посоветовал обратиться ко мне.

На приеме мы обсудили ее страх потерять авторитет, значимость в глазах окружающих и как она с этим справляется.

Она поняла, что люди ведут себя так, как требуют от них обстоятельства. И иногда их поведение может не соответствовать ее ожиданиям. Но она трактовала их поступки как проявление неуважения именно к ней, как к личности.

Конечно, в этой истории есть не только страх потерять авторитет, но еще и остаться незамеченной и незначимой.

Так часто бывает со страхами. Проблема может выглядеть совсем не так, как она изначально представляется.

Во всех трех случаях пациентам была показана психотерапия, чтобы они смогли лучше понять причину своих стремлений и осознать природу своего страха.

Что делать со страхом потерять авторитет?

Мы выяснили, что для многих авторитет означает высокий статус в своей социальной группе.

Держаться за свой статус для нас естественно, а страх его потерять носит инстинктивный характер.

Нам кажется, что потеря авторитета повлечет за собой необратимые последствия, которые мы никак не сможем пережить.

Но в этом страхе много предположений, мы не знаем наверняка, что будет в реальности на самом деле.

Нынешние условия жизни очень сильно отличаются от тех, когда формировался мозг человека. И многие страхи достались нам по наследству. В современном мире они уже не так нужны.

Мы не живем в закрытых иерархических обществах, где от статуса зависело физическое выживание. Поэтому оценка (пусть и негативная) никакой катастрофы в вашей жизни не принесет. Только психологический дискомфорт, если вы склонны придавать мнению окружающих чрезмерное значение.

На какие вопросы следует ответить, чтобы снизить страх?

1. Что для вас значит статус?

Какое значение вы придаете этому слову? Возможно, статус для вас – это доказательство личной ценности? Или без определенного положения с вами не будут считаться важные люди в вашей жизни? А может, вы сами для себя решили, что вам очень нужно какое-то звание, любой ценой?

2. Насколько для вас важно мнение окружающих?

Мы можем бояться не потери авторитета, а того, как к нам будут относиться другие люди. Вместо уважения – равнодушие.

В следующих главах я подробно расскажу, как перестать беспокоиться об этом. Сейчас скажу лишь, что каждый человек имеет право на свое мнение, и оно никак вас не характеризует.

3. Что самое страшное произойдет, если кто-то перестанет считать вас авторитетом?

Помните, что страх – великий обманщик. Он будет пугать вас, говорить, как все будет ужасно. Вспомните свой жизненный опыт. Насколько сбывались ваши прогнозы? Часто ли вам удавалось предсказать свое будущее?

Со страхом нужно подружиться. Представить в деталях, что будет происходить. Как именно вы потеряете свой авторитет? При каких обстоятельствах? Кто будет рядом в этот момент? Что они подумают про вас? Как вы будете себя чувствовать? Испытывали ли вы уже эти эмоции при других обстоятельствах?

На чем основывается ваш прогноз? На вашем прошлом опыте? Или в результате наблюдения за другими людьми?

Пытайтесь отделить зерна от плевел. Разделите факты от домыслов. Составьте план действий. Лучше сделать это на бумаге.

Итак, мы представили картинку, которая нас пугает. Теперь мы знаем, какие образы будущего вас терзают.

Но прогнозы – дело неблагодарное. Они редко сбываются так, как мы ждем. Но на наше самочувствие в реальности прогнозы имеют самое непосредственное влияние. Мы тревожимся раньше времени.

Суетимся, не можем расслабиться и мучаемся.

Нас пугает иллюзия, которую мы приняли за реальность.

Но мы не можем точно знать, каким будет будущее. Даже если мы учтем огромное количество факторов, в любой момент может вмешаться что-то непредсказуемое и перемешать все карты. Поэтому большинство предсказаний всегда ошибочны.

Вам нужен план, который будет учитывать разный вариант развития событий.

Если вы еще раз перечитаете свой прогноз, то с большой долей вероятности увидите, что он либо позитивный, либо негативный.

Такой взгляд на вещи мешает воспринимать фактическое положение дел. Вы не замечаете полутона, только черное и белое.

Когда вы поймете, как обстоят дела на самом деле, то можно перейти к планированию своих действий.

Ответьте на три вопроса.

1. Чего я хочу?

Возможный ответ: «Я хочу сохранить свой авторитет».

2. Что я могу сделать сейчас, чтобы поддержать свой авторитет?

Возможный ответ: «Я могу составить список конкретных действий, которые помогут укрепить и сохранить авторитет».

3. Какие навыки следует улучшить? В чем не хватает компетенции? Где можно набраться опыта?

Важное дополнение: эти действия должны быть реализуемы в ближайшей перспективе (неделя, месяц). Какой шаг вы можете сделать уже сегодня?

Иначе план так и останется на бумаге. А в мыслях снова будет только тревога за будущее.

В конце этой главы хочу еще раз напомнить, что такое **страх** – это защитная эмоция, которая помогает организму выживать в разных условиях.

Но в то же время страх – неисчерпаемый источник мотивации. Если вы не побежите прочь, а сделаете шаг навстречу, то вам откроются новые горизонты.

Выбор за вами: принять вызов или оставить все как есть?

Как заработать авторитет?

Люди всегда ищут для себя ролевую модель. Того, на кого можно равняться, брать пример и прислушиваться. Так устроен человек.

Потребность у всех одинаковая, но авторитеты каждый выбирает себе индивидуально. Зависит от того, какие достижения мы считаем значимыми.

Знаете, как Достоевский пробился в литературу? На литературный олимп писателя вознес авторитетный критик Белинский. Он написал позитивный отзыв на творчество Достоевского, чем привлек к нему внимание общественности.

Репутация строится на отношении к вам других людей. На отзывах, оценках, мнениях. На дружеских связях.

Если вы работаете с клиентами, то не стесняйтесь спрашивать обратную связь. Чем больше позитивных характеристик, тем лучше. Негатив поможет вам увидеть и укрепить свои слабые места.

Оставайтесь дружелюбными с новыми знакомыми, ведь вы не знаете, кто из них может повлиять на становление вашего авторитета.

Глава 2. Как выжить в рабочем коллективе

Люди всегда стремятся объединяться в группы. В коллективе легче выжить, обеспечивать безопасность и добывать ресурсы. В психологии есть понятие «я-концепция». Для хорошего самочувствия человека крайне важно определиться со своей социальной идентичностью.

На протяжении всей жизни мы кочуем из одной группы в другую. В детском саду, школе, училище, университете, на работе.

Если мы чувствуем себя среди своих, это дает ощущение благополучия и устроенности. А понимание, что наша группа – самая лучшая, помогает повысить субъективный уровень комфорта.

Этим часто пользуются различные секты. Они находят тех, кто остался без работы. Приглашают на свои собрания. Всячески поддерживают, чтобы человек остался с ними. И через некоторое время новобранец начинает идентифицировать себя с новой группой и работать на ее интересы.

Поэтому **коллективные отношения – очень важный аспект жизни**. Их нельзя игнорировать, потому что с ними напрямую связано ощущение счастья.

В наших интересах сделать все, чтобы отношения с коллегами были хорошими и поддерживающими.

2.1. Адаптация в новом коллективе

Новая работа – это всегда волнительно. Особенно для адаптации важны первые несколько недель.

Как не испортить первый месяц?

1. Собирайтесь на работу заранее.

Приготовьте одежду накануне вечером. Подумайте, что наденете. Погладьте рубашку, начистите обувь.

Через некоторое время вы поймете, какой дресс-код предпочтителен. Для начала лучше одеваться в классическом стиле. Если не знаете, какой образ выбрать, то наденьте то, в чем проходили собеседование.

2. Возьмите канцелярские товары.

Насколько щедро ваша организация снабжает своих сотрудников? Вы этого пока не знаете. Поэтому рекомендую захватить ручку и блокнот. Они могут пригодиться в самый неожиданный момент.

3. Расширяйте связи.

Познакомьтесь как можно с большим количеством людей. Будьте дружелюбны, улыбайтесь и проявляйте инициативу.

Даже если вы нервничаете, старайтесь вести себя уверенно. Начинайте диалог первыми. Не забивайтесь в угол. Смотрите в глаза.

Сконцентрируйтесь на своей осанке, постарайтесь не сутулиться. Следите за голосом. Порепетируйте накануне перед зеркалом, как будете себя презентовать.

Не стоит при первой встрече сразу рассказывать о себе. Когда мы нервничаем, то можем начать говорить чересчур много.

Поэтому только самую необходимую информацию: имя, откуда вы, какая специальность, где учились, опыт работы. Об остальном стоит

рассказывать, только если спросят. Потренируйтесь накануне.

Старайтесь быть легкими.

Даже если ваше предыдущее место работы было самым ужасным, не грузите этим новых коллег. Не ругайте прошлого начальника. Не рассказывайте про проблемы в своей личной жизни (если они у вас есть, конечно).

Узнавайте как можно больше о новых знакомых.

4. Не распространяйте слухи и сплетни.

Типичная ошибка новичка – начать спрашивать всех, что они думают об этом рабочем месте. Как начальник? Все ли их устраивает? А зарплату не задерживают? Кого из коллектива лучше обходить? Кто с кем спит?

Забудьте про эти вопросы. Репутация разносчика сплетен вам ни к чему. Если вас пытаются втянуть в подобные разговоры, то постарайтесь поскорее их закончить. До тех пор, пока вы не стали полностью «своим». Тогда слухи можно использовать даже в свою пользу. Что делать, если вы стали объектом обсуждения? Об этом будет отдельная глава.

5. Будьте пунктуальны.

Не опаздывайте! Серьезно, лучше приехать на 20 минут раньше, чем на 5 минут позже. Особенно в первый рабочий день. Это время можно использовать, чтобы осмотреться и неформально поболтать с коллегами.

6. Не учите других.

Вы можете быть суперпрофессионалом, но не стоит сразу же всех давить своей компетентностью. Поинтересуйтесь, как налажены

рабочие процессы. Как принято в этом месте решать задачи. Воздержитесь от критики, даже если что-то кажется вам неправильным. Поверьте, у вас еще будет шанс показать себя.

7. Обратите внимание на негласные правила.

Под этим я имею в виду рабочий распорядок дня, ритуалы, ежедневные традиции. Как часто принято делать перекуры? Пить кофе? Как организовано питание? Каждый носит свое или все заказывают доставку? Принято ли задерживаться? Есть множество деталей, которые отличаются в разных коллективах. Что-то будет ясно сразу, а что-то откроется со временем.

Это поможет вам лучше понять корпоративную культуру, в которой вам предстоит работать.

8. Поставьте телефон на беззвучный режим.

Будет неприятно, если мелодия будет отвлекать вас во время важного разговора с руководителем или коллегами. Или, хуже того, отвлечет других от работы.

9. Не пытайтесь быть тем, кем вы не являетесь.

Мы все хотим произвести хорошее впечатление и показать себя с лучшей стороны. Постарайтесь с этим не перебарщивать. Не стоит рассказывать про себя небылицы, приписывать несуществующие достижения и подчеркивать ваше преимущество.

Вспоминайте предыдущую главу: людям не нравится чувствовать себя ниже по статусу. Это может вызвать раздражительность и другие негативные эмоции. И тем более – людям не нравится быть обманутыми.

10. Приведите в порядок свои странички в социальных сетях.

Мы все стали очень много времени проводить в Интернете. К этому можно по-разному относиться, но такова реальность. Это уже не просто способ провести досуг. В современном мире все чаще можно услышать истории о том, что кому-то пришлось объясняться за свои неосторожные высказывания в Интернете.

По страничке в социальной сети составляют впечатление о человеке.

Смотрят на то, какие фотографии выкладывает человек, какие группы и люди у него в подписках.

Поэтому я рекомендую оставить только ту информацию, которая поможет составить о вас нужное впечатление. Или сделать страницу приватной.

Описанных правил вы можете придерживаться не только в первый рабочий день, но и в другие периоды. Их соблюдение защитит вас от большого количества ненужных переживаний.

Как общаться с коллегами?

Не существует универсальной модели, которой можно пользоваться в каждой рабочей обстановке. Много зависит от контекста и характера вашей деятельности.

Можно выделить **4 способа коммуникации**. Улучшив каждый из них, вы сможете намного эффективней взаимодействовать со своими коллегами.

1. Вербальное общение

Самый главный канал общения.

То, как вы говорите, не менее важно, чем содержание вашей речи.

Говорите спокойным, уверенным голосом. Вы можете записать дома свою речь на диктофон, чтобы поработать над произношением и подачей.

Займите позицию активного слушателя – это способность максимально концентрироваться на том, что говорит ваш собеседник. Помогает выстроить доверие и улучшить взаимопонимание.

Представьте такую ситуацию.

Саша пришел на новую работу. Он очень нервничает, так как считает себя необщительным человеком. Постоянно думает о том, как ему тяжело. Тщательно подбирает каждое слово.

Во время обеда с ним пытается завязать разговор коллега. Садится рядом, спрашивает про жизнь. Улыбается, показывает свое расположение.

Саша слишком занят самобичеванием, отстранен, отвечает сухо, на собеседника почти не смотрит. Через 5 минут коллега пожимает плечами и уходит. И Александр лишний раз находит подтверждение своей ненужности.

А если бы он слушал, а не уходил в себя, то это знакомство могло перерасти во что-то большее.

Старайтесь доносить свои мысли доступно.

Используйте максимально короткие формулировки. Уточняйте, правильно ли вас понял собеседник. И переспрашивайте сами, чтобы не строить догадок.

Мы часто начинаем продумывать, что ответим, хотя другая сторона еще даже не перешла к сути вопроса.

Не стесняйтесь проверить себя.

Например: «Вы хотите, чтобы я добавила в презентацию несколько видеофрагментов, чтобы информация воспринималась лучше, верно?»

Если вы хотите что-то уточнить, то старайтесь задавать открытые вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет».

Например: «Расскажите подробнее, какие изменения вы бы хотели увидеть в отчете?»

Используйте позитивное подкрепление.

Говорите, что вы согласны. Что вам нравится предложенная идея, ход мысли и работа. Если есть замечания, то начните с фразы: «Все нормально, но...»

Поощряйте вопросы. Кивайте головой, улыбайтесь, поддерживайте зрительный контакт.

2. Невербальное общение

Шведский ученый Ульф Димберг однажды провел интересный эксперимент.

Исследователь прикреплял к лицам подопытных электроды, позволявшие отслеживать мельчайшие сокращения мышц. Далее участникам на экране демонстрировалась череда пейзажей, в которую были вмонтированы 25-е кадры с хмурыми или улыбающимися лицами.

Выяснилось, что люди непроизвольно копируют выражения промелькнувших лиц, сокращая те же мимические мышцы. Если показывалось рассерженное лицо, то человек тоже начинал злиться. Веселая физиономия вызывала радость. При этом участники никак не могли объяснить, почему они вдруг стали испытывать эти эмоции.

Поговорив с хмурым человеком, мы чувствуем себя не очень. Мозг запомнит это, и в следующий раз мы будем неосознанно избегать встречи, а на такого человека повесится ярлык «энергетический вампир».

Поверхностная беседа с улыбчивым коллегой, наоборот, взбодрит нас, и нам захочется продолжить общение.

Мимика, движения, походка, прикосновения, одежда, аксессуары – очень важный источник информации для мозга.

Тем, кто вызывает позитивные впечатления, мы доверяем больше. А от этого зависит, насколько успешной будет коммуникация.

Как улучшить свои невербальные качества?

Понаблюдайте в течение недели за собой со стороны. Какая у вас походка, как вы говорите, какую позу принимаете чаще всего. Как окружающие идут с вами на контакт. Улыбаются ли в ответ? Или становятся серьезными?

Оцените свой гардероб и внешний вид.

Старайтесь соответствовать дресс-коду, который принят в компании. Одежда не обязательно должна быть дорогой и брендовой, но опрятность – важное условие.

Это хорошо понимают военные или другие организации, которые используют форменную одежду. Офицеры тщательно следят за своей одеждой. Кроме того, вступая в должность (надев мундир), сотрудник должен вести себя так, чтобы не было стыдно всем тем, кто носил, носит и будет носить подобный мундир. Это дисциплинирует. Человек внимательней относится к тому, что делает и как говорит.

Понаблюдайте, как вы выражаете свои эмоции.

Находиться всегда в хорошем настроении трудно. Особенно на работе. Эмоции очень важны, главное, чтобы они не мешали общению. Например, если вам тревожно, то вы можете чувствовать скованность в груди. Появляется одышка, голос дрожит. Вы забываете, что хотели сказать.

Помните, что эмоции могут быть «заразны»? Передаются они невербальным путем.

Свое эмоциональное состояние можно изменить при помощи одной **психотерапевтической техники – «притворись, пока это не станет правдой».**

Спросите себя: «Что я обычно делаю, когда мне весело/спокойно/нестрашно?» А дальше попробуйте так себя вести.

Студентов в одном университете обучали улыбаться разными способами. Некоторым выдали китайские палочки и велели зажать их между зубов. Кого-то просили делать это естественно. Все участники должны были запомнить, какие мышцы напрягаются, чтобы в нужный момент сделать это автоматически.

После этого студентам дали задания с разным уровнем сложности. Возрастал уровень стресса. Учащалось сердцебиение, дыхание, появлялась потливость. Но у тех, кто мог в этот момент улыбнуться, показатели приходили в норму.

Попробуйте и вы этот метод. Потренируйтесь дома, чтобы в нужный момент настроиться на позитивный лад.

Используйте невербальные каналы, чтобы лучше понимать других. Только, пожалуйста, не делайте никаких выводов по скрещенным рукам или почесыванию носа. Я имею в виду другое.

Голландский банк разработал программу, которая направлена на повышение «эмоционального интеллекта» сотрудников. Их буквально на пальцах обучали, как распознавать эмоции окружающих.

Зарплаты в банке были не самыми высокими на рынке. Но по опросам их работников вполне удовлетворяли условия труда. Взаимопонимание было на высоком уровне. Благодаря этому возрастала мотивация. Менеджеры с удовольствием обслуживали клиентов, которые, в свою очередь, возвращались и приводили знакомых.

Программа была простой. Специалистам показывали картинки с лицами и просили угадать эмоцию человека. Это продолжалось до тех пор, пока ученики не начинали называть их безошибочно. И только потом сотрудников допускали к работе.

Ниже я опишу самые **распространенные эмоциональные состояния человека.**

1. Отвращение. Представьте, что кто-то на работе решил разогреть рыбу в микроволновке. И вдруг заходит коллега, который рыбу не переваривает. Что будет с его лицом?

При отвращении поднимается верхняя губа, нос морщится, напрягается переносица. Нижняя губа может быть приподнята или выдвинута вперед. Иногда высовывается язык. Включается рвотный рефлекс.

Отвращение мы испытываем к чему-то вредному, крайне противному и омерзительному. Запаху, вкусу или зрелищу.

2. Гнев. Коллега решил пообедать за вашим рабочим столом, прямо над вашими бумагами. Мы чувствуем несправедливость и агрессию. Что будет на лице?

При гневѣ брови сводятся вместе и опускаются. Напрягаются и сжимаются губы. Расширяются ноздри. Сжимается челюсть. Приподнимаются верхние веки. Все лицо становится напряженным. Движения становятся порывистыми и резкими. Прорезается голос. Он становится громким и жестким.

3. Дружелюбие. Представьте, что есть коллега, с которым в жизни вы бы не стали общаться. Но работать как-то надо. В этом случае лучше демонстрировать дружелюбный настрой.

Главный признак: натянутая и неестественная улыбка. Уголки губ разъезжаются в разные стороны, при этом брови остаются

нахмуренными. По факту, человек может испытывать любую негативную эмоцию. Но будет стараться это скрыть.

4. Удивление. Произошло событие, которого вы не ожидали. Внезапная премия за переработку. Неожиданное повышение в должности. Или перевод в другой отдел. Какая у вас будет мимика?

Широко открытые глаза и рот. Брови приподняты. Верхние веки приподнимаются, а нижние опускаются. Может отвиснуть челюсть, разомкнуться зубы. Область носа, как правило, не задействуется.

5. Страх. Прошел слух, что грядет волна сокращений. Некоторые сотрудники очень сильно испугались. Поднялась тревога.

На лице опустились уголки рта, губы вытянулись. Нижняя губа образовала прямую линию. Верхние веки приподнялись, а нижние напряглись. В центральной части лба появились морщины.

6. Грусть. Не удалось стать лучшим сотрудником месяца. Коллегу похвалили, а вас нет, хотя вы работали одинаково. Мы грустим, когда ожидания не оправдываются. Случается что-то печальное, и ничего уже нельзя изменить.

Приподнимаются внутренние уголки бровей. Опускаются уголки губ, а уголки верхних век приподнимаются. Подступают слезы, может появиться блеск в глазах. Взгляд становится рассеянным и безразличным.

7. Радость.

Представьте, что вы наконец дождались отпуска. Наконец-то на море!

Лицо становится расслабленным. Уголки рта оттягиваются назад и вверх. Рот может быть приоткрыт. Появляются небольшие морщинки вокруг глаз. Приподнимаются щеки. Расширяются и приподнимаются крылья носа. Появляется треугольная формочка над верхней губой.

Если вы попробуете изобразить эти эмоции, то можете на самом деле их испытать.

Это особенность работы мозга. Выражение эмоций заложено в нас генетически.

Мимика младенцев очень подвижна, хотя их никто не учил, как правильно показывать эмоции. Мамы часто понимают по лицу, что чувствует ребенок.

На это не влияют культура, национальность, страна проживания и другие факторы.

На внешность влияют состояние здоровья, образ жизни, вредные привычки. Курение и алкоголь ухудшают состояние кожи. Она приобретает нездоровый оттенок, становится сухой, появляется одутловатость лица. Это тоже может повлиять на то, как проходит ваше общение с окружающими и какое впечатление вы производите.

Невербальный канал – очень важен.

3. Текстовое общение

В некоторых компаниях общение вживую сведено к минимуму. Особенно если большинство сотрудников на фрилансе. Рабочие вопросы решаются по переписке.

Также сейчас распространены рабочие чаты. Основное общение происходит в мессенджерах. Кто-то записывает голосовые сообщения, но все-таки многие предпочитают печатать текст.

Плохой текст может сильно повлиять на коммуникацию. Важно **правильно подобрать слова**, чтобы избежать недопонимания.

1. Упрощайте. Оставляйте только рабочую информацию. Продумайте заранее, что хотите сказать в своем сообщении. Какую мысль должен понять собеседник?

2. Не пишите лишнего. Делайте предложения максимально короткими. И не забывайте разделять их на абзацы. Желательно, чтобы в каждом было 2–4 предложения.

Это помогает легче воспринимать текст и улавливать суть.

3. Используйте меньше профессионального жаргона и лексикона. Этот совет может показаться странным. Если вы переписываетесь с коллегой, то ожидаете от него компетентности. Не факт, что так и будет. Сложная терминология скорее добавляет пафоса, чем авторитета.

Представьте, если профессор начнет на полном серьезе обсуждать последние открытия со студентом, который только осваивает азы. Что сможет дельного ответить первокурсник?

Если вы не уверены в уровне подготовки собеседника, то лучше изъясняться максимально просто.

4. Следите за подтекстом. В деловой переписке лучше избегать двусмысленных шуток, сарказма и намеков. В переписке не видно лица и других невербальных сигналов, поэтому другая сторона может не так понять, что вы хотите сказать.

5. Произнесите вслух то, что написали.

Этот прием позволит по-другому взглянуть на ваш текст. Вы услышите неточности и стилистические шероховатости. Они могут быть незаметны при поверхностном прочтении. Но эти нюансы сильно влияют на восприятие информации.

6. Будьте вежливы. Правила хорошего тона всегда актуальны. Не забывайте здороваться, благодарить.

7. В предложениях замените союз «но» на «и». Если вы хотите сделать замечание или попросить что-то, не используйте «но». Тем самым вы обесцениваете все, что говорили ранее.

Например: «Вы отлично поработали, но вот здесь надо переделать». – «Прекрасный доклад, и он будет еще лучше, только исправьте вот этот пункт».

4. Визуальное общение

Иногда лучше один раз увидеть. Пользуйтесь фотографиями, инфографикой, видеоматериалами. Это поможет вам лучше передать вашу идею и донести нужную информацию на важном совещании.

Освойте навыки составления презентаций. Там есть много хитростей и неочевидных моментов. Но если их учесть, то качество вашего доклада вырастет в разы.

Например, не делайте текст на слайдах слишком мелким.

Если что-то можно показать при помощи картинки, то лучше сделать именно так. Современные люди гораздо лучше воспринимают визуальную информацию.

Грамотная презентация поможет вам укрепить вашу экспертность в глазах коллег и поднять ваш авторитет.

Конфликты с коллегами

Работа – не кружок по интересам. Об этом нужно помнить. Да, хорошо, когда с коллегами складываются дружеские отношения. Командная игра – это прекрасно. Самые передовые корпорации стараются создать атмосферу студенческого кампуса, чтобы работники не чувствовали себя просто наемными сотрудниками.

Я всем желаю такой работы. Правильное окружение может скрасить любую рутину. Совместный обед, обмен опытом, поддержка, командный дух.

Но, к сожалению, так бывает не везде.

Далеко не каждый готов помогать коллегам. Конкуренцию никто не отменял.

Некоторые используют любые методы, чтобы подняться по карьерной лестнице. Есть те, кто просто хочет хлеба и зрелищ. Они могут намеренно сталкивать членов коллектива и наблюдают за происходящим со стороны.

Существуют и манипуляторы. Они используют разные уловки, чтобы заставить других действовать в нужном русле.

Ситуации могут быть разные. Чувствовать себя спокойно при любом раскладе помогут **хорошие навыки коммуникации, стрессоустойчивость и правильная тактика.**

Часто можно наблюдать две противоположные **модели поведения**: пассивную и активную.

Если всегда только улыбаться и со всеми соглашаться, можно стать жертвой. Чрезмерная агрессия – тоже не выход. С ее помощью не всегда можно конструктивно решить проблему.

Конфликт – это стресс.

Людей по типу реагирования на стресс можно разделить на **две группы**.

Впервые это заметили кардиологи. Они стали разбираться, какой тип личности чаще страдает сердечными заболеваниями. Это оказались те люди, которые легко раздражались, легко выходили из себя, а на любой стресс реагировали очень активно. Им нравилось соревноваться и соперничать. Врачи назвали эти склонности **«поведение типа А»**.

Но у некоторых наблюдаемых отмечались другие склонности: терпимость, наблюдательность, размеренность. При конфликтах они предпочитали отступить и не усугублять ситуацию. При стрессе не дергались, а затаивались и переживали. Жалобы на сердце поступали реже. Соответственно, «**поведение типа В**».

Психологи пошли еще дальше и стали наблюдать, как типы взаимодействуют друг с другом. Тип А склонен конфликтовать со всеми. Тип В бурно реагирует только на тип А.

Надо отметить, что «чистых» типов практически нет. Большинство занимают промежуточную позицию.

Давайте разберем каждый **тип коммуникации**: плюсы, минусы, подводные камни.

1. Крайне пассивный.

Такой работник всегда со всем соглашается, мало разговаривает, старается никого не утруждать своими проблемами. Возможно, считает себя хуже других.

Самые популярные фразы: «Да, конечно», «Я все сделаю», «Я не против».

В основе лежит установка: «Это со мной что-то не так, а остальные – молодцы».

Характерно избегание контакта глазами. Извиняющийся взгляд, который всегда направлен вниз. Голова словно вжата в плечи. Сгорбленная походка.

В стрессовых ситуациях начинают суетиться. Боятся подвести других. Не могут сказать «нет», «я не понимаю», «мне нужна помощь».

Не проявляют инициативу. Занимают выжидательную позицию. В конфликтах склонны уступать противоположной стороне.

Плюсы.

Не надо напрягаться и принимать ответственных решений. Эта функция передается другим людям.

Минусы.

Эта позиция неизбежно приводит к снижению самооценки. Мешает продвижению по карьерной лестнице. Мешает получать удовлетворение от своей работы. Не дает уверенно чувствовать себя при конфликтах.

2. Крайне агрессивный.

В ответ на любое замечание выдается насмешка. Стиль общения – саркастичный. Стремление занять доминантную позицию в любой коммуникации. Нежелание признавать собственные ошибки. Неуважение к мнению других людей. Полное отсутствие эмпатии.

Установка: «Я такой человек! Что-то не нравится? Ваши проблемы!»

Плюсы.

В целом агрессия может быть полезной. Помогает отстоять личные границы, защитить интересы, занять позицию лидера.

Продвинуть свои идеи.

Минусы.

В современном мире сила – не определяющий фактор. В социальном плане гораздо большее значение играет интеллект. Надо быть всегда готовым к ответному удару, а значит, находиться в хроническом стрессе. Можно нажать врагов. И не факт, что это поможет в карьере.

Есть ли золотая середина? Можно ли не становиться «ковриком» и при этом не воевать со всеми? Да. В психотерапии это называется «**ассертивное поведение**».

Данный стиль коммуникации разрабатывался как альтернатива неэффективным способам переговоров. Суть в том, что человек

отстаивает свою точку зрения и добивается необходимого, стараясь показать уважение к партнеру и сохранить отношения с ним.

Главные принципы:

- принятие на себя ответственности за свои слова, действия и свою жизнь;
- самоуважение и уважение к другим людям;
- эффективное общение: честность, открытость, прямота, умение сказать то, что вы думаете, не расстраивая собеседника;
- уверенность, позитивная установка;
- умение слушать и понимать услышанное;
- достижение компромисса. Найти такой выход из ситуации, который устроит всех.

Убеждение: «Мы оба в порядке! Давай вместе подумаем, как найти самое лучшее решение».

Как это сделать?

Говорить только за себя. Отвечать за свои эмоции, мысли, действия. Не переходить на личность оппонента.

Чтобы отстаивать свою позицию, надо сначала с ней определиться. Для этого обратитесь к своим истинным желаниям. Часто в этом нам мешают страх и неуверенность.

Только представьте, какой была бы ваша жизнь без тревоги?

Что бы вы говорили? О чем бы просили? Как бы задавали вопросы?

Если бы не было никаких препятствий и конфликтов на пути к цели, то что бы вы хотели получить?

А далее можно ее продвигать. При равных условиях в выигрыше будет тот, кто проявит большую настойчивость.

Вежливо и уверенно повторяйте одно и то же.

Что делать, если вами манипулируют?

Если вам начинают давить на чувство вины, взывают к гордости или пытаются запугать, то, возможно, вы имеете дело с **манипулятором**.

Они используют простой, но эффективный стиль взаимодействия: давят на «болевы́е точки», что вызывает сильную эмоциональную реакцию. Человек перестает думать рационально, совершает необдуманные поступки, уступает в конфликте.

Манипулятор буквально провоцирует оппонента на нужную реакцию. Противостоять можно, только если четко определить, что нужно вашему собеседнику.

Далее можно использовать одну из **ответных техник**. Например, на каждый выпад манипулятора не давать ответной реакции. Контролировать свое поведение, даже при высоком эмоциональном градусе.

На любой вопрос отвечать: «Да, возможно, вы правы». Точно так же можно отвечать и на критику, при этом добавляя: «Такой я человек».

Например, коллега просит вас взять дополнительную работу в выходные. Вам совсем не хочется тратить свободное время. Вы вежливо отказываетесь. Коллега говорит: «Друзья так не поступают!»

Это давление на чувство вины. Неподготовленный человек может отказаться от своих слов, лишь бы не ощущать себя плохим.

Или ответить: «Возможно, но такой я человек».

Говоря «возможно», вы не соглашаетесь с этой точкой зрения. Вы допускаете, что кому-то ваш поступок может не понравиться. Это нормально. Вы уважаете чужое мнение и позицию, но и просите к себе соответствующего отношения.

Как сказать коллеге «нет»?

У меня была пациентка, которая наклеила на свой рабочий ноутбук стикер со словом «нет». Только так она вспоминала, что имеет право на отказ.

«Светя другим, сгораю сам» – красивый, но не очень практичный девиз. Репутация безотказного человека может сыграть с вами злую шутку. Помогать другим хорошо и нужно, но только когда у вас есть на это ресурс.

Есть возможность – помогите. Но если в текущий момент это затруднительно, то в отказе не будет ничего страшного. Кроме того, вовремя сказанное «нет» может значительно повисить ваше чувство собственного достоинства.

Несколько советов:

1. Сделайте комплимент перед отказом.

Постарайтесь не отказывать в грубой и категоричной форме.

Например, вас пытаются втянуть в какой-то проект. Но вам сейчас совсем не до этого. Можно сказать: «Проект выглядит перспективно, но сейчас я не смогу принять участие. Спасибо за предложение!»

2. Назовите причины отказа.

Ваш собеседник почувствует уважение, если вы назовете причины. Если вы дорожите отношениями, то поясните, почему не можете ответить утвердительно.

Например: «Я не смогу помочь тебе, у меня подходят сроки сдачи работы».

3. Не извиняйтесь.

У многих есть привычка начинать со слов: «Извините, но...» Как будто отказывая, они совершают что-то плохое. И тот, кому отказали, тоже начинает так думать. Ситуация переворачивается с ног на голову.

Просьба предполагает возможность отказа.

Если нет, то это уже приказ. Манипуляторы могут начать давить на чувство вины, пытаясь склонить вас в свою сторону. И вы сами начинаете страдать от этой неприятной эмоции. Зачем?

Не извиняйтесь за свое «нет».

4. Не бойтесь последствий.

Помните анекдот про зайца, который отказался быть съеденным?

Идет лев по лесу, навстречу ему лиса.

– Ты кто?

– Я – лиса.

– *Записываю: лиса. Придешь ко мне завтра утром, я тебя съем на завтрак.*

Лиса заплакала. Идет лев дальше, навстречу ему медведь.

– Ты кто?

– Я – медведь.

– *Записываю: медведь. Придешь ко мне завтра днем, я тебя съем на обед.*

Медведь заплакал. Идет лев дальше, навстречу ему заяц.

– Ты кто?

– Я – заяц.

– *Записываю: заяц. Придешь ко мне завтра вечером, я съем тебя на ужин!*

– *А можно не приходить?*

– *Можно. Вычеркиваю...*

Мы часто катастрофизуем последствия отказа. Думаем, что из-за нашего «нет» случится что-то ужасное. Люди отвернутся, наступит полное одиночество, и все закончится. Соглашаемся из-за собственных страхов. А потом еще несколько месяцев обдумываем, как надо было поступить.

По факту, ничего страшного не происходит. Об этом надо напоминать себе чаще.

5. Тренируйтесь.

Если вы с детства привыкли со всеми соглашаться, то потребуется какое-то время.

Уметь отказывать – обычный навык.

С опытом он становится совершенней и требует меньше усилий. Голос будет спокойным и уверенным.

Если у вас еще возникают неудобства, то можно потренироваться дома. Перед зеркалом или на камеру. Практикуйтесь с близкими людьми. Договоритесь об этом эксперименте заранее. Пусть родные периодически просят вас о чем-то.

6. Анализируйте свое поведение.

Каждый случай можно записывать в специальный ежедневник: обстоятельства, при которых вам пришлось отказать, кому и почему. Опишите свои эмоции и мысли в этот момент. Возможно, в них кроется причина, почему вам бывает так тяжело отказать.

7. Позитивно подкрепляйте свои успехи.

Каждый раз хвалите себя за преодоление страхов. А если будете забывать, то сделайте напоминание на телефоне или рабочем ноутбуке – вы имеете право сказать «нет».

Как справиться с тревогой при общении.

Наверняка многие попадали в ситуации, когда непонятно, что сказать. Вроде обычная ситуация, а коммуникация как-то не складывается.

В жизни можно встретить две крайности. Сухое общение, никаких эмоций. Как дела? Что делали? Видели это? Люди задают друг другу вопросы и по очереди отвечают.

И наоборот, слишком эмоциональное. Когда разговор превращается в балаган. В идеале – уметь держаться золотой середины. Если возможно, то избегайте вопросов в светских диалогах.

Не превращайте обычный разговор с коллегой в интервью.

Лучше замените вопросы на утверждения. Если они покажутся собеседнику интересными, то беседа потечет сама собой. В другом случае, возможно, сейчас не лучшее время завязывать разговор.

Иногда бывает, что коллектив изначально не настроен принимать новичка. Как правило, это вопрос времени. Главное, не торопиться, не впадать в панику и не навязывать себя слишком агрессивно. Пройдет время, к вам привыкнут, и все будет хорошо.

2.2. На меня орет начальник. Что делать

Начальник с тяжелым характером может испортить даже работу мечты. Непредсказуемые требования, зависимость от настроения, неспособность к диалогу – лишь небольшой список характеристик «токсичного босса». Любой конфликт с вышестоящими людьми – очень сильный стресс. Очевидно, что у руководства может быть гораздо больше рычагов давления на подчиненных.

Напряжение может копиться долго и прорваться в самый неподходящий момент. Даже если сотрудник пришел на новую работу с огромным желанием проявить себя, то через 2–3 года недопонимание с руководством приведет к жесткому выгоранию.

Все мы люди и хотим к себе человеческого отношения. Нам нужно не только спать и есть. Для счастья нам важно чувствовать уважение к своему статусу. Мы хотим индивидуального подхода и помощи от руководства, особенно в трудные рабочие моменты.

Это нормально. Но в жизни бывает по-разному. И к этому надо быть готовым.

Как же ладить с начальником?

1. Сконцентрируйтесь на работе.

Самое главное, что нужно понять – вы не можете контролировать своего начальника. Это вне вашей зоны влияния. Делайте свое дело максимально хорошо, насколько возможно в текущей ситуации.

2. Попробуйте подружиться с начальником.

Проанализируйте личность вашего руководителя. Только без ярлыков «дурак», «деспот», «обезьяна» и т. д. Такой подход не поможет по-настоящему понять начальника. Ключ к пониманию личности лежит через вопрос: чего хочет этот человек?

Изучите поведение босса. Рабочие привычки. Используйте ту информацию, которую получаете через невербальные каналы. Какие

ценности транслирует руководитель? Что ему нравится?

Рекомендую оценивать эти параметры с минимальным влиянием эмоций. Смотрите только факты. Они помогут вам найти точки соприкосновения и наладить контакт.

3. Не пытайтесь исправить вашего начальника.

Нет смысла объяснять руководителю, как надо с вами обращаться. Повторять по десять раз одно и то же. Подбирать слова, чтобы достучаться.

Ваш начальник – такой же человек. А значит, есть свои привычки, стереотипы, поведенческие паттерны.

Они формировались под воздействием разных обстоятельств. Возможно, у вашего начальника когда-то был такой же суровый руководитель. Только представьте, что ваш босс когда-то тоже пытался бороться со своим начальством. Как вы думаете, могло ли это повлиять на стиль общения с подчиненными?

Вы получите намного больше, если поймете, почему ваш руководитель такой. Четко поймете паттерны, привычки и предпочтения.

4. Придерживайтесь своих целей.

Когда-то вы выбрали свою работу. Чем она вам приглянулась? Что вас привлекло? Зарплата, условия, близость к дому? Или вы настоящий фанат своего дела, который ищет лучшие возможности для реализации потенциала? Возможно, вам необходимо набраться опыта?

Поймите истинные мотивы своего поведения. В разборках с руководством можно потерять собственный путь и выгореть.

Этот пункт очень помог одному моему пациенту, который не мог найти общий язык с начальником. Они часто спорили и не соглашались друг с другом. Компания, где он работал, была объективно хорошей – условия, зарплата, перспективы. Но человеческий фактор в виде руководителя перечеркивал все.

Как же пациент справился? Каждый день напоминал себе, зачем ходит на работу. Ему хотелось развиваться в профессии, много зарабатывать, стать востребованным специалистом. А еще ему хотелось дать лучшее своей семье. Таковы были его цели. В трудную минуту он вспоминал о них. Это очень помогало справиться с эмоциями. Попробуйте и вы данный метод.

5. Встаньте на место начальника.

Попробуйте представить, а как это – руководить людьми? Легко ли быть начальником?

Ученые давно задаются этим вопросом. Было проведено большое исследование. В качестве испытуемых были военные, большие начальники, чиновники. Чем более высокий статус, тем меньше в крови был уровень гормонов стресса.

Однако если условия резко менялись, появлялись конкуренты или появлялось давление от вышестоящего руководства, то ситуация становилась не такой благоприятной.

Особенно подкашивало организм управление подчиненными.

Уровень глюкокортикоидов становился действительно высоким. Это очень вредно для здоровья и может привести к психоэмоциональным нарушениям, о которых мы поговорим чуть позже.

Со стороны может показаться, что жизнь начальника легка и беззаботна: раздал задания, пришел с проверкой, наорал и ушел. Но это только кажется. Высокий уровень ответственности, недовольные подчиненные и давление более высокого руководства. С этим стрессом не каждый может справиться.

6. Не берите на свой счет.

Ваш босс может кричать не только из-за вас. Часто бывает так, что мы срываемся не на том человеке. Наверняка если на вас наорал начальник, то дома вы могли накричать на кого-то из близких. Или начинаете разбираться с кем-то на дороге.

В общем, выплескиваете негатив. Это называется «смещенная агрессия». На самом деле очень хотелось наорать на начальника в ответ, но правила хорошего тона не позволили это сделать. Но агрессия от этого никуда не делась.

Мозг уже дал команду организму «атаковать». Но сознание перенаправило этот импульс на другой объект.

А теперь представьте, что ваш начальник тоже может оказаться в такой же ситуации. Ваш босс – такой же человек. В других сферах жизни нет такой власти. А на работе можно позволить себя не контролировать.

Конечно, так делать плохо. Да, неприятно, когда «прилетает» просто так. Но такова природа человека.

Обсудите с руководителем, если вас что-то задело в сказанных словах. Возможно, это было сказано на эмоциях, и на самом деле начальник так не думает.

7. Подумайте, может, вам действительно нужно что-то исправить?

Сделайте ревизию своей работы. Возможно, начальник не просто кричит на вас, а хочет что-то донести? Никто не идеален. У всех бывают неудачные дни. Возможно, вы допустили недочет, который нужно исправить.

8. Задавайте уточняющие вопросы.

Бывает, что начальник или коллега делают вам замечание как бы между делом. При этом быстро перескакивают на другую тему или уходят. Не оставляют возможности ответить. После этого вы идете домой и обдумываете, как надо было поступить.

К таким моментам невозможно подготовиться. Но игнорировать их нежелательно. Поэтому если вы замечаете выпад в ваш адрес, то добивайтесь конкретики.

Спрашивайте прямо:

- «Что вы хотите этим сказать?»

- «У вас ко мне какие-то претензии?»
- «Вас что-то не устраивает в моей работе?»
- «Я правильно понял, что вы имеете в виду...?»

В таких ситуациях важно не упустить момент. Это приходит с опытом.

Бывает, что, несмотря на вашу готовность к диалогу, вторая сторона не развивает тему. Главное, что вы сделали шаг и не стали замалчивать проблему.

9. Не оправдывайтесь.

Дайте начальнику выговориться. Но если вам не задают прямого вопроса, то не пускайтесь в объяснения. Это не поможет погасить конфликт, а может даже еще больше спровоцировать руководителя. Спокойно выслушайте, и если останутся вопросы, то задайте их, как написано в предыдущем пункте.

10. Думайте на шаг вперед.

Так или иначе, все мы действуем по шаблонам. Привычки и стереотипы управляют нами. Это касается даже тех, кто кажется абсолютно непредсказуемым.

