**Испуг, страх, тревога и тревожность: чем они отличаются?**

Мы нередко путаем испуг, страх, тревогу и тревожность. Что отличает эти явления? Зачем вообще они нужны? И как отличить здоровую тревогу от нездоровой? Об этом в своей книге «Успокойся и слушай доктора» рассказывает психиатр Василий Шуров.

[Познать себя](https://www.psychologies.ru/themes/purpose-life/)



**ИСПУГ**

Это рефлекторная реакция на потенциальную угрозу. Испуг происходит помимо нашей воли, автоматически — когда мы видим, слышим, чувствуем что-то потенциально опасное, например:

* На улице раздался громкий звук тормозов.
* За забором неожиданно залаяла собака.
* Мы почуяли сильный запах гари в доме.

**СТРАХ, ГНЕВ И ОЦЕПЕНЕНИЕ**

Мы испугались, теперь мозгу нужно как-то реагировать на это ощущение. В зависимости от ситуации он выбирает один из трех вариантов: бей, беги, замри.

**1. Гнев — «реакция атаки»**

Если угрозу можно устранить или если она угрожает чему-то крайне ценному для нас (например, близким людям или крайне важному имуществу), мы начинаем злиться и нападать на источник угрозы. При этом в случае угрозы нашим ценностям гнев может совмещаться со страхом.

**2. Страх — «реакция бегства»**

Если угроза слишком велика, хочется побыстрее удалиться из опасного места.

**3. Оцепенение — «замри-реакция»**

Если от угрозы нельзя убежать, если ее нельзя атаковать, лучше замереть и стать как можно менее заметным. Мы замираем, но при этом испытываем страх.

**ТРЕВОГА**

А вот с тревогой все гораздо интереснее. Эта эмоция — реакция на будущую угрозу. Она отражает лишь предчувствие опасных для нас событий. Например, собака за углом залаяла — это испуг и страх. Нам кажется, что сейчас из-за угла может показаться и залаять собака, — это тревога.

Зачастую мы можем даже не осознавать причины тревоги. Она «рождается» в подкорковых структурах нашего мозга — миндалине (амигдале) и заднем гипоталамусе.

Миндалина оценивает текущую ситуацию, исходя из нашего жизненного опыта. И если находит совпадения с опасными и пугающими событиями из прошлого — передает сигнал гипоталамусу. А он активизирует работу надпочечников — и они вырабатывают «гормон стресса» адреналин, который повышает наше давление, учащает пульс и дыхание, приводит в тонус мышцы, чтобы мы были готовы атаковать или убегать.

Уже потом, когда наш организм «готов к бою», мы осознаем, что нам тревожно — информация доходит до корковых структур мозга, которые отвечают за сознание и когнитивные процессы. И все это очень хорошо — благодаря такому бессознательному механизму нам не приходится тратить драгоценные секунды на сознательную оценку ситуации. Мозг уже дает нам инструменты для защиты.

Если тревога — это хорошо, почему так много людей подвержено тревожным расстройствам?

Тревожное расстройство — один из лидеров по распространенности среди психических заболеваний, им страдает до 40% населения планеты.

Тревога сопровождает множество психических заболеваний, начиная от банальных неврозов. Есть также тревожно-депрессивное расстройство, есть генерализованное тревожное расстройство, когда тревога выведена в сам диагноз; есть различные обсессивные состояния, сопровождающиеся навязчивостью и ощущением постоянной тревоги, когда требуются определенные действия для успокоения. Все фобические состояния сопровождаются тревогой. Панические атаки сопровождаются тревогой. То есть величайшая масса психиатрических заболеваний сопровождается ощущением тревоги.

Тут проблема в эволюции. Наш мозг немногим отличается от мозга древних людей, которые жили тысячелетия назад. По исследованиям ученых, по сравнению с предками у нас увеличились корковые структуры, появился и развился неокортекс — новые области коры мозга, которые отвечают за осознанное мышление, сенсорное восприятие и выполнение двигательных команд.

