

# Секреты мышления, устойчивого к стрессам

### *В этой главе...*

- Как вы порождаете большинство своих стрессов
- Как распознать опасные мысли
- Как изменить мышление
- Значение внутреннего монолога

**Е**сли кто-то на вечеринке прижмет вас к стене и спросит, откуда берется большинство ваших стрессов, вы наверняка назовете работу, семейную жизнь или нехватку денег. О своем же мышлении вы, скорее всего, не скажете ни слова.

Однако связь между мышлением и стрессами сильнее, чем вы можете себе представить. К счастью, научиться следить за своими мыслями не так уж и трудно. Из этой главы вы узнаете, каким образом ваши мысли делают жизнь более напряженной, чем она должна быть. Что еще важнее, вы прочитаете о том, как шаг за шагом превратить свое мышление из стрессогенного (т.е. вызывающего стресс. — *Прим. ред.*) в устойчивое к стрессам.

### *Вы — виновник большинства своих стрессов*

Стресс имеет место тогда, когда вы, во-первых, подвергаетесь воздействию внешнего раздражителя (стрессора) и, во-вторых, реагируете на него как на вызывающий состояние стресса. Вы усиливаете внешние события тем, что по-своему на них смотрите. К одной и той же ситуации можно отнестись двояко: в первом случае вы почувствуете сильный стресс, во втором же — слабый или вообще никакого.

Интенсивность стресса определяется вашим отношением к потенциально стрессовой ситуации. Изменив его, вы сможете изменить и характер своей эмоциональной реакции на ситуацию. На этом утверждении основывается множество подходов в области психотерапии и эмоциональных изменений, среди которых особое место следует отвести новаторским работам Альберта Эллиса и Аарона Бека. Один из главных секретов в управлении стрессом заключается в знании того, как вы порождаете стресс и как изменить свое мышление в лучшую сторону.



Короче говоря, вы можете контролировать количество стрессов в своей жизни.

Факт, что вы играете активную роль в умножении числа своих стрессов, может показаться вам далеко не очевидным. Поэтому попробуйте представить подобные ситуации:

- ✓ вы испытываете стресс, потому что завтра вам предстоит провести презентацию, чтобы заполучить нового важного клиента;
- ✓ вы испытываете стресс, потому что стоите в самой медленной очереди к кассе в супермаркете;
- ✓ вы испытываете стресс, потому что ваша несносная тетушка Агнес собирается провести у вас целую неделю;
- ✓ вы испытываете стресс, потому что ваш сосед через стену включил музыку очень громко.

В каждом из этих случаев предполагается, что стресс вызывает внешний фактор (стрессор). Согласитесь, что если бы не было раздражителей, не было бы и стрессов. И все же, в действительности все эти факторы сами по себе не могут стать причиной стресса. Конечно, я понимаю, что мне никогда не придется провести под одной крышей неделю с вашей тетушкой Агнес. Но чтобы испытывать стресс, вы должны относиться к ситуации как к стрессовой.

## *“Десять тысяч метров под каблучком”: полет и стресс*

Представьте такую ситуацию: вы сидите в кресле самолета, залпом выпиваете третью порцию виски и думаете:

*“О Господи, помоги мне! Этот самолет разобьется. Мы все погибнем! Я слышу какое-то странное дребезжание в левом двигателе! Нам грозит опасность! Боже, дай мне пройти через это, и я обещаю...”*

Вы испытываете сильный стресс. Вы замечаете, что женщина, сидящая в соседнем кресле, довольно улыбается. Она не испытывает никакого стресса. Она думает:

*“Лучше не придумай! Я люблю летать. Здесь меня никто не достанет. Я с удовольствием читаю книгу и выпью виски. А скоро будет обед. Я отлично себя чувствую! Наверное, я возьму рыбу.”*

Если бы виновником стресса был *только* внешний фактор, все чувствовали бы себя одинаково. Но ведь это не так. Если вы понаблюдаете за поведением группы людей в одной и той же ситуации, то наверняка увидите разнообразие реакций. То, что у одного вызовет сильный стресс, на другого подействует слабее, если вообще подействует. Вот вам те же ситуации в слегка измененном виде.

