

18+

Джек
Амстронг



Не волноваться, а
волновать!

Джек Амстронг
Не волноваться, а волновать!
Разбираемся с тревогой
и депрессией через
глаза Мэрилин Монро

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69586543
ISBN 9785006050976*

Аннотация

Уникальная книга, которая проливает свет на психологические аспекты, связанные с известной актрисой. Автор вместе с Мэрилин Монро исследует уникальные цитаты, отражающие ее мысли и эмоции. Книга предлагает анализ ее проблем и исследует пути, как она справлялась с тревогой и депрессией. Книга не только поможет вам понять Мэрилин Монро, но и даст вам ценные инструменты и стратегии для борьбы с собственной тревогой и депрессией, чтобы найти внутреннюю силу и обрести здоровье и счастье.

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Как депрессия и тревога влияет на наше психическое и физическое благополучие?	9
О ней...	12
Практическая часть	15
Глава 2	18
Как бороться?	20
Самому не справиться	22
Практическая часть	23
О ней...	25
Глава 3	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Не волноваться,
а волновать!**
**Разбираемся с тревогой
и депрессией через
глаза Мэрилин Монро**
Джек Амстронг

© Джек Амстронг, 2023

ISBN 978-5-0060-5097-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Добро пожаловать в мир: «Преодоление тревожности и депрессивных состояний!» Если вы чувствуете, что тревога и депрессия захватывают вас своими когтями, то эта книга – ваша дверь к освобождению и благополучию! Я знаю, что иногда жизнь может казаться серой и тяжелой, но вы не одиноки в своих битвах. Я создал эту книгу, чтобы предоставить вам практические стратегии и инструменты, которые помогут вам преодолеть тревогу и депрессию. Я хочу, чтобы вы смогли зажечь огонь внутри себя и вновь ощутить радость и энергию жизни! Цель этой книги – дать вам не только знания, но и мощные навыки, которые позволят вам самостоятельно управлять своими эмоциями и достичь психологического равновесия.

Я научу вас понимать, как тревога и депрессия влияют на вашу жизнь, и какие стратегии помогут вам их преодолеть. Вы научитесь контролировать свои эмоции и развивать навыки эмоциональной саморегуляции. Я покажу вам, как изменить негативные мыслительные шаблоны и наполнить ваш разум позитивными мыслями. Вы узнаете, как повысить свою самооценку и самодоверие, чтобы вы могли преодолеть любые преграды, которые встретятся на вашем пути. Но это не все! Я помогу вам разработать индивидуальные стратегии поддержания психического здоровья и благополучия. Ведь

каждый из нас уникален, и ваш путь к выздоровлению будет совершенно особенным.

Я поддержу вас на каждом шагу и помогу найти именно те инструменты, которые будут работать для вас. И помните: вы не одиноки! Я предоставлю вам информацию о доступных ресурсах и профессиональной помощи, которые могут быть вам полезны. Вместе мы сможем преодолеть тревогу и депрессию, и выйти на новый уровень счастья и благополучия!

А самое главное, в этой книге приводятся уникальные примеры из жизни Мэрилин Монро, о ее способах побороть тревогу и депрессию.

Так что, давайте, начнем этот захватывающий путь к преодолению тревожности и депрессивных состояний. Ваше сияющее будущее ждет вас!

Теперь это будет и ваш девиз – НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ, А ВОЛНОВАТЬ!

Глава 1

«Я беспокойная и нервная и рассеянная и дерганая – несколько минут назад я чуть не швырнула серебряную тарелку – в темный угол на площадке – но я знала, что не могу позволить себе показать свои настоящие чувства; по правде я не осмелилась это сделать, потому что вероятно уже не смогла бы остановиться. Прямо перед этим меня чуть не вырвало съеденным ланчем. Я устала. Я ищу способ сыграть эту роль, меня приводит в уныние вся моя жизнь с самых первых воспоминаний».

Мэрилин Монро

Она испытывала тревогу

Тревожность – состояние повышенной внутренней напряженности, беспокойства и тревоги. Она может проявляться как физические симптомы (быстрое сердцебиение, потливость и др.), так и психологические проявления (чувство тревоги, постоянные беспокойные мысли и др.).

Депрессия – состояние пониженного настроения, чувства пустоты, отчаяния и безнадежности. Она может проявляться через утрату интереса к ранее приятным делам, изменение аппетита и сна, проблемы с концентрацией и решением задач.

Тревожность связана с повышенным беспокойством

и тревогой, в то время как депрессия связывается с пониженным настроением и чувством безнадежности.

