

ТОП

спосіб
ВПОРАТИСЯ

**з тривогою, страхом
і панічними атаками**

Таня Пітерсон

**101 СПОСІБ
ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ,
СТРАХОМ І ПАНІЧНИМИ
АТАКАМИ**

TANYA J. PETERSON

101 WAYS TO STOP ANXIETY

PRACTICAL EXERCISES TO FIND PEACE
AND FREE YOURSELF FROM FEARS,
PHOBIAS, PANIC ATTACKS,
AND FREAK-OUTS

RACEHORSE PUBLISHING · NEW YORK · 2020

ТАНЯ ПІТЕРСОН

**101 СПОСІБ
ВПОРАТИСЯ
З ТРИВОГОЮ,
СТРАХОМ
І ПАНІЧНИМИ
АТАКАМИ**

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

УДК 159.942.019.4(02.062)

П 35

Пітерсон Таня

П 35 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. — К. : Наш Формат, 2021. — 240 с.

ISBN 978-617-7973-43-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-44-6 (електронне видання)

Тривога — це поганий бос, що обмежує нас, контролює, залякує. Робить усе, щоб управляти нами та гасити будь-які проблески самостійності. Намарно сподіватися, що злий начальник одного дня стане добрим і дасть нам спокій. Єдиний варіант — звільнитися й самому стати собі босом: повернути власну відповідальність і змінити своє життя.

Про те, як це зробити, розповідає психологиня Таня Пітерсон. Вона підготувала 101 спосіб, що допоможе знайти спокій і кардинально вплине на ваше життя. Ці методи об'єднані в тематичні групи: накручування, страхи в роботі й навчанні, тривоги за стосунки, щоденні та щонічні переживання. Тому ви можете або виконувати вправи за порядком, або почати з того, що вам найактуальніше. Прощайте, страхи, фобії, панічні атаки, переживання за минуле й майбутнє. Хай живуть спокій, радість, задоволення сьогоденням і свобода. Свобода та можливість керувати своїм життям.

УДК 159.942.019.4(02.062)

Перекладено за виданням: Tanya J. Peterson. *101 Ways to Stop Anxiety: Practical Exercises to Find Peace and Free Yourself from Fears, Phobias, Panic Attacks, and Freak-Outs* (New York, Racehorse Publishing, 2020, ISBN 978-1-63158-495-4).

Усі права застережено. All rights reserved

© 2020 by Tanya J. Peterson

ISBN 978-617-7973-43-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-44-6 (електронне видання)

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

Вступ

Найкращий шлях завжди прямий.

Роберт Фрост

Тривога — це тенета, задушлива та схожа на в'язницю пастка. Тривога, переживання й страх узурпують ваші думки й емоції, диктують, що вам робити. Коли таке відбувається, люди часто відчують, ніби їхні життя строго обмежили. Що тривога робить з вами? (Якщо відгукується кожен пункт, виберіть усе.)

- Не можу перестати думати про те, що сталося в минулому.
- Переживаю про те, що буде в майбутньому, — як завтра, так і через багато років.
- Почуваюся втомленим, але напруженим¹.
- Я часто просто відсторонююся.
- У мене багато неясних думок, які мені докучають.
- У мене мало конкретних, сильних переживань.
- Я почуваюся розчавленим.
- Я уникаю людей і ситуацій.
- Я ніби топчуся на одному місці.
- Тривога нікуди не поділася — попри всі мої спроби її позбутися.
- Моїм стосункам шкодить тривога.
- Моїй роботі шкодить тривога.
- Я страждаю через тривогу.

Вибрали ви один пункт чи всі, зараз настав ідеальний момент: ви можете почати пробиратися крізь свою тривогу, виборсуватися з неї та рухатися до життя, якого бажаєте. Рухатися вперед — сама суть цієї книжки.

101 підказка, інструмент і техніка, про які ви скоро дізнаєтеся, — це поради від дослідників, практиків і людей, які живуть з тривогою. Я користувалася ними сама, коли проходила через власну сильну тривогу, і допомагала людям різного віку знайти інструменти, щоб вибратися з її лабетів. Ви помітите, що в книжці я використовую слово «ми» — тому що я одна з мільйонів нас, які живуть або колись жили з тривогою.

Усі підказки, що є в цій книжці, дієві. Але якісь із них вам сподобаються більше за інші. Усі ми унікальні та, відповідно, по-різному переживаємо тривогу. Рецепти, які прекрасно підходять одній людині, для іншої можуть працювати гірше. Терпіння, практика, наполегливість — і ви знайдете свої улюблені.

З усіх цих інструментів насправді найпотужніший — це номер 102: ви. Саме *ви* будете все робити та саме ви позбуватиметеся тривоги.

Гайда вибиратися з тенет тривоги й перебиратися в щасливе життя!

¹ Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей.
— Прим. ред.

Частина перша

Як ми до смерті накручуємо себе

Тривога нагадує зламану систему аварійного сповіщення. Вона закидає вам у голову думки, які ніби кричать ізсередини: переживання, припущення, «а якщо», найгірші сценарії та негативні переконання. Ба більше: ці аварійні сповіщення ніколи не припиняються. Тривожні думки приходять постійно — і безупинно.

У цьому розділі ви дізнаєтеся, як глушити аварійну систему тривоги, щоб перестати накручувати себе та звільнити мозок для кращих думок.

1. У мене є думка, що...

Тривога любить поводитися в мозку так, наче вона його хазяйка. У вашій голові може одночасно крутитися кілька тривожних думок, і тоді ви думаєте тільки про них. Тривожні думки здаються дуже реальними, і в них легко застрягнути. Дистанція між вами та вашими тривожними думками може допомогти зупинити тривогу.

Людський мозок неймовірний. Ви можете думати про таке, чого навіть не існує. Заплющте очі на секунду й уявіть білочку за вікном. Тепер уявіть, що вона зростом метр вісімдесят. І фіолетова. І тримає в лапках ваш улюблений десерт, а до вікна підійшла, щоб з вами поділитися.

Тепер розплющте очі. Ймовірно, ваш мозок зробив так, щоб та білочка здавалася реальною. Але ви не повірили, що вона насправді існує, — ви знаєте, що це тільки вправа. Ви розуміли, що лишень *думаєте* про гігантську фіолетову білку з людськими смаколиками в лапах. Цю саму ідею можна використовувати, щоб зупинити тривогу, коли ви починаєте себе накручувати.

Коли в думках шаленіють переживання й інші негативні переконання і вам здається, що ви от-от збожеволієте, заберіть у них силу — зіграйте в «У мене є думка, що...». Якщо ви боїтеся гризунів і тривожитесь, що на ваше подвір'я прийде гігантська білка з десертом у лапах, нагадайте собі: «У мене є думка, що на моєму подвір'ї з'явиться білка-монстр, яка принесе із собою купу цукру. Це просто думка». Потім перемкніться на те, що зараз робите.

У цьому просторі між вами й вашими тривожними думками живе спокій. Прийміть, що думка — це просто думка, і живіть далі в поточному моменті. Робіть це регулярно, і ваш простір розшириться та допоможе зупиняти тривогу.

Крок, який можна зробити зараз

Запишіть три тривожні думки, які вас часто турбують. Перепишіть кожна за принципом «У мене є думка, що...». Як таке перелаштування думок допомагає вам побороти тривогу?

2. А якщо?.. Тільки-но уявіть, що може статися!

Інколи тривога може контролювати вас простими словами «А якщо?..». Самі ці слова не проблема; навпаки, з ними можуть приходити захопливі можливості («Глянь на тих пташок. А якщо люди навчатися літати, як вони?»)

«А якщо?..» не погане запитання. Проблема не в запитанні. Запитання — це про цікавість, навчання, ріст. Проблема в тому, що через тривогу відповіді на них стають тривожними. Тривога запитує: «А якщо?..» і сама ж відповідає — і то так, що ви починаєте тривожитися ще більше. У відповідь на запитання «А якщо я наберуся сміливості записатися на той урок малювання?» тривога моментально заповнює думки варіантами катастрофічного повороту подій і причинами, чому вам не варто платити стільки грошей за те, щоб сидіти поруч з іншими та намагатися творити. Тривога може стерти ваші мрії з лица землі.

Поверніть контроль над своїми думками — перебийте тривогу власними варіантами розвитку подій. Наступного разу, коли тривога почне поміщати вам у голову свої запитання й свої ж моментальні відповіді, візьміть ручку та папір і розірвіть коло тривожних думок. Наприклад, ви не встигли на гру дочки, тому що застрягли на зустрічі. Починаються тривожні думки. «А якщо я її підвела й вона розчарована? Якщо я зруйнувала наші стосунки?»

- По-перше, дайте власну відповідь на свої запитання, випереджаючи тривогу. Не треба намагатися відповідати реалістично. Насправді що далі будуть ваші відповіді від реальності — то краще. Гумор і абсурд спрямовують думки в інший бік від тривоги. Ви можете написати, що тепер дочка втече з бродячим цирком, що вона може відмовитися від вас і

викинути з будинку, — підходять будь-які відповіді, які відштовхнуть тривожні думки.

- Потім уявіть, що справді може статися. Що хорошого може вийти з цієї ситуації? *А якщо* відданість роботі приведе вас до підвищення зарплатні чи на вищу посаду? *А якщо* ви збережете близькість тим, що поведете дочку на вечерю, і вона розповість вам усе про гру? *А якщо* ви стаєте для неї рольовою моделлю? Подумайте про всі варіанти та запишіть їх.

Коли тривога запитує: «А якщо?..», поверніть контроль над думками — самі подумайте над варіантами та відповідайте сміливо. Уявіть, якими яскравими кольорами, вільними від тривоги, ви розмалюєте своє полотно.

3. Дихайте повільно, глибоко, усвідомлено

У вас є спеціальне антитривожне обладнання: дихання. Усвідомлене дихання — потужний спосіб послабити тривожні думки й покращити життя.

Мозок слідує за диханням; дихання слідує за мозком. Коли ми дихаємо швидко та поверхово, мозок і тіло недоотримують кисню для правильного функціонування й доброго самопочуття. Від поверхового дихання з'являється напруга й тривожний стан. З ними разом часто приходять і тривожні думки. Коли ви відчуваєте тривогу та накручуєте себе, ваше дихання стає швидким і поверховим. Більшість людей інтуїтивно не встановлює зв'язку «дія — реакція» між тривогою і диханням, але всі можуть навчитися його розпізнавати та працювати з ним, щоб мозок був спокійним, а тривога — підконтрольною.

Спочатку розберіться, як ви зазвичай дихаєте. У будь-який момент покладіть руку на груди та налаштуйтеся на ритм свого дихання. Потім зловіть себе, коли дихатимете пришвидшено. Якщо нервуетесь — покладіть руку на груди та відчуйте, як вони здіймаються й опускаються під час дихання. Порівняйте з ритмом свого дихання в нейтральний момент. Коли ви зрозумієте своє дихання, візьміть його під контроль, щоб поліпшити самопочуття.

Рішення, з яким можна різко знизити рівень тривоги, — це дихати усвідомлено. Коли ваш мозок переповнюється тривожними думками й переживаннями, зупиніться та приділіть увагу диханню. Усвідомлене дихання глибоке. Повільно вдихніть, подумки рахуючи, — зробіть такий довгий вдих, як тільки зможете. Затримайте дихання. Повільно видихайте, на стільки само рахунків, як під час вдиху, чи навіть трішки довше. Повторіть.

Зв'яжіть думки з диханням. Коли вдихаєте й видихаєте, зосередьтеся на повільному рахунку. Зауважте також, як звучить ваше дихання та що ви відчуваєте, коли дихаєте. Мозок намагатиметься думати тривожні думки. Не боріться з ними та не зосереджуйтеся на них. Просто повільно переспрямуйте їх до дихання. Мозок і тіло

отримають кисень, м'язи розслабляться, думки затихнуть і тривога знизиться.

Щоб цей ефект став довгостроковим, щодня практикуйте усвідомлене дихання.

Крок, який можна зробити зараз

Вивчіть практику наді шодхана (навперемінне дихання).

Ця вправа на глибоке дихання збалансовує кисень у півкулях мозку та допомагає знизити стрес і тривогу. Спробуйте зараз:

1. Сядьте зручно, спину випростайте, покладіть ліву руку на коліно.
2. Піднесіть праву руку до обличчя й доторкніться вказівним і середнім пальцями до точки між бровами. Великий і безіменний пальці піднесіть до ніздрів.
3. Притисніть великий палець до правої ніздрі, щоб акуратно закрити її. Повільно вдихайте лівою ніздрею.
4. Наприкінці вдиху затримайте дихання. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем, відкрийте праву та видихайте через неї.
5. Вдихніть через праву ніздрю, затримайте дихання наприкінці вдиху, закрийте праву ніздрю й відкрийте ліву, повністю видихніть через неї.
6. Повторіть цю вправу кілька разів.

Якщо ви щодня практикуватимете наді шодхана, то зможете знизити тривогу надовго.

4. Зробіть банку для думок

Банка для думок — це колекція ідей, як перемикатися з тривоги. Це корисний інструмент, коли ви намагаєтеся наповнити мозок чимось, окрім переживань.

Через тривогу ми починаємо переживувати те саме, через неї думки лізуть і лізуть у голову, аж до нудоти. Ми агонізуємо через знайомі переживання, накручуємо себе, аналізуємо надто багато та застрягаємо в глибоких окопах тривожних думок. Один зі способів перемогти тривожні думки — це змінити те, про що ви думаєте.

Але коли вам тривожно, подумати про щось інше складно. Тривожні думки ніби встановлено за замовчуванням. Обійти їх можна, якщо наперед підготувати добірку абсолютно випадкових ідей, щоб вони були напихваті, коли ви застрягнете в тривозі. Створіть для думок банку, коробку, блокнот чи нотатку в телефоні — і користуйтеся ними.

Ви будете збирати думки, тож колекціонуйте їх там, звідки зручно брати. Вибирайте підхоже особисто вам і вашому стилю життя. Можете прикрасити свою банку, коробку чи блокнот, тому що це частина контролю над процесом, і так він стає приємнішим.

Потім накидайте ідей, про що можна думати. Якщо у вас банка чи коробка, пишіть їх на папірцях; в інших варіантах можна складати списки. Записуйте слова чи фрази. Для цієї мети вам потрібен набір абсолютно випадкових ідей, до яких можна буде звернутися, коли ви почнете накручувати себе: футбол, пташки, машини, пори року, їжа, міста, які ви хочете побачити, — темою для роздумів може стати що завгодно (якщо тільки воно не спричиняє у вас тривоги).

Коли ви застрягаєте в тривожних думках, складно висмикнути себе та подумати про щось інше. Якщо у вас буде набір ідей, ви зможете швидко вибрати одну й одразу зрозуміти, про що міркувати. Почніть продумувати задану тему максимально детально. Коли тривога повертатиметься, переспрямовуйте думки у вибрану тему. Що більше ви будете це робити, то краще метод працюватиме, і ви природно перемикатиметеся з тривожних думок.

5. Рибальте без гачка

Ідея рибалити без гачка основана на буддійській концепції «шенпа». Слово «шенпа» означає «прив'язаність», але відома буддійська монахиня Пема Чодрон говорить, що це дещо сильніше, ніж просто прив'язаність: це коли ми потрапляємо на гачок. Коли ми боремося з тривожними думками та накручуємо себе так, що наша тривога перетворюється на пастку, — це *шенпа*.

Уявіть рибальську волосінь з гострим гачком. Інколи люди випадково самі зачіпляються за його гострий кінчик. Рибальські гачки створено так, щоб зачепити здобич і втримати її, тож вони всаджуються глибоко. Їх не вийде (і не можна) просто висмикнути з руки. Ба більше — що сильніше ви смикатимете, то глибше гачок вгризатиметься в руку. Це боляче і може покласти край тому, що могло стати приємним днем на риболовлі.

Тривожні думки — як риболовні гачки. Коли ваш мозок ловиться на них, їх не так просто позбутися. Єдиний спосіб уникнути шенпи — не потрапити на гачок узагалі. Ця вправа на візуалізацію вчить ваш мозок уникати гачків і негативних думок.

Заплющте очі й уявіть спокійне чисте озеро. Ви сидите в човні й рибалите. Зазирніть у воду та побачте десятки рибин, які плавають навколо вас. На кожній — позначка тривожної думки чи переживання, що живуть у вас. Уявіть, що ви знову й знову кидаєте волосінь у воду, але нічого не ловите. У вас немає на вудці гачка, тож риба не може клюнути й зачепитися — думки просто не затримуються у вашій голові.

Коли робитимете цю вправу, глибоко дихайте, розслабтесь і будьте в моменті. Відверніться від риби та своїх думок, подивіться на мальовничий пейзаж з озером. Що бачить ваш мозок? Які звуки він чує? Як відчувається дотик повітря до вашої шкіри? Візуалізуйте все в подробицях. Насолоджуйтеся краєвидом озера, поки ваші думки плавають під вами й не чіпляються ні за що. Тривожні думки не поглинають вас — у вас немає шенпи.

Для цього потрібна практика — багато рибальства з волосінню без гачка, але роз'єднатися з думками можливо. І коли на вашому гачку не буде жодної тривожної думки, ви зможете вільно рушити на своєму човні вперед.

6. Як буде, так буде

Це дратує, але надто багато людей таке переживали. Ви були зайняті, нервувалися, напружувалися через тривогу, вимоталися — і от готові відпочити, відпочинок вам неймовірно потрібний. Однак у той момент, коли ви сідаєте розслабитися, тривога вмикається на повну, і ви далі накручуєте себе й переживаєте. А думки навіть гірші, ніж були до вашої спроби перепочити.

З тривогою так буває дуже часто. Переживання, страхи й негативні думки заповнюють собою всі порожнини, які ви створюєте, коли берете перерву. Час відпочинку може виснажувати вас більше, ніж робота, навчання та пов'язані з ними завдання. Ви не мусите дозволяти тривозі порушувати свій спокій. Можливо, тривога довго орудувала вашим відпочинком — але більше не буде. Ви можете взяти під контроль і власний вільний час, і свої думки.

Доктор Мігай Чіксентмігаї, професор і дослідник у галузі позитивної психології, учить, що стан потоку — це одна з найважливіших складових ментального здоров'я та добробуту. Коли ви займаєтеся чимось дуже приємним, усі думки, включно з тривогою, просто тануть. Ваш мозок зосереджується, але водночас повністю поринає в активність і далі все контролює. Роблячи те, що вводить вас у стан потоку, ви перестаєте тривожитись і переживати те саме, і починаєте насолоджуватися життям.

Усі ми різні, у нас різні інтереси, таланти й можливості — а отже, і заняття, у які ви можете поринути з головою, для вас теж будуть унікальними. Хай їхній пошук стане захопливою пригодою. Пробуйте різні заняття, хобі й волонтерські можливості, щоб зрозуміти, у чому саме ви можете розчинитися. Підшукайте щось достатньо складне (щоб вам було цікаво), але не аж таке складне, щоб ви нервувалися та дратувалися. До того ж це мають бути від початку приємні заняття. Задоволення має іти зсередини. Стан потоку починається, коли ви відчуваєте позитивний вплив заняття всередині себе — коли воно стишує тривогу чи заспокоює думки. Якщо ваша мета — бути добрими

в чийхось очах чи отримати компліменти, у стан потоку ви, найімовірніше, не ввійдете.

Крок, який можна зробити зараз

Візьміть кілька журналів і каталогів, ножиці, клей чи скотч і папір. Роздивіться, з чим ви можете створити стан потоку, — шукайте зображення місць і фото людей, які роблять щось захопливе. Виріжте їх, приклейте до паперу та повісьте на стіні — для натхнення. Збирайте цікаві картинки, а потім виберіть одну — і спробуйте те, що на ній зображено.

7. Розфарбуйте думки

У тривожних думок бувають різні форми. Одна з таких форм — чорно-біле мислення, тип негативного мислення, що стоїть за тривогою, депресією й іншими проблемами психічного здоров'я. Чорно-біле мислення, відоме також як мислення «все або нічого», — шкідлива штука. Воно спричиняє нову тривогу та погіршує наявну. Через нього люди почуваються в пастці своєї тривоги.

Коли ви ловите себе на словах «завжди», «ніколи» чи «кожен» — імовірно, ви мислите категоріями «все або нічого», у вас тривожні думки. Ще чорно-біле мислення може виявлятися в осудливих словах і фразах на кшталт «Я жахливий батько». Коли ми так думаємо, то ніби дивимося крізь тунель. З чорно-білим мисленням ви вірите, що *всі* ваші тривожні думки — правда і краще *ніколи* не стане.

Якщо змінити цей хід думок, тривога відступить. Виправте своє чорно-біле мислення — додайте кольору.

Почніть цю вправу переліком чорно-білих думок, які часто провокують ваші переживання. Під час цього мозкового штурму записуйте тривожні думки в блокнот, щоденник чи електронний документ. Згенеруйте стільки думок, скільки зможете. Навіть якщо зараз ви можете пригадати всього кілька — це нормально. Вправу «Розфарбуйте думки», як і решту вправ з цієї книжки, потрібно повторювати регулярно.

Тепер виберіть одну думку та напишіть її чорним чорнилом вгорі сторінки. Настав час розширити мислення й створити нові можливості. Маркерами, кольоровими олівцями чи різнокольоровими шрифтами запишіть якомога більше різних думок і можливостей, які будуть ламати ту чорно-білу думку. Наприклад, якщо ви працюєте з думкою, що ви жахливий батько, запишіть усе, що ви робите правильно: як ви піклуєтеся про дітей; ознаки, що ваші діти щасливі й добре пристосовані до життя, та будь-що позитивне про вас, ваше батьківство, ваших дітей. Використовуйте різні кольори для кожного пункту списку, щоб підсилити ідею, що ви додаєте відтінків,

розширюєте спектр думок, завдяки чому зрештою зможете перестати мислити категоріями «все або нічого».

Що більше ви робитимете цю вправу, то частіше помічатимете, коли з'являються чорно-білі думки. Розширюючи мислення, ви переростете обмежені думки, які навіює тривога. А коли це станеться, ви переростете й автоматичне мислення, і саму тривогу.

8. Пастка для пальців: прийміть свою тривогу та прослизніть повз неї

Терапія прийняття й відповідальності (ТПВ) — це оснований на дослідженнях метод психотерапії з унікальним підходом до психічного здоров'я та добробуту, і зокрема — до зниження тривоги. Він учить нас приймати певні речі в житті. Одна з таких речей — наші тривожні думки. Звучить абсолютно жахливо, чи не так? Навіщо комусь приймати тривогу? Хіба це не те саме, що просто здатись і повірити у свої думки? Попри звучання цього слова, «прийняття» не означає піддатися тривожним думкам, здатись і покійно жити з тривогою. У випадку з ТПВ прийняття — це спосіб мислення, який приносить свободу. Уявіть пастку для пальців, паперову трубочку, у яку потрібно засунути вказівні пальці. Якщо ви колись пробували розв'язати цю головоломку, то знаєте: що сильніше ви смикаєте палець, щоб дістати його з пастки, — то міцніше вона вас тримає². З пастки не вибратися, якщо напружуватись і боротися з нею. З тривогою так само.

Ще раз уявіть паперову трубочку на пальцях. Повільно глибоко вдихніть і розслабтеся. Замість того щоб відчайдушно виривати палець, прийміть, що пастка вже у вас на пальцях. Дозвольте їй бути — після чого повільно з'єднайте кінчики вказівних пальців. Спостерігайте, як трубочка розширюється і ви спокійно дістаєте пальці.

Вибратися з пастки для пальців можна тільки тоді, коли ви приймете, що вона є, і розслабитесь. Коли ви приймаєте тривожні думки, ви не починаєте в них вірити. Ви просто змиряєтесь з фактом, що зараз, у цей момент, тривожні думки є у вашій голові — наче та пастка для пальців. Ось і все. У вас є тривожні думки, і ви це визнаєте — просто як факт.

Коли ви помічаєте та приймаєте наявність тривожних думок, а не стражденно прагнете їх позбутися — ви вже не зосереджуєтесь на тривозі. Прийняття тривоги дозволить вам повернути хід думок в

іншому напрямку. Так ви можете знайти в собі мир. Прийняти тривогу не завжди просто; а пастка для пальців на видноті може нагадати, що внутрішній спокій можна знайти, якщо прийняти присутність тривоги, а не зосереджуватися на ній.

2 Головоломка «пастка для пальців» — плетений циліндр, який надівають на вказівні пальці обох рук. Інстинктивно для визволення жертва розіграшу намагається розвести пальці в різні боки, і тоді застрягає ще сильніше, оскільки плетений циліндр розтягується та витончується. Потрібно ж навпаки — поєднати кінчики пальців, і діаметр пастки розшириться. — *Прим. ред.*

9. Що ви покладете в голову замість тривожних думок?

Яким стане ваше життя, коли тривога зникне, а думки заспокояться та звеселяють? Перш ніж читати далі, добре подумайте над цим запитанням. Запишіть відповіді в блокнот. Пишіть, кресліть, малюйте, клейте картинки — дайте відповідь на це запитання зручним для себе способом. Це ваш шанс помріяти про якісне життя, яке ви створюєте. Як зміняться ваші стосунки, коли тривожні думки перестануть бути третім зайвим? А робота? А що буде вдома? А чим ви будете займатись? Яким буде стиль життя? Які думки будуть заповнювати вашу голову?

Уявити свою голову вільною від тривоги — важливий крок до зменшення кількості тривожних думок. Боротися з тривогою марно, якщо вам нічим замінити тривожні думки. Уявіть, що у вас на подвір'ї яма. Щодня системи поливу наповнюють її водою. На воду злітаються комарі, тож ви йдете вичерпувати воду. Яма велика, тож вичерпування води забирає багато вашого часу та сил. Потім настає новий день, поливачі знову вмикаються, а яма повниться водою.

Це замкнуте коло дратуватиме вас, аж доки ви не вирішите зробити щось із вмістом тієї ями. Можливо, ви посадите туди дерево чи кущ троянд — щось таке, що закриє яму та принесе у ваше життя красу й задоволення.

Що ви покладете в голову замість тривожних думок? Подумайте над цим запитанням — це може посприяти заміщенню тривожних думок на кращі. Запишіть у блокнот відповіді на такі запитання:

- Коли ви не думаєте про тривожне, про що ви думаєте?
- Що б займало ваші думки, якби тривожні думки не були такими сильними?

- Що б ви могли робити інакше, якби тривожні думки не заважали вам?

Якщо ви вдумливо відповісте на ці запитання, то зможете встановити собі ціль, зрозуміти, що хочете бачити на місці тривоги. Не треба раз за разом вигрібати воду з брудної ями. Посадіть щось красиве — і хай воно цвіте.

10. Вирощуйте нові думки

Правда, було б прекрасно, якби ми просто могли подумати нову, кращу, нетривожну думку — і вона б одразу вкорінювалася в голові? Якщо ви це пробували, то знаєте: на жаль, так не працює. Причина, чому нові думки миттю не заміщують старі, тривожні, — їх потрібно виростити, щоб вони укріпились і заповнили вашу голову, витіснивши тривожні негативні думки.

Коли ви замінюєте тривожні думки новими, позитивними, важливо культивувати їх своєю увагою. Спробуйте такі стратегії вирощування нових думок:

- **Зверніть увагу на позитивні думки та запам'ятайте їх.** Може здаватися, що тривога контролює всі ваші думки, але погляньте прицільно — і помітите, що у ваших думках є і нетривожне. Зауважте, коли ваші думки не будуть зайняті тривогою, і запишіть їх. Саме розуміння, що дещо у вашій голові ґрунтується не на тривозі, підбадьорює та мотивує.
- **Оберіть інший фокус, ніж тривога.** Тривога зосереджена на проблемах, і коли ви теж так робите, проблеми збільшуються. Хай тривога сама займається створенням тривожних думок, а ви зосередьтеся на розв'язанні проблем, про які вона вам кричить.
- **Використовуйте позитивні думки й ідеї, щоб створювати наочні, контрольовані цілі.** Хай ваші ідеї розв'язання проблем, зумовлених тривогою, штовхають вас уперед. Одна з причин, чому нові думки одразу не замінюють тривожних, — бо на початку їм не вистачає наочності. Коли ви використовуєте нові ідеї, щоб сформулювати цілі у вашому вільному від тривоги житті, починає працювати позитивне підкріплення. Створення цілей, шлях до них (і споглядання їхнього втілення) підкріплює переконання, що позитивні

думки — правильні. Успіх приводить до більшого успіху, а ви тим часом поступово замінюєте тривогу.

- **Коли у вас з'являться цілі (для початку хоча б одна ціль) — ростіть їх.** Створіть покроковий план, як ви їх досягнете. Кожен крок наблизитиме вас до мети. Тривожних думок меншатиме, і ви замінюватимете їх думками, що ґрунтуються на реальності, які ви самі створили та зростили.

Коли ви замінюєте негативні, тривожні думки, це додає сил. Замість застрягати в тривожних думках, ви їх змінюєте, а заодно — і самих себе та своє життя.

Крок, який можна зробити зараз

Запишіть нову ціль, яку хочете культивувати. Наприклад: «Я приділятиму увагу софтболюним матчам дочки, а не переживатиму, що скажуть про мене та мою дитину інші батьки». Потім придумайте різні маленькі кроки, які приведуть вас до цієї цілі.

11. Зробіть зі слона муху

Так працює людський мозок, коли в ньому лютує тривога: усі ми робимо з мухи слона. Офіційна термінологія — катастрофізація, чи перебільшення. Ви зауважували, що з тривогою майже все набуває неймовірного значення? Коли ви боретеся з тривогою, найменша дрібничка — коментар, погляд, подія, ситуація — може стати грандіозною. Це посилює тривогу — і от вам уже здається, що далі просто несила жити. (І так, життя загалом теж може викликати відчуття перевантаження. Оце перебільшення, коли через один випадок ви вважаєте, ніби у вашому житті все завжди йде навскіс, і є тим моментом, коли тривога робить із мухи слона.)

Хороша новина в тому, що ви можете взяти під контроль своє життя та будь-які ситуації, які провокують у ньому тривогу. Ключ у тому, щоб узяти слона, якого створили ваші тривожні думки, і перетворити його назад на муху. Спробуйте таку покрокову систему:

- **Крок 1.** Зауважте, коли будете думати про великі проблеми та їхні наслідки. Прислухайтеся до інтенсивних переживань, «а якщо» і страхів.
- **Крок 2.** Зупиніться та кілька разів глибоко вдихніть і видихніть, щоб зібратись і заспокоїти нервову систему.
- **Крок 3.** Ідентифікуйте, про що ви тривожитесь. Напишіть список тривожних думок на папері, якщо так зручніше. Поставте таймер на п'ять хвилин, і коли пролунає сигнал — зупиніться.
- **Крок 4.** Тепер, коли тривоги перед вами, розбирайте їх по одній, ніби розкладаєте гору на камінчики. Гора не монолітна конструкція, вона складається з багатьох різних матеріалів — і те саме стосується гори ваших тривожних думок. Огляньте свої тривоги як окремі об'єкти, а не одну велику брилу.

- **Крок 5.** Тепер починайте розбирати гору на камінчики. Розбивайте свої тривоги на друзки, щоб з ними було легше впоратися.
- **Крок 6.** Виберіть один камінчик — те, що вас найбільше турбує. Якщо зараз розглядати тільки цю проблему, які ви можете зробити кроки, щоб мінімізувати її?
- **Крок 7.** Продовжуйте розбирати гору.

Робити зі слона муху — процес, на який потрібен час і сили, але терпіння й наполегливість допоможуть вам розібрати цю гору геть чисто.