Через какое-то время можно понять, на какие недочеты начальник обращает внимание в первую очередь. По выражению лица определить, в каком он настроении.

Подождите, пока босс выпустит весь пар. Затем выясните, что заставило его так себя вести. С этой информацией вы сможете избегать провоцирующих триггеров.

11. Поговорите по душам.

Начальник может орать от неуверенности. Или потому, что дома проблемы. А может, надоела работа, а уйти – никак.

– Почему вы все время кричите? Что заставляет вас так себя вести?

Если искренне интересоваться мотивами других людей, то можно узнать много нового.

Начальник-тиран. Что делать?

Есть индустрии с очень высокой конкуренцией. В мегаполисах люди готовы на многое, чтобы зацепиться за работу. Такое положение вещей позволяет некоторым начальникам чувствовать себя диктаторами и тиранами. На любое возражение они отвечают одно: «Не нравится – увольняйтесь! На ваше место очередь уже выстроилась».

Ни о каком уважении, к сожалению, речь не идет. Часто специалисты разочаровываются не в профессии, а в начальниках, с которыми сталкиваются.

«Если в этой сфере все такие, то я не хочу в ней работать!» – говорят сотрудники.

За стенами дорогих бизнес-центров часто бывает не так радужно. Начальники постоянно повышают план, требуют хороших продаж и никогда не бывают довольны. Практически каждый менеджер сталкивался с этим в своей карьере. Кто-то тяжело переживает крушение иллюзий.

Если вы работаете в одной из таких индустрий, то, возможно, некоторые вещи стоит принять как данность. «Эффективные топ-менеджеры» потому и эффективны, что умеют выжимать из своих подчиненных максимум.

В этом нет ничего личного. Такова их работа. На каком-то этапе они действительно могут относиться к подчиненным, как к рабочей силе. Пока есть желающие трудиться в таких обстоятельствах, с этим ничего не поделать.

Но если вы станете незаменимым профессионалом, то начнут поступать очень интересные предложения, лишь бы вы никуда не уходили.

Вы приятно удивитесь, когда начальник, который недавно угрожал увольнением, будет уговаривать вас остаться.

Поверьте, такое возможно. Да, сначала надо хорошо потрудиться. Но, на мой взгляд, это неплохая мотивация.

Повторюсь, что многое зависит от места работы. К сожалению, в некоторых сферах еще сохраняется «дедовщина». Старшие гоняют новичков, пока те не дорастут до определенного уровня. Такова культура, и изменить ее вряд ли получится.

Принятие, осознанность и различные психотерапевтические способы преодоления стресса помогут справиться с любыми невзгодами.

Но не всегда надо бороться с обстоятельствами. Порой лучше попробовать к ним адаптироваться. В эволюции побеждает не самый сильный, а наиболее приспособленный.

В современных реалиях гибкость часто дает намного больше, чем упорство.

Представьте, что спускаетесь на байдарке по бурной горной реке. Вы не сможете грести против течения. Это тяжело, и сил не хватит надолго.

Ничего не делать тоже не получится, иначе неизвестно, куда бурные воды могут вынести. Поэтому лучше научиться правильно грести, чтобы добраться туда, куда вам нужно.

Как быть, если у вас напряженные отношения с начальником?

Чтобы определиться с тактикой, ответьте честно на следующие вопросы:

1. Почему начальник ведет себя именно так?
2. Так разговаривает со всеми сотрудниками или только со мной?
3. Могу ли я провоцировать руководство своим поведением?
4. Чего бы мне хотелось от общения с начальством? Какие мои приоритеты в работе?
5. Как коллеги относятся к руководству? Чувствуют ли они то же самое, что и я?
6. Как в коллективе решаются конфликты?
7. Как лично я предпочитаю решать конфликты?
8. Как начальник предпочитает решать конфликты?
9. Какое решение оптимальное в конкретной ситуации?

10. Какой исход для вас предпочтительней?

Универсальных ответов на эти вопросы нет. Все зависит от конкретных обстоятельств.

Главное, чтобы у вас была тактика, которой вы будете придерживаться. Если для вас важна работа, то постоянно перечить руководству не самый лучший вариант.

Если вам нужны стаж и опыт, то определитесь, сколько вы сможете находиться на этом месте.

Если вас ничего не держит, вы готовы отчалить с текущей работы, то продумайте план. Куда вы пойдете?

Чтобы принять оптимальное решение, нужно учесть огромное количество факторов. Необходимо собрать как можно больше информации. Посмотреть с разных позиций.

Возможно, дело совсем не в начальнике, а в ваших личностных особенностях?

Расскажу одну историю из практики.

Наталья пришла с запросом: как бороться с начальниками.

Пациентка сменила несколько работ в абсолютно разных сферах. Везде рано или поздно всплывала одна проблема – неадекватное руководство. Естественно, это была ее субъективная оценка. От меня Наташа хотела четких рекомендаций.

– Скажите мне конкретные слова, чтобы я могла поставить начальника на место!

Я начал выспрашивать историю ее жизни. Сначала она работала помощником в офисе. Занималась бумажными делами, сканировала документы и вбивала информацию в компьютер. Планировалось, что она ознакомится с делами компании и пойдет на повышение. Но через какое-то время у Наташи произошел конфликт с куратором. Наталья считала, что на нее давят и слишком жестко ругают за ошибки. Ее называли неорганизованной, медлительной, а иногда и просто «тупой». Куратор говорил, что не понимает, как ее могли взять на эту работу.

Наташа пробовала наладить контакт разными способами. Поменьше с ним разговаривать, работать быстрее, даже готовила

ему кофе с бутербродами. Ничего не менялось. В какой-то момент ей все это надоело, и она решила просто уволиться.

Дальше Наталья решила попробовать себя в продажах. Новый начальник пообещал ей повышение через три месяца работы.

Но этого не произошло. Руководитель сказал, что у нее не очень высокие продажи и она медленно заносит данные в компьютер. Наташа попыталась улучшить свои показатели. Но ничего не получилось. Начальник все еще считал, что она недостаточно хороша для повышения.

Прошло полгода. За это время несколько новичков уже продвинулись по карьерной лестнице. А Наташа все еще делала «холодные звонки».

Ей казалось, что начальник совсем перестал ее замечать. Проходил мимо, почти не разговаривал.

В итоге Наташа решила, что не может больше этого терпеть. Она чувствовала себя обманутой. Обещали, а в итоге игнорируют? Наталья снова решила уволиться.

Сменила еще несколько компаний. В каждый работала 4–6 месяцев. Везде к ней относились предвзято, не оказывали должного уважения, придирались и обманывали. Говорили, что она медленно работает и совершает много ошибок.

Наталья называла себя экспертом по «токсичным боссам».

Все они не давали нормально работать. Это не зависело от сферы или компании. Каждый раз повторялся один и тот же сценарий.

Возможно, ей и правда не везло на руководителей. Хамы встречаются. Кто-то был чересчур грубым. Некоторые не могли четко объяснить задачу. Вполне допускаю, что ее могли обмануть. Все это могло быть правдой.

Но почему на каждой работе повторялся один и тот же сценарий? При этом Наташа ни разу не задумывалась, а может ли она как работник провоцировать начальников вести себя так?

Она называла себя неудачницей. При этом она не хотела замечать очевидные факты. Например, что никто ее не увольнял. Наташа всегда уходила сама. Не обсуждала варианты развития, не просила помочь. Либо молча терпела, либо уходила.

Она часто меняла сферы. Это называется «карьерный кочевник». Значит, она не определилась со своей профессией, в чем бы она хотела развиваться. Если каждый раз начинать с нуля, то естественно, что все не будет получаться сразу.

Она игнорировала информацию, которую ей пытались донести начальники. Почему все говорили, что Наташа часто ошибается? Может, ей нужно было изменить отношение к рабочему процессу? Подумать, как повысить продуктивность?

Набраться терпения, поднапрячься и все-таки добиться повышения? Наташа выбирала сбегать при первых сложностях. Она называла неудачей обычные обстоятельства, с которыми сталкиваются все.

То, что она принимала за неуважение, могло оказаться вполне справедливой критикой.

– Посмотри, ты делаешь ошибки. Исправь это! – говорили они.

Возможно, это было эмоционально и возбужденно. Но говорили они по существу.

Наташа обижалась и увольнялась. Я попросил пациентку вспомнить, давали ли начальники конкретные указания. Оказалось, что она не могла вспомнить ничего, кроме своих эмоций.

На момент консультации она устраивалась на очередную работу. Я предложил ей понаблюдать за собой со стороны. Завести «рабочий дневник». Там она описывала каждый день: какие были сложности, как она справлялась и что говорил ей начальник.

Мы обсудили ее цели в карьере. Договорились, что она будет отмечать свои достижения. Это поможет отслеживать прогресс.

Если что-то не получится, то она не будет закрывать глаза и обижаться. Постарается выяснить, что она может сделать, чтобы улучшить ситуацию. Кроме увольнения.

Иногда проблема кроется не там, где кажется на первый взгляд.

Мы можем очертить вокруг себя круг. Отказываться видеть дальше своего носа. Требовать уважение. Восстанавливать справедливость.

Но мы тоже можем создавать проблему. Если это так, то исправление своих ошибок поможет исправить ситуацию. И, наконец, получить уважение.

Не перекладывайте ответственность только на окружающих.

Подумайте, где ваши недочеты, а где начальник переходит границы.

Исправьте то, что зависит от вас. Вполне возможно, что после этого босс перестанет казаться таким ужасным.

Как заставить себя уважать?

Мы выяснили выше, что руководитель может кричать по разным причинам. И не нужно принимать все на свой счет. Но и терпеть крики в свой адрес вы не обязаны.

Вы можете прямо об этом сказать: «Я не хочу, чтобы на меня кричали, поэтому я не буду продолжать наш разговор. Но я могу продолжить позже».

Более смелые могут сказать: «Из-за вашего крика я не понимаю, что вы пытаетесь до меня донести».

Вам не нужно терпеть до какой-то определенной точки, чтобы попросить уважительного общения. К сожалению, у многих есть страх сказать что-то поперек начальнику. Вдруг будет еще хуже? Но, во-первых, этот страх не обоснован. Попросить не кричать – это не оскорбление. Во-вторых, гораздо хуже будет, если терпеть дискомфорт. И даже не пытаться что-то исправить.

Главное, не переходить на крик со своей стороны.

Если все же начальник не может никак успокоиться, то главное, о чем нужно помнить, – проблема не в вас. Даже если, кроме вас двоих, никого больше нет, все равно – не принимайте это на свой счет. Не вините во всем себя. Потому что грамотному руководителю не нужно кричать, чтобы донести свою мысль.

Любые вопросы можно решить спокойным тоном.

2.3. Как общаться с подчиненными

Лидерство – это способность объединить людей и заставить их действовать в определенном направлении.

Важное качество для начальников и управляющих. Личность руководителя имеет огромное значение. Кто-то становится лидером по назначению, другие неформально выдвигаются в процессе формирования группы.

Обстоятельства определяют, насколько эффективным будет человек в качестве лидера. Прораб бригады может организовать стройку дома в кратчайшие сроки. Но для управления командой менеджеров потребуются другие навыки. Технический директор не сможет так же эффективно руководить отделом продаж.

От условий и зависит предпочтительный стиль управления.

Предположим, вам нужно наладить процессы, четко установить стандарты, создать условия и добиться результата. Задача – организовать процесс.

Для этих целей лучше всего подходит **жесткий и директивный стиль общения**. Давать четкие инструкции для своих подчиненных.

Нужна система проверки промежуточных результатов. Отчеты в установленные сроки. Такой лидер должен в деталях знать, из чего состоит процесс.

Но есть и другой, более **демократический стиль**. Он подходит для более творческих коллективов, где от сотрудников требуется больше самостоятельности.

В этом случае каждый член рабочей группы принимает участие в обсуждении решений. Вносит свои предложения, предлагает альтернативные варианты.

Руководитель активно делегирует обязанности. Сотрудники сами осуществляют контроль над своей работой. Это важно для тех, кто хочет ощущать свою принадлежность к чему-то большему. Когда команда достигает каких-то больших результатов, они воспринимают это как личное достижение.

Демократический стиль управления очень распространен в Японии. На это повлиял известный психотерапевт Курт Левин. В своих экспериментах он продемонстрировал, как улучшаются результаты, если сотрудники принимают участие в принятии решений.

В японской культуре очень хорошо прижилась идея о важности каждого члена команды. Возможно, именно это повлияло на то, что Япония – одна из самых прогрессивных стран в мире.

Есть **универсальные советы для эффективного руководителя**, которые будут актуальны в любых ситуациях. Они не зависят от места работы, коллектива и выбранного стиля общения.

1. Будьте дружелюбны.

Хорошие управляющие восприимчивы к нуждам своих подчиненных, первыми идут на контакт, интересуются проблемами. Важно дать понять сотрудникам, что они могут обратиться с любым вопросом без страха.

2. Сохраняйте спокойствие.

Это значит не повышать голос и уметь контролировать эмоции. Понятно, что ситуации бывают разные, и повышенные тона совсем не означают, что руководитель настроен негативно. Но некоторые сотрудники могут считать это именно как агрессию. Более спокойный тембр скорее вызовет доверие.

3. Проявляйте интерес к каждому участнику команды.

Исследования показывают, что больше доверия вызывают те руководители, которые прислушиваются к мнению меньшинства. Это говорит о способности к кооперации. Очень ценное качество для руководителя. Иногда простой вопрос «Как дела?» может в разы повысить лояльность ваших сотрудников.

4. Учитесь четко излагать свои мысли.

Для этого надо четко представлять реальное положение дел в профессиональной среде. Постоянная работа над своей компетенцией. Дальше надо изложить все простым языком.

5. Оставайтесь реалистом.

Люди могут поверить в большое обещание. Но если ожидания не оправдаются, то их настигнет разочарование. Поэтому лучше не попадать в ловушку позитивного мышления. Но и пессимизм вряд ли вдохновит ваших подчиненных.

Я рекомендую не придерживаться черно-белого мышления.

Смотреть на вещи прямо, подмечать не только плохое, но и хорошее. Полезное качество для каждого начальника.

6. Учитесь принимать решения в условиях неопределенности.

Мир меняется быстро. Каждый день требуется искать новые подходы к решению проблемы.

Если руководитель не боится брать на себя ответственность за сложные решения, то коллектив пойдет за таким лидером. Руководитель будет выглядеть уверенным, а это всегда подкупает.

7. Будьте честными.

К сожалению, исследования также говорят, что руководители часто прибегают ко лжи. Многие считают это эффективным инструментом

для поднятия мотивации у сотрудников и управления людьми. Но надо понимать, что этот инструмент нельзя использовать бесконечно.

Если вы будете постоянно обманывать своих подчиненных, то вас вряд ли будут считать настоящим лидером.

8. Уважайте традиции.

Настроение группы также оказывает влияние на своего лидера. В любом коллективе в ходе общения формируются свои стандарты и традиции. Если руководитель будет слишком сильно от них отклоняться, то потеряет контакт с подчиненными. Поэтому наиболее эффективные руководители стараются быть ближе к коллективу.

Например, кабинет Марка Цукерберга, владельца «Фейсбука», находится в том же пространстве, что и большинства сотрудников. Более того, его кабинет сделан из прозрачных стенок. Все сотрудники видят, как их руководитель работает.

9. Критикуйте правильно.

– Ты плохо сделал отчет, надо переделать! – вряд ли это добавит энтузиазма вашему подчиненному.

– Я ожидал, что вы сделаете эту работу по-другому, – суть та же, но звучит намного мягче.

Такая формулировка не позволит сформироваться страху перед ошибкой. Если сотрудник боится, что за любую оплошность может «прилететь», то не стоит рассчитывать на доверие.

10. Слушайте активно.

Навыки, которые описаны в предыдущей главе, актуальны и для руководителей. Особенно хочу подчеркнуть важный момент – не перебивайте подчиненных. Дайте им закончить свою мысль. Не жалейте своего внимания.

Если сотрудник хочет вам что-то сказать, то дайте ему 5 минут вашего времени. Не надо в этот момент читать почту, разговаривать по телефону или разговаривать на ходу.

11. Держите «дверь открытой».

Выделите специальные часы на неделе, когда подчиненные могут задать вам вопросы. Или устраивайте специальные собрания, на которых обсуждаются насущные проблемы. Поставьте специальный ящик, куда каждый сотрудник может опустить анонимное письмо.

12. Оставляйте контакты для связи.

Ваши подчиненные должны знать, как можно связаться с вами в случае экстренной ситуации: телефон, электронная почта, предпочтительный мессенджер.

13. Начните с себя.

Чтобы хорошо управлять другими – надо научиться управлять собой.

Нельзя требовать от подчиненных пунктуальности, если вы сами опаздываете.

Если вы создаете видимость работы, то почему другие не должны вести себя так же?

Бесполезно рассказывать про продуктивность, когда сами вы с трудом садитесь за дела.

Следите за качеством своей работы.

14. Выберите для себя ролевую модель.

Каким руководителем вы хотели бы стать в идеале? Не нужно стараться полностью скопировать. Внимательно изучайте известных

лидеров, бизнесменов или управляющих. Выбирайте тех, кто близок вам по духу. Смотрите, какие качества хотели бы взять себе, какие привычки внедрить.

15. Поощряйте развитие сотрудников.

Есть тип руководителей, которые очень боятся, что подчиненные могут их подвинуть. Всячески пресекается любая инициатива. Сотрудникам не дают развиваться, активный специалист вызывает у такого начальника раздражение – от этого проигрывают все.

Можно по-другому.

Эффективный начальник скорее стремится окружить себя теми, кто активно растет в своей компетенции. Возможно, в чем-то даже превосходит руководителя. Не жалейте своих знаний. Вкладывайтесь в развитие подчиненных, потому что хороший специалист в итоге принесет команде больше.

16. Создавайте информационный фон.

Руководитель может очень сильно повлиять на рабочую атмосферу. Люди стремятся к общению. Коллеги всегда будут что-то обсуждать во время обеда. И порой эта информация может быть намного ценнее, чем официальные заявления.

Сказанные в нужное время ободряющие слова могут помочь сотрудникам пережить стрессовый период.

Но помните о важном правиле – не лгать.

Слухи – это непроверенная информация, которая распространяется по коллективу. Причина их появления – недостаток фактов.

Слухи могут быть вполне нейтральными. Например, о каких-то грядущих изменениях в компании. А могут носить негативный оттенок. Например, о возможных сокращениях.

Наш мозг так устроен, что мы очень плохо переносим недосказанность. Психика примет любую картину происходящего,

даже самую абсурдную. Проблема в том, что некоторые могут начать вести себя так, будто слухи – чистая правда.

А это может привести к печальным последствиям. С другой стороны, этим можно пользоваться. Опытный руководитель знает, в какой момент лучше пустить «слушок». Это помогает формировать нужный информационный фон. Наблюдение за реакцией сотрудников помогает понять настроение коллектива.

Парадокс, но слухи распространяются гораздо быстрее официальных сообщений.

При этом всегда важен источник. Чем меньше человек треплется, тем больший вес имеют слова. К болтунам не относятся серьезно, если раньше все их заявления никак не подкреплялись.

Абсолютно по-другому будет восприниматься информация от того, кто не станет просто так что-то говорить.

Самое страшное, когда слухи выходят за пределы организации. Это может сильно подорвать репутацию компании или человека. Самый лучший способ бороться со слухами – своевременно и полно давать информацию.

17. Будьте эмпатичными.

Важное качество не только для руководителя, но и для любого человека. Каждый из нас хочет быть понятым. Но на 100 % понять другого человека невозможно. Эмпатия – не просто навык. Это позиция. Готовность посмотреть на одну и ту же ситуацию с разных сторон.

Принцип «я начальник – мне видней» может стать губительным и для бизнеса, и для карьеры. Поэтому всегда спрашивайте себя: «Как это выглядит со стороны другого человека?»

2.4. Интриги. Что делать, если стал объектом сплетен

Сплетни. У данного слова много определений. Социальные психологи дают самое категоричное.

Сплетничать – значит обсуждать человека, которого сейчас нет рядом. Сплетни не обязательно могут быть плохими. Иногда это вполне нейтральная или безобидная информация.

В 2019 году было проведено исследование, где 452 участника в течение дня носили с собой записывающее устройство. Выяснилось, что в среднем люди тратят на сплетни 52 минуты в день.

По большей части это было безобидное обсуждение других людей и социальных ситуаций, связанных с ними. Исследователи сказали так: «Нам было очень скучно слушать. Никакой особенной грязи мы там не нашли».

Зачем мы сплетничаем?

По одной из версий, потомки человека научились говорить именно для того, чтобы рассказывать о других людях. То есть сплетничать.

Ученые считают, что это помогает нам улучшать социальные связи. Становиться ближе, делать группу более сплоченной. В этом есть глубокий эволюционный смысл. Чем крепче связи, тем больше шансов «выжить».

Это помогает с максимальной скоростью донести какую-то информацию до всех участников компании.

Человек – социальное существо. Наши группы становятся только сложнее.

Чем больше коллектив, тем вероятней там появятся сплетни.

В 2015 году нейрофизиологи провели исследование. При помощи МРТ ученые смотрели, как меняется мозговая активность у людей, когда они слышат позитивные или негативные сплетни о себе.

При негативных отмечалась высокая активность в префронтальной коре. Это значит, что мозг сразу начинал искать варианты, как реагировать на сплетни.

Когда люди слышали негативные сплетни про других или знаменитостей, у них активировалось хвостатое ядро. Оно отвечает за чувство удовлетворения.

Это не зависело от культурных ценностей человека. При опросе участники эксперимента признавались, что не осознавали своих эмоций.

Соответственно, позитивные сплетни про себя также вызывали приятные ощущения.

При этом социологические опросы показывают, что большинство людей негативно относятся к сплетням и осуждают такое поведение.

Также ученые выяснили, что очень важно участие человека в процессе. У тех, кто просто слушал сплетни, отмечалось повышенное сердцебиение, возрастала тревожность. Особенно если речь шла о чем-то совсем возмутительном. Те, кто рассказывал сплетни, наоборот, чувствовали себя спокойнее.

Как ни странно, наличие сплетен говорит о степени сплоченности коллектива. Значит, люди достаточно близки, чтобы обсуждать что-либо, помимо работы.

Есть *хорошие* и *плохие* сплетни. Первые могут быть вам на пользу. Например, если вы хотите донести до руководства какую-то важную информацию, но у вас нет возможности это сделать.

Сплетни могут помочь укрепить авторитет. Профессионалы часто слышат в свой адрес: «Ваша репутация говорит сама за себя». Это значит, что про специалиста много говорят, люди обсуждают и рассказывают про него друг другу. То есть сплетничают.

Плохие сплетни мешают вашей карьере. Портят отношения с другими. Снижают самооценку. Конкуренты используют их, чтобы избавиться от соперника. Да, это низко, но такое встречается.

Чтобы не стать объектом плохих сплетен, надо соблюдать **несколько правил безопасности.**

1. Не говорите лишней информации.

На корпоративах, в курилке и других встречах вне работы. Не говорите то, что когда-нибудь может быть использовано против вас. Мужчины могут прихвастнуть и рассказать, как хорошо погуляли в выходные. Женщины – поделиться своими личными историями.

Очень важно провести линию между друзьями и коллегами.

Если вы не хотите, чтобы Петя обсуждал с Машей вашу личную жизнь, то не рассказывайте о вашей жизни Пете или Маше.

2. Не участвуйте в сплетнях.

Если вы не хотите, чтобы обсуждали вас, то не обсуждайте других. Всегда найдется тот, кто попытается втянуть вас в обсуждение вопросом: «А что вы думаете об этом человеке?» Просто не отвечайте. Уходите от вопроса.

Отвечайте либо хорошо, либо никак.

И не забывайте, что если кто-то сплетничает с вами о ком-то сегодня, то вполне вероятно, что завтра этот же человек будет сплетничать о вас.

3. Не критикуйте других за их спиной.

Золотое правило, которое поможет вам не вляпаться в неприятную историю. А заодно и позволит сохранить ваше лицо. Если вы слышите негативные сплетни о ком-либо, то пусть на вас они и останутся.

Перед тем как высказаться о ком-то, спросите себя: могу ли я сказать то же самое человеку в лицо?

4. Держитесь подальше от самого активного сплетника.

Такой есть в каждом коллективе.

Если вы новый сотрудник, то к вам может подойти приятный человек, который сразу расскажет вам все про всех. Предложит стать вашим проводником. Помочь в адаптации.

Такие люди умеют производить приятное впечатление. Они делают все, чтобы вы им доверили. И рассказали про себя как можно больше.

Так вот, именно с этим типажом следует проявлять максимальную осторожность. Не болтать о себе лишнего.

Создайте для этого персонажа позитивный образ. И будьте уверены, что другие тоже будут отзываться о вас хорошо.

5. Концентрируйтесь на работе.

«Извините, мне нужно работать», – эта фраза поможет вам выйти достойно из любого неприятного разговора.

Если вы просто откажетесь поддерживать беседу, то коллеги могут посчитать такое поведение оскорбительным.

Кто-то может посчитать это признаком высокомерия. В некоторых коллективах принято обсуждать друг друга, и тот, кто это не делает, становится белой вороной. И объектом сплетен.

Если вы не хотите попасть в такое положение, то занимайтесь своей работой. Возможно, кто-то посчитает вас скучным. Но это лучше, чем застрять в сетях интриг.

6. Следите за своим поведением.

Если вы работаете в замкнутом коллективе, то все находятся на виду. Люди постоянно наблюдают друг за другом и могут начать обсуждать самые незначительные детали в поведении.

«У нее было такое лицо, когда босс сказал о новом проекте. Она явно будет готова на все, чтобы получить его», – типичный пример, как по выражению лица можно сделать предположение о грядущих планах человека. И начать их обсуждать.

Учитесь «властвовать собою».

7. Не жалуйтесь о своих проблемах коллегам по работе.

У всех бывают непростые дни. Поджимают сроки, не получается решить задачу, недовольный клиент. Эмоции захлестывают, и очень хочется с кем-нибудь поделиться. Пусть лучше это будет кто-то из членов семьи, но только не коллега.

Не подставляйтесь.

Коллега может кивать головой и говорить, как она вас понимает. А другим рассказать, как же надоело вас успокаивать.

8. Не становитесь источником новостей.

Бывает так, что вы можете узнать какую-то важную информацию. Случайно подслушать важный разговор. Увидеть какой-то документ. Например, список потенциальных кандидатов на сокращение.

Даже если вы уверены, что это очень важно и надо срочно всех предупредить – не делайте так.

Держите рот на замке.

9. Не верьте на слово всему, что слышите.

Как я уже писал выше, слухи были, есть и будут. Такова природа человека – мы любим сплетничать. Относитесь к этому как к погоде. Она будет меняться независимо от нашего желания.

Но мы можем обезопасить себя от неприятных последствий. Не верьте всему, что вы слышите, и не разносите непроверенную информацию.

10. «Держи друзей близко, а врагов еще ближе».

Это древняя китайская пословица. Я бы хотел сделать акцент на второй части. Да, на работе могут быть недоброжелатели. Не со всеми коллегами сложатся теплые и дружеские отношения. Некоторые люди предпочитают уступить таким товарищам, лишь бы не усугублять конфликт. Держатся подальше, стараются не пересекаться в общих местах. По сути, это поведение жертвы.

Я рекомендую действовать наоборот. Покажите им, что вы не боитесь и готовы в случае необходимости дать отпор. Не становитесь легкой мишенью.

Случай из практики

На прием пришла очень милая девушка Анастасия. Она очень хотела какое-нибудь лекарство от тревоги. Но я не могу назначать препараты, не разобравшись в ситуации. Поэтому стал уточнять детали.

Пациентка долго не хотела рассказывать. Постоянно повторяла, что все хорошо. В семье, личной жизни. Только работа очень стрессовая.

Стал выяснять, в чем именно заключался стресс. Анастасия работала медсестрой в частной клинике. Все было размеренно, никаких экстренных пациентов, хорошая зарплата.

Проблема заключалась в коллеге. Когда Настя только устроилась на работу, все вели себя довольно отстраненно, кроме одной медсестры. Только она всегда подбадривала Настю и помогала освоиться на новом месте.

Анастасия считала ее самым позитивным человеком в коллективе. Медсестра была очень разговорчивой, всегда шла на контакт первой, интересовалась делами. Они всегда мило беседовали за чаем.

Но в один день Насте показалось, что она поздоровалась с ней как-то холодно. Постепенно от прежнего общения ничего не осталось.

И вот однажды врач, которому Анастасия помогала, спросил, почему та коллега плохо говорит о ней.

– Что вы не поделили? – спросил врач.

Настя не знала, что ответить. Для нее это была шокирующая новость. Она начала оправдывать коллегу:

– Может, вы что-то не так поняли? Или она была не в настроении? Я ей очень благодарна за то, что она поддержала меня в первое время на новой работе.

Доктор пожал плечами.

Через несколько дней Настю позвал на разговор главный врач клиники:

– Анастасия Сергеевна, мне очень неприятно поднимать этот разговор. Когда я принимал вас на работу, вы мне показались ответственным и профессиональным сотрудником. Но до меня дошли очень неприятные слухи.

Дальше начальник прочитал ей список нарушений, в которых подозревали Анастасию. Там было много разных пунктов вроде «несоблюдение субординации», «нарушение трудовой дисциплины», «отлынивание от работы», «некорректное общение с пациентами». Но все это оказалось мелочами.

– Анастасия, до меня дошли слухи, что вы уносите домой некоторые медицинские материалы – бинты, маски, антисептики. Так и есть?

Вместо ответа Настя нервно рассмеялась. Казалось, что ее разыгрывают. Она всегда следила за каждым словом, четко выполняла указания врачей, а про воровство материалов даже и не думала. Кто мог сказать про нее такое?

Ответ напрашивался сам собой.

С тех пор Настя начала чувствовать, что ее взяли на особый контроль. Естественно, слухи не подтвердились.

Появилась сильная тревога, которая сильно отравляла жизнь. С ней она и пришла ко мне на прием.

Анастасия очень тяжело переживала события на работе. Настолько, что начала подумывать об увольнении.

Врач, с которым она работала, видел, что ей тяжело. Он снова спросил, что происходит. Настя не хотела рассказывать, но эта тема была настолько болезненной, что слезы сами полились из глаз.

– Я знаю, кто распускает эти слухи. Она сплетничает со всеми обо всех. Все это знают и стараются держаться подальше. Но с вами она зашла далеко. Я думаю, вам не стоит из-за этого увольняться.

Врач направил пациентку ко мне, чтобы мы вместе смогли найти выход из этой ситуации.

Какой план я предложил пациентке?

1. Научиться справляться с негативными эмоциями.

Да, ситуация очень неприятная. Но в жизни может быть разное. Если бежать от каждого стресса, то далеко не уедешь.

Мы не всегда можем изменить положение вещей. Но мы можем выбрать то, как реагировать на них.

Несправедливые обвинения всегда вызывают гнев, обиду, раздражение и кучу других отрицательных эмоций.

Анастасия научилась осознавать свои чувства. Не пытаться их задавить или убежать подальше. Вместо этого использовать дыхательные техники для релаксации, переключения внимания, дать себе время успокоиться.

Когда эмоции улягутся, можно подумать над решением проблемы.

2. Не винить себя.

Насте казалось, что в произошедшем виновата только она сама. Думала, что не умеет разбираться в людях и от этого пострадала. Считала себя слишком доверчивой.

Хотя на самом деле просто так сложились обстоятельства. Она никак не могла на это повлиять. И на ее месте мог оказаться любой человек.

В случае Анастасии чувство вины мешало двигаться дальше. Она не могла отстоять себя. Высказать свою позицию. Мы долго обсуждали этот момент.

Я приводил много примеров, рассказывал, как люди склонны искать причину в себе по любому поводу.

Со временем она согласилась со мной и перестала искать причину в себе. После этого ей стало намного легче.

3. Оставлять работу на работе.

Мысли о проблемах на работе не дают полноценно отдохнуть в свободное время. Важно уметь замечать в своей жизни не только негативные моменты, но и светлые. Общение с близкими, хобби, чтение книг, просмотр фильмов, прогулки – маленькие радости могут стать источником ресурса для преодоления сложностей.

Поэтому мы составили план выходного дня, чтобы полноценно восстанавливаться.

4. Сказать правду.

Настя считала, что комментировать слухи неправильно. Она не хотела показывать, как это ее задело.

Но молчать в таких ситуациях не всегда выгодно. Анастасия могла бы рассказать правду тем, кому она доверяет. Дать понять, что она не готова мириться с ложью, и остановить распространение сплетен.

Молчаливое согласие и смирение в перспективе не дадут ничего хорошего.

Поэтому Анастасия стала уверенно говорить, что ее оболгали. Да, она не могла контролировать распространение слухов. Но правда была на ее стороне.

Когда слухи против вас обоснованны, расскажите все, как есть. Если вы признаетесь в этом, то обсуждать больше будет нечего.

5. Сообщить о слухах руководству.

Проблем можно избежать, если действовать на опережение. Анастасия узнала от врача о сплетнях раньше, чем администрация.

Она вполне могла обратиться к руководству с просьбой разобраться в ситуации первой.

Тогда неприятного разговора с начальником можно было избежать. Все заинтересованы, чтобы рабочая обстановка не нарушалась. И объясняться бы пришлось коллеге.

Мы договорились, что в будущем она будет поступать именно так.

6. Создать позитивный образ.

Пациенты часто были благодарны Анастасии. Она хорошо выполняла манипуляции. Клиенты не раз хотели отблагодарить ее, но Настя отказывалась.

– Это моя работа, – говорила она.

Мы договорились, что теперь она будет просить благодарных пациентов оставить хороший отзыв в книге благодарностей или на сайте клиники. Это поможет ей опровергнуть слухи о конфликтах с пациентами и покажет администрации, как на самом деле обстоят дела.

7. Не распускать сплетни в ответ.

У моей пациентки была мысль, что нужно непременно отомстить и начать говорить гадости в ответ. Я настоятельно рекомендовал ей этого не делать. Такой шаг ничем не поможет, а в перспективе сильно испортит репутацию.

8. Напрямую поговорить со сплетником.

Прояснить ситуацию при помощи простого вопроса: «Чего вы хотите этим добиться?»

Многие люди продолжают распускать сплетни, потому что чувствуют безнаказанность. Пускают маленький слушок и наблюдают за реакцией «жертвы». Если нет ответных действий, то дальше слухи приобретают все более абсурдный характер.

Надо пресекать подобное поведение еще в самом начале.

Анастасия пригласила коллегу на откровенный разговор. Та пыталась переключить разговор на другую тему, но Настя была настойчивой.

Оказалось, что коллега просто ей завидовала. Она увидела в Насте конкурента и решила таким образом насолить ей.

Анастасия рассказала, как ей неприятно и с какими последствиями пришлось столкнуться. После чего коллега расплакалась и призналась, что не ожидала такого поворота.

9. Запасись терпением.

Когда вы жертва слухов, время играет в вашу пользу. Настя упорно опровергала все сплетни и усердно работала. Хотя порой это было нелегко.

Через какое-то время история забылась. Но все точно запомнили, с каким достоинством Анастасия вышла из этой неприятной ситуации.

10. Не отворачиваться от людей.

После произошедшего у Насти пропало доверие к окружающим. Это понятно. Но то, что один человек повел себя плохо, не значит, что вокруг только недоброжелатели.

Не надо замыкаться.

Доктор, который посоветовал Насте обратиться ко мне, был настроен к ней позитивно. К тому же выяснилось, что многие и не

верили этим слухам. Да, обсуждали. Но не воспринимали всерьез.

Да, неприятно быть объектом сплетен. Особенно если они абсолютно беспочвенные. Мы не можем контролировать, что другие говорят о нас.

Кто-то всегда будет говорить плохо, как бы вы ни старались. Кому-то будет абсолютно все равно. Найдутся и те, кто вас поддержит.

Через год вся эта ситуация перестала задевать Настю, хотя когда-то она думала, что не сможет это пережить.

Глава 3. Что не дает действовать эффективно

3.1. Хронический недосып

Долгое время люди не понимали, зачем организму нужен сон. Выдвигались самые разнообразные теории. В древнегреческой мифологии считалось, что через сон боги общаются со смертными и посылают знаки.

Во многих древних культурах сон рассматривался как состояние, промежуточное между жизнью и смертью. Кто-то верил, что во время сна душа выходит за пределы тела и путешествует в «мировом космосе».

Некоторые физиологи утверждали, что во время бодрствования в организме накапливается некое «усыпляющее» вещество, которое разрушалось по ночам.

Долгое время считалось, что во сне организм просто отдыхает. Но современные исследования показывают, что в этом состоянии некоторые клетки начинают функционировать намного активнее.

Самое правильное, что можно сказать про сон – это важная часть жизнедеятельности организма, без которой невозможно полноценное существование.

Треть всей нашей жизни мы спим.

Поэтому ко сну надо относиться максимально серьезно.

Как мы засыпаем?

В XX веке были открыты специальные центры мозга – сна и бодрствования. Каждый из них активируется/тормозится в определенное время. Это и обеспечивает **чередование циклов сон/бодрствование**.

Большую роль играет **ретикулярная формация** – это комплекс нервных клеток, ответственных за восприятие сигналов из окружающей среды: звук будильника, яркий свет, храп соседа и т. п.

Чем сильнее раздражитель, тем активнее работает ретикулярная формация. Она посылает импульсы в центр бодрствования. Мы

просыпаемся.

Вечером все наоборот. Звуки тише, свет угасает, вокруг все успокаивается. Активируется центр сна.

Первый лайфхак для хорошего сна – не давать ретикулярной формации дополнительных стимулов.

Выключить свет, не смотреть в телефон, не слушать громкую музыку.

Для хорошего сна это очень важно. Чем меньше будет отвлекающих факторов, тем лучше. Речь идет не только о внешних раздражителях, но и внутренних.

Если вы сильно нервничаете, переживаете и готовитесь к чему-то важному – активируется голубое пятно, еще одно скопление нервных клеток в мозге.

Их основная функция – поднять организм на борьбу со стрессом. Разбудить и заставить шевелиться. Именно из-за пятна мы не можем заснуть перед важным собеседованием или грядущей проверкой.

Поэтому второй лайфхак – дать понять мозгу, что мы в безопасности.

Для этого подойдут медитации, упражнения на релаксацию, теплая ванна с приятным ароматом.

Почему так важно заботиться о своем сне?

1. Память

В течение дня мы получаем огромное количество информации. В ее обработке и запоминании участвует специальный отдел мозга – гиппокамп.

В течение дня он работает на «короткие дистанции». Участвует в удержании внимания и выполняет функцию кратковременной памяти.

По ночам гиппокамп разбивает все полученные данные на главные и второстепенные. Затем структурирует их и отправляет на долговременное хранение в кору больших полушарий. Там новая

информация объединяется с уже имеющейся. В этот момент мы и видим сновидения.

Павлов называл их «небывалой комбинацией бывалых впечатлений».

Чтобы память формировалась так, как нужно, необходимо соблюдение важных условий: сон должен быть продолжительным и достаточно глубоким.

В своей практике я встречал много пациентов с нарушениями памяти. Во многом их проблемы были связаны с отсутствием качественного сна.

Без сна мозг не усвоит новые знания. Более того, могут возникнуть проблемы с воспроизведением ранее выученных навыков.

2. Бессонница и психическое здоровье

Недостаток сна может усугубить эмоциональное выгорание. Человек пытается справиться с рабочим стрессом, найти решение и преодолеть трудности. Стремится разнообразить отдых, выделяет время для занятий спортом и хобби. Но все это остается невыполненным, потому что организм просто не высыпается.

Постоянная слабость, апатия и отсутствие мотивации – вот что получает человек, если хронически недосыпает.

Также повышается риск развития некоторых психических расстройств. Может появиться тревога, симптомы депрессии. Или болезни Альцгеймера. Форма деменции. Человек теряет способность запоминать текущие события и удерживать в памяти важную информацию. А со временем забывает все остальное.

Если вы хотите преодолеть эмоциональное выгорание и при этом не хватать других проблем – надо хорошо спать.

Хороший сон помогает преодолеть сложности.

Недостаток сна и нарушенные биоритмы могут привести к повышению уровня кортизола – гормона стресса.

3. Бессонница и физическое здоровье

Недостаток сна отрицательно влияет на иммунитет. Это делает человека более уязвимым к инфекциям.

Также начинает вырабатываться большое количество грелина – гормона, отвечающего за возникновение чувства голода.

Чем меньше мы спим – тем больше хотим есть.

Растет вес, задерживается вода, появляется отечность – это отрицательно сказывается на внешнем виде и состоянии кожи.

Может обостриться мигрень, появится головная боль.

Снижается либидо, угнетается половая функция.

Бессонница повышает риск развития диабета второго типа.

Почему нарушается сон?

В среднем организму нужно 7–8 часов для полноценного отдыха. Нормой считается до 10 часов. Да, иногда бывают исключения. Если вы несколько дней подряд спали по 3 часа, то на восстановление может потребоваться и 12 часов.

Считается, что максимум без сна человек может продержаться 7 суток. Но, скорее всего, уже на 3-й день мозг начнет отключаться автоматически. Так что при самой тяжелой бессоннице мозг все равно переходит в спящий режим на какое-то время.

Каждый день спать больше 10 часов и при этом чувствовать усталость – ненормально. Это может свидетельствовать о наличии каких-то соматических заболеваний, например, анемии, или нарушениях в работе щитовидной железы.

Чтобы подтвердить или исключить данные состояния, необходимо обратиться к терапевту.

Некоторые люди начинают ругать себя при малейшей слабости и отсутствии сил. Кто-то даже называет это «прокрастинацией». Но причина может быть совсем в другом. Я знаю много случаев, когда пролеченная анемия или вовремя выявленный гипотиреоз менял жизнь на до и после.

Прежде чем винить себя в непродуктивности, убедитесь, что ваш организм в порядке. И уделите особенное внимание своему сну.

Что такое бессонница?

Многие люди имеют проблемы со сном, но никак не пытаются исправить их. Они привыкли считать, что это нормальное состояние, и уже не обращают внимания. Им трудно концентрироваться на работе, они постоянно хотят спать, мучаются от тревоги и усталости.

Списывают на что угодно, но только не на плохой сон.

Есть **несколько типов бессонницы**.

1. Кратковременная – обычно длится от нескольких дней до трех месяцев. Как правило, это реакция на какой-то стресс или психотравмирующее событие.

2. Длительная – симптомы сохраняются дольше трех месяцев. В этом случае бессонница может быть связана с рядом заболеваний, которые обязательно надо исключить на приеме у врача.

О бессоннице можно говорить, **если у вас**:

- трудности с засыпанием;
- частые пробуждения, после которых трудно снова заснуть;
- ранние пробуждения (4–5 утра);
- нет чувства бодрости даже после длительного сна;
- беспокойство по поводу своего сна;
- усталость;
- пониженное настроение в течение дня;
- раздражительность;
- снижение когнитивных функций (ухудшение памяти, концентрации внимания, снижение умственной работоспособности).

Как наладить сон?

Сон должен быть не только продолжительным, но и качественным. Если просыпаться каждые 40 минут, то даже 8 часов не дадут нужного эффекта.

Мало кто знает, но есть **специальные правила**. Если их соблюдать, то качество сна может улучшиться в разы.

Правила называются «Гигиена сна».

Как это работает?

Гигиена сна – набор поведенческих привычек, которые помогают засыпать и высыпаться.

