

**Оксана Пикулёва**

## **Без паники или посторонним В. Как сохранить свою ресурсность в тревожное время?**

*Сегодня мы все попали в блокбастер, который не можем прокрутить вперед и увидеть, чем он закончится. Мы в этом фильме не зрители, а актеры. И полная неопределенность – сегодня это наша данность по сценарию. Что будет дальше, неизвестно и когда всё это закончится, тоже. Это и вводит нас всех в глубокую тревогу, которую нужно преодолеть. Еще тяжелее сегодня руководителям и владельцам бизнеса, поскольку им, помимо личного стресса, приходится нести еще огромную нагрузку ответственности за судьбу бизнеса и своих команд. И это заставляет их мозг работать в режиме бетономешалки тяжелых мыслей 24/7, приправленным крепким адреналино-кортизоловым коктейлем. И вот здесь нужно увидеть приоритет на сегодня – нужно сохранить себя, как физически и ментально крепкую личность в настоящем. Иначе и будущее может не понадобиться.*

Сегодня большинству из нас приходится переживать самые разные эмоциональные состояния. И они как качели - от страха к ярости, от гнева к печали, от смеха к слезам...это нормально. Сегодня мы все находимся в состоянии затяжного стресса, хотя можем это даже не осознавать.

### **Как выглядит затяжной стресс, каковы его признаки?**

- У вас возникает постоянное чувство раздраженности, подавленности.
- Ощущается физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижается концентрация внимания, возникают проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Аппетит снижен или, наоборот, вас преследует постоянное чувство голода, вы переедаете (это случается реже).
- Вы долго не можете уснуть, сон беспокойный, прерывистый.
- Вам почти невозможно расслабляться, выкинуть из головы свои дела и проблемы.
- Появляются навязчивые привычки: вы покусываете губы, грызете ногти и т.п.
- Снижается интерес к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким.
- Вы смотрите на жизнь с пессимизмом, испытываете жалость к себе.

Некоторые из наших эмоциональных состояний имеют обыкновение повторяться и усиливаться. Нам, к примеру, кажется, что мы уже свое отбоялись, но вдруг снова ощущаем это фрустрирующее чувство паники и страха. Особенно по ночам все может усилиться. Страхи у нас у всех сегодня активизировались самые разные, но среди них есть бесспорные лидеры – страх смерти, страх заражения и потери близких, страх остаться без денег и без работы, страх потерять дело жизни, страх состариться и стать ненужным, страх стать никем и потерять себя в будущем, страх потерять привычный мир, страх роста преступности и др. Страхи сегодня - это нормальное явление, они периодически возникают у каждого из нас, особенно активизируясь в темное время суток, порой лишая даже сна.

Если вы поймали себя на длительной генерализованной тревожности (являющейся маркером затяжного стресса), очень важно поймать свои страхи по отдельности и назвать их вслух. Зачем? Дело в том, что вербализация страхов снижает нашу тревожность, поскольку:

а) идентифицирует ее источник;

в) назвать свой страх вслух = снизить силу его воздействия на меня.

"Депрессия - это замороженный страх"(З. Фрейд). Если мы о нем говорим, он постепенно тает. Так мы включаем механизм рационализации, выключая действие лимбической (эмоциональной) системы и передавая бразды правления неокортексу (рационально-вербальной системы).

### **Рецепты от паники**

Что делать, если нас внезапно настигла паника?

В это момент нам очень пригодится модель "ЗД" - **Дыши, Думай, Действуй**

Важно разбить эмоциональную волну этими последовательными этапами.

Как это сделать:

**1. Сфокусируйтесь на своем дыхании, дышите животом. Замедлите выдох в 2 раза.**

Можно добавить счет на 1 - после каждого вдоха (4 с) и выдоха (8 с) произносите вслух "Один" и так каждый раз. Мы этим даём для мозга когнитивную задачу сосредоточиться на счете и неокортекс (разум) побеждает лимбическую систему (эмоции).

