

## Тревога 101 подкаст от Росса Андерсона – Часть первая Транскрипция подкаста

Тревожность. Большие пять. Один из четырех человек переживает значительные проявления тревожности, и более 80% людей испытывают ее на повседневной основе. Это слабая или фоновая тревожность, которая может дестабилизировать вас и мешать вам реализовать свой истинный потенциал.

Причина, по которой я решил провести это сеанс по тревожности, заключается в том, что это очень важно для меня, это имеет большое значение для меня и сыграло большую роль в том, почему я занимаюсь сейчас своей текущей деятельностью. Сейчас я коуч по формированию стиля жизни, эксперт по здоровому образу жизни, я получил квалификацию персонального тренера и психолога и сфокусирован на изучении ума, нейронауки, позитивной психологии и психологических расстройств. Причина моей текущей деятельности заключается в моем собственном опыте.

Когда мне было 19 лет, я начал переживать приступы тревожности, которые затем вышли из-под контроля, и я начал испытывать панические атаки. Затем у меня был диагностировано панический расстройство, что является экстремальной формой тревожности, при которой вы живете в страхе перед рецидивирующими паническими атаками. Для меня казалось, что я переживаю несколько сердечных приступов каждый день. И это стало крайне угнетающим для меня. Это было очень эмоциональное и трудное время в моей жизни. И все это произошло из-за ряда окружающих факторов - у меня не было хороших отношений, я питался нездоровыми продуктами, употреблял много наркотиков, употреблял много алкоголя, у меня не было смысла и цели в жизни, и у меня было много эмоциональных проблем из прошлого, с которыми мне пришлось столкнуться с успокоительной уверенностью.

И вот я пошел к врачу, поговорил с разными врачами, и, к сожалению, врач сделал то, что обычно делают врачи. Обычно они давали мне больше различных лекарств и мазей - они даже ни разу не спросили меня о моей жизни и о том, какой у меня был образ жизни в целом. Это было просто: у вас есть проблема, давайте замаскируем эту проблему и будем двигаться дальше, потому что у врачей... на приемах у врачей сейчас много людей, страдающих от стресса и тревожности разного характера. Это просто обыденная часть их жизни. И люди так небрежно принимают это; почти так, как будто в современной культуре мы просто принимаем, что абсолютно нормально иметь хроническое напряжение или беспокойство. Но так не должно быть.

И поэтому я решил поделиться некоторыми вещами, которые я узнал на своем пути, потому что в двадцать лет, после нескольких лет жизни с определенными признаками тревожности, я посетил психолога, ее звали Рона. Несмотря на то, что я страдал от тревожности три с половиной года и принимал лекарства, она научила меня контролировать свой разум и тело всего за восемь недель. Она научила меня управлять своим распорядком дня, а не позволять распорядку дня управлять мной. Она дала мне силы изменить свое здоровье с помощью

простых тактик, тактик ума, она научила меня игре разума. И если посмотреть на нашу текущую учебную программу в образовательных учреждениях, мы просто недостаточно сосредоточены на здоровом образе жизни. Фактически, менее 5% нашей программы посвящено развитию личности. И поэтому эти восемь недель научили меня с помощью моих собственных усилий изменять разум и тело и не надеяться на лекарства или, скажем так, костыль здравоохранения. Полученные навыки дают мне силы двигаться вперед. Именно об этом я хочу поговорить в этой сессии.

Я хочу научить вас пяти самым важным и лучшим идеям, с которыми я столкнулся в своей жизни, как в академическом, так и в жизненном плане. Эти идеи позволят вам вернуть контроль и смотреть на жизнь со спокойной уверенностью.

Итак, большая идея номер один. Мы должны научиться приручать наших гремлинов или ваших гремлинов. Кто такие гремлины? Гремлины - это те тревожные мысли, которые ограничивают нас, мешают нам двигаться вперед и реализовывать наш потенциал.

Одно вещь я хотел бы подчеркнуть и отметить перед началом этой сессии: тревоге достается слишком плохая слава. Нам нужно некоторое количество тревожности в нашей жизни, потому что, фактически, тревожность, острая форма тревожности (тревожность, которая не является хронической), имеет высокую корреляцию со осознанностью. Чем больше смысла в вашей жизни, чем больше целей, задач и стремлений, тем больше вам приходится переживать некоторые небольшие импульсы тревожности в процессе познания себя.

Если вы хотите жить счастливо, вам придется сделать шаг в зону дискомфорта. Делая это шаг, вы сталкиваетесь с сопротивлением, импульсами тревожности, но связано это с тем, что вы становитесь лучшей версией себя. И если вы можете стать лучшей версией себя, вы способны испытать счастье. Этот шаг всего лишь небольшой сдвиг в вашем восприятии. Итак, выходя за пределы вашей зоны комфорта, вы испытываете сопротивление, но вы знаете, что это процесс, который вам нужно пройти, чтобы стать лучшей версией себя. Если вы не выходите из зоны комфорта, то не можете испытать счастья. А что такое жизнь без счастья?