Если мы приучим себя, что после определенных действий надо ложиться спать, то через какое-то время они будут активировать центр сна и мы будем погружаться в царство Морфея легко и непринужденно.

Вы долго засыпаете? Периодически просыпаетесь? Не чувствуете, что высыпаетесь? Возможно, пора **наладить гигиену сна**.

Есть одно условие: правила начнут приносить пользу только после регулярной практики. Можно распечатать эти нехитрые приемы и повесить на стенку в спальне.

1. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

Фундаментальный пункт. Если приучить свой организм ко сну в определенные часы, то засыпать и просыпаться будет намного проще.

Для внедрения этой привычки достаточно двух недель. Главное, не срывать в выходные. Один день пропуска может перечеркнуть все. Да, это тяжело, но бонусы будут приятными.

Вы сможете просыпаться бодрыми и отдохнувшими. Перестанете ворочаться и считать овец.

2. Спальня – только для сна и секса.

Вы окажете себе большую услугу, если перестанете работать или есть в своей кровати. Еще не рекомендуется прикладываться к ней во время дневного сна.

Лучше выбрать другой диван.

Посчитайте, сколько времени в течение дня вы проводите в постели. Если ваша активность не связана со сном или сексом, то мозг перестанет ассоциировать это место с расслаблением.

Особенно не рекомендую решать рабочие моменты в своей постели. Вероятность кошмаров и частых пробуждений возрастает в разы.

3. Создайте благоприятные условия.

Комната должна быть подготовлена для сна. Темнота. По возможности, купите специальные блэкаут-шторы, которые сделаны из светонепроницаемого материала.

Проветрите помещение. Лучше пусть воздух будет прохладным и свежим, чем спертым и теплым. Оптимальная температура для сна – +15...+23°C.

Чистое и приятное для тела постельное белье.

Также желательно, чтобы в спальне были нейтральные тона. Ни к чему лишний раз активировать центр бодрствования.

4. Не используйте телефон перед сном.

Я бы даже советовал не использовать смартфон в качестве будильника. Каждое взаимодействие с ним мешает хорошему сну.

Телефон для мозга – всегда раздражитель. Сообщения, новости, звонки, соцсети.

К тому же экран смартфона светится синим цветом. Это мешает выработке гормона сна – мелатонина. Для защиты можно купить специальные очки с фильтром или перевести телефон на специальный режим, если есть такая функция.

Пусть он лежит рядом, на случай экстренной ситуации, но пролистывать ленту перед сном – не рекомендуется.

То же самое можно сказать, если вы проснулись ночью. Не тянитесь сразу за телефоном, чтобы проверить время. С большой долей вероятности свет телефона не позволит вам больше заснуть.

5. Выпишите «навязчивые» мысли на бумагу.

Если вам мешают заснуть размышления о прошедшем дне или думы о будущем, то с этим тоже можно справиться. Самый лучший способ – записать все мысли на бумагу.

Иначе мозг будет буквально «пережевывать их». Разговоры с другими людьми, как надо было поступить, что лучше сказать и т. д. Это не только мешает заснуть, но просто портит настроение.

Остановить это блуждание можно при помощи *письменных практик*. Не обязательно структурировать, главное, просто перенести все мысли на бумагу.

6. Не пейте вечером кофе или крепкий чай.

Исключите все кофеиносодержащие напитки за 3–6 часов до сна. Особенно, если у вас проблемы со сном.

Кофеин – стимулятор нервной системы, повышает давление и ускоряет частоту сердечных сокращений. Кто-то скажет, что не чувствует его действия и без проблем засыпает после чашки крепкого эспрессо. Да, субъективно можно ничего не почувствовать.

Но на физиологическом уровне кофе все равно будет оказывать стимулирующий эффект. Это не позволит погрузиться в глубокий сон, и наутро вы можете почувствовать себя разбитым. То же самое относится и к никотину.

Лучше вообще не пить много жидкости перед сном, чтобы не бегать всю ночь в туалет.

7. Не ешьте плотно на ночь.

С переполненным желудком сон будет прерывистым. Особенно если вы будете есть мясо с луком или большую порцию сладостей. К сожалению, в современном ритме многие не имеют возможности нормально поесть в течение дня, поэтому основной прием пищи приходится на вечер.

И с переполненным желудком человек идет спать. Конечно, такой сон будет тяжелым и прерывистым.

Но и пустой желудок не даст заснуть. Сильное чувство голода может пробудить от самого крепкого сна.

Сделайте легкий перекус. Например, из фруктов и овощей.

8. Не используйте алкоголь, чтобы уснуть.

Да, многим бокал вина помогает заснуть. Но какой это будет сон? Успокаивающий эффект – это лишь стадия действия алкоголя. На физиологическом уровне сон не будет глубоким, что повлияет на течение всех процессов. Это помешает формироваться памяти, приведет к повышению кортизола и другим проблемам.

Наутро вы не будете чувствовать себя отдохнувшими.

9. Физическая активность.

Здесь необходимо самонаблюдение. Кого-то физическая активность бодрит, а некоторым помогает заснуть. Как это происходит у вас? Для большинства физкультура перед сном – не самая лучшая идея.

Я рекомендую использовать проверенные методы расслабления: растяжка или мышечная релаксация по Джекобсону. Об этом упражнении будет отдельная глава.

10. Вставайте с кровати каждые 40 минут.

Если вдруг вы заметили, что в течение этого времени сон не наступает, то встаньте с постели. Посидите на кухне, посмотрите в окно, отвлекитесь. Возвращайтесь в спальню через 10 минут.

Тогда вы с большей вероятностью заснете. Чем усерднее вы пытаетесь заснуть, тем меньше шансов, что у вас это получится.

11. Откажитесь от дневного сна.

Или сократите его до 30 минут. Если спать днем дольше, то это повредит ночному сну.

Соблюдение этих правил поможет вам спать здоровым сном!

Случай из практики

Сергей пришел на прием с жалобами на плохой сон. Проблема беспокоила его уже 5 лет. Сначала он связывал все с тяжелой работой и появлением в жизни ребенка.

Попросил руководство о снижении стресса, обязанностей и нагрузок стало меньше.

Но засыпать было все так же тяжело. Суммарно он проводил в кровати 8–9 часов. Из них спал только 4.

По анализам – здоровый мужчина. В чем же дело? Стали разбираться в привычках и образе жизни.

Первое, что бросилось в глаза – Сергей в течение часа перед сном смотрел телевизор. У него в спальне стоял большой экран: удобно смотреть, не вставая с кровати.

После просмотра телепередач он лежал и просто считал минуты. 30, 40, 50...

Когда казалось, что наконец можно немного подремать, то начинал звенеть будильник.

Каждый день Сергей думал об одном: «Я опять не выспался, не отдохнул, не восстановился. Это ужасно, я не смогу работать. Со мной что-то не так».

В самые тяжелые дни он мог выпить рюмку коньяка. Алкоголь оказывал эффект, но ощущения наутро были как после бессонной ночи.

Сергей хотел разобраться, в чем причина. Он был даже готов на медикаментозное лечение. Я предложил не торопиться.

В первую очередь мы стали работать над образом жизни.

Пришлось отказаться от кофе. Телевизор перенести из спальни в другую комнату. Убрать телефон подальше на ночь. Насчет последнего пункта у пациента были возражения:

– А если мне кто-то позвонит? Вдруг маме станет плохо? Я должен буду быстро среагировать.

Когда речь идет о лечении бессонницы, то полумеры не дадут нужного эффекта. Я настаивал на полном отказе от телевизора, компьютера и телефона за час до сна.

Но если пациент начнет нервничать о том, что до него не могут дозвониться, то это только усугубит проблему.

Поэтому мы нашли альтернативное решение. Я предложил купить ему старый кнопочный телефончик. Без доступа в Интернет, фотоаппарата и других высокотехнологичных функций.

Сергей купил сим-карту, положил небольшую сумму денег и сообщил близким новый номер. Исключительно для экстренных звонков.

Затем нам предстояло поработать с установками и убеждениями насчет сна. Как перфекционист, Сергей очень сильно переживал, что его сон не укладывается в 8 часов.

«Я должен спать больше!» – повторял он себе.

Почему именно 8 – было непонятно, ведь у каждого своя норма.

Сергей слишком сильно пытался контролировать каждый час. Каждые 60 минут бодрости сначала заставляли грустить, а потом злили.

В его мышлении было слишком много абсолютно необъективных мыслей. Например, каждую ошибку Сергей списывал на недостаток сна. Хотя на это могли повлиять и другие факторы, но он их не учитывал.

Сергей был уверен, что с ним что-то не так. Грешил на физическое здоровье, хотя анализы не находили никакой патологии.

Да, в психологическом плане состояние оставляло желать лучшего, но речь не шла о тяжелой биологической депрессии.

Сергей был уверен, что никаких проблем не должно быть в принципе. Поэтому любое отклонение от «нормальной жизни» вызывало сильнейшее напряжение.

С такими убеждениями недосып стал его главным врагом жизни. Сергей бросил все свои силы, чтобы добиться стойкого и глубокого сна.

Как правило, это дает обратный эффект.

Нельзя приказывать самому себе спать. Требовать от организма немедленно отключиться – бессмысленно. Это лишь вызывает тревожное ожидание. Недосыпа будет только больше.

Мне пришлось долго объяснять, что не стоит впадать в крайности.

У всех могут возникнуть какие-то недомогания, а тем более проблемы со сном. Это просто трудности, которые надо преодолеть. Оценивать свои личностные качества по этим признакам не стоит.

Я рассказал про гигиену сна и попросил Сергея внедрить их в свою жизнь.

Спустя неделю пациент пришел недовольным. Он считал, что правила не работают. Просил назначить лекарства. Я бы, конечно, мог это сделать, и Сергей заснул бы в тот же вечер. Но моя задача была вылечить, а не просто «усыпить». Я настаивал на безмедикаментозной терапии.

«Гигиена сна» дает эффект не сразу. Если набраться терпения, то результат обязательно будет.

Мы долго разговаривали, прежде чем пациент увидел в проблеме вызов и толчок к изменению образа жизни. Через несколько недель он действительно почувствовал себя бодрее!

Сергей быстрее засыпал, а наутро чувствовал себя более отдохнувшим. Но из восьми часов он спал только пять. Все остальное время лежал в кровати в ожидании.

Я предложил попробовать еще одну технику. Она называлась «ограничение на сон».

Суть техники в том, что мы сознательно ограничиваем время для сна.

Нет смысла терять время в постели, если пациент все равно не спит! Я предложил лечь спать не в 11 вечера, а в 3 ночи. А дальше каждый день отодвигать это время на 15 минут, пока на сон не останется 4 часа.

Через пять дней Сергей не выдержал, заснул в десять вечера и проспал всю ночь. Такого с ним не случалось уже очень давно.

Как пережить джет-лаг?

С джет-лагом сталкиваются все, кто оказывается в другой временной зоне. Это «синдром смены часового пояса». Еще вчера мир вокруг тебя засыпал, было темно и тихо, а сегодня в это же время вокруг светло, шумно и жизнь кипит. Это сбивает циркадные ритмы.

Сопровождается чувством усталости и дискомфорта, иногда головной болью.

Джет-лаг в среднем длится несколько суток. Все зависит от того, сколько часовых поясов вы пересекли и какая разница во времени между точками вылета и прилета.

При важной командировке может не быть времени на восстановление. **Как пережить джет-лаг максимально быстро и без потерь?**

1. Больше двигайтесь во время полета.

Особенно актуально при длинных перелетах. Есть исследования, которые показали, что длительная неподвижность может влиять на самочувствие после прилета.

2. Подготовьтесь к джет-лагу заранее.

Постепенно сдвигайте время отхода ко сну к тому времени, куда собираетесь ехать.

3. Переведите часы на новое время до прилета.

Это поможет психологически подготовиться к новым условиям и смягчить стресс.

4. Пейте много воды. Избегайте кофе и алкоголя.

Во время полета организму нужно больше воды. Как мы уже знаем, кофе и алкоголь мешают полноценному сну. Пока вы переживаете джет-лаг, откажитесь от этих напитков.

5. Старайтесь больше бывать на солнце.

Тогда организм быстрее перестроит циркадные ритмы. Если на новом месте солнца нет, то можно использовать лайтбоксы – это источник света с большой поверхностью. Лайтбоксы специально конструируются так, чтобы излучать максимально ровный свет. Он одинаковый по яркости и равномерно распределяется по всей поверхности.

Используйте их, когда нужно быть бодрым. И снижайте интенсивность света к вечеру.

6. Питание.

К сожалению, нет специальной диеты, чтобы пережить джет-лаг быстро. Но все же постарайтесь не переесть в эти дни.

Добавки для сна.

Все снотворные препараты продаются исключительно по рецепту, после назначения врача. Но в аптеках есть много безрецептурных веществ, которые обещают улучшить сон.

Самый популярный – **мелатонин**. Он главный регулятор циркадных ритмов. Уровень гормона поднимается вечером и опускается утром.

Яркий свет подавляет выработку мелатонина.

Можно сказать, что благодаря мелатонину организм понимает, что пора спать. Иногда мозг можно обмануть и принять мелатонин в таблетированной форме.

Принимать таблетки нужно именно в те часы, когда вы хотите заснуть. Через несколько дней циркадный ритм восстановится, и джет-лаг пройдет.

Несмотря на то, что мелатонин во всем мире продается без рецепта, препарат подойдет не каждому. Есть противопоказания. Перед приемом лучше проконсультироваться с врачом. Или хотя бы прочитать инструкцию.

5-НТР – еще одна биологически активная добавка в свободном доступе. Включает 5-гидрокситриптофан или сокращенно – 5htp. Это промежуточное вещество в метаболизме триптофана, важнейшей и незаменимой аминокислоты.

Триптофан необходим для выработки серотонина, который является предшественником мелатонина.

Когда серотонина и мелатонина становится много, мы начинаем хотеть спать.

Дефицит как триптофана, так и 5-НТР приводит к недостаточной выработке серотонина и, как следствие, мелатонина.

Появляются признаки депрессии, утомляемость, рассеянность, повышенная тревожность, различные нарушения сна, меняется аппетит.

БАД 5-htp продается как эффективное средство для борьбы с этими недугами.

Но здесь не так все просто. У серотонина большое влияние на организм: тонус сосудов, свертываемость крови, моторика кишечника, половая функция и другие процессы жизнедеятельности.

Поэтому бесконтрольный прием добавок с предшественником серотонина может дать непредсказуемый эффект. Вместо хорошего сна можно получить диарею, усиление тревожности, проблемы с аппетитом и еще много чего.

То, что аптеки отпускают что-то без рецепта, еще не говорит о том, что вещество абсолютно безопасно. Консультация врача является

обязательной при приеме любой добавки. Для нормализации уровня серотонина есть более изученные препараты – например, антидепрессанты.

Триптофан можно в избытке получить из еды: например, икра, арахис, сыр, курица, бананы.

Что еще мешает крепко спать?

Нельзя недооценивать влияние факторов окружающей среды. Некомфортная температура, свет, шум за окном, громкие соседи, храп партнера.

Все факторы надо учитывать и устранять.

Бывают случаи, когда люди боятся ложиться в кровать из-за кошмаров или сонного паралича.

Уверен, что у каждого найдется знакомый, который испытывал это состояние. А может быть, вы сталкивались сами. Ведь, по статистике, 5–7 % хотя бы раз просыпались среди ночи и не могли пошевелиться, сделать глубокий вдох и что-то сказать.

Кому-то казалось, что при этом на груди сидит «существо», которое не дает это сделать. Слышалось и виделось что-то непонятное и страшное. Лишь глаза могут бегать туда-сюда. В теле непонятные ощущения.

Так выглядит **сонный паралич**. Неопасно, но очень страшно. В тревожном ожидании люди откладывают сон, лишь бы больше не испытывать похожего.

На самом деле бояться нечего.

Если какие-то факторы внешней среды разбудят человека во время фазы быстрого сна, то какое-то время двигаться не получится. Мозг специально блокирует эту функцию, чтобы мы не махали руками во сне и не будили себя.

Буквально через минуту все приходит в норму. Можно попытаться пошевелить пальцами рук или ног. Промычать что-нибудь. Тогда вы быстрее придете в себя.

Затем нужно успокоиться. Понять, что с вами случился сонный паралич. Никаких демонов не существует. Даже если вам так казалось.

Во время засыпания или пробуждения мы можем испытывать разные расстройства восприятия, что является нормой.

Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, выпейте стакан воды и ложитесь спать.

Если сонный паралич случается часто, то вам тем более нужно заняться гигиеной сна. Не засыпайте на спине, лучше на боку.

Устраните пробуждающие факторы. Специального лечения для сонного паралича не требуется.

Если вы слишком тревожитесь по этому поводу и не можете самостоятельно успокоиться, то не лишним будет проконсультироваться у врача-психотерапевта.

3.2. Пятница. Алкоголь и карьера.

Алкоголь – самое коварное психоактивное вещество.

Он свободно продается в каждом продуктовом магазине. Никакие ограничения не смогли заставить людей отказаться от употребления алкоголя.

При этом глобальная комиссия по наркополитике в 2019 году признала, что алкоголь опаснее героина. Именно из-за доступности и вреда, наносимого окружающими людьми, находящимися в состоянии опьянения.

В XIV веке, когда Европа погибала от эпидемии бубонной чумы или «черной смерти», как ее называли в то время, люди верили, что употребление крепких алкогольных напитков помогает бороться с инфекцией. В результате пьянство принесло не меньше проблем. Этот метод лечения был признан неэффективным.

Отношение ученых к алкоголю часто менялось. Известный микробиолог Луи Пастер часто писал, что «вино – один из самых целебных и полезных напитков».

Но со временем медицинское сообщество пришло к единому мнению, что алкоголь – токсичное вещество, которое приносит намного больше вреда, чем пользы.

Как действует алкоголь?

Алкоголь имеет уникальные свойства и сильно влияет на работу нервной системы и головного мозга.

В организме нет никаких барьеров для алкоголя. В небольшом количестве он все время присутствует в организме как продукт распада глюкозы. Поэтому молекулы алкоголя так легко попадают в мозг, который защищен от многих других токсичных веществ.

Что происходит в наших нервных клетках?

Приведу наглядный пример.

У Васи довольно напряженная работа. Много разных задач, с которыми непросто справляться. И вот он встретился вечером с коллегой в баре. Они взяли по бокальчику холодного пива с гренками.

После нескольких глотков молекулы алкоголя подействовали на дофаминовые рецепторы в мозге. Дофамин – нейромедиатор, вещество в мозге. Благодаря ему мы чувствуем эйфорию, радость и удовлетворение. Примерно такие эмоции испытывают люди на **первом этапе опьянения**.

На языке нейрофизиологов такое состояние называется «дофаминовая активация». Такой эффект дают небольшие дозы алкоголя.

Как только первый бокал закончился, Вася почувствовал прилив сил. Дальше друзья решили заказать еще. Но чем больше они пили, тем меньше становилось веселья. Нарушалась координация движений. Начало клонить в сон.

На **втором этапе** алкоголь уже действует на ГАМК-рецепторы. ГАМК – тоже нейромедиатор, угнетает нервную систему и тормозит проведение по нервным клеткам. Это дает успокаивающий эффект.

Многие люди на этой стадии обычно засыпают. Срабатывает рвотный рефлекс и другие защитные механизмы.

При большом стаже употребления рецепторы становятся менее чувствительны к алкоголю. Растет толерантность. Человек может выпить больше, чем раньше.

Так поступил и Вася. Взял несколько стопок крепкого напитка. После чего полностью потерял контроль над собой. Стал агрессивным, начал выяснять отношения с другом, пел песни. В итоге сорвался и убежал из бара. Наутро ничего не мог вспомнить.

Третий этап опьянения – самый коварный. Очень трудно предсказать, как поведет себя пьющий. Мозг полностью находится под воздействием алкоголя. Человек может сделать вещи, которые никогда бы не позволил себе трезвым, и даже не вспомнить об этом на следующий день. Нарушение памяти, характерное для алкогольного опьянения, проявляется в неспособности воспроизвести отдельные детали и эпизоды. В запущенных случаях люди просто отключаются и могут очнуться в неизвестном месте.

Это случилось и с Васей. Он совсем не мог вспомнить, как добрался домой, но это его не слишком волновало. Важнее было справиться с текущим состоянием, которое было крайне дискомфортным. Поскольку стаж употребления у нашего героя приличный, то он испытывал **абстинентный синдром** – грозный признак зависимости.

У Василия бешено стучало сердце, болела голова, тошнило. Тряслись руки, тревога не давала сделать вдох. По всему телу выступили капельки пота. С большим трудом Вася добрался до холодильника, взял бутылку пива и сделал живительный глоток.

Если регулярно употреблять алкоголь, то в какой-то момент меняются химические процессы в мозге.

Для организма становится нормальным быть в опьянении. Рецепторы привыкают к стимуляции. Когда ее нет, становится грустно и физически плохо. В тяжелых случаях резкая отмена алкоголя приводит к чрезмерной двигательной активности и возбуждению. Могут быть даже галлюцинации или то, что называют «белой горячкой».

Чтобы чувствовать себя нормально, люди с зависимостью начинают пить каждый день. Кто-то даже на работе. И в полной мере сталкиваются с последствиями.

Как алкоголь меняет личность?

1. Сужается круг интересов.

Жизнь начинает крутиться вокруг алкоголя. Вытесняется все, что с ним не связано. Для общения выбираются только те, с кем можно выпить. Карьерные планы уже не так вдохновляют. Работа становится просто источником денег.

2. Пропадает критичное отношение к себе.

Те, кто употребляет периодически, не отрицают вред алкоголя. Выпивая по праздникам, они осознают возможные последствия.

Люди с запущенной зависимостью обычно выступают адвокатами алкоголя: «иногда – можно», «в наше время трезвым быть нельзя», «бокальчик для чистки сосудов» и другие оправдания. Особенно красиво звучит история про «культуру потребления».

Это называется **анозогнозия** – отсутствие критической оценки заболевания.

Под воздействием алкоголя человек перестает замечать очевидные вещи. Например, что не может спокойно работать. Изменения во внешнем виде. Даже замечания от окружающих воспринимаются в штыки.

3. Снижается контроль над поведением.

Человек перестает осознавать последствия своих действий или не придает им значения. Любая безумная идея тут же воплощается, даже если потенциально может повлечь непоправимые последствия.

Теряется способность контролировать эмоции. Такие люди могут быть чрезмерно агрессивными, взрываются по малейшему поводу. А кто-то, наоборот, может расплакаться в любую минуту, воспринимает все близко к сердцу.

Это влияет на отношения с коллективом. Будет тяжело адаптироваться к каким-то изменениям.

4. Снижаются умственные способности.

Алкоголь делает человека глупее. Пациент с тяжелой зависимостью не может запомнить, что с ним происходило совсем недавно. Забывает, что ел на завтрак.

Не понимает, что происходит вокруг. Не способен строить логические цепочки. Само собой, никакой критики к своему состоянию нет.

На ранних стадиях интеллектуальные способности тоже снижаются. Поначалу это незаметно. Но в итоге алкоголь берет свое.

Сперва нарушается вербальная и слуховая память. Человек хуже усваивает информацию, с трудом оперирует знаниями. Последствия могут длиться дольше, чем время опьянения.

Да, многие люди пьют и не превращаются в запойных пьяниц. Но это не значит, что у них нет зависимости. Существуют разные формы злоупотребления спиртными напитками.

Между трезвым человеком и пациентом с синдромом зависимости есть **промежуточная стадия** – она называется «привычка пить до опьянения» (binge drinking). Человек может находиться в этой фазе долгие годы, как-то работать и производить впечатление успешного члена общества. Но часто это всего лишь вопрос времени.

Если вы хотите расти по карьерной лестнице и стать высококлассным профессионалом – с алкоголем надо быть осторожнее.

Хорошая новость. Если вовремя остановиться, то потерянные способности можно полностью восстановить.

Почему люди начинают злоупотреблять алкоголем?

Самое частое оправдание – снять стресс. В основном который накапливается на работе.

Парадокс, но исследования говорят, что алкоголизм только усугубляет рабочие проблемы.

Частые прогулы, ошибки, конфликты с начальством и коллегами. Пьющий работник чаще болеет. Да, иногда они могут держаться на плаву долго. Но итог всегда печален и ведет к потере работы.

Некоторые думают, что алкоголь помогает справиться с проблемой. На самом деле проблем становится только больше.

У многих привычка злоупотреблять формируется еще в подростковом возрасте, а потом преследует всю жизнь. Чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем больше риск развития сопутствующих проблем.

В развитии алкоголизма большую роль играет *наследственный фактор*. При наличии родственников с зависимостью следует быть вдвойне осторожным.

Часто к алкоголю прибегают люди с психическими расстройствами. Депрессия, тревожное или паническое состояние. Спирт используется как лекарство.

На какое-то время может быть положительный эффект, но постепенно состояние только усугубляется.

У мужчин алкоголизм развивается чаще. Но женщины более уязвимы, чем мужчины, ко многим долгосрочным последствиям алкоголизма.

Психологические исследования показывают, что спиртными напитками злоупотребляют люди с определенными чертами характера.

Они, как правило, тяжело переживают даже самые малейшие неудачи. Для них это сразу катастрофа.

Часто испытывают чувство вины. Во всех неудачах обвиняют только себя.

Высокий уровень тревожности, который может не осознаваться.

Алкоголизм также связан с импульсивным или раздражительным поведением. Если человек не умеет справляться с интенсивными эмоциями, гневом и злостью, то для этих целей будет использоваться спирт.

Почему кто-то спивается, а кто-то нет?

Алкоголизм – сложное заболевание. Оно имеет биопсихосоциальную природу. Разберемся по порядку.

1. Биологическая основа.

У страдающих алкоголизмом есть определенные гены, которые отвечают за развитие зависимости. Они передаются по наследству. Также у разных людей может отличаться активность фермента, расщепляющего алкоголь. Поэтому они быстрее пьянеют и быстрее подсаживаются на алкоголь.

2. Психологическое состояние.

Если человек страдает от сильных стрессов и психоэмоциональных перегрузок, то с большей вероятностью будет налегать на алкогольные напитки для облегчения самочувствия.

3. Социальные факторы.

Ролевые модели родителей: как в семье относились к алкоголю, в каком окружении вырос человек.

Исследования говорят, что у многих пациентов с алкоголизмом пил кто-то из родителей.

На формирование зависимости также большое влияние оказывает социальная группа. Особенно это важно в подростковом периоде.

Но и во взрослом возрасте актуальность этого фактора не меньше. Когда все друзья предпочитают расслабляться с алкоголем, вряд ли получится не пить.

При совпадении всех трех факторов – биологическом, психологическом, социальном – развивается зависимость.

Можно ли пить умеренно?

Когда речь идет о психоактивных веществах, то умеренность – размытое понятие. Невозможно постоянно употреблять одинаковую дозу и получать тот же самый эффект. Это называется «рост толерантности». Рецепторы мозга становятся невосприимчивы к прежнему количеству. Но чем больше человек пьет, тем скорее развивается зависимость. Особенно если есть предрасполагающие факторы.

Как понять, что есть проблемы с алкоголем?

1. Вы пьете больше, чем планировали.

Это говорит о том, что теряется количественный контроль над выпитым. Опасный звоночек.

2. Вы не можете остановиться.

Вы понимаете, что еще одна порция алкоголя будет лишней: для организма это плохо, завтра на работу, будет тяжело, но все равно пьете.

3. Вы откладываете дела ради выпивки.

Алкоголь занимает много времени. Вы начинаете отказывать себе в общении с друзьями и близкими. Забрасываете хобби. При прочих равных условиях делаете выбор в пользу алкоголя.

Планировали зайти в бар на час, а в итоге задержались до утра.

4. Вы часто думаете о том, как будете выпивать.

Например, в середине недели уже начинаете представлять, как будете употреблять в пятницу.

Мысль об алкоголе поддерживает вас и вызывает приятные эмоции.

5. После выпивки вы испытываете чувство вины.

Вы понимаете, что сделали что-то не так. Сказали лишнего. Или в очередной раз сорвались и потратили кучу денег.

6. В результате опьянения вы получали травму, теряли вещи, попадали в опасные ситуации.

Садитесь пьяным за руль. Переходите дорогу в неполюженном месте. Пытаетесь повторить опасные трюки.

7. Друзья или родственники проявляют озабоченность и говорят, что у вас проблемы с алкоголем.

Как правило, чем тяжелее зависимость, тем меньше критического отношения к проблеме. Если окружающие намекают, что вы не в порядке, то стоит задуматься.

Чем больше пунктов вы находите у себя, тем больше шансов стать зависимым.

Функционирующий алкоголик

Мы привыкли представлять алкоголика как грязного и немытого бродягу, который спит под забором. Но это крайняя и самая тяжелая стадия. До которой еще надо дойти.

Как ведут себя «функционирующие алкоголики»:

- часто отказываются от еды в пользу алкоголя;
- раздражаются, когда кто-то говорит им про алкоголизм;
- используют алкоголь для снятия послерабочего стресса;
- периодически выпивают в одиночку, чтобы не быть замеченными;
- в небольших дозах выпивают с утра и в течение всего дня;
- продолжают работать и сохраняют свой социальный статус.

Они кажутся абсолютно нормальными. По внешнему виду можно не понять, что у человека есть проблема со спиртным. Их главный принцип: «Если окружающие не видят, то, значит, этого и нет».

Вася относился к этой категории. Еще с подросткового возраста он любил выпить. Алкоголь помогал снять напряжение при общении, удачно пошутить и почувствовать себя уверенней.

В опьянении он легко сходил с людьми. Всегда находил, с кем можно выпить. В студенчестве мог зайти в бар и выпить между занятиями.

И, конечно, каждую пятницу устраивал вечеринки. При этом ему было трудно остановиться. Если друзья могли сказать: «Хватит на сегодня», – то Вася хотел продолжения.

Со временем росла толерантность. Василий мог выпить больших доз и не терять контроля. Он хорошо разбирался в вине, что подкупало девушек.

Он знал о потенциальных проблемах, но думал, что сможет бросить. Долгое время он видел в алкоголе только плюсы.

Вино помогало показать себя уверенными и остроумным на собеседованиях.

На работе быстро нашлись собутыльники. Каждый вечер они ходили в ближайший бар, чтобы расслабиться и снять напряжение. Иногда Васе не хватало, и он покупал домой бутылочку вина.

После таких возлияний страдал сон, и Вася был не готов справляться со стрессами нового трудового дня.

Мозг уже был зависимым. Без алкоголя ему становилось тревожно, некомфортно и тяжело.

Поэтому он стал выпивать прямо с утра. Иногда в перерыве шел в магазин (достойных баров рядом не было), покупал маленькие бутылочки водки, заворачивал за угол и тут же их залпом выпивал.

Спасти от запаха помогал очень яркий парфюм. Вася обливал себя им по несколько раз в день.

За помощью он не обращался, так как считал, что справляется. Работает, не опаздывает, дела сдает в срок.

В коллективе все знали, что он любит выпивать. Но Вася только отшучивался и не придавал этому значения. Выпивка стала важнее работы, отношений с окружающими и личной жизни. Василий перестал общаться со всеми, кто советовал обратиться к врачу.

Он признал проблему, когда заснул на работе. В этот момент он перестал быть «функционирующим алкоголиком».

В какой-то момент алкоголь перестал помогать справляться со стрессом. Вася стал депрессивным, раздражительным и злым. Он хотел завязать, но это оказалось непросто.

Через несколько дней трезвости Вася срывался, потому что чувствовал себя плохо. Ничто не могло вернуть ему настроение, кроме алкоголя.

В итоге он оказался в западне. Алкоголь мешал жить, но и без алкоголя продолжать было невозможно. Ему нужна была помощь.

Случай Васи не единичный. Все функционирующие алкоголики проходят через **несколько этапов**.

1. Эпизодическое употребление.

За компанию, вместе с коллегами. Просто попробовать. Не отрываться от коллектива. Первое время – это эпизодические и спонтанные посиделки. По праздникам. Или в честь дня рождения. Но рано или поздно формируется система.

Каждую пятницу – отпраздновать конец недели. Здесь и начинается функциональный алкоголизм.

2. Алкоголь используется для снятия стресса.

В самом начале алкоголь употребляется, чтобы достичь эйфории. Когда с друзьями хорошо, а после выпивки стало еще лучше.

На втором этапе ситуация меняется. В этом случае выпивка – необходимый элемент отдыха. Без бокальчика красного вина не снять стресс. Мысли только о работе, сильная тревога.

Алкоголь становится полноценным способом преодолевать жизненные трудности.

Личность еще не меняется, но все к этому идет.

3. Начинаются социальные проблемы.

Обычно в это время окружающие начинают намекать, что пора останавливаться, потому что человек уже начинает меняться.

В свободное время развлекается только с выпивкой. Не может дождаться, когда снова пригубит стаканчик. Выпивает по утрам, чтобы «настроиться на рабочий лад».

Активно отрицает наличие проблемы. Отшучивается, а то и сразу посылает. Отгораживается от всех, кто не согласен с ним.

Да, в социальном плане все по-прежнему благополучно. Обязанности выполняются, деньги зарабатываются, счета оплачиваются.

Часто функциональный алкоголик этим и оправдывает свое поведение:

– Я под забором не валяюсь, на работу хожу, могу позволить себе выпить!

Чтобы избегать осуждающих взглядов, некоторые начинают пить в одиночестве. Всем вокруг уже очевидно, что их близкий стал раздражительный и злой. Или, наоборот, слишком депрессивный и погруженный в себя.

4. Серьезные последствия.

Негативное влияние алкоголя сказывается на физическом самочувствии. Меняется внешний вид. Страдают память, интеллект.

Человек уже не справляется со своими обязанностями. Хотя даже не понимает этого. Критика полностью отсутствует.

Спиртные напитки употребляются не потому, что с ними хорошо. Без них уже невозможно жить.

На этом этапе часто теряется работа. Или человек уходит на более низкооплачиваемую и менее ответственную должность.

Но самое печальное – человек продолжает убеждать себя, что все хорошо. И медленно скатывается в бездну.

Есть ли безопасная доза алкоголя?

Раньше такие дозы существовали, но сегодня Всемирная организация здравоохранения официально признает – **безопасной дозы алкоголя не существует**. Есть уровень потребления, при котором риск будет меньше, однако ВОЗ не устанавливает четких значений для таких доз, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще.

Чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть.

Как считаются эти дозы? Все просто. Есть такое понятие – стандартная алкогольная единица (АЕ). Это десять граммов чистого спирта.

1 АЕ содержится в 80 мл вина или 250 мл пива. Для **мужчин** считается относительно безопасно употреблять 2–3 единицы в день, а

для **женщин** – 1–2. Но при этом нельзя пить каждый день, 3 дня в неделю должны быть полностью свободны от алкоголя.

К каким болезням приводит алкоголь?

Алкоголь тесно связан примерно с многими заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

Самые распространенные болезни:

- анемия;
- онкология;
- авитаминоз;
- заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, инфаркт, инсульт);
- цирроз печени;
- деменция;
- депрессия;
- эпилепсия;
- алкогольная полиневропатия;
- заболевания пищеварительной системы (панкреатит, гастрит, язвы желудка);
- травмы, полученные в состоянии опьянения.

Алкоголь – очень калорийный продукт, поэтому часто дает ощущение сытости. Но в спирте нет жизненно важных нутриентов. Из-за этого у людей возникают проблемы с питанием и различные дефициты.

Опасен ли алкоголь для молодых?

Развитие мозга человека продолжается до 25-летнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и, начиная пить в столь молодом возрасте, подросток существенно повышает риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться. К тому же это негативно сказывается на когнитивных функциях.

По данным некоторых исследований, вероятность того, что люди, которые начали употреблять алкоголь в возрасте до 15 лет, будут злоупотреблять им, в два раза выше, чем у людей, которые начали употреблять алкоголь с 21 года, а вероятность, что у них разовьется зависимость – в четыре раза больше.

Социологические опросы показали, что алкогольные вечеринки очень распространены в студенческой среде. При этом многие первокурсники соглашались с тем, что алкоголь вреден. Но эти же студенты уже во время первого семестра резко увеличивали объем потребления.

Полезно ли красное вино?

Нет. Ни в каких клинических рекомендациях нет совета употреблять вино для профилактики заболеваний. Физическая активность и здоровое питание принесут человеку куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Почему алкоголизм тяжелее протекает у женщин?

Алкоголь попросту наносит женщинам больше вреда. Считается, что организм женщины вырабатывает меньше ферментов, которые расщепляют алкоголь, и поэтому для выведения алкоголя из организма нужно больше времени.

Также в женском организме в среднем меньше воды, поэтому концентрация в нем алкоголя – а значит, и степень его токсичности – будет более высокой.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Довольно быстро люди замечают, что начинают лучше спать и чувствуют себя намного бодрее. Легче запоминают информацию. Становится проще контролировать свой вес.

Когда идти к врачу?

Лечением зависимостей занимается **психиатр-нарколог**. Это специалист с медицинским образованием. Конечно же, не каждому употребляющему алкоголь нужна медицинская помощь.

Консультация врача требуется, если есть сформированная зависимость.

Она делится на **три стадии**.

Первая стадия. Обычно длится до 10 лет. Влечение к спиртному становится навязчивым. От мысли, что скоро предстоит пить, становится весело и приятно. Алкоголь является главным развлечением жизни.

Если возможность выпить срывается, то человек становится раздражительными и злым. Человек пьет системно и регулярно. Например, каждые выходные, без исключений.

При зависимости теряется отвращение к алкоголю на следующий день. При отсутствии зависимости большие дозы алкоголя приведут к интоксикации и отравлению. После этого даже запах алкоголя будет вызывать отвращение. У человека с алкоголизмом такого нет.

Теряется контроль над количеством выпитого. Человек всегда «перебирает». Начинают отключаться защитные механизмы организма.

Например, рвотный рефлекс. До наступления заболевания у часто выпивающего человека большие количества алкоголя вызывают отравление. Организм стремится к самоочищению, срабатывает защита, и алкоголь вместе с рвотными массами выходит наружу. А при развитии алкозависимости этот рефлекс слабеет и утрачивается.

На этой стадии **формируется психическая зависимость**. Все чаще для достижения чувства благополучия требуется выпить.

Вторая стадия. Толерантность к алкоголю растет. Может достигать до 2 литров водки. Выпивка снимает не только психологический, но и физический дискомфорт.

Во время трезвости человеку становится плохо, появляются слабость, утомляемость, раздражительность.

Становятся заметны **личностные изменения**. Становится заметной скрытность, лживость, изворотливость и другие качества алкогольного типа.

Сужается круг интересов. В центре внимания только алкоголь и все, что с ним связано. Это влечет за собой социальные последствия: снижение качества работы, ухудшение отношений с родственниками, проблемы с законом.

Самые **главные признаки** второй стадии – **формирование абстинентного синдрома и появление запоев**.

Абстинентный синдром, или состояние отмены алкоголя. Наступает после прекращения употребления алкоголя. Характеризуется следующими признаками:

- учащенное сердцебиение, одышка, повышение давления, озноб, потливость, головная боль, тошнота, рвота, понос, отсутствие аппетита, жажда, отечность лица и конечностей;
- тремор рук, языка, пальцев, шаткость походки, нарушение координации движений, головокружение;
- тревога, бессонница, сниженное настроение, апатия. Ближе к третьей стадии могут наблюдаться галлюцинации, возникающие в вечернее и ночное время.

Абстинентный синдром снимается только медикаментозно и под контролем врача.

Запой – это употребление алкоголя несколько суток подряд. Делается это не с целью получить удовольствие, а с желанием поскорее вернуться в состояние опьянения, чтобы не столкнуться с абстинентным синдромом.

Прервать такой эпизод самостоятельно трудно, поэтому необходимо обратиться к специалисту.

На второй стадии алкоголь уже оказывает негативное влияние на внутренние органы: печень, желудок, поджелудочную железу и головной мозг. Важно вовремя остановить это воздействие и оказать необходимую помощь.

Третья стадия. Последняя стадия, на которой происходят стойкие и необратимые изменения в головном мозге. **Личность полностью деградирует.** К этому моменту человек переживает уже несколько алкогольных психозов. Большинство органов необратимо повреждены и не могут функционировать в нужном ритме.

Если на предыдущих стадиях **толерантность** росла, то теперь она **резко падает.** Вместо бутылки водки человеку достаточно одной стопки, чтобы достичь такого же опьянения.

Без дозы становится крайне плохо. Самостоятельно не перетерпеть. Пациент производит тягостное впечатление: постоянно что-то бормочет, не может внятно ответить ни на один вопрос, думает только о спиртном.

Если есть признаки хотя бы одной из стадий, то уже необходимо обращаться в врачу.

Что мотивирует отказаться от алкоголя?

Причин много. Кто-то сталкивается с *социальными проблемами*: увольнение, развод, трудности с поиском работы. Трезвый человек смотрит на себя со стороны и не может поверить, что мог допустить такое. Испытывает что-то похожее на шок.

Начинаются *проблемы со здоровьем*. Инсульты или инфаркты. Особенно в молодом возрасте. Человек просыпается в кардиологии или неврологии. И понимает, что ресурсы организма исчерпаны.

Иногда сами *обстоятельства* не позволяют употреблять алкоголь. Так бывает у тех, кто работает вахтовым методом в местах, где достать алкоголь невозможно. Человек становится вынужденным трезвенником. Правда, как только внешние ограничения ослабляются, рука снова тянется к бутылке.

Очень опасен отказ от алкоголя после долгих запоев. В народе такой парадокс называют «болезнь ОРЗ – очень резко завязал». Делается это не из благих побуждений, а потому что алкоголь внезапно становится безвкусным и очень противным. Правда, после ОРЗ часто следует «белая горячка».

Но есть и другой тип людей. Те, кто бросил *по собственному желанию*. Взвесив все «за» и «против». Найдя в себе силы сказать «нет» выпивке. Человек полностью меняет свой жизненный уклад, не оставив места спиртным напиткам. Я рад, что сейчас такие ситуации встречаются все чаще.

Как снизить употребление алкоголя?

Возможно ли жить так, чтобы вообще не думать о алкоголе? Да. Но на это нужно время. Можно ли сделать так, чтобы привычка закреплялась сильнее? Безусловно.

Если вы заметили, что алкоголь стал приносить в вашу жизнь больше горя, чем радости, то значит **пора остановиться**.

Вопрос в том, сможете ли вы это сделать без помощи специалистов. Многим это удается. Но иногда все же лучше обратиться к врачу. Все зависит от того, насколько зависимость тяжелая.

Иногда резкий отказ от алкоголя только ухудшает самочувствие. В этом случае требуется медикаментозная поддержка.

Есть научно одобренные программы лечения.

Для профилактики эффективна работа с психотерапевтом. Индивидуальная или групповая.

Я могу дать вам **несколько универсальных советов, как снизить употребление алкоголя**.

1. Примите решение.

Недостаточно просто мысленно сказать себе: «Хватит». Нужно искренне захотеть отказаться от этой привычки.

Возьмите листок, ручку и запишите все **последствия злоупотребления**. Сколько денег уходит? Как меняется работоспособность? Насколько ухудшилось самочувствие? От чего вы отказываетесь в пользу алкоголя?

Если вы станете меньше пить, то по данным аспектам ваша жизнь станет намного лучше. Это будет **мотивация достижений**.