12. Живіть на своїй нейтральній території

Тривожні думки живуть у нашому минулому, у них знову й знову прокручується те, що вже сталося. Інколи вони забігають у майбутнє, і ви переживаєте через те, що колись може статися. Ці думки стрибають то в минуле, то в майбутнє, але не чіпають нейтральної території. Нейтральна територія — це поточний момент, мить вашого життя, яка відбувається просто зараз. Тривожні думки намагаються затягнути вас назад у минуле чи перекинути в майбутнє. Ви можете накручувати себе через те, що сталося і багато років, і всього кілька хвилин тому. Те саме можна сказати про переживання через майбутнє. Можливо, ви хвилюєтеся через прийдешні результати подій, які відбуваються у вас зараз, а може, тривогу спричиняє факт, що всього за хвилину вам потрібно буде піти в інший кінець кімнати і з кимось заговорити. Хай у який період вас заносить тривога, темою для тривожних думок завжди буде минуле чи майбутнє.

Живучи на своїй нейтральній території, у поточному моменті, — ви можете зменшити тривогу та заспокоїти тривожні думки. Ця стратегія відома під назвою «усвідомленість» («майндфулнес»), і вона дасть можливість відпустити. Усвідомленість дає змогу позбутися тривожних думок одним помахом руки.

Замініть переживання думками про те, що відбувається в поточний момент. У вас для цього є внутрішній вбудований інструмент — ваші відчуття. Що ви бачите? Чуєте? Відчуваєте? Як воно пахне? Який у нього смак? Носіть із собою цікаві предмети, які можна розглядати й вивчати на дотик. Майте напoxваті жуйку чи м'ятні цукерки. Подивіться навколо та просто поспостерігайте всіма органами чуття. Подумайте про те, що фізично зараз поруч із вами.

Нейтральна територія це не щось у вакуумі. Зверніть увагу: коли ви живете на своїй нейтральній території та зосереджуєтеся на поточному моменті, ви не робите нічого, щоб уникнути тривожних думок чи викорінити їх. Думки й далі кружляють і носяться в голові; просто ви не звертаєте на них уваги. Коли ви закріплюєтесь у

поточному моменті, ви забираєте у тривоги владу. Ви не зациклюєтеся на тривожних думках, а вмикаєтесь у те, що відбувається тут і зараз. Це означає, що ви живете своє життя, момент за моментом, навіть якщо тривога відступає не повністю. Що більше ви приживатиметесь на нейтральній території, то більше усвідомлені думки витіснятимуть тривожні.

13. Перестаньте «требкати» на себе

Як часто ви використовуєте слово «треба», коли думаєте про себе чи своє життя? Доводилося говорити до себе так?

- Мені треба більше займатися спортом.
- Мені треба перестати їсти фастфуд.
- Мені треба більше працювати.
- Мені треба проводити більше часу з родиною.
- Мені треба більше заробляти.
- Мені треба перестати бути таким егоїстом.
- Мені треба перестати стільки переживати.
- Мені треба бути кращим.
- Мені треба бути не таким, як я є.

Це дуже скорочений список того, що люди собі говорять. У світі психології й консультування такі твердження вважають різновидом когнітивного спотворення (помилкова модель мислення, яку ми вважаємо правильною). Коли психологи й психотерапевти чують, як людина промовляє такі командирські твердження — і вірить у них, — для них це означає «затребкати себе повністю». Тому що, знаєте, «требкання» — досить мерзотна штука.

Усі ці «треба» — це тривожні думки, які спричиняють сильний внутрішній тиск і стрес. Вони — токсичні хулігани, які не дають вам думати про себе добре. Вони заважають вам отримати вільне від тривоги якісне життя, на яке ви заслуговуєте.

«Треба» так глибоко вросли в нас, розвиваються в нас із такого раннього дитинства, що припинити їх говорити може бути складно. Як

і в інших різновидах тривоги, зупиняти думки не потрібно. Мета — перестати в них вірити, припинити позначати ними свою цінність. Ці п'ять кроків допоможуть вам перестати «затребкувати» себе.

- **Ідентифікувати.** Спіймати себе на використанні «треба»-твердження.
- **Визнати.** Розглядаючи все просто як факт, зауважити зміст і повідомлення вашого «треба» (але не приймати його на віру).
- **Піддати сумніву.** Чому? Чому, наприклад, вам «не треба було» це казати? Потім поставте запитання і до відповіді: чому це важливо? Продовжуйте, поки не закінчатся відповіді на всі «чому». Чи порівнянні ваші відповіді з вашими цінностями та цілями?
- **Діяти.** Продовжуйте те, що можете і хочете робити, щоб добитися цілей, які собі поставили.

Навчіться не прислухатися до своїх «треба», і тривожні думки перестануть вас грузити.

Крок, який можна зробити зараз

Ідентифікуйте одне з найсерйозніших «треба», які ви вимагаєте від себе. Чи «треба» вам покращити себе як партнера/друга/тата/маму? Можливо, вам «треба» не їсти фастфуду так часто, як вам здається. Тепер викресліть це «треба» і замініть його твердженням, яке покаже, що ваше «треба» — неправильне. Ви можете написати: «Я більш ніж просто хороший батько. Я приділяю дітям час і даю їм безпеку та відчуття турботи й підтримки».

14. Натренуйте мозок, щоб переламати схильність до негативу

Людський мозок налаштований шукати проблеми. Він робив це сотні років і довів це мистецтво до ідеалу. І не просто шукає проблеми — він досвідчено їх знаходить та переживає через них. Психологи називають цей процес і звичку схильністю до негативу. Коли історія людства тільки починалася, це була корисна риса — і до певної міри вона корисна сьогодні теж. Щоб залишатися живими та захищеними, нам потрібно стежити, щоб поруч не було небезпек. Однак з приходом тривоги схильність до негативу стає надто потужною й поганою звичкою. Ви можете натренувати мозок цю звичку переламувати.

Найімовірніше, ви розумієте, що у вас є негативні та тривожні думки, — наприклад, ви переживаєте про те, що могли зробити не так, й ігноруєте все, що зробили правильно. Однак можливо, ви не усвідомлюєте, як сильно вишукуєте потенційні проблеми й зациклюєтеся на них. Перший крок до відмови від цієї звички — усвідомити свою схильність до негативу. Обміркуйте, на що ви звертаєте увагу та про що думаєте. Помічайте негативні патерни мислення.

Після цього пошукайте, знайдіть і обдумайте інші, більш позитивні й реалістичні речі. Є кілька перевірених технік для тренування мозку:

- **Ведіть щоденник вдячності.** Відшукуйте те велике й мале, за що ви вдячні. Записуйте все в щоденник і створюйте підручний список позитивних ідей та думок. Так ви будете відучувати мозок від того, щоб схилитися до негативного.
- **Святкуйте те, за що ви вдячні.** Щодня помічайте дрібничку — а може, навіть кілька, — заради якої варто зупинитись і відсвяткувати. Святкування може мати багато форм, простих і продуманих, — як вам захочеться. Станцюйте танець радості. Послухайте улюблену пісню. Швиденько прогуляйтеся.

Зробіть перерву на 10 хвилин і прочитайте розділ хорошої книжки. Намалюйте щось. Святкування підкріплює те хороше, що відбувається у вашому житті, і це прекрасний інструмент, щоб тренувати мозок зменшувати тривогу.

Звички змінюються через дії, терпіння (до себе й процесу) і наполегливість. Переламати схильність до негативного та натренувати мозок для пошуку хорошого цілком реально, і це може змінити життя.

15. Упорядкуйте хаос у голові з журналом думок

Складно зменшувати кількість тривожних думок, коли ви не розумієте до кінця, з чим воюєте. Якщо в голові постійний коловорот з тривожних думок і «а якщо», як узагалі можна зупинити тривогу? Часто добре почати з упорядкування хаосу в голові.

Коли ви живете з тривогою, нормально відчувати, що тривогу викликає «все». Але зазвичай це все ж не так. Трішки сортування й організації — і ви зрозумієте, що вас найбільше тривожить. Так ви зможете з цим щось зробити, а отже, зменшити тривогу. Коли ви винесете тривожні думки на папір — і побачите їх просто перед собою, вони вже не дзижчатимуть у вашій голові, великі й неоковирні. Коли ви їх проаналізуєте, то зможете визначити, які з них хочете змінити і на що перетворити.

Насамперед випишіть свої тривожні думки. Ефективно їх записувати, щойно вони виникають, щоб зафіксувати в первісному вигляді, — але це не завжди зручно. Допомогає також виділяти час надвечір, щоб подумати про збіглий день і записати свої тривоги.

Коли ви нотуєте переживання, то краще усвідомлюєте причини тривоги, але можете довідатися й про інші необхідні дані. Перейдіть на конкретику. Зробіть табличку та запишіть, *хто, що, де, коли, чому* — як роблять журналісти — а також *як*. Розпишіть кожне переживання. Запишіть окремі думки. Організуйте інформацію в чарт, графік, концепт-карту чи список — будь-яким способом, з яким вашому мозку простіше робити висновки.

Тепер, коли у вас перед очима дані, — пошукайте принципи, визначте, що викликає у вас найбільше тривоги. Дивіться на стосунки, ситуації та теми. Ваші думки спрямовані в минуле чи майбутнє? Коли ваша тривога зашкалює? Коли вам краще? Розберіться, що відбувається з вашими тривожними думками та вирішіть, якої позбутися насамперед. Інколи люди починають із найбільш

надокучливих думок. Часом це надто страшно, тож ми починаємо з менших ситуацій та думок і поступово доходимо до більших. Ви можете підлаштовувати весь процес під себе. Такий систематичний логічний підхід ефективно допомагає знизити тривогу.

16. Тривога фокусується на проблемах, ви зосереджуйтеся на розв'язанні

У стратегії 14 ви дізналися про схильність до негативу. Тривожний мозок постійно сканує оточення щодо небезпеки та будь-чого негативного. Тому ми фокусуємося на проблемах. Щоб тривога припинилася, потрібно перемикатись і фокусуватися на рішеннях.

Три важливі речі, які важливо знати про проблеми:

- Проблема стає справжньою тільки тоді, коли бере над вами владу та заважає рухатися до якісного життя.
- Навіть коли проблема орудує вашим життям, як це часто робить тривога, це тимчасово — адже більшість проблем можна розв'язати.
- Отже, навіть тривога — це не справжня проблема. Вона не назавжди. Ви можете перемкнутися на розв'язання проблеми тривоги у своєму житті.

Терапія з фокусом на розв'язанні — це спосіб роботи з психічним здоров'ям, включно зі зниженням тривожності, коли увага зосереджена не на самій проблемі, а на тому, що за нею стоїть. Замість того щоб застрягати в нескінченному циклі повторень тривожних думок, перейдіть до розроблення рішень. Сама ця зміна вже приносить полегшення. Фокус зміщується на внутрішню силу створити та застосувати рішення вашої тривоги. Спробуйте ці два способи зупинити тривогу з налаштуванням на рішення:

- Пошукайте винятки з проблеми. Може здаватися, що тривога у ваших думках завжди, безупинно. Так може здаватися — але, імовірно, насправді це не так. Спеціально приділіть цьому увагу та знайдіть моменти, коли ваші думки не тривожні (чи

менш тривожні). Що тоді відбувається? Як ви можете створити більше таких моментів зниженої тривоги?

- Коли ви тонете в потоці тривожних думок про те, що не так сказали чи зробили; про те, що ви не досить добре вмієте; про всі «а що могло б статися, якби...»; про все інше, від чого стаєте нещасним, — знайдіть для них контраргументи. На кожну думку про те, що не так, запишіть те, що так. Це може бути пряме протиставлення тривожній думці чи щось абсолютно інше. Мета вправи — знайти більше того, що не провокує вас до тривоги.

Коли ви активно фокусуєтеся на рішеннях, винятках і тому, що правильно, — ви відмежовуєте себе і свій мозок від тривоги. Що менше ви зосереджені на пов'язаних з тривогою проблемах, то краще ігноруватимете тривогу й замінятимете її.

Крок, який можна зробити зараз

Створіть момент зменшеної тривоги сьогодні (а не «на цих вихідних» чи «після того, як закінчу проєкт»). Що ви робите ввечері, коли відчуваєтеся менш стривожено? Заплануйте це зробити сьогодні. Що ви робитимете, хто буде з вами і як довго ви будете це робити?

17. Побудуйте трішки дослідником. Змініть свою думку про себе

Тривога має один особливо мерзотний ефект: через неї ми стаємо неймовірно, до болю жорстокі до себе. Через тривогу ми зазвичай суворо судимо себе, тавруємо та провадимо негативний внутрішній діалог. Задумайтеся на секунду: що ви думаєте про себе? Як звучить ваш внутрішній діалог? Ви говорите щось таке: «Я ідіот», «Я налажаю, як і завжди», «Я суцільне нещастя, я не заслуговую тут бути»? Однак наявність тривожного негативного внутрішнього діалогу не означає, що ці слова — правда. Настав час змінити ваш спосіб говорити до себе.

Мета в тому, щоб змінити слова, якими ви себе описуєте. Суворі ярлики й тривожне мислення підвищують тривогу та знижують самооцінку. Оцінюючи себе так строго, ви вже могли навіть повірити в ці слова. «Я нічого не вартий» може вам здаватися більш прийнятним варіантом, ніж «Я цінний».

Ви не тільки можете почати описувати себе позитивними словами — ви можете повірити в них. Передусім приділіть собі увагу. Придивіться до того, що ви робите, які маєте таланти, які берете на себе ролі, як взаємодієте з людьми. Спочатку це може бути некомфортно, тому що тривожні люди не звикли приділяти увагу собі. Спостерігайте за собою попри будь-який дискомфорт.

Фіксуйте те, що помічаєте. Ловіть себе на моментах, у яких ви вже та людина, якою хочете стати. Уникайте звички, яку спричиняє тривога, — знаходити в собі хиби та вішати на них ярлики. Коли ваш мозок буде заходити на цю територію, не сперечайтесь, але й не дослухайтеся; натомість акуратно відверніться та пошукайте в собі хороше. Просто спостерігайте та поступово відкривайтеся думці, що ви щось більше, ніж набір негативних ярликів, створених тривожними думками.

Наступний крок — на основі цих спостережень змінити думку про себе. Створіть табличку чи мисленеву схему для запису негативних,

жорстоких ярликів, які з'явилися через тривогу. Додайте на протипагу негативному позитивний ярлик, виявлений під час спостережень. Допишіть приклади на доказ того, що у вас справді є така риса. Наприклад:

Негативний ярлик, що з'явився через тривогу	Позитивний ярлик на протипагу негативному	Приклади на доказ того, що у вас справді є така риса
<i>Я дратую людей</i>	<i>Я допомагаю людям</i>	<i>Учора на робочій зустрічі я справді багато говорив, але тому, що мав ідеї, як розв'язати питання. Колеги прийняли мою пропозицію</i>

З часом ваша думка про себе зміниться, і внутрішній діалог також. Навіть коли з'являтимуться негативні думки, вони не обтяжуватимуть вас — бо ви замінили їх реалістичними позитивними переконаннями.

18. Домовтеся з думками

Тривожні думки часто виходять з-під контролю. Вони рикошетять у голові, зіштовхуються та набирають обертів. Інколи вам самим потрібно стати голосом логіки в стосунках з тривогою.

Домовитися з тривогою — це спосіб допомогти собі взаємодіяти з нею логічно. Це процес, у якому ви розкладаєте її на частинки, з якими можна впоратися, а потім вирішуєте, що робити. Спробуйте такий підхід:

- **Крок 1.** Перерахуйте кілька найнастирливіших і найнабридливіших думок.
- **Крок 2.** Виберіть одну для початку.
- **Крок 3.** Визначте, що вам у ній не подобається, — для цього розбийте її на друзки. Наприклад, якщо ви хвилюєтеся через відвідини якогось заходу, де ви можете зганьбитися, — це водночас і щось надто велике, і щось дуже розпливчате. Не зрозуміло, як із цим упоратися. Перелічіть те, що в цій ситуації спричиняє у вас тривогу.
- **Крок 4.** Поставте запитання до кожного пункту списку. Наприклад: «Як саме я зганьблю себе?», «Що зі мною станеться через це?», «Що найгірше може статися?», «Як це насправді вплине на мене?» тощо.
- **Крок 5.** Подумайте над своїми відповідями та напишіть список варіантів. Що ви можете зробити із заходом, про який хвилюєтеся? Які ви можете зробити логічні кроки, щоб запобігти подіям з ваших відповідей або проконтролювати їх?
- **Крок 6.** Розберіться, що саме вам потрібно зробити, щоб просунутись уперед. Пам'ятайте: ваші кроки не мусять бути

великими. Ба більше — подивившись на складові свого переживання, ви можете дійти висновку, що вам узагалі не потрібно зараз нічого робити. Важливо те, що ви зробили вибір, ґрунтуючись на логіці, а не на страху.

- **Крок 7.** Дійте без сумнівів. Ви прийняли рішення; тепер дотримуйтеся його та не роздумуйте, чи воно правильне. Ви можете спокійно рухатись уперед, тому що добре подумали й домовилися зі своїми тривожними думками.

Такий процес логічного осмислення може бути ефективним, тому що під час нього вам доводиться зупинитися й обдумати причини своєї тривоги. Ви слухаєте свої думки і ставите до них запитання — так з'являються інсайти. Що глибше ви розумієте свої страхи та переживання, то краще можете вправлятися з тривожними думками. З часом тривога слабшатиме, тоді як ваша здатність жити й думати вільно — міцнішатиме.

19. Доведіть собі власну цінність, щоб змінити думку про себе

Ви вже знаєте, що можете змінити власну думку про себе, розібравшись, чи правильно взагалі думаєте. Таке розслідування може бути дуже ефективним, коли ми змінюємо думку про себе. Але інколи з тривоги виростає така глибока самоненависть, що з'являється потреба в додаткових інструментах для прийняття себе. Корисний спосіб створювати реалістичніший образ себе — це регулярно доводити собі власну цінність на основі об'єктивних доказів.

Афірмації — це короткі твердження, основані на власних або сторонніх спостереженнях про себе. Щоб скористатися силою афірмацій, випишіть якнайбільше хорошого про себе на аркуш. Подумайте про свої досягнення, сильні сторони, особливості характеру, здібності — усе, що вам подобається в собі, велике й маленьке. Спочатку це може бути дивно та навіть неймовірно складно. Це нормально. Тривожні думки, певно, цькували вас не один день, тож буде непросто. Дозвольте процесу бути дивним і все одно продовжуйте.

До цих афірмацій можна писати в пару негативні думки, які сильно вас тривожать. Якщо вам докучає тривожна думка на зразок «Я нічого не можу зробити нормально, і мене звільнять», — ви можете написати такі афірмації на доказ її оманливості:

- Я завжди все роблю вчасно й на мене можна покластися.
- Я креативний, і мені добре вдається [сюди вписати робоче завдання].
- Керівник дякує мені за хорошу роботу.

Напишіть афірмації та повісьте список на видноті. Причепіть його на дзеркало, чохол телефона, холодильник, покладіть у шухлядку чи в

будь-яке інше місце, де ви будете його постійно бачити. Якщо ви не хочете, щоб список комусь потрапив на очі, сховайте його — але туди, де він буде напохваті.

Повторюйте ці афірмації щодня — і вони поступово стануть частиною вашого нормального мислення. Тривога зменшиться, а впевненість у собі зросте — тривожні, неприємні думки поступово зміняться на позитивні й справедливі твердження.

Крок, який можна зробити зараз

Скористайтесь тезаурусом, щоб зібрати повний список правильних слів для опису себе.

20. Собаки гавкають, караван іде

Якщо ви зараз не спите, то, певно, про щось думаєте. Імовірно, переживання й тривога становлять значну частину вашого безперервного каравану думок. Ви вже знаєте, що можна по-різному працювати з тривожними думками. Можна їх змінити. Можна вибрати інше, приємніше заняття, а не мучити себе цими думками. Можна вибрати для себе інший шлях, а не йти тим, яким іде караван думок. А можна розслабитись і дозволити каравану просто йти.

Ми не можемо контролювати думки, які приходитимуть до нас під час цього безперервного процесу. Ба більше: інколи тривожних думок стає так багато, що нас починають переповнювати почуття. У такі моменти, щоб заспокоїти думки й утихомирити тривогу, можна використати спосіб, який прийшов до нас із практик усвідомленості.

Хай де б ви були, що б робили, сконцентруйтеся на поточному моменті. Сприймайте оточення всіма органами чуття, зануртеся у світ довкола. Караван думок ітиме далі — це нормально. Дозвольте йому просто йти повз вас. Різні думки лізтимуть у голову, але ви не зобов'язані зважати на них. Уявіть, ніби вони пливуть рікою в човнах, а ви спостерігаєте за ними з містка, здалеку. Байдуже, які у вас тривожні думки, скільки їх, як швидко вони приходять. Не мучтеся через них, не намагайтеся їх зупинити. Хай просто собі пливуть.

Поки цей караван проходить повз вас, дихайте повільно та глибоко. Так у вас зросте відчуття спокою, з'явиться мир усередині: повільне дихання заспокоює мозок і нервову систему. Глибоке дихання сприяє навіть фізичному розслабленню, адже допомагає м'язам відпочити. Що розслабленішими й спокійнішими ви будете, то легше зможете зануритись у довколишній світ, — а отже, простіше дозволитимете каравану думок іти повз вас.

Цей досвід допоможе підняти рівень усвідомленості про те, що реальне, а що ні. Те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, дотик і, можливо, смак — реальні речі, і саме з них складається ваше життя.

Думки ж, які проходять повз вас, — лише ідеї. У них немає тіла. А отже, хай собі йдуть.

Частина друга

Тривога на роботі чи в навчанні

Робота та навчання — середовища, які природно спричиняють тривогу, тому що там наявний тиск і наслідки. Доводиться співпрацювати з іншими та розуміти їхній настрій і ставлення. Часто вищі за статусом люди відіграють роль у вашому успіху чи невдачі — як тут не почати тривожитися.

Стратегії з цього розділу допоможуть вам змінити погляд і поведінку, щоб зменшити тривогу на роботі й у навчанні та отримувати більше задоволення від процесу.

21. Ритуал доброго ранку

Хороший день на роботі чи навчанні починається задовго до приїзду в офіс, школу чи виш. Створіть собі ранковий ритуал, щоб починати день у мирі та спокої, а не з тривогою та напруженням. Передусім потрібно встати з ліжка — завдання, яке може здаватися нереальним, якщо потрібно йти в місце, що спричиняє тривогу. Природно, що вам не хочеться вставати, — але якщо піддатися цьому бажанню, тривога тільки посилиться, адже ви почнете уявляти, що на вас чекає. Крім того, так ви крадете в себе час. А тому поспішатимете та нервуватиметеся, тож коли нарешті дістанетеся туди, де повинні бути, тривога вже цілковито заволодіє вами.

Ви можете забрати контроль назад. Змініть цю звичку — створіть ранковий ритуал. Баритися в ліжку — це лише звичка, яка у вас виробилась у відповідь на тривогу. Це не слабкість, не недолік, не лень, не будь-який інший негативний (і хибний) ярлик, що ви могли на себе повісити. Щоб створити ритуал доброго ранку, змініть фокус мислення. Не потрібно щоранку перемагати тривогу ще до підйому з ліжка. Це прийде з часом. Спочатку виробіть у собі звичку вставати попри те, що вас накриває жах.

Ваш ранковий ритуал може мати такий вигляд:

- Приберіть у кімнаті з вечора, щоб не прокидатися серед безладу, який підвищує тривогу.
- Поставте поруч із ліжком склянку води. Коли прозвучить будильник, глибоко вдихніть, потягніться, сядьте та випийте всю склянку. Прислухайтеся до себе, відчуйте, як всередині відновлюється водний баланс. Це допомагає втихомирити тривогу в тілі.
- Вийдіть зі спальні в простір, який облаштували для себе. Тихо посидьте, усвідомлено зауважте звуки, картинки, запахи кімнати, відчуття тіла на стільці, ніг на килимку. Зробіть

кілька глибоких повільних вдихів і видихів. Насолодіться чашкою чаю чи кави без кофеїну (кофеїн може підвищувати тривогу).

- Коли будете готові, повільно встаньте та почніть готуватися до нового дня.

Приділіть цьому ритуалу стільки часу, скільки потребуєте. Підлаштуйте його під своє життя. Якщо на початку дня у вас будуть такі хвилини цілковитого спокою, ваші ранки стануть добрішими, а рівень «денної» тривоги зменшиться.

Крок, який можна зробити зараз

Вирішіть, який завтра у вас буде ранковий ритуал (його можна підкоригувати, коли ви зрозумієте, що вам найбільше допомагає). Підготуйте з вечора все, що вам для нього знадобиться, і напишіть собі записку зі словами підтримки й заохочення, яку ви прочитаєте після підйому.

22. Кому потрібна ідеальність, якщо ви вже й так досить добре все робите?

Перфекціонізм спричиняє в нас тривогу. Через нього ми почуваємося нещасними. Він глибоко пророщує в нас страх невдачі та негативні судження, може повністю паралізувати нас. Ваша тривога може бути пов'язана з перфекціонізмом, якщо:

- ви так часто сумніваєтеся в собі, що будь-яке завдання здається надсильним;
- ви хвилюєтеся, що не відповідаєте очікуванням;
- ви постійно прокручуєте в голові те, що вважаєте своїми недоліками, і заздалегідь налаштовані на невдачу;
- думка про те, що хтось може сумніватись у вашій компетентності, спричиняє у вас жах;
- ви ловите себе на порівнянні з іншими та стресуєте, бо вважаєте себе гіршими за них;
- після закінчення проекту ви тривожитесь і доколюпуетесь до кожної дрібнички, яку могли б зробити краще;
- вам складно пишатися зробленим, бо ви не вірите, що впоралися добре;
- ви тривожитесь, що не досить добре вмієте робити те, що робите.

Коли ви тривожитесь через свою неідеальність, то не даєте собі отримати задоволення, відчувати себе компетентними. Від цього росте потяг до перфекціонізму. Ви щораз більше уявляєте погані наслідки, страх росте, від чого зростає й тривога. Це болюче замкнене коло, але

його можна розірвати. Слід зрозуміти, що вам не потрібно бути ідеальними, щоб бути досить хорошими. Ця вправа допоможе вам подивитися на ситуацію ширше. Подумайте ось над чим (і запишіть думки в щоденник чи блокнот):

- Опишіть, де саме у ваше життя втручається перфекціонізм.
- Що станеться, якщо в описаній ситуації ви помилитеся? Подумайте та випишіть якнайбільше наслідків — позитивних і негативних.
- Передивіться свій список. Що ви робили б, якби описані хороші можливості справді з'явилися? Як переживали б погані наслідки?
- Як ви почувалися б за відсутності вимоги бути ідеальним — коли ви зробили б усе можливе і «досить добре» справді вас влаштовувало б?

Коли ви рефлексуєте над тривогами, ви повільно відкриваєте мозок для нових думок та інтерпретацій. Змініть підхід «все або нічого» (я або ідеальний, або невдаха), почніть бачити, скільки всього є між цими двома крайнощами. Що більше ви робитимете цю вправу, то значнішим буде цей простір між ідеалом і невдачею. Ви зрозумієте, що «досить добре» — це насправді дуже класно.

23. Ізолюєтеся? Ховаєтеся? Хай ці списки допоможуть вам зупинитися

Через них ваше серце вистрибує з грудної клітки. Через них до горла підступає клубок, живіт скручує, вуха горять. «Вони» — це думки про колег, начальників, однокласників і вчителів, що поруч із вами. Через тривогу люди часто напружуються, закриваються в собі, інколи навіть панікують, ловлячи на собі погляд чи коли мусять взаємодіяти з іншими.

Зрозуміло, що так і хочеться опустити голову й ізолюватися, але тоді тривога тільки ростиме, тому що вийти з тіні та приєднатися до інших ставатиме дедалі складніше. І не лише це: втеча від людей заважає вашій повноцінній присутності в досить великій частині життя.

Вам не обов'язково триматися осторонь усіх і бути нещасними. Як і пірнати в спілкування з головою та ставати душею компанії. Визначте власну мету, навіщо вам виходити зі схованки. Щоб досягти цієї мети й не розпалити тривоги, думайте про неї через призму своєї зони комфорту. Потрохи підходьте до її краю, потім обережно вийдіть за межі.

Хочете з кимось поговорити перед заняттям? Хочете висловитися на нараді? Закінчити ізоляцію страшно, але можливо. Зробіть цей сміливий крок менш тривожним, складіть списки, які допоможуть вам у процесі.

- **Список людей.** З ким вам було б приємно поговорити?
- **Список тем.** Якби ви могли поговорити про що завгодно, якою була б тема? Запишіть у список якомога більше ідей, щоб не хвилюватися, що вам немає про що говорити.
- **Список рольових моделей.** Хто вас надихає? Як вони поведуться з людьми? Що вони зробили б у вашій ситуації? Які у них є риси, які ви хотіли б розвинути в собі?

- **Список нагород.** Як ви себе нагороджуватимете щоразу, коли будете з кимось взаємодіяти замість ізолюватися? (Навіть маленькі нагороди допомагають зменшити тривогу — вони вивільняють допамін, речовину радості, і зменшують рівень кортизолу, гормону стресу та страху.)

В ізоляції ви ніби стоїте за вікном і зазираєте, що роблять інші всередині. Хай ці списки допоможуть вам приєднатися до людей і збагатити своє життя.

24. Дізнайтеся про природу своєї тривоги, щоб перемогти її

Яка природа вашої тривоги?

Чи має вона такі властивості:

- Вона всюди, і вона з вами, хоч би куди ви пішли.
- Вона холодна й гостра, а не тепла та м'яка.
- Інколи вона стає такою великою, що ви не можете з неї вийти.
- Вона може повністю захоплювати ваш розум, ваші емоції, відчуття в тілі.
- Вона ніби шкільний хуліган і безперестанку вас мучить.

Тривога така жорстока й некомфортна, що більшість людей, які з нею живуть, просто мріють позбутися її, викинути зі свого життя. Ви можете сидіти в аудиторії чи на роботі й раптом зрозуміти, що зайняті боротьбою за владу з тривогою й не бачите нічого, що відбувається довкола. Така природа тривоги на роботі: вона тримає вас у пастці, змушує зосередитися на ній, а не на чомусь кращому.

Коли ви інакше поглянете на природу тривоги, то зможете змінити і її саму, і свій підхід до неї. Наприклад:

- Тривога лише «хвостик», набридливий молодший братик, а отже, я веду, а вона йде за мною, а не навпаки.
- Оскільки я лідер, то це я вирішую, куди я йду, що я роблю, що я думаю і як почуваюся.
- Навіть коли тривога стає дуже великою, вона не блокує мені виходу. Я можу йти вперед, не зважаючи на неї.

Тепер ваша черга зрозуміти та заново визначити природу власної тривоги.

- Опишіть свою тривогу словами, малюнком чи тим і тим.
- Погляньте на свій опис, подумайте ще раз, яка ваша тривога насправді. (Якщо вона наче шкільний хуліган, то що лежить за її вдаваною крутістю?)
- Як ви можете використати те, що знаєте про свою тривогу, щоб її оминати? Наприклад, чи може вона вас діставати, бо страшенно хоче уваги? Вирішіть, чому можете приділити увагу замість тривоги, навіть якщо хуліган інколи буде дуже голосно кричати.

25. Неосудження

Корінь тривоги — у страху, а через страх ми перетворюємося на постійно натягнуту пружину. Тривога говорить нам, що є небезпечним, а страх повсякчас готує до проблем. Ця надмірна нашорошеність заважає чітко бачити реальність, з нею у нас звужується сприйняття себе, однокласників, колег, ситуацій, з якими ми стикаємося щодня. Ми постійно чекаємо проблем, які нам намалювала тривога, — і на основі них оцінюємо та судимо.

Коли ми повсякчас виглядаємо те, що тривога нам підсовує як небезпеку, то все бачимо в чорно-білих тонах: хороше — погане, правильне — неправильне, краще — гірше, треба — не треба та інші екстремуми. Це називається судження. Судячи події свого дня, ми відгодовуємо тривогу. Вона росте, а про наше вміння відпускати напругу та безсторонньо стежити за перебігом дня нема чого й казати.

