

## 10 способов справиться с волнением

Дрожат колени, карандаш выскакивает из рук, горят щеки и уши, перехватывает дыхание — неприятно, когда волна паники накрывает как раз в тот момент, когда необходимо показать ледяное спокойствие. Психотерапевты делятся приемами, которые помогут справиться с волнением.

### 1. Ледяное спокойствие

Работа психотерапевта подошла бы далеко не каждому. Иногда за день специалисты выслушивают ни одну тягостную историю. Кроме того, у них намного больше шансов встретиться с неуравновешенными и взрывоопасными людьми. Шери Хелтер, психотерапевт из Нью-Йорка, рекомендует пациентам сделать то же, что делает сама, — вымыть руки холодной водой и умыться.

При приступе сильного волнения и паники возникает диссоциация — человек как бы «отделяется» от чувств, теряет над ними контроль. Пульс учащается, дышать становится труднее. Это только подстегивает страх. Сильные ощущения от ледяной воды буквально возвращают человека в свое тело, отвлекают от переживаний, и он понимает, что снова может контролировать себя.

### 2. Сожмите кулаки

Самым лучшим способом справиться с приступом сильного волнения или паники была бы простая двигательная активность. Не зря в разгар ссоры советуют выйти из комнаты, сменить обстановку или даже пробежать несколько кругов вокруг дома. Но не всегда есть возможность сделать это. Если, скажем, в метро или любом закрытом помещении волнение вот-вот грозит перерасти в панику, вспомните физическое упражнение от терапевта Николь Оприс из Ричмонда.

Положите руки на колени, если вы сидите, или заведите их за спину, если стоите. Изо всех сил сожмите кулаки и сделайте глубокий вдох. Завершая выдох, чуть ослабьте кулаки. Сделайте еще один вдох и в конце выдоха еще немного разожмите пальцы. Продолжайте вдыхать и понемногу ослаблять хватку. Когда кулаки будут уже практически разжаты, с усилием выпрямите пальцы и напрягите их настолько сильно, как сможете. И только после этого расслабьте руки. К этому времени вы почувствуете, что напряжение спало.

### 3. Повторяйте мантру «Спокойно, Ипполит, спокойно»

При волнении, вызванном предстоящим важным событием, Кэрол Хоув, психотерапевт из Орlando, советует пациентам вдохнуть глубоко через нос и выдохнуть через рот хотя бы три раза. Затем медленно произнести про себя: «Я в безопасности, и я любим». Для кого-то больше подойдет простая фраза: «Все будет хорошо». Было бы наивно рекомендовать человеку, испытывающему сильное волнение, повторять про себя: «Я спокоен, я совершенно спокоен».

Но если представить, что эти слова говорит любимый персонаж из детских мультфильмов? Произнесите про себя голосом Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!». Или скажите, поглаживая себя по груди: «Спокойно, Ипполит, спокойно».

### 4. Позвольте себе паниковать

Да, вы не ошиблись. Иногда, чем больше мы сопротивляемся панике, тем больше она сопротивляется нам. Вместо этого признайтесь, что вы сильно волнуетесь, и позвольте себе волноваться. Психотерапевт Кэрол Хоув говорит:

«Я знаю, что паника и впрямь буквально встает на якорь в том месте, где с ней пытаются справиться. Но она снимается с якоря и проплывает мимо, едва мы решаемся признать ее существование».

### 5. Чаще плачьте

Еще один совет, который кажется простым лишь на первый взгляд. Дело в том, что и приступы паники, и сильное волнение часто возникают как ответ организма на продолжительное подавление чувств и эмоций.

### Попробуйте решать проблемы сразу по мере их возникновения

Если возникла нервозность, напряжение — это верный признак, что у нас что-то накопилось внутри. Напряжение нервной системы будет только расти. И чтобы не случилось взрыва, нужно давать волю слезам, плакать, если слезы наворачиваются от грустной мелодии или чьих-то слов, и не сдерживать себя.

### 6. Закройте все соцсети

Не будем говорить об очевидных вещах, например, о том, что постоянное сравнение себя с другими вызывает негативные чувства и недовольство собой. Но в те дни, когда вы особенно загружены на работе или просто устали и чувствуете, что можете не выдержать, лучше не отвлекаться на постоянные раздражители в мобильном телефоне.

Побалуйте органы чувств информационным детоксом, дайте отдых и глазам, и нервной системе. Суть в том, чтобы не доводить организм до истощения.

### **7. Всего два слова**

Взвинченность и нервозность всегда сопровождаются тем, что человек ведет нескончаемую беседу с самим собой и начинает переживать обо всем. Прекратить этот внутренний диалог поможет метод, который предлагает психолог Карен Вайтхед. На небольшом листе напишите всего два (максимум три) слова о том, что вас беспокоит. Можно даже оформить их в виде списка с точками или обвести кругами. Посмотрите на них и задайте себе вопрос:

«Это факт? Это правда или я так думаю?» Очень часто оказывается, что мы на 100% уверены в том, что даже не потрудились проверить.

### **8. Пересчитайте**

Это относится к тем случаям, когда нужно пройти неприятную процедуру, и вы чувствуете, что частота пульса и вдохов зашкаливает. Джулия Коланелло предлагает такой прием: не зажмуриваться (так вы погружаетесь в ощущения еще больше), а буквально вцепиться взглядом в какой-нибудь предмет из обстановки и держаться за него. Или дать себе задание сосчитать то, что попало в поле зрения: плитки кафеля на стене, цветы на окне. Или задать себе вопрос: на кого похож доктор, кого напоминает его голос?

### **9. 5 минут в комнате страха**

Это одна из самых эффективных стратегий, хотя и наиболее шоковая. Автор книги «Помощь самому себе в стиле хардкор» Роберт Дафф уверен: «Наше постоянное беспокойство и тревога питаются нашей же привычкой избегать неприятных вещей. Если уже сама мысль о том, что нужно что-то сделать (пойти к врачу или поговорить с начальником), заставляет волноваться, естественно, вы будете откладывать эти события до последнего, чтобы не волноваться еще больше.

Хотя вполне возможно, что и поход к врачу, и разговор с начальником имеют все шансы закончиться хорошо. Но вы-то этого не знаете! Затягивая с решением, вы с каждым днем усиливаете волнение, и, следовательно, все сложнее становится его преодолеть. Поэтому, когда вы все-таки оказываетесь в кабинете врача или начальника, в этот момент ваше волнение превышает все мыслимые пределы». Попробуйте решать проблемы сразу по мере их возникновения. Идти навстречу страху, пока он не стал размером со слона. Даже если это касается более серьезных страхов — высоты или темноты. У каждого из нас есть все шансы договориться с самим собой:

«Я могу выдержать все, что угодно, в течение 5 минут».

### **10. Помощь врача**

И десятый способ — врачи как никто другой знают, когда можно справиться самому, а когда лучше поддержать организм с помощью действенной терапии. Если вернуть контроль над волнением самостоятельно не получается, обязательно обратитесь за помощью к специалисту.