Но вся древняя подкорковая часть мозга, в которой «живут» механизмы оценки опасностей, практически не претерпела изменений

И вся эта система безопасности очень чувствительна — потому что древние люди жили в постоянной опасности. Их жизни ежедневно что-то угрожало. Так что мы отлично умеем реагировать на угрозы.

Вот только наш прогресс за эти столетия шагнул очень далеко. Теперь у нас есть хорошая медицина, строгие законы, безопасные жилища и в целом весьма комфортная и безопасная жизнь. И средняя продолжительность жизни человека (по миру) — уже не какие-то 25–30 лет, а целых 85. А мы по-прежнему живем с «древней» подкоркой, которая внимательно смотрит по сторонам, оценивает окружающую среду и всюду ищет возможные опасности.

К тому же наша жизнь стала более активной. У нас развитый социум — мы уже не сидим в пещере с семьей и не живем в маленьком поселении вдали от других людей. Мы ходим на работу и контактируем с множеством незнакомцев, общаемся с друзьями из разных городов и впитываем новости со всего мира благодаря интернету. И наша «система безопасности» работает с перегрузками — вокруг слишком много факторов, которые можно принять за опасность.

Нужно четко разделять тревогу и тревожность

Говоря простым языком, тревога — это одноразовое состояние. Человек может испытать тревогу, когда подвергается стрессу, к нему приближается какая-то опасность. К примеру, он должен идти на разговор на ковер к начальнику, и у него нет входящей информации: это будет положительный разговор или негативный? Человек волнуется и испытывает тревогу.

Если бы он знал на 100%, что он в чем-то провинился и его будут ругать — это был бы страх, а когда есть неопределенность, человек пребывает именно в состоянии тревоги, испытывает негативные эмоции и подозревает, что скорее всего разговор приобретет негативный оттенок. Тревожность — это хроническое, фоновое состояние.

**КАК ОТЛИЧИТЬ ЗДОРОВУЮ ТРЕВОГУ ОТ НЕЗДОРОВОЙ?**

Здоровая тревога помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь:

* Мы запираем дом, чтобы в него не ворвались грабители.
* Переживаем перед важным мероприятием или сдачей проекта, чтобы с большей ответственностью подойти к подготовке.
* Делаем прививку от болезни, чтобы не заразиться и не стать переносчиком.
* Тревожимся за ребенка, чтобы вовремя оградить его от факторов опасности — например, когда подозреваем, что он начал пить алкоголь или увлекся темной стороной интернета.

Здоровая тревога — та, которая объективно улучшает жизнь. А нездоровая тревога — это про опасность, которая не соответствует реальности и существует только благодаря нашему воображению. Можно сказать, что нездоровая тревога — это построение у себя в голове негативного сценария, который вряд ли произойдет.

**«Мой самолет разобьется»**

Мне тревожно в самолете, хотя я знаю, что это самый безопасный вид транспорта. Я люблю контролировать ситуацию, но здесь от меня ничего не зависит, я в агрессивной воздушной среде, и я видел страшные кадры авиакатастроф.

**«Я опозорюсь на публике»**

Меня все засмеют во время выступления, сдачи экзамена или презентации проекта. Я постоянно думаю об этом, хотя знаю, что хорош в своем деле, обладаю нужными навыками, меня поддерживают. Просто у меня низкая самооценка, «синдром самозванца», или я в прошлом сталкивался с обидными смешками в свой адрес.

**«С ребенком во дворе случится что-то страшное»**

Я регулярно инструктирую его о правилах поведения с незнакомцами и сверстниками, он довольно смышленый и недоверчивый, и у меня есть средства связи с ним. Но в детстве я не раз сталкивался с опасностями, да и по новостям рассказывают об ужасных случаях.

**«Я попаду в аварию»**

Я понимаю, что вероятность этого невелика. Просто я регулярно вижу новости о ДТП или сам в прошлом попал в автокатастрофу.