Щоб вийти із цього обмежувального циклу оцінювання себе, людей і ситуацій, практикуйте неосудження, попри тривогу, яка проситиме про інше. Судження посилюють тривогу, неосудження — зменшує її. Коли ви жорстко судите себе, називаєте поганим татом чи мамою, говорите собі, що всіх дратуєте, то зайвий раз переконуєтесь у своїй правоті, від чого тривога тільки росте. Натомість, коли ви помічаєте судження та зупиняєте їх, а потім перемикаєтесь на те, що робите, — у вас зменшується тривога, напруга та стрес. Почніть перемикатися на неосудження. Розвивайте та практикуйте нові способи мислення.

- **Посилюйте прийняття того, що є.** Коли ви ловите себе на оцінюванні когось чи чогось, нагадайте собі: «Як є, так є». Ви здали роботу та хвилюєтесь, бо думаєте, що вона погана. Однокурсник подивився й сказав, що ні, хороша. Два погляди, одна робота. Сама собою робота — це просто робота. Як є, так є. Навчання влаштоване так, що роботу оцінять, але це буде просто оцінка, а не висновок про те, чого ви особисто варті.

- **Фокус на фактах.** Судження — це погляди, які формуються, коли ми тривожно шукаємо проблеми. А отже, вони не обов'язково правдиві. Шукайте факти та зауважуйте їх. Ви говорили з колегою, і тепер тривога вам дошкуляє, що «треба було сказати ось це» чи «не треба було говорити того»? Усі ці «треба» й «не треба» — просто думки, не підкріплені фактами. Факт один: ви говорили з колегою.

Коли ви почнете сприймати світ і себе без осуду, тривога ослабне та перестане змушувати вас повсякчас сканувати світ, шукаючи небезпеку. Після цього ви зможете жити спокійніше.

Крок, який можна зробити зараз

Створіть мантру неосудження. Мантра чимось схожа на афірмацію — це твердження з важливим мотиваційним принципом. Щоб нагадати собі дивитися на себе та світ з позиції неосудження, можете подумки повторювати такі твердження: «Сьогодні я не засуджую», «Мій розум відкритий, мої думки нейтральні». Створіть мантру, яка буде підходити саме вам, і якнайчастіше повторюйте її собі.

26. Дайте мозку відпочити

Мозку потрібні перерви. Що більше ми зайняті, що більше в нас стресу — то сильніше перевантажується мозок. У ньому й у всьому тілі вмикаються системи, щоб зреагувати на стрес: неокортекс, який відповідає за мислення вищого порядку й обробку інформації; лімбічна система, тобто центр емоцій, рептильний мозок, відповідальний за реакції «битися або тікати»; і такі структури, як мигдалеподібне тіло (амигдала), гіпокамп, гіпоталамо-гіпофізарна система й стволова частина мозку. Весь мозок і навіть надниркові залози виробляють гормони стресу кортизол, адреналін і норепінефрин.

Цей шквал збаламучених реакцій на стрес спричиняє тривогу чи посилює її. Ми проводимо на роботі й навчанні багато часу — і там нам потрібно встигнути до стількох дедлайнів, взаємодіяти зі стількома колегами чи однокласниками, розв'язувати мільярд проблем, які регулярно вилізають. А отже, запускаються всі ці системи й починається тривога.

Одна з найважливіших дій, щоб зупинити тривогу, — піклування про власний мозок. Регулярні короткі перерви на відпочинок протягом дня дуже допоможуть покращити життя та прожити день якнайприємніше.

Звертайте увагу на думки, емоції та відчуття в тілі. Коли помічаєте, що тривога росте, з'являються негативні думки й сильні емоції, — це мозок просить вас про перерву. Киньте те, чим займалися (можете це зробити потайки або підведіться та пройдіться). Займіться тим, що заспокоїть мозок і реакції в ньому, які спричиняють тривогу, — навіть якщо всього на кілька хвилин. Ось деякі варіанти, щоб перемкнутися від справ на роботі чи навчанні:

- Повільно й глибоко вдихніть і видихніть кілька разів.

- Удайтеся до усвідомленості та зосередьте всі органи чуття на поточному моменті. Помічайте, що вас оточує, але не судіть. Зосередьтеся на оточенні, а не на тривожних думках і емоціях.
- Перекусіть здоровою їжею (комплексні вуглеводи, білок, фрукти, овочі, горіхи, насіння).
- Прочитайте кілька сторінок книжки.
- Помалюйте чи порозфарбовуйте.
- Відпочиньте від екранів — і комп'ютера, і телефона.

Влаштовуйте мозку короткий відпочинок протягом дня, і почнете помічати, як тривога слабшає.

27. Створюйте хороші моменти у своєму дні

Якщо ви пробиваєтеся крізь день, наче трактор, і ще й тягнете за собою тривогу, це втомлює. Коли тривога висить на плечах тягарем, заважає робити те, що потрібно (і хочеться) для успіху, — складно назвати такий день хорошим. Тривога дає нам дуже багато поганих днів. Але ось яка річ: наші дні — це лише *наші* дні. Наші дні не належать тривозі. У нас є сила створити хороші моменти в наших днях.

Тривога заважає, але все ж ви можете визначати, на чому зосереджуватися, з якого погляду дивитись і що робити. Так ви можете створити у своєму дні хороші моменти — навіть якщо тривога поки нікуди не поділася. Насамперед потрібно навчитися помічати. Ви застрягли в тривозі, вас переповнюють негативні думки й тривожні емоції? Ви заморочуєтеся про думку інших? Хвилюєтеся про те погане, що може статися? Коли ви ловите себе на тому, що тонете в тривозі, — ви можете разюче змінити свій день.

Щоб знову опанувати свій день і змінити погане на хороше, для початку перемкніться з тривоги. Міцно зачепіться в поточному моменті, практикуючи усвідомленість. Уповні досягніть те, що вас оточує, усіма органами чуття, і зосередьтеся на приємностях. Помітивши, наприклад, постер, рослину, предмет декору, які вам здаються гарними, ви можете підсилити позитивні почуття й послабити тривожні. Коли ви зосереджуєтеся на маленьких приємностях, ви змінюєте думки та значно послаблюєте тривогу. Цей конкретний момент стає кращим.

Розвиньте це позитивне зрушення далі — нагадайте собі, що для вас важливо. Чому ви займаєтеся цією справою? Як ви дотримуетесь своїх цінностей, попри тривогу? Відповіді на ці запитання дають вам сили, адже так ви починаєте мислити ширше та помічаєте не тільки те, що дозволяє бачити тривога, а й повнішу, важливішу картину.

З таким оновленим підходом, коли ви перемикаєтеся з того, що спричиняє у вас тривогу, на те, що дає відчуття мети, ви можете щодня

робити щось маленьке, створювати для себе хороші моменти. Шматочок за шматочком ви відберете своє життя в тривоги. Не зупиняйтеся — і все хороше, що у вас є, перетвориться на чудове.

28. Не тільки броколі чи пудинг: робіть правильний вибір

Абсолютно всі — і новонароджені, які лиш починають досліджувати світ, і сторічні старці, які теж досі досліджують його, — хочуть мати вибір. Коли ми не можемо самотійно вирішувати, що нам робити, то почуваємось у пастці і в нас росте тривога. Якщо ви у своєму житті можете вибирати з великої кількості варіантів — у вас росте відчуття свободи й контролю.

Уявіть себе дитиною. Якби вам дозволили вибирати між броколі та пудингом на вечерю, вам би сподобалося? Імовірно, маючи такий вибір, ви були б надзвичайно щасливими. Звісно, наразі щастя пов'язане з вибором між овочами й солоденьким, але в грі в довгу щастя та свобода від тривоги залежать від вибору, який перевершує броколі й пудинг.

Мати вибір — базова людська потреба, і вона дуже впливає на рівень нашої тривоги. Психіатр Вільям Глассер розробив підхід, який дає змогу покращити психічне здоров'я та якісно жити. Цей підхід повсюдно використовують для допомоги людям. Як він називається? Теорія вибору. Суть у тому, що бути щасливими та здоровими (зокрема — вільними від тривоги) ми можемо тільки тоді, коли маємо вибір у фундаментальних речах.

Глассер учив, що в нас є п'ять базових потреб:

- виживання,
- любов і відчуття належності,
- влада,
- свобода,
- веселощі.

У нас, людей, є почуття й емоції, і ми знаємо, коли ці потреби не задовольняються. Ми знаємо, коли відчуваємося тривожно, і знаємо, що робить нас нещасними. Якщо розуміти, що тривога виникає тоді, коли не закрита одна базова потреба чи кілька, — можна взяти все у свої руки та змінити ситуацію через вибір.

Якщо приділити час і подумати, як закриваються (чи не закриваються) ваші базові потреби, можна зрозуміти хід дій для розширення пулу варіантів. Тут може дуже допомогти щоденник. Використовуйте слова, малюнки (чи те й те), щоб виразити, чого вам не вистачає і від чого росте ваша тривога. Потім розробіть план дій. Які зміни, спочатку маленькі, а тоді й великі, можуть допомогти вам посилити відчуття свободи через вибір? Ваше життя значно більше за вибір вечері. Якщо ви розширюватимете пул варіантів, обмеження послаблюватимуться, а з ними — і тривога.

Крок, який можна зробити зараз

Яка з п'яти базових потреб, на вашу думку, найменш задоволена у вас? Пообіцяйте собі щось сьогодні зробити, щоб її закрити. Як ви хочете, щоб вона виявилася сьогодні, і що ви зробите для цього?

29. Натисніть кнопку перезавантаження

Ви знали, що в людей є кнопки перезавантаження? А знали, що в різних життєвих ситуаціях — на роботі й навчанні теж — є свої такі кнопки? Якщо це для вас нова інформація, то, імовірно, це тривога занулила вашу пам'ять, і ви тепер не бачите цих кнопок. Тривога часто блокує доступ інформації такого роду до мозку — вона сама хапається за нього та кидається в нас потрібними їй однієї думками.

Тривожні думки, які нам заважають на роботі чи на навчанні, звучать якось так: «Я знову помилився. Я завжди лажаю. Я все руйную. Не дивно, що тут усі мене ненавидять. Мене звільнять, а тоді...». Такий тип тривожного мислення називається катастрофічним: будь-що людині здається мегапроблемою, яка чимраз серйознішає. Часто катастрофічне мислення лежить в основі відчуття неминучості, яке люблять супроводжувати тривога з панікою. Спричинена тривогою катастрофізація наче заграєна платівка, запис, що застряг на одному місці й волає, розриваючи динаміки. У такій ситуації складно усвідомити, що ви можете перебороти тривогу, — бо у вас є кнопка перезавантаження.

Ця уявна кнопка дає вам змогу почати все спочатку. Якщо на навчанні чи на роботі ви відчуваєте тривогу, перезавантажте себе, свої думки, свої емоції. Ви можете зробити це через усвідомленість.

- Носіть із собою якусь дрібничку як нагадування про існування кнопки перезавантаження.
- Коли ви починаєте відчувати катастрофу чи помічаєте, як зациклюються ваші думки, стисніть цей предмет у руках чи порозглядайте його. Роздивіться, який вигляд він має, зауважте його колір, форму, вагу, текстуру й інші параметри.
- Зосередившись на своїй кнопці перезавантаження, дихайте повільно й глибоко. На видиху відпустіть переживання, хай собі летять.

- Відчуйте поточний момент. Стисніть кнопку перезавантаження в руці. Ви рухаєтеся вперед. Усі помилки й хиби вже позаду. З ними покінчено. Тепер ви можете перезавантажитись і робити те, що потрібно робити зараз, щоб ваш день міг тривати далі.

Така усвідомлена дія активує у вас кнопку перезавантаження — з нею ви достатньо знизите тривогу, щоб змінити хід думок і надихнутися діяти далі.

30. Презентація? Розберіться з нею — і переживіть її з усмішкою

Слово на «п» — одне з найстрашніших слів для більшості людей. (За деякими джерелами, у списку страхів презентація стоїть десь недалеко від смерті.) Тут може дуже хотітися прогуляти заняття чи прикинутися хворим, але якщо так уникати презентацій — тривога тільки погіршиться, до того ж можете потрапити в халепу. Навіть попри дуже сильну тривогу можна зробити таке.

Якщо у вас попереду промова чи презентація, спробуйте покласти тривогу на лопатки такими способами:

- Щойно ви дізнаєтеся, що муситимете заговорити перед групою людей, почніть візуалізувати, як ви це робите і як вам це ідеально вдається. Уявляйте, який на вас буде одяг. Уявляйте, як ви будете стояти, жестикулювати, говорити, використовуючи весь потрібний реквізит. Уявляйте себе розслабленими, упевненими, досвідченими. Робіть це регулярно: у ліжку, перш ніж встати вранці, у душі, коли займаєтеся спортом. Ця техніка правильно налаштує ваш мозок і тіло, тож під час презентації ви й справді будете розслабленішими, більш природними, а тривога не так сильно турбуватиме вас.
- Також практикуйте глибоке й повільне дихання, щоб зможти так само дихати під час презентації. Коли ми тривожимося, наше дихання стає швидким і поверховим, від чого починається паніка і рівень тривоги злітає до небес. Якщо ви завчасно відпрацюєте ритм антитривожного дихання, вам буде легше правильно дихати під час промови.
- Відпустіть напруження з м'язів — для цього порухайте ними, напружте та розслабте.

- Намастіться заспокійливим лосьйоном, маслом або спреєм (ромашка добре знижує тривогу). Нанесіть засіб перед презентацією, і коли будете глибоко дихати — вдихатимете заспокійливу есенцію.
- Одягніть щось смішне, щоб нагадувати собі ставитися до всього легше (коли ви надто серйозно все сприймаєте, це розпалює тривогу). Шкарпетки, браслет, шнурівки — ці речі аудиторія навряд чи помітить і вони не сильно вплинуть на ваш образ.

Ці стратегії можуть допомогти вам переступити через тривогу, щоб ви могли зробити те, що повинні. Завдяки їм ви, може, й не полюбите виголошувати промови та проводити презентації, але зможете їх пережити — і пережити з усмішкою.

31. Забудьте про страх. Будьте самі собі сміливим командиром

Страх — це реакція на конкретну небезпеку, присутню тут, у поточному моменті. Тривога — це переживання через щось неконкретне чи уявне, щось із минулого чи майбутнього. Вони різні, але перегукуються. Згадайте події на роботі чи навчанні. Чи боялися ви зазнати невдачі? Чи може, лякалися виголошувати промову чи проводити презентацію? Чи переймалися ставленням інших? Хвилювалися, що якось не так з кимось поговорили й тепер ваше соціальне життя зруйноване? У таких випадках *страх* стає синонімом *тривоги*. Проте хай би яке з цих двох слів ви використовували, їх завжди можливо замінити іншими: сміливість, мужність, рішучість.

Слову «страх» можна дати таке визначення: оманливі емоції, що здаються справжніми. Поясню. Самі собою страх і тривога — реальні речі, але тривога грається з нами, маніпулює нашими думками, емоціями й переживаннями, і ось тут починається обман.

Ще страх може говорити нам: забудь про все й біжи. Коли нам страшно, вмикається інстинкт «битися або тікати». І часто ми тікаємо. Через страх і тривогу ми уникаємо, ізолюємося. Коли ми намагаємося щось забути й утекти від нього, тривога тільки дужчає.

Є ще один варіант, що робити зі страхом: глянути йому в обличчя та вивищитися над ним. Потрібна неймовірна сміливість, щоб протидіяти тривозі й страху. Складно назвати себе сміливцем, коли через тривогу ви відчуваєтеся яким завгодно, але не сміливим. Проте ви можете згадати, хто ви, і заслужено пишатися своєю сміливістю. Ось як це можна зробити:

- Подумайте, що ви робите «попри все». Ви продовжуєте свою справу, хоча вам і дуже страшно. Як ви це робите?
- Визнайте, що у вас є мужність — річ, яка пояснює, чому ви продовжуєте свою справу, хоча вам дуже страшно. Мужність

— комбінація терпіння й щирої любові до своєї справи. Ви й далі робите своє, навіть коли вам складно, і коли страх перемагає, ви все одно встаєте — бо маєте причину це робити.

- Мужність виховує у вас витримку. З вашим завзяттям і наполегливістю ви можете стати перед чим завгодно — і перемогти.

Сміливість допоможе вам покласти край страху й тривозі. І не тільки це. Ви сміливо створите для себе нове, якісне життя, яке уявляли.

Крок, який можна зробити зараз

Дайте визначення своїй мужності. Напишіть список ситуацій, коли ви стійко все витримували, моментів, коли не здалися, хоча вам було справді важко. Потім напишіть список усього, що любите: речей, місць, ідей і людей.

32. Надмір роботи та брак розваг роблять Діка і Джейн³ нервовими, тривожними й нещасними?

«Брати участь в активності заради розваги та відпочинку, а не з серйозною чи практичною метою» — так онлайн-версія Оксфордського словника визначає слово «розважатися». Я додала б до визначення, що розваги здатні полегшувати розумове навантаження, допомагати перемкнутись і знижувати рівень тривоги та стресу.

Розваги — унікальний підхід до тривоги й накручування. З ними ми можемо розв'язувати ці проблеми, оминаючи їх. Інколи посеред сповненого тривогами дня достатньо просто все відпустити та трішки повеселитися. Зростання фрустрації, виснаження, хвилювання, тривоги якраз і означає, що час розважатися.

Це простіше сказати, ніж зробити у формальних ситуаціях — як-от на навчанні чи роботі. Але ви абсолютно точно можете додати в кожен день хоча б трішки розваг. Ось кілька ідей, як можна повеселитися на роботі чи навчанні, коли ніяк піти на картинг і ганяти під гучний реп. Прибирайте з нього те, від чого вам стає тривожніше, і додавайте нові ідеї, що заспокоюють змучену голову.

- Малюйте скетчі чи дудли в скетчбуці. Замальовуйте сторінку за сторінкою, спостерігайте, як із часом він наповнюється й покращується.
- Робіть фігурки оригамі й даруйте їх.
- Якщо у вас на перерву відведено конкретний час — подивіться кумедне відео та добряче посмійтеся.
- Почитайте улюблену книжку на перерві.

- Тримайте на столі чи в рюкзаку колоду карт, і коли буде хвилинка — грайте з людьми чи вчіться виконувати магічні трюки (інструкції є в інтернеті).
- Поліпіть щось зі спеціальної глини чи надайте нового вигляду іграшці-капітошці.
- Напишіть список того, що хочете вивчити, куди хочете з'їздити, що хочете приготувати, з якими персонажами книжок чи фільмів хотіли б подружитися, й такого іншого.

Коли ми вибираємо створити моменти легкості у важкі дні, наш ментальний хаос заспокоюється. У ваш день повертається відчуття свободи та контролю, тому що в моменти розваг ви ні від кого не залежите. Розваги — для вашої радості, а не для користі; і так розваги на роботі чи навчанні допомагають нам відсунути тривогу далі.

3 Персонажі популярної книжки, за якою діти в США вчать читати. — *Прим. пер.*

33. Душить тривога? Видихніть

Тривога дошкуляє нам на всіх фронтах: у думках, емоціях, поведінці. І в тілі, до речі, теж. Тіло ігнорувати не виходить — інколи воно надто сильно болить, щоб до нього не дослухатися. Ось ділянки тіла, де може відчуватися тривога:

- голова (головний біль),
- щелепи,
- плечі,
- спина (верх, середина, низ),
- серце (тривога може відчуватися як серцевий напад),
- легені (тривога може бути схожа на напад астми),
- горло (складно ковтнути, ніби клубок застряг),
- шлунок (кислотні відрижки, нетравлення, нудота, блювота),
- кишківник (діарея, закреп),
- сечовий міхур (часті випорожнення, інфекції сечових шляхів),
- суглоби,
- м'язи будь-де в тілі (спазми, здерев'яніння),
- очі (погіршення зору).

Тривога може проявлятися цими та іншими способами. На роботі чи навчанні вона особливо сильно дається взнаки, тому що там, крім проблем через неї саму, ви ще й сидите на незручному стільці чи стоїте на твердзних поверхнях. Це подвійний дискомфорт, і він може стати просто незносним. Коли тривога нестерпно мучить — важливо дати

собі відпочити. Виконуючи ці вправи сидячи чи стоячи, хай де б ви були, тримайте в голові мету — зняти напруження в м'язах і стати розслабленишими.

- Зосередьтеся на стопах. Поворухіть пальцями у взутті. Скрутіть їх і напружте. Повторіть так кілька разів. Зробіть кілька обертів ступнями.
- Перейдіть до литок. Стисніть їх руками, відпустіть. Повторіть кілька разів.
- Одна за іншою напружуйте й розслабляйте різні частини тіла аж до маківки.
- Зауважуйте напружені зони, затримуйтеся на них. Глибоко вдихніть і уявіть, як кисень заповнює напружену ділянку й розслабляє її.
- Коли дійдете до маківки, знову проскануйте все тіло, уже у зворотному напрямку. Цього разу зауважуйте, де напруження немає. Затримайтеся там і уявіть, як розслаблення розтікається іншими ділянками тіла.
- Коли закінчите, повертайтеся до того, що робили. Тепер ви більш розслаблені.

Якщо ви вже довго живете з тривогою, напруження могло прижитись у вашому тілі. Робіть цю вправу частіше, щоб фізично позбутися тривоги.

34. Змініть підхід: ви хочете вазу чи миску?

Інколи ми так сильно хочемо прогнати тривогу, що цілковито поринаємо в неї, навіть не помічаючи цього. Ми починаємо забагато уваги приділяти думкам і емоціям, змінюємо поведінку, зациклюємося на тривозі. Ми йдемо на роботу й навчання з повним розумінням: у нас тривога. І весь день страждаємо.

Переводити фокус на тривогу природно, але, на жаль, так вона тільки росте й аж ніяк не зменшується. Якщо ви щось знаєте про дітей, то ви в курсі: скажіть малюку «Не чіпай вази», і він знайде спосіб до неї добратися, бо буде про неї думати. Однак якщо цю саму дитину відірвати від вази захопленими словами: «Глянь на ту дерев'яну миску. Як думаєш, що в ній?» — малюк, найімовірніше, перемкнеться на новий об'єкт і дасть вазі чистий спокій.

З тривогою так само. Ми хочемо, щоб вона пішла, але не завжди даємо собі новий об'єкт, на якому можна зосередитися. Ми чіпляємося за вазу й ігноруємо миску, у якій, очевидно, лежить купа цікавого. Уявіть, що сталось би, якби ми зосередилися на мисці замість вази?

Замість того щоб думати, чого ви не хочете, подумайте про те, що хочете. Заплющте очі й уявіть, що на певній відстані від вас стоїть гігантська миска. Це найбільша миска з усіх, що ви бачили. Що взагалі може лежати в цій монструозній посудині? Цікавість зашкалює, тож ви починаєте йти в бік гігантського об'єкта. Спочатку тривога стопорить вас, гальмує, наче іржавий старий ланцюг. Але незабаром ви вже її не помічаєте, бо цілком зосереджені на мисці. Ланцюг і далі прив'язаний до вашої ноги, але не хвилює вас, як раніше хвилював. Незабаром ви доходите до миски. Ви бачите високу драбину, якою можна залізти на самий верх посудини. Ви лізете й лізете, і коли досягаєте вершини, нахиляєтесь і бачите...

Що ви побачите? Ця миска — символ вашого якісного життя. Детально опишіть вміст своєї миски в щоденнику чи в блокноті. Яким буде ваше життя, якщо ви зосередитесь на мисці, а не вазі?

35. Заведіть собі камінь

Камінь-улюбленець і в прямому, і в переносному сенсі може спинити вашу тривогу на роботі чи навчанні. Цей маленький предмет дуже ефективно допомагає зменшити тривогу, перш ніж вона вийде з-під контролю.

Завдання каменя-улюбленця — перемкнути мозок з нав'язливих тривожних думок, сповільнити дихання та посилити відчуття спокою. «Каменем-улюбленцем» може бути будь-який об'єкт, не обов'язково з виражуватими очима чи густим хутром. Це навіть може бути не камінь. Потрібен просто предмет, який буде вміщатись у кишеню, сумочку чи рюкзак, приємний на дотик і цікавий для розглядання.

Коли відчуття тривоги затоплює вас на роботі чи навчанні, вийти з приміщення буває неможливо. Або й можливо, але це потягне за собою негативні наслідки. Але лишатися на місці буває неймовірно важко. Голова заповнюється тривожними думками, і коли ви звертаєте на них увагу — вони розростаються до космічних розмірів. Тривога заволодіває вами, і ви не можете працювати чи навчатися. Ось тут камінь-улюбленець чи інший об'єкт, на якому можна зосередитися, зупинить тривогу та допоможе вам нормально працювати.

Об'єкт для зосередження — це інструмент усвідомленості. Він допомагає виринути з думок і повернутися в поточний момент. Це щось відчутне, що можна побачити й чого можна торкнутися. Що він цікавіший, то більше ви можете його вивчати. Але навіть якщо він простий, ви все одно можете зауважувати його форму, розмір, вагу і колір. Ви також можете відчувати об'єкт на дотик. Він гладкий? Шорсткий? Неправильної форми? Симетричний? Яка в нього текстура?

Якщо спрямувати органи чуття й увагу на камінь-улюбленець чи інший об'єкт для зосередження, це зупинить тривогу, поверне вас у поточний момент, і ви зможете продовжувати день.

Крок, який можна зробити зараз

Зробіть камінь-улюбленець. Знайдіть цікавий камінець, розфарбуйте його, зробіть своїм, унікальним (можете наклеїти на нього маленькі ґудзики або що). Якщо камінь вам не подобається, змайструйте чи знайдіть інший об'єкт для зосередження та користуйтеся ним. Хай як, а це має бути предмет, який ви зможете брати з собою на роботу чи навчання.

36. Ідіть у місце щастя

Про місце щастя часто говорять у кіно й по телебаченню. Назва звучить, наче це ідеальне місце для сюжетів Доктора Сьюза⁴. Ідея в тому, щоб візуалізувати себе у власному унікальному місці щастя — це може бути як місто з книжок Сьюза, так і будь-яка інша локація, яка викликає у вас позитивні емоції. Це допомагає зменшити тривогу та стрес, посилити спокій і відчуття задоволення.

Хочете спробувати уявити місце щастя нового покоління? Традиційно місця щастя працюють, тому що ніби «дістають» вас із ситуації, яка спричиняє тривогу. Це може бути ефективно, а ще підкріплює тактику уникнення. Якщо тривога накриє вас на роботі чи навчанні й ви подумки втечете в місце щастя — ви напевно заспокоїтеся. Але що станеться, коли ви розплющите очі й знову опинитеся на роботі чи навчанні?

Що як ви зміните своє місце щастя? Що як воно буде якраз на роботі чи навчанні? Знайти місце щастя там — це спосіб зупинити тривогу, який може бути дуже корисним. Спочатку швидко розберемося, як використовувати місце щастя на роботі чи навчанні, а потім подивимося, чому це працює:

- Виберіть одне місце на роботі чи навчанні, яке не спричиняє у вас особливої тривоги. Це може бути коридор, кімната абощо.
- Коли накриває тривога, ви можете піти туди, повільно подихати й, залучаючи всі органи чуття, зачепитися за поточний момент.
- Або
- Якщо піти туди незручно, можете візуалізувати себе там, як і в будь-якому іншому місці щастя.

Здавалося б, навіщо уявляти себе на роботі чи навчанні й практикувати там усвідомленість, якщо ці місця спричиняють у вас тривогу? Така вправа допомагає зменшити тривогу як у короткостроковій перспективі, так і в грі в довгу. Так ваш мозок привчається розуміти, що робота, школа, університет не такі вже й жахливі. У вас з'являється мінімум одне спокійне місце, куди можна подітися. Це також показує, що вам можна не тікати від тривоги, щоб мати внутрішній спокій, і можливо — можливо! — місця роботи й навчання справді стануть для вас місцями щастя.

⁴ Доктор Сьюз (справжнє ім'я — Теодор Сьюз Гейзел) — американський письменник XX сторіччя, автор дитячих книжок, зокрема — «Як Грінч викрав Різдво». — *Прим. ред.*

37. Станьте водолазом

Покращити собі життя на роботі й навчанні можна, використавши свого внутрішнього водолаза. Ви можете здивуватися, але водолазу не обов'язково вміти плавати. Ці чоловіки та жінки (і навіть діти) пірнають дуже глибоко. Їм потрібно знати, як маневрувати та користуватись обладнанням для дайвінгу, щоб вижити й повернутися на човен, але вміти плавати не потрібно.

Лиш уявіть свої можливості, якщо ви скористаєтеся своїм внутрішнім водолазом і пірнете в життя мрії до того, як повністю позбудетеся тривоги. Водолази готуються та пірнають, а не чекають, коли вже будуть вміти плавати, — і так само ви можете почати жити якісним життям, не чекаючи, коли повністю розберетеся, як «плавати» з тривогою.

Так само, як усім водолазам, вам потрібне обладнання, з яким ви зможете рухатись і орієнтуватись у середовищі. Це знання, інструменти та техніки, які ви вивчаєте й практикуєте. Потрібно також розуміти, куди ви рухаєтесь і з якою метою. Звісно, ви ходитимете на роботу та навчання, але навіщо? Чому ви хочете пірнути? Яка у вас ціль? Якщо ви чітко розумієте, з якою метою ходите в офіс чи на навчання — ви зможете рухатись уперед, навіть якщо на той момент не зменшите тривогу до кінця.

Розуміння, для чого ви працюєте чи навчаєтесь, допомагає зосередитися на важливому. Можна ставити собі прості цілі, які будуть наближати вас до інших, великих. Придумайте план щоденних дій, щоб наближатися до мети й досягати цілей. Тривога прагнучиме зупинити вас на кожному повороті. Коли так відбуватиметься — повертайтеся до своїх цілей, причин і плану дій. Вони стануть вашими міцними точками фокусу й допоможуть перемкнутися з тривоги.

Якщо водолаз вчитиметься плавати, перш ніж пірнати, він багато чого пропустить. І так само ви можете багато чого пропустити в житті, якщо будете тягнути з пірнанням до часу, коли повністю позбудетеся

тривоги. Як попереджає нас письменник Лемоні Снікет: «Якщо ми чекатимемо, коли будемо готові, — ми чекатимемо до кінця життя».

38. Годі вештатися коридорами

Коли ми живемо з тривогою, робочі й навчальні дні можуть здаватися нескінченними. День, прожитий у боротьбі з тривогою чи в спробах її уникнути, видається згаяним. Відчуття таке, ніби ми блукаємо коридорами, тікаючи від тривоги. Приємне спілкування, виконання потрібних завдань проходять повз нас, і єдине, що ми відчуваємо, — утому та напруження. Легко опустити руки, коли ти вештаєшся коридорами в компанії самої лише тривоги.

Опануйте життя знову — дійте цілеспрямовано, спираючись на свої цінності й цілі. Тривога втратить владу й не зможе заважати вам жити в той момент, коли ви почнете свідомо вибирати дії. Змініть життя, яким управляє тривога, на життя, де ви керуєтеся цінностями. Подумайте над цими запитаннями (в ідеалі — з ручкою і блокнотом), визначте, що для вас важливо і що ви будете робити, щоб створити для себе життя, на яке заслуговуєте:

- Що ви хотіли б додати в кожен свій день на роботі чи навчанні?
- Що з того, що ви практикуєте, уже працює? Що можна зробити, щоб такого побільшало?
- Які ваші цінності, які ідеї для вас важливі?
- Які у вас є цілі, пов'язані з цінностями та покладені за основу вашого нового життя?
- Що ви можете зробити, щоб досягти своїх цілей? Які кроки ви робитимете щодня, щоб не блукати тими коридорами, а робити бажане й потрібне?