Есть еще и **мотивация страха**. Можете представить, что будет, если вы не перестанете пить? Через 5 или 10 лет? Алкоголь является фактором риска многих заболеваний. Хотите ли вы такой жизни? Нет? Тогда вам нужно уменьшить количество потребляемых напитков.

Также важно решить: вы хотите *полностью отказаться* от алкоголя или *уменьшить употребление*?

Во втором случае следует строго ограничить, в каких ситуациях вы допускаете употребление.

Однако этот вариант не подойдет, если вы не можете остановиться после стаканчика. В таком случае лучше вообще отказаться.

Помните, что вы не лишаете себя чего-то приятного, а делаете шаг к более здоровой, долгой и счастливой жизни.

2. Избавьтесь от всего алкоголя в доме.

Очень важный шаг: взять за правило **не пить дома**. Не приносить в дом бутылок. Многие люди не замечают, как потягивают пиво или вино за просмотром телевизора или во время ужина. За год таких бутылок может набежать огромное количество.

Желательно избавиться и от предметов, которые используют для распития напитков, и любой другой атрибутики, чтобы не искушаться.

3. Ведите дневник выпитого.

Исследования показывают, что интуиция подводит людей. Мы часто ошибаемся в своих предположениях. То же самое относится и к алкоголю.

Думаем, что пьем одно количество, а при подсчетах получается совсем по-другому.

Сейчас есть специальные мобильные приложения, в которых можно отмечать каждую выпитую порцию. Там ведется статистика, и можно посмотреть тенденции, увеличивается ли частота и среднее количество выпитого.

Записывайте, при каких обстоятельствах и с кем вы пьете. Понаблюдайте, в каких случаях вы пьете меньше, а когда – больше.

4. Определите свои триггеры.

Как правило, есть какие-то стимулы, после которых выпить хочется сильнее. При ведении дневника вы легко сможете их найти. Их надо избегать при любой возможности.

Например, сменить маршрут, если на пути находится любимый бар или алкогольный магазин.

5. Оставайтесь занятым.

Чтобы не поддаваться стимулам, надо перестать подкреплять их поведением.

Если вы пьете алкоголь от скуки, то нельзя давать ей ни единого шанса. Самый лучший способ – постоянно чем-то себя занимать.

Спланировать свободное время, график, придерживаться рутины. Составить план действий на случай тяги к алкоголю. Да, может показаться скучным. Но это работает.

Подумайте, что могло бы принести вам удовольствие? Составьте **список приятных для вас вещей**. Любых. Желательно, чтобы это были активные развлечения. Погулять на солнышке или покататься на лошадях. Собрать пазлы, нарисовать картину, связать шарф, поиграть на музыкальном инструменте. Все, что сможет увлечь ваше внимание.

С каждым разом пересилить тягу будет легче.

6. Научитесь справляться со стрессом.

Чаще всего люди используют алкоголь, чтобы справиться с эмоциональным напряжением и тревожностью. Поэтому нужно освоить другие техники расслабления. Их довольно много. Больше всего для борьбы со стрессом помогает **когнитивно-поведенческая терапия**. Об этом направлении будет в отдельной главе.

7. Добавьте больше физкультуры.

Всем известный прием, которым мало кто пользуется. Физические нагрузки помогают справиться с тягой за счет выработки эндогенных опиатов. За счет этих веществ мы чувствуем эйфорию и радость – то, что часто дает алкоголь.

Прогулки, велосипед, плавание, бег подойдут. Главное, чтоб вы делали это безопасно и с удовольствием.

8. Проанализируйте свое окружение.

Если все ваши друзья имеют привычку пить алкоголь, то вам будет тяжело справиться с зависимостью. Поэтому вам нужно найти новых друзей. Тех, кто выбирает жизнь без алкоголя. Иначе влияние группы будет всегда склонять вас к выпивке.

Многие не хотят отказываться от посиделок, чтобы не потерять связь с коллективом. Категоричный отказ может задеть тех, кто за алкоголь. Чтобы не противопоставлять себя группе, используйте более мягкие формулировки.

Вместо «Нет, я не пью» скажите: «В другой раз» или «не сегодня». Ваш отказ воспримут спокойно и не будут акцентировать на нем внимание.

9. Научитесь говорить «нет».

Полезный навык не только при отказе от алкоголя, но и для жизни в целом. Отказать кому-то ради своего благополучия – это не грубость, а забота о себе. Не испытывайте чувства вины за это.

10. Попросите поддержки у близких.

Поставьте их в известность о вашей цели – отказаться от алкоголя. И попросите помочь вам не сорваться. Пусть это будет ваша «команда поддержки». Они напомнят вам, ради чего вы все это начали. Вы можете связаться с ними и поговорить, когда тяга будет казаться непреодолимой.

Для этих целей также можно записаться в специальные группы для людей, желающих отказаться от алкоголя. Благоприятная психотерапевтическая среда хорошо помогает пережить самые неприятные минуты.

11. Позитивно подкрепляйте свои старания.

Отказываться от алкоголя может быть непросто. Поэтому свои старания надо обязательно позитивно подкреплять чем-то приятным. Для каждого это может быть что-то свое. Покупка желанной вещи. Или поездка куда-нибудь.

Иногда можно просто сказать себе спасибо.

12. Создайте препятствия между собой и зависимостью.

Если очень хочется и сдерживать себя ну никак не получается, то выберите самый далекий бар и выпивайте только там.

Покупайте алкоголь в самом дальнем магазине. Пусть добираться до него будет максимально неудобно.

Поспорьте с кем-то, что сможете продержаться без алкоголя полгода или год. Сделайте заявление в соцсетях о том, что больше не пьете.

13. Стимулируйте выброс эндорфинов.

Если в алкоголе вам больше всего нравилось чувство эйфории, то есть более здоровые способы испытать такой же спектр эмоций.

Шоколад. Какао и темный шоколад содержат в себе фенилэтиламин и теобромин. Они имеют психостимулирующее действие, а значит, повышают настроение, дают чувство радости и бодрости. Но это будет «здоровая» эйфория, которая не приведет к зависимости.

Конечно, шоколадом тоже не стоит злоупотреблять. Рассосать пару долек вполне хватит. Только не надо брать молочный шоколад с разными добавками. Берите темный, с большим количеством какао.

Смех. Оказывает огромное влияние на мозг, является защитной функцией. Смотрите смешные шоу, видеоролики, старайтесь общаться с позитивными людьми.

Найдите повод посмеяться. Выработайте привычку находить что-то смешное вокруг. Это самый простой повседневный способ получить быстрые эндорфины и почувствовать себя хорошо здесь и сейчас.

Секс. При сексе наш организм получает огромный гормональный заряд. Но секс должен быть качественным, то есть с достижением оргазма.

Кстати, алкоголь сильно этому мешает. У мужчин он плохо влияет на потенцию. А у женщин сильно снижает чувствительность.

Отказ от алкоголя благотворно влияет на качество сексуальной жизни. А удовлетворяющая половая жизнь поможет справиться со стрессом без алкоголя.

Любимая музыка. Влияние музыки на мозг очень много изучалось. Науке известен даже так называемый «эффект Моцарта». Ученые заметили, что после прослушивания произведений этого композитора у людей на короткое время даже увеличивался коэффициент интеллекта.

Создайте свой плейлист, который простимулирует выработку эндорфинов и поможет достичь нужной кондиции.

Сон. Я уже писал, что сон снижает уровень кортизола в крови. Чем меньше кортизола, тем меньше психоэмоционального напряжения. А значит, снижается потребность в алкоголе, чтобы успокоиться и поднять себе настроение. Иногда алкоголь используется как снотворное средство. В таком случае его лучше заменить медикаментами или наладить гигиену сна.

14. Не поддавайтесь соблазнам. Но и не впадайте в крайности.

Бывает, продержавшись месяц или два, человек может подумать: «Хм, я уже давно не употреблял, почему бы не позволить себе немного?» Это ошибка.

Не рискуйте. Скорей всего, вы очень скоро вернетесь к прежнему режиму употребления. Это распространенная ловушка, в которую попадают многие.

Но допустим, вы все-таки сорвались – не судите себя строго. Мало у кого получается отказаться от алкоголя с первого раза! Этот процесс долгий. Прежде чем выравняться, придется пройти через спуски и подъемы.

15. Поддерживайте мотивацию.

Мотивация бывает двух видов – страха и поощрения. Вы можете пугать себя возможными последствиями. Читать про алкоголизм. Посмотреть на тех, кто сгубил свою жизнь выпивкой. Думаю, что на какое-то время тяга ослабнет. Но, к сожалению, мотивация страха работает недолго. Все время жить в страхе очень тяжело. В какой-то момент неизбежно будет срыв.

Не всегда удастся бросить вредную привычку с первого раза. Это нормально.

Не нужно критиковать себя, если через месяц трезвости вы все-таки позволили бокал вина. Не обесценивайте свои же заслуги.

Есть специальные календари и ежедневники, где можно отмечать каждый день без алкоголя.

16. Думайте о преимуществах отказа от алкоголя.

Если вы решили снизить количество потребляемого алкоголя, то, значит, на то были веские причины, верно? Может, вы поняли, что это мешает работе. Отношениям с родственниками. Или просто ухудшает самочувствие.

Какова бы ни была цель, она стоит того. И вы обязательно сможете ее достичь.

Что будет, когда вы перестанете пить?

1. Вы будете меньше болеть.

Алкоголь подавляет иммунную систему и делает ее уязвимой для возбудителей разных заболеваний. Пьющие люди часто болеют воспалением легких, гнойными, инфекционными болезнями.

Снижение потребления сделает вас менее восприимчивым к инфекционным болезням.

2. Вы похудеете.

Я уже писал, что алкоголь подавляет чувство аппетита, а также имеет высокую калорийность. Но многие абсолютно не учитывают алкоголь в своем рационе. Относятся к нему как к воде, а так делать нельзя.

Например, в средней бутылке пива объемом пол-литра 200 калорий. Если каждый день заливать в себя по одной, то в год это будет 73 000 калорий, а это 9 килограммов жира.

3. Улучшится состояние организма.

Есть распространенный миф, что бокал вина полезен для очистки сосудов. Это ложь. Алкоголь только мешает нормальной работе сердечно-сосудистой системы.

Если вы страдаете от повышенного давления и других болезней сердечно-сосудистой системы, то после отказа от алкоголя ваше состояние существенно улучшится.

Снизится уровень холестерина, глюкозы, а в печени содержание жира уменьшится до нормальных значений. Улучшится состояние кожи, снизится отечность.

4. Сэкономите деньги.

Мало кто считает траты на алкоголь, а зря. У многих людей это огромная статья расходов. Сэкономленные деньги можно потратить на что-то более существенное.

5. У вас будет конкурентное преимущество.

Пока ваши коллеги будут приходить в себя после бурных выходных, вы будете работать в прежнем режиме. Делать больше и лучше. Вместо пьянок вы сможете заняться самообразованием. Повысить квалификацию. Получить повышение или найти более высокооплачиваемую работу.

Что делать, если перепил?

Все мы люди. Человек без зависимости тоже может не рассчитать и принять лишнего. И получить **алкогольную интоксикацию**.

Многие путают ее с абстинентным синдромом, но это разные вещи. Абстиненция бывает у людей с зависимостью и вызвана отсутствием алкоголя в организме.

Алкогольная интоксикация – обычное отравление с характерными симптомами: боль, сухость во рту, тошнота и рвота, расстройства

пищеварения, слабость. Большинство людей сталкивается именно с этими симптомами после обильного возлияния.

Причина в патологическом воздействии на человека токсичных продуктов распада этилового спирта. В тканях снижается содержание глюкозы. В организме становится меньше жидкости и электролитов, происходит обезвоживание.

Интоксикация тяжелее протекает у курильщиков. Также влияние оказывает то, что вы пьете. Напитки с большим количеством сахара, сивушных масел, различных примесей сильнее отравляют организм, чем просто водка. Масса тела тоже важна. И закуска – при пустом желудке алкоголь быстрее всасывается в кровь. Но если есть много, то можно долго не почувствовать эффекта.

В результате человек выпивает все больше. В один момент алкоголь все-таки доходит до мозга. И человек может чувствовать опьянение быстрее.

Но это не значит, что после водки не будет похмелья. Будет, но, скорей всего, не такое тяжелое, как после такого же количества виски.

В любом случае при переизбытке спирта в организме неизбежно будет интоксикация.

Вокруг лечения похмелья есть много мифов. В аптеках продаются различные смеси и таблетки, которые обещают в кратчайшие сроки поставить на ноги. Но все они бесполезны.

Насколько быстро организм восстановится, зависит от вашего состояния здоровья. Вы можете лишь помочь ему **простыми способами**.

1. Не сопротивляйтесь рвотному рефлексу.

Не забывайте, что рвота – защитная реакция. Организм избавляется от токсичных веществ в желудке и кишечнике, чтобы они не всасывались в организм. Так же, как и диарея.

Поэтому не нужно мешать естественным процессам.

2. Пейте больше жидкости.

Для восстановления водно-солевого баланса прекрасно подходит минералка или огуречный рассол. Также может помочь апельсиновый сок. Он содержит глюкозу, которой не хватает в организме после алкогольной интоксикации. Также в нем есть витамин С, который снижает окисление оставшегося алкоголя. Но не каждый желудок адекватно реагирует на соки, поэтому здесь все индивидуально.

Не используйте алкоголь для облегчения состояния.

Так делают люди только с уже сформировавшейся зависимостью для снятия абстинентного синдрома. Но это дает только кратковременное облегчение, а в перспективе приводит к тяжелым последствиям. Организм и так отравлен, а человек только добавляет яда.

3. Используйте обезболивающие средства для снятия головной боли.

Если нет противопоказаний, то можно использовать ибупрофен. Не рекомендуется принимать препарат парацетамол из-за его негативного воздействия на печень. Ей и так несладко после алкоголя, дополнительная нагрузка будет ни к чему.

4. Не используйте сорбенты.

Сорбент – это вещество, которое, поступая в желудочно-кишечный тракт, адсорбирует (поглощает) вещества, препятствуя тем самым их попаданию из кишечника в кровь. Это что-то типа губки, которая забирает токсины в себя и выходит вместе с ними из организма.

Например, активированный уголь. Есть миф, что он поможет снизить отравляющее воздействие алкоголя. Кто-то даже принимает несколько таблеток перед застольем. К сожалению, это не поможет.

Во-первых, уголь не эффективен в отношении спирта.

Во-вторых, при рвоте уголь из желудка может попасть в дыхательные пути, а это чревато серьезными осложнениями.

В-третьих, если вы отравились, то, значит, алкоголь уже попал в кровь. И уголь никак не сможет извлечь его оттуда. Попытаться собрать токсические вещества, когда они уже всосались, – провальная идея.

Как видите, способов справиться с похмельем не так много. Оно проходит со временем, главное, не мешать печени, почкам и другим органам выполнять свои функции.

Сигареты. Как бросить курить?

Никотиновая зависимость часто сочетается вместе с алкогольной. Выпить и закурить – популярный способ снять стресс и напряжение. И вино, и сигареты – триггеры, которые могут взаимно влиять друг на друга. Сделав глоток, можно сорваться и закурить. А после сигаретки – позволить себе бокал чего-нибудь.

Поэтому желательно избавляться от всех зависимостей.

Никотин действительно обладает успокаивающим и даже стимулирующим эффектом. Сигаретка с утра помогает проснуться и настроиться на рабочий лад. Подавляет аппетит.

Никотин точно так же вызывает зависимость. На физическом уровне она не такая сильная, как алкогольная. Пережить «никотиновую ломку» не так сложно.

Синдром отмены проявляется в легком чувстве тошноты, головокружении и головной боли. Никотин выводится из организма в среднем за пару дней. После этого неприятные ощущения проходят.

Гораздо труднее справиться с **психологической зависимостью**. Процесс курения состоит из многих элементов: достать сигарету, щелкнуть зажигалкой, сделать первую затяжку, стряхнуть пепел, сделать глоток кофе, переброситься парой фраз с коллегой.

Все это части нейронной цепочки, которую сложно разорвать. Но все же это возможно.

Давайте рассмотрим, как можно избавиться от вредной привычки научными способами.

1. Просто взять и бросить.

Метод больше известен как «cold turkey» («холодная индейка»). Человек пытается усилием воли отказаться от никотина. Исследования говорят, что только 4–7 % людей могут сделать это с первого раза.

Сила воли – ненадежная вещь. Для мозга плохо работают пугающие картинки, рассказы о болезнях и последствиях курения.

Для подсознания гораздо важнее, что в текущий момент есть чувство удовольствия и другие краткосрочные эффекты.

2. Психотерапия.

Вместе со специалистом человек разбирает, что дает ему курение в психологическом плане. Иногда это метод снять тревогу или выйти из стрессовой ситуации. Часто – способ коммуникации, например, на работе. Для кого-то – средство от скуки.

В большом систематическом обзоре 2017 года показали, что сама по себе психотерапия не всегда эффективна. Но с медикаментозной или заместительной терапией можно достичь более стойкой ремиссии.

3. Заместительная терапия (НЗТ).

Пациент продолжает получать никотин, но не через сигареты, а через пластыри, леденцы, электронные сигареты и другие устройства.

В организм попадает меньшее количество смолы, солей тяжелых металлов и остаточных веществ, возникающих при сгорании. Это хорошо.

Теоретически человек может самостоятельно снижать и уровень никотина. Вплоть до полного отказа.

Исследования показали, что каждая из форм НЗТ увеличивает уровень успешного отказа от курения по сравнению с плацебо.

4. Медикаменты.

Для лечения одобрены два препарата: бупропион и варениклин. Оба доказали свою эффективность.

Бупропион в России подлежит строгой отчетности. Каждый препарат на счету. Выписывается на специальном рецептурном бланке.

С варениклином проще. По данным исследований, он эффективней всех остальных методов, но есть вероятность развития побочных эффектов. Поэтому во многих странах препарат назначают с осторожностью. Но он тоже отпускается только по рецепту.

Любые препараты имеют свои противопоказания и побочные эффекты. Назначаются только после консультации врача.

Важно выбрать **правильное время для отказа** от курения. Если сигареты используются для снятия стресса, то оптимально отказаться от них во время отпуска. Когда причина – скука, лучше, наоборот, начать в более загруженный период.

Опасно ли пассивное курение?

Можно ли ходить в курилку вместе с коллегами? Лучше не надо. На самом деле термин «пассивное курение» на английском звучит как «involuntary smoking» или «second-hand smoking». Курение против своей воли. Вторичное курение.

Оно тоже опасно. Может, чуть меньше, чем активное, но сигаретный дым все так же содержит канцерогенные и другие опасные вещества.

Вдыхая его, вы подвергаете свое здоровье неоправданному риску. Поэтому посещения курилки лучше избегать.

Почему люди набирают вес после отказа от сигарет?

Действительно, иногда такое происходит. Тут есть **две причины**.

Во-первых, никотин перестает угнетать чувство голода. Соответственно, человек начинает больше хотеть есть.

Во-вторых, мозгу надо чем-то заменить механическую привычку поджигать и выкуривать сигарету. Не так просто найти что-то равноценное. С этим может сравниться только поглощение чего-то вкусенького.

Два этих фактора встречаются и приводят к повышению веса.

Если вы заметили, что это произошло с вами, то нужно выяснить, какой стресс вы раньше «закуривали», а теперь «заедаете».

Часто это не осознается. В этом и поможет психотерапевт.

Заключение

Алкоголь – неотделимая часть человеческой культуры. Он продается свободно. Кто-то находит в нем положительные свойства. Может, в каких-то случаях это так.

Но, по сути, алкоголь – такой же наркотик. Вы можете относиться к нему как угодно, от этого его токсичное воздействие на организм меньше не станет.

Каждый сам решает: пить или не пить. Многие живут с зависимостью, признают ее, но не собираются ничего не менять.

Это их выбор. Никто не знает свои генетические особенности и с какими последствиями может столкнуться. В этой главе я рассказал вам, чем опасны алкогольные напитки и как они могут повлиять на карьеру, и не только.

3.3. Как на нас влияют соцсети

Я думаю, Интернет уже нельзя назвать просто виртуальной реальностью. Гаджеты и приложения настолько плотно вошли в нашу жизнь, что без них уже трудно представить современный мир.

Социальные сети влияют на культуру, сознание людей и расширяют возможности взаимодействовать друг с другом.

Исследований о том, как они влияют на наше здоровье, не так много. Самые шокирующие открытия еще впереди. С каждым годом мы проводим онлайн все больше и больше времени.

К сожалению, глубоко эту тему изучают только те компании, которые владеют соцсетями, и маркетинговые агентства. В 2019 году они подсчитали, что 3,4 миллиарда людей используют соцсети. С каждым годом это число растет.

Насколько социальные сети помогают общению?

В исследовании 2018 года участникам показывали разные картинки, в том числе с иконками популярных соцсетей. Выделили группу тех, у кого они вызывали приятные эмоции.

Естественно, эти же люди чаще других участников сидели в этих соцсетях. Они считали онлайн-общение очень важной частью своей жизни. При этом отмечали, что вне Интернета предпочли бы находиться в одиночестве.

В другом исследовании выяснили, что непосредственно на общение и переписку люди тратят максимум 10 минут в день.

Марк Цукерберг создавал «Фейсбук», чтобы однокурсники могли легко найти друг друга и поддерживать связь долгие годы. Он хотел сделать общение доступным. Но с годами их все меньше используют для этих целей.

Что мы делаем в соцсетях?

В опросе 2019 года выяснили, что чем больше человек листает ленту, тем сильнее чувство одиночества. Несмотря на то, что многие знакомые были онлайн.

У людей все меньше потребности делиться чем-то из своей жизни. Гораздо интересней пассивно наблюдать за другими. Потреблять контент. Чем проще и веселее он будет, тем лучше.

Этим, например, иногда объясняется феномен «Тик-тока». Сочетание коротких и веселых видео, которые можно отправить друзьям. Аудитория давно ждала этого.

Видео и картинки из Интернета уже стали формой общения.

С помощью них люди передают свое настроение, делятся эмоциями и информацией. Не надо придумывать смешную шутку, чтобы развеселить собеседника. Думать над формулировкой. Достаточно найти подходящий контент и кинуть ссылку.

Социальные сети и психическое здоровье.

Социальные сети не дают ощущения принадлежности к какой-то группе и только больше загоняют в изоляцию? Как они влияют на психику?

Врачи еще не пришли к однозначному мнению по этому вопросу. Существует противоположные точки зрения, и у каждой есть свои аргументы. Дальше будет короткое цитирование наиболее известных исследований.

Первое мнение: социальные сети не влияют плохо на психику.

Впервые об этом написали в «Фейсбуке». Это одна из самых популярных площадок. В 2017 году они опубликовали статью под названием «Так ли уж плохо на нас влияют соцсети?».

В ней обсуждались новейшие исследования. В одном из них говорилось, что у всех людей есть потребность чувствовать себя значимыми, ценными и хорошими. Соцсети дают нам такую возможность.

Можно оформить свой профиль, выставить самые лучшие фотографии, рассказать о своих интересах. Просто заявить о себе.

Сформировать ленту по своему вкусу. Заблокировать тех, кто не нравится. Создать свой маленький мирок. Где ты – центральная фигура.

Вне соцсетей все не так радужно. За свое место нужно бороться, мало кто просто так погладит по головке. Не все получается. Много стресса, который не получается контролировать.

Люди находят успокоение на своей страничке. Там все знакомо. Безопасно. От этого становится легче.

К такому выводу пришли исследователи. Конечно, нельзя сказать, что эксперимент был хорошего качества. Возможно, «Фейсбук» сделал акцент только на позитивных моментах.

Поэтому было проведено еще одно исследование. В нем приняли участие 1910 англоязычных пользователей «Фейсбука». Им предложили выбрать из своих онлайн-друзей 8 самых близких. Затем дали заполнить опросники об их самочувствии.

Выяснилось, что переписки с близкими друзьями действительно поднимали настроение по сравнению с теми, кого участники таким не считали.

Люди радовались, когда видели новый пост от друга или любимого блогера.

В исследовании 2012 года не нашли связи между длительным использованием соцсетей и уровнем депрессии.

Можно найти еще публикации, где говорится, что соцсети не оказывают негативного влияния на психическое здоровье. А в каких-то случаях даже помогают защитить его от стресса.

Но качество исследований оставляет желать лучшего. Там либо слишком маленькое число участников, либо эксперименты проводят сами соцсети типа «Фейсбука», а значит, говорить о объективном анализе нельзя.

Кроме того, есть данные, что все-таки негативное влияние присутствует.

Второе мнение: социальные сети плохо влияют на психику.

Чем дольше человек зависает на разных площадках, тем больше становится экранное время. А это не очень хорошо.

Социальные психологи вместе с нейробиологами пришли к выводу, что люди очень восприимчивы ко всему, что происходит в соцсетях. Любая оценка, негативная или позитивная, воспринимается очень серьезно. Взрослые переживают, когда не получают поддержки от своих сверстников. Для детей и подростков это может стать настоящей трагедией.

Есть много работ, где установили связь между временем в соцсетях и психическим неблагополучием пользователей.

2013 год. Университет города Мичигана. 82 участника. Каждому несколько раз в день в разное время присылали опросники. По ним оценивалось настроение, самооценка и насколько участники довольны своей жизнью.

У тех, кто больше сидел в соцсетях, показатели были хуже. Они были недовольны собой, окружающими и миром вокруг.

2015 год. Канада. Проверяли детей и подростков. Те, кто пользовался соцсетями дольше двух часов, чаще обращались к психологу с жалобами на выраженный стресс.

2016 год. Университет города Питсбурга. 1787 взрослых. Вновь у тех, кто листали ленту дольше двух часов в день, чаще диагностировали симптомы депрессии. А те, кто уделял этому занятию всего лишь 30 минут, таких жалоб не предъявляли.

2017 год. Продолжение прошлого исследования. Обнаружили связь между количеством используемых площадок и степенью тяжести депрессии. Те, кто использовал больше 7 соцсетей, имели симптомы клинической депрессии.

Где же истина?

Самое масштабное исследование было проведено в 2019 году. 6000 участников. Взрослые и дети.

Выводы неутешительные: соцсети негативно влияют на психику. Чем активней использование, тем выше риск депрессии, тревоги и других психологических проблем. Обнаружили связь даже между частотой суицида.

Социальные сети также влияют на отношения людей в реальном мире. Многие подростки не обладают навыками общения и

некомфортно себя чувствуют в компаниях.

Еще раз скажу, что самые главные открытия ждут нас впереди. На сегодняшний день данные говорят о том, что отрицательного воздействия больше.

Последствия начинаются, если пользоваться ими больше двух часов в день. Теперь давайте более подробно разберем все последствия.

Номофобия.

Страх остаться без мобильного телефона на продолжительное время. Давайте честно: многие из нас практически не выпускают смартфоны из рук.

Мало кто может позволить себе не пользоваться своим гаджетом хотя бы сутки. Вообще не брать в руки.

Термин «номофобия» появился в 2008 году. Пока он не является официальным, но все чаще фигурирует в обсуждениях среди специалистов по психическому здоровью.

У вас номофобия, если вы испытывает тревогу и панику, когда:

- рядом с вами нет вашего смартфона;
- понимаете, что в ближайшее время не сможете пользоваться смартфоном;
- долго не можете найти свой смартфон;
- долго не проверяли обновления на смартфоне.

Часто это сопровождается и физическими ощущениями:

- боль в груди;
- трудно сделать глубокий вдох;
- тремор пальцев рук;
- потливость;
- учащение сердцебиения;
- головокружение.

Был разработан **специальный опросник**. Я предлагаю вам его пройти. Для этого надо ответить на несколько вопросов.

1. Будете ли вы чувствовать себя некомфортно, если потеряете доступ к информации на своем смартфоне?

2. Если что-то мешает вам воспользоваться смартфоном, вы будете раздражаться?

3. Если не сможете следить за новостями (погодой и т. д.) при помощи телефона, вы будете нервничать?

4. Вас пугает, что батарея разрядится в неподходящий момент?

5. Вы всегда проверяете, есть ли вай-фай? Переживаете, если телефон не может найти сеть?

6. Без своего смартфона вы станете беспомощным в социальном плане?

7. У вас часто бывает непреодолимое желание проверить свой смартфон?

8. Вы будете тревожиться, если не сможете постоянно переписываться со своими знакомыми?

9. Вы будете тревожиться от мысли, что пропустите важное сообщение на телефоне?

10. Вы будете тревожиться, если не сможете проверить свою страничку?

11. Вы не знаете, чем себя занять, если с вами нет телефона?

Чем больше положительных ответов, тем выше вероятность возникновения номофобии.

В чем причина номофобии?

Вопрос до сих пор изучается. Все больше данных, что в основе лежат те же механизмы, которые приводят к формированию зависимости.

Такая версия выглядит вполне разумной. В исследованиях обнаружили, что при использовании любимых приложений повышается уровень дофамина.

Мы уже обсуждали этот нейромедиатор в главе про алкоголь. Дофамин дает нам удовлетворение, радость и эйфорию. Мозг стимулируется.

Поставили лайк? Оставили комментарий? Посмотрели видео или смешную картинку? Эксперименты показали, что эти простые вещи стимулируют выработку дофамина. Со временем мозг привыкает к такому способу получать удовольствие.

Поэтому человек проводит долгие часы, листая ленту. А когда приходится прерываться, то уровень дофамина падает, и это вызывает тревогу и беспокойство.

Рука снова тянется к телефону. Человек проверяет, все ли в порядке, просматривает несколько постов, получает свою дозу дофамина и успокаивается.

Классическая зависимость.

В новой версии международной классификации болезней будет новое заболевание – **зависимость от видеоигр**. Врачи-психотерапевты смогут официально ставить этот диагноз.

Основные критерии:

- потеря контроля над участием в игре. Человек не может остановиться или воздержаться от игры в неподходящее время;
- играм отдается приоритет в ущерб повседневной деятельности;
- несмотря на негативные последствия, человек не может остановиться.

Всемирная организация здравоохранения признала это общемировой проблемой. Термина «зависимость от соцсетей» пока нет. Но, на мой взгляд, аналогия с игровой зависимостью очевидна.

Многие не могут контролировать время в соцсетях. Заходят в самое неподходящее время, например, на работе. Когда надо делать дела, не могут остановиться.

В ущерб сну продолжают смотреть видео, которые не дают ничего нового или полезного.

Что делать?

Бороться с зависимостью можно, только если поменять свои привычки. Для этого следует соблюдать определенные **правила обращения с телефоном и поведения в соцсетях**. Эти нехитрые приемы с каждым годом становятся все актуальнее. Возможно, очень скоро от них будет зависеть наше с вами душевное благополучие.

1. Не давайте телефону дергать вас каждую секунду.

Для этого можно отключить звук на устройстве. На нас очень сильно влияют звуковые стимулы. У многих стоят одинаковые мелодии на звонки или сообщения.

Наверняка вы замечали, что стоит услышать знакомые нотки, как рука сама тянется в карман за гаджетом. А потом оказывается, что это звонок был у кого-то рядом. Но вы уже дернулись, а мозг получил подкрепление.

Беззвучный режим постепенно разорвет этот рефлекс. Мозг перестанет постоянно прислушиваться к окружающим звукам и начнет концентрироваться на действительно важных вещах.

2. Отключайте телефон на время отдыха или приема пищи.

Для многих отдых – полежать на диване вместе с гаджетом. Но расслабиться так вряд ли получится.

Или смотреть в телефон во время приема пищи. Это, кстати, еще влияет и на чувство насыщения. Мы съедаем больше, чем на самом деле необходимо.

Не смотрите в экран во время еды! Сосредоточьтесь на приеме пищи.

Например, вы едите шоколад. Покрутите в руках упаковку, пощупайте ее. Затем разверните и потрогайте шоколад. Вдохните аромат. Затем положите в рот, но не спешите сразу разжевывать. Сфокусируйтесь на вкусе и ощущениях языка. Подвигайте шоколад по

рту. Почувствуйте вкус. Ощутите, как он тает на языке. И только потом проглотите.

3. Отключите оповещения.

Уведомления – грубое вторжение в личную жизнь. Вы заняты чем-то другим, а приложение хочет, чтобы вы все бросили и переключились на него.

Наш мозг не такой многозадачный. Вы либо изучаете, что предлагает смартфон, либо занимаетесь тем, что считаете нужным в данный момент.

Без уведомлений вы сможете лучше концентрироваться на задачах.

4. Ограничьте время в соцсетях.

Современные телефоны позволяют отследить, сколько вы пользуетесь приложениями. На компьютер можно установить программы с этой же функцией для сайтов.

Помните, что, по современным данным, в группу риска по психологическим проблемам попадают те, кто проводит там дольше двух часов. Поэтому сокращайте время настолько, насколько возможно.

5. Отследите свои триггеры.

В какие моменты вы чаще берете телефон? От скуки, во время поездок, во время тревоги или беспокойства? Придумайте себе другие занятия.

Перед тем как разблокировать экран, сделайте несколько вдохов-выдохов. Спросите себя: «Действительно ли мне сейчас нужно смотреть в телефон?»

Возможно, есть более полезные занятия.

6. Сделайте ревизию приложений.

Мы часто скачиваем разные программы, но, по факту, пользуемся всего лишь несколькими. Удалите то, что неактуально.

Скачайте полезные. Например, те, которые позволяют отслеживать настроение. Или помогают освоить полезные привычки. Для спорта, медитации или питания.

7. Выделите время «без телефона».

Целенаправленно оставьте устройство дома и выйдите на прогулку. Или во время похода в спортзал. Идеально выделить один день в неделю без смартфона.

8. Не стесняйтесь отписываться.

Если вы наткнулись на пост/картинку, которые не хотите видеть, то сразу же скройте их. Отпишитесь от нежелательных аккаунтов. «Умная лента» поймет, что вам не нравится такой контент, и больше подобного вы не увидите.

Экономьте время и нервы. Тщательно следите за тем, что потребляете. Поверьте, это очень важно. Многие не осознают, насколько сильно контент влияет на их жизнь.

Чередуйте развлекательную информацию с познавательной. Например, запоминайте новые иностранные слова.

9. Не погружайтесь в пучину комментариев.

Многие блогеры специально провоцируют подписчиков. Им важно вывести аудиторию на эмоции любой ценой. В итоге собираются тысячи разных комментариев.

Если вы хотите заглянуть в обсуждения, то спросите себя: зачем?

Скорей всего, ничего нового вы там не узнаете. Зато потеряете время, вам захочется что-то написать, вам кто-то ответит. Слово за слово, и вот уже вы погружены в жаркие споры.

В Интернете люди часто не стесняются в выражениях. Многие воспринимают это слишком близко к сердцу. Нужно ли вам это? Я думаю, нет.

10. Делайте паузы.

В соцсетях легко потерять счет времени. Человек становится как шарик для пинг-понга: прочитал какой-то пост, где была ссылка на другой, а там рекомендуют ознакомиться с третьим.

Останавливайте себя. Мозгу нравится потреблять простой контент, смотреть красивые картинки.

Чем больше вы «зависаете», тем труднее будет оторваться.

Желательно также выделить специальное время для просмотра разных новостей. Например, полчаса в день. В остальные часы отвлекаться только на сообщения.

11. Не кликайте по каждой ссылке.

Периодически в соцсетях поднимаются волны разных флешмобов. Или в одном посте ссылка на другой, а там на третий. Чтобы не погружаться в эту «кроличью нору», не кликайте на все, что вам предлагают.

Иначе восприятие будет фрагментарным и отрывочным.

12. Меньше читайте с экрана.

Много людей читают электронные книги. Это не очень полезно. Замените их на бумажные. Или купите устройства с электронным чернилами – это более безопасно.

13. Выделите зоны, «свободные от телефона».

Пусть в вашей квартире будут места, где смартфонам не будет места. Просто не приносите их в эти помещения. Например, кухня. Еще лучше – спальня.

14. Начинайте утро без телефона.

Не хватайтесь первым делом за гаджет. Это только больше усиливает зависимость. Смартфон становится приоритетным объектом. Другие потребности отодвигаются на второй план.

Хватайтесь за смартфон хотя бы после завтрака.

Что делать с новостями?

Большинство новостных агентств преследуют одну цель – привлечь внимание читателя. Обеспечить высокий трафик на свои сайты, чтобы продавать там рекламу.

Для этих целей нужно публиковать новости с кричащими заголовками. Поднимать острые темы, которые не оставят равнодушным. Сделать все, чтобы вызвать эмоции и вовлечь людей. Как известно, плохие новости продаются намного лучше. Но если мы не можем их изменить, то зачем о них вообще узнавать?

Не каждый может спокойно воспринимать поступающую информацию. Сообщения о волнениях в мире, трагических происшествиях или преступлениях могут стать причиной тревоги и беспокойства.

Я рекомендую **фильтровать информационный шум** вокруг вас. Вот несколько советов.

1. Не смотрите новости по телевизору.

Это самый главный канал, по которому информируют население. Новости по телевидению чаще всего не только отрицательные, но еще и необъективные. Поэтому я не рекомендую к ним прислушиваться.

2. Не старайтесь узнать все.

Когда случается что-то действительно важное, то об этом узнают все без исключения. Даже те, кто не интересуется новостями.

Каждый день в мире что-то происходит. Большинство из этих событий никак не повлияют на вашу жизнь. Но прочитав их, вы можете почувствовать себя так, будто это правда важно. Нервничать на пустом месте.

Повторюсь, о самом важном вы и так узнаете. Нет смысла пугаться раньше времени.

3. Выделите специальное время для просмотра новостей.

Если вы замечаете за собой высокую чувствительность к тому, что читаете, то ограничьте источники информации.

Не читайте их перед работой или когда отдыхаете. Дождитесь нужного настроения. Если у вас был тяжелый день, то лишний негатив вам ни к чему.

4. Не поддавайтесь ложной тревоге.

Причины тревоги и беспокойства часто не осознаются. Человек чувствует какую-то угрозу, нервничает, ожидает беды.

Но так работает наш мозг. За чувство тревоги отвечают структуры, которыми невозможно управлять сознательно.

Например, миндалевидное тело, или амигдала. Его еще называют эмоциональным центром мозга. Через органы чувств амигдала получает информацию об окружающей среде. Если там есть потенциальная опасность, пусть и мнимая, миндалина начинает активно работать.

В такие моменты мы и чувствуем беспокойство. Миндалевидное тело у всех работает по-разному. У кого-то оно более чувствительное.

Были эксперименты, когда людям демонстрировали разные картинки и 25-м кадром показывали что-то пугающее. Участники эксперимента отмечали, что после этого начинали чувствовать тревогу, хотя и не могли понять почему.

Все дело в миндалине. Она заметила пугающие изображения и начала продуцировать тревогу.

Так же и с новостями. Вы могли просто пробежать взглядом по заголовку и забыть о нем. Но миндалевидное тело расценило новость как угрозу безопасности.

И вот мы уже нервничаем, хотя не можем понять, из-за чего именно.

Но если мы чувствуем угрозу, это еще не значит, что мы в опасности.

Без новостей первое время будет непривычно. Как будто отрезали от мира. Кажется, будто происходит что-то важное. Появится избыток времени. Потратьте его на более полезные дела: общение с близкими, чтение, послушайте любимую песню.

А если желание будет совсем непреодолимым, то посмотрите в окно. В вашем дворе все как обычно? Значит, больше вам ничего о мире знать не нужно.

Про клиповое мышление.

Еще одно неочевидное влияние социальных сетей и Интернета в целом – **формирование клипового мышления.**

Сейчас это трудно представить, но было время, когда информацию в сети передавали только через слова.

Картинки грузились долго, да и не каждый мог себе это позволить. Каждая минута онлайн стоила дорого. Безлимитного доступа за фиксированную плату никто не предлагал.

Но людям уже тогда хотелось общаться. Пользователи писали друг другу длинные электронные письма, а на своих страничках публиковали объемные тексты.

В России одной из самых популярных соцсетей в то время был «Живой Журнал». У каждого был «онлайн-дневник», в который

записывались мысли, шутки или рассказы о своей жизни. Иногда тексты были на много тысяч знаков.

Для сравнения, в современный «Инстаграм» можно написать всего 2200 знаков, а в «Твиттер» еще меньше.

Постепенно информационный поток увеличивался. Появились видео, картинки, сторис, короткие заметки. Контент становился все разнообразнее.

Лекции по истории, искусству, рецепты, фильмы, жизнь любимых звезд, что-то по профессии. Все казалось актуальным и важным. Трудно было разделить на главное и второстепенное.

Наш мозг оказался не готов к такой нагрузке. Человек стал разрываться между несколькими делами одновременно.

В результате победил самый простой для потребления контент.

Это повлияло на мышление людей и способность психики анализировать сложную информацию. В результате мозг стал замечать только что-то яркое, броское и несложное. Модели на фоне дорогих машин. Красивые картинки.

А если вдруг попадется что-то объемное и многомерное, то возникает когнитивный дефицит. При наличии выбора сознание концентрировалось на чем-то простом. Такую особенность восприятия и назвали «клиповым мышлением».

Впервые об этом написал американский журналист Николас Карр в 2008 году. Статья называлась провокационно: «Мы все тупеем?»

Журналист был очень обеспокоен, когда понял, что не может прочитать книгу. Было трудно сконцентрироваться на буквах, все время хотелось вернуться в Интернет.

Оказалось, что-то подобное замечали за собой и другие люди. Многие не могли погрузиться в чтение надолго. Изучать одну книгу хотя бы неделю оказалось непосильной задачей.

Люди постепенно разучились самостоятельно выискивать какие-то мысли, собирать разные данные и делать выводы.

Если раньше нормальным было пойти в библиотеку, набрать кучу разной литературы и проработать ее, то сейчас есть Интернет, где можно вбить интересующий вопрос и получить выжимку.

С одной стороны, это хорошо. Информация должна быть доступна. Но когда ее слишком много, последствия не заставят себя ждать.

Внимание будет рассеиваться. Концентрация – падать. Объем памяти – снижаться.

В результате мозг будет замечать только что-то яркое и несложное. А если вдруг попадется что-то объемное и многомерное, то возникает когнитивный дефицит.

Чем еще опасно клиповое мышление?

1. Снижается концентрация внимания.

Для длительного анализа и обработки информации требуется долгая концентрация внимания. Клиповое мышление не дает это сделать.

Это снижает продуктивность на работе, мешает в бизнесе. Например, во время долгих переговоров будет трудно удержать в голове разные детали и соотносить их между собой.

2. Снижается интеллект.

Наши интеллектуальные способности во многом определяются генетикой. Но для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал, надо постараться.

Осваивать новые навыки и формировать новые нейронные связи.

Особенно страдают дети. Многочисленные исследования показывают, что с каждым годом старшеклассники демонстрируют более низкий коэффициент усвоения знаний.

Причина проста: они не изучают учебные материалы, а ищут ответы в Интернете. Получают все на блюдечке.

Появляется иллюзия доступности знаний.

Оказавшись без компьютера или телефона, ученики не могли ответить на простые вопросы.

Они были готовы к решению тестов, где надо выбрать из вариантов. Но при более сложных задачах у них не получалось сформулировать развернутый ответ.

Со взрослыми происходит то же самое. Если какой-то навык не тренируется, то он просто забывается.

Мы привыкаем, что нам дают простую и понятную информацию, и любые сложности начинают пугать.

3. Нам труднее принять решение.

Чтобы принять какое-то решение, нужно взвесить факты, продумать варианты и оценить риски. Поскольку внимание рассеивается и на подумать нет времени, мы берем готовое решение.