**«Я заражусь страшной болезнью»**

Мне кажется, что повсюду опасные вирусы, поэтому я боюсь выходить из дома. Я соблюдаю правила безопасности, вакцинируюсь, прохожу обследования. Но тревога все равно есть — ведь в прошлом я тяжело болел или терял близких, да и новости пугают.

**«Мой близкий попадет в беду или даже умрет»**

Он живет обычной жизнью, но я прочитала пугающую новость или историю другого человека. Мне кажется, и в нашей семье произойдет что-то похожее. В моем прошлом была внезапная гибель родственника.

Во всех перечисленных примерах тревожность основана не на фактах, а на воображении, «накручивании», нагнетании атмосферы, в том числе средствами массовой информации.

Такая тревога обычно сохраняется на протяжении длительного времени, мешает жить, заставляет совершать объективно глупые, необоснованные и ограничивающие нашу жизнь поступки. Она не помогает и не приносит результатов — только изводит, заставляет пребывать в постоянном стрессе.

Если вы чувствуете, что ваша тревога необъективна, слишком навязчива и длительна, плохо сказывается на вашей жизни — стоит проработать ее причины. Начните самостоятельно, а еще лучше — обратитесь за помощью к специалисту.

[**Василий Шуров «Успокойся и слушай доктора»**](https://market.yandex.ru/product--uspokoisia-i-slushai-doktora-shurov-v/101794838650?clid=2537503&distr_type=7&mclid=1003&pp=900&vid=PSYCHOLOGIES_838820_28476_desktop)

В книге доступно рассказывается о состояниях, которые нужно отличать от «просто устала» и «просто настроение плохое». Автор рассказывает о депрессиях, панических атаках, нарушениях пищевого поведения, делится способами помочь себе и убеждает пойти к врачу, когда у нас не хватает сил справиться самостоятельно.

[[](https://market.yandex.ru/product--uspokoisia-i-slushai-doktora-shurov-v/101794838650?clid=2537503&distr_type=7&mclid=1003&pp=900&vid=PSYCHOLOGIES_838820_28476_desktop)](https://market.yandex.ru/product--uspokoisia-i-slushai-doktora-shurov-v/101794838650?clid=2537503&distr_type=7&mclid=1003&pp=900&vid=PSYCHOLOGIES_838820_28476_desktop" \t "_blank)

[Книга на «Яндекс.Маркете»](https://market.yandex.ru/product--uspokoisia-i-slushai-doktora-shurov-v/101794838650?clid=2537503&distr_type=7&mclid=1003&pp=900&vid=PSYCHOLOGIES_838820_28476_desktop)

