

12+

Сергей Ражев

Победа над тревожностью

Искусство победы над
тревожностью. Личный
опыт и практические
упражнения автора

Сергей Ражев

Победа над тревожностью.

Искусство победы над

тревожностью. Личный

опыт и практические

упражнения автора

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70915648
ISBN 9785006428515

Аннотация

В книге представлен практический материал по преодолению социофобии, тревожных моментов, панических атак и т. д. с помощью осознанно выполняемых упражнений. Также на практике раскрывается идея, что лучше подойти к решению этой проблемы комплексно, чтобы не только преодолеть какую-либо конкретную тревожность, но и затем, улучшить свое состояние во всех аспектах жизни.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Начало	6
Упражнение «Мой дом»	11
Упражнение «Мастер на все руки»	16
Глава 2. Тревожность и социофобия	17
Глава 3. Расслабление на улице	19
Упражнение «Бег на месте»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Победа над тревожностью
Искусство победы над
тревожностью. Личный
опыт и практические
упражнения автора**

Сергей Ражев

© Сергей Ражев, 2025

ISBN 978-5-0064-2851-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Материал данной книги не претендует на научную доказанность, т.к. все рассмотренное опирается больше на практику, чем на теорию.

Здесь вы не увидите вопросов «почему?», почему это началось, почему именно так, почему это помогает, а другое нет и т. д. Мы сразу без лишних разговоров начнем действовать, и двигаться на своем пути к улучшению жизни.

Упражнения в отдельных главах книги сами по себе могут не давать должный эффект избавления от тревожного состояния, т.к. все что я рассказывал, я делал в совокупности и, опираясь на свою историю. Поэтому для вас путь развития может быть другим. Но даже отдельные главы могут сами по себе повысить ваши возможности и уверенность в себе.

Возможно некоторый материал из моей книги, подойдет и обычным людям. Ведь я также тренировал и свою силу воли, а такое умение может помочь каждому.

Материал подойдет даже тем, кто просто немного замкнут в себе. А некоторые упражнения могут быть полезны для любого человека.

В данной книге я собрал свой многолетний опыт по борьбе с тревожностью и сгруппировал самые эффективные шаги по главам.

Глава 1. Начало

Расскажу немного про себя, чтобы вы лучше смогли понять и приспособить материал книги для вашего случая. Я рос стеснительным мальчиком. В детстве я испытывал очень много трудностей при общении в социуме, и многие неудачи останавливали и замыкали меня на своем состоянии. В результате я накапливал различные отрицательные мысли, которые заставляли меня негативно думать о последующих, еще не наступивших, событиях. Взгляды людей, концентрация внимания на мне – все это стало пугать очень сильно. И с каждым годом тревожность проявлялась во все больших вещах. В то время я почти не уделял времени своему состоянию и жил ото дня в день одинаково. По утрам я ходил в школу, а когда приходил домой, то забывал о том, как тяжело мне было. Я просто вычеркивал все происходящее со мной. А на следующий день с новыми силами опять впадал в тревожный день. Я считал, что мое состояние это обычное дело, и даже подумывал, что буду жить с этим всегда. И все мои радости, это были увлечения дома, игровые приставки и т. д. Родственники даже говорили, а что, он всегда дома, можно не беспокоиться за него :). Единственный плюс на то время, который я выявлял от постоянной тревоги и паники, это закалка моего сознания. Обычные тревожные моменты других людей я почти не испытывал, т.к. все

перевешивала моя постоянная фоновая тревожность. И если я мог справиться сам с собой, то я практически мог легко быть другой в ситуации, где даже взрослый человек будет волноваться. Погрузившись в рутину тревог, я выбрал для себя жизненный показатель **«совершенствования в тревоге»**, и ориентировался на него в трудных ситуациях. Все что со мной бывает, дается не просто так и должно идти на какую-то пользу, так я считал. И сейчас думаю, что с таким настроем я не прогадал.

Затем уже после окончания школы моя жизнь выглядела примерно так: я ходил на улицу по утрам, сразу после того как проснулся и позавтракал. Утром «не успев проснуться», я менее реагировал на внешнее окружение и ощущал себя спокойнее. Это один из первых приемов для облегчения приступов тревоги, который я сам нашел для себя. (В главе 8. «Самозащита в тревожных ситуациях», я напишу подробней о способах, как можно оградить влияние тревожности на свое состояние и мысли). Все дела какие мне предстояло делать – часто начинались с мыслей, когда я уже вернусь домой? Мне так тяжело все давалось, что я не видел никакой радости во многих вещах. Я бы может и рад был, но волнение забирало весь настрой в тревожную сторону. Мои обычные мысли в то время были только о том, как уже прийти поскорее обратно домой. Если, например, откладывал поход в магазин на позднее время, то усиливалась тревожность и нервозность. Все дела кроме походов на улицу считались для

меня незначительными. Выполнение тяжелого труда по дому было для меня мелочью, я даже с легкостью мог побороть лень в домашних делах, лишь бы не ходить на улицу.