Насколько оно вам подходит? Об этом мы задумываемся, только когда сталкиваемся с нежелательными последствиями.

Это касается поведения в каких-то ситуациях, отношениях, обстоятельствах. Мы часто действуем шаблонно или так, как научили. Или идем на поводу у эмоций.

Но если остановиться и подумать, то можно выбрать ту реакцию, которая будет наиболее уместной здесь и сейчас.

Чаще всего этим трюком пользуются маркетологи. Они делают яркие ролики, пытаются вызвать нужную эмоцию и заставить нас совершить импульсивные покупки.

В работе это ведет к ошибкам и просчетам, из-за которых возникают проблемы.

Как бороться с клиповым мышлением?

1. Читайте книги.

Художественные или научно-популярные, не важно. Старайтесь удерживать свое внимание на одном произведении длительное время.

Сейчас время постов и коротких твитов. Учитесь концентрироваться на длинных текстах.

К тому же у чтения огромное количество преимуществ. При просмотре видео мозгу сразу дают готовую картинку. Не надо напрягать воображение.

При чтении книг все наоборот. Мы представляем образы и снимаем кино в голове.

2. Тренируйте усидчивость.

Во время чтения ставьте будильник на 30 минут и концентрируйтесь лишь на книге. Не отвлекайтесь ни на что вокруг. Пусть перед глазами будут только буквы.

Навык очень пригодится и в работе. Когда предстоит сделать большой и объемный отчет, концентрация поможет выполнить поручение в более короткие сроки.

3. Делайте конспекты прочитанных книг.

Заведите свой маленький блог, где будете писать о последней прочитанной книге. Это научит вас отделять главное от второстепенного, улавливать суть информации. Понимать, а не просто заучивать.

4. Устраивайте день отдыха от информации.

Мы уже говорили, как полезно отдыхать от телефона хотя бы раз в неделю. Точно так же полезно устраивать день без информации. Ничего не смотреть и не читать.

Вместо этого пойти на прогулку, заняться спортом, что-то приготовить, заняться творчеством.

5. Больше живого общения.

Виртуальные переписки и видеозвонки никогда не заменят живого разговора. Нам важно видеть собеседника, видеть его реакции, потрогать, если надо.

В Интернете теряются социальные навыки. Нам становится труднее понять других людей. Это и так непростая задача, а клиповое мышление только усложняет ее.

Поэтому я советую чаще ходить в дискуссионные клубы, играть в настольные игры с друзьями, участвовать в викторинах.

6. Умеренно играйте в компьютерные игры.

Кстати, про игры. Удивлены такому совету от доктора? Но я абсолютно серьезно. Только подойдет не каждая игра. Забудьте о sudoku, головоломках и кроссвордах. Они-то как раз не помогут улучшить мышление.

А вот игры, в которые люди играют на приставках или компьютерах, – вполне подойдут. Главное, не злоупотреблять. Одного часа в день вполне хватит. Если играть чаще, то повышается риск формирования зависимости от видеоигр.

Почему это помогает?

За счет длительной концентрации внимания. Современные игры предполагают активное участие игрока в процессе. Погружаться в мир, соотносить между собой разные детали.

Кстати, вполне возможно, очень скоро при помощи видеоигр будут лечить некоторые психические расстройства. Например, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

У детей с СДВГ наблюдаются чрезмерная активность и трудности с концентрацией внимания и контролем поведения. Такие же симптомы могут быть и у взрослых. Все это сказывается на их повседневной жизни и снижает ее качество.

Основное лечение – медикаментозное. Но ученые разработали специальную игру. 25 минут в день значительно снижали симптомы СДВГ у детей.

Если дальнейшие исследования подтвердят эффективность, то в будущем психотерапевты будут назначать «игровые процедуры».

Клиповое мышление – не приговор. Это защитная реакция мозга на огромный поток информации, который на нас обрушился из телевизора и Интернета.

Без клипового мышления мы бы, вероятно, просто сошли с ума. Так что у всего есть свои плюсы и минусы.

Наша задача – позаботиться о себе и помочь психике адаптироваться к новым условиям с минимальными потерями.

3.4. Что скажут люди? Как жить без оглядки на чужое мнение

Хотя бы раз в жизни каждый из нас задавался вопросом: «Что подумают люди?» Одни чаще, другие реже. Человек – социальное существо. Как ни крути, но мы всегда оглядываемся на мнение окружающих.

Насколько нас одобряют? Принимают? Нет ли осуждения? Негативной оценки? Если обратная связь не устраивает, то мы начинаем корректировать свое поведение.

Некоторые нейробиологи считают, что любимое занятие нашего мозга – обдумывать в свободное время отношения с другими людьми.

Потребность в принятии у всех выражается по-разному. Кому-то плевать на мнение большинства людей. Есть те, кто очень зависим от общественного мнения. У каждого свои особенности.

Страх осуждения или отвержения свойственен всем людям. Это последствия нашей гиперсоциальности.

С точки зрения эволюции появление такого страха выглядит логичным. Наши предки не выжили бы, если бы плевали на отношения с другими членами стаи. Их просто выгнали бы из своей группы. Все члены группы были зависимыми друг друга.

Поэтому природа на физиологическом уровне закрепила у наших предков страх быть изгнанными из стаи.

Прошло много тысяч лет. Человеческие сообщества изменились до неузнаваемости. Но мы по-прежнему зависим друг друга.

Чтобы поесть, кто-то должен доставить еду в магазины. Работодатели должны платить деньги. Сотрудники должны хорошо работать, чтобы компании развивались. Преподавателям надо учить студентов, иначе не будет специалистов. Врачи должны лечить больных. Примеров много.

Как видите, наше выживание все еще сильно зависит от того, как ведут себя другие люди.

Поэтому с ранних лет мы усваиваем, что можем получить больше ресурсов, если будем нравиться окружающим. Таким образом страх быть изгнанным из стаи трансформировался в *страх критики или негативной оценки*.

Некоторые психологи используют такое понятие, как «социальный интеллект». Его основная функция – понимать намерения других людей и прогнозировать их реакции. Это не самый простой навык.

Когда мы сильно переживаем о том, что подумают люди, мы автоматически анализируем и свое поведение, и реакцию других на наши действия.

Но исследования показывают, что люди чаще всего ошибаются в своих оценках насчет других людей. Мы любим вешать ярлыки и приписывать окружающим определенные мысли.

Боимся показаться смешными или неадекватными, а в итоге ведем себя зажато и неуверенно.

Если страх критики начинает мешать жить, то в психотерапии такое состояние называют социальной фобией.

Человек настолько сильно хочет произвести хорошее впечатление на окружающих, что, если его нет, начинается сильнейшая тревога.

Это может привести к избеганию различных социальных ситуаций.

Например, чаще всего страх критики мешает людям выступать публично. Участвовать в групповых мероприятиях. Подписывать документы, если рядом кто-то есть.

Кто-то максимально сужает свой круг общения. Не поддерживает никаких связей из-за страха критики. Подобная изоляция может стать причиной депрессии.

Коррекцией этих проблем занимается врач-психотерапевт.

Почему кто-то больше чувствителен к критике?

Все когда-то подвергались критике. Почему кто-то опасается этого всю жизнь?

1. Генетический фактор.

Как я уже писал, потребность в принятии окружающих есть у всех. Но у кого-то она настолько выражена, что становится доминирующей. Исследования показали, что в некоторых семьях эта черта прослеживается через много поколений.

Но все же генетика не является определяющим фактором. Еще есть воспитание и влияние окружающей среды.

К тому же наличие предрасположенности к социальным тревогам – не приговор. Это лишь значит, что может потребоваться чуть больше времени, чтобы их преодолеть.

2. Негативный жизненный опыт.

Определенные жизненные обстоятельства могут сделать человека осторожным и крайне чувствительным к критическим оценкам.

В детском и подростковом возрасте мы многому учимся. Иногда чему-то не очень полезному.

В раннем возрасте мы можем столкнуться с какой-то психотравмирующей ситуацией. В дальнейшем при похожих обстоятельствах мы будем испытывать чувство страха.

Самые распространенные **ситуации из детства**, которые делают нас уязвимыми для страха критики:

1) **травля в школе**. В школе многие из нас сталкивались с насмешками со стороны других детей. Это всегда очень болезненно. Некоторые не могут отделаться от этих переживаний многие годы;

2) **критикующие родители, учителя, друзья**. Особенно если родители постоянно повторяют, что надо произвести хорошее впечатление.

Если ребенок постоянно слышит, что делает все не так, то это чувство будет преследовать его и во взрослой жизни;

3) **сильно-стрессовая ситуация**. Можно один раз сделать ошибку, но столкнуться с такими последствиями, которые будешь помнить всю жизнь. Настолько они отпечатываются в памяти.

Случай из практики

У меня была пациентка, которую в школе вырвало во время ответа у доски. Одноклассники рассмеялись, а учительница растерялась и перепугалась.

Пациентка так запомнила тот эпизод, что стала избегать любых выступлений. Ее сразу начинало тошнить и хотелось поскорее остаться одной.

Мы много обсуждали тот эпизод, прокручивали в голове детали, пока они не стали вызывать скуку. После этого пациентка начала активно выступать, преодолевая свой страх. На двадцатом выступлении она поймала себя на мысли, что совсем не переживала о том, что подумают люди.

Обучение через наблюдение.

Наблюдение и повторение – один из способов обучения. Мы можем наблюдать за происходящим вокруг, делать выводы и менять свое поведение. Не обязательно говорить: «Делай, как я». Таким образом происходит подстройка под окружающую среду.

Психологи назвали это «**викарным обучением**».

Например, если в детстве ребенок наблюдает за взрослыми, которые застенчивы и боятся социальных контактов, то малыш может перенять эту модель поведения. Или когда ребенок видит, как учитель ругает одноклассников за их ошибки. Тогда поход в школу может сопровождаться сильным чувством страха.

Копировать паттерны можно и во взрослом возрасте. Например, если на работе коллектив состоит из тревожных коллег и они постоянно обсуждают грядущие катастрофы.

Страх осуждения может актуализироваться после того, как человек услышал про то, как осуждают другого.

Вполне естественно появляется желание избегать таких ситуаций и лишний раз не подставляться.

Почему у некоторых этот страх сильнее?

Мы все так или иначе сталкивались с критикой, осуждениями, а может, даже с насмешками. Но многие просто пропускают или забывают эти неприятные моменты. А другие фиксируют и не могут забыть долгие годы.

Помимо сочетания генетики, воспитания и окружения есть еще один момент.

Убеждения конкретного человека. После стрессовых ситуаций каждый может сделать свой вывод. И на основе этих выводов и формируются те самые убеждения.

Их можно назвать правилами или жизненными принципами. Они формируются на основе опыта, наблюдения за другими и в результате преодоления травмирующих событий.

К сожалению, часто детские убеждения мешают человеку во взрослой жизни. Когда-то, может, от них и был толк, но в новых обстоятельствах старые приемы уже не работают.

Для иллюстрации хочу рассказать вам про один клинический случай.

Случай из практики

Перед тем как Дарья пришла ко мне на сеанс, она несколько раз звонила в клинику. Пациентку больше всего интересовал один вопрос: насколько конфиденциальны будут наши сеансы?

В телефоне ее голос звучал очень тихо. Позже она призналась, что звонила из общественного туалета.

Даша беспокоилась, что кто-то мог ее услышать. Она тщательно скрывала, что собирается обратиться к психотерапевту. Ведь у нас в обществе до сих пор считается зазорным искать помощи у специалиста по психическому здоровью.

С одного звонка у меня возникло предположение, о чем пойдет речь на сеансах. О страхе чужой оценки.

Я оказался прав. Практически любое свое решение Даша принимала с оглядкой на одобрение других людей.

Как одеваться. Что есть в перерыве. Как развлекаться в выходные. Что говорить.

Дарья каждый раз подстраивалась под окружающих.

Моя пациентка была убеждена, что без этого она не будет принята в обществе. Это был ее стиль жизни.

В какой-то момент она почувствовала сильное внутреннее напряжение. Начал дергаться глаз. Неврологи не нашли никаких нарушений. Посоветовали обратиться ко мне.

Даша долго колебалась. Что о ней подумают коллеги? Друзья? Семья?

В голове всплывали мифы и страхи. Что ее поставят на учет. Навесят ярлык «ненормальная». Отвернутся.

Прошло полгода, прежде чем она приняла решение. К сожалению, это весьма распространенный сценарий.

Многие пациенты боятся осуждения даже от самих психотерапевтов. Их пугает, что в ответ доктор скажет: «Не страдайте ерундой». Посчитает, что проблема несерьезна.

Скажу сразу: компетентный специалист никогда так не скажет. Если у человека есть жалоба, которая не дает жить полноценно, – это всегда серьезно. Психотерапевт должен внимательно выслушать и предложить пути решения.

Даша колебалась, но, когда ее дергающийся глаз стал заметен окружающим, записалась на прием. Сама она была готова потерпеть, но замечания посторонних по этому поводу перенести не могла.

Вечное «прости».

Дарья очень часто извинялась. На всякий случай. Если ей казалось, что кто-то не так ее понял. Или вдруг она совершила ошибку.

Она извинялась и передо мной, потому что думала, что отвлекает от важных дел. Зачем Даша это делала?

Таков был защитный механизм. Она очень боялась, что кто-то подумает плохо.

После каждого извинения ей говорили: «Все нормально, не переживайте». Только после этих слов она могла успокоиться.

С другой стороны, Дарья также боялась показаться неуверенным человеком. Поэтому никогда прямо не спрашивала об обратной связи. Ее способом получить оценку были извинения.

Однажды один из руководителей строго сказал ей: «Дарья, прекратите все время просить прощения! Вы ведете себя непрофессионально!»

Даша восприняла это буквально. И с тех пор никто не слышал от нее этих слов. Она даже перестала просить помощи.

Представляете, насколько тяжело было моей пациентке? Постоянно терзалась сомнениями и переживала. Не хотела это показывать. Не могла попросить о поддержке. Вдруг кто-то опять подумает, что она некомпетентна?

В итоге Даша получила репутацию «железной леди». Из-за того, что она перестала извиняться и обсуждать свою работу, коллеги начали считать ее слишком самоуверенной.

Когда она об этом узнала, нервы начали давать сбой. Ведь все было совсем наоборот!

Вот глаз и начал дергаться. Снизилась эффективность на работе. Проекты задерживались, сроки срывались. В дверь стучалось эмоциональное выгорание.

Даша всегда боялась показаться глупой. Меньше всего она ожидала, что ее осудят за самоуверенность.

История жизни.

Чтобы понять причину ее невроза, мне нужно было знать стиль мышления пациентки и как он сформировался.

Дарья часто пыталась понять, что у других в голове. Какие мысли они думают?

Свои выводы она делала на основании косвенных признаков. Взглядов, вздохов, обрывков фраз. До замечания от начальника она часто просила прощения.

Ее самый страшный сон – кто-то подумал о ней плохо. Больше всего она не хотела, чтобы ее считали слабой, неуверенной и незащитной. Именно поэтому фраза начальника о ее непрофессионализме попала в больную точку.

С тех пор Даша решила, что лучше вообще не будет знать, как о ней думают. Лучше жить в неопределенности.

Так сильно она боялась, что не сможет пережить негативной оценки. Ведь это могло ее расстроить.

Дарья запрещала себе испытывать отрицательные эмоции. Контролировала свое настроение. Это называется «эмоциональный перфекционизм».

Даша считала, что всегда должна держать лицо, быть довольной и спокойной. Особенно если вокруг есть другие люди.

Испытывать грусть или тревогу – значит, показать себя слабой. Обратиться к психотерапевту – расписаться в своей беспомощности.

Но запретить себе что-то думать, а уже тем более чувствовать – просто невозможно.

Это неизбежно вызовет сильнейшее психоэмоциональное напряжение.

Откуда у Даши появился такой багаж из дисфункциональных убеждений?

Все началось еще в детском возрасте. К сожалению, Дарья училась в недружелюбном классе. Как и многие, она иногда становилась жертвой буллинга. Одноклассницы объединялись против нее, обидно шутили и пытались задеть.

Закрывали в туалете, отбирали школьные принадлежности, придумывали обидные прозвища.

Маленькая Даша изо всех сил старалась показать, что ее никак не задевают эти нападки. Держала лицо. Она считала, что только так может выжить в агрессивной среде.

Дарья научилась всегда казаться спокойной, сдержанной и «быть выше всего этого».

На самом деле ее очень задевали все оскорбления в ее адрес. Дарья долго думала, почему с ней так жестоки. И пришла к выводу, что все дело в ней.

К сожалению, так устроен мозг детей. В юном возрасте еще не получается строить логические цепочки, понимать суть

происходящего.

Дети часто начинают искать причину в себе. Так поступила и Даша. Она убедила саму себя, что с ней что-то не так.

– Я думала, что если буду вести себя идеально, то от меня все отстанут. Я старалась изо всех сил, но надо мной продолжали издеваться. И тогда я решила, что стану идеальной, лишь бы это не повторилось.

Она прожила большую часть жизни с девизом: «Не важно, что я буду делать, этого недостаточно».

Но осознала это только на сеансах психотерапии. Только убедившись, что мне можно доверять, Даша отпустила своего внутреннего критика.

Именно он говорил ей, что окружающие думают плохо. Заставлял всегда извиняться, не показывать своей слабости, сдерживать эмоции.

Случай моей пациентки не единичный. Похожие убеждения мешают жить многим людям. Кто-то считает, что не должен расстраивать окружающих. Другие уверены, что имеют право на существование, только если станут «лучшей версией себя».

А есть те, кто боится показать себя настоящими. Они убеждены, что другие просто не примут их, осудят за их настоящие чувства.

Часто эти убеждения формируются на основе раннего детского или подросткового опыта. Да, у всех были травмирующие события.

Чтобы пережить их, мы придумали правила жизни. Возможно, в тот момент они и помогали справляться с трудностями. Но во взрослом возрасте только мешают и создают лишнее напряжение.

Даша говорила мне, что часто чувствовала себя «неадекватной».

Такой эмоции в психологии нет. Нельзя «чувствовать себя неадекватно». А вот думать так про себя – вполне возможно.

Мы не чувствуем, что к нам плохо относятся или осуждают. Мы думаем так. А это и формирует негативные эмоции: тревогу, страх, депрессию.

В этом и был ключ к решению проблемы. Научить Дашу отделять мысли от чувств. Как только она смогла это сделать, то взглянула на свою ситуацию более рационально.

Такой же прием можете попробовать и вы. Проанализируйте свои мысли и убеждения. Выпишите их на бумажку. Проговорите вслух.

Мысли – это просто мысли. Они не означают, что проблема действительно существует. Они лишь отражают ваше отношение к происходящему.

Что с самооценкой?

Долгое время Дарья привыкала оценивать себя по реакциям окружающих. Это был ее главный ориентир.

Все одобряют и не осуждают? Значит, все хорошо.

Кто-то недоволен? Это ужасно, надо срочно исправлять.

Это показатель негибкой и нереалистичной самооценки. Дарья не понимала своих сильных и слабых сторон. Не могла четко сказать, в чем она хороша, а где есть проблемы.

Даша ориентировалась на любое мнение, кроме своего собственного. Будь ее эмоциональное состояние более стабильным, она бы использовала обратную связь как пищу для размышлений. Как позитивную, так и негативную. Ведь окружающие часто могут быть необъективны в своих мнениях. Не все стоит примерять на себя и принимать за истину в последней инстанции.

При стабильной самооценке у человека не уходит земля из-под ног даже при критике. Это происходит благодаря пониманию, что идеальных нет, и всегда есть над чем работать.

Но после школьного опыта Дарья сделала вывод, что мир вокруг – небезопасный. Люди могут напасть в любую минуту, поэтому надо быть готовой. Она стала замкнутой, бурно реагировала на любые выпады в свою сторону.

Выборочное восприятие.

Даша считала себя «неадекватной». И боялась, что точно так же про нее подумают другие.

Я научил Дарью отделять мысли от эмоций. Теперь она говорила: «У меня есть идея, что я веду себя неадекватно».

Дальше мы определились с тем, какие эмоции она испытывает от этой мысли: отчаяние, тревогу, грусть.

– По каким признакам вы решили, что окружающие считают вас неадекватной? – спросил я.

– По их интонации. Как-то раз был случай: я помахала коллеге в столовой, а она мне не ответила.

– Как вы думаете, почему коллега так сделала?

– Наверное, потому что она считает меня ненормальной.

У этого предположения не было никакого рационального подкрепления. Дарья просто верила в это, как когда-то верила, что «идеальное» поведение защитит ее от нападок сверстников.

Во взрослом возрасте Даша часто додумывала за других людей. Она была уверена, что наверняка знает их мысли. Не поздоровалась коллега? Значит, обиделась. То, что она могла просто не заметить ее из-за плохого зрения, абсолютно не бралось в расчет.

Другая Дашина особенность заключалась в выборочном запоминании происходящего с ней.

Из всего жизненного опыта она запоминала только отрицательные события. Замечания от начальника. Критика. Неудачи.

Она обесценивала все позитивные вещи. Просто не запоминала их. Поэтому ей казалось, что с ней происходит только плохое и окружающие всегда это замечают.

Но если взглянуть объективно, то с ней происходило и немало хорошего. Руководители часто давали ей рекомендательные письма. Да и случаев, когда кто-то действительно отзывался плохо, было очень мало. Их можно было пересчитать по пальцам одной руки.

Из-за страха негативной оценки Даша постоянно сканировала собственное поведение и эмоции. На самом деле для психики это было что-то вроде защитной функции.

Даша считала себя неадекватной. Не хотела, чтобы об этом догадались другие люди.

«Если кто-то подумает плохо, то это докажет, что я на самом деле плохая». Чтобы этого не произошло, мозг придумал хитрую стратегию: всегда себя контролировать и никого не расстраивать.

Но ресурсы психики не бесконечны. Тревоги стало слишком много. Пришла пора пересмотреть и признать старые подходы

неэффективными. И подумать над новыми.

Не принимать на свой счет.

Стоит ли каждое замечание в своей адрес принимать близко к сердцу? Даже если оно сказано на повышенных тонах? Не всегда.

Для Даша это было сложно. Поскольку она постоянно искала подтверждение убеждению «я недостаточно хороша».

Дарья признала, что это связано с ее школьным опытом. Тем не менее воспринимать критику от этого легче не стало.

Запрет на негативные эмоции ставил мою пациентку в заведомо проигрышную позицию. Ей было обидно слышать нелестные отзывы. Иногда она даже злилась и хотела ответить.

Вместо этого Даша буквально проглатывала свои эмоции. Иногда извинялась, но чаще просто молчала.

Так сформировался еще один порочный круг. Гиперчувствительность к любой критике. Подавление любых неприемлемых эмоций. Усиление тревоги и депрессии.

Дошло до того, что банальный вопрос «Где ты купила это платье?» воспринимался как нападение.

Даша сразу начинала думать: «Зачем меня спросили об этом? С платьем что-то не так? Я плохо выгляжу?»

Пациентка понимала, что это звучит глупо, но ничего не могла с собой поделать. Как правило, подобные ситуации случались внезапно. Поэтому контролировать себя у Дарьи не получалось. Ей предстояло научиться брать паузу между стимулом и реакцией. Посмотреть на происходящее со стороны. Идентифицировать мысли, которые вызывали у нее злость. Ей помогла одна психотерапевтическая методика. Первое, что я рекомендовал – не пытаться «задавить» свои эмоции. Дело в том, что эмоциональный центр мозга не поддается волевому контролю. И просто запретить себе злиться, нервничать или тревожиться – не получится. Эти процессы запускаются за доли секунды, так уж работает физиология. Дома, в спокойной обстановке, Даша научилась прислушиваться к себе. Различать свои эмоции, как она их чувствует в теле. После этого мы стали учиться относиться к окружающим вещам безоценочно. Каждый день по 5–10 минут Дарья концентрировалась на одном раздражающем объекте. На улице или

дома. Изучала их, описывая каждую деталь. Например, ей очень не нравилась вывеска во дворе. Первый раз надо было описать этот объект максимально эмоционально. Например: «Вижу уродливую грязную вывеску с большими красными буквами, ужасного шрифта и размера». Дальше сделать вдох-выдох. Вновь сфокусироваться на вывеске, но на этот раз убрать все эмоциональные ярлыки. Например: «Вижу вывеску с красными буквами на белом фоне, она среднего размера, висит на стене». Дарья отметила, что ей было очень трудно отбросить эмоции. Они просто захватывали ее сознание, так и хотелось добавить, что вывеска «уродливая». Но постепенно ей удалось замечать вещи такими, какие они есть. Этот навык пригодился в разных социальных ситуациях. Она чаще занимала позицию наблюдателя. Это помогло не реагировать остро на каждый вопрос.

Дарья заметила улучшение, но все равно не всегда могла справиться с эмоциями. Как-то раз она сказала, что ей предстоит выступить перед коллегами с презентацией. Она предполагала, что кто-то будет высказывать замечания или задавать уточняющие вопросы. Для Дарьи это был очень стрессовый момент. Она заранее прогнозировала свои реакции. Голос задрожит, в глазах потемнеет. Язык не будет слушаться, а в итоге вся презентация будет испорчена. Самое обидное, что Даша была уверена в качестве материала. Если бы не эмоциональная буря, она легко смогла бы отбиться от любых нападков. Что я ей посоветовал? Во-первых, разрешить себе тревожиться во время выступления. Любые эмоции нормальны. Мы уже выяснили, что подавить переживания не получится.

Чтобы немного успокоиться перед выступлением, я рассказал ей про один психологический прием: сконцентрироваться на своих органах чувств – зрении, слухе, осязании, обонянии и вкусе.

Дарья должна была сконцентрироваться на каждом объекте.

1. Осмотреться.

Перечислить все предметы, которые были рядом. Описать их цвет и форму. Рассмотреть одежду всех, кто пришел на встречу.

2. Прислушаться.

Назвать все звуки, которые доносились: пение птиц, шум дороги за окном.

3. Прикоснуться к чему-нибудь.

Взять в руки любую вещь, например ручку. Сконцентрироваться на кончиках пальцев.

4. Принюхаться.

Использовать обоняние. Есть ли вокруг какие-то ароматы? Может, запах чьих-то духов? Или вкусной выпечки с кофе?

5. Съесть или выпить что-нибудь.

Сделать глоток воды, кусок шоколада или чего-нибудь еще.

Задействовав все органы чувств, Дарья смогла вернуться в настоящее. Вместо прогнозирования ужасных последствий посмотреть реальности в глаза.

И понять, что никакой угрозы нет. Никто не нападает и даже не собирается.

Когда начнутся вопросы, не кидаться сразу отвечать. Взять паузу на несколько секунд. Они будут казаться вечностью, но на самом деле ничего страшного не произойдет.

В это время мысленно повторить вопрос, которые ей задали. Слово в слово.

Есть ли в нем что-то обидное? Если нет, то, значит, не стоит воспринимать ситуацию как нападение или угрозу. Человек просто задает вопрос.

После сделать вдох-выдох и ответить.

Мы вспомнили весь предыдущий опыт Дарьи. Ей и раньше приходилось выступать перед коллегами. Она сильно нервничала перед выступлениями. Считала, что обязательно оплошает.

Хотя никто ей этого не говорил.

Это была ее эмоциональная оценка происходящего. И выученная со школьных лет реакция.

– Что может самое плохое случиться во время вашего выступления? – спросил я во время одной психотерапевтической сессии.

– Я боюсь, что мой голос задрожит, лицо покраснеет, – ответила пациентка.

– Что будет дальше?

– Я начну нервничать, переживать. Буду сбивчиво говорить.

– И что в этом такого?

– Окружающие заметят, что я нервничаю.

– Что это будет означать для вас?

– Значит, что я стану уязвимой. Они смогут задеть меня вопросами, сделать мне больно.

После этого Дарья заплакала.

Несмотря на то что со школьных лет прошло много времени, защитные стратегии работали до сих пор.

Но в них не было никакого смысла. Во-первых, никто не собирался «нападать». Во-вторых, даже если бы это произошло, у Дарьи было достаточно внутренних ресурсов, чтобы справиться с этим.

Как преодолеть страх критики?

Мы выяснили с Дарьей механизм формирования ее страха. Но от простого осознания проблема не уходит. Хотя это уже полдела.

Теперь было важно сформировать новый поведенческий стереотип. Сделать так, чтобы Дарья поверила в себя и свои силы.

Я предложил ей регулярно выполнять несколько упражнений.

1. Высказывать свое мнение в присутствии коллег.

Делиться своим мнением по разным темам во время их обсуждения. Задавать и отвечать на вопросы. И как можно чаще выступать публично.

2. Ходить на публичные лекции и задавать вопросы.

Многие писатели и общественные деятели устраивают встречи. Я предложил Дарье чаще выбираться на такие мероприятия и задавать любые вопросы.

Также можно звонить на прямые эфиры радиопередач. Посещать дискуссионные клубы. Не отсиживаться в тишине, а активно участвовать в дискуссиях.

Это безопасная среда. Но навыки уверенности, которые можно там приобрести, пригодятся и в работе.

3. Говорить тосты во время встреч с друзьями и родственниками.

Даже в окружении близких у Дарьи иногда актуализировался страх «сделать или сказать что-то не так».

Хотя, казалось бы, чего бояться в кругу друзей? Но так уж работает мозг: если решил защищаться, то делает это до конца.

Но я предложил Дарье чаще проявлять инициативу. Благо возможности для этого были.

4. Записаться на ораторские курсы.

Важно не только, что вы говорите, но и как вы это делаете. Ораторские и актерские курсы хорошо помогают преодолеть неуверенность в себе и страх негативной оценки.

5. Читать вслух перед другими людьми.

У Дарьи были маленькие племянники. Она читала им сказки вслух. Да, это не могло сравниться с выступлением перед коллегами. Но все же это помогало попрактиковаться в управлении своим голосом, например.

Еще можно было читать родственникам вслух новостные ленты или статьи.

Дарья начала практиковать предложенные техники и уже через некоторое время почувствовала себя увереннее. Она вошла во вкус новой жизни. И после этого мы начали следующий, самый важный этап терапии.

Как люди относятся друг к другу?

Каждый день Даша прокручивала в голове этот сценарий по двадцать минут, ей не становилось скучно.

Дело в том, что всех людей, которых вы встретите на своем пути, можно разделить на **три группы**.

Одни станут вашими **друзьями и единомышленниками**. Вы сможете найти общий язык друг с другом. Будете смотреть в одном направлении. В чем-то ваши мысли и убеждения совпадут, и вы всегда найдете общие темы для разговора.

Некоторые останутся к вам **равнодушны**. Это нормально. Мы не можем нравиться всем. Большинство заняты своими проблемами и переживаниями. Когда ваши пути разойдутся, то вы и не вспомните друг о друге. В конце концов, самая важная фигура в жизни любого человека – своя собственная.

Есть третья группа. Самая неприятная. Это те, кто всегда будет вас **осуждать и критиковать**. Что бы вы ни делали, как бы вы ни старались, всегда найдется тот, кому это не понравится. Не стоит отвлекаться на этих людей. Как говорится в известной поговорке, «собака лает, а караван идет». Зависит ли ваша жизнь от мнения этих людей? Чаще всего нет.

Не стоит принимать каждое негативное мнение всерьез. Ничего ужасного от их слов не случится. Особенно если они говорят резко и грубо. Культурный человек либо промолчит, либо найдет возможность донести свое мнение максимально корректно.

Подумайте, насколько объективны такие отзывы? Если в них есть доля истины, то возьмите на заметку. Но когда оснований нет, а есть только эмоции и желание задеть, то зачем об этом вообще думать?

Я предложил Дарье провести небольшой эксперимент, чтобы она смогла на реальном опыте опровергнуть свои убеждения.

Не оставить страху ни единого шанса.

Все вы наверняка слышали выражение «идти на свой страх». На самом деле это работающая психотерапевтическая техника. В научном мире она называется «экспозиция». Человек сталкивается с пугающим объектом или контекстом и постепенно учится справляться со страхом при помощи освоенных навыков.

Итак, Дарья всегда боялась, что окружающие могут подумать о ней плохо. Я предложил ей подумать, а так ли будет ужасно, если это произойдет.

Сначала мы использовали воображение. Представили, что Дарья сделала нечто, за что все присутствующие посмотрели на нее косо. Начали смеяться, обсуждать, говорить колкости. Я попросил не бояться и допустить самые абсурдные последствия.

Она делала это каждый день, пока ей не становилось скучно. А потом мы перешли к практике в «полевых условиях».

Преыдущие упражнения помогли Дарье научиться контролировать эмоции и чувствовать себя увереннее. Теперь было необходимо закрепить их и выйти на новый уровень.

Вместо избегания неловких ситуаций мы начали их создавать.

Только так можно было избавиться от закоренелых убеждений и неэффективных поведенческих стратегий.

Привлечь к себе внимание. Специально сделать маленькие ошибки, которые не приведут к катастрофическим последствиям, но помогут закрепиться новым убеждениям.

Почувствовать смущение. Может, даже выслушать от кого-нибудь нелестный отзыв. Только прожив этот момент «на своей шкуре», можно понять, что ничего страшного не будет.

Дарья недооценивала себя, полагая, что не сможет с этим справиться. Да, возможно, ей будет дискомфортно. Но это пройдет, а опыт преодоления навсегда останется с ней.

Для начала она специально задавала в магазине вопросы продавцам. Например, спрашивала стоимость товара, когда ценник был перед глазами. Сотрудники сперва удивлялись, но охотно отвечали.

После этого Дарья возвращала купленные товары обратно в магазин. Чаще всего персонал охотно шел ей навстречу. Иногда Даша видела, как продавцы хмурятся, ведь она доставила им неудобства. Но она пережила и это.

В кафе Дарья начала просить заменить порцию. Неудобства для официантов и поваров, но прекрасный способ опровергнуть свои убеждения. Кто-то пытался спорить, но Даша старалась проявлять настойчивость и добивалась выполнения своей просьбы.

Ту же самую технику Дарья пробовала и в банкоматах. Она специально медленно снимала деньги, пока за ней не скапливалась длинная очередь. Иногда ее просили поторопиться, но больше ничего страшного не случилось.

Дарья разговаривала с незнакомцами в очередях или на остановках. Обсуждала погоду, задавала вопрос: «Подскажите, когда был последний автобус?»

Иногда она просто делала комплименты случайным прохожим. Например, отмечала красивую одежду или сумочку.

Один раз она вежливо попросила коллегу на работе не пить чай рядом с ее столом, чтобы та случайно не капнула на важные бумаги. Другого попросила не курить в ее присутствии.

Наконец, Даша начала отказываться от лишней нагрузки, когда не хотела перерабатывать. Раньше она часто помогала кому-нибудь в ущерб своему отдыху и личному времени. Это было особенно страшно. Уходить вовремя, когда кто-то оставался на час дольше.

Дарья переживала, что коллеги начнут думать плохо. Но все случилось так, как я говорил.

Нашлись те, кто поддержал ее. И даже стали брать пример. Большинству же было все равно: ну уходит и уходит.

Конечно же, некоторые выразили негодование. Мол, как это так – уходить вовремя? Но все ограничилось парой фраз. Вновь никаких ужасных последствий.

Все эти ситуации были некомфортны. Дарья ставила себя в неудобное положение, кто-то из окружающих фыркал в ее адрес.

Ну и что?

Жизнь не остановилась. Дарья осталась такой, какая была раньше. Только увереннее.

Со временем она даже вошла во вкус. Стала чаще говорить о себе в компаниях, делиться своим мнением. Ей стало проще выражать эмоции. Потому что она поняла, что никакого наказания не будет.

Наоборот, ей стало даже проще общаться с людьми. Дарья отстаивала свои границы.

С кем-то из окружения ей пришлось расстаться. Она поняла, что многие друзья ценили ее только лишь за удобство и безотказность. Дарья часто боялась отказать только потому, что о ней «могли плохо думать». Часто ездила на другой конец города в выходной, чтобы забрать посылку или встретить кого-нибудь.

Мы договорились с Дарьей, что помогать она будет только по искреннему желанию. Если она действительно хочет и может оказать услугу – прекрасно.

Помогать близким хорошо и правильно.

Но пересиливать и ломать себя ради этого не стоит. Даша стала чаще спрашивать себя: «Действительно ли я хочу и могу сейчас поделиться своими временем и ресурсами?»

Если она не была уверена в том, что хочет этого, то Дарья говорила «нет». Вежливо и тактично.

При этом Даша не осталась одинокой. Те, кто знал ее давно, поддержали в изменениях.

Как я писал в начале этой главы, переживать о том, что подумают другие – нормально. Проблемой это становится, когда страх влияет на поведение и мешает жить счастливой жизнью.

Тревожиться нельзя?

Нельзя получать новые результаты, действуя по-старому.

За время терапии Дарья часто испытывала дискомфорт, ей хотелось все бросить, она не верила, что сможет изменить себя.

Я объяснил ей, что из-за того, что она всю жизнь жила с оглядкой на чужое мнение, по щелчку пальцев от такой привычки не избавиться.

Психика – инертная система. По-настоящему значимые изменения в ней всегда сопровождаются напряжением и требуют усилий.

Во время упражнений она заметила, что по привычке запрещает себе нервничать.

И так поступают многие люди. Как будто смущаться или волноваться стало вне закона.

Хотя каждый человек вспомнит множество «нервных» ситуаций в своей жизни. Перед выступлением или торжественной речью.

Скажу по секрету, даже психотерапевты иногда волнуются. Несмотря на то, что знают все приемы и секреты.

Почему тогда многие люди продолжают так несправедливо относиться к вполне естественной эмоции?

Как только Дарья разрешила себе переживать, ей стало намного легче. Прошло чувство вины.

Кроме того, однажды она спросила своих знакомых, бывают ли у них похожие чувства. Оказалось, что да.

Например, лучшая подруга сильно переживала, что иногда картавит. Даша очень удивилась, потому что не считала это дефектом и почти не замечала.

Итоги.

Через несколько месяцев мы подводили с Дарьей итоги. Что же на самом деле стояло за ее страхом осуждения и негативной оценки?

Сильнейшая тревога, которая часто сковывала и ограничивала.

Эмоциональный перфекционизм, или завышенные требования к своему настроению. Установка: «Я никогда не должна нервничать, расстраиваться и показывать это окружающим». Парадоксально, но это только усиливало тревогу, а не помогало с ней справиться.

Вместо этого ей следовало разрешить себе тревожиться, не давить эту эмоцию и не избегать провоцирующих ее ситуаций. Тревога была связана с мыслями и убеждениями Дарьи относительно своей проблемы.

Мы разобрали причину формирования такого мышления, обсудили, как оно ей помогало в детстве и как мешает сейчас.

Постоянный контроль и сдержанность мешали ей раскрыться и показать себя с лучшей стороны. Но главное – они никак не помогали успокоиться и снять уровень тревоги.

После этого Дарья приняла решение действовать вопреки ее страху. Пойти ему навстречу. Шаг за шагом.

Так она доказала себе, что ее ожидания относительно других часто не оправдываются. Далеко не все думают плохо про окружающих или осуждают других за промахи. Многие точно так же боятся показаться нелепыми и смешными.

Представления Даше о самой себе оставляли лучшего. Она буквально верила, что с ней что-то не так, хоть и не могла сформулировать это. Больше всего она не хотела, чтобы так думали другие. Поэтому она так ярко запоминала именно те моменты, которые хоть как-то подтверждали это.

Сначала Дарья пыталась представить самый худший сценарий, пока ей не станет скучно. А потом поставила ряд экспериментов в реальной жизни. Она поняла, что даже если специально провоцировать людей и ставить себя в неловкое положение, то ничего страшного не произойдет.

Кто-то улыбнется, кто-то осудит, но большинство просто не обратят внимания.

Самое главное ее открытие заключалось в том, что можно было жить по-другому. Получать удовольствие от общения, публичных

выступлений, поднимать тосты на застольях и быть социально активным членом общества.

Дарья начала устраивать личную жизнь и чаще ходить на свидания. Она спокойно переносила, если с каким-то мужчиной не складывалось и свидание не перерастало во что-то большее.

На работе все также отметили изменения. Гораздо более уверенная подача. В ней чувствовалась внутренняя свобода. И действительно, Дарья научилась получать удовольствие от публичных презентаций.

Через полгода она уже была в отношениях и получила предложение о повышении по карьерной лестнице.

3.5. Синдром хронической усталости

Встречается, к сожалению, очень часто. Это не просто банальная усталость после тяжелого, но продуктивного трудового дня. В этом случае можно было бы просто отоспаться и снова вернуться в строй.

При хронической усталости сон не приносит должного расслабления. Человек не может встать с кровати, с трудом концентрируется на повседневных задачах, тяжело думает.

Это состояние в медицине называется **неврастения**.

Игорь работает менеджером. Он страдает от хронической усталости. В его компании один проект сменяется другим, так что невозможно перевести дух. Куча дел наваливается в один момент, и все нужно делать прямо сейчас.

В банке неоплаченный кредит, нужно вносить ежемесячный платеж. Да и в личной жизни не все гладко, с женой в последнее время не получается найти общий язык.

Кажется, что ничего особенного. Обычные бытовые трудности. Но для нашей психики каждая из этих ситуаций – стресс, с которым надо бороться. Нервная система активизируется и подготавливает организм для чего-то конкретного.

Представьте, что Игорю необходимо поднять тяжелые сумки на десятый этаж. Тоже стресс, и на него нервная система реагирует точно так же активацией. Кровь приливает к мышцам, сердце начинает биться чаще, давление повышается. Игорь берет сумки и доносит их до десятого этажа.

Стресс преодолен, цель достигнута. Теперь можно расслабиться и отдохнуть.

Но что будет, если нести сумки долго? На двадцатый или тридцатый этаж, например? Рано или поздно ресурсы нервной системы не выдержат и наступит истощение.

Так вот, мелкие нерешенные дела в жизни могут измотать организм не меньше тяжелых сумок. Нервная система так же напрягается, чтобы мы разгребли завалы на работе или разобрались с личной жизнью.

Именно поэтому иногда мы не можем отвлечься от проблем, обдумываем каждую деталь и ищем оптимальное решение. При этом

нервная система продолжает работать в режиме повышенной готовности, чтобы преодолеть эти маленькие стрессы.

Мы можем это ощущать как сердцебиение, потливость, напряжение в мышцах, нервозность и внутреннее беспокойство.

Если мы ничего с этим не делаем, то в определенный момент ресурсы нервной системы начинают заканчиваться. И мы можем столкнуться с неврастением или хронической усталостью.

Первая стадия хронической усталости.

Игорь начал замечать, что его намного сильнее стали раздражать разговоры коллег. Хотя темы были абсолютно безобидные.

Если на дороге кто-то из водителей начинал сигналить, то Игорю казалось, что гудят прямо в ухо.

Однажды он сорвался на родителей, с которыми всегда были хорошие отношения. Мама всего лишь сказала, что он давно не звонил. Игорь сразу взорвался, решил, что его обвиняют на пустом месте, и нагрубил.

Потом понял, что погорячился, и начал извиняться. Несколько дней мучился от чувства вины, не спал ночами. Потом сорвался на кота за воровство сосиски. Вроде обычное дело, раньше и не заметил бы. Но не в этот раз.

С каждым днем нарастала слабость. Стало тяжело концентрироваться на задачах. Постоянно что-то отвлекало и выводило из себя.

Если все-таки удавалось пересилить себя и включиться в какой-нибудь процесс, то усидчивости хватало ненадолго. Каждые 15 минут хотелось встать из-за стола, выйти в коридор или на улицу, куда-нибудь сходить.