Коли ви перемикаєтеся з тривоги, вона поступово втрачає владу над вами. Вам стане простіше керувати власним життям і бути

проактивними, вирішувати, чого ви хочете, і йти до цієї мети, а не бігати від того, чого вам не хочеться.

Коли ви ловите себе на тому, що вештаєтеся, переховуючись від тривоги, просто змініть напрямок і цілеспрямовано йдіть у протилежний бік. Яка ваша мета цього дня? Які вам потрібно зробити кроки, щоб її досягти? Коли ви обираєте діяти цілеспрямовано — тривога слабшає. Коридор більше не відділяє вас від реальних дій. Ви в кімнаті, і ви займаєтеся справами, а тривога зіщулюється.

39. Піклуйтеся про фізичне здоров'я, щоб зберегти ментальне на роботі й навчанні

Як ви піклуєтесь про себе, перебуваючи на роботі чи навчанні? Запитання може звучати дивно — слова «робота», «навчання» і «піклування про себе» рідко потрапляють в одне речення. Піклування про себе — це щось домашнє, а на роботі й навчанні треба пережити день — як виходить. Інколи ми навіть не думаємо, що потрібно про себе попіклуватися, — ми зайняті, намагаємося впоратися з тривогою. Але просте піклування про себе насправді здатне знизити рівень тривоги протягом навчального чи робочого дня.

Щоб нормально працювати, мозку потрібні базові речі:

- вода,
- поживна їжа,
- кисень,
- спорт.

Напишіть чекліст і тримайте його на столі, у шафці чи рюкзаку. Розглядайте тривогу як спосіб спілкування: часто через неї тіло говорить про свої негаразди. Коли ви помічаєте, що у вас росте тривога, подивіться на чекліст.

- Ви достатньо п'єте води? Якщо ви вже давно нічого не пили, випийте одним духом 250–300 мілілітрів води. Це буде простіше робити, якщо ви завжди носитимете пляшку з собою.
- Коли ви востаннє їли? Мозку потрібен стабільний приплив поживних речовин, щоб добре працювати. Завжди носіть із собою корисні перекуси.

- Як справи з диханням? Коли рівень тривоги високий, важливо дихати повільно й глибоко, щоб кров наситилася киснем, принесла його в мозок, і тоді хаос усередині заспокоїться.
- Мозку також потрібно, щоб ви рухалися. Найімовірніше, принести в офіс чи аудиторію бігову доріжку не вийде, але й не потрібно. Установіть беззвучне нагадування, що потрібно встати й походити кілька хвилин. На навчанні рухайтесь під час перерв між заняттями. Замість того щоб просто йти від аудиторії до аудиторії, погуляйте трішки, розженіть кров.

Це прості, але потужні способи. Якщо ви щодня піклуватиметесь про своє тіло й мозок — тривога може суттєво знизитися. Зрештою, тривога йде з мозку, а проявляється частково й у тілі теж. Якщо задовольнити ці базові біологічні потреби — тривога зменшиться, і життя стане кращим.

40. Ви та черепаха, що перемогла зайця

Мабуть, ви пам'ятаєте історію про черепаху й зайця. Черепаха заклалася, що переможе зайця на перегонах. З її боку це була дурість: зайці швидко бігають, а черепахи — ні. Було б дуже природно, якби в черепахи з'явилися такі думки:

- Не треба було влізати в цю ситуацію.
- Я роблю таку дурню.
- Я здаватимуся дурепою й усі з мене сміятимуться.
- Я хвилююся, що не добіжу до кінця.
- Я боюся того, що станеться після перегонів. Ніхто не захоче бути поруч із такою лузеркою. Я буду самотньою.
- Я сховаюся в панцирі й ніколи з нього не вилізу.

Тривога часто змушує нас думати, що ми не впораємося, що навіть пробувати — це вже дурість. Навіщо й намагатись отримати те підвищення? Заєць кращий, усе одно воно дістанеться йому. Для чого й думати про пробу в команду чи спектакль? Заєць усе одно нас обскаче. Нам хочеться засісти на роботі чи навчанні, сховатися в панцир, що захистить нас від страхів і переживань, і навіть не прагнути щось зробити.

Але ви пам'ятаєте, чим закінчилася ця класична історія? Черепаха переживала, але все одно пішла на перегони. Вона йшла, йшла, йшла і йшла. Вона навіть не бачила зайця, бо той зірвався з місця, наче стріла. Але це було неважливо. Заєць — це заєць, а черепаха — це черепаха. Вона була налаштованою закінчити перегони. Значно налаштованішою за зайця. Заєць зупинився подрімати. Черепаха не тільки перетнула фінішну лінію, а й виграла перегони — хоча дуже тривожилася через них.

Ви ця черепаха. Щодня робіть маленькі кроки, рухайтесь уперед попри тривогу. Іди помаленьку — доженеш і стареньку.

Крок, який можна зробити зараз

Знайдіть щось тривожне та створіть план перегонів. Що там, на лінії фінішу? Визначте, які у вас на шляху можуть бути перешкоди. Опишіть або намалюйте способи, якими ви будете рухатися вперед, не зважаючи на цю тривогу.

Частина третя

Тривога в стосунках

Стосунки — це складно, і вони можуть впливати на рівень тривоги. Крім того, якщо ви живете з тривогою, це ускладнює взаємини. Переживання про себе як про партнера чи друга, страх лишитися самому, тривога, що виникає через накручування, — усе це заважає нам розслабитись і насолоджуватися хорошими моментами в наших взаєминах.

Вправи в цьому розділі можуть допомогти знизити тривогу в стосунках.

41. Знайдіть причину радіти вашим стосункам

Дружба. Романтичні стосунки. Батьки й діти. Співробітники. У нас є різні стосунки, і ми можемо визначати, у якому напрямку вони підуть і який рівень тривоги (сильний чи слабкий) спричинять у нас. Для цього є цікавий спосіб: знайти в стосунках щось маленьке, чому можна радіти щодня.

Тут усе залежить від того, як на них подивитися. Усі ми люди, схильні шукати негатив, що призводить до тривоги. Коли ми шукаємо негатив у людях і наших стосунках із цими людьми — а ми часто цього не усвідомлюємо, — ми бачимо проблеми. Проблеми є у всіх взаєминах, але якщо це наш головний фокус — ми значно більше тривожимось і переживаємо через них.

Коли ми починаємо дивитися на стосунки позитивно, вони змінюються. Щоб це спрацювало повноцінно, потрібно не тільки помічати хороше, а й святкувати його, радіти йому. Порадіти чомусь — це просто. Для цього потрібно тільки зробити щось маленьке і швидке, щоб показати: щось було добре. Ось кілька прикладів:

- Купіть собі та знайомому кави й випийте її разом.
- Створіть плейліст на потоковому музичному сервісі разом з другом чи родичем. Додавайте пісні, діліться враженнями та веселіться.
- Знайдіть собі друга для прогулянок і регулярно ходіть разом — це і спорт, і спілкування.
- Доповніть цей список тим, що вам подобається; подумайте, що простого ви можете зробити разом з людьми, які є у вашому житті, щоб порадіти позитиву у ваших стосунках.

Чи справді такі маленькі святкування допомагають знизити тривогу в стосунках? Так. Святкування стимулюють мозок. Коли ви шукаєте в спілкуванні з іншими, у людях, у власних діях позитивні аспекти, а потім робите щось, щоб порадіти цьому позитиву, — ви тригеруєте допамінову систему в мозку. Це система винагороди вашого мозку, система, яка дарує вам приємні відчуття. Ваш мозок пов'язує позитивні аспекти стосунків, на які ви звернули увагу, і маленьке святкування, яким ви їх підкріпили (велике святкування мозку не потрібне), і вивільняє допамін, від чого вам приємно та менш тривожно.

Змінити мислення, свідомо помічати хороше, радіти цьому хорошому — усе це вивільняє допамін, який знижує рівень тривоги. Що більше ви це робитимете, то більше мозок асоціюватиме сплеск допаміну з вашими стосунками. Порадьте новому, позитивному погляду на стосунки, у яких тепер поменшає тривоги.

42. Ви дечого варті в цих стосунках. Насолоджуйтеся!

У будь-яких стосунках є щось, здатне спровокувати тривогу. Ми хвилюємося, що не досить хороші для цих взаємин і що рано чи пізно зробимо щось таке, що їх зруйнує. Відповідно, ми переживаємо за те, що нам говорити чи не говорити.

Такий тип тривожного мислення руйнує зсередини, коли ми увіруємо в те, що говоримо собі. Ми безжально ліпимо собі оцінки, знецінюємо себе. А коли ми таке відчуваємо — і поведимося відповідно. Поруч з іншими людьми нервуємося, втрачаємо спокій, від чого росте тривога й відчуття, що ми нічого не варті. Час уже розірвати це замкнене коло!

Сама наявність таких думок ще не свідчить, що вони — правда. Учитель медитації та письменник Аллан Локос говорить нам: «Не вірте у все, що думаєте. Думки — це просто думки». Але як тоді нам послабити їхній удар і знайти в собі хороше?

Один зі способів — це афірмації милосердя. Афірмації — це прості твердження, якими ви закріплюєте щось позитивне про себе та своє життя. Афірмації милосердя ніжні й м'які. Це радше твердження, аніж запити, і починаються вони зі слів «Я дозволяю собі...». Це збільшує шанси, що ми не будемо сперечатися зі сказаним. «Я дозволяю собі побачити свою цінність» — фраза, яку значно простіше усвідомити й прийняти, ніж «Я маю цінність». (Ви справді її маєте, але коли говорите це — мозок хоче сперечатися: «Так, але...».)

Почніть із цього короткого списку. Напишіть афірмації на картках, тримайте їх напохваті та часто перечитуйте. Із регулярною практикою вони замінятимуть ваші тривожні думки, допомагатимуть не карати себе постійно. Поступово ви навчитеся відчувати, що дечого варті.

- Я дозволяю собі прийняти, хто я.
- Я дозволяю собі спокійно ставитися до своїх помилок.

- Я дозволяю собі радіти тому, що роблю добре.
- Я дозволяю собі бути з собою в мирі в цих стосунках.
- Я дозволяю собі частіше зауважувати те, що роблю правильно, а не свої помилки.

Доповнюйте цей список і коригуйте його відповідно до того, як працює тривога у ваших стосунках.

43. Практикуйте милосердя до інших у своїх стосунках

Байдуже, дружні це стосунки, романтичні чи робочі. Коли люди бачать добре в собі й інших, взаємини стають сильними та задовольняють обох. Звісно, і там бувають труднощі, але в таких стосунках люди підтримують одне одного і можуть зосередитися на позитиві навіть під час конфліктів. Так працює тоді, коли кожен знає собі ціну та цінує іншу людину.

Ми щойно дослідили, як можна підвищити самооцінку через афірмації милосердя. Милосердя в стосунках з партнером, другом чи будь-ким іншим теж дає чимало результатів. Ви починаєте інакше дивитися на людей, сприймаєте людину цілком, а не прискіпуєтеся до її слабкостей. Так ви стаєте терплячішим і вчитеся розуміти інших. У такий спосіб ваша тривога буде заспокоюватися, адже ви не будете зосереджуватися тільки на проблемах — своїх і чужих. Тривога стихне ще й тому, що ви приймете цінність свого друга чи партнера. Коли ви розумієте, що й ви, й інші важливі, попри всі ваші слабкості, стає легше просто бути в стосунках. Коли світогляд починає базуватися на милосерді, тривога природно зменшується.

Ви можете застосовувати афірмації милосердя до людей у вашому житті — як і до себе. Справжні милосердні твердження дають напрямок у житті і вам, і людям у вашому житті, і всьому світу. Ви можете записати їх і завжди тримати напохваті, як і попередні. Дехто тримає ці картки в машині, щоб дивитися на них, коли горить червоне світло, інші кладуть там, де проводять багато часу. Як варіант, можна зберегти список на телефоні та постійно дописувати туди щось. Суть у тому, щоб тримати картки там, де ви будете користуватися ними щодня.

Ці афірмації милосердя можуть допомогти вам почати свій список. Сформулюйте їх під себе, щоб вони підійшли вам і вашому партнеру.

- Я дозволяю своєму партнеру спокійно сприймати себе.
- Я дозволяю їй розслаблятися поруч зі мною.
- Я дозволяю йому бачити, який він важливий для мене.
- Я дозволяю їй припинити хвилюватися.
- Я дозволяю йому перебороти страх засудження.

Бажаю вам почати дивитися на себе й інших з милосердям і почуватися спокійно, а не тривожно.

44. Що вам потрібно від стосунків?

У всіх є фундаментальні вимоги до стосунків — певні слова, дії, ставлення від партнерів (а також друзів і родини). Це критично важливі елементи, завдяки яким ми відчуваємо, що про нас піклуються, відчуваємо свою важливість. Без них якість нашого життя страждає, а саме наше фізичне та ментальне здоров'я, наш добробут, щастя, задоволення у стосунках.

Ми маємо психологічні вимоги до стосунків. Звісно, це означає, що в наших партнерів та інших людей вони теж є, і вони ці вимоги теж привносять у стосунки — зокрема у взаємини з нами. Це не було б проблемою, якби у всіх були однакові потреби, якби вони були ідеально збалансовані й доповнювали одна одну. Однак люди складні й дуже різні, і тому не буває такого, щоб на початку стосунків все було ідеально синхронізовано. Це може бути водночас і джерелом тривоги, і можливістю позбутися тривоги у взаєминах.

Ось неповний список того, що нам потрібно для себе й у стосунках:

- любов,
- відчуття належності,
- тепле спілкування,
- прив'язаність,
- влада,
- автономія/свобода,
- взаємна підтримка,
- інтимність,
- гнучкість/компроміс,

- веселощі.

Дещо з цього для вас може бути особливо важливим, а на деякі пункти ви можете стелути плечима, бо для вас вони не є значними.

Тривога виникає, коли у вас з партнером (другом, родичем абощо) мало спільних потреб. Тоді може з'явитися відчуття, що партнер байдужий, що йому все одно. Від цього з'являються тривожні думки («Він мене ненавидить», «Мені треба бути кращим партнером», «Вона мене оцінює, а я недотягую», «Якби він мене любив, то робив би для мене більше»).

Щоб знизити рівень тривоги в стосунках, корисно подумати про те, що вам потрібно, щоб відчувати свою цінність у позитивних взаєминах. Запишіть думки в щоденнику чи в блокноті. Що для вас найважливіше? Запропонуйте партнерові зробити те саме, а потім поділіться основними потребами. Знання особистих унікальних потреб одне одного — це прекрасний початок, і в цю точку можна повертатися, коли у вас з'являтиметься тривога щодо стосунків. Як справи з потребами вас обох? Свідомо зосереджуйтеся на пріоритетах, щоб зменшити тривогу та поліпшити стосунки.

Крок, який можна зробити зараз

Іноді, коли ми залежимо від інших у закриванні базових потреб, тривога може рости — адже так ми мало контролюємо те, що для нас найважливіше. Запишіть ваші три найбільші потреби в стосунках. Потім подумайте, як ви можете їх закрити, не покладаючись на інших.

45. Бачити реальність, а не проблеми

Тривога викривляє наше бачення себе та світу. Вона наче пристрій віртуальної реальності, який затуляє нам очі й вуха та замінює реальні картинки і звуки штучними. Носячи на собі цей пристрій, ми інтерпретуємо світ через лінзу тривоги.

Проекції тривоги спотворені. Це картинки реальності, основані на страху та переживаннях. Наприклад, уявіть, що партнер переступив поріг трішки насуплений і не одразу до вас заговорив. Це нейтральна подія й сама собою вона нічого не означає. Тривога ж говорить, що це не просто так, і ви починаєте дивитися на проблеми через той віар-пристрій. Спотворення можуть бути такі:

- Він злий на те, що я зранку сказала. Що як це була остання крапля, й між нами все скінчено?
- Готовий закластися, вона вважає, що я роблю замало. Що як я їй бридкий?

Ці й інші нереалістичні, тривожні думки стають між вами та реальним світом.

Коли ви зловите себе на тому, що вам тривожно поруч із другом чи коханою людиною, зніміть ці окуляри. Усвідомленість — стратегія, яку ми вивчали перед стратегією 12 («Живіть на своїй нейтральній території») і нещодавно в стратегії 36 («Ідіть у місце щастя»), а також у ще кількох, — у цій ситуації підходить прекрасно. Коли ви помічаєте за собою посилення тривоги, бо ви шукаєте проблеми, спробуйте ось що:

- Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.
- Зосередьте погляд на точці перед собою.
- Роззирніться, зауважте, що ви бачите й чуєте.

- Не засуджуйте. Просто зауважуйте.
- Перемкніться на кохану людину, подивіться на неї так само нейтрально.

Коли ви сприймаєте людину усвідомлено, такою, якою вона реально є в цей момент, — ви дивитеся на світ без віар-окулярів. Коли ваш партнер прийшов додому насуплений і мовчазний, можливо, це через поганий день, а може, через штраф дорогою додому чи через головний біль, або ж людині просто хочеться розслабитися після складного дня.

Тривога намагається змусити вас висновувати про людей, але ви не можете покладатися на правильність цих висновків. Єдине, що може бути правильним, — це те, що ви сприймаєте органами чуття, без осуду, у поточному моменті.

46. Дослухайтеся до поради Полонія з «Гамлета» і будьте самі собі вірними

Комплекси й тривога — прекрасна команда, яка бездоганно вміє робити людей нещасними в стосунках. Вони доповнюють, посилюють вплив одне одного. Через тривогу ви знову й знову прокручуєте в голові сказане й неказане, а тому сильно накручуєте себе щодо дій партнера. Потім ви починаєте сумніватися в собі, переживаєте, що недотягуєте в цих стосунках. Від цього природно росте тривога, що, своєю чергою, посилює комплекси.

Ви добре знайомі з тривогою. Тепер час познайомитися з собою. Ви — не ваша тривога. Ви існуєте не тільки в контексті партнера. Якщо ви постійно бачите себе тільки в контексті іншої людини (партнера) чи поняття (тривоги), це шкодить вам, адже ви втрачаєте відчуття своєї справжньої сутності. Щоб тривога перестала влазити у ваші стосунки, досліджуйте себе. Коли ви знаєте себе, комплекси зникають, а тривога у взаєминах спадає.

Почніть збирати інформацію про себе в щоденнику чи на комп'ютері. Потрібно, щоб ви могли розгорнуто відповісти на такі запитання:

- Хто я?
- Що для мене важливо?
- Які мої сильні сторони?
- Що позитивного я приношу в ці стосунки?
- Які мої ідеальні неідеальності, нормальні людські вади, які не роблять мене поганою людиною?
- Чому ми з партнером приваблюємо одне одного?
- Що в нас із партнером спільного?

- Як я можу використати свої сильні сторони, щоб зменшити тривогу щодо стосунків?

У цій вправі зосередьтеся на своїй унікальності. Навіть у запитаннях про стосунки й партнера тримайте в центрі ідею себе як окремої унікальної особистості. Немає нічого егоїстичного в тому, щоб мати в стосунках особистість. Насправді розуміння себе допомагає позбутися комплексів і тривоги.

Два кроки, які можна зробити зараз

1. Порефлексуйте в щоденнику чи блокноті над фразою «Бути вірним самому собі» і її значенням для вас.
2. Перелічіть п'ять своїх хороших рис, які поліпшують ці стосунки. Упевнено гляньте в очі партнерові, знаючи, що у вас є ці риси і ви можете запропонувати значно більше. Що довшим ставатиме ваш список, то більше стихуватиметься тривога. Тепер ви будете не просто «досить хороші» для цих стосунків.

47. Киньте молоток

Молоток судді. У кожного є такий. Ми дістаємо його часто й автоматично. Він — серйозне джерело тривоги. На щастя, у нас є влада покласти цей молоток. А свої спостереження ми можемо не тільки судити.

Людський мозок — природний суддя. Він оцінює те, що люди говорять і роблять (або не говорять і не роблять), аналізує наше оточення, приймає найкращі для нас рішення (на його думку).

Чи бувало таке, що ви вирішували не йти кудись через нехіть спілкуватися з людьми та ризик бути приниженими? Рішення про уникання — це судження мозку: коли ви підете, куди збиралися, з вами станеться щось погане. Це рішення ґрунтоване на тривозі та сприяє її посиленню.

Розставляю всі крапки над «і»: судження мозку бувають і корисними. Цей молоток допомагає нам просуватися до цілей, робити правильний вибір. Судження можуть уберегти нас життя, допомогти оцінити потенційну загрозу й уникнути її. Молоток судді стає проблемою, коли він стопорить наш прогрес, заважає створювати життя, ґрунтоване на наших цінностях. Коли ми постійно судимо події та думки людей, тривога росте, а разом з нею — і негатив усередині нас. Настав час кинути молоток.

Замість того щоб оцінювати людей, місця й події як хороші чи погані, спробуйте ось що:

- Уявіть можливі варіанти. Хвилюєтеся, що щось піде не так? Подумки прокрутіть якомога більше фіналів ситуації (хороших і поганих).
- Пошукайте хороше. Через тривогу ми зосереджуємося на тому, що неправильно, — у нас самих, у людях, у ситуаціях. Коли ви помічаєте, що повсякчас негативно все судите, спробуйте замінити ці думки позитивними ідеями.

Крок, який можна зробити зараз

Молоток використовують навіть для позитивних оцінок. Почніть регулярно нейтрально спостерігати. Просто дивіться, не давайте оцінки. Роззирніться просто зараз. Подумки чи на папері фіксуйте все, що бачите, але не описуйте. Робіть це два-три рази щодня. Ця проста практика навчить ваш мозок спостерігати без засудження.

48. Як кажуть про припущення...

Ми, люди, слухаємо дуже дивно. У нас для слухання є вуха, але ми вирішили, що цього недосить. Ми вмикаємо резерв: очі, щоб дивитися на невербальні сигнали, мозок, щоб думати, емоції, щоб знаходити приховані значення, пам'ять, щоб пригадувати проблеми з минулого. Ми робимо припущення, і тривога злітає до небес.

Через тривогу ми упереджені ще до початку діалогу. Ми припускаємо, що інша людина судить нас негативно. Ми припускаємо, що вона нас не схвалює. Ми припускаємо, що робимо помилки й відштовхуємо її. Ми не розуміємо одного — що наші припущення контролює тривога. Візьмімо для прикладу Кріса й Тейлор.

Кріс. Як тобі вечеря? Я правильно все приготував? (*Думає: я знаю, що вона дуже проста й пересушена.*)

Тейлор. Смачно.

Кріс (*думає*). Тейлор узагалі не подобається. Це одна з багатьох речей, де я налажав у наших стосунках. Дивуюся, що ми досі разом. І на роботі я теж лажаю. Що як мене усунуть з проекту, бо я не досить хороший спеціаліст? Я всіх підведу, і Тейлор теж. Не дивно, що мене всі ненавидять.

Ці припущення не просто посилили тривогу та нещастя, безнадійно зіпсувавши вечерю, — тривожні думки розповзлися й зачепили ще й роботу. На той момент тривога Кріса вже виходила з-під контролю й, імовірно, зіпсувала не тільки вечерю, а й решту вечора.

Припущенням ще називають покvapні висновки чи спробу читати думки. Це процес, яким управляє тривога і який живить сам себе. Але сам факт наявності тривожних думок і переживань у нашій голові не означає, що їм потрібно вірити.

Перша вправа книжки називалася «У мене є думка, що...». Зараз прекрасний момент, щоб її перечитати. Коли ви зловите себе на

припущеннях про те, що думає партнер/бос/колега/друг, зупиніться й нагадайте собі, що просто у вас є така думка. Хай припущення відступають, щоб ви могли жити реальним життям.

49. Ви хочете провести час із дитиною чи з тривогою?

Ми, батьки, часто хвилюємося — відколи побачимо позитивний тест. Тривога — потенційний ризик, який несе батьківство. Вона може влаштувати справжній хаос у голові, тілі й будинку. Список батьківських приводів для хвилювання може бути просто нескінченним:

- Гігієна та засоби гігієни («Дао Вінні-Пуха»⁵? Як щодо дао походів по-великому?).
- Здоров'я («А це нормально, якщо температура тримається понад три дні?»).
- Інші діти («А в моєї дитини є друзі? А якщо її цькують? А якщо вона сама булить?»).
- Інші батьки («А чому їхні діти вчаться набагато краще за мою дитину, чому вони успішніші в спорті? А як мені реагувати на зловтішання?»).
- Помилки минулого, які нас переслідують («Я зруйнував його п'ятий день народження поганим тортом і тупими іграми. Йому завтра 16, цікаво, він буде радий вечірці чи досі злиться на мене через ту катастрофу?»).
- Переживання про майбутнє («А що як вона буде погано вчитися? А якщо він не вступить до коледжу? А чи потрапить вона в команду? А що як він тяжко захворіє?»).

Це всього кілька переживань з тих, якими живуть батьки. Заспокоїти їх складно, але це — єдиний спосіб позбутися всіх цих гризот, страхів і

нескінченних «якщо». Немовлят і малюків важливо вчасно вкласти спати — і так само важливо вчасно приспати власну тривогу.

Найефективніший спосіб зменшити тривогу — це бути повністю присутнім у моменти, коли ви поруч із дитиною і родиною. Усвідомлено проживайте кожну спільну мить; приділяйте увагу близьким, а не переживанням. Використовуйте органи чуття (зір, слух, нюх, дотик, навіть смак, якщо доречно), щоб заспокоїти тривожні думки. Так ви будете більш свідомо проводити час із родиною, ваші моменти наповняться фарбами, а тривога зіщулиться та розвіється, адже ви не зауважуватимете її.

Усвідомленість (майндфулнес) допомагає боротися з батьківською тривогою навіть тоді, коли діти не поруч. Зосередьтеся на поточному моменті й акуратно повертайте думки в теперішнє, перемикаючись з тривоги на щось мирне — наприклад, родинне фото. Зосередитися на хорошому — потужний спосіб позбутися дурних думок.

⁵ Книжка Бенджаміна Гоффа «Дао Вінні-Пуха. Принципи даосизму на прикладі найвідомішого у світі ведмедя» вийшла у видавництві «КМ-Букс» 2018 року. — *Прим. ред.*

50. Крапка або чистий аркуш: напрямок бачення впливає на рівень тривоги в стосунках

Стосунки схожі на величезний аркуш. Він повністю чистий, тільки десь збоку є невеличка коричнева цятка. Заплющте на секунду очі й уявіть цей скромний витвір мистецтва. Що у вашій голові виходить на передній план? Чистий аркуш чи коричнева плямка? Більшість людей зосереджуються на цятці. Це не погано, але впливає на рівень тривоги в стосунках. Щоб зменшити тривогу, перемкніться на чистий простір на аркуші.

Ця плямка — символ того, що у ваших стосунках спричиняє тривогу чи посилює її. У нас з'являються тривожні думки про себе, партнера, про події минулого чи те, що може статися в майбутньому. Ми переживаємо про сказане чи неказане. Ми намагаємося вгадати, про що думає партнер чи що відчуває, і зазвичай припускаємо тільки негативне. У тій плямці лежать також страхи через майбутнє цих стосунків. Що довше ми в неї вдивляємося, то яскравішою та більшою вона стає.

Однак ця плямка є тільки невеликою частиною аркуша. Вона не займає всього простору так само, як ваші тривоги не відбивають повної картини стосунків. Коли ви дивитеся на чистий простір — можете помітити, який він відкритий і вільний. Він чекає, коли ви візьмете в руки пензлі й самі намалюєте картину стосунків. Що в них працює добре? Від чого вам *не* тривожно? У яких обставинах вам не потрібно вгадувати, про що думає партнер, або мучитися здогадами через його слова чи дії?

Крок, який можна зробити зараз

Для цієї вправи візьміть якомога більший аркуш (можна навіть полотно), який ви зможете потім поставити чи повісити на видноті.

Поставте цятку (де завгодно) і заповнюйте порожній простір позитивними аспектами ваших стосунків. Це можуть бути слова або картинки. Тримайте аркуш чи полотно там, де ви зможете його бачити: так ті аспекти, що заповнили простір, який раніше був порожнім, допомагатимуть вам стишити тривогу, а на саму тривогу ви будете звертати дедалі менше уваги.

51. Очікувати чогось від стосунків нормально (і необхідно)

У темі стосунків так багато всього залежить від рівноваги. Нам потрібно, щоб нас чули, і нам потрібно слухати. Нам інколи треба, щоб було по-нашому, а інколи — дозволити, щоб було так, як хоче партнер чи партнерка, — а переважно необхідно шукати компромісних рішень. Для здоров'я стосунків і зменшення тривоги важливо також, щоб у рівновазі були й наші очікування.

Щоб почуватися безпечно в стосунках (та й узагалі в усіх аспектах життя) і не тривожитися надто сильно, нам потрібно створювати та підтримувати рівновагу. Щоб це було можливим, важливо добре знати й підкріплювати свої очікування.

Очікування необхідні для стосунків і просто життя. З ними ви набуваєте сили, і ваші стосунки теж. Ось всього кілька важливих очікувань:

- Потреба, щоб партнер ставився до вас із повагою.
- Потреба у стосунках, де обоє партнерів щось віддають і щось отримують.
- Потреба у спільних цілях і спільній роботі над їх досягненням.

Але пам'ятайте, що цей розділ ми почали з теми рівноваги. За відсутності власних очікувань ми можемо почати легко піддаватися впливу, від чого рівень страху й тривоги сильно зросте. Ще, якщо ми не подумаємо як слід над своїми очікуваннями, вони можуть стати нереалістичними й теж почати спричиняти тривогу. Коли партнери не можуть відповідати нашим очікуванням, ми тривожимося, що неважливі їм, що зробили щось не так і тепер наші потреби «ігнорують». Такі тривожні переконання можуть швидко вийти з-під контролю.

Якщо у вас буде список очікувань, ви зможете зменшити тривогу в стосунках — адже у вас буде чітке розуміння, що вам потрібно і як вам ці потреби задовольнити. Крім того, так ви зможете побачити, чи є рівновага. Чи не занижкі ваші очікування? Чи не зависокі? І те, й інше — крайнощі, такі очікування нереалістичні та ведуть до тривожних думок, емоцій і дій. Якщо ви їх запишете — зможете над ними подумати й додати чи прибрати щось. Так очікування будуть у рівновазі, а тривога — під контролем.

52. Врівноважте свої очікування й очікування партнера

Тривога в стосунках часто з'являється тому, що один з партнерів не знає про очікування іншого від позитивних, здорових стосунків (або не поважає ці очікування). А тому з'являються розбіжності, які призводять до стресу та тривоги. Якщо приділити цьому час, разом чесно розібратися в очікуваннях і вирішити, як їх задовольнити, — тривога зменшиться і ви станете ближчими одне до одного.

Для врівноваження ваших ідей (а це важливо для стосунків) потрібно чесно поговорити. Щоб розмова була приємною та мінімально тривожною, спробуйте такі підходи:

- Придумайте теми для початку розмови. Напишіть їх на папірцях, складіть у банку, а тоді витягайте й обговорюйте. Тут можуть бути теми про мрії та сподівання, цілі в стосунках, переживання, радості, злість, інтимне життя й інші ключові компоненти. (Наприклад, на такому папірці може бути написано: «Для мене фінансово здорові стосунки...».)
- Обговорення за методом «трьох ключів». Ви й партнер пишете по три особисті очікування, критично важливі для здорових стосунків. Покажіть записане одне одному й обговоріть, чи можете врахувати в стосунках абсолютно все. Коли ви відчуваєте, що вас чують, приймають і цінують, стрес і тривога у стосунках сильно знижуються.

53. Практикуйте пробачення

Інколи в стосунках буває боляче. Тривога часто з'являється саме внаслідок того, що нам завдали болю. Коли ті, кого ми любимо, вражають нас словами чи діями, ми можемо почати переживати про майбутнє та накручувати себе через сказане чи зроблене.