Днем я почти перестал выходить на улицу, так как уставал от ожидания тревожности с самого утра и не мог успокоиться. Любые сегодняшние дела за пределами дома, даже за много часов вперед, нагоняли тревогу. А завтрашний день считался как бы достаточно отдаленным событием. Поэтому сегодняшние дела за пределами дома, я старался делать как можно раньше.

Теперь перенесемся в будущее, я расскажу мое состояние, перед тем как я начал работать над собой.

Постоянно перед выходом на улицу я обдумывал свое самочувствие, и ловил ощущения от тела, чтобы удостовериться, что я готов выйти на улицу. Я проверял себя, на месте ли деньги, взял ли я телефон, ключи, не забыл ли о том, что надо купить в магазине (т.к. 90% моих походов на улицу, это был магазин). Концентрировался на том, как я себя чувствую, сильно ли бьется сердце. И смотрел в зеркало, какое у меня выражение лица, не видно ли мою тревогу.

В итоге получалось, что дома для меня была как бы одна граница мира, а за пределами квартиры другая ее сторона. И так я жил на протяжении многих лет. Мне тяжело было выйти на улицу, без концентрации на своем самочувствии. **Я всегда хотел знать, что готов к выходу на улицу. Про-**

читав вступление, вы наверняка подумали, что сейчас я уже сам понял причины моего прошлого тревожного состояния и почему это все у меня появилось.

Попадая в похожую тревожную ситуацию, мышление стремится навязать нам самую «безопасную» мысль для дальнейшего плана действий. И обычно этим является вариант избежать снова такой ситуации или начать мысленный анализ своего состояния (чтобы убедить себя, что я готов действовать).

Когда мы думаем что может произойти что-то ужасное, неприятное, то обычно мы больше **боимся** не самого этого события в реальности, а нашего **«внутреннего состояния вокруг этого события»**. И как можно догадаться, это состояние (которое ощущается в голове) скорее всего (особенно если очень много времени над этим думать) позже произойдет, и может даже без реальной провоцирующей ситуации. В итоге может произойти объективно благополучное событие, а мы все равно испытываем плохое состояние.

Чтобы остановить один и тот же ход мыслей при наступлении похожих (особенно если раньше в этом моменте испытывали тревогу) событий, нужно научиться использовать **«принцип отдаленной ситуации»**. Вместо того чтобы бояться своего состояния, а именно то что может с вами произойти, вы должны согласиться на продолжение мысленного диалога, **только после наступления этого события.**

Одновременно можно сказать себе: **«Хорошо, я сегодня не буду переживать, пусть что будет, меня уже ничем не удивишь. Именно сегодня, я буду просто чувствовать, и ощущать себя, отключив анализ и весь мысленный диалог»**. Т.е. нужно просто отбросить свой привычный анализ в трудной ситуации, и освободить себя от мыслей, пустив в ход еще такой аргумент – «пускай будет то плохое событие, которое я все время ожидаю, пусть оно произойдет с любым исходом. А свой мысленный анализ я включу только после завершения этого события.»

Следуя такому приему, я **совершил первое открытие** (спустя много лет своих страданий). Это был один из первых значимых моих шагов на пути к улучшению моего состояния – я вышел из дома в подъезд, не успев обдумать весь мой поток мыслей до конца.

Я просто вышел за порог, закрыл дверь и пошел без обдумывания.

И всего за одну такую прогулку, я заметил, что психологическая граница между улицей и домом как бы уменьшилась! Оказывается, вся моя тревожность возростала по мере обдумывания своих мыслей, а если такие мысли отдалять подальше от сознания, то тревожность теряет свою почву. Далее основываясь на этом моменте, я стал придумывать себе различные вспомогательные упражнения.

Упражнение «Мой дом»

Это упражнение можно начать в свободном исполнении. Смысл заключается в том, что постепенно нужно учиться расслаблять свое сознание так, что все действия на улице, делать также легко, как будто вы находитесь у себя дома (имеется в виду расслабленность, а не нарушение закона:)).