А потом снова попытка втянуться в рабочий процесс. Хоть как-то включиться помогали только большие количества кофе. Иногда в ход шли энергетические напитки. Они буквально разгоняли мозг и помогали завершить рабочий день.

Затем начиналась долгая дорога домой. Сил добираться до квартиры практически не было. Толпы людей раздражали, казалось, что они говорят слишком громко. Яркий свет витрин слепил глаза.

Пиво или другой алкоголь помогали немного успокоиться и заснуть. Хотя сном это было трудно назвать. Частые пробуждения, суетливость, мысли о делах.

Наутро как будто и не спал. Каждый будний день одно и то же.

Так выглядит первая стадия неврастения. Человек становится слишком возбудимым, требовательным, с трудом контролирует свои эмоциональные реакции.

Это связано с повышенной реактивностью нервной системы. Но Игорь не стал разбираться с реальными причинами стресса, а списывал все на усталость.

Игорь использовал стимуляторы (кофеин и энергетики).

Это распространенная ошибка. На первый взгляд кажется логичным. Устал, а нужно жить и работать? Используй допинг!

Может быть эффективно при небольшой усталости. Но в случае неврастения только усугубит общее самочувствие.

Нервная система и так возбуждена! Каждая капля кофеина может переполнить чашу и загнать в усталость еще больше.

Если вечером еще добавить алкоголь, то смесь будет совсем гремучая. Как будто давить на газ и тормоз одновременно. Двигатель сгорит.

Даже для здоровой психики – это огромная нагрузка. А при хронической усталости – тем более.

При неврастении нужно давить исключительно на тормоз. Делать акцент только на расслаблении. Минимизировать любую нагрузку: физическую и психоэмоциональную. Сконцентрироваться на всевозможных методах релаксации.

Самое главное, подумать, а в какой сфере жизни есть стресс, с которым не получается справиться?

Вторая стадия хронической усталости.

Игорь продолжал раскачивать себя стимуляторами, а раздражительность снимать алкоголем. Хотелось просто кое-как прожить день, а дальше будь что будет.

Но это становилось все труднее. Сил хватало только доехать до работы, а дальше накатывала сильнейшая усталость. Игорь делал вид, что трудится. На самом деле он постоянно находился в полудреме.

Кроме того, добавился новый симптом – Игорь начал плакать. По разным пустякам и мелочам. Наорал на кота, а потом прослезился от своей жестокости.

Стали задевать трогательные моменты в фильмах, хотя раньше Игорь не мог назвать себя сентиментальным. Он злился на себя, но никак не мог это контролировать.

Появились навязчивые мысли о будущем. Игорь постоянно ждал чего-то плохого. Каждый звонок телефона воспринимался как предвестник катастрофы.

Начиналась вторая стадия неврастения. На этом этапе к раздражительности и сверхчувствительности добавились тревога и слабость.

В такие моменты уже совсем не до работы. И, по-хорошему, надо брать больничный лист.

Но такое решение требует сил, а на второй стадии неврастения они почти на исходе. Трудно сделать выбор, любая неопределенность выбивает из колеи.

Человек все время ждет плохого. Хотя ничего страшного не происходит.

Самое печальное, что на этой стадии также могут появиться жалобы на физическое самочувствие.

Игорь почувствовал тяжесть в желудке, начались проблемы со стулом, частые запоры. Хотя гастроэнтерологи не могли найти никакой органической патологии.

Половая жизнь не слишком радовала. Секса не хотелось. А попытки выполнить супружеский долг не приносили удовлетворения ни Игорю, ни его супруге. Еще один стресс в копилочку. Постепенно наступала следующая стадия неврастения.

Третья стадия неврастения.

Игорь постепенно истощался. Настроение становилось все мрачнее. Сил оставалось меньше. Но зато совсем прошла тревога.

На ее место пришло полное безразличие к происходящему вокруг. Работа и другие проблемы перестали волновать. Все отошло на задний план. Эффективность снизилась, задачи решались намного медленнее, чем раньше.

Игорь чувствовал, что выгорает.

Все чаще беспокоили сердце или желудок, обострились разные хронические заболевания. Он был готов уволиться, но вовремя пришел ко мне на прием. Мы стали думать, как улучшить состояние.

Лечение хронической усталости.

В первую очередь мы стали налаживать режим труда и отдыха. Акцент, конечно, был на втором пункте. Но отдых должен быть активным.

Игорь стал больше ходить пешком. Длительные прогулки по парку, без какой-либо цели. Игорь учился концентрироваться на происходящем вокруг, на шуме ветра, прохожих. Прогулка была в легком темпе, без спешки.

Первый день он смог осилить совсем небольшое расстояние. Но с каждым разом силы прибавлялись. Игорь проходил все больше километров.

Прогулки плодотворно влияли на сон. Пациент начал быстрее засыпать. Наутро он чувствовал себя бодрее.

На работе Игорь рассортировал дела. Те, которые не требовали немедленного решения, были отложены на потом. На них Игорь не концентрировался и не тратил силы.

Таким образом он занимался самым неотложным и необходимым.

Это позволило разгрузить голову и сконцентрироваться на своем самочувствии. Игорь прошел обследования, никаких дефицитов или тяжелых заболеваний у него не было.

Игорь пересмотрел свое питание. Он часто пропускал приемы пищи на работе, а дома накидывался на все подряд. Теперь он начал брать

еду с собой, чтобы не терпеть голод и не утолять его шоколадками. Легкие перекусы в течение дня помогали справиться с нагрузками и поддерживали силы.

На психотерапии мы разобрали волнующие темы и наметили возможные пути их решения. Обсудили цели в карьере, отношения с коллегами, поговорили о том, как важно сохранять баланс между карьерой и личной жизнью.

Через некоторое время состояние пациента улучшилось. Он начал с оптимизмом смотреть на мир и пообещал себе, что впредь будет внимательнее относиться к собственному самочувствию.

Глава 4. Что делать, когда все серьезно

4.1. Панические атаки на работе

Панические атаки – это очень неприятно. С ними сталкиваются абсолютно разные люди. Независимо от их возраста, места работы, социального статуса и других факторов.

Давайте сперва определимся с терминами.

Паническая атака – это приступ сильной тревоги.

Что человек чувствует в теле во время этого состояния:

- частое сердцебиение;
- одышку;
- потливость;
- тремор пальцев;
- головокружение;
- дискомфорт в груди;
- тошноту;
- пульсацию в висках;
- шум в ушах;
- мурашки по телу;
- напряжение в мышцах.

Эти телесные ощущения возникают очень быстро и внезапно, буквально за несколько секунд. Человек совсем не готов к такому развитию событий.

Какие мысли при этом возникают в голове:

- «У меня инфаркт»;
- «У меня инсульт»;
- «Я схожу с ума»;
- «Я теряю контроль»;
- «Я упаду в обморок»;
- «Я задохнусь».

Мысли проносятся так быстро, что их невозможно отследить. Человек пугается собственного самочувствия и не может ничего сделать с нарастающим страхом.

Что при этом делает человек:

- быстро выбегает из офиса;
- вызывает «Скорую помощь»;
- звонит кому-то из близких;
- хватается за таблетку успокоительного.

Человек ведет себя так, будто действительно есть какая-то угроза. Но проходит 15–20 минут, и все симптомы исчезают. «Скорая» не видит никакой патологии, делает успокоительный укол. Состояние нормализуется. Все проходит, кроме тревоги: а вдруг повторится снова? А что вообще это было?

Три страшных буквы: ВСД.

Пережив паническую атаку, человек бежит к терапевту, чтобы разобраться со своим самочувствием. Терапевты, кардиологи, неврологи и другие специалисты обычно пожимают плечами и говорят, что все в порядке.

– Почему мне так плохо? – резонно спрашивает пациент.

– Это ВСД, – говорят специалисты.

ВСД – не диагноз, а название совокупности всех неприятных ощущений в теле (сердцебиение, одышка, головокружение и т. д.).

Расшифровывается как **вегетососудистая дистония**.

Вегето – от слова «вегетативная». Она еще называется «автономной» от слова «автоматическая». Это значит, что большую часть времени

человек не регулирует ее сознательно. Отвечает за работу внутренних органов (сердца, сосудов, легких, кишечника и т. д.).

При стрессе вегетативная нервная система приходит в возбужденное состояние.

В крови повышается уровень адреналина, от этого органы начинают работать, как при физической нагрузке. Учащается сердцебиение, дыхание становится быстрым и поверхностным, мышцы напрягаются.

Организм переходит в одну из трех реакций: бей, беги или замри. Это древний эволюционный механизм преодоления стрессовых обстоятельств.

Для первобытных людей это прекрасно работало. Убежать от тигра, догнать дичь, забраться на дерево и переждать опасность.

Но в современном мире на работах нет тигров, а за едой не надо охотиться.

Стрессом стали различные обстоятельства, бытовые трудности, отношения с другими людьми, неудовлетворенные потребности и другие социальные перипетии.

Наш мозг и нервная система реагируют на них отлаженным эволюционным способом.

Но убежать или напасть не всегда получается. В современных реалиях такие решения не работают.

Организм в боевой готовности. Беда в том, что битва разворачивается только в мыслях субъекта. Реальной угрозы существованию нет.

Поэтому человек начинает бороться с ощущениями в теле. С самим собой, по сути. Фиксируется на здоровье и уходит в ипохондрию.

Почему панические атаки становятся проблемой?

Сами по себе приступы паники не опасны. Они не причинят вреда здоровью, не приведут к потере контроля или другим катастрофичным последствиям.

А вот ожидание приступа может поднять градус внутреннего напряжения. Человек начинает прислушиваться к себе, постоянно проверять пульс, следить за дыханием. Придумывает различные способы, как защитить себя от паники.

Часто формируется избегающее поведение.

Это значит, что человек перестает посещать места, где может случиться паническая атака. Ограничивает себя в передвижении, не пользуется лифтом, общественным транспортом.

Или ходить на работу, если так случилось, что паника накрывает именно там.

Это существенно снижает качество жизни и мешает профессиональной деятельности.

Человек постоянно думает о своем здоровье, обследуется в поисках болезней, тратит кучу денег.

На самом деле истинная причина лежит в области психологии, а не тела. Но не всегда это удается понять самостоятельно. И не каждый терапевт-невролог направит к психотерапевту. А если и направит, то может столкнуться с агрессией со стороны пациента.

Почему панические атаки случаются именно на работе?

У каждого на это есть свои причины. Если найдете свои триггеры, то вам будет проще с ними справиться. Для этого попробуйте вспомнить, при каких обстоятельствах вы впервые испытали паническую атаку.

Давайте разберем **несколько самых распространенных ситуаций.**

1. Конфликт с коллегой.

Возможно, у вас разногласия с кем-то из коллег? Тогда постоянное присутствие рядом может вызывать сильное внутреннее напряжение. Если вы всеми силами пытаетесь сдержаться и не выяснять ситуацию, то рано или поздно эмоции дадут о себе знать.

Приступ злости на телесном уровне похож на паническую атаку. Сердце бьется так же часто, учащается дыхание, краснеет лицо и так далее.

В этом случае имеет смысл прояснить отношения с коллегой. Возможно, с привлечением администрации.

2. Отношения с начальством.

Для многих работников встреча с руководителем – сильнейший стресс. Поэтому закономерно, что психика реагирует на встречу с боссом, как на угрозу благополучию.

Например, человек хочет сказать руководителю все, что думает о нем. Или не решается поднять вопрос о повышении или зарплате.

Иногда страх настолько сильный, что человек даже не решается попробовать. По сути, избегает важного для себя разговора.

Но потребность никуда не уходит, поэтому лучше хотя бы попытаться поднять разговор на важную для вас тему. Даже если это ни к чему не приведет, вы будете чувствовать себя увереннее.

3. Столкновение с «несправедливостью».

У всех есть определенные ожидания относительно поведения других людей. Мы склонны верить, что все получают по заслугам, добро победит зло, все будут счастливы.

Это относится и к работе. Да, кто-то может относиться к вам предвзято. Одному прощается любой косяк, а другому сразу оформляют штраф. К сожалению, справедливость у каждого своя. А многие события происходят по чистой случайности.

Чем сильнее мы отказываемся принять несправедливую реальность, тем больше чувствуем напряжение. В какой-то момент терпение заканчивается, и случается первая паническая атака.

Если вы замечали за собой «веру в справедливый мир», то, возможно, следует относиться к обстоятельствам чуть гибче и реалистичнее.

Хотелось бы, чтобы все было честно. Но иногда случается по-другому. И мы не можем на это повлиять. Только принять и адаптироваться.

4. Неуверенность в своих силах.

Если вам предстоит выполнить важную работу, а вы не уверены в себе, то градус напряжения будет высоким. Здесь могут сойтись все страхи, о которых было написано в прошлых главах: страх осуждения, совершить ошибку, потерять работу, потерпеть неудачи.

Подобные мысли создают ощущение безвыходности. Это и становится причиной паники.

Научиться успокаивать себя и видеть другие перспективы – важный навык. Не смотреть в черно-белом цвете на происходящее вокруг вас.

5. Нехватка времени.

Ситуация, когда дедлайн близко, а работа еще не сделана. Работник нервничает, суетится, плохо спит. От переработки и недосыпа в самый неожиданный момент начинаются сердцебиение или небольшое головокружение.

От испуга в кровь выбрасывается адреналин, ощущения усиливаются, и начинается паническая атака.

В этом случае необходимо заняться планированием своего времени, заранее продумать рабочий график и рассчитать свои силы. Это позволит избежать завалов и не решать задачи в авральном режиме.

Ошибки при панических атаках.

Если вы только познакомились с паникой, важно избежать ряд ошибок, чтобы проблема не стала хронической.

1. Не принимать ощущения в теле за болезнь и патологию.

Любые сильные эмоции всегда проявляются на телесном уровне (тахикардия, потливость, головокружение и т. д.).

Вспомните, как вы волнуетесь перед важным, но приятным событием. Симптомы могут быть те же, что и при ПА. Но вы не считаете их угрозой, ведь они связаны с чем-то радостным.

2. Не углубляться в гипердиагностику.

Пациенты часто проходят бесконечные обследования, не верят заключениям врачей, не хотят принять факт, что проблема носит психологический характер.

Дело не в симптомах панической атаки, а в том, как пациент на них реагирует. Если пациент уже решил, что в опасности, то тревога только усилится. Ощущения станут еще более выраженными.

Большинство опять побегут к врачу в поисках ответов, но снова увидят в своей карточке три буквы: «ВСД».

На предложение сходить к психотерапевту пациенты обижаются. Хотя это именно тот врач, который может помочь.

3. Не пытаться полностью избавиться от тревоги.

Да, это неприятная эмоция. Но она часть нормальной физиологии. Помогает адаптироваться к меняющимся условиям и избежать опасности.

Чем сильнее вы будете стараться избавиться от тревоги, тем чаще вас будет «накрывать». Разумней пойти ей навстречу, прислушаться к тому, что тревога хочет вам сказать.

4. Не избегать стрессовых ситуаций.

Вы можете заметить обстоятельства, в которых появляются атаки, и начать избегать пугающих триггеров. Но это только подкинет масла в огонь.

Сделайте шаг навстречу стрессу. Только так можно доказать себе, что панические атаки не представляют никакой угрозы.

5. Не винить себя.

Часто пациенты начинают страдать от угрызений совести. Им кажется, что они маются дурью. Выдумывают проблему на ровном месте. Зря себя накручивают.

Я считаю, что так думать несправедливо. Нет ничего плохого в том, чтобы иногда тревожиться. Паника действительно переносится очень тяжело.

Нужно постараться увидеть в ней не наказание, а сигнал. О том, что есть какая-то внешняя проблема, сильный стресс. На него и нужно обратить внимание, а не на симптомы.

Психиатр – психотерапевт – психолог. В чем разница и к кому идти?

Часто пациенты не понимают, почему с паническими атаками надо идти именно к врачу-психотерапевту, а не просто к психологу.

Давайте разберемся, чем эти специальности отличаются друг от друга.

Психолог

Психологи – специалисты без медицинского образования. Они не имеют права ставить диагнозы, лечить и выписывать таблетки. К ним обращаются без жалоб на здоровье. Как правило, психологи консультируют по личным вопросам, семейным отношениям, помогают определиться с профессиональной ориентацией.

К сожалению, в нашей стране психологическое образование оставляет желать лучшего. И многие специалисты не умеют видеть патологические симптомы и вовремя направить на консультацию к

врачу. В вопросах психического здоровья временной фактор играет очень важную роль.

Есть отдельная категория – медицинские психологи. Они работают в медицинских учреждениях, помогают врачам-психиатрам в диагностике и лечении. Но даже они не могут дать медицинское заключение.

Психиатр

Психиатр – врач. Это значит, что у него за плечами медицинское образование в течение шести лет. А потом еще два года ординатуры по психиатрии. Гораздо дольше, чем психологическое обучение.

Как правило, психиатры занимаются лечением тяжелых психических расстройств: шизофрения, органические поражения мозга, тяжелые формы биполярного аффективного расстройства.

Лечит врач-психиатр исключительно при помощи медикаментов. Это полностью оправдано, если пациент страдает от галлюцинаций или высказывает бредовые идеи.

Пациентам с паническими атаками, хронической усталостью и другими формами неврозов лучше всего обратиться к врачу-психотерапевту.

Психотерапевт

Врач-психотерапевт – специалист с дополнительным образованием по психотерапии.

Его отличие от врача-психиатра в том, что, кроме медикаментозной терапии, оказывается еще и психотерапевтическая поддержка. Если она нужна, конечно.

При неврозах это самый лучший вариант. Врач-психотерапевт может назначить умеренные медикаменты и рассказать про работающие психотерапевтические техники.

Как выбрать психотерапевта? Какому методу отдать предпочтение?

В современном мире любые методы лечения проверяются на эффективность. Это касается и психотерапии.

Многие методы не имеют доказательной базы. За последние десятилетия слово «психотерапия» стало использоваться неприлично часто.

Если один успокаивает или поддерживает другого при помощи разговора, то это уже считается лечением. Но это не так.

Психотерапия – это форма медицинского вмешательства. Как у любого вида лечения, здесь есть свои показания и противопоказания.

Психотерапия показана в первую очередь людям с неврозами: повышенной тревожностью, хронической усталостью, депрессией, паническими атаками, психосоматикой.

Психотерапия должна опираться на данные научных исследований. Учитывать особенности работы мозга, физиологии, биологии. Не обойтись и без социологических знаний.

Врач-психотерапевт проводит комплексный анализ физического и психологического состояния человека. Выявляет проблемные зоны и неработающие поведенческие стереотипы. Помогает адаптироваться к стрессовым обстоятельствам.

Для этих целей лучше всего подходит **когнитивно-поведенческая психотерапия**.

Когнитивная – от слова «когниция». Так ученые называют мысли и образы, возникающие в голове в ответ на определенную ситуацию.

Когниции влияют на настроение и эмоции человека. От них зависят действия и поведение человека.

Когнитивно-поведенческий психотерапевт работает с мыслями и действиями. Поэтому результаты появляются быстрее, человеку становится лучше в кратчайшие сроки. А самое главное, нет никаких эзотерических терминов, гипноза или погружения в прошлые жизни.

Пациент понимает, что происходит, и имеет план по выходу из кризиса. Конкретные шаги. Их остается только сделать.

Случай из практики

Когда Кирилл первый раз испытал паническую атаку, он находился один в офисе. Пришлось задержаться на работе, доделывать отчет

по продажам. Коллеги уже ушли, никого рядом не было.

Внезапно в груди появилось чувство жжения, перехватило дыхание, закружилась голова, в глазах все поплыло. Кирилл сильно перепугался и вызвал «Скорую помощь». Через 10 минут ему уже снимали электрокардиограмму. Никаких отклонений не было. Посоветовали обратиться к неврологу.

Кирилл успокоился, решил, что просто переработал. Но через несколько дней на совещании с коллегами все повторилось.

Боль в груди, потливость, затряслись руки. Кирилл закрылся в туалете. Это были самые страшные мгновения в его жизни. Он думал, что сейчас умрет. Представлял, как коллеги найдут его тело рядом с унитазом.

Но через 15 минут все прошло. Ритм сердца выровнялся, дыхание нормализовалось. Кирилл успокоился. Вернулся в свой кабинет. Там его ждал босс.

Руководитель заметил тревожное поведение подчиненного и спросил Кирилла о самочувствии. Тот ответил, что съел что-то несвежее и резко захотел в туалет.

В течение следующей недели панические атаки случались еще несколько раз. Они были настолько сильные, что Кирилл вновь начал активно обследоваться. Он не мог поверить, что нет никаких патологий.

Почему же тогда так плохо? Но врачи разводили руками.

Кирилл постоянно ожидал приступа. Плохо спал по ночам, потерял аппетит, не мог думать о профессиональных задачах.

Он, конечно, всегда был тревожной личностью. Переживал о разных мелочах, но раньше ему всегда удавалось взять себя в руки. В этот раз все было по-другому.

Кирилл даже не думал раньше, что можно настолько сильно паниковать. Один раз он проходил очередное обследование у кардиолога. Еще одна кардиограмма без патологических изменений.

– Скажите, а как у вас дела в жизни? Есть ли какие-нибудь проблемы в семье или на работе? – спросил доктор.

– Работа не самая простая, но раньше я всегда справлялся, – ответил Кирилл.

– То, что вы описываете, похоже на панические атаки, – заключил кардиолог.

Кириллу выписали успокоительные капли и посоветовали обратиться к психотерапевту. Естественно, рекомендации врача были проигнорированы.

На работу Кирилл ходил серьезный и задумчивый. Все заметили, как он изменился. Перестал шутить, часто уединялся, практически ни с кем не разговаривал.

Начальник вновь заметил это и пригласил Кирилла на повторный разговор. Босс еще раз спросил, что происходит.

Сначала Кирилл хотел снова отвертеться и списать на внешние причины. Но как только он открыл рот, к глазам подступили слезы. Он понял, что не может больше никого обманывать.

– Я думал, что умру в последний месяц. Мне было очень плохо, казалось, что сердце вот-вот разорвется, – сказал он.

– Почему ты не говорил раньше? – удивился начальник.

– Я не хотел, чтобы кто-то узнал о моем состоянии. Все начнут думать, что я слабак. И что у меня проблемы с головой.

Босс заверил, что никто не узнает о их разговоре. Кроме того, он поведал Кириллу, что другие сотрудники тоже сталкиваются с избыточным стрессом. Все переживают это по-своему и точно так же не хотят плохо выглядеть в глазах других.

Руководитель дал Кириллу мой телефон. Через неделю мы встретились на приеме.

Как проходило лечение?

Кирилл сразу же заявил, что не хочет никаких таблеток. Он не собирался брать больничный и отказываться от работы.

На первом сеансе мы подробно разговаривали про физиологию панических атак. Я объяснил, что такое адреналин, как работает нервная система, почему все ощущения являются частью нормальной физиологии.

Кириллу было тяжело все это принять. Почему нервная система стала работать так интенсивно?

Мы стали разбираться в его жизненных обстоятельствах.

У него подрастал сын. Кирилл всегда хотел дать своим детям все самое лучшее. Сам он рос в бедной семье и часто отказывал себе во

многом.

Кирилл копил деньги, чтобы позволить сыну учиться в самом лучшем учебном заведении.

Он признался, что часто переживал о будущем. Очень боялся заболеть и стать нетрудоспособным. Ведь тогда не получится реализовать задуманное.

На первом сеансе я рассказал пациенту про гигиену сна. Я попросил его снизить потребление кофеина, чтобы лишний раз не возбуждать нервную систему.

Я рассказал Кириллу про дыхательные методы релаксации. Он мог использовать их во время приступа и победить свои панические атаки.

Каждый пациент находит свои способы справиться с приступами. Есть разные подходы, которые обсуждаются во время индивидуальной работы с врачом-психотерапевтом.

*Кириллу понравилась **техника «4–7–8»**. Она легко запоминалась и не требовала каких-то усилий.*

Инструкция для выполнения.

1. Сначала сделайте глубокий выдох. Освободите легкие. Лучше сделать выдох через рот.

2. Далее сделайте глубокий вдох. Считайте во время этого до четырех.

3. Затем – задержите дыхание. Считайте до семи.

4. На 8 – выдохните через рот.

Дыхательные техники для релаксации – очень эффективный метод снижения стресса.

Чем естественней идет этот процесс, тем лучше мы себя чувствуем. При опасности мы задерживаем дыхание, начинаем дышать часто и поверхностно.

Взяв контроль над дыханием, мы снижаем тревогу и снижаем уровень паники.

Кирилл несколько дней тренировался дома. И в момент панической атаки переключился на дыхание. Таким образом он научился преодолевать приступы.

Но у пациента сохранялось беспокойное ожидание следующего приступа. Тревожность все еще мешала вернуться к нормальной жизни и работе.

*Одно из главных правил в работе с тревожностью – **отсутствие избегания**. Когда мы начинаем отказывать себе в чем-то из-за страха, то этот страх только усиливается.*

Я попросил Кирилла подумать, какие триггеры вызывали у него беспокойство в офисе. Также я дал задание отслеживать, о чем Кирилл думает на работе.

После недели наблюдений оказалось, что большую часть времени в его голове присутствовали следующие мысли:

- «Я должен очень хорошо работать, иначе меня уволят»;*
- «Я могу в любой момент потерять работу»;*
- «Я плохой отец и муж».*

Кириллу требовалось четко установить границы и уменьшить негативное влияние работы на свою жизнь. Кирилл был на телефоне почти 24 часа в сутки и отвечал на любые звонки. Даже в выходные.

Далее мы составили график отдыха. В определенные часы Кирилл буквально заставлял себя закрыть ноутбук и заняться чем-то другим.

Он стал больше времени уделять семье, общаться с детьми и женой. Это позволило отвлечься от тревожных мыслей за будущее и погрузиться в настоящее.

Гигиена сна позволила лучше выспаться и чувствовать себя бодрее. Утром Кирилл просыпался с улыбкой и начинал новый день с оптимизмом.

Мы обратили внимание на важные потребности Кирилла. Он любил слушать музыку и смотреть кино. Был настоящим ценителем. Но работа совсем не оставляла сил и времени на хобби.

Мы также выделили в расписании время на увлечения, чтобы Кирилл смог черпать из них ресурсы для работы.

Страх перелетов

Многим часто требуется летать по работе. Командировки, вылеты на конференции, ведение бизнеса в разных городах.

Расстояния или временной фактор не позволяют пользоваться машиной или поездами, поэтому приходится отдавать приоритет авиации.

Аэрофобия, или страх полетов, может сильно ограничить людей в передвижении. Помешать работе и ведению дел.

Что чаще всего пугает людей в самолете?

1. Страх попасть в авиакатастрофу.

Мало кто знает, но самолеты – самый безопасный способ перемещения. По статистике, шанс попасть в авиакатастрофу меньше 1 %. Это намного меньше, чем вероятность попасть в автомобильную аварию.

Конечно, когда самолет разбивается – это всегда ужасно. Погибает много людей. Поэтому каждый раз это событие так широко освещается. И поэтому кажется, что летать – очень опасно. Но это не так.

К современным самолетам предъявляются серьезные требования. Они тщательно тестируются. Подвергаются тщательному техосмотру.

Сам процесс управления самолетом во многом автоматизирован, поэтому человеческий фактор также уже не влияет так критично.

2. Панические атаки.

Многие люди боятся находиться в закрытых пространствах. От этого их начинает тошнить, начинается головокружение, появляется ощущение нехватки воздуха.

Для преодоления паники в самолете точно так же подойдут дыхательные техники.

3. Потерять контроль над ситуацией.

Некоторым людям тяжело оказаться в обстоятельствах, где от них ничего не зависит. Это особенности характера и мировосприятия. Желание полностью управлять ситуацией, опасение доверить свою судьбу экипажу.

Любое дребезжание или непонятный шум воспринимаются как признаки крушения судна.

Что делать с авиафобией?

Самый эффективный способ – **как можно больше летать**. Чем дольше вы избегаете полетов, тем сильнее вас пугает сама идея. Конечно, перед этим требуется **небольшая подготовка**.

1. Спланируйте ваш полет. Чем вы будете заниматься на борту? Смотреть кино, читать книгу, слушать музыку, работать или спать?

2. Сообщите кому-нибудь о том, что сели в самолет или о приземлении. Иногда мысль о том, что вас кто-то ждет, может помочь справиться с волнением.

3. По возможности, избегайте приема алкоголя или успокоительных таблеток. Лучше использовать медитацию или расслабляющее дыхание.

4. Имеет смысл изучить процесс полета, хотя бы на любительском уровне. Пока вы еще не победили свой страх, то ограничьте просмотр видео с крушением самолетов, не читайте новости на эту тему. Окружите себя позитивной информацией.

5. Уделяйте внимание выбору места в самолете. В хвосте турбулентность ощущается намного сильнее, чем в голове самолета.

6. Вы можете обсудить свои опасения с друзьями и родственниками. Этот страх очень распространен. Совместное обсуждение поможет снизить интенсивность переживаний.

Случай из практики

Татьяна до 30 лет весьма бодро летала на самолетах. Никаких проблем с нахождением на борту авиасудна не было.

Однажды во время рабочей командировки случилось непредвиденное событие. Самолет развернулся прямо после взлета и пошел на экстренную посадку. Ничего критичного не произошло. Рейс завершился успешно.

Но у Тани в тот день все пошло не так. Она чуть не опоздала на рейс. Командировка предстояла не из простых. На посадку она пришла уже уставшая и изможденная. Непредвиденная посадка сильно испугала ее. Поднялась тревога. Закружилась голова.

Захотелось срочно покинуть судно, но Татьяне удалось себя пересилить. До посадки она не могла успокоиться и все время ждала, что случится что-то непредвиденное. Вжавшись в кресло, она с трудом протянула весь полет.

С тех пор воспоминания об этом полете вызывали у нее жуткий страх. Но летать было нужно. Работа, дела, отдых. Особенно тяжело давались дальние перелеты. Таня боялась, что самолет обязательно упадет в море или в горах. Так она оказалась у меня на консультации.

В первую очередь я постарался объяснить Тане, что ее тревожное состояние связано не с реальной обстановкой, а с ее собственными мыслями.

Она представляла, что самолет вот-вот упадет. И от этого ее внутреннее напряжение только увеличивалось.

После того случая Таня заметила, что стала очень восприимчива к любым новостям про авианерелеты. Про отмены рейсов или внезапные посадки. По факту таких сообщений за несколько месяцев было не так уж много. Но каждое из них Татьяна запоминала и не могла выбросить из головы.

Я показал ей статистику и постарался убедить в том, что вероятность разбиться крайне мала. Каждый день по всему миру летают сотни самолетов.

По-настоящему трагические происшествия случаются крайне редко. Да, каждый инцидент передается громкой огласке. Именно поэтому создается впечатление, что это происходит часто.

Но цифры говорят об обратном. Этот факт немного успокоил Таню.

Дальше мы стали работать над ее восприятием. Каждый нестандартный звук во время полета она трактовала как признак неполадки. Такая сверхчувствительность свойственна всем людям с авиафобией. Их мозг ассоциирует эти вещи с катастрофой.

В этом случае следует уяснить для себя несколько важных вещей.

Во время полета иногда может потряхивать, порой пассажиров просят занять места и пристегнуться. Это делается ради безопасности.

Таня даже не успевала отследить, как мысленно представляла самый худший сценарий. Вместо этого всегда можно спросить у стюардессы, что происходит. Сотрудники команды объяснят причины. Они скажут все, что нужно знать.

Если доверять команде, а не искать подвоха, то лететь будет намного спокойнее.

Можно даже прямо сказать стюардессам, что у вас высокая тревога в связи с полетом. Они вполне могут оказать психологическую поддержку, чтобы вы немного успокоились.

Главное, помнить, что избегание полетов только закрепляет страх и усиливает тревожность. Но с каждым перелетом авиафобия будет отступать и перестанет мешать вам жить.

4.2. Депрессия карьеристов

Давайте сперва разберемся, что такое депрессия. Сегодня любую грусть или плохое настроение сразу называют депрессией. Но это не всегда она.

Представьте, что вам отказали на собеседовании в компании мечты. Или долгожданное повышение ушло у вас из-под носа из-за нелепого стечения обстоятельств. А может, вас уволили?

Эти обстоятельства могут сильно повлиять на настроение. Не все могут быстро оправиться после неудач. У некоторых пропадает аппетит, нарушается сон, теряется интерес к работе.

Расстраиваться из-за неудач – нормально.

Можно даже всплакнуть, пожалеть себя или, наоборот, поддержать. Но обязательно дать себе время на восстановление, провести денек-другой за просмотром сериалов, чтобы отключиться от проблем реального мира.

А потом, набравшись сил, вернуться в строй. И так, грустить и расстраиваться из-за неприятных событий – нормально. Но если симптомы сохраняются каждый день больше двух недель – это повод насторожиться.

Самые распространенные симптомы депрессии:

- пониженное настроение;
- снижение активности и ощущение нехватки сил;
- невозможность испытать чувство радости;
- бессонница;
- изменения аппетита (отсутствие или резкое повышение);
- чувство вины, негативные мысли о себе;
- негативные мысли об окружающем мире;
- мрачное видение будущего;
- проблемы с концентрацией внимания, замедленное мышление;

- снижение либидо.

В тяжелых случаях могут быть и мысли о нежелании жить. Иногда депрессия случается вследствие «внутренних поломок». Такие депрессии называются **биологическими** или **эндогенными**.

В этом случае нарушаются некоторые биохимические процессы в мозге. Из-за них человек чувствует изменения в своем психологическом самочувствии.

Для появления этой депрессии необязательно сталкиваться со стрессовыми факторами. Иногда все происходит на фоне полного благополучия.

К счастью, такое встречается нечасто. Обычно депрессия происходит из-за череды разных неприятных событий. Они отражаются на нашем психоэмоциональном состоянии и в какой-то момент могут добить нервную систему.

Может случиться одноразовый, но очень сильный стресс. Любая кризисная ситуация. И это тоже может вылиться в депрессию. Такую депрессию иногда называют **реактивной**.

Как понять, что у меня депрессия?

К сожалению, самостоятельно это не всегда возможно. Депрессия развивается постепенно, и очень трудно заметить грань, когда просто плохое настроение становится симптомом заболевания.

Если вы раньше не сталкивались с этой болезнью, то распознать ее будет трудно.

Депрессия меняет образ мыслей человека.

Порой весьма радикально. Пациенты начинают обращать внимание на вещи, которые раньше бы и не заметили. Обвинять себя по каждому пустяку. Обижаться на близких. Не могут получить удовольствие от прошлых радостей.

Самое печальное, что зачастую человек в депрессии не верит в то, что можно жить иначе. Именно поэтому может пройти несколько лет, прежде чем пациент зайдет в кабинет психотерапевта.

А как понять, что пора идти к психотерапевту? Для этого есть диагностические тесты. Например, *тест на депрессию Бека*. Конечно, на основании теста нельзя поставить окончательный диагноз.

Это может сделать только врач-психиатр или врач-психотерапевт после осмотра. Но высокие баллы могут быть основанием для обращения за консультацией.

Человек может обратиться к специалисту и без теста, если чувствует какие-либо изменения в своем самочувствии. Чем раньше начать лечение, тем благоприятней прогноз.

При необходимости могут быть назначены дополнительные анализы, чтобы исключить соматические заболевания. Например, дисфункцию щитовидной железы или анемию. Симптомы этих расстройств могут напоминать депрессию, но лечатся совсем по-другому.

Депрессия на работе.

Признать, что депрессия связана с работой – тяжело. Ведь это означает, что потребуются пересмотреть свое отношение к одной из главных жизненных сфер.

Но, тем не менее, часто именно рабочий стресс становится причиной сниженного настроения и способствует появлению симптомов депрессии.

В этом случае перед человеком встают сразу **две проблемы**. Во-первых, надо разобраться с симптомами депрессии. А во-вторых, обратить внимание на свою работу, чтобы предотвратить повторение депрессивного эпизода.

Как понять, что работа приносит негативные эмоции?

Это непросто. Но есть «красные флажки». Знаки, которые говорят о том, что работа приносит в вашу жизнь много негатива.

1. Вы постоянно думаете о работе. Мысли носят отрицательный характер.
2. Вы постоянно жалуетесь на свою работу другим.
3. Вам не нравятся ваш коллектив, коллеги, руководство.
4. Вы уверены, что работа не может давать ничего хорошего.
5. Вы часто недоможаете на работе.
6. Вам тяжело заставить себя собраться на работу.
7. Вы живете от отпуска до отпуска.
8. Вы постоянно думаете о смене работы.

Если вы заметите за собой что-то похожее, то это еще не значит, что у вас депрессия. Но это может говорить о том, что работа – сильный стрессогенный фактор в вашей жизни.

Карьера и депрессия. Случай из практики.

Часто на прием к психотерапевту обращаются весьма успешные в карьере люди. Но и они жалуются на депрессию.

Дмитрий пришел ко мне на прием с жалобами на апатию и слабость. Он плохо спал и ел. С трудом концентрировался на задачах. Просыпаться по утрам и делать дела не хотелось.

Никакого острого стресса не наблюдалось. Все было как обычно. Топ-менеджер. Хорошая зарплата. Начальство поддерживает. Проекты делаются.

Дима рассказал мне свою историю. Как упорно он добивался места в этой компании. Поднимался с самой низкой должности до самого верха. Трудился из последних сил.

И вот, оказавшись на вершине пирамиды, Дмитрий почувствовал опустошение. Куда двигаться дальше? Должности выше уже заняты. Расти больше некуда. Денег на все хватает. Да и финансы никогда не были конечной целью.

Преодолевать сложности, бороться с обстоятельствами, добиваться целей. Когда другие сдавались, мой пациент мобилизовался и совершал прорыв.

И вот, когда добиваться было больше нечего, началась депрессия. Почему?

Такова была особенность нервной системы Дмитрия. Есть тип людей, которым для ощущения благополучия постоянно надо двигаться.

Как акулам, например. Эти рыбы не могут долго оставаться неподвижными, иначе они начинают задыхаться.

Что-то похожее бывает и у людей. Забравшись на вершину одной социальной пирамиды, они чувствуют опустошение и апатию. И чем дольше они находятся в этом состоянии, тем больше их затягивает в пучину депрессии.

Что же делать?

Посмотреть по сторонам. Мы живем в удивительном мире, где есть огромное количество возможностей.

Если в карьере вы достигли стеклянного потолка, то всегда можно переключиться на новые достижения.

Попробовать себя в спорте, творчестве, благотворительности. Попробовать себя на другом поле деятельности.

Что и сделал Дмитрий. Он всегда мечтал выступать как стендап-комик. Поэтому после консультации записался на курс для начинающих юмористов.

Через некоторое время новое занятие поглотило его с головой, и депрессия отступила.

Для того чтобы начать заниматься чем-то новым, необязательно ждать вдохновения. Иногда сами действия могут изменить наше самочувствие.

Лайфхаки для борьбы с депрессией.

1. Вспомните свои прошлые достижения.

Вспомните времена до депрессии. Что вы делали и как жили. Запишите свои достижения. Любые. Как успешно выполнили задание. Как заработали первые деньги. Как удачно выступили. Достижения

есть у всех! Напомните себе про них, это поможет не обесценивать себя. И даст мотивацию двигаться дальше.

2. Больше социальных взаимодействий.

В плохом настроении человеку часто хочется отгородиться от окружающих и лишний раз не высываться. Но это может усугубить состояние. Не теряйте свои связи, выбирайтесь на прогулки и встречи с друзьями, даже если не очень хочется.

3. Действуйте «как будто».

Спросите себя: «Какое было бы мое поведение без депрессии?» Представьте свой идеальный день в хорошем настроении. Что бы вы делали? Как бы общались с окружающими? Чем бы занимались?

Попробуйте симитировать эти вещи. И тогда негативные эмоции сменятся позитивными.

4. Приведите в порядок свой внешний вид и жилье.

При депрессии человек часто игнорирует свой внешний вид и не уделяет должного внимания вещам вокруг себя. В итоге мы можем оказаться в обстановке, где невозможно быть довольным жизнью. Отражение в зеркале также не доставляет радости. Разгребите завал вокруг, купите новую одежду, запишитесь в парикмахерскую.

5. Добавьте физические нагрузки.

Из депрессии можно выйти буквально шаг за шагом. Просто больше двигаться, гулять и заниматься физкультурой. Это хороший способ справиться с апатией и слабостью.

6. Обесценивайте свои проблемы.

Если вы считаете, что любая сложность – катастрофа, то психика будет реагировать соответствующе. Но если вы скажете, что проблема – это всего лишь сложность, которую надо преодолеть, то психике будет легче с ней справляться.

7. Переключитесь на дела, которые получаются лучше всего.

Если в чем-то вас преследуют неудачи, то сконцентрируйтесь на том, что сейчас идет хорошо. В депрессии может казаться, что вообще все идет плохо. Но это иллюзия. Если посмотреть на разные жизненные сферы, то где-нибудь обязательно можно найти ресурс для восстановления сил.

8. Записывайте каждый день три вещи, за которые вы можете себя похвалить.

Вы можете сказать себе спасибо за любые маленькие достижения. Мы часто ждем похвалы от окружающих и надеемся, что нас оценят. Но можно и не дожидаться, а начать хвалить себя самостоятельно.

Прокрастинация.

Иногда мы откладываем дела не из-за лени и апатии. Мы искренне можем хотеть сделать что-то до конца. Но даже маленькая задача становится неподъемной.

Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию важных дел.

Как с ней бороться? Вот несколько лайфхаков.

1. Установите таймер на 20 минут и работайте над задачей до истечения времени. Затем сделайте 5-минутный перерыв.

Этот лайфхак поможет тем, кому трудно концентрировать внимание на длительное время. Такие 20-минутные забеги будут хорошим решением.

2. «Не ешьте слона целиком».

Если задача слишком большая, то разделите ее на маленькие части. Разбейте на короткие шаги. И просто по чуть-чуть переходите к их выполнению.

3. Придумайте себе награду.

Работать будет веселее, если вы придумаете для себя вознаграждение. Любое, даже само маленькое: послушать песню, посмотреть видео, выпить чаю. Главное – держать это вознаграждение в голове и помнить, что вы его обязательно получите.

4. Исключите провоцирующие факторы.

Помните, что во время выполнения работы лучше не слушать музыку, не заглядывать в телефон и не отвлекаться на другие дела. Наш мозг плохо справляется с многозадачностью.

5. Создайте ритуал перед работой.

Ритуал – это набор определенных действий, которые помогают нам создать нужное настроение. У каждого это может быть что-то свое. Неспешно заварить кофе или чай. Прогуляться. Проверить почту.

После этих действий будет легче приступить к выполнению заданий.

6. Не стремитесь сделать все идеально.

Иногда это состояние называют «паралич перфекциониста». Человек не может приступить к работе из-за страха, что не получится сделать идеально.

Помните, что идеал недостижим. Перфекционизм часто приводит к прокрастинации. Страх сделать что-то неидеально может мешать приступить к работе. В этом случае надо помнить, что идеал – не всегда достижим, к тому же это очень размытое понятие. Сделайте лучшее из того, что вы можете. Этого будет вполне достаточно.

7. Правило 10/90.

Первые 10 % времени, которые вы тратите на подготовку к работе, могут обеспечить 90 % результата. Чем лучше вы спланируете свою деятельность, тем легче вам будет приступить к ее выполнению.