- ✓ За несколько дней до презентации вам предложили хорошее место в другой компании. Вы рады. Вы чувствуете себя спокойнее? Я думаю, да.
- ✓ Вы стоите в самой медленной очереди к кассе в супермаркете и находите в журнале статью, которая захватывает вас. Вы довольны тем, что очередь движется так медленно, потому что хотите ее дочитать.

- ✓ Надежные источники сообщили вам, что тетушка Агнес переписала завещание и сделала вас единственным наследником всего своего немалого состояния. Может быть, побудете у нас еще, тетя Агнес?
- ✓ Шумный сосед? Ну и что? Утром вы купили отличный дом в другом районе города. В два раза дешевле, в два раза больше. Поддай звука, дружище!

Я понимаю, что эти ситуации маловероятны, но все же они доказывают то, что ваш стрессовый уровень определяет не только внешнее событие, но и ваши ощущения и ожидания относительно этого события.

Хотите меньше стрессов? Не драматизируйте ситуацию! В стрессовом состоянии вы можете извратить или неправильно истолковать событие, вызывающее стресс. В такие моменты ваше мышление несколько искажено и вы делаете слишком много *ошибок в суждениях*. Чтобы избежать этого, нужно понять, в чем заключаются ваши ошибки и как их исправить.

В следующих разделах я расскажу о семи главных ошибках в суждениях.

## Прекратите ужасаться и делать из всего катастрофу

Приятный день? Почему бы не *сделать из чего-то катастрофу*? Это будет гарантировать вам хоть какой-то стресс. Попросту говоря, это превращение мухи в слона. Немного потрудившись, вы из любой мелочи сможете сделать серьезную трагедию. Каким бы новичком вы ни были в этом деле, вот инструкция, следуя которой можно стать специалистом.

1. Возьмите повседневную ситуацию или событие, которое потенциально может вызвать стресс. Пусть это будет пример из предыдущего раздела: “ожидание в медленно движущейся очереди к кассе в супермаркете”.
2. Теперь гиперболизируйте важность и значение ситуации. Скажите себе: *“О Господи, это худшее, что могло со мной случиться! Просто не верится! Это так ужасно!”*

Если при этом вы еще и сделаете кислую мину, то усилите эффект.

Делая из мелочи катастрофу, вы повышаете уровень переживаемого стресса. Дело в том, что если вы только не опаздываете на собственную свадьбу, то ожидание в очереди или дорожной пробке, поиск пульта от телевизора остаются всего лишь мелкими неудобствами, и относиться к ним следует соответственно. Даже более серьезные ситуации — ваши 4, 5 и 6 баллов по стрессовой шкале (см. главу 3) — могут быть преувеличены, что опять же только усилит ваш стресс.

Следующие два вопроса помогут вам в борьбе с драматизацией событий:

- ✓ Действительно ли это так важно? (Вспомните свои 9 и 10 баллов по стрессовой шкале в главе 3).
- ✓ Вспомню ли я это через три года, три месяца, три недели или три дня (или три часа)?

Подвергнув критике свое гиперболизированное мышление, вы начнете смотреть на вещи по-другому. И, как следствие, избавитесь от лишних стрессов.

## Сведите к минимуму свои “терпеть не могу”

Слова *терпеть не могу*, которые мы так часто произносим, — это еще одна форма искаженного мышления, которая повышает стрессовый уровень. Вот как она действует.

1. Возьмите любую ситуацию или обстоятельство, которые вам не нравятся.
2. Затем (это самый важный момент) замените “Мне это не нравится” словами “Я этого терпеть не могу!”
3. Теперь с уверенностью заявите:  
“*Терпеть не могу стоять в длинных очередях!*”  
“*Ненавижу попадать в пробки!*”

Когда вы говорите и действительно полагаете, что что-то ненавидите, презираете или терпеть не можете, ваши эмоции накаляются, и вы расстраиваетесь сильнее, чем если бы вам это что-то просто не нравилось.