Можно начать с малого. Например, если вас тревожит, в чем вы ходите на улицу, и вы всегда заранее только «по плану» одеваетесь, или стесняетесь что-то конкретное одевать, то поменяйте при следующем походе на улицу, хотя бы одну вещь. Сделайте это специально, ради интереса! Или, наоборот, на зло (я сейчас это сделаю как бы тревожно, и плохо мне не было).

Представьте поход на улицу, как проход в своей квартире в другую комнату. Вы же не будете задаваться тревожными мыслями (что меня ждет в той комнате?), когда ходите в своем доме. Похожим образом и нужно прочувствовать себя на улице – вас никто не увидит, вас никто не будет оценивать. Вы просто идете от одной точки к другой. Оставайтесь с этой мыслью и прогуляйтесь!

Затем постепенно нужно прорабатывать все внешние сигналы (зрение, слух), чтобы что-то неожиданное, непонятное и т. д. проходило сквозь вас и никак не задевало ваше психологическое равновесие. Вы должны чувствовать на улице

свободу, также как дома. Можно это сравнить с телевизором, когда вы просто **слушаете и смотрите, но не принимаете на себя**. Какой бы тяжелый фильм вы не увидели, это не принесет вам негатива, если вы только сами не начнете занимать себя этими мыслями. Увидели что-то, но если это вам не важно, это сразу можно забыть (переключить канал).

И вот так можно относиться к обычным событиям на улице (не обращать внимание на окружающих, на их взгляды, слова и т.д.).

Можно воображать, что улица это все та же ваша комната, и вы просто расширили границу вашей квартиры. Решив пойти в магазин, вы идете по коридору из одной комнаты в другую. А все окружение на улице существует само по себе, все люди на улице это ваши знакомые или соседи, и вы можете на них не обращать внимания, и просто думать, что вы свой среди них. Как бы не ловко вы себя не чувствовали, как бы не аккуратно поступили, об этом можно даже не думать, все это можно сразу оставлять в прошлом и не концентрироваться на этом завершенном событии. Любая ситуация исчезнет в тот же миг, как только вы перестанете о ней думать.

По моему опыту, на улице при походе от одной точки до другой, вы практически ни с кем не разговариваете и не контактируете, если только сами не захотите. И все тревожности напрасны.

Как говорил Брюс Ли: «Противник, находящийся

от меня дальше 1 метра (расстояние удара ногой), не представляет никакой угрозы. Что бы он ни делал, и как ни кричал, на него можно даже не обращать внимания».

Таким же образом надо реагировать на все внешние события, ничего не боясь. Надо занять мысли только этим и смело идти в путь!

Также я тренировался в выявлении последовательности тревожных мыслей и действий, разбирался, как же у меня начинает появляться тревожность.

Я пришел к такой последовательности событий перед появлением панической тревожности:

1) Происходит физическое событие (резкий шум, резкое появление человека в области видимости, громкие шаги, звонок), то есть то, чего не ждешь, или то из-за чего раньше уже были тревожные моменты.

2) Далее идут быстрые **автоматические мысли** (строющиеся на своем прошлом поведении в похожей ситуации или реакции в такой ситуации). Эти мысли не пролетают мимо, а их **успеваешь** разобрать за доли секунды и **«согласиться» с ними**. Когда потом уже начинаешь обдумывать свою ситуацию, то эти первые свои мысли можно уже забыть. Но они есть и **они ключ ко всему!** Такие мысли определяют и дальнейшую реакцию тела, и следом возникающие мысли.

Именно автопринятие таких мыслей вызывает негатив-

ную реакцию. **Где-то в подсознании вы соглашаетесь на повторение прошлого негативного приема**. Сначала в мыслях появляется сигнал (то, что я раньше делал в такой ситуации, и тут может быть даже прошлая неправильная реакция!), потом вы его принимаете собой и, следовательно, наступает тревожная реакция от тела.

Например, при звонке в дверь, моя первая мысль была такой – как я сейчас себя чувствую (я же не готовился к такому событию), и затем я концентрировался на себе. И это все я успевал сделать за доли секунды! Не удивительно, что я весь погружался в тревожность, еще не успев дойти до двери. А вот как **идеально** делать в этом случае – событие происходит, отключаете свое сознание от мыслей и ощущений тела и просто направляетесь к двери. И даже если пошли негативные реакции тела (в виде учащения пульса и т.д.), то надо стараться их игнорировать, посчитать их не своими или ненастоящими. Если ваши мысли уже свободны, то даже с остаточной тревожностью физического тела, вы уже будете чувствовать себя намного свободней!

Страх и тревога отступает при их игнорировании, но на самом деле вы сами же этот страх себе и создаете. Вы его должны не игнорировать, а точнее – изначально не генерировать.

