



ЕВА АССЕЛЬМАНН

профессор психологии

ТРЕВОГА ОТСТУПАЕТ

ТЕХНИКИ ТОЧЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ
В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А90

EASY RELAX

by Eva Asselmann

© 2023 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

В оформлении обложки использована фотография:

The img / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ассельманн, Ева.

А90 Тревога отступает : техники точечного расслабления в стрессовой ситуации / Ева Ассельманн ; [перевод с немецкого Е. В. Зудовой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-250076-3

Стресс не всегда приходит в виде большой катастрофы. Чаще он накапливается незаметно: наше сердце колотится перед важной встречей, мы раздражаемся в утренней суете, переживаем из-за дедлайнов и не можем по-настоящему выдохнуть даже в отпуске.

Профессор психологии Ева Ассельманн не просто объясняет природу тревоги, а предлагает рабочий метод — EASY RELAX, 8-шаговую программу, которая учит быстро распознавать первые признаки напряжения и снижать стресс до того, как он превратится в бессонницу и выгорание. В книге собраны короткие техники расслабления — от упражнений на 20 секунд до более глубоких практик на несколько минут, а также дневники, шаблоны и инструменты, которые помогают применять навык в реальной жизни: перед экзаменом, в конфликте, на работе, дома, в дороге. Это практичное и научно выстроенное руководство для тех, кто хочет сделать спокойствие устойчивым и управляемым навыком.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Зудова Е.В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство

«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-250076-3

СОДЕРЖАНИЕ

EASY RELAX — просто расслабьтесь!	7
---	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Всё о стрессе	11
--------------------------------	-----------

Как на нас влияет стресс?	13
-------------------------------------	----

Способы выхода из ловушки стресса	31
---	----

Расслабиться за 20 секунд — вот как это работает!	44
--	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

EASY RELAX. Программа тренировок	59
---	-----------

Шаг 1. Прогрессивная мышечная релаксация	61
---	----

Шаг 2. Расслабление без напряжения	77
--	----

Шаг 3. Расслабление с помощью дыхательных практик.	81
---	----

Шаг 4. Расслабление в любых обстоятельствах . .	84
---	----

Шаг 5. Мгновенное расслабление	93
--	----

Шаг 6. EASY RELAX в воображаемой стрессовой ситуации	97
---	----

Шаг 7. EASY RELAX в реальной (стрессовой) ситуации	108
---	-----

— СОДЕРЖАНИЕ —

Шаг 8. Расслабление в будущем	110
EASY RELAX PLUS. Управление стрессом —	
вот как это работает!	114
Важен внутренний настрой:	
как сохранить душевное спокойствие.	130
Наводим порядок в повседневной жизни:	
как устранить ловушки стресса	151
Выгорание: когда уже ничего не помогает.	178

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Инструменты EASY RELAX.

Шаблоны и инструкции	185
---------------------------------------	------------

Начните осваивать EASY RELAX

прямо сейчас	186
Список использованных источников	
и литературы	191
Алфавитный указатель	200

EASY RELAX — ПРОСТО РАССЛАБЬТЕСЬ!

Вы часто испытываете стресс в повседневной жизни? Вам хотелось бы подходить к решению профессиональных и личных проблем более спокойно и расслабленно? Но всякий раз этим планам не суждено сбыться, потому что сердце бешено стучит и вас бросает в жар?

Стресс вызывает напряжение, которое, в свою очередь, еще больше повышает уровень стресса. Они усиливают друг друга. И что в результате? Уровень стресса возрастает и снижаться не желает, что в долгосрочной перспективе не только влияет на самочувствие, но и увеличивает риск развития физических и психических заболеваний.

Вы бы хотели изменить ситуацию, но и так уже все перепробовали? Вам ничего не помогает, а проверенные техники релаксации отнимают слишком много времени?

Эта книга подарит вам инструмент для борьбы со стрессом, который идеально подходит для повседневного применения.



Техника EASY RELAX предполагает быстрый, точечный и эффективный подход к расслаблению. С ее помощью вы сможете расслабиться за 20 секунд, стоит вам только ощутить первые признаки физического или психического напряжения. Вы сможете снять напряжение до того, как ловушка стресса захлопнется.