**Навязчивые мысли - как это работает и принципы самопомощи**

**Что поддерживает навязчивые мысли/образы?**

1. **Пережитый травматичный опыт**(авария, смерть/травматизация человека, участие в военных действиях, другие события, повлекшие сильные эмоциональные переживания, как правило негативные). Иначе такой феномен называют психопатологическими репереживаниями, или флэшбэком. Немного отдельная тема, т.к. может возникнуть у любого человека не из-за его личных качеств, склонностей, особенностей реагирования, предрасполагающих его к возникновению устойчивых навязчивых мыслей, а из-за тяжести пережитого. Такие феномены зачастую достаточно быстро могут проходить при использовании определённых психотерапевтических методик, например, ДПДГ.
2. **Чрезмерный контроль, стремление контролировать то, что невозможно контролировать.** Во время скучной беседы ум любого человека начинает блуждать. То, что вы можете думать целенаправленно, не означает, что вы способны контролировать мышление. Бывают мысли-озарения, а бывают неподконтрольные мысли противоположного плана, которые нам неприятны, пугают нас, вызывают ужас, отвращение, стыд и т. д. Это всё равно, что пытаться контролировать сны – просто дайте им сниться. А если такие мысли сравнимы для вас с кошмарами, от которых просыпаешься в поту, то, конечно, не предпринимать ничего просто невозможно, однако и бороться с ними прямым противостоянием – всё равно, что отсекать головы Лернейской гидры (мифическая многоголовая гидра, - если срубить ей голову, то на её месте тут же вырастали две новые головы). Потому что чем больше внимания вы уделяете таким мыслям, тем более значимыми они становятся. Чем больше пытаетесь контролировать их и бороться с ними, тем больше внимания и значимости сами же им придаёте.
3. **Придание чрезмерного внимания и значимости этим мыслям**, что мы уже затронули в предыдущем пункте. Они как будто становятся сверхценными, если постоянно с ними бороться. А что же делать, если они – словно ужас и кошмар? Об этом мы поговорим дальше.
4. **Страх, что мысли могут стать действиями.** Логика такая: если мои же мысли мне не подчиняются, то где гарантия, что и мои действия не станут бесконтрольными? На самом деле это скорее зависит от врождённого темперамента – типа реагирования нервной системы. Есть люди с преобладающей импульсивностью – они сначала реагируют, действуют, а потом идёт когнитивная переработка, потом – мысли. А есть люди, которые всё обдумают, порой и делать уже поздно, - зато они всё продумали. И это как два отдельных железнодорожных пути, которые проложены так, что один не переходит в другой. Если вы думаете навязчивые мысли, пока другие импульсивно действуют, то можете не тревожить себя зря: вы словно идёте по другому железнодорожному пути, у вас другой тип реагирования нервной системы. (При обсессивно-компульсивном расстройстве встречаются и навязчивые мысли, и компульсивные действия, но действия совершаются с целью доказать, что навязчивые мысли ошибочны, надуманны, они не являются подтверждающими эти мысли действиями и возникают как апофеоз прямого противостояния навязчивым мыслям. Например, человек, имеющий навязчивые мысли о пожаре в доме из-за не выключенного утюга, может по нескольку раз перед выходом и после выхода из дома проверять, не включен ли в розетку утюг. Он не устроит импульсивным образом пожар в доме, чем его пугают навязчивые мысли, а будет делать что-то противоположное). Вы решаете, какие поступки совершать, руководствуясь собственной волей, настроением, личными предпочтениями, а также в зависимости от своего типа личности. И если всё это у вас имеется, то куда оно исчезнет, и какая корова может слизать языком все эти ваши характеристики так, чтобы их не осталось, и вы начали руководствоваться в поведении непонятно чем? Просто вы боретесь с навязчивыми мыслями, и они борются в ответ – пугают вас, в том числе и невозможными вещами. Ну как невозможными, - весьма маловероятными. Такое может быть при остром психозе, когда помутняются сознание, восприятие, часто память, тогда и поведение за ними всеми следом делается неадекватным, но ведь это редкие явления и никак не связанные с навязчивыми мыслями, скорее могут быть связаны с длительным алкогольным анамнезом, с шизофренией, деменцией и т.п.
5. **Самобичевание по поводу того, что «другим это и в голову бы не пришло», суждение о том, что мысли якобы говорят о характере человека или о его намерениях.** Характер проявляется в том, как вы ведёте свою жизнь. Он касается того, что вы решаете делать или не делать. Мысли же – это просто вспышки в вашем сознании. Не вы решаете возникать мыслям или нет. Ваш характер никак не проявляется, если нет места для принятия решения. Мысль – это не факт и не утверждение о вас как о личности. Характер – это те решения, которые вы принимаете в жизни, а не то, что произвольно возникает в вашем сознании.
6. **Убеждение, что чем больше о чём-то думаешь, тем вероятнее, что это произойдёт. Убеждение, что мысли материальны.** Здесь играют против человека определённые особенности восприятия. Более верно, полагаю, будет сказать, что чем больше о чём-то думаешь, тем вероятнее, что ты заметишь и запомнишь, что оно так и произошло. А если так, как мы думаем, не происходит, то наша психика склонна забывать это как неудачу, как несовпадение, как неудавшуюся связь (синтез двух частей не удался), как что-то неважное. Мозг анализирует и синтезирует, это его работа. То, что не поддалось синтезу – не заслуживает особого внимания. Поэтому мы склонны запоминать те моменты, когда наши мысли воплотились в реальности, а множество мыслей, которые невозможно связать с реальностью, - просто уходят незамеченными и неоценёнными, и могут всплывать даже через длительное время, если мозг найдёт для одной из таких старых, заброшенных мыслей связь в реальном мире. Поэтому люди склонны запоминать те немногие предчувствия, которые оправдались (потому что они возымели личную значимость), забывая о многочисленных случаях, когда все сомнения и опасения никак не оправдывались последующими событиями. Мысли же сами по себе зачастую основаны на догадках об окружающем мире и о том, как он устроен, на нашем предыдущем личном опыте и т. д. Мысли скорее влияют на то, будем ли мы пытаться что-то делать, будем ли мы бояться что-то делать и т.д. Они влияют скорее на нашу позицию в отношении реальности и наш ответ, а не на изменения в реальности сами по себе.
7. **Убеждённость в том, что каждая мысль достойна внимания, а повторяющиеся мысли имеют особенную важность.** Наше сознание и в целом работу мозга можно сравнить с кабельным телевидением. И иногда наше внимание к своему внутреннему миру может на мгновение переключиться на один из ненужных, неинтересных, не характерных нам или даже чуждых нам каналов, - вот это мгновение и может стать навязчивой мыслью, если придать ей значимость и начать с ней бороться. Особенно, если вы к тому же считаете, что все мысли стоят того, чтобы уделять им внимание, и что в сознании нет и не должно быть бесполезных каналов. Тогда ваше внимание может оказаться поглощённым бессмысленной чепухой. Если начать беспристрастно вести себя по отношению к таким бесполезным мыслям, а не бороться с ними только потому, что они есть, и если признать в итоге, что они не имеют никакого значения, то со временем они просто исчезнут.