Даже если вам не нравятся ситуации, с которыми вы сталкиваетесь, вовсе не обязательно кричать в бессмысленном порыве гнева: “Я терпеть не могу уличное движение (толпы людей, очереди, грубиянов и т.д.)!” Если вы свято убеждены в том, что чего-то терпеть не можете, то вызываете стресс намного сильнее того, которого заслуживает ситуация. Вы расстраиваетесь, злитесь и теряете рассудок. Если вы видите, что вами руководит “терпеть не могу!”, сделайте паузу и проанализируйте свои мысли. Спросите себя:

- ✓ Действительно ли я этого “терпеть не могу”, или это мне просто не нравится?
- ✓ Помогут ли мне мои излишние переживания? Или только ухудшат ситуацию?
- ✓ Не могу ли я потерпеть это еще чуть-чуть? А если бы кто-то заплатил мне деньги, разве не терпел бы я еще дольше?

## Избавьтесь от неуместных “а что, если...”

Если день не радует событиями, то вот чем вы сможете подпортить себе нервы.

- ✓ А что, если работники общественного транспорта объявят забастовку?
- ✓ А что, если в моей компании начнутся сокращения?
- ✓ А что, если официант болеет чем-то заразным?
- ✓ А что, если мой самолет захватят террористы?
- ✓ А что, если меня похитят?
- ✓ А что, если резко упадет котировка моих акций?
- ✓ А что, если меня собьет машина?
- ✓ А что, если в соседний дом переедут рок-музыканты?
- ✓ А что, если новый почтальон — серийный убийца?

Если вы всегда руководствуетесь “а что, если...”, вы превращаете событие, которое *может* произойти, в то, которое произойдет *навверняка*. Естественно, это только добавляет вам стрессов.

В жизни может произойти что угодно. Может ли это случиться с вами? Да. Случится ли это с вами? К сожалению, может быть и такое. И все же большая, если не большая доля того, о чем вы беспокоитесь, никогда не произойдет. Но это никак не оберегает вас от тревожных мыслей: “а что, если...”, “а что, если...”, “а что, если...”

Чтобы избавиться от этих ненужных переживаний, ответьте на следующие вопросы.

- ✓ Какова реальная вероятность того, что мои опасения сбудутся?
- ✓ Не слишком ли сильно я переживаю по этому поводу?
- ✓ Когда моя жизнь будет близиться к концу, вспомню ли я об *этом*?

## Прекратите обобщать

Чрезмерно все обобщая, вы подвергаете себя большим стрессам, чем следует. Прочитайте следующие обобщения. Они вам знакомы?

- ✓ “Никто в этом городе не умеет ездить на машине!” (Когда кто-то подрезает вас на дороге.)
- ✓ “Я всегда должен все делать сам!” (Когда ваша просьба вынести мусор остается неслышанной.)
- ✓ “Страной управляют одни идиоты!” (Когда вы не согласны с курсом партии и правительства.)
- ✓ “Ты никогда меня не слушаешь!” (Когда вас не слушает супруг или супруга.)

Хотя в этих утверждениях и есть доля правды, все равно это явно чрезмерные обобщения. Когда вы все чрезмерно обобщаете, вы принимаете искаженный образ происходящего и создаете реальность, в которой приветствуются излишние и неуместные гнев и огорчения. Если вы будете думать только словами: все или ничего, хорошо или плохо, правильно или неправильно — вы изрядно подпортите себе нервы<sup>1</sup>.

Вот несколько советов, как избавиться от привычки чрезмерно все обобщать.

- ✓ Подумайте, не делаете ли вы поспешных выводов о человеке на основании отдельного поступка.
- ✓ Подумайте о тех людях или ситуациях, которые *не* подпадают под ваше обобщение.
- ✓ Берегитесь категоричных слов вроде “всегда” и “никогда”. (Например: “Люди *никогда* не желают помочь” или “Люди *всегда* стараются извлечь из вас выгоду, когда у них появляется возможность”.)

<sup>1</sup> Так называемое черно-белое мышление. Как известно, реальный мир отличается гораздо более богатой цветовой гаммой. — *Прим. ред.*

Дело в том, что ни ситуации, ни людей, которые в них попадают, нельзя разделить на какие-то простые категории. Не забывайте об оттенках: это избавит вас от многих стрессов.

## Перестаньте “читать мысли” и делать преждевременные выводы

Каждый раз, будучи убежденными в правдивости своих предположений, которые на самом деле могут быть ложными, вы полагаете, что обладаете даром *читать мысли* или попросту *делаете преждевременные выводы*. Вот несколько примеров.