Метод EASY RELAX основан на инновационной технике *прикладной релаксации*, которая изначально была разработана в рамках когнитивно-поведенческой терапии для решения проблем, связанных со стрессом [1], включая тревогу, подавленность, раздражительность, нервозность и беспокойство, а также головные боли из-за напряжения, мигрени, боли в шее и спине, нарушение сна, шум в ушах и многое другое.

Действенность этой техники была многократно доказана научными исследованиями. Таким образом, это не просто эффективный, но и тщательно изученный инструмент.

В первой части этой книги вы узнаете, как психологическое давление и напряжение влияют на разум и тело и какие факторы необходимо скорректировать, чтобы избежать мгновенного попадания в ловушку стресса.

Вторая часть представляет собой подробную пошаговую инструкцию по быстрому освоению техники EASY RELAX в домашних условиях. Все этапы прикладной релаксации изложены четко и ясно. Текст инструкций предназначен для чтения вслух и позволяет сразу же приступить к практике.

В третьей части вас ждет EASY RELAX PLUS — краткий тренинг по успешному управлению стрессом, где вам предлагаются различные стратегии на выбор, от перерывов до установки личных границ.

В четвертой части вы найдете шаблоны для дневников стресса и релаксации. С помощью этих шаблонов можно отслеживать свои реакции на стресс и отмечать успехи в тренировках.

Встаньте на путь расслабления и попробуйте разные методы борьбы со стрессом, чтобы понять, какой подходит именно вам. Вас ждет полное расслабление — а вместе с ним повышение качества жизни и новые возможности для достижения грандиозных целей!

ЧАСТЬ

ВСЁ О СТРЕССЕ

ПЕРВАЯ

КАК НА НАС ВЛИЯЕТ СТРЕСС?

Быстрее, выше, сильнее — в спорте это
неизменный мотивационный лозунг,
но в повседневной жизни верный
предвестник выгорания.

Гельмут Гласль, автор афоризмов

«Нет времени — у меня стресс!» Примерно так мог бы выглядеть лозунг нашей повседневной жизни. В наше время проблема стресса носит массовый характер. Со стрессом сталкивается каждый из нас, и, возможно, именно поэтому вы сейчас читаете эту книгу.

Мы склонны считать, что стресс — это некий внешний раздражитель, беспомощной жертвой которого мы становимся. Но это не так! Пусть даже полностью избежать стресса невозможно, в наших силах сделать хоть что-то для того, чтобы не дать ему взять над нами верх.

Существуют эффективные методы, с помощью которых можно избежать ловушки стресса. Именно о таких методах и пойдет речь в этой книге.

Стресс как условие выживания

Это может показаться странным, но стресс сам по себе не плох, а полезен и даже необходим для выживания! Он позволяет нашему телу аккумулировать все силы, чтобы мы могли справиться с возникающими проблемами. Вспомните пресловутого саблезубого тигра — нашим предкам приходилось молниеносно реагировать на его появление, чтобы выжить.



Стресс нас подгоняет и способствует максимальной производительности — правда, только до определенного момента.

Стресс начинает представлять собой проблему только в том случае, если его уровень становится слишком высоким, если он возникает слишком часто или сохраняется в течение длительного промежутка времени. И мы все понимаем, что в нашем амбициозном обществе достигаторов подобный сценарий — это правило, а не исключение: на нас безостановочно обрушивается целая лавина новой информации, задач и проблем. Этот поток не прекращается ни на миг, и у нашего организма попросту нет возможности перезарядиться. В какой-то момент все ресурсы бу-

дут израсходованы, а запасы энергии иссякнут. В результате нам придется иметь дело с хронической усталостью, физическими недугами и психическими расстройствами. В худшем случае нас ждет полное выгорание, когда организм попросту отказывается работать дальше.

#см. также: «Выгорание: когда уже ничего не помогает», с. 178.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Все больше и больше людей испытывают стресс!

Это подтверждают и результаты репрезентативного исследования, которое недавно было проведено в Германии [2]. Если в 2013 году в постоянном стрессе признавалась одна пятая часть опрошенных, то в 2021 году их доля выросла уже до одной четверти. Особенно резко уровень стресса возрос среди мужчин, хотя в целом женщины по-прежнему подвержены стрессу больше. Теперь на сильнейший стресс жалуется каждый пятый мужчина — и каждая третья женщина!

Корнем зла участники опроса чаще всего называют учебу или работу (47%), следом идут высокие требования к себе (46%)