Может вызывать физические симптомы, такие как напряжение, нервозность и беспокойство, а депрессия проявляется через апатию, утрату интереса и эмоциональное снижение.

Тревожность обычно является краткосрочным состоянием, в то время как депрессия может продолжаться в течение длительного времени, иногда месяцами или даже лет.

Признаки тревожности могут включать: необъяснимую тревогу, неспособность расслабиться, переживания о будущем, повышенную раздражительность, физические симптомы, такие как головная боль или проблемы с желудком.

Признаки депрессии могут включать: утрата интереса к ранее приятным делам, постоянное чувство усталости и энергичности, изменение аппетита и веса, проблемы со сном, отчаяние и мысли о смерти.

Как депрессия и тревога влияет на наше психическое и физическое благополучие?

Тревожность и депрессия могут сказаться на качестве сна. Люди, страдающие от тревожности, могут испытывать бессонницу и иметь проблемы с засыпанием или просыпаться ночью. У людей, страдающих от депрессии, может быть либо бессонница, либо чрезмерную сонливость и продолжительность сна.

Тревожность и депрессия могут привести к ощущению хронической усталости и энергичности. Люди могут чувствовать слабость и отсутствие мотивации для выполнения повседневных задач.

Так же могут вызывать физические проявления, такие как боли в груди, головные боли, проблемы с пищеварением, повышенное сердцебиение и мышечная напряженность.

Люди, испытывающие тревожность или депрессию, могут иметь изменения в аппетите. Некоторые могут стать чрезмерно аппетитными и увеличить потребление пищи (компульсивное переедание), в то время как другие могут потерять интерес к пище и испытывать потерю аппетита (анорексия).

Тревожность и депрессия приводят к пониженному на-

строению, чувству печали и безнадежности. Люди могут испытывать эмоциональный дискомфорт, постоянную грусть и снижение радости от жизни.

Люди со тревожностью и депрессией могут испытывать проблемы с концентрацией, памятью и способностью принимать решения. Они могут чувствовать замедление мыслительных процессов и затруднения в планировании.

Тревожность и депрессия могут сказаться на самооценке и уверенности в себе. Люди могут страдать от низкой самооценки, ощущения недостаточности и чувства вины.

Так же влияют на межличностные отношения. Люди могут иметь проблемы в общении, часто испытывать раздражение и дистанцироваться от других.

Постоянное напряжение и стресс, связанные с тревожностью и депрессией, могут оказывать негативное влияние на сердечно-сосудистую систему. Это может приводить к повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия (высокое кровяное давление), сердечные приступы и инсульты.

Длительный стресс и негативные эмоции, связанные с тревожностью и депрессией, могут ослаблять иммунитет организма. Это делает человека более подверженным инфекционным и воспалительным заболеваниям, а также затрудняет процесс выздоровления.

Тревожность и депрессия могут повлиять на когнитивные функции, такие как память, концентрация и принятие ре-

шений. Люди могут испытывать затруднения в запоминании информации, медленную реакцию и проблемы с принятием решительных действий.

Тревожность и депрессия могут оказывать отрицательное влияние на работоспособность и продуктивность. Человек может испытывать затруднения в выполнении задач, из-за чего работа становится менее эффективной. Это может повлечь за собой проблемы с сохранением работы, низкую эффективность и снижение профессионального развития.

Наличие тревожности и депрессии может значительно снизить общее качество жизни. Люди могут испытывать постоянный дискомфорт, страдать от эмоционального и физического утомления, а также терять интерес к ранее приятным делам. Это влияет на общее настроение, удовлетворенность жизнью и способность наслаждаться ее радостями.

В целом, тревожность и депрессия оказывают комплексное влияние на физическое и психическое благополучие. Они могут влиять на различные аспекты здоровья и качество жизни, поэтому важно уделять внимание психическому состоянию и обратиться за помощью, если необходимо.

В следующей главе мы рассмотрим эти симптомы более подробно и способы борьбы с ними.

О ней...

«Одно событие, которое я так и не смогла оценить объективно

и вероятно никогда не смогу, случилось однажды вечером – вечер накануне мы провели вместе, я была достаточно капризна и раздражительна, разговор получился утомительным и тяжёлым, я выразила некоторое недоверие к нему и его отношениям с той другой девушкой, тему эту я вначале едва затрагивала (и выражала свое неприятие весьма пространно, так что мы расстались довольно прохладно, не договариваясь встретиться следующим вечером; я, будучи романтической и тонкой натурой, верила, что как какой-нибудь великий любовник он поймет, что я ждущу его; к несчастью он так и не появился, и я стала ругать и его, и себя – себя за то, что была неразумной, слабой, неубедительной и за то, что позволила себе тревожиться в этой ситуации, в которую, как мне казалось, я попала и затем срослась с ней и с ним благодаря подсознанию, постепенно вырабатывающему привычки на основании моих же действий»

Мэрилин Монро

По данному отрывку можно сделать некоторые предположения о чувствах Мэрилин:

1. Раздражение и капризность: Мэрилин признает, что

в тот вечер она была капризной и раздражительной. Вероятно, она чувствовала некоторую фрустрацию или недовольство, которые могли влиять на ее настроение.