Як знайти спокій, коли нам боляче, тривожно, коли ми не впевнені у своїх стосунках? Потужний спосіб відновити мир усередині — практикувати пробачення. Воно зцілює та заспокоює тривогу, допомагає рухатися далі в стосунках, але як його здійснити? Ось кілька способів, як можна собі допомогти пробачити:

- Подивитись очима іншої людини. Ми всі живі й у всіх нас є причини поводитися неідеально. Це можуть бути дрібні причини — були втомлені, були голодні. Інколи за поведінкою стоять більші проблеми, щось із нашого минулого — про що інші можуть і не знати. Подумайте: можливо, людина так сказала, бо в неї була причина, яка з вами геть не пов'язана. Ви не зобов'язані погоджуватись із цією причиною чи поведінкою, але такий погляд може допомогти пробачити.
- Зосередитися на позитивному — *вашому* позитивному. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і всьому хорошому, що ви робите. Напишіть список, опишіть свої сильні сторони в щоденнику, зробіть колаж — підійде будь-що, завдяки чому ви побачите хороше в собі й усвідомите його. Це допоможе пом'якшити біль від слів чи дій іншої людини.
- Запишіть і розберіться. Складно мати справу з людиною, яка завдала вам болю, коли вам тривожно й ви не розумієте, що робити далі. Винесіть весь біль і тривожні думки з голови на папір. Опишіть, що сталося і що це для вас означає. Потім зробіть крок назад і придивіться. Проблеми, у яких немає наслідків у грі в довгу, можна відкинути. Більші проблеми

тепер можна розв'язати — адже вони вже не живуть у вашій голові. Ви не можете змінити те, що сталося, — але влада опинилась у ваших руках. Коли ви це розумієте, тривога відходить, і на її місце приходить сила. З цією силою ви можете пробачити й жити далі.

Пробачати — не дорівнює стирати. Це дорівнює відпускати. Пробачення зменшує тривогу, і у вас з'являється шанс попрацювати над стосунками.

54. Візьміть урок

Стосунки з друзями, колегами, знайомими та навіть сусідами в черзі за продуктами можуть спричиняти соціальну тривогу. Через соціальну тривогу нам може здаватися, що люди — добрі знайомі та незнайомці — нас засуджують. Поруч з іншими ми переживаємо про зміст і доречність сказаного, зважуємо — коли заговорити, а коли промовчати. Ми боїмося встрявати в розмови чи заговорювати з кимось і тому ховаємось у куточку, уникаємо зорового контакту й відчуваємося незручно — бо ж, ясна річ, усі дивляться й сміються з нас. Соціальна тривога може нашкодити і нашим стосункам з іншими, і взаєминам із самими собою — коли ми починаємо каратися за те, що, як нам здається, зробили не так.

Іноді через соціальну тривогу ми уникаємо стосунків з людьми. Реакція зрозуміла й спокуслива — але якщо постійно бігати, якісне та вільне від тривоги життя не почнеш. Насправді навпаки: страхи й переживання тільки посиляться, від чого ви щораз більше ховатиметеся по закутках. Це замкнене коло складно розірвати, але можливо. Щоб зменшити тривогу в соціальних стосунках, візьміть урок.

Можна знайти безліч різноманітних уроків для підлітків і дорослих. Малювання, плетіння, вишивання, фотографія, гончарство, музика, вивчення зірок — можливості зазвичай безмежні. На заняття можна піти самому чи зі знайомим.

На уроках соціальна тривога знижується — там усі зайняті навчанням і виконанням завдань. Учасники переважно зосереджені на інструкторі та завданні. Одні перешіптуються, інші повністю занурюються в завдання й говорити не хочуть. Коли ви разом з іншими чогось навчаєтеся, це дає свободу бути собою. На заняттях ви заводите соціальні стосунки в середовищі з низьким тиском, де вся увага не зосереджена на вас.

Крок, який можна зробити зараз

Знайдіть разове заняття чи курси, на які потрібно ходити постійно. Подивіться розклади центрів відпочинку, будинків культури, бібліотек, освітніх закладів, подивіться газету чи навіть дошку оголошень у продуктовому магазині або кав'ярні. Знайдіть щось цікаве для себе й запишіться. Ви навчите свою соціальну тривогу, що стосунки можуть бути спокійними.

55. Навчайтеся далі, щоб зменшити соціальну тривогу, страх невдачі та перфекціонізм

Ми щойно дізналися: відвідуючи заняття, ви допомагаєте собі зменшити тривогу в соціумі та стосунках. Коли ви зробите той перший страшний крок і сходите на урок, похваліть себе за сміливість і записуйтеся на наступний. Кожна програма, у якій ви берете участь, означатиме, що ви не уникаєте соціальних стосунків.

Учитися — це краще, ніж тривожно ховатися по закутках. Коли ви сміливо йдете на курси, щоб навчитися чогось нового, — у вас росте впевненість у собі й віра у власні сили, ви розумієте, що на щось здатні. Соціальна тривога, як і інші види тривоги, часто пов'язана зі страхом невдачі та перфекціонізмом. Страх розчарувати людей своєю недостатньо хорошою роботою чи помилитись у чомусь (хоч обмовитися на сцені, хоч здати роботу з помилкою) може міцно тримати людей у стані тривоги — і тримає.

Що більше у вас групових активностей — занять, програм, відвіданих подій, — то більше влади над соціальною тривоگو, страхом невдачі й перфекціонізмом. Переживання й страх осуду та приниження відступають на другий план, а ви захоплені новою справою.

Заняття ефективні, тому що там застосовують інструменти, які доведено знижують тривогу:

- Усвідомленість. Коли ви занурюєтесь у тему заняття, ви можете використовувати те, що робите, і те, що говорить інструктор, щоб бути тут і зараз. Коли ви перемикаєтесь з переживань про стосунки з людьми в кімнаті на зміст уроку, мозок перестає хвилюватись і теж перемикається на інше.
- Навчання. Коли ви вчитеся нового, це загострює розум. Якщо ви чимось цікавитесь, це природно зменшує тривогу, адже вам є чим замінити її.

- Радість. Тривога — важке почуття, воно здатне витіснити все щастя, радість від того, що ви живете на світі. Коли ви отримуєте нові знання й учитесь нового — тривога спадає. Так ви створюєте простір для позитивного досвіду.
- Стан потоку. Стан потоку — це відчуття, коли ви такі захоплені якимось заняттям, що повністю зосереджуєтеся й усі інші думки просто тануть, а ви цього навіть не помічаєте. У стані потоку з'являється багато позитивних емоцій. Радість — одна з них. Це схоже на усвідомленість, але оскільки ви в стані потоку, то повністю занурюєтеся в щось одне. І це не тривога й не стосунки.
- Упевненість у власних силах. Що більшого успіху ви досягатимете в процесі навчання, що краще розумітимете, як спілкуватися з людьми на уроках, — то менше будете переживати, що хтось вас засудить за помилки.

Якщо ви більше долучатиметеся до подій навколо, то зможете перемогти тривогу й навчитися легше підходити до стосунків з людьми. Коли ви зайняті чимось цікавим, що може стати вашим наступним хобі, — тривозі не лишається місця.

56. Вибирайте розумно

Можливо, ви чули цитату з книжки «Вбити пересмішника»⁶ Гарпер Лі: «Тітко, — заговорив Джем, — Аттікус говорить, що вибирати можна друзів, а родину не вибирають».

Ми справді не вибираємо багатьох присутніх у нашому житті людей. Це може впливати на рівень тривоги — бо з тими, кого ми не вибираємо, усе одно потрібно взаємодіяти, навіть якщо через це пітніють долоні. Ми хвилюємося через спілкування з ними та наслідки, яке воно може мати, — і починаємо тривожитися. Сюди додається ще й те, що в цих стосунках у нас немає вибору. Ми в пастці.

Коли в стосунках у нас з'являється відчуття загнаності, ми забуваємо, що маємо вибір, або не використовуємо його. Замість цього ми стресуємо, переживаємо, боїмося. Тривога говорить нам: оскільки цих конкретних стосунків ми не вибирали, то й права голосу тут не маємо. Це брехня — типова омана тривоги.

Вочевидь, ви не можете вибрати абсолютно всіх людей у житті, але чому б не обрати, як реагувати й діяти. Виберіть:

- Хто. Хто спричиняє у вас тривогу, а хто дарує спокій? Навіть у нездорових родинних стосунках чи інших подібних середовищах можна з кимось віднайти зв'язок. Зосередьтеся на моментах, що ви будете проводити з цією людиною, а не на напружених митях з іншими.
- Що й де. Ви — незалежна людина, хоч як вас змушували б почуватися. Тривога часто з'являється через наш страх установлювати кордони. Відмежуйте те, що ви будете робити, куди підете і з ким — і тривога зменшиться.
- Для чого. Якщо на вас чекає зустріч зі складними людьми чи подія за їхньої участі — подумайте про вищу мету. Для чого вам це робити (якщо не зважати на те, що це необхідно)? Якщо ви прийдете туди, це зміцнить ваші стосунки з симпатичними

вам людьми? Чи матимете ви відчуття доброго вчинку? Коли у вас є мета — контроль повертається у ваші руки, а тому зменшується тривога.

Спробуйте ці способи, щоб інакше підійти до ситуації, — вибрати тактику розумно й так зменшити тривогу.

6 Переклад Тетяни Некряч («КМ-Букс», 2016). — *Прим. ред.*

57. Відповідайте, а не реагуйте

Через тривогу ми інакше бачимо картину світу. Тривога часто втручається в суперечку чи сварку та починає заважати. Голосом кожного з присутніх вона закидає щось таке:

- Усе точно, як тоді, коли він виявив таку неповагу.
- Вона завжди так робить. Чого ж нічого не змінюється?
- З ним як горохом об стіну. Я ніколи до нього не достукаюся.
- А що як це остання крапля, і вона від мене піде? Я її не винитиму, але не хочу її втратити.

Тривожні думки й переконання заважають нам повноцінно влитися в розмову. Негативні думки призводять до емоційних припущень. На жаль, ми реагуємо на ці припущення, а не на реальний перебіг розмови. Від цього у нас розігруються тривожні думки й почуття, і ми ні на крок не наближаємося до розв'язання реальної проблеми.

Можна зменшити тривогу та поговорити продуктивніше (і навіть розв'язати суперечку), якщо відповідати в моменті, а не реагувати на власні тривожні думки. Коли ви просто відповідаєте, то можете відчувати емоції — злість, розчарування, — але вони не орудують вами. Відповідаєте ви з відчуття спокою, попри емоційний стан.

Спробуйте впоратися з тривогою, щоб у діалогах відповідати, а не реагувати, такими способами:

- Зупиніться й кілька разів повільно глибоко вдихніть. Так ваш мозок наповниться киснем, і ви зможете зібрати думки до купи.
- Будьте усвідомленими. Перебувайте в моменті, зауважуйте те, що бачите, чуєте, чого торкаєтесь. Так ви позбудетеся думок про проблеми з минулого і переживань про майбутнє.

- Тепер, коли ви зосередилися, відповідайте безпосередньо на репліку співрозмовника. Можете попросити повторити, щоб тепер, коли вам не заважають негативні думки, ви могли розчути сказане.
- Відповідати спокійно не означає відкинути важливі для себе речі. Коли ви знаєте, що можете відстояти себе та свої переконання, лишатися спокійним простіше, аніж реагувати емоційно.

З повною присутністю у важких розмовах ви зможете ясніше мислити й інтерпретувати ситуацію, а не дозволяти тривозі робити це замість вас.

Крок, який можна зробити зараз

Сходіть на усвідомлену прогулянку. Попрактикуйте вміння бути зосередженими й уважними перед тим, як вам знадобиться ця навичка в розмові. Глибоко дихайте й уважно спостерігайте за краєвидами перед очима. Коли у вас з'являтимуться думки — повертайте увагу до того, що перед вами.

58. Подумайте про джерела

Інколи стосунки викликають у нас відчуття, ніби ми не на своєму місці, — і ми навіть не можемо точно його описати. Серед симптомів невизначеної тривоги в стосунках можуть бути такі:

- Неоднозначний страх бути невідповідними, «недотягувати» до іншої людини.
- Туманне хвилювання про те, де вам місце.
- Незрозумілі переживання через дистанцію з іншими.
- Невпевненість у тому, якими «повинні» бути хороші стосунки.

Цю незрозумілу й некомфортну тривогу в наших стосунках можуть спричиняти різні обставини. Одна з причин — ці стосунки нам не підходять. Інша — ці стосунки не повністю реальні.

Тривога починається тоді, коли щось не відповідає нашій особистості чи цінностям. Наприклад, якщо для вас цінна міцна родина, вам подобається щонеділі збиратися разом з батьками, братами й сестрами, а партнеру родинні збори огидні — у вас може з'явитися ця незрозуміла тривога.

Таку невизначену тривогу можна відчутти в соціальних мережах. Ці стосунки здаються реальними, і вони справді реальні — але не до кінця. Ми можемо взаємодіяти з людьми на різних платформах і говорити на серйозні, особисті теми, адже нас розділяє екран. Так, люди в інтернеті нібито можуть підтримувати нас. Проблема в тому, що ми не знаємо тих, з ким чатимося. Коментарі можуть бути чесними, а можуть і не бути. До того ж з деяких постів життя людей видаються значно кращими за наші. На якісь теми там суцільний негатив, причому говорити можуть як про особисте, так і про новини. Стосунки в соцмережах штучні, і все, що в них відбувається, —

контрольовано, а отже, глибоко особистими вони бути не можуть. Через це ми часто маємо неясну тривогу.

Хай цей тип тривоги стане для вас другом. Це ваш мозок і тіло попереджають, що ці стосунки — особисті чи онлайн — вам, можливо, не підходять. У кожних стосунках є свої підйоми й падіння, усі взаємини різні, але не в кожних з'являється така тривога. Її поява означає, що варто спинитися, прислухатись і подумати, чи справді ці стосунки для вас. Так ви зможете відповідальніше підходити до власного добробуту.

59. Щоб зменшити тривогу, встановіть рівність нарізно

Ідея бути рівними нарізно в історії Сполучених Штатів не завжди була ідеалом здорового підходу. (Рішенням Верховного суду 1896 року так офіційно санкціонували сегрегацію.) Але сьогодні ці слова (не в їхньому початковому значенні) допомагають зрозуміти дещо корисне про стосунки та зменшити тривогу щодо нашої ролі у важливих взаєминах.

Іноколи партнери стають надто близькими. Межі між «ми» та «я» стираються. Вони формують свою ідентичність у контексті одне одного. Ситуація відома як «співзалежні стосунки» — коли обоє людей втрачають свою унікальну ідентичність. Така втрата спричиняє сильну тривогу, яка, своєю чергою, перетворює стосунки на нездорові й нещасливі.

Усім нам потрібно чітко розуміти, хто ми, і почуватися рівними — особливо зі своїми партнерами. Нам необхідне врівноважене відчуття особистої влади. У стосунках це означає, що жоден з партнерів не домінує та не контролює. Сторони ділять владу порівну — як дві особистості, що існують у цих взаєминах. Це створює гармонію та зменшує тривогу, яка виникла внаслідок перекосу. Обоє партнерів знають, що в них унікальні, рівні та рівноцінні ролі.

Тривога росте, якщо партнери стають співзалежними чи коли порушується баланс влади. Тоді з'являється страх втратити себе та переживання, що партнер контролює чи стримує. Якщо людина непокоїться, що опинилася в пастці, у неї може статися напад тривоги. Відокремитися від партнера і водночас стати рівними в стосунках можуть допомогти такі способи:

- Розберіться в собі, дізнайтеся свої сильні сторони й цінності. Ведіть щоденник, продивляйтеся журнали й робіть колажі з контенту, який відгукується, скористайтесь онлайн-

інструментарієм для визначення сильних сторін — наприклад, viacharacter.org. Запропонуйте партнеру зробити те саме.

- Пообіцяйте собі робити щось нове без партнера хоча б раз на місяць. Партнер чи партнерка в цей момент теж можуть займатися чимось новим.
- Поділіться одне з одним своїми відкриттями.
- Погодьтеся разом приймати рішення та дослухатися одне до одного як рівні.

З розумінням своїх дій і свідомими зусиллями ви зможете стати окремими особистостями з рівним правом голосу в стосунках. Це процес, але в цьому процесі у вас зменшиться тривога та сформується внутрішній спокій.

60. Покладіть інструменти

Коли ми про щось переживаємо, то часто хочемо виправити ситуацію. Коли в наші думки, емоції, тіла й поведінку влізає тривога, ми вже прагнемо її виправити. Коли нам тривожно в стосунках, ми хочемо виправити те, що відбувається, щоб повернутися до відчуття щастя і ментального здоров'я. Тому пірнаємо в проблеми та намагаємося виправити їх (разом з людьми, які в них залучені), як тільки можемо. Зазвичай це не спрацьовує, і тривога росте.

Коли ви помічаєте, що тривога сказано нарастає й думки переповнюються переживаннями, страхами, «а якщо» про вашого партнера та стосунки, покладіть інструменти — молоток, скотч, пилку, дріль, усе, що є. Перестаньте міряти й лагодити і натомість спробуйте покращити стосунки та зменшити тривогу такими способами:

- Зауважуйте, коли почуваєтеся тривожно. Записуйте, де ви були, коли відчули тривогу, що робили, що робив партнер, що відбувалося довкола, яка була природа тривожних думок — будь-що релевантне.
- Робіть це щоразу, коли починається тривога, і шукайте патерни. Чи підвищується рівень тривоги певного дня, під час виконання конкретних завдань тощо?
- Складіть список моментів, коли вас часто захоплює тривога; повторюваних тривожних думок; людей, які в цей момент поруч.
- Коли такий момент знову настане, зосередьтеся на поточній миті та збільште відстань між тривогою та собою. Нагадайте собі, що просто так у вас буває. Глибоко та повільно дихайте, щоб залишатися спокійними.

- Тепер, коли ви зрозуміли патерни тривоги, можна дещо скоригувати. Якщо, наприклад, метушня за вечерею спричиняє у вас тривогу, які ви можете внести маленькі зміни? Інколи люди вередують, коли голодні. Ви можете починати вечеряти трішки раніше чи тримати напохваті здорові перекуси, щоб ніхто не вмирав з голоду?

Ці коригування відрізняються від спроб щось полагодити. Люди часто лагодять наосліп, поспіхом, не розуміючи проблеми зусібіч. Коригування ж відбувається, коли ви вже подумали, зрозуміли, звідки ростуть у тривоги ноги та які в неї патерни, подихали, щоб заспокоїтися, замість реагувати похапцем, і свідомо внесли корективи, які замінюють тривогу внутрішнім спокоєм.

Стосунки — це непросто, вони можуть дуже тривожити й страшити. Але з певними кроками ви здатні зменшити тривогу у взаєминах і жити краще.

Частина четверта

Щоденні й щонічні переживання

Тривога невтомна. З нею було б значно простіше впоратися, якби можна було б хоч на секундочку перепочити. На жаль, світло місяця видовжує та спотворює не тільки тіні від гілок дерев, а й перетворює наші страхи і переживання на щось велике та жахливе, що не дає просто взяти й заснути.

З підказками з цієї частини ви зможете зменшувати тривогу вдень і вночі — щоб і ви, і ваш мозок могли відпочити.

61. Перемикатися, перемикатися, перемикатися (білка!)

Жарт про те, що люди легко втрачають концентрацію навіть через малесеньку білочку за вікном, радше мудрий, ніж смішний. Зрештою, тривога краде в нас і зосередженість, і увагу. Але якщо зібрати кількох білочок разом, можна і перемкнутися.

Тривога підпорядковує нашу увагу й не відпускає. Переживання в нашій голові неможливо помацати руками, але вони все одно примудряються видатися дуже реальними. На противагу їм можна зосереджуватися на справді реальних речах, які живуть не в наших головах, а зовні, у реальному світі. Тривога підпорядковує нашу увагу, але ми можемо відібрати її, скориставшись факторами перемикання.

Усвідомленість — потужний інструмент, щоб перемкнутися на те, що вам потрібно. Ви вже знаєте з попередніх вправ, що бути усвідомленими означає повноцінно перебувати в поточному моменті, сприймаючи його всіма органами чуття. Іронічно, але в роботі з увагою саме усвідомленість може стати чинником перемикання. Ідея в тому, щоб зосередитися на чомусь, окрім тривоги. Перемкнутися, а не заблокувати. Інколи білки за вікном — усе, що потрібно, щоб тривога попустила хватку.

Ці усвідомлені заняття можуть стати вашими білками, які вдень чи вночі допоможуть перемкнутися з тривоги:

- Зробіть для себе банку з блискітками. Для цього наповніть невелику банку з кришкою гарячою водою десь до половини, налийте туди багато мерехтливого клею та добре перемішайте. Додайте туди ж блискіток і будь-яких інших дрібничок, долийте ще води — щоб під час струшування банки вони рухалися. Сам процес створення банки вас захопить, а ще ви зможете трусити її скільки завгодно, хоч удень, хоч уночі.

- Носіть щось із собою, щоб перемкнутися. Часто дуже допомагають речі, на яких можна зосередитися фізично. Почепіть на руку гумку для грошей чи для волосся або силіконовий браслет, і коли ловитимете себе на тривожних думках і накручуванні — пружиньте резинкою чи бавтеся, як вам подобається.
- Слухайте музику чи заспокійливі звуки природи. Перемикає слухові відчуття теж ефективно. Це білки, яких ви радше чуєте, аніж бачите, і вони добряче відвертають від тривоги.

Якщо ви спеціально перемикатиметеся з тривоги, згодом мозок навчиться робити це сам, до того, як тривога повністю опанує вашу увагу.

Крок, який можна зробити зараз

Знайдіть предмет, який зможете постійно носити з собою і який допоможе швидко перемкнутися з тривожних думок. Покладіть його в кишеню, рюкзак, сумочку чи будь-куди напохваті. Це може бути гумка чи браслет, про які ми щойно говорили, або ж щось інше. Наприклад, фото коханої людини чи домашнього улюбленця, маленький камінець — загалом будь-що, щоб перемкнути увагу.

62. Перестаньте звинувачувати себе за те, що уникаєте тривоги

Уникати — це природна реакція на тривогу. Люди, у яких тривоги немає, часто не розуміють, як інші можуть брати й уникати життя. Як можна не хотіти йти на обід з друзями чи колегами, думають вони. І є ще мільярд прикладів уникнення — усі вони абсолютно логічні.

Той факт, що інші цього не розуміють, — це просто факт. Він нічого сам собою не означає. Якщо ми емоційно чіпляємося за це, злимося, соромимося, звинувачуємо себе, ми застрягаємо на місці. Коли ми відчуваємося винними, що чогось уникаємо, відбувається одне з двох (чи одразу те й те):

- Росте тривога, тому що ми хвилюємося через думку інших про себе.
- Ми не можемо створити життя мрії й почати ним жити, бо намагаємося жити так, як хочуть від нас інші.

Результат — вир тривоги. У нас лишаються наші тривожні думки, емоції та манери поведінки, але ми ще й відчуваємося винними, бо уникаємо людей і ситуацій, а це ще збільшує тривогу. Часто ми загрузаємо в цих думках і вдень, і вночі. Запланованого очікуємо з жахом і намагаємося продумати наперед усе, що тільки можемо. Почуття провини за те, що ми уникаємо сімейних зборів, якихось нібито обов'язкових контактів на роботі чи навчанні, може поглинути нас повністю. Воно не дає нам зцілитися — ми накручуємо себе, не дозволяємо собі відпустити це почуття, рухатися далі та працювати над заспокоєнням тривоги.

Ось кілька способів, як знизити почуття провини:

- Визнайте, що воно є. Якщо ви поглянете почуттю провини у вічі, то зможете припинити відштовхувати його та

накручувати себе через нього. Зауважте, коли почуватиметеся винними через уникнення, а потім свідомо перемкніться на поточний момент. Повторіть це кілька разів; провина — емоція, якій життєво необхідна ваша увага. Що частіше ви будете повертатися думками в поточний момент, то меншої шкоди вам завдасть почуття провини.

- Відділіть себе від минулого досвіду уникнення. Ви робили, що могли, а тепер вчіться не уникати, щоб рухатися далі.
- Почніть інакше говорити до себе. Коли ви себе принижуйте, як говорите, що «не повинні» чогось робити, — тривога росте, а почуття провини прилипає до вас. Якщо замінити ці суворі лейбли та команди позитивними спостереженнями про себе — почуття провини й тривога поступово підуть на спад.

Працюючи з почуттям провини, ви зможете дозволити собі менше уникати людей.

63. Перестаньте уникати життя

Насправді уникання не мусить спричиняти почуття провини. Уникання, через яке у вас загострюється тривога, не робить з вас жахливу людину, дружину, чоловіка, батька, маму, працівника чи працівницю. Це ваш спосіб дати собі раду, й інколи ми можемо впоратися з чимось і вижити, тільки якщо чогось уникаємо.

Уникання не вада характеру, але це нездоровий захисний механізм, який обмежує життя, і часом дуже. Ба більше, уникання створює парадокс: коли ми тікаємо від страхітливих ситуацій, тривога на короткий час знижується, однак у такий спосіб ми закріплюємо в собі ідею, що цих ситуацій потрібно боятися. Переживання тривають, тривога злітає до небес. Через уникання ми постійно перенапружені, і цей стан перекидається на інші ситуації та людей. Незабаром уникання стає основним способом пережити тривогу — а від того, що ми всього уникаємо, тривога розростається щораз більше.

Уникання має один трагічний аспект: воно обмежує. Обмежує, як ми живемо, що можемо (і не можемо) робити у вільну хвилину, як проводимо час з близькими та знайомими. Через нього в нас завжди високий рівень тривоги та низька якість життя.

Хороші новини: уникання не частина нас самих. Його й манерою поведінки заледве назвеш, а манеру поведінки можна змінити. Спробуйте такі варіанти:

- Замість уникати небажаного, працюйте над досягненням бажаного. Чітко визначте свої цілі, мрії та сподівання. Що більше ви перемикатиметеся на те, чого хочете, — то менше муситимете уникати того, чого не хочете.
- Просувайтеся маленькими кроками. Тепер, коли ви знаєте, що вам потрібно, придумайте, які маленькі кроки ви можете робити щодня, щоб наближатися до цінностей і віддалятися від тривоги й уникання.

- Щодня робіть те, що хоч трішки витягає вас із зони комфорту. Якщо ви раз за разом досягатимете цих маленьких перемог, тривога зійде нанівець, а ваша сміливість і впевненість у собі сильно виростуть.

У вас є сили заново почати життя, знову почуватися щасливими, знову веселитись і ні про що не думати. Ваші дні й ночі теж зміняться на краще — адже уникання та тривоги стане менше, а якість життя підвищиться.

64. Думайте як новачок

У дзен-буддизмі є поняття *шошин*, або «свідомість новачка». Новачки завжди відкриті до нового, їхні голови ще не забиті ідеями. Вони не вважають себе всезнавцями, не називаються експертами. Підхід новачка прямо протилежний підходу тривожної людини. Тривога поводить як поганий бос: контролює нас, говорить, про що нам хвилюватись і чого боятись. Вона обмежена. Вона намагається управляти вами. Через тривогу ми часто закриваємося для світу та для власного життя.

Шошин — протилежність тривожним думкам. Коли ви відкриті до всього, то відчуваєте, що:

- вам не потрібно інтерпретувати всіх і все довкола;
- ви не боїтеся своїх упереджених прогнозів та наслідків, якщо передбачення справдяться;
- ви можете перепочити від нескінченних переживань, сформованих звичкою все вирішувати наперед.

Якщо постановити собі навчитися думати як новачок, це реально зробити. Тривога й далі намагатиметься заштовхати вам у голову свої переживання й усі «а якщо», але ви можете навчити мозок бути відкритим до альтернативних варіантів. Удень і вночі використовуйте такі вправи:

- Культивуйте цікавість. Досліджуйте нові думки й ідеї, відкривайте щось у світі довкола. Ставте запитання й шукайте на них різні відповіді.
- Цілком перебувайте в кожному моменті, відкривайтеся новому — не застрягайте в тривозі через минуле чи майбутнє.

- Відпустіть тривоги: прислухайтеся до них, але кожную фразу закінчуйте словами «але я не знаю напевне». Так усі категоричні формулювання, спричинені тривогою, перетворюються з констант на лише можливі варіанти.

З технікою шошин ви забираєте в тривоги право на експертність. Новачки можуть відпускати те, що сталося, — бо воно вже сталося, і більше не повториться. А все, що в майбутньому може статися неправильно, не має значення. Важливо тільки те, що зараз, — а цей момент для нас новий. Така усвідомленість допомагатиме зберігати спокій протягом дня та краще спати вночі.

65. Вилазьте з ліжка

Скільки разів ви лежали посеред ночі стривожені, без натяку на сон — крутилися, куталися, спостерігали повільний хід хвилин в очікуванні ранку? Ось, що ви можете зробити наступного разу, коли тривога знову спробує орудувати вами вночі.

Вилазьте з ліжка. Коли ви крутитесь у ліжку, сповнені тривоги, коли широко розплющеними очима вдивляєтесь у темряву, один з найкращих способів це припинити — порухатися. Переналаштуйте мозок і тіло на сон — перейдіть у кімнату, яку ви для цього облаштували. Приміщення, влаштоване, щоб заспокоювати вас і накривати втому, наче ковдрою, має такий вигляд:

- Приглушене світло.
- Зручне крісло (крісло краще за диван. На дивані можна заснути, а якість сну на дивані набагато гірша, ніж якість сну на ліжку).
- Там тихо, але за бажанням можна ввімкнути заспокійливу музику.
- Поруч із кріслом стоїть столик з ефірними олійками чи лосьйонами.
- Різні активності, з якими ви можете розслабитись і якими можна займатися з приглушеним світлом (розмальовування, читання, плетіння, гра з кінетичним піском).
- Склянка води.

Коли ви встанете й вийдете зі спальні — одразу йдіть у це заспокійливе місце. Якщо походите квартирою чи будинком — можете зовсім прокинутися. Те саме стосується телевізора, комп'ютера,

телефона та будь-чого з екраном. Не раджу також їсти: тіло почне докладати зусиль, щоб перетравити їжу, не даючи вам заснути.

Коли ви встаєте й займаєте голову чимось заспокійливим, ви перемикаєтеся з тривоги та дозволяєте собі бути втомленими, а не напруженими. Коли відчуєте, що куняєте, — повертайтеся у ліжко.

Крок, який можна зробити зараз

Виберіть удома місце, яке допоможе вам упоратися з тривогою, якщо вона почнеться посеред ночі, і підготуйте його, як описано вище, щоб ви завжди могли ним скористатися.

66. Просто дихайте

Ви здивуєтеся, спостерігши, як часто затримуєте дихання, дихаєте поверхово чи пришвидшено. Для більшості з нас це вже стало звичкою — поганою, якщо чесно. Таке дихання подразнює нервову систему та, відповідно, мозок. Сповільнюючи дихання, можна замінити тривогу на спокій і зберегти цей ефект надовго.

Правильне дихання запускає парасимпатичну нервову систему (ПНС), компонент нервової системи, відповідальний за сповільнення всього в тілі. Коли до ПНС повільно надходить багато кисню, вона реагує відповідно — надсилає в тіло сигнали бути спокійним і зменшує подразнення від тривоги.

Мозок також реагує на дихання. Учені знайшли 175 нейронів, які починають працювати на розслаблення у відповідь на повільне глибоке дихання. Ці нейрони пов'язані одночасно і з розслабленням, і з тривогою. Наше дихання може дати їм сигнал запустити в роботу обидва типи нейронів.

Ці техніки дихання можуть допомогти мозку й ПНС створювати стан спокою і зменшувати тривогу. Виконуйте їх у будь-який час дня чи ночі.