Итак, во-первых, это небольшой сдвиг на перспективу. Важно, что мы не должны стремиться полностью исключить тревожность из нашей жизни, потому что, на самом деле, мы не можем это сделать, не должны. Небольшие импульсы тревожности могут быть полезны, потому что они связаны с жизнью, с целью и с нахождением на пути прогресса и целенаправленного развития. Во-вторых, мы должны научиться разрабатывать тактику, которая предотвратит заражение или переоснащение наших умов АНМ. АНМ - это автоматические негативные мысли, то есть все те негативные мысли, стрессовые мысли, которые заставляют нас беспокоиться. Вы должны подумать: как я могу прервать этот процесс?

Итак, если у нас есть АНМ, которые начинают заражать наши умы, то нам нужно научиться говорить: хорошо, какая тактика может остановить эти АНМ от полного заражения наших умов и помешать нам реализовать свой потенциал. Мы должны вмешаться и сломать этот цикл. И одним очень полезным способом сделать это является использование двух формул.

Первая формула: С плюс Д равно Р. Такая формула поможет нам лучше понять процесс. Ваш опыт управляется вашими мыслями, ваши мысли создают ваши чувства, ваши чувства создают ваши действия, и ваши действия создают ваши результаты. Последовательность такова: ваши мысли создают ваши чувства, ваши чувства создают ваши действия, и ваши действия создают ваши результаты. Так что, если ваши результаты в жизни в данный момент не соответствуют вашим желаниям, если вы чувствуете беспокойство и стресс, вам придется вернуться назад. Вам придется вернуться до корня проблемы: до мысли. Затем вам придется разработать тактику для оптимизации этой мысли, сделать ее более полезной. И способ сделать это - использовать эту формулу С плюс Д равно Р; событие плюс действие равно результат, или, с более академической точки зрения, стимул и ваша реакция на этот стимул влияют на ваши результаты.

Итак, если есть ситуация, в которую вы попали, событие или стимул, который вызывает у вас беспокойство, будьте очень внимательными и осознанными в отношении такой ситуации. Вместо того, чтобы позволить автоматическим негативным мыслям беспорядочно двигаться и охватывать вас, сделайте глубокий вдох. И вместо того, чтобы допустить подсознательную реакцию и эту автоматическую негативную мысль управлять вашим умом, почему бы не выбрать более осознанную реакцию? Сделайте глубокий вдох. И подумайте, действительно ли это что-то, о чем стоит беспокоиться. Не недооценивайте простоту этого вопроса. Потому что это глубокий тактический прием. Просто задайте себе вопрос: действительно ли это то, что меня должно беспокоить. Есть ли что-то, из-за чего мне стоит действительно беспокоиться? В 95% случаях ответ будет "нет", потому что большинство из нас фактически воспринимает вещи в жизни как стрессовые, тревожные, когда на самом деле они таковыми не являются.

Все воспринимается как большой вызов, большое препятствие, и мы начинаем испытывать хронический стресс. Итак, чтобы оптимизировать свои мысли и избавиться от автоматических негативных мыслей, нам нужно вмешиваться между событием, стимулом, и реакцией, вселяя в себя уверенность с помощью дыхания и расслабления, и задавая себе вопрос - действительно ли мне стоит беспокоиться или испытывать стресс из-за этого? И скорее всего ответ будет "нет". Тогда вы начинаете прерывать этот негативный поток мыслей и начинаете перенастраивать свой мозг на более спокойный, уверенный и полезный режим работы.

Большая идея номер два, просто дышите.

На каждую тревогу есть одна тактика, которую вы действительно можете применить, чтобы создать действенный эффект для уменьшения, полного исчезновения вашей тревожности. Можете ли вы угадать, в чем она заключается? Название дает вам подсказку?

Это простое дыхание. Но если говорить точнее, то определенный вид дыхания. Позвольте мне задать вам вопрос. Как вы дышите? У вас потерялась способность дышать эффективно? Большинство людей ее потеряли. Существует две формы дыхания. Одна более эффективна, чем другая. Вы можете угадать, что это за формы? Чтобы дышать более эффективно, нам нужно дышать через нос, а не рот. Как дышите вы? Вы дышите через нос или рот? Люди, дышащие через рот, не только более склонны к тревожности, но и часто сталкиваются с нарушениями сна.