По поводу пущей важности повторяющихся мыслей – мы уже оговаривали эту особенность восприятия, что мысли тем чаще повторяются, чем бóльшую значимость мы им придаём – как в положительном контексте (с интересом размышляем о чём-то), так и в отрицательном (навязчивые мысли). Однако при положительном контексте мы не делаем из этого проблему, а при отрицательном можем сделать со временем большую проблемищу, если постараемся. Словно на эту мысль направить целый прожектор, - как сразу повысится её значимость, - если внегласно объявить эту мысль проблемой. Однако, если проблема уже объявлена, т.е. по факту вы чувствуете, что для вас это проблема, то просто говорить о том, что это не проблема – бывает равносильно пустой трате времени. Нужны последовательные действия, анализ своих чувств и переживаний.

1. **Закрепление «важности мысли» на чувственном уровне.** Вот как это работает: когда вы напуганы или удивлены, или предполагается опасность, то область мозга, отвечающая за сигналы тревоги (амигдала/миндалина) – направляет сигналы об опасности. В стрессовой ситуации активируются биологические системы организма, поддерживающие чёткую стратегию поведения: «бей/беги/замри». Подобная реакция возникает автоматически, независимо от того, ложная ли угроза существует, или реальная. Миндалина не отличается «особой сообразительностью». И не может отличить реальную угрозу от ложного сигнала. Она всего лишь реагирует на триггер – реальный/воображаемый – единственно возможным для неё образом. Она посылает сигнал тревоги. Если вы напуганы мыслью, и миндалина автоматически выдаёт сигнал об опасности, то эмоциональная реакция будет такой же, как при реальной опасности. Ощущения в теле появляются такие, что мысль может показаться опасной или очень важной. Но нейроны в коре головного мозга анализируют и способны отличить реальную угрозу от кажущейся. Кора отвечает за рациональное мышление и суждения. Проблема в том, что импульсы от высшего мозга поступают примерно на полсекунды позже, чем первый автоматический сигнал тревоги. Поэтому ощущение опасности возникает раньше, чем у коры мозга появляется возможность вмешаться. А первый импульс мы склонны считать верным и истинным, поэтому ко второму можем уже не прислушаться, обесценить его, накрутить себя и ухудшить себе жизнь на ровном месте.

