
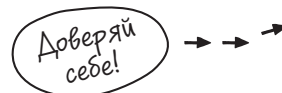


ПРЕОДО ЛЕНИЕ СТРАХА



Простые практики
для обретения спокойствия
и уверенности

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Страх — часть нашей жизни. Мы все чего-нибудь боимся: проблем в школе, первого поцелуя, увольнения, серьезной болезни и, конечно, смерти.

Страх выполняет сигнальную функцию — предупреждает о возможной опасности и тем самым защищает нас. Но иногда он разрастается, и вся наша жизнь подчиняется ему. Если страх уничтожает твою уверенность в завтрашнем дне, веру в любовь и счастливое будущее, эта рабочая тетрадь научит бороться со страхом и контролировать его, а может быть, станет первым шагом на пути его полного преодоления. С помощью упражнений ты отправишься в глубины подсознания и встретишься со своими страхами лицом к лицу. Тренируя выдержку, разгадаешь причины их появления и станешь уверенным и невозмутимым. Обретишь надежду, смирение, веру и любовь. Осознанное отношение к своим страхам станет толчком к переосмыслению жизни и изменению обстоятельств, порождающих страхи.

Регулярно повторяй упражнения, которые помогают тебе изменять взгляд на ситуацию и выходить из тяжелого положения, — так ты перестанешь реагировать на страхи неосознанно. Ты сможешь наблюдать за своими страхами на расстоянии, откроешь в себе новые качества, обретишь жизнелюбие и почувствуешь силы, о существовании которых не подозревал. А мудрые истории, которые я разбросала по книге, поддержат тебя.

Желаю успехов на пути к себе!

Дорис Идинг



ТВОИ ЦЕЛИ

Запиши первые пришедшие в голову причины, побудившие тебя купить именно эту книгу, и какие страхи ты хочешь преодолеть в **ближайшее** время (б), в **среднесрочной** перспективе (с) или в **отдаленном** будущем (о). Например, снова ездить в поездах (б) или повысить стрессоустойчивость.

Эту книгу я купил, так как...

Эти страхи я хочу контролировать

Перечисли страхи (от одного до трех), которые ты хочешь контролировать.

1. -----

2. -----

3. -----

Эти страхи я хочу преодолеть

Перечисли страхи (от одного до трех), от которых ты хочешь избавиться.

Не забудь пометить сроки (б, с или о)!

1. -----

2. -----

3. -----



ПРИМИ РЕШЕНИЕ



Ты можешь оставить все как есть и капитулировать перед страхами, передав им бразды правления своей жизнью и лишив себя возможности принимать самостоятельные решения. А можешь принять вызов, проникнуть в суть страхов и научиться обращаться с ними, а возможно, и преодолеть. Ты сможешь жить полной жизнью и наслаждаться ей! Как поступить со своими страхами, за тебя никто не решит, но чаша весов склоняется ко второму варианту – иначе зачем тогда ты взял в руки эту книгу? Если чувствуешь, что готов бороться, тебе необходимо заниматься этим регулярно. Чтобы изменить привычки и образ мышления (а в случае со страхами речь идет именно о них), требуется некоторое время. Но оно того стоит! Пообещай себе следующее:

Настоящим я, _____, обязуюсь

- ☐ ежедневно
- ☐ раз в неделю
- ☐ в выходные

заниматься своими страхами. Я хочу постичь их причины, что-то изменить и создать условия для самостоятельной полноценной жизни.

Место

Дата

Имя



СТРАХ: В КАКОЙ МОМЕНТ ОН СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ?

Тебе не обойтись без основных сведений по этой теме. Прочитай текст ниже, а также рубрику «Это интересно» на следующей странице. Подумай, что тебе ближе.

Страх — это биологическая, абсолютно адекватная реакция на угрозу и возможную опасность. Он высвобождает энергию для борьбы или бегства, а также заботится о том, чтобы мы избегали опасных или рискованных ситуаций.

Так, в ходе эволюции у человека развился страх перед животными, например змеями или саблезубыми тиграми. Наши жизненные обстоятельства претерпели с тех пор существенные изменения, однако и сейчас многие из нас боятся пауков сильнее, чем опасной бритвы.