Если вы дышите через рот, то даже можете видеть разницу. Вы дышите неполноценно. И по сравнению с носовым дыханием вы не полностью насыщаете тело кислородом. Моя диафрагма, мой живот сейчас выдвинуты вперед, я еще раз подчеркиваю: дышите через нос. Выдыхайте через нос. И это работает как качели, подобные водяным кроватям, когда вы нажимаете вниз, диафрагма поднимается, и когда вы вдыхаете, грудь поднимается вперед и назад. Это отличие от грудного дыхания, которое влечет за собой совершенно другие физиологические реакции. Когда вы дышите носом, вы можете быстрее выходить из режима "бей или беги от стресса" и легче входить в режим расслабления и восстановления. В этом случае вы можете действовать префронтальной корой головного мозга.

Те, кто страдают от тревожности и стресса, имеют хронически гиперактивную миндалину головного мозга. Миндалины, или сокращенно "Ами", является областью мозга, находящейся в эмоциональной части лимбической системы, и называется амигдалина. Представьте себе двух людей - девушку Эми и парня по имени Пит. И, по сути, это отношения, которыми мы оба делимся. Эми - хитрая, опасная, всегда подстрекающая вас к плохим поступкам, к негативным действиям, к опасным занятиям. Пит, однако, ваш друг, ваш лучший приятель, он более рациональный, логичный, ориентированный на будущее. Он спокоен и доволен, он всегда рядом с вами. Он тот, кто хочет для вас лучшего. Эти два человека представляют две области вашего мозга – префронтальную кору мозга и миндалину.

Префронтальная кора - это область мозга, которая в период своей активности позволяет вам иметь больше контроля, управлять большей частью своей жизни, управлять своим вниманием там, где вы хотите, когда хотите и сколько хотите. И вы можете изменить повестку своих дней, недель, месяцев и лет жизни, если действуете больше с помощью префронтальной коры.

Если посмотреть на машину ФМРТ, функциональную магнитно-резонансную томографию, где вас сканирует система, которая изучает кровоток и активность вашего мозга, то у человека, испытывающего стресс, активность миндалины будет очень высокой, и он будет склонен к беспорядочному, напряженному,

иррациональному мышлению и, следовательно, неэффективному поведению. Однако, если префронтальная кора более активна, то повышается вероятность совершения, полезных, мудрых, логически обоснованных решений для себя. Итак, когда вы дышите носом, вы более вероятно входите в такое состояние, где вы обретаете этот спокойный уверенный настрой, которого мы все ищем. Если вы дышите маленькими вдохами через рот, то вероятность появления тревоги выше.

Также есть маленький совет на основе моего прошлого опыта, который может быть полезен. Я уже научил себя дышать через нос, но вот что вы можете сделать: когда вы идете спать ночью или непосредственно перед сном, вы можете заклеить рот куском ленты. Звучит глупо. Звучит немного сумасшедше. Но если вы наклеите кусок ленты на рот, вы можете научить себя дышать в основном через нос. Во-первых, вы будете чувствовать себя менее тревожными, когда научите свой мозг и тело дышать через нос, и, во-вторых, вы получите лучший ночной отдых. Если мозг и тело научились дышать через нос, то вы получаете лучшее дыхание, меньше тревожности и лучший ночной отдых. Все это повышает вашу эффективность.

Наконец, я хочу подумать о том, чтобы наше дыхание было более осознанным. "Осознанность", если вы думаете о корне этого слова, то задумайтесь о проверке своего сознания. В основном, вы хотите сказать: "хорошо, где находятся мои мысли?" Точнее говоря, хотите ли вы задать себе вопрос: "как я дышу? Дышу ли я поверхностно или дышу через мои носовые проходы?" Есть один буддийский монах, вьетнамский буддийский монах, его зовут Тхич Нат Нан и он миротворец. И он предлагает, что когда вы дышите, вы хотите дышать, как водяная змея. Когда водяная змея скользит по поверхности воды или через воду, она бесшумная. Она делает это незаметно, медленно и ритмично. Именно так вы и хотите дышать.

Ваше дыхание медленное, тихое, незаметное и ритмичное? Или если бы кто-то сидел рядом с вами, жаловался ли бы он на ваше дыхание? Слышно ли его? Оно должно быть бесшумным. Оно должно быть медленным, оно должно быть мягким. Оно должно быть незаметным. Оно должно быть ритмичным. Оно должно быть через нос

Заботьтесь об этом. Думайте, дышу ли я? Проявляйте осознанность; проверяйте свое дыхание. Как я дышу? Дышу ли я через нос или рот? Дышу ли я, как предлагает Тхич Нат Нан, как тихая водяная змея? И также просто помните, что тревожность коррелирует со осмысленностью.

Транскрипция с <https://otter.ai>