



ЭЛИНА ФРОЛОВА

МЫ СПРАВИМСЯ

Как победить тревогу,
преодолеть кризис
и обрести спокойствие

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф91

Фролова, Элина Андреевна.
Ф91 Мы справимся : как победить тревогу, преодолеть кризис и обрести спокойствие / Элина Фролова. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-166929-4

Книга Элины Фроловой — универсальное пособие по взятию своей эмоциональной жизни под контроль. С его помощью вы научитесь снижатьсиюминутную и хроническую тревогу, обращая любую стрессовую ситуацию себе на пользу.

Эта книга для вас, если вы хотя бы время от времени тревожитесь и не можете справиться с наплывом эмоций, переживаете последствия психологической травмы или не можете строить планы, потому что не чувствуете уверенности в завтрашнем дне.

Элина Фролова — опытный психолог, конфликтолог и популярный твиттер-блогер (@nufroloff). Ежедневно она помогает не только клиентам, но и 80 тысячам подписчиков осознать, что каждый сам хозяин в своей голове.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-166929-4

© Текст. Э. Фролова, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

О г л а в л е н и е

Введение.....	7
Глава 1. КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ.....	13
Глава 2. БЕЗ ПАНИКИ!.....	20
Глава 3. ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ..	32
Глава 4. БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ МИРЫ	46
Глава 5. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ.....	53
Глава 6. ИЗОЛЯЦИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ	69
Глава 7. ПОТЕРЯ СМЫСЛОВ	79
Глава 8. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ПО МЕРЕ ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ	87
Глава 9. ТРАВМА	98
Глава 10. ТРАВМА НАБЛЮДАТЕЛЯ.....	120
Глава 11. АДАПТАЦИЯ К КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	131
Глава 12. МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ	149
Заключение	171
Благодарности.....	172

Введение

Даже если вас съели — есть два выхода...

Старый анекдот

Что мы представляем, когда слышим слово «кризис»? Апатию? Проблемы? Неизвестность? Разрыв отношений? Отсутствие перспектив?

А что, если я скажу, что кризис можно рассматривать и в положительном ключе?

А что, если я пойду еще дальше и скажу, что кризис — это не только разрушение, но и зона ближайшего развития?

А что, если я вообще скажу, что кризис — это хорошо?

Как психолог с восьмилетним опытом практики отмечу, что именно кризис приводит ко мне в терапию клиентов. Именно благодаря кризису происходит разрушение старого, не устраивающего уклада жизни и пересмотр неработающих установок. Благодаря ему люди начинают по-другому оценивать полезность той или иной ситуации для своего психологического (а иногда и физического) здоровья. Именно кризис приводит к развитию.

ВВЕДЕНИЕ

Как конфликтолог скажу, что к кризису, как и к конфликту, приводят накопившиеся противоречия. Проблемы, не находившие выхода ранее. Кризис случается, когда накопившиеся проблемы достигают критической массы и уже не получается не обращать на них внимания, отмахиваться от них. Конфликт же вскрывает эту критическую массу проблем, как хирург вскрывает воспалившуюся рану. Психолог помогает найти решение в сложившейся ситуации и дает инструменты для профилактики подобного в будущем, как хирург очищает язву от гноя и обеззараживает ее, чтобы не было рецидива воспаления.

Мы уже переживали немало кризисов на своем веку:

- возрастные (да-да, мы все чуть ли не с младенчества переходим из одного кризисного состояния в другое с небольшими перерывами);
- экономические (кто-то застал дефолт и деноминацию, кто-то застал кризисы 2008 и 2014 годов);
- кризисы в отношениях (вот те самые кризисы трех, пяти, семи лет и т. д.);
- личностные кризисы (кто я? что я? и куда же я иду?);
- политические (не буду комментировать, так как каждый сам для себя решает, что для него это значит);
- военные (самые страшные, самые травмирующие — не только для непосредственных участников событий, но и для наблюдателей, и последующих поколений, воспитанных пережившими эти конфликты).