8. Делайте сразу, как вспомнили.

В нашей рутине могут быть маленькие дела, которые не требуют срочности: звонки, ответы на почту, отправка сообщений. Такие дела важно не откладывать в долгий ящик, а делать, как только вы о них вспомнили. Иначе они будут накапливаться и могут стать одной большой проблемой в будущем.

4.3. Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание – крайняя степень истощения на работе. Надо понимать, что выгорание – это не эпизод, а последствия накопившегося стресса.

Какие признаки характерны для выгоревших работников?

1. Физическое и моральное истощение.

Не просто усталость после тяжелого дня. Это состояние, когда отдых не восстанавливает силы. Поверхностный сон, частые пробуждения, на элементарные действия, типа почистить зубы или приготовить завтрак, требуется огромное количество энергии. То, что раньше волновало, становится безразличным, а безобидные мелочи вызывают бурю негодования.

2. Непонимание целей и результатов работы.

Выгоревший человек не понимает своей функции и чувствует бесполезность труда. В тяжелых случаях пропадает желание заниматься какой-то деятельностью и строить карьеру. С такими мыслями человек делает самый минимум необходимого, и то с большим трудом. Человек постоянно недоволен собой. Занижает значимость собственных успехов. Не видит смысла продолжать работать.

3. Отсутствие мотивации и дистанцирование от профессиональных обязанностей.

Самое коварное проявление синдрома выгорания. Человек начинает вести себя максимально цинично и вызывающе. Становится черствым и злым. Клиенты обслуживаются кое-как, коллеги не могут обратиться

с вопросами, дедлайны срываются, трудовая дисциплина нарушается. Возникают конфликтные ситуации.

Один выгоревший сотрудник может подорвать деятельность целого отдела.

А если таких сотрудников много? Тогда под угрозой будущее всего предприятия или компании.

Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения пытается донести до всех стран, что это не шутка.

Кто больше всего подвержен выгоранию?

1. Помогающие профессии.

Учителя, врачи и другие медицинские работники, психологи, социальные работники, волонтеры. Те, кто каждый день помогают людям решать их проблемы. Иногда довольно серьезные. Груз ответственности бывает очень высоким, и психика может этого не выдержать.

2. Сфера услуг.

В эту группу попадает огромное количество людей. Менеджеры, работники салонов красоты, тренеры, продавцы. Люди, которые должны всегда делать так, чтобы клиент был доволен. Надо держать лицо, даже если совсем не до этого. При этом реакция клиентов не всегда адекватна. Но ответить, как правило, нельзя. Поэтому уровень напряжения медленно, но неуклонно растет.

3. Сотрудники правоохранительных органов.

Полицейские, военные, гвардейцы, работники тюрем. К этой же группе можно отнести спасателей и пожарных. По долгу службы им приходится иметь дело с агрессивными гражданами. Иногда рисковать жизнью. Это колоссальная нагрузка на психику.

Почему выгорание надо лечить?

Эмоциональное выгорание приводит к полной нетрудоспособности. Это может оказать негативное влияние на жизнь и судьбу человека.

Повышается вероятность обострения хронических заболеваний. Снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания. У кого-то начинаются панические атаки и другие невротические состояния. Нарушается сон.

Человек может начать злоупотреблять психоактивными веществами. Прогуливать работу.

Но, кроме этого, страдает работа всей организации. Сотрудник с эмоциональным выгоранием хуже взаимодействует с окружающими, что ухудшает межличностные отношения в коллективе.

Наступает профессиональная деморализация. Снижается производительность труда. Человек может уволиться, а это может послужить примером для других сотрудников, которые находятся на грани выгорания. Начинается текучка кадров.

Тест на эмоциональное выгорание.

Существует довольно много методик, которые помогают выявить у себя признаки эмоционального выгорания. Один из них был разработан американским доктором медицины Самюэлем Пфайфером.

Тест состоит из 24 вопросов. Отвечать надо «да» или «нет».

1. Последнее время вы часто чувствуете усталость.
2. Вы физически истощены без видимых причин.
3. Иногда чувствуете себя опустошенным и без новых идей.
4. Чувствуете перегруженность работой.
5. Чувствуете себя более уязвимым чем обычно.
6. Воспринимаете обычные вызовы на работе как тяжелые испытания.

7. Стали более рассеянны, погружены в свои мысли, перестаете слушать людей, улетая в свои мысли.
8. Сразу обижаетесь, если кто-то критикует вас или вашу работу.
9. Кажется, что ваши руководство, коллеги и близкие всё меньше вас поддерживают.
10. Начали чаще употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества.
11. Утратили свой оптимизм и независимость.
12. Стали ощущать проблемы с изменениями в работе или применением новых технологий, подходов.
13. В голове стало так много мыслей, что вам стало тяжело сосредоточиться.
14. Иногда вам просто не хочется видеть людей.
15. Иногда вам кажется, что нет другого выхода, кроме как смена работы или даже профессии.
16. Пренебрегаете теми вещами, которые раньше были важными для вас.
17. Переживаете о предстоящем рабочем дне.
18. Стали чаще плохо себя чувствовать.
19. Стали реже чувствовать радость.
20. Снизилось либидо.
21. Появилось ощущение собственной неполноценности.
22. Прибегаете к стимуляторам, например кофе.
23. Стали мало времени проводить с семьей и друзьями.
24. Страдаете от бессонницы.

Если вы ответили «да» больше чем на 12 вопросов, то у вас повышен риск эмоционального выгорания.

Как избежать выгорания?

1. Попросите о поддержке семью и друзей.

Ближайшее окружение может подкрепить вашу уверенность в себе и поддержать силы. Семья – это опора. Если у вас крепкий тыл, то

любое выгорание можно преодолеть.

Провести время с друзьями – прекрасный способ снять накопившийся стресс.

Выбирайте себе поддерживающее окружение.

2. Выбирайте рабочее место.

Одно из неочевидных преимуществ жизни в XXI веке – возможность выбирать себе место работы. Интернет позволяет работать в разных точках земного шара. Или найти вакансию в той части, где вам хочется жить.

Рабочая атмосфера и коллектив сильно влияют на то, чувствует ли себя человек на своем месте. Если да, то производительность повышается в разы.

Когда что-то не устраивает, то и ходить на работу хочется с каждым днем все меньше. Во многих компаниях руководители заботятся об атмосфере. У сотрудников просят обратной связи. Стараются поддерживать их неформальными разговорами. Где-то уже есть корпоративные психотерапевты, с ними сотрудники могут обсудить свои психологические сложности.

Выбирайте ту организацию, где вы будете чувствовать себя услышанным.

3. Найдите единомышленников.

Существуют группы психологической поддержки для тех, кто сталкивается с выгоранием. Обычно их ведет психолог или врач-психотерапевт. Участники могут поделиться своими сложностями на работе, обсудить их вместе с другими. Это происходит в поддерживающей и ободряющей обстановке.

Вы наверняка сможете найти такие группы в своем городе. Иногда их называют «балинтовские группы» в честь психолога Майкла Балинта. Он первый придумал и внедрил такой формат в свою практику.

Немного о стрессе.

Как я уже писал, эмоциональное выгорание – это следствие накопившегося стресса, который привел организм к истощению. Чтобы лучше понимать, как справляться с выгоранием, давайте разберемся, что же такое стресс.

Стресс – это реакция организма на какие-то сложности и проблемы, которые надо преодолеть.

Если в окружающей среде появляется стрессовый фактор, который угрожает физическому и психологическому благополучию, то организм мобилизует все свои ресурсы, чтобы этот фактор устранить.

Стрессовая реакция делится на несколько стадий.

Первая стадия.

Стадия тревоги. Человек начинает чувствовать какую-то опасность и угрозу. При этом мы не всегда можем отдавать себе отчет, в чем именно дело.

Но тревога говорит о том, что надо что-то предпринимать. На этой стадии человек начинает чувствовать волнение, внутреннее беспокойство, хуже спать.

Начинает анализировать происходящее в поисках причины тревоги. Мозг ищет источник, чтобы как можно раньше вернуться в стабильное состояние. Постепенно стрессовая реакция переходит на следующий этап.

Вторая стадия.

Стадия сопротивления или резистентности. Человек начинает активно бороться со стрессовым фактором. При эмоциональном выгорании – это какие-то обстоятельства на работе.

Человек пытается адаптироваться и совладать со всеми негативными факторами. У каждого здесь может быть что-то свое. Неприятный коллега, начальник-тиран, трудная задача и другие коллизии.

Нервная система находится в постоянном напряжении до тех пор, пока стрессовый фактор не будет устранен.

Если удастся разобраться со стрессом и адаптироваться, то мы чувствуем себя хорошо. Выгорания не наступает. У нас есть силы преодолевать сложности и справляться с текущими задачами.

Третья стадия.

Но что происходит, если стресса слишком много? И непонятно, как выбираться из запутанных ситуаций? В таком случае может наступить третья стадия – **истощение**.

Крайняя степень эмоционального выгорания. Сил нет, ничего не хочется, полное безразличие к происходящему. Наблюдаются симптомы депрессии в виде апатии, слабости и отсутствия эмоций. В такие моменты бессмысленным может казаться абсолютно все вокруг.

К счастью, большинство людей не доходят до такого. Многим удается найти выход еще на второй стадии. Адаптироваться и найти силы.

А где искать силы?

1. Исключаем патологию.

Если у вас давно и стойко снизилась работоспособность, то надо проверить общее состояние организма.

Для этого можно сдать *анализ на тиреотропный гормон*, чтобы исключить заболевания щитовидной железы. Измерить уровень ферритина (железа), сдать общий анализ крови. Проверить давление, возможно, оно понижено.

Одна моя пациентка долго винила себя за лень и безволие, пока не выяснила, что у нее пониженное давление. В этом и была причина слабости и утомляемости.

Поэтому важно исключить соматические проблемы, чтобы не искать причину в чем-то другом.

2. Отдых.

Чтобы преодолеть стресс, необходимо полное восстановление. Об этом я подробно писал в главе про сон.

Не забываем и про смену деятельности. Большинство сначала планируют работу, а отдыху уделяют внимание по остаточному принципу. Для качественного восстановления делать нужно наоборот.

Сначала планируйте отдых. В какой период пойдете в отпуск и куда поедете, чем будете заниматься в выходные.

3. Уделяйте внимание другим сферам жизни.

Уверен, что вы слышали об этом раньше. Важно соблюдать баланс, не забывать, что кроме работы еще есть родственники, друзья, хобби, да и просто иногда нужно побыть одному.

4. Начните делегировать.

Это совет для бессмертных пони, которые тащат всю работу на себе. Надеются, что смогут вытянуть все задачи, и даже не помышляют разделить часть задач с коллегами или подчиненными.

5. Психотерапия.

К врачу-психотерапевту можно обращаться не только за лечением, но и для анализа своей текущей рабочей ситуации. Если вы потеряли смысл и не понимаете, зачем занимаетесь своей деятельностью, то при психотерапии можно осознать истинные мотивы своего выбора и посмотреть на ситуацию под другим углом.

6. Субботикал.

Это отпуск на неопределенный срок. Активно практикуется в западных странах. Обычно такой отпуск дают минимум на 6 месяцев.

Такой подход был разработан специально, чтобы помочь сотрудникам с эмоциональным выгоранием. Их временно полностью освобождают от работы и дают право заниматься любимыми делами.

Но не просто лежать на диване и смотреть телевизор (хотя это не запрещается, если очень хочется). Лучше, если выгоревший работник отправится в путешествие за новым опытом и впечатлениями.

Сотрудник должен не просто отдохнуть, а пересмотреть свои взгляды на привычные вещи. Вновь почувствовать вдохновение и стремление к труду.

В нашей стране это слово пока не прижилось. Но мы активно используем термин «творческий отпуск». А это, по сути, одно и то же.

Если ваша компания не отпускает вас на такой долгий срок, то не расстраивайтесь. Просто эффективно используйте время, которое у вас есть. Не проводите весь отпуск лежа на диване или за сериалами. Лучше подумайте, как получить новые эмоции и впечатления.

4.4. Спасение в таблетках?

Давайте немного поговорим о фармакологии. Могут ли лекарства помочь справиться со стрессом и решить наши проблемы? Нужно ли принимать витамины или биодобавки, чтобы держать себя в тонусе? Что реально помогает, а куда лучше не тратить деньги? Давайте разбираться.

Антидепрессанты.

Антидепрессанты – большая группа препаратов, оказывающих влияние на обмен нейромедиаторов. О них я уже писал ранее. Самые известные представители: серотонин, дофамин, норадреналин, ацетилхолин. На самом деле их гораздо больше.

Антидепрессанты окутаны мифами и тайнами. Мало есть препаратов в медицине, которые бы так сильно волновали людей. Давайте разберем **самые распространенные мифы**.

1. Антидепрессанты просто «глушат боль», заставляют забыть о проблемах, а не решают их.

Лекарства убирают болезненные симптомы: патологическую тревогу, сниженное настроение, апатию. Но на память они никак не влияют. Все жизненные трудности остаются на плечах пациента, просто лекарства дают силы с ними справляться.

2. Антидепрессанты меняют личность человека. Превращают в овощ.

Лекарства никак не влияют на личность. А вот затяжные психические расстройства – да. В том смысле, что человек не может себя проявить. Лекарства же, наоборот, возвращают к нормальному состоянию.

3. Антидепрессанты надо принимать всю жизнь.

Не всегда. Первый курс рекомендуется принимать 6–12 месяцев. Если динамика хорошая, то лекарства постепенно отменяются. Иногда курс длится дольше, но в этом нет ничего страшного. Препараты подбираются так, чтобы не оказывать негативного влияния на здоровье пациента.

4. Антидепрессанты вызывают зависимость.

Если лекарство отменяется резко, то могут быть разные неприятные ощущения. Некоторые ошибочно считают, что так выглядит зависимость. Но это обычный синдром отмены. Избежать его можно, если снижать дозу постепенно и понемногу.

5. Антидепрессанты плохо переносятся.

Каждый препарат имеет свои особенности. Подбор нужной дозы и лекарства может занимать какое-то время. В этом нет ничего страшного. Главное, следовать рекомендациям врача.

6. Антидепрессанты лечат только депрессию.

Совсем нет. Тревога, панические атаки, болевой синдром, нарушения сна, расстройства пищевого поведения. Это препараты с широким спектром действия.

Как работают антидепрессанты?

Объяснить это не так просто. Чтобы точно разобраться в этом, надо пройти курс по психофармакологии. Я постараюсь рассказать,

максимально упрощая, чтобы у вас появилось небольшое понимание этого сложного процесса.

Представьте, что вы – владелец ресторана (=мозга).

Посетители – это нейромедиаторы (серотонин, норадреналин, дофамин и т. д.).

В какой-то момент дела у заведения начинают идти не очень. По разным причинам. Это могут быть внешние обстоятельства, под которые не получается подстроиться. Внутренние разборки. А иногда объяснения нет, вроде все как обычно, но клиентов – меньше. Ресторан начинает работать в сокращенном режиме.

Руководство будет нервничать и тревожиться. Суесться или грустить. Часто это не спасает положение, и ситуация постепенно усугубляется.

Что тут можно сделать?

Вариант 1. Поменять тактику поведения. Начать по-другому вести бизнес, пересмотреть меню, название, позиционирование, а может, закрыть эту точку и открыться в другом месте (=пройти курс психотерапии).

Вариант 2. Начать работать с теми посетителями, что есть (=принимать антидепрессанты).

Развлекать, угощать бесплатно, ублажать. Короче, сделать все возможное, чтобы удержать тех, кто уже в ресторане. Постепенно будут приходить новые. Они будут оставаться в ресторане и способствовать развитию заведения (=нейромедиаторы в нашем организме вырабатываются постоянно).

Если все идет хорошо (АД подобран правильно), то желающих попасть внутрь будет больше, чем может вместить помещение (пространство между клетками мозга). Ведь посетители не хотят уходить.

Поэтому руководству придется поставить дополнительные столики (=при приеме антидепрессантов постепенно увеличивается количество

рецепторов к медиаторам в мозге).

Таким образом, можно выправить положение, подкоптить ресурсы. Выйти из депрессии и тревоги.

И тут важно разобраться, а почему в свое время посетителей стало меньше?

Если причина в неправильной политике, то надо провести работу над ошибками (=антидепрессанты вместе с психотерапией дают самый надежный результат).

Тогда стабильный клиентский поток гарантирован, и владелец будет доволен жизнью.

Конечно, есть нюансы, и у каждого антидепрессанта свои особенности действия. И до сих пор не до конца понятно, почему антидепрессанты оказывают такой эффект. Но главное, что они работают.

Можно ли принимать антидепрессанты самостоятельно?

Нет. Эти препараты выписываются только по рецепту врача. У каждого есть свои показания, противопоказания, побочные эффекты. Без медицинского образования в таких тонкостях не разобраться.

Можно ли принимать алкоголь с антидепрессантами?

Этого делать не рекомендуется, так как возможна непредсказуемая реакция на взаимодействие алкоголя и препарата.

Глицин.

Глицин – простейшая аминокислота, которая входит в состав белковых молекул. Это не БАД, не лекарство, не гениальное изобретение ученых.

Если вы хотя бы иногда едите мясо, рыбу, молочные продукты, яйца и птицу, злаки, то глицина в вашем организме достаточно. Кроме того,

он прекрасно синтезируется в печени, поэтому не является незаменимой аминокислотой.

У глицина много функций. Без него невозможен обмен веществ.

Один из основных эффектов – оказание тормозящего действия на нервную систему. По этой причине фармкомпания стали продвигать таблетки глицина как успокоительное средство.

Но, к сожалению, это очередной миф. Можно закинуть под язык хоть всю пачку – никакого лечебного действия не будет. В мозг попадает только тот глицин, который организм синтезирует сам.

Есть впрямь тоже нет никакого смысла – излишки аминокислоты успешно выводятся вместе с мочой, зачем копить то, чего и так хватает?

Единственная область медицины, где используется глицин, – урология. Хирурги орошают раствором с ним раны во время операций.

В большинстве стран никто не назначает глицин при тревоге, депрессии, инсульте, головокружении, усталости и т. д.

В России ситуация хуже.

Относительно недорогая цена, обещание повысить работоспособность и устойчивость к стрессу – люди готовы покупать.

Поэтому так и живем.

Чем можно заменить эту чудо-таблетку?

1. Полноценное питание.
2. Сон.
3. Физкультура.

Долго и скучно, но это работает.

Биологически активные добавки.

Название этих веществ звучит многообещающе. Кажется, что они действительно могут что-то исправить и улучшить. Но что такое БАДы

на самом деле?

По факту, это просто еда. Не лекарство и не волшебная таблетка. Во всем мире эти добавки считают просто пищей, а значит, и контролируют их как продукты питания.

Те же самые антидепрессанты, чтобы попасть в практику, должны пройти через тщательный научный фильтр. Клинические испытания в лаборатории, потом исследования на тысячах, статистический анализ и только после этого вывод препарата на рынок.

Чтобы любое лекарство было признано рабочим и эффективным, надо потратить огромные суммы денег.

Как же дела обстоят с БАДами? В разы хуже. К ним не предъявляются такие жесткие требования. Туда можно намешать чего угодно, и это не мешает добавке попасть на прилавки аптек.

Но проблема в том, что позиционируются эти добавки как лекарственные препараты. Средства для улучшения работы всех органов и системы, для сна, бодрости, хорошего настроения, аппетита и т. д.

Можно найти БАД на любой случай и для любой болезни. Но можно ли их принимать? Не всегда.

Дело в отсутствии клинических испытаний. Не все БАДы так уже безобидны. Какие-то из них действительно просто выйдут из организма, как и другая еда.

Но не все производители добавок честно подходят к изготовлению. Они пользуются тем, что их не проверяют так же тщательно, как препараты. И могут добавить лекарственные вещества в минимальных дозах. За счет этого действительно можно получить от приема БАДов терапевтический эффект.

Но ни один препарат нельзя принимать без рекомендации врача. У всех лекарств есть показания и противопоказания, побочные эффекты и четкие дозы. Даже БАДы.

Принимая БАД, вы не знаете, что и в каком количестве туда добавлено. Потому что это никто не проверяет.

В мировой практике уже были такие прецеденты. Несколько сотен БАДов испортили свою репутацию. В их составе были обнаружены

антидепрессанты, средства для потенции и фармацевтические вещества.

Учитывая цену большинства таких добавок, риск совсем не оправдан. Деньги, которые люди тратят на добавки, можно потратить на более полезные вещи. Например, купить побольше фруктов и овощей. Абонемент в тренажерный зал. Хороший матрас для качественного сна. Отложить на отпуск.

Позитивного эффекта будет не меньше, а рисков практически нет.

А если вдруг вы решили все-таки принимать таблетки, то лучше сходить к врачу и получить назначение.

Витамины и микроэлементы.

Они тоже относятся к добавкам, но иногда их прием оправдан, когда есть какой-либо дефицит. Однако узнать об этом можно только после лабораторных исследований, которые назначает врач. Пациент сдает анализы. Обнаруживается дефицит, например, железа или витаминов группы В. Тогда может быть назначен препарат или добавка для восполнения дефицитов.

Но без отсутствия показаний принимать такие добавки может быть опасно. Избыток витаминов не менее опасен, чем их дефицит.

В профилактических дозах рекомендован прием лишь витамина D. По клиническим рекомендациям в возрасте 18–50 лет в сутки необходимо принимать 600–800 МЕ.

Валериана, пустырник и другие фитопрепараты.

Лекарства на основе растений также популярны среди людей. По инструкции многие из этих препаратов оказывают успокаивающий или стимулирующий эффект. Помогают справиться с бессонницей, раздражительностью и повышенной утомляемостью.

Насколько обоснованы эти заявления?

Давайте разберем. Например, **валериана**.

Продается в виде настойки и таблеток. Имеет широкий спектр показаний. Но очень слабую доказательную базу. К сожалению,

большинство научных исследований не показали ее эффективность выше, чем плацебо. Это значит, что у тех, кто принимал пустышки, состояние улучшалось точно так же, как и при приеме валерианы.

Небольшой успокаивающий эффект может достигаться за счет наличия спирта в составе настойки. Но вряд ли на это рассчитывают те, кто принимают валериану как лекарство.

В настоящее время нет убедительных доказательств, что валериану можно использовать как лекарство.

То же самое можно сказать и про **пустырник**. Исследования не подтвердили эффективность при тревоге, депрессии и других расстройствах настроения.

Если вам нравится пить чай с ромашкой, мятой и другими растениями – пожалуйста. В этом нет ничего плохого. Кому-то это действительно помогает справиться с неприятными эмоциями.

Но если дело серьезно, вы не можете спать, тревога не дает сосредоточиться, все плывет перед глазами, а панические атаки приходят одна за другой – фитотерапия не самый лучший выбор. В этом случае надо идти на консультацию к врачу.

Что сказать врачу на первом приеме?

1. Жалобы. Что вас беспокоит? С чем не получается справиться? Как давно длится проблема? С чем связываете ее начало? Почему решили обратиться именно сейчас?

2. К каким врачам раньше обращались? Какие анализы сдавали? Приносите свежую медицинскую документацию. Но специально какие-то обследования проходить не нужно, если что, доктор направит вас сам.

3. Вспомните свои хронические заболевания, если такие есть. Были ли у вас черепно-мозговые травмы? Судорожные припадки? Беспокоит ли аллергия?

4. Какие лекарства принимаете на регулярной основе?

5. Как пробовали самостоятельно справиться с проблемой?

6. Обращались ли ранее к психиатрам/психотерапевтам/психологам? Если да, то какие были результаты лечения? В каком методе психотерапии работали? Что нравилось во время терапии, а что было не очень?

7. Если принимали психотропные препараты, то какие? Доза, длительность, побочные эффекты – очень важные моменты.

8. Вспомните в целом свою жизнь – были ли раньше жалобы на психическое неблагополучие? Сталкивался ли кто-то из ближайших родственников с чем-то похожим?

9. Если вы пришли за психотерапией, то что бы хотели получить от процесса? Любая формулировка будет лучше, чем если вы придете, не понимая, для чего вам это нужно.

10. Все свои вопросы лучше записать, жалобы и другую информацию лучше предварительно зафиксировать в заметках на телефоне или блокноте. На первичном приеме часто мысли путаются и некоторые моменты забываются.

Рассказав врачу про себя по этим пунктам, вы поможете специалисту лучше понять вас и подобрать эффективное лечение.

Глава 5. Вперед к повышению!

5.1. Боязнь переговоров. Холодные звонки

Умение вести переговоры – тренируемый навык. Никто не рождается прирожденным оратором. Но эти навыки полезны всем, кому по роду деятельности надо убеждать людей.

Навыки переговоров могут пригодиться вам и при общении с руководством. Например, если речь идет о повышении. При равных заслугах предпочтение отдадут тому, кто сможет лучше убедить руководителя.

Частая ситуация, когда человек знает, о чем говорить, но как доходит до дела, в горле встает ком. Текст забывается, слова путаются, мысли разбегаются, по спине пробегает холодный пот.

Причиной этого могут быть некоторые страхи, которые актуализируются в определенных ситуациях.

Что же мешает людям эффективно вести переговоры?

1. Страх глупо выглядеть.

Кто-то боится выглядеть глупо в глазах оппонента и старается держать себя в руках. От избыточного контроля трудно сконцентрироваться на теме, приходится постоянно себя одергивать и поправлять.

Все это выглядит неубедительно. Оппонент замечает волнение и беспокойство, что ставит успешность переговоров под угрозу.

2. Страх из-за недостатка знаний.

Он возникает, если вы начинаете спорить по теме, в которой не очень компетентны. Приходится вспоминать факты, искать аргументы, придумывать что-то прямо на ходу.

Это тоже мешает говорить красиво и содержательно, а значит, снижает шансы провести переговоры эффективно.

3. Страх спровоцировать конфликт.

Любые переговоры – это взаимодействие двух сторон со своими интересами. Каждый отстаивает свои интересы и не хочет уступать просто так. Это нормально.

Иногда может возникнуть недопонимание, что может послужить причиной конфликта. Особенно если переговоры ведутся с кем-то авторитетным. Стоит оппоненту повысить голос или показать свое недовольство, как человек тут же готов уступить и отказаться от своих намерений.

4. Страх неизвестности.

Переговоры могут стать настоящим испытанием для тех, кто привык все контролировать. На каждые переговоры у них есть заготовленный сценарий, отработаны возражения, продуманы варианты.

Но если что-то идет не так, то наступает ступор. Нет слов и мыслей. И переговоры прекращаются.

5. Страх неудачи.

Чем выше ставки, тем больше беспокойство и напряжение. Но иногда ничего страшного не происходит, а человек все равно дрожит, будто на кону жизнь.

Дело в том, что неудача расценивается как катастрофа и конец всему. Но чаще всего это необъективно, ведь даже если не получится что-то продать или договориться, то никакой катастрофы не произойдет.

Что делать?

1. Выпишите свои мысли перед переговорами.

Что вас больше всего беспокоит в предстоящей встрече? Выпишите свои страхи и опасения. Подумайте, есть ли реальное основание для

них?

2. Подготовьтесь.

Убедитесь, что вы достаточно владеете материалом и сможете ответить на вопросы. Иногда нам кажется, что мы все понимаем, но часто это лишь иллюзия. Поэтому тщательно изучите материал перед встречей, не ленитесь повторить важные факты и цифры.

3. Сформулируйте вашу цель.

Чего вы хотите от переговоров? Какой результат будет для вас предпочтительней? Если вы не знаете, что вам нужно, то оппоненту будет легко склонить вас в свою сторону.

4. Подготовьтесь к разным вариантам.

Есть версия, что надо настраиваться только на хорошее. Но не всегда обстоятельства складываются так, как нам хочется. Если не принимать этого, то можно столкнуться с тревогой, беспокойством и чрезмерным напряжением.

Более гибкое восприятие позволит вам сгладить отрицательный результат переговоров. Помните, что ничего страшного не случится, даже если у вас не получится достичь нужного результата.

5. Учитывайте интересы другой стороны.

Для эффективных переговоров важно понимать, чего хочет другая сторона. Это поможет выбрать наиболее оптимальный результат. К тому же оппонент увидит ваше уважение, что создаст приятную атмосферу для общения.

Как говорить убедительно?

1. Начинайте с констатации фактов.

Начинать свою речь лучше с констатации фактов, цифр, статистики. То, что подтверждено исследованиями или является общепринятым стандартом. Это будет хорошим началом вашей речи.

2. Заинтересуйте собеседника.

Что полезного вы можете сказать? Чтобы ответить на этот вопрос, надо знать о потребностях вашего собеседника. Помните, что каждый человек чаще всего думает о себе. Поставьте себя на место человека.

3. Расскажите историю.

Если вам нужно что-то продать, сделать презентацию или донести свою идею, то доносите их в формате истории. Намного легче воспринимать рассказ про героя, который столкнулся с трудностями, но преодолел их при помощи вашего продукта или услуги.

4. Репетируйте.

Самую важную часть вашего сообщения лучше порепетировать накануне. Написать текст, а потом проговорить его вслух. Послушайте, как звучит ваша речь. Насколько складно. Можете даже записать на диктофон и послушать.

5. Слушайте больше, чем говорите.

Во многом залог хороших переговоров – это умение слушать то, что вам говорят. Иногда мы так поглощены собственной речью и мыслями,

что забываем уделять внимание тому, что нам пытаются сказать. Не совершайте этой ошибки.

Уточняйте, если сомневаетесь в том, что правильно поняли собеседника. Лучше переспросить, чем сделать поспешные выводы.

6. Проявляйте уважение.

Уточните, какое обращение будет приятно человеку. На «ты» или на «вы». Просто по имени или с использованием отчества. Старайтесь относиться уважительно к каждому оппоненту, независимо от его статуса.

7. Верьте в то, о чем говорите.

Это больше актуально для тех, кто занимается продажами. Если вы сами не верите в преимущества своего продукта, то вряд ли вам удастся убедить в них покупателя.

То же самое можно сказать и про другие переговоры. Если вы не верите в ценность того, за что торгуетесь, то и другая сторона тоже в это не поверит.

8. Не бойтесь уступить, если так будет нужно.

Тактика «победа любой ценой» не всегда приносит нужные плоды. Порой люди идут на принцип. Хотя в долгосрочной перспективе это может быть невыгодно.

Если вы ни в чем не уступаете, то ваш оппонент вряд ли захочет вернуться к переговорам с вами.

9. Не соглашайтесь на все сразу.

Умение торговаться – прекрасный навык. В некоторых культурах это считается нормальным элементом общения.

Не говорите сразу «да», даже если вам сделали очень щедрое предложение. Поблагодарите, скажите, что вам нужно все обдумать и собраться с мыслями.

10. Сохраняйте оптимизм.

Приходите на переговоры в хорошем настроении. Приведите в порядок внешний вид. Улыбайтесь. Если это уместно, то пошутите. Ваш оппонент оценит ваш настрой. И помните, что эмоции заразительны.

Если обе стороны в хорошем настроении, то они с большей вероятностью достигнут договоренностей.

11. Будьте честными.

Лучше о чем-то недоговорить, чем намеренно соврать. Многие люди по косвенным признакам понимают, что их хотят обмануть. Это вызывает инстинктивное желание закрыться и свернуть общение. Старайтесь оставаться максимально искренними и открытыми.

12. Старайтесь контролировать эмоции.

Гнев, раздражительность, злость не помогут вам донести свои идеи. Скорее, наоборот, приведут к непониманию и усугубят ситуацию. Если вас начинают захлестывать эмоции, то вы можете потерять суть разговора.

Иногда вас могут специально провоцировать неудобными вопросами или замечаниями. Не поддавайтесь, даже если хочется ответить. Лучше сохранить лицо и прекратить разговор, чем поддаться на провокации и наговорить лишнего.

Холодные звонки.

Холодные звонки – деятельность менеджеров по обзвону потенциальных клиентов. Цель таких звонков – увеличение продаж, расширение базы покупателей, продвижение продуктов и услуг.

Это по-прежнему один из основных методов продаж. Но многие продавцы сталкиваются с определенными трудностями при разговоре.

По данным одного исследования, 50 % менеджеров испытывают страх как перед, так и во время звонка. Многие не могут продолжать делать эту работу после грубых отказов. Для них эта деятельность является огромным неконтролируемым стрессом.

Особенно тяжело молодым людям, миллениалам. Они привыкли общаться или через сообщения, или при помощи видеосвязи. Разговор по телефону с незнакомым человеком буквально их парализует.

Что поможет справиться с этим страхом?

1. Попробуйте расслабиться перед звонками.

Если вы воспринимаете телефон как источник потенциальной опасности, то ваше тело будет реагировать соответственно. Нервная система будет возбуждаться, в кровь выбросится адреналин, сердце начнет стучать еще сильнее, и никаких продаж не получится.

Отвлекитесь от тревожных мыслей. Сделайте максимально глубокий вдох, задержите дыхание, а потом глубоко выдохните. Переключитесь в настоящее.

2. Проанализируйте свои мысли.

О чем вы думаете перед звонком? В этом может быть причина беспокойства. Мысли, которые могут мешать настроиться на нужный лад:

- «Я говорю какую-то глупость»;
- «У меня ужасный голос»;
- «Я не знаю, что говорить»;
- «У меня никогда не получится».

Все эти заключения нерациональны и никак не помогут вам достичь своей цели. Выпишите их на бумагу и попробуйте переформулировать их.

Вместо «Я ужасно разговариваю» напишите: «Да, я не лучший продавец в мире, но я буду делать все, что в моих силах, чтобы достичь этого уровня».

«У меня никогда не получится» замените на: «Да, у меня будут неудачи, но я смогу их преодолеть и достигнуть своей цели».

Настрой – это очень важно! И он начинается с мыслей.

3. Не катастрофизируйте последствия.

Неудачный звонок не приведет к ужасным последствиям. Ваша жизнь не закончится, если не получится продать продукт. Пусть вы получите несколько отказов подряд, рано или поздно вам ответят утвердительно. Просто продолжайте звонить.

4. Порепетируйте.

Проговорите перед зеркалом ваше предложение. Запишите на диктофон. Уделяйте особое внимание голосу, чтобы он звучал максимально дружелюбно и уверенно.

Вы можете попрактиковаться с коллегами или попросить родственников побыть в роли требовательного клиента.

5. Звоните как можно больше.

Самый эффективный способ победить страх холодных звонков – звонить как можно больше. Практика обязательно даст свои плоды, после ста звонков страх отступит.

6. Полюбите возражения.

Не пасуйте перед возражениями. Некоторые клиенты хотят, чтобы их уговорили. Ответили на их персональные вопросы, уделили больше времени. В этом случае нужно вежливо и подробно рассказать про преимущества вашего предложения и ответить на все вопросы.

Иногда возражения могут быть абсолютно непредсказуемы. Воспринимайте их как бесценный опыт, который пригодится вам в будущем.

7. Отмечайте свои успехи.

Хвалите себя за каждый удачный звонок. Позитивно подкрепляйте свои успехи.

Чем больше вы будете практиковаться, тем скорее вы увидите, что ничего страшного не происходит. Это станет для вас обычной работой. И если раньше вам требовалось приложить усилия, чтобы поднять трубку, то потом вы начнете делать это автоматически и не задумываясь.

5.2. Синдром самозванца

Мне было непонятно, что привело женщину в расцвете сил ко мне на прием. Юрист, хорошая должность в крупной компании, предложение о замужестве, перспективы. Но она жалуется на тревогу и чувство вины.

«Все мои достижения – случайность. С работой повезло, парень просто не видит лучших вариантов, я этого не заслужила».

А потом она перечислила все свои ошибки и «негативные» качества, которые доказывали ее утверждения.

У нее не было клинической депрессии или другого расстройства. Анализы в норме. Хороший сон и аппетит. Что же это?

Синдром самозванца. О нем не пишут в медицинской литературе и в классификации болезней, однако это было темой исследований многих психологов. Впервые он был описан еще в прошлом веке.

Как можно опознать синдром самозванца.

1. Вы чувствуете себя обманщиком.

Мысли, что вы недостойны текущей работы/отношений/окружения и т. д. Как будто все это просто стечение обстоятельств.

2. Вы не воспринимаете похвалу.

Начальник отметил достижения? Какой-то подвох. Клиенты пишут отзывы с благодарностью? Боятся обидеть.

В общем, любая позитивная обратная связь обесценивается. Иногда даже кажется, что люди вас разыгрывают. Синдром самозванца заставляет думать, что вы просто не можете быть в чем-то хороши.

3. Постоянная переработка и перфекционизм.

Такие люди привыкли выкладываться на 120 %. Иначе просто нельзя, ведь тогда окружающие заметят... Что? Не важно.

Если вы чувствуете, что с вами что-то не так, то, вне зависимости от обстоятельств, будете выжимать из себя все соки. Что может привести к выгоранию.

4. Страх совершить ошибку.

Мысль, что ошибаться можно и это нормально – просто недопустима. За любой промах будет наказание, ответственность за все лежит на плечах человека с синдромом самозванца. Кстати, это делает таких людей удобными для манипуляций.

Что делать?

1. Представьте, что на вашем месте оказался близкий человек.

Например, ваша лучшая подруга или друг говорят, что чувствуют себя обманщиком. Они описывают обстоятельства, похожие на ваши. Что бы вы им сказали? Согласились бы с их доводами? Или ответили, что они смотрят на себя необъективно?

Скорей всего, нет. Вы бы отметили, что они относятся к себе несправедливо. И привели бы аргументы, которые это доказывают.

2. Не сравнивайте себя с другими.

Люди с синдромом самозванца часто сравнивают себя с коллегами или другими специалистами. Конечно же, не в свою пользу.

Как будто надо во всем равняться на окружающих, а если это не получается, то, значит, что-то не так.

Но правда в том, что одинаковых людей нет.

У каждого есть свои сильные и слабые стороны. Да, возможно, в чем-то кому-то вы и уступаете, но это нормально. Не обязательно быть лучшим во всем.

И так ли вам это нужно на самом деле? К тому же синдром самозванца не позволит вам заметить моменты, когда вы действительно станете лучшим.

В чем для вас ценность вашей профессии? Возможно, вы приносите пользу людям или меняете мир к лучшему. Для этого не обязательно быть в десятке лучших.

3. Замечайте не только провалы, но и успехи.

Люди с синдромом самозванца всегда игнорируют свои достижения. Это называется черно-белое мышление. Склонность всегда впадать в крайность, не замечать ничего, кроме негатива или позитива.

У каждого есть свои победы. То, что они кажутся незначимыми, не делает их хуже. Запишите все успешные проекты, премии, выполненные работы, позитивные отзывы. Это ваша защита от синдрома самозванца.

4. Попросите коллег оценить вашу работу.

Люди с синдромом самозванца часто стараются минимизировать контакты с окружающими. Так лучше не делать. Попросите совета у коллег или поделитесь своими сомнениями. Вы услышите, что многие находят вас хорошим специалистом. И все не так ужасно, как кажется.

5. Помните, что мысли – это просто мысли.

Даже если вам кажется, что вы самозванец, то это еще ничего не значит. Наши мысли далеко не всегда объективное отражение происходящего вокруг. Чаще всего – наоборот. Мы скорее предпочитаем думать определенным образом и игнорируем факты.

6. Меняйтесь постепенно.

Если вы заметили у себя синдром самозванца, то не пытайтесь избавиться от него в один момент. Изменения требуют времени. Невозможно за один день изменить мышление, но регулярная практика, даже самая минимальная, обязательно принесет плоды.

7. Скажите себе и обстоятельствам спасибо.

Как правило, с синдромом самозванца сталкиваются успешные люди. На хорошей должности, с приличным заработком и перспективами. Вместо чувства вины сконцентрируйтесь на чувстве благодарности. Себе и обстоятельствам.

Синдром всезнайки.

У синдрома самозванца есть и другая крайность – феномен Даннинга-Крюгера.

Он наблюдается у людей, которые, несмотря на свои ошибки и намеки окружающих, не хотят признавать свою неправоту. Отказываются повышать свою квалификацию. Продолжают принимать неудачные решения и упорствуют в этом направлении.

Здесь можно посоветовать только одно: всегда продолжайте учиться, совершенствовать свои навыки и получать новый опыт.

Не бойтесь критики. Иногда она может стать толчком к совершенству.

5.3. Ответственность: брать или не брать?

Любое повышение и продвижение невозможно без роста ответственности.

Ответственность – это способность предвидеть последствия своих действий или бездействий. И принимать эти последствия.

Низкий уровень ответственности свойственен для детей. Они не могут в полной мере предвидеть последствия своих действий, поэтому часто совершают необдуманные поступки. Кто-то продолжает так делать и во взрослом возрасте. Таких людей называют **инфантильными**.

Единственное, что может заставить подумать о будущем – страх. Только он мотивирует выполнять обязательства. Но мотивация страха работает недолго и быстро приводит к истощению нервной системы.

Когда человек взрослеет, то предпочтительней становится мотивация достижений. Когда мы берем на себя ответственность, хотим что-то получить.

На такой мотивации можно достичь гораздо больше. Вы понимаете, что дополнительная ответственность откроет больше возможностей. И поэтому хочется все больше и больше. Для таких людей характерны высокая инициативность, активная деятельность и предприимчивость.

Почему брать ответственность – это хорошо?

На самом деле на всех людях уже висит одна большая ответственность – за свою собственную жизнь.

И даже если нам кажется, что это не так, то жизнь все равно будет подкидывать ситуации, где нам придется принимать решения. А за ними придут последствия.

Если человек подходит к ответственности сознательно и продумывает свои шаги, то последствия будут намного лучше. И к ним можно будет подготовиться.

Возможно, для этого придется узнать что-то новое, пообщаться с коллегами или консультантами. Но все это пойдет на пользу и позволит прожить свою жизнь более качественно.

Поэтому ответственность – это хорошо. Если вы хотите расти лично и профессионально, то вам придется за что-то отвечать. Принимать решения. Ваша личная инициатива и включенность могут повлиять на то, какие будут результаты.

Глава 6. Как повысить продуктивность

6.1. Ничего не успеваю – о пользе планирования

Если у вас есть план, то вам легче рассчитать свои силы на долгой дистанции. Вы можете использовать приложения на телефоне, но лично я всегда рекомендую использовать бумажный носитель.

Когда вы берете ручку и листок бумаги, то переключаетесь в настоящее. Вам легче отвлечься от размышлений о прошлом и будущем.

Также я рекомендую писать не только планы, но и просто записывать свои мысли и идеи.

Пять причин завести ежедневник.

1. Вы можете отслеживать изменения.

Как оценить свой прогресс в работе и личностном росте? Благодаря записям. Фиксируя все негативные и позитивные события своей жизни, вы четко понимаете, что происходит, как лучше справляться с трудностями, что работает лично для вас.

2. Записать мысль – способ от нее избавиться.

Перенесите на бумагу все свои навязчивые страхи, сомнения, тревоги, радости. Сделав запись, вы позволите мозгу переключиться на другую задачу.

3. Помогает настроиться на нужную волну.

Записи желательно делать в одно и то же время. Если для вас удобней утро, то это поможет настроиться на работу. Днем позволит перевести дух. А если ваше время вечер, то тогда можно разгрузить голову и перейти в режим «отдых».

4. Является психологическим чекапом.

Помогает увидеть, каких в данный промежуток жизни больше эмоций и мыслей. Это как сдать кровь на медосмотре.

5. Мотивация.