Опишу еще важный момент, над которым я работал – надо перестать стыдиться обычных вещей в жизни. Чем боль-

ше таких вещей – тем больше забита голова разными блоки-
ровками.

Упражнение «Мастер на все руки»

Например, я могу взять веник и подмести весь пол в квартире, постирать одежду по старинке без стиральной машины, помыть посуду, и даже погладить свою одежду. И у меня нет неловкости, когда я могу делать такие домашние дела.

Во-первых, это полезно как физический труд и всегда может пригодиться, во-вторых, в современном мире, это отвлекает от безделья и сидения в интернете :).

И главное многие молодые люди стыдятся таких вещей – как уборка, стирка, вынос мусора. В особенности, если это действие могут заметить другие.

Поэтому одна из главных вещей, над которыми я тоже боролся – **не стыдиться всего что делаешь**.

Я тренировал себя так, чтобы вместо борьбы с разными возникшими эмоциями, принимать их под другим углом, чтобы в будущем эти эмоции перестали появляться.

То чего вам делать неприятно или стыдно (в хорошем контексте), может косвенно повлиять на общую тревожную зависимость. Поэтому найдите такие моменты, и постарайтесь их снизить до минимума.

Глава 2. Тревожность и социфобия

В этом состоянии тревожности вы думаете, что все люди знают о вас. Вы чувствуете, что сейчас они начнут говорить именно с вами, что спросят у вас, отчего вы так тревожитесь и т. д. Будет ощущение вины за свою тревогу, за невозможность расслабиться. Будет казаться, что окружающие люди идут не мимо, а именно чтобы помучить вас. На каждом рядом находящемся человеке может заостряться внимание так, как будто вы ощущаете себя на сцене. Может возникать желание прислушиваться ко всему вокруг, для уточнения – обо мне ли это говорят? Услышать свое имя, кого-то указывающего на вас, или представлять ситуацию, где вам придется взаимодействовать с окружением – все это может доставлять массу волнительных моментов.

Для преодоления таких мыслей посвящена вся книга. А в первой главе вы уже познакомились с принципом **отдаленной ситуации**, который тоже не стоит забывать. Пока представляемого события не произошло – мысли об этом должны исключаться. 99% всех тревог напрасны. А если и произойдет что-то, то вы наоборот почувствуете, что ничего страшного в этом нет (кроме ваших мыслей). Когда приходит время действий – мысли уходят на другой план, и с вами

остается только настоящее событие, и ваше состояние на текущий момент. И вот над этим состоянием и нужно работать, освобождая ваши мысли, т.к. если все время думать о начале какого-то неопределенного события, то можно додуматься так, что всю жизнь будете жить в неизвестности. Ключ к вашей свободе – вы сами.

Далай Лама: «Если проблему можно решить, то не стоит о ней беспокоиться; Если ее решить нельзя, то беспокоиться о ней бесполезно».

Глава 3. Расслабление на улице

Я тренировался расслабленности на улице, стараясь перестать передавать свои тревожные мысли на работу физического тела. Т.к. я замечал, что любая тревожность сказывается на работе моего тела, в особенности на походке. И я подумал, ну я тревожусь внутри, но я ведь могу сделать, чтобы снаружи это было не так заметно, и стал работать над этим! И я еще не знал, что это был один из ключей к победе!

Надо учиться разрушать негативные эмоции, и самое простое – это учиться расслабленной походке.

Для этого нужно расслабиться так, что вы как будто летите вперед и еле еле ощущаете тело при ходьбе. Т.е. тело выполняет только самый минимум действий для ходьбы. Надо перестать махать специально руками, и отпустить их. Руки начнут сами помогать в процессе движения.

Хорошее упражнение для проверки физической расслабленности —

Упражнение «Бег на месте»

Упражнение можно выполнять где угодно. Если это квартира, то можно положить подушку на пол, чтобы громко не топтать.

Начинаете просто бежать на месте, слегка отрывая ноги.

Руки сначала разместить на поясе для контроля, а затем полностью их расслабить, чтобы они свободно упали вниз. Ладонь в кулак не надо сжимать. Кисть руки должна ощущаться, как в невесомости.

Руки при беге вообще не надо осознанно шевелить, их ощущения нужно убрать из сознания, и думать только о движении ног. Спустя время тренировок руки должны болтаться сами, как листья на ветру.

Чем больше расслабленность в кистях, локтях и плечах, тем сильнее раскачиваются руки. Чем разнообразней бег и повороты туловища, тем больше будет амплитуда полета рук.

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.