## **2. Маркируйте свои мысли и эмоции.**

Просто проговорите про себя (а лучше вслух): «Я чувствую это», «У меня появились вот такие мысли». Тем самым мы дистанцируемся от этих мыслей, чувств, эмоций. Становимся наблюдателями. Нужно быть внимательным к формулировкам, говорить не «я злой», а «я чувствую злость». Или «я переживаю раздражение», «я испытываю панику». Как показывают исследования, начинается успокоение. Начинают восстанавливаться связи префронтальной коры с лимбической системой. МРТ это очень хорошо показывает.

## **3. «Заземлитесь» — почувствуйте связь со своим телом.**

- В ситуации острого стресса начните трогать руками любые поверхности предметов в комнате и вслух говорить, что вы ощущаете тактильно. Перечисляйте его объективные признаки и характеристики. Так, ощупывая стол, не глядя на него, мы можем говорить - стол прохладный, гладкий, шершавый/гладкий, твердый и т.п. (предметы можем варьировать).
- Очень медленно, маленькими глотками (можно через трубочку) выпить стакан воды.
- Начните медленно обводить глазами пространство комнаты и называть предметы и их цвет, находящихся в ней: я вижу желтый абажур, зеленый диван, бежевый ковер, черный карандаш и т.д. Можно также начать искать предметы одного цвета – найти все голубые вещи или белые. Так мы фокусируемся не на эмоции страха, а на решении опять же когнитивной задачи.

И еще. В ситуациях затяжного стресса рекомендуется хотя бы раз в день лечь на пол и 2-3 минуты полежать с закрытыми глазами.

## **4. Расслабьте мускулатуру всего тела.**

Очень важно в момент паники или острого стресса снять мышечное напряжение, действие которого мы не осознаем. Но для этого сначала нужно как следует напрячься.

Этот метод называется ПМР - прогрессивная мышечная релаксация. Вы можете напрягать мускулы лица, руки, ноги, ягодицы, всего тела - поочередно напрягая их (10 с) и потом максимально расслабляя (20 с). В Интернет-источниках легко можно основные 16 приемов техники ПМР.

## **5. Включите воображение, используя технику позитивной визуализации.**

Помним, что для нашего мозга реальность и воображение - это одно и то же. Вспомните свое «спокойное место».

У каждого есть то место, где он чувствовал себя в душевной радости: отдых в красивом месте, сад на даче и так далее. Просто представьте себе это место. Надо ярко, мысленно себе представить его и тем самым вызвать приятные чувства. По закону условно-рефлекторных связей и ассоциаций — начнется замещение негативных переживаний.

### **О чем нам нужно перестать беспокоиться после паники?**

Когда мы успокоились, сняв приступ панических настроений, нам очень важно подумать о нашем когнитивном и поведенческом поле. Поскольку наши установки напрямую влияют на наше поведение, сегодня нам нужно слегка их подкорректировать. Чтобы в нашей личной «консерватории» было всё хорошо.

Для этого предлагаю сделать два важных шага.

**Шаг 1.** Включить сейчас тонкое искусство пофигизма и сознательно отказаться от контроля за некоторыми вещами. Другими словами - нужно сейчас "забить" на то, что не поддается нашему контролю. И сразу станет легче дышать.

*Итак, что я НЕ МОГУ контролировать?*

- Когда всё это закончится?
- Как реагируют другие люди?
- Темпы распространения вируса.
- Что говорят СМИ всего мира?
- Количество продуктов в магазинах.
- Действия политиков.
- Каковы причины происходящего?
- Прогнозы того, что произойдет дальше.
- Действия других людей.
- Знают ли другие всю нужную информацию?

- Следуют ли другие правилам социальной дистанции?

Важно принять для себя следующее - все выше перечисленные позиции не зависят от меня, а значит, я не могу на них влиять. Я не отвечаю за них. И могу это с легкостью отпустить...