Ее часто так не хватает в работе над собой. Нейронные связи перестраиваются не сразу, и меняемся мы в час по чайной ложке. Как не потерять веру в себя? Перечитайте журнал. Вам станет видно, как сильно вы выросли в динамике.

Планировать – это привычка.

Это образ мысли. Никто не рождается с этим навыком. Если сознательно не заставляешь себя думать наперед, то мозг будет ограничиваться удовлетворением сиюминутных потребностей.

Записывайте свои цели, которые помогут вам достичь вашей мечты. Записывать также важно, чтобы не держать все свои цели в голове. Оперативная память нашего мозга ограничена, и мы не можем одновременно держать большое количество информации и задач.

Вы можете разделить жизнь на сферы (работа, семья, друзья, хобби и так далее) и наметить цели по каждой из них. Вы также можете разделить сферы на приоритеты и в разные периоды жизни уделить максимум внимания какой-то одной.

На какой срок нужно планировать?

1. План на день.

Чтобы день не прошел зря, вы можете заранее продумать, как вы его проведете. Необязательно задумывать что-то великое. Это могут быть простые дела типа уборки комнаты, поездки в магазин.

Выделите **три самые важные задачи на день**. Это поможет оставаться в фокусе и не расплыться на мелочи. Если вы еще выделите конкретные временные промежутки, то будет еще лучше.

2. План на неделю.

Здесь можно запланировать что-то более масштабное. Не все задачи можно решить сразу. Поэтому одну цель можно разделить на маленькие и выделить для них время каждый день.

Вам будет легче распланировать свое время и не тратить все силы в последний момент.

3. План на месяц.

Подумайте, какие изменения в жизни или работе вы хотели бы увидеть через месяц. Это важно, чтобы не расплыться на мелочи и двигаться по намеченному маршруту.

4. Планы на год.

Это самая трудная, но очень важная часть планирования. Чтобы планы на год претворялись в жизнь, я рекомендую следовать **нескольким правилам**.

Не привязывайте цели к конкретной дате.

Люди постоянно переоценивают свои силы и ресурсы. Это называется «ошибка планирования».

Пример: начали ремонт, думали месяц, а затянулось на год.

Ставьте примерные рамки реализации задуманного.

Цели должны быть разумные и логичные.

Не надо загадывать миллион долларов, яхту, «Майбах», и т. д. Это все абстрактные вещи.

Что нужно именно вам, в конкретный период вашей жизни? Найти работу? Наладить личную жизнь? Избавиться от панических атак?

Целей не должно быть много.

Вам не нужен список из 100 пунктов. Скорей всего, выполнить все не получится. 10–20 вполне хватит.

Цели можно разбить на маленькие задачи.

Тогда станет ясно, какие шаги нужно сделать, чтобы получить желаемое. И выполнив их, вы поймете, что цель достигнута.

Каждая цель приближает вас к той жизни, которую вы хотите.

Представьте хотя бы примерный образ вашей идеальной жизни. Понятно, что идеал не достижим. Но это будет маяк, на который вы будете идти. А цели вам в этом помогут. Иначе зачем они вообще нужны?

В какое время суток лучше планировать?

Здесь важно найти свой ритм. Кому-то проще утром, кому-то вечером. Иногда идея приходит в разгар дня. Ее тоже можно зафиксировать, чтобы не забыть о ней в дальнейшем.

Можно ли использовать карту желаний?

Карта желаний – очень популярная практика. Некоторые психологи рекомендуют вырезать из журналов объекты своих желаний, а потом наклеить их на ватман.

После обязательно повесить в комнате так, чтобы вам всегда было ее видно, и рассматривать каждый день. И тогда все точно сбудется.

Эх, если бы все было так просто! К сожалению, нельзя наклеить дом на берегу моря и проснуться на Бали.

Тем не менее есть люди, у которых после карты желаний действительно что-то появилось. Это объясняется известным социальным феноменом под названием «самоисполняющееся пророчество».

Вот в чем суть.

Те, кто использует карту желаний, очень верят в данный метод. Кто-то авторитетный сказал, что это обязательно сработает. Как доказательство привел свой собственный пример.

А если у нас есть сильные ожидания по поводу реализации какого-то предсказания, то своими действиями мы можем его осуществить. Карта будет являться для мозга «раздражителем» и заставлять искать возможности.

Но дальше мы обесценим свои усилия. И за все поблагодарим волшебную карту. Таковы особенности нашего восприятия.

Скорей всего, нам бы удалось получить желаемое и без карты. Но если вы наклеите что-то совсем для вас запредельное, то так просто ничего не получится.

Для этого придется хорошо поработать, а это сложнее, чем вырезать и клеить картинки.

Поэтому мое мнение такое: использовать карту желаний как планировщик вполне можно. Но для этого надо реально оценивать свои возможности.

А лепить на нее все, что хочется, и ждать на диване не надо. Ни к чему создавать мозгу лишний когнитивный диссонанс.

Как перейти к выполнению плана?

Иногда в списке дел есть важные, но очень неприятные дела. Уборка, стирка, написание отчета, статьи и так далее.

Нет настроения или хочется сделать что-то другое. Но уже есть планы, которые не хочется срывать и саботировать. Что делать?

Сделайте хоть что-нибудь близкое к задаче.

Например, вам нужно писать статью. Но буквы не складываются в слова. Вместо этого вы можете начать собирать информацию и другие материалы. Действовать в нужном направлении.

Сделав маленький шаг, вы можете поймать кураж и перейти к выполнению задуманного.

Уделите внимание атмосфере. Что вам помогает настроиться на рабочий лад? Возможно, это будет музыка. Или, наоборот, вам проще сконцентрироваться в полной тишине.

Не ждите вдохновения.

Многие ждут, когда муза поможет им начать. Но провести в таком ожидании можно очень много времени. В конечном счете это может выглядеть как избегание работы.

Если нет настроения на труд, то надо начать делать что-то без настроения. Делайте, что можете.

Планируйте отдых.

Нам с детства говорили, что отдыхать плохо. Но никто не предупредил, что работать на износ – еще хуже. Поэтому сначала планируем отдых, набираемся сил, а потом хорошенько вкалываем.

Что делать, если цели не реализуются?

Если по истечении нескольких месяцев вы понимаете, что никуда не двигаетесь, то, возможно, ваши цели не соответствуют вашим ценностям.

Либо вы совершаете не те действия.

Лучше узнать про свои потребности, и проанализировать свое поведение можно с помощью психотерапевта.

Находясь в эпицентре каких-то обстоятельств, бывает трудно увидеть, в чем истинная причина ступора. В таких случаях требуется профессиональный взгляд со стороны.

Этому обучают психотерапевтов и психологов.

Без планирования трудно вывести свою жизнь на желаемый уровень.

Чем масштабнее задача, тем больше требуется сил и концентрации для ее достижения. Планирование – прекрасный способ собраться с мыслями и направить усилия в нужное русло.

6.2. Как настроить мозг на креатив?

В нашем головном мозге нет какой-то одной зоны, которая отвечает за креативность и генерирование новых идей.

В этом процессе участвует огромное количество нейронов, которые взаимодействуют друг с другом и дают нам новые идеи.

Мы можем создать специальные условия. Они помогут нам в этом нелегком деле. Одно из главных открытий в области мозга – это **нейропластичность**. Свойство мозга изменяться под воздействием жизненного опыта или обстоятельств.

Эту способность можно натренировать. Но для этого нужно каждый день совершать маленькие действия, которые в нужный момент настроят мозг на креатив.

1. Потребляйте разную информацию.

Не ограничивайтесь чтением только профессиональной литературы. Интересуйтесь другими сферами человеческой деятельности.

Читайте, смотрите, слушайте. Узнавайте каждый день что-то новое. Учите по одному слову из иностранного языка.

2. Пересказывайте прочитанное своими словами.

Когда вы прочитали какой-то текст, отложите его и представьте, что перед вами десятилетний ребенок. Попробуйте рассказать ему суть прочитанного максимально доступным языком.

3. Вносите новизну в привычные вещи.

Меняйте рабочий маршрут. Знакомьтесь с новыми людьми. Пробуйте новую еду. Занимайтесь новыми видами спорта.

Большую часть жизни мы живем в автоматизмах. Совершаем привычные действия и даже не задумываемся об этом. Мозгу так

проще, не нужно каждый раз тратить ресурсы, чтобы принять решение.

Но в стереотипах нет места креативу. Добавьте новизну в рутины.

4. Задавайте вопросы.

Всегда оставайтесь любопытными. Пытайтесь докопаться до сути. Вокруг куча явлений, которые можно изучать бесконечно.

Почему на небе появляются облака? Как работает кофеварка? Почему ложки именно такой формы? Как изобрели предмет, которым вы пользуетесь каждый день?

Эти вопросы могут казаться несущественными. Но найдя на них ответы, вы получите новую информацию, которая может пригодиться в самый нужный момент.

5. Будьте открыты всему новому.

Как часто вы соглашаетесь на новые предложения? Сорваться в выходные в неожиданное место? Изменить планы в последний момент?

Иногда это может быть полезно. Спросите себя: на что я никогда не решусь?

Как ни странно, но если вы все-таки сделаете это, то можете открыть для себя много нового и хорошего.

Самодисциплина – это прекрасно. В прошлой главе я рассказывал о пользе планирования. Но для креативности полезно иногда добавить в свою жизнь немного хаоса. Главное, чтобы он был управляемым.

6. Общайтесь с людьми разных поколений.

Дети отличаются непосредственностью восприятия и незамутненным взглядом на мир. Разговаривая с ними, мы учимся смотреть на вещи под другим углом. Слышим нестандартные объяснения привычных вещей.

Старшее поколение, бабушки и дедушки, могут рассказать много удивительных историй и поделиться своим жизненным опытом.

Все это может пригодиться при поиске оригинальных идей.

7. Оставайтесь в роли студента.

Даже если вы стали настоящим экспертом в своем деле, всегда можно найти, чему научиться. Не бойтесь снова стать учеником и пойти на курсы. Пока вы учитесь, мозг продолжает развиваться.

Есть такая поговорка: «У эксперта одно мнение. Новичок может иметь много разных мнений».

8. Используйте мозговой штурм.

Если нужно срочно придумать что-то новое, то вам может помочь этот метод. Для начала сформулируйте задачу. Затем запишите все идеи, которые приходят к вам в голову для ее решения.

9. Развивайте критическое мышление.

Избегайте информационного фастфуда. Проверяйте источники информации. Проверяйте факты. Все подвергайте сомнению.

10. Мечтайте.

Иногда полезно пофантазировать и представить себе что-то невозможное. В небольшой дозе это может быть полезно. И может оказаться, что невозможное вполне осуществимо, если об этом подумать чуть дольше.

11. Сравнивайте проблему с чем-то другим.

Используйте метафору для вашей проблемы, чтобы посмотреть на нее под другим углом.

12. Наблюдайте за другими людьми.

Посмотрите, как окружающие придумывают идеи. Вы можете почерпнуть что-то полезное и для себя.

13. Откажитесь от ярлыков.

Креативности могут мешать наши внутренние убеждения. Какая-то идея кажется неприемлемой, просто потому что она не согласуется с нашими принципами. Хотя сама идея может быть вполне рабочей. Будьте гибче.

14. Удовлетворяйте свои жизненные потребности.

Вряд ли вам удастся придумать что-то оригинальное, если вы хотите есть или не выспались.

15. Перемешивайте идеи между собой.

Совместив две нежизнеспособные идеи, можно получить что-то вполне хорошее.

16. Визуализируйте идеи.

Многие творческие коллективы используют конструктор, чтобы «собрать идеи». Мелкая моторика позволяет мозгу разгрузиться, а построенный объект активизирует зрительный канал получения информации.

17. Превращайте все в игру.

Креатив получается, когда мы расслаблены и чувствуем себя комфортно. Если поиск идей проходит в игровой форме, то войти в нужное состояние будет намного легче.

18. Медитируйте.

Прекрасный навык. В ходе медитации может случиться много чего неожиданного, о чем даже не подозреваешь. В том числе и креативная идея.

Зачем нужна медитация?

- Во время разговора прослушали, о чем говорил собеседник, потому что думали, о чем будете говорить сами.
- Ехали куда-то, а потом не можете вспомнить дорогу.
- Во время чтения не можете вспомнить, о чем была предыдущая страница.
- Забываете, куда положили вещи.
- В душе думаете о делах, а потом не помните, помыли голову или нет.
- Во время секса думаете о других людях или вещах.

Происходило с вами такое? Это безобидные вещи. Но именно так выглядит **неосознанность**.

Быть здесь и сейчас – важный навык, если вы хотите кайфовать от жизни. Не давать оценок, наблюдать и действовать, исходя из текущей ситуации, а не образа в голове.

Именно для этого придумана медитация. Ну и еще она помогает при тревоге, депрессии, облегчает стресс.

Что такое mindfulness?

В современном мире чаще можно услышать именно этот термин. В переводе с английского он означает «памятливость» или «внимательность». В конце XX века научный мир активно начал интересоваться буддийскими практиками.

При помощи современных методов диагностики удалось установить, что эти техники действительно помогают во многих аспектах.

В научных публикациях все чаще стали появляться такие слова, как «осознанность», «принятие», «самонаблюдение», «безоценочность», «доброжелательность к себе». В итоге их все объединили в емкий термин «**mindfulness**».

Но ключевое понятие этого термина – **принятие**. Себя, окружающих и мира вокруг.

Мифы о медитации.

1. На это нужно много времени.

На самом деле нет. Достаточно 15–20 минут в день. Пишут, что в компании Google каждое собрание начинается с медитации. Если в таких крупных корпорациях находят время, то и вы сможете.

2. Это сложно.

Есть разные техники. Да, некоторые требуют долгой практики. Но у нас нет цели достичь просветления буддийских монахов. Простые практики доступны каждому.

3. Для медитации нужны специальные условия.

Достаточно просто места, куда можно присесть. Идеально, если это будет тихая комната. Но можно практиковаться и в людных местах.

При медитации гораздо важнее настрой.

4. Чтобы получить эффект, требуется долгая практика.

В Гарвардском университете была разработана программа MBSR – это специальный курс снижения стресса при помощи техник mindfulness. Он рассчитан на 8 недель.

Всего через два месяца участники отмечали существенное улучшение своего самочувствия.

Снижалась тревожность, улучшались сон и память.

Как начать медитировать?

Лучше всего для медитации выбрать тихий и спокойный уголок. Выключить телефон, телевизор, радио. Хорошо, если вы найдете постоянное место для занятий.

Традиционно лучшим временем считается утро. Так вы сможете задать настроение всему дню. Но это не принципиально. Вечер тоже подойдет, если хочется переключиться после трудного дня.

Медитации вечером будут способствовать качественному сну, помогут снизить тревогу.

Сколько должна длиться медитация?

Если вы начинающий, то слишком короткие и слишком длинные медитации вряд ли будут достаточно эффективны. На первое время хватит **10–15 минут**.

Здесь качество важнее количества.

Принципы медитации.

1. Практикуя осознанность, мы направляем внимание на текущий момент и осознаем его безоценочно.

2. Мы не выносим суждений «плохо и хорошо», просто наблюдаем за происходящим и своими ощущениями. Принимаем все как есть, даже отрицательное.

3. Никакой критики к происходящему внутри вас и в окружающем мире.

Техника медитации.

Ниже я напишу **инструкцию для самой простой медитативной практики.**

1. Сядьте. Выпрямите спину. Займите удобную позицию.
2. Закройте глаза.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, а затем позвольте дыханию быть естественным. Дышите так, как вам хочется. Первые пять минут следите только за своим дыханием.
4. Затем сконцентрируйтесь на телесных ощущениях. Что вы чувствуете? Какие мышцы напряжены?
5. Обратите внимание на зоны контакта со стулом или другой поверхностью. Положите руки на колени. Почувствуйте это прикосновение.
6. Если вы заметили, что отвлеклись и ушли в свои мысли, мягко и плавно верните внимание на дыхание. Концентрируйтесь на вдохе и выдохе.
7. Через 15–20 минут откройте глаза.

Помните про главные принципы медитации:

- полное принятие своих ощущений;
- никакой критики к происходящему.

Обязательно проанализируйте свое состояние после медитации. Что получилось? А где возникли проблемы?

Что мешает нам успокоиться?

Как ни странно, но причиной могут быть наши собственные мысли. Которые проносятся в сознании автоматически. Многие замечают свой мыслительный поток только во время медитации и удивляются, как часто они мысленно находятся в другом месте.

Мы там, где наше внимание.

И если не работать со своими мыслями, то можно часто испытывать тревогу или другие неприятные эмоции.

Приведу пример.

Представьте, что вам на карточку упала круглая сумма с несколькими нулями на конце. Круто? Уже придумали, на что потратите? Стало веселей?

Минуточку, давайте попробуем взглянуть по-другому. Итак, вам на голову свалились 100 тысяч. Здорово, конечно, но откуда вдруг пришли такие деньги? «Бесплатный сыр только в мышеловке», помните?

Если допустить, что ваш счет взломали мошенники и пытаются повернуть мутную схему? Уже не так весело. Теперь вы не побежите сразу тратить денежки. Может, даже позвоните в банк, уточните, не ошибка ли это.

А если поразмыслить еще? Вдруг это долгожданная премия на работе? Ведь вы пахали как раб на галере последние месяцы. Зарплату обещали поднять еще в том году, но, как обычно, ничего не изменилось. Может, это компенсация?

В конце концов, вдруг вам просто повезло? С таким подходом тратить будет намного легче.

Ситуации в жизни могут быть разные. Но какие эмоции мы испытываем и что делаем, тесно связано с тем, о чем думаем в текущий момент.

Часто мысли улетают слишком далеко. Иногда они полностью оторваны от реальности.

От этого становится грустно, хочется сделать какую-нибудь глупость, о которой пожалеешь.

Именно поэтому так важно следить за тем, куда улетают мысли.

Что такое когнитивные искажения?

Это мысли, которые не дают нам объективно воспринимать реальность.

Они как фильтр, который выборочно пропускает информацию в наш мозг.

Эти ошибки появляются в результате нашего жизненного опыта. В ранние годы, когда наша личность только формировалась.

Мы попадали в разные ситуации и делали определенные выводы. Иногда они были верные.

Осторожный ребенок в школе избегает стрессовых ситуаций. Выстраивает определенную линию поведения с родителями, взрослыми и другими людьми.

Эти стратегии мы часто переносим и во взрослую жизнь. Но при других обстоятельствах наши убеждения могут быть необъективны и мешать адаптации.

Это сильно влияет на качество жизни. Есть много **разных искажений**. Я перечислю **самые распространенные**.

1. Все или ничего.

Только черное и белое, без оттенков серого. Например, вы можете думать: «У меня столько недостатков, зачем мне пытаться что-то делать, у меня ничего не получится». Или говорить про кого-то: «Этот человек просто чудовище», – а про другого: «Лучший из всех живых». Старайтесь смотреть шире.

2. Сверхобобщение.

На основе одного события или фактора по поводу чего-либо делаются глобальные выводы. «Я в полном одиночестве», «Я всегда

проигрываю», «Меня никто не любит». В полном? Всегда? Прямо все? И нет никаких исключений?

Если взглянуть на ситуацию шире, то доказательств для этих утверждений будет немного. Да, кому-то вы не нравитесь, но не всем. Возможно, иногда у вас что-то не получается, но были и успехи.

3. Выборочное восприятие.

Фиксация только на негативе, обесценивание позитивного. Даже если случилось что-то хорошее, вы не придаете этому значения. А если что-то плохое, то это становится главным событием.

4. Долженствование.

Бесконечные требования к себе, окружающим и миру. Слишком высокие стандарты, которым невозможно соответствовать. «Мне надо быть всегда на высоте», «Они не должны так поступать», «Я хочу, чтобы было по-другому!». Меняйте слово «должен» на «мне бы хотелось».

5. Чтение мыслей.

Иногда нам кажется, что мы точно знаем, что думает и чувствует другой человек. Не поздоровался? Значит, плохо думает о вас. Неохотно разговаривает? Конечно же, хочет скорее от вас избавиться. Но правда в том, что мы никогда не узнаем на 100 % мысли другого. Лучше спросить прямо, чем додумывать.

6. Персонализация.

Это искажение связано с предыдущим пунктом. Привычка считать, что именно вы причина всего, что происходит с другими и вообще вокруг вас.

На поведение других может влиять множество факторов. И вы не на первом месте в списке причин. Подумайте, какие еще обстоятельства могли внести свои коррективы.

7. Катастрофизация.

В русском языке это называется «делать из мухи слона». Да, иногда случаются плохие вещи. Но как часто происходит что-то действительно ужасное и непоправимое? То, что невозможно пережить?

8. Эмоциональное объяснение.

Привычка использовать свои эмоции как доказательство. Если вы чувствуете что-то, то, значит, это правда. Но мы уже знаем, что эмоции – переменчивы.

Так стоит ли им доверять? Смотрите на факты. Насколько эмоциональная реакция соответствует раздражителю?

9. Предсказание будущего.

Убеждение, что вы точно знаете, что произойдет. Как правило, что-то плохое. Например, «Я все равно провалю экзамен, так стоит ли пытаться и идти туда?».

Напоминаю, что экстрасенсорные способности не доказаны. И будущего не знает никто.

10. Вера в справедливость.

«Хорошие люди получают только добро, а плохие получают по заслугам». Многие люди верят, что происходящее с человеком вызвано только его качествами и поступками. Но это иллюзия. Печально признавать, но многие события случаются просто по стечению

обстоятельств.

Как исправлять когнитивные искажения?

Вспомните последние ситуации в жизни, когда вы испытывали сильные эмоции. Сталкивались со стрессом.

Опишите в своем ежедневнике эту ситуацию. Начните с перечисления фактов: «вторник, 14.00, планерка в офисе».

Затем запишите, что произошло: «руководитель сделал замечание» или «пришлось выступить перед всем отделом».

Далее подробно опишите, какие эмоции вы при этом испытывали: страх, тревога, раздражение или что-то еще?

Самое главное – какие мысли при этом были у вас в сознании? Или образы? Запишите все подробно. Проанализируйте их. Нет ли среди них когнитивных искажений?

Возможно, эти мысли были с вами на протяжении всего оставшегося дня. И поэтому вы чувствовали себя не очень.

Переформулировав наши мысли на более гибкие и менее догматичные, мы можем изменить и наше психоэмоциональное состояние.

Например: «Начальник сделал мне замечание, это ужасно, мне этого не пережить, меня уволят».

Здесь мы видим катастрофизацию и предсказание будущего. Как будет звучать более рациональное восприятие?

Например, так: «Начальник сделал мне замечание. Это неприятно, но не смертельно. Я учту пожелания. Никаких признаков катастрофы нет».

Конечно, этот пример не универсальный. В каждой ситуации есть нюансы. Но если вы научитесь видеть свои когнитивные искажения, то значительно облегчите себе жизнь.

6.3. Релаксация

Негативные эмоции и напряжение в теле тесно связаны. Вы можете понаблюдать за собой и увидеть, как тело реагирует на разные ситуации.

Продолжим пример с начальником. Вам сделали замечание, вы испытали тревогу, а от этого ваши плечи напряглись.

В нашем мире мы постоянно подвергаемся стрессу. Негативные эмоции остаются в наших мышцах после каждой неприятной ситуации. В какой-то момент мышцы становятся такими напряженными, что полноценно расслабиться становится просто невозможно.

Для устранения этих зажимов была придумана техника под названием «**прогрессивная мышечная релаксация**». В основе метода – попеременное напряжение и расслабление различных мышц и мышечных групп для достижения состояния релаксации.

Как она выполняется?

Эта техника может стать вашей ежедневной практикой, как и медитация. Ее можно выполнять за час до сна. В обеденном перерыве. Или просто когда нужно расслабиться перед важным мероприятием.

Главное – найдите тихое и спокойное место. Выделите 15–20 минут. Сядьте, займите удобное положение. Убедитесь, что вас ничто не будет отвлекать. А дальше следуйте **инструкции**:

- кисти – сожмите пальцы в кулак;
- предплечья – согните кисти в лучезапястном суставе;
- плечи и надплечья – разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;
- лопатки – сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;
- лицо – нахмурьте брови, зажмурьтесь и сведите к центру глаза, сморщьте нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;
- шея – попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;

- пресс – втяните живот, сделайте его плоским;
- ягодицы – сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;
- промежность – одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;
- бедра – из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;
- голени – потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;
- стопы – согните пальцы.

Напрягая каждую группу мышц, мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких вдоха. Определите это самостоятельно. Отдохните в течение минуты.

Если какие-то участки тела, например плечи, шея, бедра и так далее, поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу.

Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления. То есть пока они сами не расслабятся.

Важное дополнение.

- Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом.
- В возрасте после 60 лет необходим контроль артериального давления.
- Если появились мышечные боли, не связанные с теми или иными хроническими заболеваниями, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.

Какие могут возникнуть сложности?

Если вы раньше никогда не занимались спортом или давно не нагружали себя, то сперва вам будет непривычно. Возможно, вы не получите должного расслабления. Это нормально.

Как и с медитацией, здесь требуются практика и формирование новой привычки.

Вы также можете завести дневник, где будете отмечать, насколько получилось расслабиться в этот раз. Фиксируя таким образом уровень своего расслабления, вы со временем увидите положительную динамику.

Иногда после упражнения могут быть усталость и чувство разбитости. Это тоже нормально. Чем дольше вы находились в напряжении, тем большее расслабление вы можете почувствовать.

Хронические зажимы – это мышцы, которые находятся в тонусе, но при этом не используются длительное время. Этим упражнением мы их активизируем, и они с непривычки могут сильно уставать. С каждым разом усталость будет постепенно проходить.

Будьте внимательны к себе, отличайте чувство усталости от слабости. Усталость возникает, когда вы сделали упражнение и затратили на него много энергии.

Вы хотите отдохнуть, взять паузу и восполнить свои ресурсы. А для слабости характерно немного другое состояние – вы не можете сделать все упражнение, просто физически не хватает сил.

Возможно, за слабостью стоят невращения или синдром хронической усталости. О нем я писал раньше.

Не забывайте о регулярной работе с этим упражнением. Результаты не заставят себя ждать.

Техника «Сканер».

Она также входит в 8-недельную программу MBSR. Специалисты по осознанности рекомендуют ее своим клиентам наравне с медитацией. Попробуйте ее и вы.

Сядьте или лягте удобно. Упражнение займет 10–20 минут. Наденьте свободную одежду.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на своем теле, как на едином целом. Почувствуйте его вес на полу или на стуле, ощутите места контакта с внешними поверхностями. Затем, начиная со стоп, осознайте, как ощущается каждая часть вашего тела.

Теплые или холодные у вас ступни, напряжены они или расслаблены? Ощущаете ли вы что бы то ни было – может, какое-нибудь неудобство или боль?

Постепенно позвольте вниманию скользнуть выше, к щиколоткам, голеням, коленям, бедрам, ягодицам и тазу, а затем вверх по туловищу.

Далее сосредоточьтесь на пальцах рук, перейдите вниманием к предплечьям, плечам и, наконец, к шее, лицу, голове, коже на черепе.

Затем в обратном порядке пройдите вниманием вниз по телу.

Техника «Заземление».

Есть еще одна психотерапевтическая методика. Она связана с работой органов чувств.

Я уже писал, что мысли часто являются источником напряжения. А сами мысли редко привязаны к настоящему. Как правило, они где-то далеко в будущем или прошлом.

Техника «Заземление» позволяет вернуться в настоящее. Вновь оказаться здесь и сейчас.

Для выполнения этой техники также важно создать условия. Уютное пространство и свободные 15 минут. Отключите мобильный телефон, телевизор, компьютер.

1. Зрение.

Перечислите пять предметов, которые вы видите. Не навешивайте ярлыков, просто называйте их своими именами. Стол, стул, кружка, окно и так далее.

2. Слух.

Закройте глаза и прислушайтесь. Тикают часы, гудит лампа, слышен шум за окном, голоса прохожих, возможно, что-то еще. Звук раздается даже тогда, когда вы перелистываете страницу книги или потираете одну руку о другую. Обычно мы игнорируем эти сигналы внешней среды. Они малосущественны.

Но во время упражнения уделите им максимум своего внимания.

3. Обоняние.

Вокруг вас также много запахов. Какие из них вы слышите? Кофе? Выпечка? Цветы? Аромат парфюма?

4. Осязание.

Потрогайте вещи рядом с вами. Почувствуйте их температуру, структуру, материал.

5. Вкус.

Возьмите что-нибудь вкусное и положите на язык. Но не спешите разжевывать. Дайте вкусовым рецепторам активироваться. Тщательно распробуйте и только потом проглатывайте.

Дыхание для расслабления.

Еще одна эффективная методика – дыхание для расслабления. Мы постоянно дышим. Наше психоэмоциональное состояние неизбежно оказывает влияние на этот процесс.

Взяв под контроль дыхание, мы можем вернуть себе равновесие и умиротворение.

В этом может помочь техника «4–7–8». Для ее выполнения вновь нужно занять удобное и комфортное положение. Освободите тело от всего, что мешает движениям и дыханию.

1. Вдыхайте на протяжении 4 секунд.
2. Задержите дыхание на 7 секунд.
3. Выдыхайте в течение 8 секунд.
4. Расслабьтесь.
5. Повторите цикл несколько раз.

Выполняйте это упражнение два раза в день. Но будьте осторожны: после этого упражнения вас может клонить в сон, и вы почувствуете расслабление. Поэтому если вам нужны концентрация и собранность, то лучше отложить выполнение этой техники на более подходящее время.

Чтобы освоить эту технику, потребуется немного времени. Поэтому выполняйте не только в тревожные минуты, но и в спокойном состоянии.

6.4. Баланс между жизнью и работой. Личные границы

Это болезненная тема для многих людей. Границы между работой и личной жизнью размыты у многих.

Благодаря Интернету любой человек может быть доступен 24 часа 7 дней в неделю. Но это не значит, что вы на самом деле должны быть доступны.

Если не провести эту границу, то довольно быстро можно столкнуться с выгоранием.

То же самое можно сказать и про работу на дому. Если вы живете и трудитесь в одном месте, то через какой-то момент мозг перестанет понимать, когда надо работать или отдыхать.

Поэтому так важно научиться **соблюдать баланс между работой и жизнью**.

Как можно наметить эти границы?

Четко обозначить для себя рабочие часы.

В это время вам могут звонить, писать письма и задавать вопросы. Но в остальное время вы не должны заниматься рабочими делами. Это должно стать вашим правилом жизни.

Да, есть разные профессии. В некоторых случаях могут быть исключения. Но эти исключения вы должны определить для себя самостоятельно.

Если ваш начальник или коллеги продолжают беспокоить вас в выходные, то объясните им, зачем вы это делаете.

Скажите, что хотите проводить больше времени с семьей и близкими. Уделить внимание своему здоровью. Вы имеете на это право, потому что это ваши законные часы отдыха.

Если за счет переработок вы планируете подниматься по карьерной лестнице, то вам надо быть готовым к последствиям.

Работая сутками и забросив другие сферы жизни, вы вряд ли сможете наслаждаться жизнью.

Кроме работы, есть другие, не менее важные сферы. К сожалению, отдых до сих пор считается чем-то зазорным.

Культ достижений заставляет людей участвовать в бесконечной гонке на износ. Нельзя забывать, что отдых – не роскошь, а необходимость.

Кроме того, четкие границы между работой и личной жизнью сделают вас намного продуктивнее.

Вы сможете отдавать все силы работе и добиваться лучших результатов. Отдых – инвестиция в будущее.

Личные границы очень популярная тема в психологии. Они действительно важны.

Звучит так, как будто границы – это ограничения. На самом деле все наоборот.

Хорошие границы дают вам больше свободы.

Вы перестаете тратить время на обдумывание своих действий. С обозначенными границами вас лучше понимают другие люди. У вас не возникают неловкие ситуации.

Если вы заранее скажете начальнику, что не будете отвечать на сообщения вечером, то он и не будет от вас ожидать этого.

Но если вы просто не будете брать трубку, то руководство может посчитать это неуважением.

Запишите на листке бумаги **три аспекта в работе**, где вы можете установить границы.

Например:

- 1) четко определить рабочие часы;
- 2) договориться с руководством о времени для связи в нерабочее время;
- 3) договориться с коллегой о способах коммуникации.

6.5. Спорт

Физические упражнения – это еще одна очень полезная привычка для построения успешной карьеры и здоровой жизни.

Повезло тем, кто приучен к этому с детства. Большинство же из нас ведут малоподвижный образ жизни и с трудом заставляют себя тренироваться.

Как начать?

Все зависит от того, какой спорт вы выберете. Ходьба или просто прогулка могут быть хорошим началом. Не нужно специальной экипировки и контроля.

Но, например, бег уже требует предварительной консультации у врача. Важно убедиться, что суставы выдержат нагрузку и у вас не будет травмы. Да и бег не такой уж простой вид спорта. Очень важна грамотная техника. Поэтому лучше начинать под присмотром тренера.

То же самое можно и сказать про тренажерный зал.

Взрослому человеку оптимально посещать зал в среднем два раза в неделю. В среднем по часу.

Но этот час должен пройти именно в тренировке, а не в листании соцсетей и общении в чатах.

Исследование 2019 года подтвердило, что физическая активность помогает уменьшить симптомы депрессии. При этом не требовалось каких-то сверхнагрузок.

Регулярная физическая активность снижает риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2-го типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы.

Кроме того, снижает шансы развития болезни Альцгеймера. Во время тренировок выделяется окись азота, которая расширяет сосуды в мозге. А еще выделяется нейротрофический фактор. Он ускоряет регенерацию нервных клеток.

К сожалению, опросы во многих странах показывают, что большинство людей не любят заниматься спортом.

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе.

По данным Всемирной организации здравоохранения, у людей много **предрассудков, мешающих заниматься спортом**.

Например, что быть физически активным слишком дорого. Для этого необходимы оборудование, специальная обувь и одежда, а иногда вы даже должны платить за пользование спортивными сооружениями.

Поддерживать физическую активность можно почти везде, для этого совсем не обязательно какое-либо оборудование.

Ношение продуктов является хорошей дополнительной физической активностью, как и подъем по лестнице вместо пользования лифтом. Ходьба является наиболее широко практикуемым и рекомендуемым видом физической активности, причем абсолютно бесплатным.

В некоторых городских районах имеются парки, прибрежные части или другие зоны для пешеходов, которые являются идеальными местами для ходьбы, бега или игр. Для того чтобы быть физически активным, совсем не обязательно ходить в спортивный зал, бассейн или другие специальные спортивные сооружения.

Для улучшения и поддержания вашего здоровья необходимо уделять физической активности умеренной интенсивности всего лишь 30 минут 5 раз в неделю.

Не обязательно делать одну большую тренировку. Физическую активность можно распределять в течение дня: 10 минут бодрой ходьбы четыре раза в день; или 20 минут утром и 20 минут позже в течение дня.

Эти занятия могут стать составной частью вашей повседневной жизни – на работе, в школе, дома или во время игр.

Ежедневно в течение всего дня вы можете совершать простые вещи – подниматься по лестнице, добираться на работу на велосипеде или выходить из автобуса на пару остановок раньше и проходить оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, легко можно найти 30 минут среди повседневных дел и посвятить их физической активности для улучшения вашего здоровья.

Вот еще несколько рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

1. Взрослые люди в возрасте 18–64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.

4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать минимум 2 дня в неделю.

Какой вид нагрузки выбрать?

Если вы только начинаете вносить спорт в свою жизнь, важно сделать этот процесс приятным и наименее травматичным. Для этого рекомендуется начинать с нагрузки с умеренной интенсивностью.

Примеры упражнений умеренной интенсивности:

- быстрая ходьба;
- танцы;
- работа в саду;
- работа по дому и хозяйству;
- традиционная охота и сбор урожая;
- активные игры и спортивные занятия с детьми/прогулки с домашними животными;

- основные строительные работы (например, кровельные или малярные работы);
- перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг).

Этот вид активностей также увеличивает частоту сердечных сокращений и дает хорошую нагрузку на организм. Но выполнить их гораздо легче, чем упражнения высокой интенсивности.

Примеры упражнений высокой интенсивности:

- бег;
- энергичный подъем в гору/восхождение;
- быстрая езда на велосипеде;
- аэробика;
- быстрое плавание;
- спортивные соревнования и игры (например, традиционные игры, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол);
- энергичная работа с лопатой или рытье канав;
- перенос/перемещение тяжестей (более 20 кг).

Подходите к выбору активности внимательно. Помните, что для достижения эффекта гораздо важнее регулярность, чем сам вид нагрузки.

Здорово, если удастся начать заниматься вместе с друзьями. Вы будете поддерживать друг друга на этом пути и давать дополнительную мотивацию.

Физические упражнения – жизненная необходимость. Если вы хотите справляться со стрессовыми обстоятельствами без серьезных потерь, то физкультура должна присутствовать в вашей жизни.

В какой-то момент нам становится все труднее заводить новых друзей. Групповые занятия – хороший способ это исправить.

Во время занятий спортом вы можете познакомиться с новыми людьми. Если вы не хотите общаться только с коллегами и не любите пить в баре, то фитнес-центр – хорошая альтернатива.

При этом не стоит забывать про еду. Неправильное питание может перекрыть все позитивное влияние спорта на организм.

Не нужно придерживаться какой-то хитрой и извращенной диеты. Исключать продукты, если у вас нет на них аллергии и непереносимости.

Просто нужно подойти чуть внимательней к качеству продуктов и размеру порции. Если у вас не получается самостоятельно пересмотреть свой рацион, то всегда можно обратиться к профессиональному диетологу.

Диета в сочетании с физическими упражнениями помогает быстрее избавиться от лишнего жира и нарастить мышцы.

6.6. Профилактика психологических проблем

Чтобы не погружаться в пучину тревог, депрессий и страхов, важно **вовремя увидеть начало проблемы.**

При этом нужно посмотреть на нее со стороны. И признать, что это именно проблема, а не норма.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.

Трудовая деятельность полезна для психического здоровья, однако неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к физическим и психическим расстройствам.

Всемирная организация здравоохранения определяет **психическое здоровье** как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Профилактика стресса

Я хочу рассказать вам про еще одну технику работы со стрессом, которая объединяет все инструкции, приведенные в этой книге, и помогает вспомнить о них в трудную минуту. Автором этой техники является психолог Дональд Мейхенбаум.

Данный метод предназначен для подготовки к столкновению со стрессовыми нагрузками возрастающей интенсивности и сложности. Человек перестает чувствовать себя беспомощным. Обретает контроль над собой и действует рационально.

Техника состоит из нескольких этапов.

1. Научитесь идентифицировать проявления стресса.

У каждого организм реагирует по-своему. Иногда начинает сильно стучать сердце, может подняться давление, закружиться голова, появиться чувство нехватки воздуха.

Телесные проявления – признаки, по которым вы можете понять, что организм находится в стрессе.

Не забывайте и про мысли. В кризисной ситуации человек больше склонен к когнитивным искажениям: катастрофизация, долженствование, черно-белое мышление и т. д.

Научитесь их отслеживать.

2. Освойте методы релаксации.

Релаксация по Джекобсону, расслабляющее дыхание, медитация – все это можно практиковать не только во время стресса. Каждый день уделяйте релаксации немного времени, чтобы в трудную минуту вы смогли успокоиться намного быстрее.

3. Поддерживайте себя правильными словами.

Часто на психотерапии мы подбираем слова, которые человек может сказать себе в критическую минуту.

У каждого это будет свой набор. Это зависит от негативных убеждений и мыслей конкретного человека.

Приведу несколько примеров.

- Ошибки случаются, никто не идеален.*
- Стресс не продлится вечно.*
- Я чувствую себя дискомфортно, но я смогу это вынести.*
- Мне хватит сил пройти через все, что случилось со мной.*
- Это мой шанс преодолеть свои страхи и научиться чему-то новому.*
- Я уже был в неприятных ситуациях, и мне удалось их пережить.*
- Тревога/страх/грусть не убьют меня. Это просто неприятно, и все.*
- Мои мысли не определяют мою жизнь. Я могу изменить свое мышление, если захочу.*
- Мне ничто не угрожает.*
- Да, случилась неприятность. И что дальше?*
- Никакой катастрофы не будет.*

После выхода из стресса обязательно похвалите себя. Позитивно подкрепляйте каждый шаг вперед.

4. Сделайте «помогающие» карточки.

Опишите ваши самые сильные страх и ситуации, в которых они появляются. Например, совещания или разговор с начальником.

А затем напишите для себя инструкцию, что вы будете делать, чтобы справиться с этим стрессом. Это поможет вам не растеряться. Пошаговый план действий сам по себе оказывает успокаивающее действие.

Карточки могут быть как в письменном, так и электронном виде. Делайте так, как вам удобно.

Каждый может столкнуться с неприятностями на работе и в жизни. Многие из них можно преодолеть. Главное – научиться видеть перспективу и не обрекать себя на бессмысленные страдания.

В современном мире у нас есть много средств для поддержания своего здоровья.

Не забывайте, что мы сами решаем, как реагировать на ту или иную ситуацию.

Мы сами даем оценку происходящему, реагируем определенным образом, а потом переживаем из-за собственных реакций.

И в наших силах это изменить. Выбрать ту реакцию, которая приведет нас к счастью и удовлетворению.

Наше ощущение благополучия зависит не только от внешних факторов, но и от здоровой психики и правильной работы мозга.

Можно иметь лучшую работу и быть глубоко несчастным человеком.

Или находиться в объективно непростых обстоятельствах, но сохранять оптимизм.

В стремительно меняющемся мире и огромном информационном потоке становится все труднее сохранять чувство контроля над происходящим.

Но это возможно. Главное, дать себе шанс и шаг за шагом внедрять в свою жизнь полезные привычки.

Сегодня просто необходим **осознанный подход** к своей работе, отношениям с окружающими и личной жизни.

Тогда ваша жизнь, личная и профессиональная, будет наполнена приятными событиями.

Любые трудности будут восприниматься как вызов и шанс получить новый полезный опыт.

Отношения с людьми станут складываться иначе.

Вы будете чувствовать себя востребованным и нужным.

В жизни могут быть разные ситуации. Гибкий подход, оптимизм и открытость к новому – эти навыки помогут вам при любых обстоятельствах.

Не бойтесь меняться и отказываться от старых шаблонов и взглядов, если они приносят вам больше печалей, чем радости.

Осваивайте что-то новое. Смотрите на вещи под разными углами.

Выполняйте упражнения из книги, и вы обязательно заметите изменения. Где-то будет непросто, но не останавливайтесь на достигнутом. Не забывайте, зачем вы это делаете. Ради собственного благополучия. Поощряйте себя за каждые успехи. Не слишком ругайте за неудачи.

Помните, что безвыходных ситуаций не бывает. Есть наши внутренние ограничения, которые часто мешают жить так, как хочется.

В этой книге я постарался дать вам набор основных техник для работы с такими ограничениями. Конечно, в каждой ситуации есть свои нюансы. Учитывайте их при использовании описанных мной методик. А если возникнут сложности, то не стесняйтесь обращаться к психотерапевтам.

Я желаю вам удачи и всего самого лучшего!

ОЛЕГ ТРАВКИН

врач-психотерапевт Клиники психотерапии

БЕССМЕРТНЫЙ ПОНИ



**КАК НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАГНАННОЙ
ЛОШАДЬЮ НА ПУТИ К УСПЕХУ**

@ dr.travkin 38,8 тыс. подписчиков