- Сядьте або ляжте на спину. Покладіть руки на живіт, щоб пересвідчитися, що ви дихаєте досить глибоко, і він підіймається й опускається. Заплющте очі та вдихайте носом, відраховуючи до п'яти. Затримайте дихання. Потім, рахуючи від одного до восьми, повільно видихайте. Повторіть.
- Спробуйте йогівське дихання уджаї, або дихання океану. Сядьте зручно, вдихайте й видихайте через ніс. Трішки напружте задню частину горла, щоб дихання звучало так, наче це океанські хвилі припливають і відпливають. Хай дихання буде ритмічним і рівним, як рух хвиль.

- Надуйте бульбашки. Пригадайте: коли в дитинстві ви надували мильні бульбашки, не можна було надто швидко дути в паличку — нічого не виходило. Коли ви дихаєте глибоко й контрольовано, ви можете видути бульбашки.

Правильне дихання не прибере з вашого життя проблеми, які спричиняють тривогу. Але воно заспокоїть нервову систему й ті 175 нейронів у мозку. Усвідомлене дихання допомагає в моменти, коли вам тривожно. Крім того, коли ви звикнете так дихати, спокій стане вашим природним станом.

67. Станьте археологом і зробіть ностальгічний четвер частиною свого життя

Одна з найбільших небезпек, що несе тривога, — це минуле. Коли ви хвилюєтеся через сказане чи неказане, зроблене чи не зроблене, коли постійно питаєте себе «чому?» — тривога росте. Щоб зменшити її, потрібно навчитись усвідомлено жити в поточному моменті, перемикаючись на те, що відбувається в нашому житті тут і зараз. До того ж, якщо ходити в минуле тільки на екскурсію, можна знайти цілу скриню цікавих моментів, які допоможуть стишити тривогу.

Уявіть себе не мандрівником у машині часу, а археологом. Ви зараз не вирушатимете в минуле, щоб там жити. Ви археолог і живете в теперішньому, а минуле просто бачите збоку. Ви шукаєте підказок, які допоможуть зменшити тривогу у вашому теперішньому.

Ця вправа — варіація на тему «ностальгічного четверга». Ви озираетесь, щоб побачити моменти, коли вам з тривогою було легше (а не щоб застрягнути в них). Як і в реальній археології, на це потрібен час і терпіння. Коли наше життя заражається тривогою, може здаватися, що тривожними ми були завжди, що не було в нашому житті такого періоду, коли тривоги не існувало. Однак це переконання — автоматична негативна установка (відома як «усе або нічого» або як чорно-біле мислення), поширена серед тривожних людей. Хоч що б ми думали, але всі ми мали періоди, коли ситуація з тривогою була кращою. І якщо пригадати цей час, можна допомогти собі зменшити тривогу тут і зараз.

Із вправою «ностальгічний четвер» ви можете спрямувати свого внутрішнього археолога на пошуки інформації, яка допоможе покращити ситуацію з тривогою зараз.

- Візуалізуйте період, коли ситуація з тривогою була кращою. Може знадобитися час на пошуки — не здавайтеся.

- Опишіть цей період. Напишіть про нього в щоденнику чи блокноті.
- Якою ви тоді були людиною? Що ви робили?
- Якими були люди довкола?
- Які були обставини?
- Що відбувалось у вашому світі?
- Пошукайте патерни та розберіться, що працювало і чому.

Коли ви зберете всю інформацію, спробуйте нею скористатися. Як ви можете зараз застосувати те, що працювало для вас тоді, щоб зменшити тривогу та покращити життя?

68. Робіть ці прості речі вдень і вночі, щоб нарешті поспати

Тривога може перетворитися на страхітливую нічну сову, що полюватиме на нас, коли ми намагатимемося спати. Тривога впливає на роботу мозку вночі — нейрони аж горять і гормони стресу курсують організмом. І відтак ви прокидаєтесь утомлені й напружені.

Тривога переслідує вас і вдень. Коли нам погано, удень нас хоча б щось відриває. Уночі лишаємося тільки ми, темнота й наші тривожні думки. Може здаватися, що тривога виїла вам весь мозок. Але ви не мусите перетворюватися на зомбі. Якщо робити дещо вдень і ввечері, тривога може відступити — і ви зможете поспати.

Робіть це протягом дня, щоб підготуватися до сну:

- Спорт. Фізична активність покращує сон.
- Пийте воду. Навіть середній рівень зневоднення впливає на роботу організму й сон.
- Використовуйте усвідомленість і відволікання. Зменшуйте тривогу, проживаючи момент, і відчувайте переваги такого підходу вночі.
- Перед сном перекусіть чимось здоровим. Хороші варіанти — щось цілозернове чи багате на протеїн, несолоні горішки, ківі (вони містять серотонін).
- Створіть простий вечірній ритуал. Приглушіть світло, випийте трохи заспокійливого чаю, послушайте музику для розслаблення чи займіться ще чимось спокійним. Уникайте екранів: вони стимулюють мозок.

Коли тривога не дає заснути вночі, спробуйте ось що:

- Як ви вже читали в стратегії 65, вилазьте з ліжка. Перейдіть в іншу кімнату, щоб розірвати в мозку асоціацію «ліжко = тривожно вовтузитися».
- Злегка потягніться, щоб позбутися напруження. Можете робити це акуратно, як вчать на йозі чи тай-чі, а можете витягнути кожен мускул.
- Послідовно розслабляйте м'язи. Почніть з пальців ніг і по черзі скорочуйте всі групи м'язів, кілька секунд тримайте напруженими, а тоді розслабляйте.
- Використовуйте ароматерапію. Вдихайте ефірні олійки, використовуйте розпилювач чи наносьте лосьйони. Лаванда й ромашка заспокоюють особливо добре.
- Дихайте та медитуйте. Заплющте очі, дихайте глибоко й повільно, дозвольте думкам просто з'являтися і йти. Просто зосередьтеся на диханні.

Регулярне використання цих способів подарує вам владу над тривогою. Ви зможете вільно почуватися вдень і спокійно спати вночі.

Крок, який можна зробити зараз

Виберіть один-два способи, які спробуєте сьогодні вдень і ввечері. Використовуйте їх мінімум тиждень. Потім додавайте по одному, щоб мозок і тіло встигали звикати до кожного маленького ритуалу.

69. Розкажіть своїм переживанням історію

Ми не наша тривога. Так, деякі події в мозку можуть спричиняти тривогу, але вони існують окремо від нашої особистості. Так само можна сказати, що ми не наші тривожні думки й емоції. У нас вони є, але вони не визначають, хто ми. (Якщо я думаю, що я собака, чомусь почуваюся собакою, їм з миски на підлозі та ходжу на чотирьох — я все одно не собака. З тривожними думками те саме.)

Щойно ми розуміємо, що тривога — проблема, яка існує окремо від нас, вона втрачає силу й контроль над нами. Один зі способів відділитися від тривоги — написати історію про себе. Це історія, яку ви розповідаєте переживанням, щоб вони зрозуміли: ви тут голова. Це також історія, яку ви розповідаєте собі, щоб збагнути те саме.

Ці елементи (не обов'язково в такому порядку) допоможуть створити історію, з якою ви вивищитесь у своїх очах, а тривога зіщулиться та зникне:

- Ваші цінності. Що для вас важливо? Сюди входять концепції, переконання, стиль життя, люди й таке інше.
- Ваші цілі. Щось конкретне, чого ви хочете досягти.
- Ваші мрії. Як ви уявляєте життя без тривоги?
- Ваші сильні сторони й можливості. Як ви робите те, що робите? На що ви можете спертися, щоб облаштувати собі якісне життя, якого бажаєте і на яке заслуговуєте?

Попрацюйте над цими концепціями певний час. Знайдіть цитати, картинки, тексти пісень, інші джерела натхнення, які допоможуть вам зрозуміти, хто ви за своєю суттю. Що вас спонукає, від чого у вас горять очі? Потім складіть це все в історію про те, хто ви як сильна людина, яку не визначає її тривога.

Ось кілька підказок, як писати вашу історію:

- Кількість літер не має значення.
- Повеселіться.
- Ваша історія ще пишеться. Можете її коригувати на ходу.
- Прочитайте цю історію своїй тривозі та порадійте, адже тепер вона хвилюється через вашу силу.

Сторітелінг завжди займав ключове місце в життях людей.
Скористайтесь ним так, як вам потрібно.

70. Будьте блаженно, відкрито усвідомленими

Страхи й переживання обмежують наше життя, звужують діапазон думок і почуттів. Коли мозок нажаханий, бо може статися щось погане, він переходить у режим виживання. Вмикається механізм «бийся або тікай» і надсилає сигнали та гормони в інші частини мозку й тіла. Ці сигнали контролюють, на що ми звертаємо увагу, зосереджуючи нас на проблемі. Що більше уваги й енергії ми віддаємо страху та тривозі, то менше лишається для інших аспектів життя.

Коли страх стає вашим супутником вдень і вночі, допомогти може вправа на усвідомленість, яка називається «відкритою усвідомленістю». Відкрита усвідомленість звільняє вас, дає змогу послабити лещата страху й переживань. Вона створює дистанцію між вами й тривогою. Практикуючи відкриту усвідомленість, ви налаштовуєтеся на певні сенсорні відчуття, але не зосереджуєтеся на чомусь одному. Ви просто зауважуєте те, що відбувається, а коли ловите себе на тому, що груди стискає страхом чи переживаннями, відпускаєте це та повертаєтеся до спостереження за тим, що відбувається в поточний момент.

Ви можете окремо приділити час практиці відкритої усвідомленості чи практикуватися за нагоди — а можете те й те.

Основні способи бути відкрито усвідомленими:

- Вийдіть надвір. Станьте, ляжте або сядьте на лавку. Звертайте увагу на пейзажі, звуки, запахи, фізичні відчуття — але не фокусуйтеся на них. Хай вони потрапляють у поле усвідомленості та повільно з нього впливають. Зробіть те саме з тривожними думками.
- Коли ви в приміщенні, можна робити так само. Зауважуйте все довкола. Що ви помічаєте? Що ще ви помічаєте? Хай все як прийшло, так і йде.

Відкрита усвідомленість буває дуже корисною в житті. Коли вас починає переповнювати тривога — перемкніть думки на все, що довкола вас, але ні на що конкретно. Так ви заспокоїтеся, а тривожні думки ослабнуть і перестануть надокучати.

71. Станьте художником опівнічної години

Деколи від тривоги хочеться рвати собі волосся на голові. Часом це трапляється, коли ми накручуємо себе вночі. Якби, вирвавши собі волосся, можна було зупинити думки, багато хто погодився б. Аж так погано буває, коли хочеться спати, але не виходить, бо ми накручені.

Тривожний мозок людини, яка себе накрутила, — хаотичний і гіперстимульований. Якщо ви хоч колись вели в ліжку нескінченну війну з ковдрою, вдивляючись у темряву та не бачачи в ній нічого, окрім власної тривоги, — ви розумієте, як складно буває звільнити мозок. Але поки зачекайте з вириванням волосся — є способи заспокоїти гіперстимульований мозок. Один з таких ефективних інструментів — стати маловідомим художником опівнічної години.

Як стати маловідомим художником опівнічної години:

- Ідіть в іншу кімнату. Спальня має бути для сну.
- Ввімкніть тиху музику, найкраще інструментальну (тексти пісень можуть зачепити щось у мозку, і він наповниться новими думками). Приглушіть світло.
- Візьміть розмальовку або чистий аркуш (що більше подобається) і кольорові олівці, крейду чи маркери.
- Сідайте в комфортне крісло, загорніться в плед, якщо вам холодно, і починайте розфарбовувати чи малювати під музику.
- Пристрасть творити відкладіть на потім — для цього потрібно буде думати, і ви можете почати себе оцінювати. Малюйте що завгодно. Якщо розфарбовуєте — дозвольте собі ігнорувати лінії. Просто додайте сторінці кольору.
- Робіть це під ритм і біт музики, щоб мозок швидше перестав контролювати процес.

- Заплющте очі чи розслабте погляд.
- Відчуйте, як рука рухається над папером, як змінюються кольори. Почуйте музику. Коли будуть з'являтися тривожні думки, перемикайтеся назад на аркуш, на кольори, на музику.
- Коли відчуєте, що стомилися, повільно повертайтеся у ліжку.

Якщо ви регулярно будете отак малювати ночами, тривога з часом зрозуміє, що вночі ви слухати її балачки не будете.

Крок, який можна зробити зараз

Облаштуйте «студію». Що простіше, то краще. Підійде навіть просто стілець (не в спальні). Складіть матеріали в кошик, знайдіть лампу з приглушеним світлом і покладіть біля стільця плед. Тепер, якщо вночі це місце вам знадобиться, — воно буде готове.

72. Посмійтеся як слід

Тривога це не смішно. Вона спричиняє фізичний і емоційний біль, у голові починається справжня агонія. У тривозі й тому, що вона з нами робить, геть нічого смішного. Але сміх відіграє важливу роль у зменшенні тривоги. Якщо добряче посміятися, ефект, наче кола на воді, пошириться на весь організм.

Сміх зменшує кількість гормонів стресу і підвищує кількість гормонів здоров'я. Сміх розслабляє та вивільняє емоції. Коли ми знаходимо в житті привід посміятися, ми починаємо інакше, позитивніше дивитися на все довкола. З тривогою ми застрягаємо в негативі — удень шукаємо причини для переживань, уночі постійно думаємо про них. Коли ми шукаємо, з чого посміятися, цей патерн негативу розбивається.

Спробуйте деякі з цих способів (або всі), щоб наповнити своє життя сміхом:

- Танцюйте та грайтеся, як медузи. Вони надто м'які, і пробиватися через товщу води їм складно, тому в них є своєрідна рухова система, з якою вони просуваються вперед танцюючи. Будьте як медуза. Махайте руками, наче щупальцями, і танцюйте. Подуркуйте — і посмійтеся з себе.
- Пограйте в смішне бінго чи в полювання за скарбами. Створіть картку бінго чи напишіть список скарбів на аркуші та подумайте, що туди можна додати смішного. Зауважте, скільки часу вам знадобиться, щоб створити таку картку чи список. Додайте туди щось таке:
 - дивно вдягнений пес;
 - щось веселе, що ви бачили в продуктовому магазині, торговому центрі, театрі, парку абощо;

- смішні наліпки на бампері;
 - кумедні картинки в кав'ярні, галереї тощо;
 - білборди з гумором;
 - додайте сюди ще джерела гумору, щоб отримати найкращий результат.
- Зробіть написане вище у зворотному порядку. Спочатку знайдіть смішинки, потім запишіть їх. Зауважте, скільки знадобиться часу, щоб створити цей список.
 - Послухайте смішні подкасти чи аудіокниги, подивіться серіали чи фільми, які вас веселять, щодня робіть перерву на кумедні відео на ютубі.

У гумору багато схованок. Навчившись їх шукати, ви зумієте їх знаходити. Коли це станеться — у вас почне змінюватися світогляд. Сміх допоможе полегшити життя, коли ви скидатимете з себе тягар тривоги.

73. Запишіть переживання в план на день

Працюючи над умінням контролювати тривогу, можна спробувати виділити собі окремий час на переживання. Якщо це звучить абсурдно та неприємно — нічого страшного. Ідея записати час на переживання в плани на день нібито нелогічна. Якщо ми хочемо позбутися тривоги, навіщо писати її в список справ? А тому, що це допомагає нам навчитися контролювати тривогу. Такий підхід до припинення тривоги дає два важливі результати:

- Ви самі вирішуєте, коли тривозі можна — і не можна — вас займати.
- Ви вчитеся помічати, що вас тривожить, а потім відпускати тривогу.

Ми тривожимося не просто так. Проблема не завжди в самих гризотах. Проблеми починаються, коли тривога переповнює, коли вона невтомно мучить нас удень і вночі. До того ж, якщо ми намагаємось ігнорувати тривогу й (безрезультатно) відсовувати її вбік, проблема тільки росте.

Коли ми виділяємо на переживання конкретний час, це допомагає розв'язати обидві проблеми. Замість того щоб дозволяти тривозі вдень і вночі крутити собою, ви виділяєте час подумати над тим, що вас тривожить. Якщо, скажімо, ви запланували попереживати з 14:00 до 14:10, а починаєте накручувати себе раніше, нагадайте, що ви запланували над цим подумати о 14:00. І повертайтеся до того, що робили. Якщо це робити постійно, мозок привчається, що переживати йому можна тільки в певний час. Так ви починаєте опановувати тривогу.

Інший плюс цієї справи — ви можете сісти й розібратися з переживаннями. Коли ми ігноруємо те, що реально нас непокоїть, — тривога тільки росте. Ви можете розібратися з тим, що вас тривожить,

але час на це у вас обмежений. У такий спосіб ви вчитеся краще розв'язувати проблеми. Замість того щоб нескінченно хвилюватися про проблему, ви потроху розв'язуєте її. Так ви почнете шукати рішення в заплановані періоди переживань замість постійно сушити голову.

Беріть планер і виділяйте щодня час на попереживати. Це буде ефективно, і ви налаштуєтеся на розв'язання проблем, водночас тривога знизиться і ви перестанете зосереджуватися на самих гризотах.

74. Знайдіть щось важливіше за тривогу

Одна з найжорстокіших речей, на які здатна тривога, — це обмежити наш погляд на власне життя і світ довкола. Тривога чіпляється до нас і — щоб ми точно не змогли побачити те краще, що є за її межами, — устанавлює височезні паркани з обох боків, через що ми дуже звужуємо погляд на своє життя і на те, для чого живемо.

Через ці паркани в наше поле зору потрапляють переважно переживання, «а якщо» і страхи. Наприклад, ми могли отримати конструктивну критику своєї роботи: багато позитивних коментарів і один-два моменти, які можна покращити. Паркани відсікають позитивне, і ми чуємо та пам'ятаємо лише «негативні» вказівки. Тривога бере справу у свої руки, і ми починаємо вигадувати катастрофи та сценарії найгіршого розвитку подій.

На щастя, ці паркани не частина нас самих. Ми можемо їх прибрати та побачити за ними нові можливості. Коли ми знаходимо щось важливіше за тривогу, важливіше навіть за нас самих, то якраз надихаємося на такий крок. Цей акт розширення можливостей ми називаємо захопленням, зачудуванням, трансцендентальністю (коли ми ніби підіймаємося над проблемою). Щоб навчитися знаходити щось більше, почніть помічати й цінувати красу. Надихнутись і зачудуватися можна такими способами:

- Спостерігати за зірками (до того ж, якщо вам не спиться, — це добре заспокоює).
- Сходити в зоопарк чи на виставку метеликів.
- Сходити на концерт симфонічного оркестру.
- Прогулятися на природі й насолодитися її красою, а не просто пробігти повз неї у справах.
- Насолодитися мистецтвом.

- Подивитися виступи професійних спортсменів і зачудуватися їхньою атлетичністю.

Учитися надихатись і зачудовуватися — приємний процес. Для цього просто потрібно дозволити собі повноцінно проживати життя, навчитися бути присутнім у моменті та відкритим до всього, що відбувається довкола. Приберіть свої умовні паркани та пориньте у світ навколо. Подивіться, почуйте, відчуйте на запах і дотик більше, ніж вам дозволяла тривога. Замініть щоденні переживання на зачудування. Дозвольте собі ожити. Коли переживання повернуться — перемкніться на прекрасний світ навколо і відчуйте, як це дивовижно, коли всередині вас мир і радість.

Крок, який можна зробити зараз

Знайдіть щось красиве там, де ви перебуваєте зараз. Зупиніться та спокійно помилуйтеся цією красою кілька секунд. Зачудуйтеся деталями та зауважте красу всього об'єкта.

75. Пограйтеся в піску

Мозок і тіло тісно пов'язані — учені ще тільки починають розуміти, як саме. Цей зв'язок часто називають зв'язком розуму й тіла. Ще дослідники знайшли так звану нервову регуляцію травної системи. Ось чому повільне, глибоке, свідоме дихання заспокоює мозок (а відповідно й тривогу). З тієї самої причини в нас калатає серце, коли нам тривожно. І тому ж, коли ми про щось переживаємо, у нас може піднятися тиск — і навпаки, коли у нас підіймається тиск, ми відчуваємо тривогу. Цей самий зв'язок пояснює кислотні відрижки, напругу в м'язах і проблеми з диханням. Із суперхайвеем з нервів і кров'яних судин, що пролягає між тілом і мозком, ніщо не може працювати ізолювано.

Зв'язок тіла й розуму можна використовувати як інструмент для зменшення тривоги. Коли нас накриває, ми можемо використати цей зв'язок, щоб заспокоїтись і покращити своє самопочуття — фізичне та ментальне.

Ця розгалужена мережа зв'язків мозку й тіла допомагає також зрозуміти, чому усвідомленість справді діє. Ми всіма органами чуття (частинами тіла) налаштовуємося на довкілля, і коли за допомогою розуму зосереджуємося на відчуттях — думки перестають нестися зі швидкістю світла, емоції заспокоюються, ми стаємо врівноваженими, усередині встановлюється мир. Така усвідомленість може допомогти позбутись і фізичних симптомів тривоги. Усвідомлений рух знімає напругу в тілі. Використовуйте зв'язок тіла й розуму вдень, коли тривога завдає вам фізичного болю, і вночі, коли не можете заснути через перенапруження.

Ось кілька способів відпустити тривогу з тіла:

- Грайтеся з піском (купіть звичайний пісок у будівельному магазині чи кінетичний у магазині товарів для творчості). Будуйте замки та розвалюйте їх, запускайте туди руки й

стискайте пісок у кулаках або створіть дзен-сад крихітними грабелями.

- Грайтеся з сирим рисом: занурюйте в нього руки, пропускайте крупу крізь пальці, ховайте в рисі маленькі предмети та шукайте їх.
- Енергійно займайтеся спортом і повністю зосереджуйтеся на русі (краще ввечері цієї вправи не робити, бо вона бадьорить).

Вивільняти тривогу через тіло — спосіб, який працює і в окремо взятий момент, і в грі в довгу, адже так створюється позитивний зв'язок між мозком і тілом.

76. Заспокійливий ритуал відходу до сну

Багато людей говорять, що почуваються водночас втомленими та перенапруженими. Через це відчуття вони не можуть спати вночі та втомлюються протягом дня. Сон безпосередньо впливає на якість нашого життя. Коли ми постійно недосипаємо через переживання про події, що відбулися кілька годин чи кілька років тому; через страхи про близьке й далеке майбутнє; через думки, які говорять, що ми повинні були зробити ось це чи не робити ось цього, — ми незрівнянно гірше функціонуємо вдень. Ми ментально й емоційно важче взаємодіємо зі світом довкола та людьми, які в ньому живуть. Ростуть фрустрація та тривога. Настає час лягати в ліжко — але ми перевтомлені й надто збуджені, щоб заснути.

У такі моменти зменшити тривогу — не основне. Головна мета — заснути й проспати всю ніч. Коли мозок відпочине, він буде готовий взятися за завдання зменшення тривоги.

Щоб якнайкраще висипатися, починайте підготовку до сну ще до пірнання в ліжко. Дайте розуму шанс перемкнутися з накручування та переживань у режим сну. Ефективний метод — створити ритуал відходу до сну та дотримуватися його.

Ритуал — це дещо більше, ніж рутинне виконання певних дій, але ефективним його робить регулярність. Коли ви систематично щось робите, мозок зникає до цього заняття й учиться реагувати певним способом. Ритуали теж мають цей компонент, але в них є й елемент вищого значення. Значення цих дій безпосередньо для вас — причина, чому ви додали конкретно їх у свій ритуал, — приносить спокій і допомагає піднятися над накручуванням і переживанням.

Ваш ритуал — особистий. Внесіть у нього те, що допоможе вам заспокоїтися. Можете додати в нього кілька активностей з перелічених або змінити їх під себе:

- Піти в тихе місце, де нічого не відриватиме вас. Бути повністю присутніми.

- Потягувати гарячий чай і повністю відчувати його смак, консистенцію, аромат, пару.
- Слухати розслаблювальну інструментальну музику.
- Займатися легкою йогою чи розтяжкою.
- Прийняти гарячу ванну з бульбашками.
- Запалити свічку в темній кімнаті.
- Скористатись аромалампою чи аромарозпилювачем.
- Малювати.
- Плести.

Якщо ви будете отак спокійно розслаблятися наприкінці дня, то зможете увійти в стан миру й спокою, потрібний для глибокого сну.

77. Киньте екрани (хоча б на час)

Наша культура зосереджена довкола екранів. Хоч де б ви зараз були — роззирніться. Скільки ви бачите відкритих ноутбуків і людей, які вдивляються в екран? А мобільних телефонів? У нас вдома вдень і вночі працює телевізор. У вільний час ми найчастіше граємо у відеоігри. Займатися чимось перед екраном — це нічого страшного, і люди, які часто щось роблять з екранами, — не погані люди. Але надмірне використання екранів підвищує рівень тривоги та краде в нас сон.

Монітори й екрани випромінюють синє світло, яке знижує вироблення в мозку мелатоніну, — гормону, необхідного для сну. Тобто девайси й телевізор не дають вашому мозку розслабитися. Контент, який транслюється з цих екранів і часто буває негативним чи жорстоким, може посилювати тривогу. Соціальні мережі, новини, ігри, реклама й таке інше забивають наші думки, відділяють від фізичного світу. Через них ми накручуємо себе. Повернути собі контроль над девайсами — один зі способів зменшити рівень тривоги.

Не треба повністю відмовлятися від гаджетів і звичок. Але відпочинок від них і встановлення балансу — важливі кроки для здоров'я мозку, гігієни сну та зниження тривоги. Інколи найскладніша частина — це зрозуміти, як саме зробити перерву та чим замінити екран. Ось неповний список варіантів, чим можна зайнятися:

- Прогулятися районом.
- Сходити на фотополювання, кожен раз шукаючи інші предмети (п'ять різних типів рослин, пів десятка смішних предметів, вісім речей, назви яких починаються на «Б»).
- Писати в щоденнику.
- Читати.

- Грати в класики.
- Малювати пальцями.
- Танцювати.
- Вчитися грати на інструменті.
- Бити тенісними м'ячами в панель.
- Щось колекціонувати.
- Готувати/випікати.
- Збирати пазл.
- Побудувати модель чогось.
- Волонтерити.
- Ходити в спортзал.
- Чогось вчитися.
- Гратися з домашнім улюбленцем.
- Ходити.
- Кататися на велосипеді.
- Доглядати за рослинами.
- Плести гачком чи спицями.
- Вчитися шити.
- Подзвонити другу чи родичу (не переписуватися).
- Сходити на масаж.
- Пограти в настільну гру.
- Проїхатися на авто.
- Подивитися на виставлені у вітринах товари.

- Сходити в зоопарк.
- Організувати обмін печивом.
- Зробити домашній пластилін.
- Лежачи горілиць дивитися, як хмари складаються в картини.
- Дивитись у телескоп.
- Спостерігати за людьми.

Відпочивайте від екранів протягом дня та відкладайте їх, коли починаєте готуватися до сну.

Крок, який можна зробити зараз

Заплануйте собі протягом дня три перерви від екранів. На кожну перерву виберіть одну з активностей, якою ви будете займатися. Поставте нагадування, коли треба відкласти екрани, і коли нагадування задзвенить — займіться чимось іншим.

78. Налаштуйтеся на власний ритм

Коли Джордж та Айра Гершвіни написали бадьюру пісню I Got Rhythm для мюзиклу Girl Crazy 1930-х років, вони навряд чи розуміли, що подарували не одному наступному поколінню важливе нагадування, як жити краще. У всіх нас є власний внутрішній ритм. Коли ми налаштовуємося на нього, він може допомогти нам перемогти тривогу.

Наші мозок і тіло працюють безперестанку, щоб ми могли жити своїм життям, і люди часто приймають це як належне. Ми помічаємо спрагу, голод, утому тощо. Фізичні відчуття вдень і вночі то з'являються на нашому радарі, то зникають з нього.

Мозок працює схоже. Ми зауважуємо, коли нам тривожно, коли переживаємо стрес чи негативні емоції. Але це штучна усвідомленість. Ми не заглиблюємося в ритм, не бачимо, з чим він пов'язаний і не використовуємо його собі на користь.

Розум і тіло пов'язані дуже тісно, вони працюють як одне злагоджене ціле. Фізичні потреби — потреба добре харчуватися й потреба у спорті, наприклад — впливають на рівень тривоги. Своєю чергою тривога має вплив на наші відчуття та фізичні потреби (наприклад, деякі люди в періоди тривоги частіше бігають у туалет). Налаштуйтеся на власний ритм, щоб краще розуміти свої патерни тривоги.

Перший крок — просто поспостерігати й зафіксувати для себе:

- Прислухайтеся до себе вдень і вночі.
- Тримайте поруч блокнот, щоб фіксувати злети й падіння рівня тривоги.
- Коли тривоги немає, подумки проскануйте тіло та запишіть відчуття (напруження в м'язах, голод, спітніння — що завгодно).
- Пошукайте патерни. Що відбувається, коли рівень тривоги високий? Низький? Середній?

- Скористайтесь цими патернами, щоб скоригувати графік дня й ночі.

Наприклад, ви дізналися, що рівень тривоги у вас найвищий між сніданком і обідом, і ближче до вечора, коли ви голодні. Спробуйте з'їдати маленький здоровий перекус і подивіться, чи допомагає це. Ви прокидаєтеся через тривогу посеред ночі? А чи не хочеться вам у цей момент пити? Спробуйте ставити біля ліжка пляшку води й подивіться, чи не допоможе вам утамування спраги.

У вас є власний ритм, і, живучи в ньому, ви зможете перемогти тривогу.

79. Коли тривога будить ночами, уявіть, що це дитина

Якщо ви колись доглядали за дитиною, яка будила вас ночами, то знаєте: зробити те, що їй потрібно, треба так, щоб не збудити її. Якщо немовля стимулювати, воно повністю прокинеться та буде готове веселитися разом з вами. У цьому сенсі тривога схожа на примхливу дитину. Коли ми прокидаємося серед ночі та поринаємо в наші тривожні думки й почуття, то ніби розбурхуємо цю дитину, і вона думає, що настав час гратися.

Якщо вам більше подобається спати, аніж крутитись у ліжку, корисно навчити дитину (тривогу), що коли вона вас збудить уночі — ви зробите те, що їй потрібно, але не будете до ранку її панькати. Щоб зменшити нічну тривогу та заснути знову, спокійно прислухайтеся до свого фізичного й емоційного стану.

- Чи немає у вас вузлів напруги? М'язи й тканини скорочуються у відповідь на тривогу. Зверніть увагу на напружені ділянки та м'яко помасажуйте їх, щоб розслабити.
- Чи не напружене у вас узагалі все? Сильна тривога здатна опановувати все тіло. З такою повноформатною тривогою корисно розслабляти м'язи поступово, ділянка за ділянкою. Почніть зі стоп. Стискайте та розслабляйте кожен м'яз, аж до маківки. Візуалізуйте, як енергія тривоги покидає ваше тіло, тече крізь матрац і виливається на підлогу.
- Може, ви потребуєте тепла та ласки? Скільки разів тривога буквально кричала на вас ночами? Скільки разів ви приєднувалися до неї — картали себе, накручували, переживали? Зауважуйте, коли тривога починає грати в цю гру, і м'яко відповідайте. Займіть комфортне положення й не рухайтеся. Дихайте повільно та глибоко. Слухайте дихання, а

не тривогу. Усвідомлено зосередьтеся на чомусь одному — тінях на стіні, відчуттях дотику простирадла. Коли тривога знову заговорить — не сперечайтесь і не погоджуйтеся, просто відпускайте ці слова та повертайтеся до усвідомленості.

Якщо ви поставитеся до своїх фізичних і емоційних потреб з ласкою й увагою — розум заспокоїться і ви зможете знову заснути.

80. Зупиніться і понюхайте трояндову олію

Ваш ніс знає, як зменшити тривогу. Запахи — потужна штука, здатна безпосередньо впливати на наш стан. Коли в спекотний сонячний день до нас долітає відлуння аромату з чийогось відчиненого вікна, ми можемо моментально згадати епізод з дитинства. Через приємні аромати ми усміхаємось і відчуваємося щасливими — навіть якщо нас була опанувала тривога.