**Шаг 2.** Поскольку мозгу нужно постоянно иметь свою систему контроля над реальностью, сейчас важно сфокусироваться на тех позициях, что я могу контролировать, а следовательно управлять ими. Для этого нужно четко маркировать позиции, которые поддаются нашему контролю в условиях полной неопределенности дальнейшего будущего. Да, я не знаю, что будет дальше, но СЕЙЧАС я могу контролировать эти конкретные действия.

*Итак, что Я МОГУ контролировать?*

- Ограничить тревожные новости и другие источники негативной информации.
- Поддерживать ежедневный режим труда/отдыха и заботиться о своем организме (питание, сон, гигиена, физическая активность).
- Выстроить систему личных ритуалов дня и недели, мер борьбы со стрессом у себя и в своем окружении.
- Готовить своими руками еду.
- Заботиться о своих близких, быть «теплым» для них (а также шутить, играть и смеяться со всеми ними, без всяких возрастных ограничений).
- Беречь и поддерживать пожилых родных и знакомых.
- Оставаться добрым и позитивным к себе, семье и сотрудникам.
- Поддерживать своих сотрудников в удаленных командах, подбадривать их.
- Заботиться о своих клиентах, интересоваться ими, предлагать им помощь.
- Заняться творчеством или еще чем-то интересным дома, вместе с семьей.

Последняя позиция очень полезная и довольно быстро показывает свою эффективность действия. Креативность в стране усиливается прямо на глазах. «Быстро поднятый печенег половцем не считается!» Изоляция явно идет на пользу нестандартному мышлению. Родилось целое массовое движение "Изоизоляция", устраиваются мини-конкурсы ироничных мемов и хэштегов (уже одна только серия «Утренние коты и Наташа» чего стоит!). В условиях

самоизоляции особенно креативными приходится быть мамам. Помимо самих детей, сходящих с ума и бегающих по потолку в четырех стенах, тема дистанционного обучения школьников, а вернее его проблемности, вызывает целую волну народного фольклора.

И приятно видеть, что растет она в сторону самоиронии и юмора. Это важно сейчас, поскольку даже в концлагерях юмор «висельника» помогал узникам выживать. Потому что так, со смехом и самоиронией мы выплескиваем страх, тем самым спасая свой дом от агрессии и разрушения, и совершая ментальный разворот в сторону оптимистического реализма. Который в данной ситуации будет означать не стереотипное «страуса головой в песок или розовые очки на нос» и так раздражающее многих "всё будет хорошо", а то, что появляется внутренняя установка позитивного сценария на свое будущее поведение. Установка " Я смогу. Я справлюсь. У меня/нас получится".

Сегодня этот оптимистический настрой (читай, самоэффективность) нам всем жизненно необходим, чтобы выстоять в этой куче половцев (тьфу, неопределенности). И любое «Не было бы печенег, так половцы помогли» будет в кассу.

### **О ролевых моделях опыта**

Изоляция тяжелее всего дается экстравертам. Рисков для психики больше, т.к. у них изъят источник подпитки энергии - внешние коммуникации face to face. И это времени еще мало прошло, поэтому им особенно стоит подумать о превентивных мерах для себя. Помимо социальной депривации, если мы задумаемся о личных рисках самоизоляции, то поймем, что один из самых серьезных сейчас – это гиподинамия и сенсорная депривация. Запертые в своих квартирах, мы ограничены в движениях и сенсорных впечатлениях. Что означает для организма в результате долгого нахождения в подобном режиме - астенизацию мышечной и нервной системы. А это серьезно.

В этой связи мы сейчас с вами должны учиться у трех категорий людей, прямо буквально - их опыт надо читать и перенимать:

1 группа: КОСМОНАВТЫ. Особенно интересно, как устроен процесс их психологической адаптации в полете. Ведь они там, метафорически - несколько человек, заперты в 5-метровой "хрущевской" кухне на целый год. Вообще никаких сенсорных и физических новых впечатлений, гиподинамия сплошная вдобавок к экстремальной невесомости и куче других стрессов.