- ✓ Вы не получили приглашение на вечеринку у друга, и поэтому решили, что он вас ненавидит.
- ✓ Вы увидели коричневое пятнышко на тыльной стороне ладони и сделали заключение, что это какая-то болезнь.
- ✓ Вы увидели человека в первый раз и составили его характеристику только по тому, во что он был одет.

Иногда вам просто не хватает информации, чтобы сделать обоснованное заключение. Но это не останавливает вас, и вы начинаете домысливать. Чтобы избавиться от этой привычки, представьте себя прокурором. Ответьте на вопрос: “Достаточно ли у меня доказательств? Не оспорят ли господа присяжные заседатели мой обвинительный приговор?” Если ответ отрицателен, пересмотрите ситуацию и удержите себя от преждевременных выводов. Кто знает, возможно вы и правы. Но если вы не отличаетесь сверхъестественной проницательностью, ваши суждения зачастую неверны.

## Обуздайте свои нереалистичные ожидания

Ваши ожидания во многом определяют вашу реакцию на стрессовые или потенциально стрессовые ситуации. Если они завышены, велика вероятность того, что вы отреагируете неправильно. Небольшой тест на реальность в юмористической форме объяснит, что я имею в виду.

### Тест на реальность



Этот тест покажет, насколько реалистичны ваши ожидания. Отвечайте на каждый пункт “+” (да, согласен; это относится ко мне) или “-” (нет, не согласен; это не относится ко мне).

1. Вы ищете место для парковки уже 45 минут и, наконец, видите, как от тротуара отъезжает машина. Водитель машины, идущей впереди вас, тоже это видит. Кроме того, он находится ближе вас к освободившемуся месту. Вы объясняете ему, как долго вы искали место для парковки и ждете, что он скажет: “Почему бы вам не занять его? У меня уйма свободного времени”.
2. Вы купили в магазине новую кровать. Вам должны доставить ее в 9:00. Вы убеждены в том, что до 9:15 она будет у вас.

3. Врач назначил вам прием на 15:00. Вы приехали в 14:50 и уверены, что ровно через 10 минут медсестра выйдет и скажет вам: “Следуйте за мной. Доктор готов вас принять”.
4. Завтра ранним утром вам нужно сдать важный доклад. Вы собираетесь закончить его дома, поэтому уверены в том, что ни с компьютером, ни с принтером не будет никаких проблем.
5. Двое ваших детей-подростков поклялись, что будут ухаживать за собакой, если вы ее им купите. Вы уверены в том, что они сдержат свое слово.

Если вы положительно ответили на любой из пунктов, желаю вам удачи. Могут ли эти ожидания оправдаться? Конечно. Только в жизни все происходит не всегда так, как вы того желаете. Не завышайте своих ожиданий.

### Откажитесь от иррациональных представлений



Психолог Альберт Эллис назвал употребление нереалистичных “должны” и “не должны” проявлениями *иррационального мышления*. Вы совершаете эту ошибку каждый раз, когда с уверенностью говорите что-то вроде:

*Люди не должны грубить!*

*Водители не должны подрезать меня на дороге!*

*Жизнь должна быть справедливой!*

И что здесь такого? Разве эти утверждения ошибочны? Разве мы *не должны* быть вежливы, отзывчивы и справедливы? Вы правы. Но эти утверждения были бы уместны только в том случае, если бы они были просто пожеланиями. Но если эти “должны” и “не должны” примут форму строгих требований и непоколебимых ожиданий, вы начнете чувствовать горечь и гнев каждый раз, когда в реальности все будет происходить вопреки им. Нарушение другими (да и вами тоже) этих нереалистичных требований вызовет у вас чувство негодования, гнева и морального осуждения. И вы постоянно будете нервничать из-за того, что никто не хочет и не будет жить по вашим правилам.

Противоядие? Откажитесь от иррациональных суждений. Отбросьте все эти строгие требования и замените их более здравыми и мягкими пожеланиями. Говорите себе: “Мне было бы **приятно**, если бы окружающие были вежливее.”

“Мир изменился бы к лучшему, если бы мы стали внимательнее относиться друг к другу.”

Каждый раз, когда вы будете ловить себя на мыслях “должны” и “не должны”, давайте себе два следующих вопроса.