Використання запахів для зменшення рівня тривоги називається ароматерапією. Дослідники вивчають наукове підґрунтя впливу запахів на ментальне здоров'я і — якщо він є — як ефективно можна цим способом зменшити тривогу. На щастя, деякі з цих досліджень уже підтвердили, що ароматерапія справді може допомагати впоратися з тривогою в комплексі з іншими способами.

В ароматерапії використовують ефірні олії, які впливають на мозок і знижують рівень тривоги. Ділянка мозку, яка називається лімбічною системою, активується, коли до неї доходять певні молекули запаху. Лімбічна система складна, вона залучена в таких функціях, як дихання, серцебиття, тиск, реакція на стрес і емоції.

Вважається, що деякі ефірні олії особливо добре допомагають від тривоги. Серед них такі:

- Базилік (священний, камфорний).
- Лаванда.
- Лимон.
- М'ята лимонна.
- Троянда.
- Валеріана.
- Іланг-іланг.

Вдихати олії можна через розпилювач або аромалампу. Одні з них працюють на електриці, в інших краплі олії нагріває свічка. Можна також використовувати лосьйони й інші продукти догляду за шкірою, засоби для ванни та масажні олійки. Виділивши час для розслаблення та вдихання запаху олійок, ви зможете нарешті знайти таке бажане зменшення фізичних і емоційних симптомів тривоги.

Вдихаєте ви аромати чи наносите їх на шкіру, ароматерапія працює найкраще, якщо ви свідомо робите її частиною ритуалу розслаблення. Вслухайтесь у фразу: «Зупинись і понюхай троянди». Свідомо використовуйте олію троянди (чи будь-яку іншу), щоб допомогти тілу й розуму відчувати потік спокою. Зупиніться. Створіть атмосферу заспокоєння. Виберіть приємні ефірні олії. Повільно та глибоко вдихайте їх. Повністю розчиніться в моменті, і хай тривоги покидають ваш розум і тіло.

81. Медитуйте собі шлях

Люди медитують вже не одну тисячу років. Це практика заспокоєння розуму та розслаблення тіла, перевірена часом. Медитації доведено знижують рівень тривоги, і цей ефект зберігається надовго.

Якщо у вас рівень тривоги злітає до небес від самої думки про медитацію, ви не одні такі. Те, як сучасне суспільство зображає медитацію, справді може дещо лякати. Але насправді медитація — дуже особиста практика, яка заспокоює саме ваші щоденні й щонічні переживання способом, який ефективний для вас.

В основі медитації лежить уміння бути спокійним попри тривожні думки. Цей внутрішній мир настає, коли ми вчимося фокусувати думки й увагу на конкретних речах і не реагувати на кожную тривожну думку чи відчуття. Тобто медитація — це спосіб зосередити мозок на чомусь заспокійливому, який ми беремо у свої ночі та дні, щоб зупинити тривогу.

Найкращий спосіб медитувати — робити це так, щоб вам допомагало. Ключ до медитації від тривоги — бути там, де ви з часом зможете повноцінно приймати себе. Це відбувається, коли ви дозволяєте собі бути нерухомими. Думки й далі будуть приходити, але в медитації ви до них не прив'язані. Ви за ними спостерігаєте та відпускаєте, закріплюючись у практиці. У цьому суть медитації для полегшення тривоги. Є майже нескінченна кількість способів медитувати. Серед них:

- На подушці для медитації.
- В улюбленому кріслі.
- Лежачи в ліжку.
- Усвідомлено гуляючи (швидко чи повільно).
- Усвідомлено ходячи босоніж по підлозі.

- З приємними звуками на фоні.
- У цілковитій тиші.
- Керовано, з додатком для медитації.
- Самостійно, зосередившись на диханні.
- Зосередившись на картинці.
- Зосередившись на об'єкті.
- Повторюючи афірмацію.
- Візуалізуючи, як думки відпливають на хмарці чи плывуть за потічком.

Хай який метод ви оберете, регулярно медитуючи, ви зможете зберігати спокій навіть тоді, коли вас накриватиме тривога.

Крок, який можна зробити зараз

Починайте практику медитації одразу. Перед тим, як читати далі, помедитуйте три хвилини (якщо вже вмієте). Виберіть один зі способів медитації, наведених вище, поставте таймер і починайте. Прийміть, що думки не заспокояться одразу. Ви починаєте — і це все, що від вас потрібно, щоб відчути на собі переваги медитації.

Частина п'ята

Позбудьтеся тривоги назавжди

Ви можете позбутися тривоги та замінити її внутрішнім спокоєм. Для цього потрібно сформулювати та створити те, що психологи-позитивісти називають гідним життям. І щоб почати ним жити, не потрібно чекати, коли тривога повністю щезне. Почніть жити життям мрії і з часом тривога розтане сама.

З порад у цьому розділі ви дізнаєтеся, як жити життям мрії, знижуючи рівень тривоги.

82. Чинити опір безглуздо

Якщо ви зараз пригадаєте історію свого життя з тривогою, то помітите, що шлях був вибоїстим і сповненим боротьби. Подумайте, чи вам комфортно постійно боротися з тривогою та протистояти їй. Імовірно, це нічим не допомагає, а тривога, навпаки, сильнішає. Найчастіше опиратися тривозі безглуздо.

Коли ми вперто протистоїмо тривозі, сваримося з нею, проклинаємо її, — на чому ми зосереджені? На тривозі. Те, на чому ми зосереджені, стає сильнішим і більшим. Коли ми перемикаємося на щось інше, наприклад, заміняємо тривогу чимось позитивним, — вона меншає, а важливе для нас збільшується.

Усе це логічно. Але це ще не все. Як перестати боротися з тривогою, коли хочеться, щоб вона пішла назавжди? Як перемкнутися на щось інше, коли тривога така гучна й так тягне увагу на себе? Цього можна досягти, прийнявши тривогу.

Тривога — частина життя людини. А отже, повністю позбутися її не вийде. Якщо це прийняти — ви перестанете боротися з нею, і у вас звільниться час та енергія на щось позитивне. Ось кілька способів прийняти тривогу й почати рухатися далі:

- Зробити з цього підхід. Прийняття — це образ мислення, який ви формуєте, нагадуючи собі, що тривога може жити у вас і далі, але ви все одно рухатиметесь уперед.
- Зробити з цього модель поведінки. Велика частина прийняття полягає в тому, щоб втілювати своє важливе, навіть якщо це спричиняє у вас тривогу.
- Бути повноцінно, усвідомлено присутніми в моменті. Використовувати відчуття та думки, розум і тіло, щоб міцно закріпитися в тому, що робите конкретної миті. Коли помітите тривогу — прийміть, що вона є, і відверніться.

- Посидіти разом з тривогою. Це форма медитації: глибоко дихайте, сидіть нерухомо та просто спостерігайте, як приходять і йдуть думки й почуття. Коли усвідомите, що у вас живе тривога, — визнайте її присутність і перемкніться на дихання.

Приймаючи тривогу, ви заміняєте її контроль на самоконтроль. Ви самі вирішуєте, чому приділяти увагу, незалежно від того, є у вас тривога чи немає. Прийміть свою владу!

83. Не мастіться сонцезахисним кремом на пляжі

Заплющте очі й уявіть, що ви на прекрасному піщаному пляжі в теплий сонячний день. Ви не хочете згоріти — тож дістаєте з сумки крем від засмаги та маститесь ним. Тут вітер здіймає пісок, і він прилипає до крему, який ще не встигла поглинути шкіра. Що ви будете робити? Можна (безрезультатно) спробувати струсити пісок із себе. А можна скупатися, сховатися за машиною від вітру з піском і намазатися ще раз.

Дистанціюватися від тривоги — це те саме, що сховатися за чимось від вітру й піску, поки маститесь кремом. Усвідомити, що тривога може й не липнути до нас, дорівнює звільнити себе. Коли між нами та тривогою з'являється дистанція, ми розуміємо, що насправді вона не є частиною нас. Ми з нею не злиті воедино. І коли тривога до нас не липне, у нас з'являється місце для наступного кроку в бік мети — навіть якщо тривога все ще десь поруч.

Ці способи допоможуть відділити себе від тривоги:

- **У мене є думка, що ____.** У відповідь на тривожні думки повторюйте це твердження, щоб нагадати собі: ваші тривоги не реальні. Вони ледве тягнуть на ідеї, які існують тільки у вашій голові.
- **Спостерігайте за своєю тривогою.** Вивчайте її. Зауважуйте, як саме ви її відчуваєте на фізичному, ментальному, емоційному рівнях. Потім, коли рівень тривоги злетить, ви зможете себе заспокоїти, нагадавши, що це просто симптом — не властивість характеру і не фізична проблема.
- **Намалюйте її в уяві.** Який вона має вигляд? Можете намалювати самі чи знайти картинку, яка буде їй найбільше відповідати. Уявіть, що вона висить у повітрі на певній відстані

від вас. Якщо вона стрибає вам на плечі чи лізе в голову — струсіть її. Якщо в неї з'явиться зовнішність і особистість, які не будуть схожі на ваші, і вона «житиме» на відстані, це постійно нагадуватиме, що ви з нею не одне ціле.

Не мастіться кремом від засмаги на пляжі та не давайте тривозі прилипнути до вас і прикинутися, ніби вона частина вас самих.

84. Сформулюйте свої цінності

Яким стане ваше життя, коли тривога перестане бути проблемою? Якщо вам складно відповісти, ви такі не одні. Тривога опановує людський мозок. Заберіть те, що належить вам, — уявіть життя без тривоги. У такий спосіб ви почнете знову опановувати свої думки, почуття та дії.

Коли ви дозволите собі подумати й описати своє життя без тривоги — у вас зміниться масштаб думок, життя розгорнеться, а страхи поступово зникнуть, адже ви зробите невідоме майбутнє відомим і можливим.

Насамперед подумайте над першим запитанням цього розділу: яким стане ваше життя, коли тривога перестане бути проблемою? Дайте відповідь на нього. Щоб зробити сміливий крок і почати жити на своїх умовах, потрібно розуміти, що це за умови. Що для вас важливо в житті? Це процес пізнання себе, почати який буває складно. Коли довгий час усім керувала тривога, потрібні терпіння та час, щоб знову взяти відповідальність за своє життя. Хай процес буде для вас радісним, легким. Ви дізнаєтеся більше про себе і вирішите, що важливо для вас. Визначаючи цінності, вам навіть не потрібно думати про тривогу чи якось зменшувати її рівень. Розберіться в собі й у тому, що для вас важливо в житті.

Щоб дослідити та сформулювати свої цінності, можна робити щось таке:

- Вести щоденник.
- Волонтерити для усвідомлення, заради чого вам хочеться жити.
- Купляти журнали чи переглядати їх у бібліотеці в пошуках того, що вас зацікавить.

- Думати над масштабними концепціями — про родину, духовність, здоров'я, фінансову стабільність й інші широкі категорії.

Якщо ви приділите час цінностям, дослідите та сформулюєте їх, то зможете зрозуміти, чого хочете від життя. Так у вашому житті з'явиться новий напрямок, який не матиме нічого спільного з тим, чого ви не хочете.

Крок, який можна зробити зараз

У ваші цінності входить і ваша самооцінка. Закінчіть ці речення:

- Я... (який?).
- Мені добре вдається...
- У стосунках, роботі та спілкуванні з іншими я даю...
- Я цінний, тому що...

85. Помічайте красу в житті

Адже якщо зупинитися й озирнутися — життя прекрасне.

Доктор Сьюз

Тривога — темна хмара, що закриває нам світ. Коли ми дивимося навколо через лінзу тривоги, то бачимо спотворену картинку. Через тривогу і справді деякі моменти здаються просто жахливими, але це не повна картина нашого життя. Коли тривога підіймає свою гидотну голову, ми можемо подивитися в інший бік — помітити й оцінити красу в нашому житті.

Коли ми бачимо красу, то ніби знімаємо з очей маску, яку почепила тривога, і нагадуємо собі, що у світі є щось хороше. Спробуйте просто зараз зазирнути трішки далі, за межі своїх переживань. Що ви там бачите, чуєте, відчуваєте на запах, дотик, навіть на смак — що там краще за тривогу? Від чого вам хочеться усміхатися, від чого ви ніби легшаєте, попри тривогу?

Свідомо шукаючи красу навколо, ми зосереджуємося на чомусь, окрім тривоги, відвертаємося від неї та починаємо помічати красиві дрібнички. Зрештою це стане звичкою, і видивлятися довкола красу буде комфортніше, ніж бачити світ очима тривоги.

Можете додавати в пошук і милування красою елемент гри:

- Пограйте в такі собі «схованки» — знайдіть кілька предметів, назви яких починаються з певної літери. Навіть дрібнички можуть дати потрібне відчуття красивого.
- Ви чуєте те, що чую я? Ідіть на прогулянку та дайте собі завдання виокремлювати приємні для себе звуки.
- Зупиніться й понюхайте троянди. Ідіть туди, де є троянди чи інші квіти, — у продуктовий чи квітковий магазин, на фермерський ринок, у сад, парк чи на бульвар. Зупиніться,

осягніть красу квітів, вдихніть їхній запах. Дозвольте собі розслабитись і насолодитися.

- Створіть колаж. Погортайте журнали й каталоги та знайдіть красиві картинки. Виріжте їх і приклейте на дошку, щоб можна було дивитися, коли потрібна буде порція краси в житті.
- Влаштуйте фотополювання. Беріть камеру — і вперед до пригод. Шукайте красиві місця та фотографуйте їх. Створіть тематичні альбоми такої зафіксованої краси (наприклад, «Краса в парку»).

86. Розвивайте ментальну гнучкість і відкривайте нові можливості

Тривога жорстка й вимоглива, вона звужує світ для думок, почуттів і дій, заковує їх у ланцюги своїх правил. Ми часто думаємо термінами «мав би» і «повинен». А ще ми себе засуджуємо та критикуємо за те, що вважаємо помилками. Замість того щоб сперечатися з тривогою чи здаватися їй, можна розширити мислення та розвинути гнучкість, і так поступово вибратися з її пастки.

Психологічна гнучкість — це вміння вільно думати й діяти. Психологічно гнучкі люди переживають тривожні почуття й думки, але не потрапляють до них у полон. Це все — про можливості. Тривожні думки й почуття стають просто одним із можливих варіантів. Коли ви розвиваєте психологічну гнучкість, то ніби додаєте до всіх аргументів тривоги запитання «а що ще?». Це має якийсь такий вигляд:

Тривога. Ти спізнилася на роботу, бо ти безвідповідальна та ненадійна. На тебе не можна покластися, і люди тебе за це зневажають.

Ви. Це правда. Я не підходжу для цієї роботи. Треба звільнитися самій, поки мене не звільнили вони.

Ви з психологічною гнучкістю. А що ще тут може бути? Я спізнилася, бо допомагала сину донести готовий проєкт до школи, і попередила колег завчасним дзвінком, що спізнюся. Це робить мене відповідальною людиною.

Тривога. Ти безвідповідальна. Треба було раніше вийти з дому. Ти навіть своїм часом управляти не вмієш. Як ти взагалі можеш робити те, що потрібно, на цій роботі?

Ви. Це правда. Я нічого не можу зробити як слід. Я не можу нічого нормально зробити вдома та нічого не можу нормально зробити на роботі. Якщо я навіть доїхати на роботу вчасно не можу, що я можу взагалі?

Ви з психологічною гнучкістю. А що ще тут може бути? Я хороша мама, я допомогла дитині. Я приїхала на роботу. Я одразу взялася за справу, яку мала зробити. Я її закінчу завчасно. Так, я сьогодні спізнилася — але це просто один момент. Я не безвідповідальна і не ненадійна. Мене не звільнять за те, що я сьогодні спізнилася.

З тривогою таке робити непросто — тут корисно практикуватися. Хай це буде як м'яке розтягування для мозку. Слухайте свої тривоги й переживання, а потім придумуйте кілька можливих альтернатив. Коли ми питаємо: «А що ще це означає?» — то відкриваємо мозок для нових ідей і можливостей, щоб зрештою вигнутись і висковзнути з лап тривоги у власне життя.

87. Святкуйте!

Тривога пов'язана з проблемами. Проблеми можуть бути в минулому, теперішньому чи майбутньому, але з тривогою ми помічаємо лише погане. Це така собі колія. Вибратися з неї можна, якщо помічати те, від чого рівень тривоги знижується, і святкувати ці маленькі події.

Щоб це зробити, потрібно змістити фокус уваги з ситуацій, які спричиняють у нас тривогу, на позитивні аспекти життя. Звертати увагу на те хороше, що відбувається у вас, чи на думки, які йдуть не від тривоги, — це важливий перший крок. Він допоможе нам заново зрозуміти, як саме ми думаємо й відчуваємо. Прекрасний спосіб помічати хороше — це заносити те, що не спричиняє у вас тривоги, у список чи колекцію. Це можуть бути конкретні люди чи ситуації, певні заняття — прибирати в шухлядах, читати, бігати. Якщо ви будете все це записувати, воно стане реальним, його можна буде передивитись і перечитати. Але часто тривога так глибоко проростає в нас, що просто помічати й записувати позитивне вже замало. Нам часто буває потрібно підкріпити це маленьким святкуванням.

Святкувати — це робити щось таке, що підкреслить і закріпить вплив того хорошого, що ми помітили. Це допоможе глибше прийняти хороше й надалі тримати фокус уваги на ньому. Мозок має схильність до негативного, але так само він має центр винагороди, який нас заохочує зосереджуватися на позитиві. Коли ми робимо щось, навіть дрібничку, щоб відсвяткувати хороше, центр винагороди засвічується й випускає допамін, потужний гормон хорошого настрою. Це пригнічує гормони стресу й тривоги — наприклад, кортизол. У вас з'являються приємні відчуття й енергія, і вони проганяють тривогу.

Святкувати можна нескінченною кількістю способів. Спробуйте ось ці чи придумайте свої:

- Чалапати по калюжах.
- Їсти смачний перекус.

- Стрибати через скакалку.
- Грати в класики.
- Малювати крейдою.
- Читати.
- Пити чай чи каву.
- Співати.
- Гратися з домашнім улюбленцем.
- Прогулятися на природі.

Святкування позитивного зменшує рівень тривоги, і ми відчуваємося легшими, щасливішими й ментально здоровішими.

88. Переборіть тривогу — знайдіть сенс

Ви вмієте те, чого тривозі ніколи не вдасться: знаходити сенс у житті й подіях. Ви можете взяти будь-яку ситуацію, подумати над нею та приписати їй значення, яке вона матиме особисто для вас. Ви можете спитати про причини — і знайти відповідь на це запитання. Коли у нас є сенс у житті, ми можемо долати дуже серйозні перешкоди. Відчуття сенсу дає надію. Створює зв'язок. Розуміючи сенс, ми можемо бачити далі того, що спричиняє в нас тривогу. Його дають речі, які для нас такі важливі, що ми заради них і далі рухаємось уперед. Через цей сенс ми інтерпретуємо людей, ситуації та події в нашому житті.

Є реальна історія, яка наочно показує, як важливо мати сенс. Віктор Франкл — австрійський психолог і невролог. Він два роки прожив у найстрашніших фашистських концентраційних таборах. Він багато чого втратив і дуже страждав. І бачив, що з усіма довкола відбувається те саме. Він також бачив, що деякі люди — і він серед них — не зламалися, і навіть зберегли позитив. З цікавості він почав розбиратися, у чому річ. І дійшов висновку, що люди, у яких лишилося відчуття сенсу життя й цілі, вистояли психологічно, попри всі жахи, які з ними відбувалися. Ті, у кого цього сенсу не було, здалися.

Цей сенс живе всередині вас, і до нього легко отримати доступ. Щоб жити життям, повним сенсу, і перебороти тривогу, потрібно:

- Визначити, що для вас важливо, і потім зрозуміти, що треба зробити, щоб дійти до цієї мети.
- Жити повним життям, свідомо, завжди пріоритезувати цінності й цілі.
- Шукати хороше щодня, особливо коли накриває тривогою.
- Робити все з відчуттям мети: навіщо ви робите те, що робите?
- Чого ви хочете робити більше? А чого менше?

Коли ви живете без мети, у вас з'являється тривога. Коли ви живете з метою та сенсом, у вас не тільки знижується рівень тривоги, а й покращується добробут і підвищується якість життя.

Крок, який можна зробити зараз

Опишіть щось дуже тривожне для себе, чого хочеться уникнути. Що змусило б вас все-таки піти на це, попри тривогу? Можете спертися на це та домовитися з собою, що не складете зброї.

89. Терпіння допомагає взяти гору над тривогою

Річ не в тому, що я такий розумний; просто я довше працюю над задачею.

Альберт Ейнштейн

Альберт Ейнштейн говорив таке про себе — але все-таки він був генієм. Складовою його інтелектуальних можливостей було зокрема й розуміння, що розв'язати проблему можна тільки терпінням і наполегливістю. Не кидати роботу, навіть якщо прогрес повільний, — один з найпотужніших способів усе ж досягти своєї мети. І це — навичка, яка потребує практики.

Коли працюєте над тим, щоб знизити рівень тривоги та замінити її внутрішнім миром і спокоєм, легко опустити руки. Таке не робиться швидко. Оскільки тривога глибоко проникає в наші думки, почуття та дії, щоб її звідти дістати, потрібен час і велике терпіння. Щоб розвинути в собі терпіння, потрібно задовольнятися тим, що в нас є в поточному моменті, — толерувати тривогу під час того, як ми її позбавляємося. Ось п'ять способів розвивати терпіння в цьому процесі, щоб дати собі змогу крок за кроком позбавитися тривоги:

- Сядьте або повільно пройдіться й усіма органами чуття сприйміть світ довкола. Дозвольте собі стати нерухомим чи рухатися дуже повільно, знайдіть радість у маленьких речах.
- Усвідомлено попитайте чаю чи іншого напою. Зосередьтеся на смаку, температурі та інших деталях. Пийте повільно, поки чашка не спорожніє.
- Побудьте на березі річки, озера чи ставка. Кидайте у воду камінці та спостерігайте, як повільно розходяться кола по воді, аж поки не зникають зовсім. Зануртесь у цей процес.

- Посадіть рослинку. Фотографуйте її, спостерігайте, як вона росте.
- Давайте своєму процесу росту поживу, записуйте його. Ведіть щоденник і кожен запис починайте словами: «Сьогодні стався такий прогрес».

Варто замислитися над англійським прислів'ям «Хто над чайником стоїть, у того він не кипить». Уявіть, що ви на кухні. Ви страшенно голодні. Вам потрібно негайно закип'ятити воду. Ви все чекаєте ознак, що вода нагрівається, але вона ніби взагалі не реагує на вогонь. І варто тільки перемкнутися на щось, як вода закипає. Ви можете виробити в собі терпіння та наполегливість, потрібні для того, щоб відвернутися від того чайника та поки що перемкнутися на щось інше.

90. Відпрацюйте ту тривогу

Може, тренери в залі і забагато вимагають, але все ж вони мають рацію, коли змушують нас рухатися. Лікарі й дослідники ментального здоров'я в один голос твердять, що спорт критично важливий для щасливого життя. Ще багато з чим потрібно розібратися, але експерти точно знають одне: встати й зайнятися спортом — рецепт зниження тривоги і в конкретний момент, і в грі в довгу.

Ми вже розбирали концепцію зв'язку тіла й розуму (або розуму й тіла). Цей зв'язок означає, що ми — єдине ціле. Розум слідує за тілом, і навпаки. Пригадайте: повільне глибоке дихання може заспокоїти перезбуджений тривожний розум. Спорт працює так само. Коли ми рухаємося, у тілі й голові відбуваються позитивні зміни, які впливають і на тривогу теж:

- Послаблюється напруження м'язів.
- Вивільняється накопичена тривожна енергія.
- Організм наповнюється ендорфінами, від чого росте енергія та з'являються позитивні емоції.
- Під час нашого занурення в ритм руху заспокоюється шал думок.

Спорт допомагає відкинути тривогу на узбіччя й іншими способами. Що більше ми займаємося спортом, то вищою стає наша самооцінка. Ми починаємо більше вірити в себе та свою здатність позбутися тривоги. Крім того, спорт допомагає краще спати. Під час сну мозок відновлюється та може оптимально працювати, завдяки чому йому легше боротися з тривогою — тримати її під контролем, поки ми працюємо над тим, щоб цілком її позбутися.

Ці підказки можуть допомогти вам додати в життя більше спорту й отримати від нього максимум у справі зниження рівня тривоги:

- Займайтеся спортом свідомо, проживайте цей процес усіма органами чуття — так позитивний ефект буде більшим.
- Почніть з малого, не треба робити через силу. Експерти ще працюють над точним визначенням, скільки саме потрібно займатися спортом, щоб він допомагав від тривоги, але вони точно знають: просто бути активними — уже добре.
- Не обов'язково записуватися на заняття чи програми. Підходить будь-яка фізична активність, навіть прибирання.
- Робіть те, що приносить вам радість. Якщо ненавидите бігати — не змушуйте себе до марафонів. Тривога зменшується, коли вам подобається те, що ви робите.

Хай чим ви займаєтеся чи як, рухайтесь і проганяйте тривогу геть.

91. Ви те, що ви їсте

Якщо у вас є домашня тварина, заплющте очі й уявіть її. Немає тварини? Не проблема. Просто заплющте очі й уявіть домашню тварину. Ви любите її, тож, ясна річ, хочете, щоб вона була здоровою й добре почувалася. Як саме ви робите її щасливою?

- Даєте їй шоколад і об'їдки зі столу та заливаєте газованкою.
- Годуєте якісною їжею з поживними речовинами та даєте воду.

Чи ставитеся ви до себе так, як до свого улюбленця? Нам — нашому тілу й мозку — потрібне правильне харчування, щоб функціонувати на оптимальному рівні. Що більше дослідники вивчають харчування та роботу мозку, то більше розуміють вплив їжі на мозок, ментальне здоров'я та рівень тривоги.

Мозок регулює настрій і тривогу вітамінами, мінералами, незамінними жирними кислотами й іншими елементами — виробляє нейротрансмітери, такі як серотонін, допамін і гамма-аміномасляну кислоту (ГАМК). Кожна ділянка мозку використовує конкретні поживні речовини, щоб тримати тривогу під контролем. Глюкоза у крові повинна бути стабільною, тому що через різкі злети й падіння її рівня вивільняються гормони стресу та тривоги — кортизол і адреналін.

Їжа та напої можуть спричиняти тривогу чи посилювати її або ж запобігати їй і знижувати її рівень. Це їжа, яка годує вашу тривогу:

- Рафіновані продукти й ті, що пройшли технологічну обробку.
- Фастфуд.
- Продукти з насиченими або трансжирами.
- Солодка їжа та напої.

- Алкоголь.
- Кофеїн.

А ось що допомагає зменшити тривогу:

- Цілозернові.
- Білок (особливо птиця, яйця, молочні продукти).
- Вітаміни групи В.
- Антиоксиданти.
- Жирні кислоти омега-3 (жирна риба, авокадо, горіхи, оливкова олія).
- Чорний шоколад.
- Вода.

Ми можемо контролювати, що їсти та пити. У нас є вибір, і цей вибір може допомогти зменшити рівень тривоги та добре почуватися.

Крок, який можна зробити зараз

Зміна харчових звичок — це один з базових способів допомогти собі з тривогою, і він же один з найскладніших. Налаштуйтеся на успіх у довгій перспективі та змінюйте підхід поступово. Виберіть у верхньому списку один пункт і приберіть ці продукти зі свого меню (або сильно скоротіть їхню кількість). Додайте один із пунктів з нижнього списку. Продовжуйте цю заміну у своєму темпі.

92. Ви те, як ви їсте

Чи бувало, що ви пропускали приймання їжі через брак часу? Чи бувало, що ви їли просто зі столу чи за робочим столом, ковтали їжу та навіть не помічали, яка вона на смак? З такими прийманнями їжі тривога росте, адже ми не даємо мозку перепочити. Відтак ми вганяємо травну систему в стрес і не даємо їй постачати мозку поживні речовини.

Їсти усвідомлено — ефективний спосіб приспати тривогу. Відстороніться від переживань і культивуйте спокій — повністю зосередьтеся на процесі приймання їжі. Коли ви свідомо будете сприймати смак, запах, зовнішній вигляд і текстуру страви, ваші тривожні думки відійдуть на задній план. Ще один компонент усвідомленого приймання їжі — це бути повністю присутнім у процесі. Відкладіть телефон й усе інше, що вас відриває. Так лишається тільки ви та страва перед вами. У тривоги менше шансів пролізти у ваші думки, якщо ви повністю зосереджені на процесі приймання їжі.

Спробуйте такі вправи усвідомленого споживання, щоб позбутися присмаку тривоги:

- Глибоко дихайте та повільно беріть яблуко, арахісову пасту, ніж і тарілку.
- Виберіть яблуко. Якщо воно лежало в холодильнику, потримайте його в долонях і відчуйте прохолоду. Зауважте, яка в нього гладенька шкірка.
- Візьміть арахісову пасту. Відчуйте, як відкручується кришка. Прикладіть до банки вухо, поки будете відкручувати. Як вона звучить? Заплющте очі й глибоко дихайте, насолоджуючись запахом.
- Розріжте яблуко на частинки. Почуйте, як ніж чи слайсер пробиваються крізь фрукт. Проведіть пальцем і відчуйте сік на

дотик. Відчуйте запах яблука, зауважте, як він відрізняється від запаху арахісової пасту.

- Намастіть арахісову пасту на шматочки. Спостерігайте, як вона розподіляється по них і як ковзає поверхнею яблука.
- Насолоджуйтеся кожним шматочком. Жуйте повільно, повністю відчуйте смак. Зверніть увагу на текстуру.
- Пограйтеся з насінням яблука, яке ви видалили із серединки. Покрутіть насінинки в руках. Які вони на дотик? Як вони рухаються?

Усвідомлено їсти поживні продукти — звичка, за допомогою якої можна культивувати якісне життя з мінімальним рівнем тривоги.

93. Перемагати, так з музикою: створюйте плейлісти

Тривога наче маленька дитина, яка страшенно хоче уваги. Вона вривається в наші життя та вимагає, щоб ми займалися тільки нею. Що робить трирічка, якій потрібна увага? Усе, щоб її отримати! Вона буде підвищувати гучність, аж поки крик не перейде в сирену, яку неможливо ігнорувати. Хіба тривога не робить те саме?

Розбираючись з тривогою впродовж книжки, ми бачили, що її можна спинити, якщо змістити фокус уваги на щось у поточному моменті. Це справді працює, але інколи тривога стає такою гучною та гидотною, що наявність об'єкта поруч уже не допомагає. У такі моменти рівень тривоги можна знизити, вслухаючись у пісні, які нам подобаються.

Музика — потужна штука. Вона впливає на наші настрої і рівень енергії. Вона надихає, мотивує та дає сили. Мозок реагує на музику безпосередньо, а отже, музика може замінити тривогу — особливо якщо слухати її уважно й усвідомлено. Коли вона тихо грає на фоні, мозок не так активно слухає її та зазвичай перемикається назад на тривожні думки. Коли ми виділяємо час і починаємо усвідомлено слухати музику — ми дозволяємо мозку слухати та позитивно реагувати.

Створювати плейлісти для тривожних моментів — процес, який дає свободу та дарує сили, адже стандартного готового плейліста для таких випадків не існує. Музика, здатна зупинити тривогу в будь-який момент, — це музика, яка подобається саме вам. Зробіть скільки завгодно плейлістів під різні симптоми й ефекти тривоги. Наприклад:

- Чи спричиняє у вас тривога відчуття поразки? Яка музика може підняти вам настрої?
- Чи спричиняє у вас тривога відчуття неспокою чи відчаю? Яка музика заспокоїть вас?