2. Недоверие: Мэрилин выразила некоторое недоверие к своему партнеру и его отношениям с другой девушкой. Это свидетельствует о том, что она могла испытывать чувство ревности или тревоги относительно их отношений.

3. Романтические ожидания: Мэрилин верила, что ее партнер поймет, что она ждет его на следующий вечер. Это указывает на то, что у нее были романтические ожидания, и она надеялась на продолжение встречи.

4. Расстройство и самокритика: Поскольку партнер не появился, Мэрилин начала ругать и его, и себя. Она чувствовала расстройство, возможно, из-за разочарования и ощущения неразумности, слабости и неубедительности своих действий.

5. Постепенная привыкание к ситуации: Мэрилин упоминает, что она срослась с этой ситуацией и с партнером благодаря подсознанию, которое формировало привычки на основе ее собственных действий. Это может указывать на то, что она постепенно привыкла к таким эмоциональным ситуациям и развивала свои реакции на основе своего опыта.

В целом, Мэрилин, судя по отрывку, могла чувствовать разочарование, ревность, тревогу, недоверие и расстройство в своих отношениях с партнером. Она также критически относилась к себе и своим действиям, возможно, испытывая

чувство собственной неразумности и слабости.

Практическая часть

Упражнение 1. Записать определения тревожности и депрессии.

Возьмите лист бумаги или откройте документ на компьютере. Напишите заголовок: «Определение тревожности и депрессии».

Под заголовком приведите определение тревожности и депрессии, используя своими словами. Попробуйте описать каждое понятие так, чтобы было понятно и легко усвоить.

Приведите примеры или аналогии, чтобы дополнить определение и помочь понять суть тревожности и депрессии. Просмотрите свою запись и убедитесь, что определения ясны и точны.

Пример выполнения упражнения:

Определение тревожности и депрессии.

Тревожность – состояние внутреннего напряжения, беспокойства и тревоги, которое может проявляться как физические симптомы (например, быстрое сердцебиение) так и психологические проявления (чувство тревоги, беспокойные мысли). Например, представьте, что у вас перед экзаменом. Вы можете чувствовать тревожность из-за ожидания сложных вопросов и бояться получить плохую оценку.

Депрессия – состояние пониженного настроения, чувства

пустоты и отчаяния, которое может приводить к потере интереса к ранее приятным делам и физическим симптомам (усталость, изменение аппетита). Например, представьте, что вы потеряли близкого друга. Это может вызвать глубокое чувство грусти и отчаяния, с которым вы боретесь долгое время.

Упражнение 2. Исследование и запись признаков тревожности и депрессии.

Снова возьмите лист бумаги или откройте документ на компьютере. Напишите заголовок: «Признаки тревожности и депрессии».

Под заголовком создайте два раздела – один для признаков тревожности и один для признаков депрессии.

В каждом разделе перечислите признаки, которые соответствуют тревожности или депрессии. Например, для тревожности это может быть «необъяснимая тревога» и «нервозность», а для депрессии – «утрата интереса к ранее приятным делам» и «постоянное чувство усталости».

Для каждого признака постарайтесь дать дополнительные объяснения или примеры, чтобы помочь понять, как они проявляются на практике.

Пример выполненного задания

Признаки тревожности	Признаки депрессии
<ul style="list-style-type: none"> - Необъяснимая тревога: постоянное чувство беспокойства или тревоги, которое может возникать без явной причины. - Нервозность: частое чувство напряжения и нервозности, постоянное движение и беспокойство. - Физические симптомы: такие как повышенное сердцебиение, потливость, головная боль или проблемы с желудком. 	<ul style="list-style-type: none"> - Утрата интереса к ранее приятным делам: потеря интереса и радости от того, что раньше приносило удовлетворение (хобби, социальные мероприятия и т.д.). - Постоянное чувство усталости и энергичности: ощущение слабости, неспособности сосредоточиться и сделать даже простые задачи. - Изменение аппетита: снижение или увеличение аппетита, которое может привести к изменению веса.
Примеры и объяснения	Примеры и объяснения
<ul style="list-style-type: none"> - Когда человек испытывает необъяснимую тревогу, он может постоянно переживать, думая о будущем и беспокоясь о том, что может пойти не так. - Нервозность может проявляться в постоянном движении, частых перебирательствах руками или ногами, а также в непоседливом поведении. - Физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение или головная боль, могут возникать в связи с повышенным уровнем стресса и тревоги. 	<ul style="list-style-type: none"> - Утрата интереса к ранее приятным делам может приводить к ощущению пустоты и потери радости от жизни. - Постоянное чувство усталости и энергичности может затруднять выполнение повседневных задач и приводить к снижению продуктивности. - Изменение аппетита, такое как потеря аппетита или его избыточное увеличение, может быть связано с эмоциональными изменениями, свойственными депрессии.