Какие-то прошли для нас незаметно, какие-то оказались ощутимыми и травмирующими. Но в любом случае вряд ли воспоминания об этих периодах приносят нам радость и удовлетворение.

Любой кризис наносит нам травму. Когда же это кризис общемирового масштаба, травму получают не только участники, но и свидетели происходящего, ощущающие свою причастность и ответственность за то, что происходит у них на глазах. И тем и другим нужна поддержка и психологическая помощь.

Переживать любое травмирующее событие проще, когда можно разделить свою боль с другими. Для этого важно создавать группы поддержки. Психиатр Джудит Герман в книге «Травма и исцеление»¹ пишет: «Травмирующие события разрушают поддерживающие связи между человеком и сообществом. Пережившие травму люди узнают, что их чувство себя, своей ценности, человеческой природы зависит от чувства связи с другими. Солидарность группы обеспечивает защиту против ужаса и отчаяния, это мощнейшее противоядие от травмирующего опыта».

А что, если я скажу вам, что существуют проверенные и работающие инструменты, которые помогут справиться с кризисом с минимальными потерями или без потерь вовсе? Мы собрались здесь, чтобы вы узнали о них и научились ими пользоваться. А я вам в этом помогу.

¹ Джудит Герман. «Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического насилия». Бомбора, 2021.

ВВЕДЕНИЕ

Я буду приводить примеры из практики, которые продемонстрируют, как в одиночку можно справляться со своими кризисами и тревогами. Я сама использую эти методики регулярно уже много лет и постоянно обновляю их арсенал, чтобы развиваться и быть полезной для клиентов.

В этой книге я расскажу:

- как справиться с первыми сильными эмоциями, захлестывающими в состоянии кризиса;
- как победить панику (конкретные методики совладания с паническими атаками);
- как выработать у себя толерантность к неопределенности; а также дам рабочие инструменты для победы над тревогой, которая сопровождает нас в любом кризисе. Это средства, которые помогут найти ориентиры, когда внутри нас царит хаос и непонятно, куда идти и что делать.

Эти же методики помогают мне сохранять стабильное состояние, несмотря на любые события, происходящие в мире.

Насилие порождает насилие, ненависть порождает ненависть — мысль не новая, не я ее придумала. Но в кризисной ситуации об этом легко забыть. Никто не должен забывать о человечности, взаимопомощи, заботе друг о друге.

Я решила написать эту книгу, потому что регулярно сталкиваюсь с такими запросами от своих клиентов:

как жить дальше? Как планировать, если неизвестно, что будет завтра? Как быть счастливым, если живешь в постоянном стрессе?

В поисках ответов я поняла, что нет никакого практического руководства, которое бы их содержало. А раз нет, то нужно его создать. Чтобы у вас была возможность помочь себе.

Но помните, что инструменты работают, только если их ПРИМЕНЯТЬ.

Если мы купим в магазине молоток, чтобы забить гвозди, но придем домой и положим его на полку — гвозди так и не будут забиты. Мы можем прийти с претензией к продавцу: «Ваш инструмент плохой, он не работает, дайте другой!» Но какой бы молоток нам ни предложили на замену, если мы также положим его на полку — гвозди останутся незабитыми.

Также если мы никогда раньше не забивали гвозди, то сперва может и не получиться: есть риск погнуть гвоздь, ударить по пальцам — и не один раз. Но если вы попробовали, с первого раза не получилось, и вы решили: нет, забивать гвозди не мое — то это опять-таки не вина продавца или плохого инструмента. Чтобы каждый раз забивать гвоздь ровно и при этом не травмировать пальцы, нужно тренироваться, пока умение не будет отточено до автоматизма.

Так и с психологическими инструментами, которые я представлю вам в книге. Они будут работать, только если практиковать их регулярно.

