Страх, постоянно присутствующий в сознании, посылает телу сообщения, требующие постоянной готовности отреагировать на опасность, — пишет Лихи. — Из-за этого возникает возбуждение разного рода: мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, боли, сжимание челюстей, потливость, дрожание, поверхностное дыхание — вплоть до утомления. Эти реакции не просто неприятны сами по себе, они только усиливают тревогу, замыкая порочный круг.

Выбраться из порочного круга и избавиться для начала от физических проявлений тревоги и беспокойства книга предлагает с помощью расслабляющих упражнений. В первые разы они потребуют концентрации, но чем чаще их применять — тем проще и эффективнее это будет работать. Главная цель этой техники — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле.

**Как расслабиться: инструкция**

Итак, займите удобное положение и глубоко дышите несколько минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы, проговаривая себе «расслабься». Переходя к каждой группе мышц, делайте паузу в несколько секунд и старайтесь прочувствовать, как они расслабляются.

1. Сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
6. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
8. Наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
9. Сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
10. Зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
11. Сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
12. Поднимите брови; расслабьте мышцы лица.
13. После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности.
14. Техника расслабления не решит проблему, которая заставила вас испытывать тревогу, но она поможет переключиться, отвлечься и в конце концов сделать дальнейшие шаги.

## Можно ли себя «не накручивать»?

1. Конечно, снять физическое напряжение недостаточно — нужно снижать беспокойство само по себе, хотя бы до уровня, на котором оно не будет мешать повседневной жизни. Но для этого нужно сначала признать, что беспокойство и тревога вам не помощники. Часто мы можем думать обратное.
2. — Беспокойством мы как будто обороняемся от реальных эмоций: если я сейчас беспокоюсь, то, возможно, если нечто меня пугающее произойдет, я буду больше готов, — говорит психотерапевт Полина Ракульцева. — Человек думает, что если он не подготовился к какому-то негативному событию, а подготовкой в данном случае становится процесс беспокойства, то он не вынесет отчаяния, горя или других чувств и эмоций. Но на самом деле беспокойство не анестезирует эмоции — мы всё равно их испытаем. Более того, если покопаться — у нас есть опыт этих эмоций, мы способны их прожить, они конечны. Например, мы с вами уже всё это проживали с ковидом: была куча беспокойных мыслей, куча информации, которая не бывает на 100% проверена, шоры на глазах. Если понять, что беспокойство толкает нас на необдуманные поступки, не дает нам никакой подготовки, стопорит нас от реальных обдуманных действий, в какой-то момент можно прийти к выводу, что свое поведение можно изменить.
3. Один из основных способов самопомощи, который предлагает когнитивно-поведенческая терапия: оценивайте свое беспокойство и уверенность в правильности каждой мысли, а также силу связанных с ней чувств. Роберт Лихи приводит в своей работе такой пример: «Я тревожусь (80%), потому что думаю, что провалюсь [на экзамене] (95%)», в нашем случае это может быть не «провалюсь на экзамене», а «потеряю работу и не смогу содержать детей». Перечислите проблемы, которые могут возникнуть, и продумайте рациональную реакцию на них и способы с ними справиться. Например, вы переживаете, что потеряете работу. Перечислите всё, что можно будет сделать, чтобы решить эту проблему, если она действительно возникнет.
4. Еще один совет от Роберта Лихи: каждый день собирайте факты за и против тревожных мыслей. Записывайте доказательства в дневник поведения и событий, в котором будете собирать подтверждения и опровержения своих мыслей.
5. Разделите ответственность. Стоит всерьез подумать, на что вы можете повлиять, а на что — нет. Например, если вас беспокоит, что к вам будут применять какие-то незаконные действия ([случаи неправомерной мобилизации граждан запаса имели место и у многих могут вызывать беспокойство](https://ngs.ru/text/world/2022/10/04/71698949/)), стоит составить список горячих номеров и изучить законы, чтобы вас не могли ввести в заблуждение. Подробная инструкция на случай, если человека мобилизовали незаконно, [есть в этом материале](https://ngs.ru/text/politics/2022/10/04/71703806/).
6. В то же время придется принять, что полностью контролировать всё вы не сможете. На самом деле так дела обстояли всегда, просто сейчас это ощущается острее.

## Почему мы срываемся на близких?

1. К сожалению, страх и тревогу испытывают и ваши близкие тоже, в непростые времена стоит помнить об этом. Все на нервах, и самый маленький конфликт может превратиться в настоящий скандал только потому, что кто-то неправильно выразился или не смог сказать о своих чувствах.
2. — Нами часто движет страх, но мы его научились подавать под маской гнева, потому что страх — это не та эмоция, в которой легко признаться, например, взрослому мужчине, — говорит психотерапевт. — Людьми может двигать страх не только за себя — человек может бояться, что, если близкий человек их не понимает или имеет другую точку зрения, они не смогут его защитить. Важно понимать, что у нас есть точки опоры, источники, откуда мы должны черпать силы, а не засыпать их. Здесь стоит вспомнить про глобальную оценку человеческой ценности: очень часто мы испытываем гнев или презрение, когда человек для нас в целом очень ценен и близок, но одно конкретное его действие нас не устраивает. В этом случае хорошо говорить из я-концепции: «я расстроен», «я огорчен». Когда мы говорим «ты меня бесишь» — мы обвиняем человека в том, что он специально это делает, хотя на самом деле он может хотеть обратного, но делать это неловко. Если мы хотим сохранить близость, то в первую очередь на это должны быть нацелены все диалоги.