- ✓ Не скрывается ли под моим *должны* слово *обязаны*? Не прячу ли я за пожеланием требование?
- ✓ Разве остальные *обязаны* поступать так, как мне того хочется? И сразу же ответьте: “Не обязаны и не будут”.

Заменяв нереалистичные требования здравыми пожеланиями, вы почувствуете себя намного лучше. Избавляйтесь от лишних стрессов!

## Избегайте восклицаний



Определить реалистичность ожиданий вы можете и по наличию в своей речи *восклицаний*. Вот несколько примеров того, как вы можете отреагировать на стрессовую ситуацию:

“Как такое могло произойти!?”

“Я этого не понимаю!”

“Как ты мог так поступить!?”

“Я не верю в это!”

“Зачем кому-то это делать!?”

Для таких восклицаний характерна нотка удивления и недоумения в голосе.

Обычно такие слова сопровождаются соответствующими мимикой, жестами и междометьями. Вот самые распространенные их проявления:

- ✓ бегающие глаза и поднятые брови;
- ✓ ненужные громкие вздохи;
- ✓ покачивания головой, сопровождаемые цоканьем языком;
- ✓ размашистые движения руками, свидетельствующие о полном разочаровании.

Восклицания показывают веру в нереальные “должны” и “обязаны”. Часто такое недоумение подразумевает требование из области фантастики: окружающие должны быть такими, как я. Если я не поступаю так, значит, и они не должны. Но они не похожи на вас и делают так, как считают нужным.

## Перестаньте оценивать себя

Каждый раз, когда ваши представления о себе начинают зависеть от качества выполняемой вами работы и/или признания окружающих, вы занимаетесь *самооцениванием*. Очень часто результатом такого самооценивания становится стресс.

Суть такого мышления заключается в том, что вы верите в то, что у вас есть право великолепно себя чувствовать только в том случае, если:

- ✓ вы сделаете что-то значительное;
- ✓ вам будет чем гордиться (вы умны, красивы и богаты);
- ✓ значимые для вас люди одобряют ваши действия.

Вы можете возразить: “И что здесь такого? Разве нам не нужно признание окружающих? Разве мы не хотим хорошо жить и достигать высоких результатов?” Все это так. Проблема появляется тогда, когда вы чувствуете, что *должны* хорошо жить и добиваться успеха и признания другими. Дело в том, что в жизни бывают моменты, когда все складывается не так, как того хотелось бы, когда продуктивность работы падает, когда вы не получаете ожидаемого признания. Если вы не будете к этому готовы, ненужные стрессы подпортят вам нервы.

Честно говоря, избавиться от привычки постоянно оценивать себя не так уж и легко. На это понадобятся время и силы. Для начала ответьте на такие вопросы.

- ✓ Неужели для того, чтобы хорошо себя чувствовать, мне нужно чье-либо одобрение?
- ✓ Неужели для того, чтобы хорошо себя чувствовать, мне нужно быть лучше других?
- ✓ Я не жду от других безупречности, почему же я должен требовать ее от себя?
- ✓ Могу ли я оценивать свою значимость на основании всего пары черт или способностей?

Ответом на все это, конечно же, будет “нет”. Ничто из вышеперечисленного не обязательно для счастья.

## *Объединим все вместе: пошаговый стрессовый анализ*



Если вы поняли, каким образом ваше мышление становится источником стресса, вам можно начинать что-то с ним делать. *Пошаговый стрессовый анализ* — это упражнение, которое покажет вам, как вести себя в любой стрессовой ситуации и как определить связь между своим мышлением и уровнем переживаемого стресса. Что еще важнее, с его помощью вы сможете избавиться от стрессогенных мыслей и заменить их мыслями, устойчивыми к стрессам.

Для начала сделайте несколько копий бланка для стрессового анализа, который можно найти в конце этой главы. Если вы находитесь там, где сделать это невозможно, например, в палаточном лагере на вулкане Килиманджаро, возьмите лист бумаги и перерисуйте бланк.

### **Запишите причину стресса**

В верхней части страницы, где указана *“причина стресса”*, укажите, что вызвало стресс. Будьте кратки. Например, высказывание

*“Меня сильно расстроило то, что у меня по дороге в боулинг-клуб спустила шина. Это был особенный вечер. Мы участвовали в соревновании и могли выиграть чемпионат — конечно, если бы приехала Мэйбл. Она — настоящий мастер.”*

можно сократить до

*“Спущенная шина по дороге в боулинг-клуб.”*

Итак, запишите причину стресса.