- Чи ламає тривога вашу самооцінку? Що вас надихає?

Музика зменшує тривогу, нашу внутрішню трирічку з її істериками, даючи нам змогу танцювати вільно.

Крок, який можна зробити зараз

Знайдіть пісню, від якої вам добре, і прослухайте її зараз. Встаньте й потанцюйте під ритм або заплющте очі та просто послухайте пісню. Коли пісня закінчиться, створіть плейліст для боротьби з тривогою та додайте її туди.

94. Щоб перемогти тривогу, зосередьтеся на рішенні

Тривога може сидіти всередині нас, наче гігантський тугий вузол, що перекриває нам шлях до життя мрії. Це величенька проблема.

Існує два підходи до ментального здоров'я. Перший — з фокусом на проблемі. Люди досліджують проблему та намагаються прибрати те, що працює неправильно. Другий — з фокусом на рішенні (є навіть офіційний метод психологічного консультування, короткострокова терапія з фокусом на рішенні). При цьому підході шукають те, що вже працює добре, і далі розвивають і розширюють це.

Ці підказки допоможуть працювати з тривогою з позиції рішення, а не проблеми:

- Пошукайте винятки зі своєї тривоги. Чому в певні моменти ви тривожитеся менше? Що там не так, як завжди? Чи можете ви свідомо влаштовувати собі більше моментів зниженої тривоги, і як?
- Закрийте для себе минуле. Коли почнете переживати про те, що вже сталося, — змініть мислення. Знайдіть те, з чим зараз усе добре, і подумайте про щось дуже бажане з майбутнього.
- Хай ваш темп буде повільним, але стабільним. Придумайте кілька дій, основаних на тому, що вже працює добре.

У роботі з тривогою можна використовувати підхід з фокусом на проблемі та підхід з фокусом на рішенні. Але якщо зауважувати більше хорошого, ніж поганого, буде легше послабити тривожне напруження. Ви побачите, що вже — частково, потроху — живете життям своєї мрії. Плекайте ці маленькі елементи, і хай вони розростаються та виштовхують тривогу.

95. Підвищте оцінки на шляху до життя без тривоги

Тривога — це сипкий пісок посеред похмурої трясовини (якщо точніше, то це одночасно і сипкий пісок, і трясовина). Намагаючись з неї вибратися, ви заплутуєтесь у довгих лозах, вас кусають комарі, ви постійно перечіпаєтеся через гілки під ногами та застрягаєте в сипучому піску. Тривога затягує вас, в'язкою жижею липне до ніг. Що сильніше ви пручаетесь, то швидше тонете. На щастя, ваші руки ще на поверхні — і згори опускається мотузка. Ви хапаетесь за неї, підтягуєтесь — і нарешті вилізаєте з того болота.

На тій мотузці проставлено цифри: з одного кінця 0, з іншого — 10. Мотузка допомогла вам вилізти з болота, і її ж можна використовувати як додатковий інструмент. Це звичайна шкала оцінок, яка дає змогу відійти від тривоги якнайдалі.

Оцінки — компонент підходу з фокусом на рішенні, про який ми говорили в попередньому розділі. Оцінками люди визначають свій рівень тривоги, щоб зрозуміти, як іще можна покращити ситуацію.

Ось як користуватися цим інструментом. Намалюйте або візуалізуйте довгу пряму лінію. Напишіть на ній цифри від 0 до 10 (або уявіть їх), зліва направо. Нуль — це найнижча оцінка, яка позначає повну відсутність успіху. Цифра 10 позначає інший екстремум. Подумайте над цими запитаннями та дайте відповідь цифрою:

- Який у вас зараз рівень тривоги?
- Що ви можете зробити просто зараз, щоб спустити рівень тривоги за цією шкалою на одну позначку вниз?

Окрім застосування шкали для поступового зниження рівня тривоги, ви можете по ній же рости до життя своєї мрії.

- Опишіть, яким стане ваше життя, коли тривоги вже не буде.

- Як близько ви до такого життя за цією шкалою?
- Що ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до наступної позначки на шкалі?

З такою розбивкою тривога з великої проблеми, до якої не можеш підступитися, перетворюється на проблему, яку можна розв'язати кількома невеликими кроками. Використовуйте шкалу регулярно, щоб стабільно рухатись у бажаний бік.

96. Знайдіть свій смак життя

Тривога краде в нас радість, замінює її на мільярд переживань, гризот і страхів. Ми починаємо уникати певних місць або справ, тому що дуже боїмося знову відчувати таку сильну тривогу. Певні ситуації ми проживаємо неймовірно болісно й складно. Хай як, а з тривогою важко бути справді щасливими й задоволеними собою та своїм життям.

Повернути собі радість життя можливо, але тут ми потрапляємо в замкнене коло. Через тривогу нам складно повноцінно радіти чомусь. Але саме радістю можна знизити рівень тривоги. Як же нам відчувати радість, якщо тривога постійно її блокує? Шлях указують слова Генрі Ноуена, всесвітньо відомого католицького священника та духовного лідера: «Радість не просто відбувається з нами. Ми повинні вибрати радість — і вибирати її щодня».

Радість не пасивна, і так само з нею не завжди просто. Щоб стати щасливим, не варто чекати зникнення тривоги — потрібно створювати радість власноруч, щоб тривога розтанула в її тіні. Ми повинні «робити» щастя, а вже потім зможемо повноцінно його відчувати. Що більше приємних моментів ми створюватимемо, то більше вони витурятимуть тривогу. Ви знову відчуєте смак життя, і це звільнить вас. Але як створити радість і почати її проживати? Ось кілька підказок — хай вони стануть вашими провідниками, а може, і допоможуть придумати свої способи:

- Придумайте, що ви обожнювали б, якби у вашому житті не було тривоги. Дайте собі повну свободу — навіть якщо ідея нереальна, вона може наштовхнути вас на думку про щось реальне. (Найімовірніше, ви не відкриєте у дворі власний океанаріум, але цілком можете викопати ставок і запросити людей подивитися на нього.)

- Створіть дошку захоплення. Чіпляйте туди малюнки, слова, картинки з журналів — усе, що вас надихає та запалює вогонь у ваших очах. Це може стати для вас джерелом смаку життя.
- Щодня робіть щось нове, навіть якщо це буде щось крихітне. Якщо лишатися в зоні комфорту, рівень тривоги зростатиме і вам буде дедалі страшніше вийти з цієї зони; до того ж так жити нудно.
- Читайте нові книжки й статті, беріть уроки та ходіть на воркшопи, щоб відкривати нові інтереси.

Веселіться та пам'ятайте: *насолюватися* — це дія, процес.

Крок, який можна зробити зараз

Зробіть радість просто зараз. Чим вам зараз було б цікаво зайнятися? Не засуджуйте й не відкидайте думки. Дозвольте собі це робити незалежно від того, як будете почуватися.

97. Знайдіть свій дзен

Люди по-різному визначають слово «дзен». Для дзен-буддистів це невтомна практика медитації, уміння бути повністю присутнім попри дискомфорт, культивування глибокої присутності та усвідомленості. Для звичайних сучасних людей дзен — це щось пов'язане з йогою, спа, проживанням моменту в стані потоку, навіть якщо цей момент стресовий. Для всіх, хто живе з тривогою, дзен — це зробити щось, що утихомирить безперервне внутрішнє тривожне гудіння.

Суть дзену для тривоги — зберігати мир всередині себе попри всі складнощі та випробування. Що більше ви будете культивувати спокій, то менше тривога володітиме вашим тілом і розумом. Вона буде зменшуватися, аж поки від неї не лишиться тільки крихітний уламок, оточений океаном вашого спокою.

Щоб знайти свій стан дзену і створити для себе правильну практику для зниження рівня тривоги, спочатку визначте дзен для себе. Що для вас означає бути в стані миру? Як ви знатимете, що досягли його? Як зміниться ваше життя, коли ваш внутрішній світ перетвориться з бурхливого на спокійний?

Тепер, коли у вас є глибше розуміння свого мирного життя, настав час увімкнути внутрішнього монаха. Людський розум за своєю природою неспокійний, і монаху потрібно докласти зусиль, щоб наповнити його миром і спокоєм. Що ви готові зробити, щоб їх досягти?

Створіть власну дзен-практику, щоб утихомирити тривожні думки й наповнити тіло та розум миром. Ось кілька ідей для початку:

- Перетворіть моменти очікування — скажімо, коли стоїте на світлофорі чи в довгій черзі, — на медитації. Глибоко дихайте, зосереджуйтеся на диханні, його звуках, відчуйте, як підіймається й опускається живіт.

- Купіть маленький акваріум і щодня спокійно спостерігайте за рибками. Коли в думки вриватиметься тривога, м'яко перемикайтеся назад на рибок.
- Працюйте в саду, відчувайте руками землю, пропускайте її крізь пальці. Вдихайте запах землі, трави, сонячного світла. Усміхайтеся.

Це дещо іронічно, але: щоб досягти стану спокою, потрібно докласти зусиль. Власна дзен-практика допоможе вам зупинити тривогу та почати жити спокійно.

98. Підготовка до екстремальних ситуацій: план холодної голови

Катастрофи інколи трапляються. Ми не можемо їх уникнути, тому користуємось іншим способом: готуємося. Залежно від того, де ми живемо, та потенційної загрози, можна зібрати вдома потрібні речі — воду в пляшках і консерви, ліхтарики та батарейки, радіоприймач, пледи, аптечки першої допомоги, запасний одяг. Катастрофа все одно може статись і, ймовірно, буде непросто — але ми хоч будемо до неї готові.

Тривога — це свого роду катастрофа. Вона руйнує життя, може нашкодити ментальному здоров'ю та добробуту. Один зі способів пережити цю катастрофу — це робити те саме, що ми робимо перед природними катаклізмами: підготуватись і все спланувати.

Навіть якщо ви свідомо працюєте з тривогою, планово рухаєтеся до якісного життя, а рівень тривоги поступово знижується, вона все одно час від часу виникатиме. На жаль, коли вас накриває цунамі тривоги, пригадати, якими інструментами її можна послабити, дуже складно. Отже, якщо у вас буде план виживання на випадок торнадо тривоги, ваш добробут зазнає мінімальних збитків, і ви зможете після катаклізму просто прибрати та спокійно жити далі.

Запишіть план дій на випадок тривоги в спеціальний блокнот. Хай у ньому будуть такі пункти:

- Близько шести улюблених технік зниження тривоги (якщо їх буде замало, то може не вистачити, щоб перемкнутися. якщо забагато — від цього рівень тривоги може зрости).
- План евакуації з прописаним виходом з тривоги (куди ви підете та що зробите, щоб заспокоїтися).
- Умовний ліхтарик — предмет, на якому ви зможете усвідомлено зосередитись і який допоможе повернути потік

думок в інший бік.

Що ще може допомогти вам від раптового нападу тривоги? Що детальніше ви продумаєте план порятунку, то легше вам буде зупинити катастрофу, перш ніж вона розростеться до неймовірних масштабів і зруйнує геть усе.

99. Не просто позбувайтеся тривоги — заміняйте її на щось краще (на себе!)

Перемога над тривогою відкриває для нас неймовірні можливості росту. Випхати тривогу за двері — лише половина вашого шляху до щасливого життя. На іншій половині потрібно розвивати себе. Подумайте ось про що:

- Хто я? (Ви не ваша тривога, тож хто ви насправді?)
- Як саме я хочу жити?
- Які в мене є унікальні сильні сторони для перемоги над тривогою? (Згідно з роботою Values in Action Institute, організацією, яка допомагає дослідникам, звичайним людям і професіоналам різних сфер визначити унікальні сильні сторони їхнього характеру та почати ними активніше користуватися, існує шість категорій сильних сторін: мудрість, сміливість, людяність, справедливість, стриманість і трансцендентальність. Кожна категорія містить пов'язані риси на кшталт креативності, чесності, доброти та справедливості.)
- Що я розвиватиму в собі, щоб замінити тривогу?

Не поспішайте, добре подумайте над цими запитаннями. Придумайте ритуал: виділяйте на ці роздуми спеціальний час так часто, як це буде для вас ефективно (щодня? щотижня?), і створюйте атмосферу натхнення. Міняйте відповіді, якщо потрібно. Ви творите сильнішу версію себе. Не женіть уперед.

Ще один корисний спосіб вибудувати впевненість у собі та своїх силах (що ви досягнете успіху в тому, що робите) — завести банку чи контейнер, де ви будете зберігати те, що робите попри тривогу. Записуйте сміливі вчинки, на які ви зважилися, на папірцях чи плоских дерев'яних паличках. Можна написати щось таке:

- Я сходив по продукти.
- Я пішла на день народження друга.
- Я думаю стати волонтером команди сина, тому що це для мене важливо.
- Я приїхала на роботу машиною по забитій дорозі й вижила.

Ви про це не замислюєтеся, але щодня робите мільярд справ, хоча тривога постійно загрожує вас спинити. Тривога справді інколи зупиняє нас, але ми теж часто її зупиняємо, хоч і не завжди помічаємо це. Коли нас накриває сумнівами й тривога ніби ось-ось нас розчавить, беріть ті папірці й нагадуйте собі, що ви можете та робите.

Усвідомлювати те, що ви вже робите, щоб зупинити тривогу, і поєднувати це із саморефлексією про людину, на яку ви перетворюєтеся, — потужні й ефективні способи, які будуть вам корисними.

Крок, який можна зробити зараз

Візьміть підхожу банку та підготуйте папірці. Якщо ви зробите це одразу, то зможете сьогодні ж почати її наповнювати. Знайдіть посудину, куди влізе багато папірців (пізніше банку можна замінити на будь-що інше собі до смаку). Поставте банку, покладіть папірці й ручку чи маркер на видноті. Тепер вкиньте туди перший папірець із записом про те, що ви зробили попри тривогу (можливо — банку сміливих вчинків).

100. Ваші чотири сили проти тривоги

Більшість важливого в цьому світі зробили люди, які й далі пробували, коли здавалося, що надії вже немає.

Дейл Карнегі

Коли намагаєтеся позбутися тривоги, легко втратити терпіння й сили. Ви хочете бути вільними, хочете бігти й стрибати, а не бігти й падати. Погані новини: швидко позбутися тривоги не можна. Є способи знизити рівень тривоги в моменті — наприклад, глибоке дихання й усвідомленість, — але щоб суттєво її зменшити та вивести на задній план (і водночас жити якісним життям), потрібен час.

Є й хороші новини: позбутися тривоги можливо. У вас є внутрішня рішучість, мотивація, сильні сторони характеру та цілий арсенал інструментів і технік, якими можна відібрати своє життя в тривоги. У вас також є чотири сили, на які можна спиратися, борючись із тривогою:

- терпіння,
- практика,
- наполегливість,
- стійкість.

Ці чотири сили потрібно для багато чого в житті — наприклад, щоб зав'язувати шнурівки. Зрештою, щоб їх зав'язати, потрібно багато чого:

- Майстерно опанувати близько 10 рухів (залежно від того, як рахувати).
- Починається все з дуже базових речей — наприклад, шнурівки потрібно взяти в руки.

- Їх легко заплутати та випустити з рук.
- Якщо здастися, доведеться все життя ходити в тенісних туфлях на липучці, а вони швидко набридають.
- Якщо будете наполегливо зав'язувати шнурівки, то у своєму взутті пройдете величезні відстані, з вами стануться неймовірні пригоди.
- Шнурівки можуть розв'язатися, і тоді ви впадете. Але нічого страшного, адже ви знаєте, як їх зав'язати. Беріть шнурівки в руки, вправляйтеся знову, в'яжіть подвійний вузол — і вперед.

Зав'язування шнурівок і розв'язування вузла тривоги мають дещо спільне. Найперше — обидва процеси можуть довести нас до сліз, такими вони бувають складними. До того ж потрібні чотири сили, щоб опанувати те й те. Терпіння тут критично важливе, практика необхідна, наполегливість не дає кинути зав'язувати шнурівки та просто піти в шкарпетках, а стійкість дає змогу встати й продовжити йти своїм шляхом.

101. Плекайте свою квітку

Уявіть прекрасну рослину, квітку чи дерево. Заплющте очі, ретельно її роздивіться. Подивіться на її забарвлення, відчуйте запах, текстуру різних частин рослини. Дозвольте собі повністю її відчутти, насолодитися її красою. Раптом ви бачите в ній зерня. Ви радієте, бо можете посадити нову рослину, вона виросте та прикрасить ваш дім.

Які ваші наступні кроки?

- Вибрати красивий горщик, купити якісну землю, правильно посадити сім'я, поставити горщик осоння, поливати й удобрювати, якщо треба.
- Знайти перший-ліпший контейнер, кинути сім'я в нього, зверху присипати багном, запахати в куток, забути про нього та сподіватися, що воно виросте.

Це сім'я — ви. Ви — прекрасне створіння, яке приносить іншим радість. Ви можете насолоджуватися життям і розцвісти в ту квітку, якою хочете бути. У вас є всі можливості перемогти тривогу, вирости та стати прекрасними. У вас є сили вкоренитись у тому житті, про яке ви мрієте. Секрет у тому, щоб ставитися до себе, як у варіанті «а», а не «б».

Візуалізуйте, як ви, прекрасні ви, живете вільним від тривоги життям, а потім плекайте себе, щоб дорости до нього. Як вам потрібно про себе піклуватися, щоб розквітнути? Продивіться книжку ще раз, виберіть техніки, які вам підходять найбільше, і використовуйте їх як садові інструменти.

Щоб жити повноцінним життям, нам потрібне здорове коріння. Посилуйте своє — щоб навіть коли налетить ураган тривоги, ви не зламалися, а міцно й рівно стояли на місці.

Вам потрібні будуть гілки, щоб тягнутися вгору, назустріч своєму життю, мріям і цілям. Ці гілки також створені такими, що тривога з

них зісковзуватиме й падатиме вниз. Ви самі вирішуєте, за що триматися, а що відпустити. Коли ви зрозумієте, що це правда та скільки можливостей перед вами, — тривога більше не зможе вас зупинити.

Крок, який можна зробити зараз

Уявіть, яким прекрасним життям ви житимете, коли тривога не обтяжуватиме вас. Опишіть себе в цьому житті.

Висновок

Вітаю! Ось ви й дочитали книжку. Читали ви все підряд чи щось пропускали — ви все ж дійшли до кінця. Це варто відсвяткувати. (Ми обговорювали поняття святкування в кількох розділах цієї книжки. Якщо треба освіжити пам'ять, перечитайте розділ 87 «Святкуйте!».)

Коли святкуватимете, що дочитали аж до кінця книжки та дізналися про якнайбільшу кількість стратегій, з якими можна тримати тривогу під контролем, уявіть своє вільне від тривоги життя. Під час читання ви багато разів могли візуалізувати, якими станете ви та ваше життя без тривоги. Хай візуалізації супроводжують вас, і пам'ятайте, що життя відбувається секунда за секундою просто зараз.

Усвідомленість — потужний інструмент, ви це багато разів прочитали в книжці. Будьте повністю присутніми в моменті, там, де ви є, з тими, хто поруч, у тому, що робите. Тривога може вхопити нас і побігти — це відбувається тоді, коли ми літаємо в хмарах. Поки ви працюєте над тим, щоб припинити тривожитись і почати жити повноцінно, майте на думці: ми живемо в моменті, секунда за секундою. Жити отак, проживати життя в моменті, сповненими миру, спокійно та врівноважено — ще один спосіб перестати тривожитися.

Маленькі події? Маленькі моменти? Вони не маленькі.

Джон Кабат-Зінн

Те одне, що ви справді зробите маленьким, — ваша тривога.

Додаткові ресурси

Тривога має різні прояви. Певні її елементи універсальні — наприклад, фізичні й емоційні симптоми, а ще той факт, що вона влізає в життя та змінює його. Інші компоненти тривоги — наприклад, природа думок і поведінки — у всіх свої. Тому професіонали та дослідники галузі ментального здоров'я розробили й далі винаходять способи допомагати людям знижувати рівень тривоги. Для кожного знайдеться щось своє, найбільш підхоже для боротьби з особистою тривогою.

У цій книжці я спиралася на різноманітні перевірені техніки, основані на дослідженнях. Серед них:

- Усвідомленість (майндфулнес).
- Терапія прийняття й відповідальності (ТПВ).
- Терапія з фокусом на рішенні / короткострокова терапія з фокусом на рішенні.
- Позитивна психологія.
- Когнітивно-поведінкова терапія.

Якщо вам цікаво дізнатися більше про ці способи роботи з ментальним здоров'ям для зниження тривоги, можете почати з цих ресурсів.

Усвідомленість

Kabat-Zin, Jon. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment — and Your Life*. Boulder, CO: Sounds True, 2012, 2016.

Mindful: Healthy Mind, Healthy Life — корисний сайт з підказками, відповідями на поширені запитання та купую статей. Зокрема й розділом про ментальне здоров'я. mindful.org.

Peterson, Tanya J. *The Mindfulness Workbook for Anxiety*. Berkeley, CA: Althea Press, 2018.

Терапія прийняття й відповідальності

Act Mindfully — інформативний сайт з різними ресурсами, що містять безоплатні аудіо, відео та бланки завдань. act-mindfully.com.au/free-stuff/.

Harris, Russ. *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT*. Boston: Trumpeter Books, 2008.

Peterson, Tanya J. *Break Free: Acceptance and Commitment Therapy in 3 Steps*. Berkeley, CA: Althea Press, 2016.

Терапія з фокусом на рішенні

O'Hanlon, Bill. 1999. *Do One Thing Different: Ten Simple Ways to Change Your Life*. New York: William Morrow and Company.

Peterson, Tanya J. 2014. "Five Solution-Focused Ways to Beat Anxiety." HealthyPlace. Доступ отримано 22 вересня 2018 року. healthyplace.com/blogs/anxiety-schmanxiety/2014/06/five-solution-focused-ways-to-beat-anxiety.

Позитивна психологія

Bohlmeijer, Ernst, and Monique Hulsbergen. *Using Positive Psychology Every Day: Learning How to Flourish*. New York: Routledge, 2018.

Seligman, Martin E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.

The Positive Psychology Center — офіційний сайт напряму позитивної психології університету Пенсильванії, у якому цей напрям заснували. На сайті багато інформації про позитивну психологію, про користь, яку вона приносить людям і їхнім життям, і про те, як нею користуватися. Це сайт — для студентів, професіоналів та всіх, кому цікаво спробувати жити з налаштуванням на хороше. ppsc.sas.upenn.edu.

Когнітивно-поведінкова терапія

Clark, David A., and Aaron T. Beck. *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. New York: The Guilford Press, 2012.

Gillihan, Seth J. *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple: 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic, and Worry*. Berkeley, CA: Althea Press, 2018.

Positive Psychology Program. "25 CBT Techniques and Worksheets for Cognitive Behavioral Therapy". У цій статті розібрано саме поняття когнітивно-поведінкової терапії, розглянуто

патерни тривоги й інші особливості ментального здоров'я, є багато інструментів, вправ і бланків завдань. positivepsychologyprogram.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets.

Бібліографія

- Ackerman, Courtney. 2017. "What is Solution-Focused Therapy? 3 Essential Techniques." Positive Psychology Program. Доступ отримано 1 вересня 2018 року. positivepsychologyprogram.com/solution-focused-therapy/.
- Batthyány, Alexander. "What Is Logotherapy/Existential Analysis?" n.d. Viktor Frankl Institute. Доступ отримано в січні 2018 року з univie.ac.at/logotherapy/logotherapy.html.
- Bauer, Brent. 2017. "What Are the Benefits of Aromatherapy?" Mayo Clinic. Доступ отримано 2 листопада 2018 року з mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/aromatherapy/faq-20058566.
- Burns, David. 1999. *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.
- Chödrön, Pema. 2017. "How We Get Hooked and How We Get Unhooked." *Lion's Roar*. Доступ отримано 19 вересня 2018 року. lionsroar.com/how-we-get-hooked-shenpa-and-how-we-get-unhooked/.
- Chopra, Deepak, and Rudolph E. Tanzi. 2018. *The Healing Self*. NY: Harmony Books.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2016. "Mihaly Csikszentmihalyi: All About Flow and Positive Psychology." Positive Psychology Program. Доступ отримано 21 вересня 2018 року. positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/.
- Dolan, Yvonne. n.d. "What Is Solution-Focused Therapy?" Institute for Solution-Focused Therapy. Доступ отримано у вересні 2018 року. solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/.
- Duckworth, Angela. 2016. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Elliot, Brianna. 2017. "The 9 Best Foods to Eat Before Bed." Healthline. Доступ отримано 16 жовтня 2018 року. healthline.com/nutrition/9-foods-to-help-you-sleep.
- Estroff Marano, Hara. 2016. "Our Brain's Negative Bias: Why Our Brains Are More Highly Tuned to Negative News." *Psychology Today*. Доступ отримано 14 жовтня 2018 року. psychologytoday.com/us/articles/200306/our-brains-negative-bias.
- Fischer, Norman. 2017. "What Is Zen Buddhism and How Do You Practice It?" *Lion's Roar*. Доступ отримано 4 січня 2019 року. lionsroar.com/what-is-zen-buddhism-and-how-do-you-practice-it/.
- Frankl, Viktor. n.d. "The Pursuit of Happiness." Доступ отримано 4 січня 2019 року. pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/viktor-frankl/#.
- Frost, Robert. 1914. "A Servant to Servants." *North of Boston*. New York: Henry Holt and Co.

- Glasser, William. 1998. *Choice theory: A New Psychology of Personal Freedom*. New York: Harper Collins.
- Goldsmith, Barton. 2013. "10 Things Your Relationship Needs to Thrive." *Psychology Today*. Доступ отримано 26 січня 2018 року. psychologytoday.com/us/blog/emotional-fitness/201303/10-things-your-relationship-needs-thrive.
- Hayes, Stephen C., with Spencer Smith. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Kabat-Zinn, Jon. 2005. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hachette Books.
- Kline, Sarah. 2013. "Adrenaline, Cortisol, Norepinephrine: The Three Major Stress Hormones, Explained." *Huffington Post*. Доступ отримано 9 листопада 2018 року. huffpost.com/entry/adrenaline-cortisol-stress-hormones_n_3112800.
- Knapton, Sara. 2017. "Deep breathing calms you down because brain cells spy on your breath." *Telegraph: Science*. 30 березня 2017 року. Доступ отримано 4 грудня 2018 року. telegraph.co.uk/science/2017/03/30/deep-breathing-calms-brain-cell-spy-breath/.
- Kornfield, Jack. n.d. "The Beauty of Beginner's Mind." Jack. Отримано 12 грудня 2018 року з jackkornfield.com/beginners-mind/.
- Lee, Harper. 1960. *To Kill a Mockingbird*. New York: Grand Central Publishing.
- Matta, Christy. "Exercises for Non-judgmental Thinking." Psych Central. 12 квітня 2012 року. Доступ отримано 9 листопада 2018 року. blogs.psychcentral.com/dbt/2010/06/exercises-for-non-judgmental-thinking/.
- Mayo Clinic Staff. 2017. "Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms." Mayo Clinic. Доступ отримано 2 січня 2019 року. mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495.
- McDermott, Annette. 2017. "Try This: 18 Essential Oils for Anxiety." Healthline. Доступ отримано 11 грудня 2018 року з health-line.com/health/anxiety/essential-oils-for-anxiety.
- McFerrin, Bobby. 1988. "Don't Worry Be Happy." *Simple Pleasures*. EMI-Manhattan Records.
- McGinley, Karson. n.d. "8 Tips for Cultivating A Beginner's Mind." The Copra Center. Отримано 3 грудня 2018 року з chopra.com/articles/8-tips-for-cultivating-a-beginners-mind.
- Meek, Will. 2012. "Universal Relationship Needs." *Psychology Today*. Доступ отримано 26 листопада 2018 року. psychologytoday.com/us/blog/notes-self/201212/universal-relationship-needs.
- National Sleep Foundation. n.d. "Food and Drink That Promote a Good Night's Sleep." Доступ отримано 1 січня 2019 року. sleepfoundation.org/sleep-topics/food-and-drink-promote-good-nights-sleep.

- National Sleep Foundation. n.d. "Scary Ways Technology Affects Your Sleep." Доступ отримано 1 січня 2019 року. sleep.org/articles/ways-technology-affects-sleep/.
- Nordqvist, Christian. 2017. "Aromatherapy: What You Need to Know." Medical News Today. Доступ отримано 15 грудня 2018 року. medicalnewstoday.com/articles/10884.php.
- Peterson, Christopher. 2006. *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, Tanya J. 2016. *Break Free: Acceptance and Commitment Therapy in 3 Steps*. Berkeley, CA: Althea Press.
- Peterson, Tanya J. 2018. *The Mindfulness Workbook for Anxiety*. Berkeley, CA: Althea Press, 2018.
- Power, Rhett. 2015. "11 Ways to Develop a Beginner's Mind." Inc. Доступ отримано 16 грудня 2018 року. inc.com/rhett-power/11-ways-how-to-develop-a-beginner-s-mind.html.
- ReShel, Azriel. 2017. "Shenpa and the Art of Not Getting Hooked." Uplift. Доступ отримано 19 вересня 2018 року з upliftconnect.com/shenpa-art-of-not-getting-hooked/.
- Robinson, Lawrence, Melinda Smith, and Jeanne Segal. 2018. "Laughter Is the Best Medicine: The Health Benefits of Humor and Laughter." HelpGuide. Доступ отримано 1 грудня 2018 року. helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm.
- Schwartz, Tony. 2013. "Overcoming Your Negativity Bias." *New York Times*. Доступ отримано 14 жовтня 2018 року. dealbook.nytimes.com/2013/06/14/overcoming-your-negativity-bias/?_r=0.
- Scott, Jennifer. 2018. "The Health Benefits of Laughter." Verywell mind. Доступ отримано 6 грудня 2018 року. verywellmind.com/the-stress-management-and-health-benefits-of-laughter-3145084.
- Seligman, Linda. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*, 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- VIA Institute on Character. n.d. "The VIA Classification of Strengths." Доступ отримано 17 вересня 2018 року. viacharacter.org/www/Character-Strengths#.
- Weir, Kirsten. "The Exercise Effect." *Monitor on Psychology* 42, no. 11 (2011): 48. Доступ отримано 4 січня 2019 року. apa.org/monitor/2011/12/exercise.asp.

Популярне видання

ПІТЕРСОН Таня

**ІОІ СПОСІБ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ,
СТРАХОМ І ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ**

Керівниця проекту *Галина Харук-Бачуро*
Координаторка проекту *Марина Кичак*
Літературна редакторка *Анастасія Серікова*
Коректорка *Анастасія Ушинська*
Технічний редактор і верстальник *Володимир Шостак*
Художня редакторка *Ольга Старостіна*
Дизайнерка обкладинки *Марина Дяченко*

Дякуємо за допомогу в підготовці видання *Наталії Корінь*

Підписано до друку 16.08.2021
Формат 60 × 90/16
Ум. друк. арк. 15
Наклад 1500 прим.
Зам. № 490

Видавець: ТОВ «НФ»
Свідцтво ДК № 4722 від 19.05.2014
Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/24128 від 19.10.2020
Пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032
☎ (044) 222-53-49, ✉ pub@nashformat.ua

Віддруковано ТОВ «Друкарня "Рута"»
(свід. Серія ДК №4060 від 29.04.2011 р.)
☎ Вул. Руслана Коношенка, 1, м. Кам'янець-Подільський, Україна
☎ (038) 494 22 50, ✉ drukuta@ukr.net

Залишайте відгуки й отримуйте знижки на купівлю нових книжок



Помітили прикру
помилку?

Напишіть нам
про це.
Ми хочемо
ставати кращими!



Сподобалася
книжка?

Поділіться
враженнями
з іншими
читачами!

НАШ
формат

101 **спосіб** **ВПОРАТИСЯ**

**з тривогою, страхом
і панічними атаками**

Таня Пітерсон