Глава 2

Вторая глава посвящена пониманию симптомов тревожности и депрессии. Мы рассмотрим как физиологические, так и эмоциональные проявления этих состояний.

Физиологические и эмоциональные симптомы тревожности:

Физиологические симптомы тревожности, такие как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь, чувство давления в груди и затрудненное дыхание. Это происходит из-за активации симпатической нервной системы и выделения стрессовых гормонов, таких как адреналин и кортизол.

Повышенное сердцебиение возникает под воздействием стресса, тревожности или возможного опасного события. Возможно, сопровождается ощущением непомерной тревоги и угрозы.

Потливость – нервная система активизируется, вызывая выделение пота для охлаждения организма.

Тремор может возникнуть как ответ на большое волнение или страх, вызывая дрожь в руках, ногах или других частях тела.

Тревожность может вызывать сужение сосудов, что может привести к ощущению давления и затруднению дыхания.

Мы также обсудим эмоциональные симптомы тревожности, которые включают беспокойство, напряжение, перевоз-

ность, тревожность, страх и чувство потери контроля. Рассмотрим, как эти эмоции влияют на наше поведение и способность справляться с повседневными задачами.

Чувство непрекращающегося беспокойства, тревоги, возможности возникновения чего-то плохого.

Возможно испытывать постоянное напряжение и нервозность без видимой причины.

Ответ на реальные или воображаемые угрозы, и может сопровождаться паническими атаками или фобиями.

Может возникнуть ощущение, что жизненные ситуации слишком сложны и не контролируемы.

Физиологические и эмоциональные симптомы депрессии также могут различаться от человека к человеку, и их проявления могут быть разными. Они могут включать следующее:

Чрезмерное чувство усталости и истощения, несмотря на достаточный отдых.

Потеря аппетита или, наоборот, переедание.

Могут возникать различные боли в теле, включая головные боли, мышечные боли и другие формы болезненных ощущений.

Бессонница или сонливость, а также разрывы сна или проблемы с засыпанием. Мы также рассмотрим симптомы депрессии, такие как грусть, отчаяние, безразличие, потеря интереса к прежним увлечениям, низкая самооценка и мысли о смерти или самоповреждении.

Как бороться?

Для борьбы с симптомами тревожности и депрессии, следует учесть несколько факторов.

1. Обратитесь за профессиональной помощью: Важно обсудить свои симптомы с врачом или психологом, чтобы получить рекомендации и поддержку.

2. Поддержка социальной сети: Расскажите доверенным людям о своих переживаниях. Иметь поддержку и понимание окружающих может помочь справиться с тревожностью и депрессией.

3. Забота о физическом здоровье: Регулярные физические упражнения, здоровое питание и адекватный сон могут привести к улучшению настроения и уменьшению симптомов.

4. Самоуправление: Изучите релаксационные и дыхательные техники, медитацию, йогу или другие методы снятия напряжения. Эти практики могут помочь управлять тревожностью и снизить уровень стресса. Это может включать глубокое дыхание, прогрессивную мускульную релаксацию, визуализацию, медитацию или прием успокаивающих травяных чаев и средств.

5. Поддержка приема лекарств: Если врач назначил вам лекарства, следуйте его рекомендациям и не прекращайте прием без его согласия. Регулярное приемы препаратов могут помочь справиться с симптомами тревожности и депрес-

сии.

6. Избегайте избыточной нагрузки: Старайтесь брать перерывы и уделять время отдыху и развлечениям. Установите здоровые границы и уделите внимание своим потребностям.

Самому не справиться

Теперь рассмотрим ситуации, когда стоит обратиться к врачу.

1. Если симптомы тревожности или депрессии длительное время не улучшаются или ухудшаются, это может быть признаком более серьезного психического расстройства, и необходима профессиональная помощь.

2. Если у вас появляются мысли о самоповреждении или суициде, немедленно обратитесь к врачу или позвоните на местный телефон доверия или экстренную службу.