Крайне важно!

Если у тебя тревожное расстройство, не медли — обратись к терапевту с хорошим образованием и глубокими знаниями в этой области.

Чем дольше ты ждешь, тем выше опасность, что твои страхи приобретут хронический характер. Если ты не уверен, прислушайся к словам доктора Борвина Банделоу, профессора и эксперта по тревожным расстройствам: «Человек, который посвящает мыслям о своих страхах больше половины дня, начинает руководствоваться ими при принятии профессиональных или личных решений — например, отвергает повышение, потому что придется общаться с большим количеством людей, или не ходит в супермаркет без партнера, — должен обратиться к психиатру».

► В случае крайней необходимости на стр. 8 ты найдешь стратегию быстрого купирования панических атак. Хорошо помогают упражнения «Перекопай сад» (стр. 16) и «Открой глаза!» (стр. 73). Как только ты начнешь бояться, успокой себя, проделав эти упражнения.

Это
интересно!

ФОБИЯ, ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО, ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Если наши страхи касаются чего-то, что принято считать безопасным (пауки (неядовитые), чужие люди или поездка на поезде), и ухудшают качество нашей жизни или ограничивают возможности, то они носят патологический характер. Около 15 % людей хотя бы раз в жизни сталкивались с одним из перечисленных ниже заболеваний. И этот показатель растет! К самым распространенным формам серьезных страхов относят следующие.

Фобии. Страхи, вызванные безобидными объектами или ситуациями, например вышеупомянутыми пауками. Их стараются избегать или перетерпеть. Фобия принимает формы от легкого дискомфорта до панического страха и может сильно влиять на жизнь человека. Фобия имеет четкие границы: боишься пауков, но не боишься птиц или жуков.

Генерализованное тревожное расстройство. Характеризуется обобщенными и устойчивыми страхами, не ограничивающимися определенной ситуацией или предметом. Симптомы: постоянная нервозность, тремор, мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, жалобы на проблемы в эпигастральной области. Страдающий этой формой расстройства опасается, что он сам или близкий ему человек вскоре умрет, с ним случится несчастный случай или его постигнет удар судьбы. Эти страхи могут сохраняться в течение нескольких дней, недель, месяцев или лет и воспринимаются как диффузное чувство.

Паническое расстройство. Так принято обозначать панические атаки, происходящие вне зависимости от какой-либо ситуации. Паническая атака может развиваться без причины и обычно длится несколько минут. После этого человек как можно быстрее покидает место, где это с ним произошло. Страдающие от панических атак часто испытывают страх перед очередным приступом в общественном месте. Так возникает «страх страхов». Симптомы панической атаки разнообразны: обычно она начинается с учащенного сердцебиения, боли в груди, удушья, головокружения и чувства отчуждения. Затем подступает страх умереть, сойти с ума или потерять контроль над собой.



СТРАТЕГИЯ БЫСТРОГО КУПИРОВАНИЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

- Если ты чувствуешь приближение атаки, подыши в бумажный пакет.
- Возьми бумажный или пластиковый пакет и дыши в него. Ты будешь вдыхать обратно выдыхаемый тобой воздух, в кровь поступит большое количество углекислого газа, что поможет восстановить баланс между кислородом и углекислым газом, необходимый для расслабления.
- Если под рукой нет пакета, дышать можно через рукав пиджака или пуловера. Этого будет достаточно.
- Если у тебя гипервентиляция, сделай следующее.
- Как только почувствуешь учащенное дыхание, присядь, прислонись к чему-нибудь, выдохни, задержи дыхание и сосчитай до пяти. Досчитав до пяти, произнеси спокойно: «Расслабься!» В течение трех секунд делай вдох через нос, затем столько же — выдох. При каждом выдохе произноси: «Совершенно спокойно!»
- Через десять вдохов опять задержи дыхание и затем повтори упражнение.
- Продолжай, сохраняя ритм, пока дыхание не восстановится.
- Потренируйся в спокойном состоянии, и тогда тебе будет легче применить это упражнение во время панической атаки..