И главная личная задача у них - сохранить не только свою психику и физику, но и заботиться об экипаже. У нас тоже у каждого сейчас свой экипаж на борту...

2 группа - условно РОБИНЗОНЫ, люди на необитаемом острове. Опыт выживания Робинзона Крузо - первое, что приходит на ум. Не сравнить изоляцию одиночек и групповую, конечно. Первая намного страшнее и тем более бесценен опыт тех, кому удалось ее пройти без сумасшествия. Читаем и мотаем на ус. Радует, если мы сейчас не одни.

3 группа - ЗК, люди, сидевшие в одиночных камерах тюрем долгое время. Это тяжелейший опыт в условиях ограничения свободного пространства и серьезной сенсорной и социальной депривации. В прошлом году на прогулке в крепости Орешек ( Шлиссельбург) меня поразили 2 вещи - ужасная беспросветность одиночных камер-конур (где даже окна под потолком замазаны наглухо, чтобы не было видно неба) и история про революционера Николая Морозова, отсидевшего в такой камере 20 лет подряд (КАК???)

Кстати, за всю жизнь свою жизнь он провел в местах заключения 30 лет, 30! Так вот, что самое поразительное - этот человек не только не сошел с ума за эти одиночные 20 лет, но и вылечился сам от туберкулеза (что тогда было совсем невероятным чудом), выучил 11 языков, кучу наук и сохранил ясность ума и бодрость тела. И стал затем известнейшим ученым-академиком (!!!).

Так вот, я всё это веду к тому, что сегодня хочу порекомендовать один ресурс из опыта третьей группы, который поможет нам справиться с риском гиподинамии в наших тепличных условиях. Чтобы мы не ослабели к концу культурных каникул ментально и физически, сберегли себя и свой экипаж. Знакомьтесь - книга Чарльза Бронсона "Фитнес в изоляторе". Она повествует о разработанной автором специальной системе физических тренировок в условиях одиночной камеры, т.е., предельно ограниченного физического пространства и сенсорной депривации.

Физические тренировки сейчас нужны, чтобы ЗАТЯЖНОЙ СТРЕСС НАС НЕ УБИЛ. Каким же образом спорт, танцы, бег или активные прогулки с собакой помогают мозгу справиться со стрессом?

Помогают не они, а специфические «лекарственные средства», которые мозг вырабатывает в ответ на физические нагрузки. Это эндоканнабиноиды и белок BDNF. Эндоканнабиноиды – наши внутренние наркотики собственного производства, они снимают напряжение, уменьшают боль в

мышцах и душевную боль. А белок BDNF (brain-derived neurotrophic factor) – это нейротропный фактор мозга, стимулирующий формирование и развитие новых нейронов. Он увеличивает численность синапсов, помогает строить нервные цепочки и очень важен для нашей долговременной памяти. Во время стресса уровень этого белка резко снижается.

И хорошая новость в том, что для выработки мозгом нужного количества антидепрессантов, достаточно 30 минут тренировки в день. А что самое приятное в этом сюжете – так это то, что уровень BDNF повышается не медленно и постепенно, а сразу же, резко скачком после первых же нагрузок. И наш гиппокамп, – поврежденный стрессом, тут же прирастает новыми нейронными связями, что сразу улучшает все когнитивные функции мозга. То есть, нам нужно активничать физически хотя бы 30 минут в день и будет нам радость во весь организм))

Сейчас каждому из нас, кем бы ни были, очень важно сохранить себя, сохранить в ресурсном состоянии и способными принимать правильные временные решения. Временные, потому что сейчас они не могут быть другими, т.к. такого опыта прежде ни у кого не было и готовых файлов в наших головах просто нет. Ну, а потом придет время и для сильных решений. Для обдумывания которых, как говорил Виктор Франкл, человеку обязательно нужно свое место «тишины». Вот нам ее и дали.