3. Если у вас есть сопутствующие физические проблемы, такие как необъяснимая потеря веса, проблемы с сердцем или хроническая боль, важно проконсультироваться с врачом для диагностики и лечения возможных медицинских причин.

4. Если симптомы тревожности или депрессии вызывают значительный дискомфорт, страдание или влияют на вашу способность обычно функционировать, важно обратиться за помощью к врачу для оценки и лечения.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и реакции на тревожность и депрессию могут различаться. При возникновении симптомов, которые вас беспокоят, лучше всего обратиться к врачу для получения индивидуальной оценки и рекомендаций по лечению.

Практическая часть

Упражнение 1. Создать список собственных симптомов тревожности и депрессии.

Вам необходимо составить список симптомов, которые вы лично испытываете, когда ощущаете тревожность или депрессию. После этого отметьте частоту и степень влияния каждого из симптомов на вашу жизнь.

Пример выполнения:

Беспокойство часто возникает, сильно влияет на мою концентрацию и способность выполнять задачи.

Тремор иногда возникает, слегка влияет на мое поведение.

Чувство усталости часто возникает, очень сильно влияет на мою энергию и мотивацию.

Упражнение 2. Ведите дневник настроения на протяжении недели.

Вам нужно будет вести дневник настроения на протяжении недели, отмечая свое эмоциональное состояние и события, которые могут вызвать изменения настроения. Вы должны записывать свои эмоции в течение недели и обращать внимание на любые тревожные или депрессивные состояния, которые испытываете.

Пример выполнения:

Понедельник: Чувствую себя уставшим и подавленным.

Возможно, это связано с большим объемом работы.

Вторник: Имею тревожные мысли и беспокойство. Сегодня было важное собеседование.

Среда: Внезапно чувствую гнев и раздражение. Произошел конфликт с коллегой на работе.

О ней...

В своих письмах и записях Мэрилин Монро описывала свои эмоциональные колебания и настроение, которые свидетельствовали о ее тревожности и депрессии. В одном из писем она писала о своем постоянном чувстве одиночества и неспособности найти истинного смысла жизни. Эти записи являются яркими примерами ее внутреннего состояния.

Мэрилин Монро часто отмечала свою тяжелую депрессию после развода с Джо Димаджио и Артуром Миллером. Она описывала свои чувства отчужденности, боль и разочарование. Ее депрессивное состояние иногда приводило к тому, что она отказывалась от работы и изоляции от окружающего мира

Цитаты из жизни Мэрилин Монро, которые подтверждают наличие у нее определенных проблем:

«Иногда мне кажется, что моя жизнь была одним большим отказом».

Мэрилин Монро

«Я эгоистичная, нетерпеливая и немного неуверенная в себе. Я делаю ошибки, я теряю контроль и во мне трудно разобраться. Но если ты не можешь справиться со мной в худшие моменты, то ты точно

не заслуживаешь меня в своей жизни».

Мэрилин Монро

Глава 3

Как расслабиться?

Дыхательные упражнения и техники глубокой релаксации

Практика медитации является мощным инструментом для улучшения эмоционального благополучия и развития эмоциональной грамотности. Она позволяет нам осознанно встречать и принимать свои эмоции, а также развивать способность к саморегуляции и снижать уровень стресса. Медитация является формой практики, которая требует посвящения некоторого времени каждый день, чтобы сесть себе на «тихий остров» и найти внутренний покой.

Одним из основных методов медитации для улучшения эмоционального благополучия является медитация на осознанное дыхание. В этой практике мы садимся в удобную позу, закрываем глаза и сфокусируемся на дыхании. Каждый вдох и выдох становятся объектом нашего внимания. Мы обращаемся к каждому мгновению дыхания, воспринимая его с полным присутствием. Когда наш разум уходит в мысли, мы замечаем это и возвращаем его к наблюдению дыхания. Такая практика помогает нам стать более осознанными и уменьшить влияние отвлекающих мыслей на наше эмоциональное состояние.

Другим эффективным методом медитации для улучшения эмоционального благополучия является метта-медитация, известная также как медитация любящей доброты. В этой практике мы садимся в удобную позу, концентрируемся на сердечной области и повторяем в уме фразы, направленные на культивирование сострадания и благожелательности. Эта практика способствует возникновению положительных эмоций, созданию более гармоничных отношений и обеспечению нашего благополучия.

Кроме того, одним из вариантов медитации для улучшения эмоционального благополучия является сканирование тела. В этой практике мы пристально внимаем каждой части нашего тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Мы замечаем ощущения, напряжение или расслабление в каждой области тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.