ВВЕДЕНИЕ

Например, чтобы научиться использовать алгоритм работы с ситуативной тревогой, необходимо регулярно повторять его, регулярно перечитывать, постоянно напоминать себе о нем. Лично я не жалею ни об одной минуте, потраченной на развитие этих безусловно необходимых навыков.

Надеюсь, и вы не пожалеете ни об одной минуте, потраченной на эту книгу!

Специально для читателей «Мы справимся» я создала закрытый телеграм-канал. В нем вы найдете полезные дополнительные материалы: телефоны доверия, сайты кризисных центров, аудиоупражнения и многое другое.



Глава 1

КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ

Не надейтесь, что я почувствую себя виноватым за то, что попросил помощи – так все живут.

И знаете еще что: многим нравится помогать другим людям.

Сериал «Клиника», Джон Дориан

«Я не знаю, как жить дальше».

«Ничего больше не имеет смысла».

«У меня опускаются руки».

«Я не справляюсь».

Если мы столкнулись с такими мыслями, есть вероятность, что мы попали в кризисную ситуацию.

Как мы с вами уже говорили, кризис – это потенциальная точка развития. И чтобы он не стал нашей точкой разрушения, давайте обсудим, какую экстренную помощь мы можем оказать самим себе или тому, кто переживает кризис рядом с нами.

Что же такое психологический кризис? Это состояние, при котором невозможно дальнейшее существование

ГЛАВА 1

личности в рамках прежней модели поведения, даже если она полностью устраивала человека.

Кризис может быть спровоцирован как внешними факторами (военными действиями, природными, экологическими, техногенными катастрофами, террористическими актами, присутствием при смерти других людей, несчастными случаями, насилием, внезапно появившимся серьезным заболеванием), так и факторами внутренними (пересмотр ценностей, возрастными изменениями, неудовлетворенностью ритмом и стилем своей жизни).

Логично, что, когда за окном слышны выстрелы и взрывы, мы не можем продолжать спокойно выходить на пробежку как ни в чем не бывало, строить долгосрочные планы или относиться к своей безопасности также беспечно, как и раньше. Необходимо выработать такую модель поведения, которая сможет нас защитить.

В этой главе мы с вами рассмотрим острое состояние, когда кризис застал нас врасплох и поверг в состояние шока и растерянности.

Кризисная помощь — это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Но далеко не всегда психолог будет находиться рядом с нами в центре событий, а справляться с переживаниями как-то нужно. Давайте попробуем выработать стратегию самопомощи на основе общепринятых принципов кризисной психологической помощи.

В переломной ситуации очень важно в первую очередь оттормозить первые реакции.

По возможности, как только непосредственная угроза миновала, необходимо «заземлиться». Подробнее о методах «заземления» мы поговорим в следующей главе «Без паники!», когда будем разбирать механизмы борьбы с панической атакой.

А пока что запомните следующую технику. Постарайтесь *восстановить дыхание* с помощью простого упражнения: делаем глубокий вдох носом и медленный выдох ртом, так, будто мы выдуваем воздух в трубочку. Повторяем действие до тех пор, пока не почувствуем, как дыхание выровнялось. Затем подумайте, как попасть в *безопасное место*.

Случай из практики: Мэри, 26 лет

В детстве, когда ее отец с ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) впадал в ярость, Мэри пряталась в шкаф, или старшая сестра вводила ее к бабушке с дедушкой, которые жили рядом. Но чувство страха и бессилия, невозможность повлиять на происходящее — сильно травмировали ее.

Будучи взрослой, в кризисных ситуациях (конфликт с родными, агрессивное поведение партнера) — Мэри, конечно, пряталась в шкаф не буквально, а фигурально — впадала в ступор и тем самым пыталась просто переждать кризис. Но при этом она не была в безопасности. В процессе терапии мы освоили новую модель поведения, при которой, если ей страшно и некомфортно при общении с партнером-агрессором, она может уйти. Взять и физически покинуть