Для любителей более глубокого понимания работы мозга – абзац про особенности реагирования миндалины, которые в целом мы уже обсудили в предыдущем абзаце. Амигдала (миндалина) может находиться только в двух состояниях – активном или пассивном. Поскольку цель состоит в том, чтобы предостеречь вас, миндалина активируется при малейшем намёке на возможную угрозу. Её задача – защищать вас, а не заботиться о вашем комфорте, так что она предпочтёт подать тысячу ложных сигналов и вызвать столько же приступов страха, когда никакой проблемы нет, чем пропустить хоть одну настоящую опасность. Изначально она должна была обеспечивать примитивное выживание. Она очень быстро реагирует, стремясь защитить вас от любой возможной угрозы. Амигдала обучается бояться: громкие звуки и потеря опоры – два врождённых триггера страха. Использовать охранительное поведение рядом с горячей плитой, розеткой, острым ножом дети начинают гораздо позже. Миндалина у людей с навязчивыми мыслями научилась «бить в тревожный колокол» из-за определённых мыслей. Теперь представим, если кто-то подошёл сзади и напугал вас громким звуком, - запускается мгновенно реакция испуга. Но потом, обернувшись и сообразив, что это такая дурацкая шутка и ничего страшного не произошло, - ваш страх проходит. На этом примере расскажу о двух нейронных путях к амигдале. Громкий звук идёт от уха по разным структурам, преобразуясь в нервные импульсы. Достигая таламуса («панель управления» в мозге), они направляются в амигдалу (один путь) и в кору, где сигнал о том, что что-то может быть не в порядке, анализируется, сопоставляется с дополнительными факторами и результат также направляется в амигдалу (ещё один путь). Этот путь примерно на пол секунды дольше. Это означает, что вы пугаетесь прежде, чем узнаёте причину, и это обусловлено нейрофизиологией мозга. Ваша реакция в подобном случае стремительная, автоматическая и непредотвратимая. Первый испуг быстро проходит, если миндалина получает от коры мозга сообщение о том, что триггер не представлял собой угрозу. Если предположить, что приступ первого испуга – это реакция на навязчивую мысль о том, что вы могли бы спрыгнуть с балкона, тогда вы можете подумать: «Значит ли это, что у меня есть суицидальные наклонности, о которых я и не подозревал?» или «Как можно быть уверенным в том, что это не произойдёт?» и т.д. Таким образом вы бы подали сигнал миндалине продолжать бить тревогу (нагнать себе вторичного страха, который может и усилить чувство опасности в несколько раз от изначального).

1. **Закрепление ненужных ассоциативных связей в головном мозге.** Наше мышление создаёт множество ассоциаций: «вверх-вниз», «север-юг», «больше-меньше» и т.д. Так и в целом нервы, реагирующие одновременно – будто спаяны между собой, ассоциируются друг с другом (понятие обусловленности). Преодоление навязчивых мыслей предполагает создание новых ассоциаций, исключающих страх.

**Тревожное мышление** – изменение состояния сознания при активированной амигдале. Его характеристики:

1. **Слияние мыслей и действий, воображения и переживания ситуации.** Вопросы типа «Что, если…?» уже не выглядят догадками, а воспринимаются как достоверное видение будущего. Мысли кажутся предсказаниями. «У страха глаза велики».
2. **Все риски кажутся необоснованными.** Тревожное мышление требует абсолютных гарантий того, что те кошмары, о которых вы, возможно, подумали, не произойдут. Всё остальное – повод для продолжения тревоги. **Неопределённость невыносима.** Любая неопределённость воспринимается как угроза. И чтобы дополнить эту картину постапокалипсиса, нужно отметить, что мозг при тревожном мышлении находится в функциональном режиме повышенной чувствительности к угрозе.
3. **Мысли склонны становиться навязчивыми.** Они словно застревают в сознании.