Теперь там, где стоят слова *“моя реакция”*, укажите свои чувства по этому поводу. Это могут быть раздражение, гнев, огорчение, беспокойство, тревога, головная боль, мышечное напряжение, учащенное дыхание или любой другой симптом стресса.

Пусть вашей реакцией будет:

*“Огорчение и гнев.”*

## Определите стрессовый баланс

Если вы забыли, как это делать (или пропустили главу 3, в которой все это подробно изложено), я вам напомню. В первую очередь оцените **уровень** стресса, вызванного событием или ситуацией (по 10-бальной шкале, где 10 — наивысший балл). Затем оцените **важность** ситуации (опять же по 10-бальной шкале). Внесите эти оценки в соответствующие пункты бланка.

На этом этапе ваш бланк должен выглядеть так:

**Причина стресса (событие или обстоятельство, вызвавшее стресс):**

Спущенная шина.

**Важность случившегося: 2.**

**Моя реакция:**

Огорчение и гнев.

**Мой общий стрессовый уровень: 5.**

## Определите, какие мысли вызывают стресс

Запишите мысли, которые могут способствовать усилению стресса. Помните, что большая часть этих мыслей произвольна. Вы можете даже не осознавать того, что о *чем-то* думаете, но в действительности вы думаете. Чтобы распознать эти мысли, задайте себе такой вопрос:

“О чем я мог подумать, попав в такую ситуацию?”

В нашем примере ваши мысли могут выглядеть так:

*“О Боже! Как это ужасно! Надо же было такому случиться именно сейчас. Мы могли победить. Все пропало! Терпеть не могу, когда все вот так происходит. Горе мне!”*



Психиатр Дэвид Бернс в своей книге *The Feeling Good Handbook* (“Как поднять настроение”) предлагает прием под названием “Вертикаль”. С его помощью вы сможете добраться до незаметных, скрытых мыслей. Вот как он работает. Предположим, что в нашем примере вашей произвольной мыслью будет:

*“Если я не попаду в боулинг-клуб вовремя, я пропущу игру.”*

Спросите себя:

*“Что это будет для меня значить?”*

Возможный ответ:

*“Это будет ужасно! Я сильно расстроюсь.”*

Ценность этого приема в том, что он переносит вас на иной уровень мышления и раскрывает самые иррациональные составляющие вашей внутренней речи, которые могут быть замаскированы под довольно здравые размышления. Возможно, для того, чтобы отыскать скрытые мысли, вам придется повторить упражнение несколько раз. Следующий пример объяснит вам все еще лучше.

На прошлой неделе мой сын хотел поиграть в хоккей на роликовых коньках. Но не смог и очень расстроился. Я спросил его, почему он не в духе. Его ответ: “На улице идет дождь”. С помощью приема “Вертикаль” вы можете проследить, к каким скрытым мыслям ведет это утверждение.

“На улице идет дождь.”

Спросите себя:

“Что это значит для меня?”

Ответ:

“Я не могу играть в хоккей.”

Спросите себя:

“Что это значит для меня?”

Ответ:

“Это ужасно! День потерян!”

Если вы обнаружите свои скрытые стрессогенные мысли, вам будет легче с ними справиться.

## Найдите ошибки в суждениях

Вот семь основных ошибок в суждениях, которые всегда вызывают ненужный стресс:

- ✓ превращение мелочи в катастрофу;
- ✓ злоупотребление словами “терпеть не могу”;
- ✓ использование оборотов “а что, если...”;
- ✓ чрезмерное обобщение;
- ✓ “чтение мыслей” и преждевременные выводы;
- ✓ нереалистичные ожидания;
- ✓ восклицания;
- ✓ самооценивание.

Определите, какие ошибки задействованы в конкретной ситуации. В примере из предыдущего раздела это небольшое *превращение мелочи в катастрофу* и безопасная доза “*терпеть не могу*”.

## Внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом

Теперь вы сможете выделить стрессогенные мысли, определить ошибки в суждениях и отнестись к причине стресса более объективно. Попав в дорожную пробку и сильно разозлившись, вы можете сказать себе:

*“Ерунда. От меня все равно ничего не зависит. Если я опоздаю на собрание, это еще не конец света. Не стоит горячиться. Лучше попробовать дыхательные упражнения, о которых я недавно прочитал... Хм, так намного лучше. Поставлю-ка я новый компакт-диск, и пусть сегодня это станет моей самой серьезной неприятностью!”*

Или вот как может выглядеть внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом у моего сына:

*“Это не самое плохое, что может случиться. Я могу поиграть и завтра. Позвоню-ка я Мэтту и Джидди. Может, сходим в кино.”*

Или вот что вы можете сказать себе, если обнаружите, что закрыли себя в квартире (в который раз!):

*“Какой идиот! Снова я это сделал. Ладно, успокойся и попробуй быструю релаксацию... еще раз. Так лучше. Не стоит делать из этого катастрофу. По стрессовой шкале это всего лишь 2 или 3, поэтому сильно переживать не стоит. Стресс ничему не поможет. Думай. У кого еще есть ключ? Ни у кого. Хорошо, через час домой придет Бэт. Пойду-ка я сделаю себе кофе и почитаю газету. Я могу справиться с этим. Я уже справляюсь с этим. Отлично. Может, я и забывчивый идиот, но, по крайней мере, я могу разобраться в последствиях.”*

## Думайте как авиадиспетчер



Чтобы помочь себе в стрессовой ситуации, поставьте себя на место авиадиспетчера. Представьте отрывок из второсортного фильма:

Над аэропортом стоит густой туман. Вы — дежурный авиадиспетчер и узнаете, что пилот-новичок не может посадить самолет и поэтому начинает паниковать. Ему нужна ваша помощь. Вы начинаете говорить с ним:

*“У тебя все получается, сынок. Держись... Сделай глубокий, медленный вдох... Отлично!*

*Теперь вспомни, чему тебя учили в школе пилотов. Потяни рычаг на себя. Вот так. Ты можешь... Выровняй самолет. Хорошо. Сделай еще один глубокий вдох. Не паникуй. Ровно держи рычаг... Ты почти приземлился... У тебя все отлично получается... Ты на земле. Ты сделал это!”*

Уловили идею? Если вы будете говорить так с собой, вам будет легче справиться со стрессовой или потенциально стрессовой ситуацией.

## Что сказать себе

Если вам не хватает слов и вы не знаете, что себе сказать, вам помогут мои советы.

- ✓ Устно исправьте ошибки в суждениях, поддав критике их обоснованность. (Неужели все так ужасно? Не могу ли я потерпеть еще немного? Разве мне необходимо чье-либо одобрение?)
- ✓ Если вы все еще не совсем понимаете, о чем идет речь, перечитайте описание основных ошибок в суждениях в предыдущих разделах.
- ✓ Попросите себя посмотреть на стресс со стороны и отреагировать на него соответственно его значимости.
- ✓ Расслабьтесь. Включите во внутреннюю речь указания, которые помогут вам в этом. Используйте приемы и упражнения из глав 4 и 5.
- ✓ Решайте проблему. Дайте себе указания, которые помогут вам справиться с источником стресса, а, возможно, и избавиться от него.

Вот как может выглядеть (и звучать) ваш внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом.

*“Не такая уж это и трагедия. Да, я расстроен, но я жив и могу поиграть в боулинг в любой другой день. Не все в моей власти, поэтому не стоит нервничать. Надо успокоиться и подумать, что можно сделать. Правильное дыхание... Уже лучше. Что же делать? Позвоню-ка я в боулинг-клуб и расскажу о происшедшем. Может быть, за мной кто-то придет. Надеюсь, Мэйбл добралась туда без проблем.”*

К этому подходу вы можете прибегать каждый раз, когда будете попадать в стрессогенные ситуации. Вы действительно *можете* “заговорить” стресс.

### **Бланк для стрессового анализа**

**Причина стресса (событие или обстоятельство, вызвавшее стресс):**

---

---

**Важность случившегося (1–10):** \_\_\_\_\_

**Моя реакция:**

---

---

**Мой общий стрессовый уровень (1–10):** \_\_\_\_\_

**Моя внутренняя речь:**

---

---

**Мои ошибки в суждениях:**

---

---

**Мой внутренний монолог как стратегия совладания со стрессом:**

---

---