**Несколько упражнений**

Теперь представьте, что вы открываете следующее электронное письмо: «Поздравляем! Настал ваш счастливый день. Ваш дальний родственник, возглавлявший алмазную корпорацию в Чикаго, погиб, оставив вам в наследство 14 млрд. долларов. Чтобы получить наследство, просим вас пройти по указанной ниже ссылке и предоставить нам ваши банковские реквизиты для перевода денег. И вновь позвольте от всей души поздравить вас».

Отправите ли вы это письмо в спам или будете долго и подробно изучать, размышлять о его содержании, о том, почему его отправили именно вам, почему именно сейчас и т.д.? Если просто отправите его в спам, тогда почему же вы не сделаете то же самое с навязчивыми мыслями?

Упражнение, объясняющее механизм вовлечённости.

1. Ответьте пожалуйста, насколько сильную эмоциональную окраску для вас имеют слова: «рубить» и «передать» (от 1 до 10)?
2. Удалите буквы из каждого слова так, чтобы осталось «бить» и «предать». Насколько сильную эмоциональную окраску имеют эти слова?
3. Теперь снова вернитесь к словам «рубить» и «передать». Поменялось ли их эмоциональное восприятие?

Если поменялось в сторону усиления, то вы стали эмоционально вовлечены, потому что у слов возникли эмоциональные ассоциации с другими словами, которые вы пока не можете игнорировать. Эти слова уже могут казаться негативными, говорящими об опасности, неприятными. Но слова – это всего лишь слова. Они не имеют никакой окраски до тех пор, пока вы не начнёте их интерпретировать, и тогда станет очень просто вовлечься в процесс.

**Решение проблемы**

Альтернативные способы тому, что будет предлагаться здесь, кому-то могут помогать, а кому-то от них может даже становиться хуже. Например, молитва может уменьшать тревогу, однако может и увеличивать вовлечённость в те навязчивые мысли, о которых человек хочет забыть. Йога и медитация могут использоваться человеком с внутренней мотивацией снизить склонность к «застреванию ума» и вовлечённости в мысли, а может быть мотивация – научиться контролировать мысли. В последнем случае состояние с большой вероятностью может ухудшиться.

В этой статье предлагается следующее: принятие этих мыслей. Следует активно позволить мыслям проявиться, не испытывая желания, чтобы они исчезли, т.к. это помогает осознать, что они не важны. Концентрироваться не на результате ложного сигнала тревоги, поданного слишком осторожной амигдалой, а на том, насколько ваши мысли не являются тревожным сигналом для амигдалы.

Также следует практиковаться в том, чтобы допускать разумную неопределённость в своей жизни. Определённость – это ощущение, а не факт. Если продолжать себя заверять, то можно так и не привыкнуть к тому, что в жизни есть неопределённость, и постоянно тревожиться по этому поводу. Постарайтесь также фокусироваться на настоящем, т.к. если вы думаете о будущем, то думаете о бόльшей неопределённости, чем если бы вы думали о настоящем. Всё же слишком много неопределённости - вряд ли хорошая атмосфера для отсутствия тревоги. Поэтому принять ту неопределённость, которую не уменьшить естественным способом, а если неопределённость можно снизить, ничем не жертвуя, - то сделать это. Например, делать акцент на настоящем, а не на будущем. Что вы слышите, что ощущаете, холодно сейчас или жарко? Это простые вопросы для себя в более определённом настоящем, которое есть и существует.

Ощущение необходимости что-то срочно предпринять (паника) при возникновении навязчивых мыслей - также возникает из-за попытки бороться с неопределённостью. Панические ощущения свидетельствуют о дискомфорте, а не об опасности, а дискомфорт следует перенести, если это станет доказательством для мозга тому, что этот дискомфорт не опасен. Активно и панически стараться что-то предпринять – словно гасить пожар, раздувая пламя. Бывает, что пассивность намного эффективнее усилий. Словно отдирать корку от раны, - якобы так быстрее пройдёт, быстрее заживёт. Иногда же просто нужно понять, как выждать нужное время, чтобы не мешать естественным процессам угаснуть самостоятельно.

Ложное срабатывание мозга заставляет считать мысль опасной и держаться от неё подальше, а для того, чтобы переучить амигдалу, нужно вызывать у неё реакцию и после этого показывать, что в этом случае нет никакой опасности. Так она переучится. А если держаться от этих мыслей подальше, то они и будут ассоциироваться с опасностью и при снижении контроля коры (при стрессе, дискомфорте, при какой-то напоминающей об этих мыслях ситуации и т.д.) смогут возникнуть снова и напомнить о себе через панику и чувство опасности, которые включит амигдала. Амигдала учится не бояться только при активации реакции страха. Идти на компромисс и вызывать в своём сознании не самые ужасные мысли из тех, которые вас периодически мучают – значит забывать о том, что любые мысли – это всего лишь мысли. Лучшие результаты даёт регулярная практика в разнообразных ситуациях и условиях.

Навязчивые мысли кажутся такими пугающими, т.к. тревожный тип мышления одерживает победу и мысль начинает выглядеть крайне правдоподобно. Можно сравнить мучающие навязчивые мысли со сказочным городом, где дорога страха – центральная. Если вы будете использовать предложенный здесь способ для рассеивания этих навязчивых мыслей, можно представить, что вы словно в этом городе рядом с дорогой страха строите автостраду. Построенной автострадой в итоге всё чаще и чаще будут пользоваться, т.к. это энерговыгодно (мозг существует по законам сохранения энергии, и если мы предлагаем менее энергозатратный вариант решения проблемы, – в частности, борьбы с навязчивыми мыслями, - то вероятнее всего приживётся именно этот вариант). Но дорога страха тоже не исчезла. Страх может возникнуть и через много лет, во время стресса или сильной усталости и т.д., но это не говорит о том, что ваши достижения будут потеряны в один миг. Достижение в том, что автострадой пользуются гораздо чаще. Это достижение по-прежнему с вами, даже если какая-то одна или несколько машин проехались по старой дороге. Это важно понимать, чтобы самим не разрушить свои же достижения, приняв за истину, что якобы всё вернулось к тому, что начиналось. Если вы впустите в себя этот страх, то так и в самом деле может случиться, но это всё может стать так лишь потому, что вы согласились с ложным сигналом амигдалы об опасности и ещё и подтвердили чуть ли не чрезвычайное положение в городе этой мыслью, что «всё возвращается», или «всё вернулось», или же «у меня снова ничего не получилось», ну, либо «этот метод тоже не сработал». Если же вы переключитесь на то, что ничего страшного не случилось, это просто мысли и вы способны переносить эти мысли, то дальше мозг будет уже исходя из своих свойств продолжать использовать и укреплять новые, не связанные со страхом, механизмы. Это станет возможным, т.к. вы снимете воображаемый режим опасности, и мозгу уже не нужно будет решать первоочередную задачу – выжить.

Приведу пример возможного внутреннего диалога: *(после диалога расшифровываются разделение реплик на определённые цвета, однако рекомендую сначала просто прочитать, потом ознакомиться с тем, что обозначают цвета и прочитать его ещё раз)\**

- Что если это не сработает? Что, если я настолько потеряю контроль над собой, что и в самом деле сделаю то, чего боюсь?

- Не глупи, отбрось все эти мысли. Столько раз уже это бывало, и ни разу мысли не переходили в действия.

- Пожалуйста, не реагируй на эти мысли. Это всего лишь мысли.

- Нет, это когда-нибудь сведёт меня с ума!

- Не стоит даже отвечать на эти мысли.

- Ведь это и правда может случиться, что ты тогда будешь делать?

- Это всего лишь навязчивая мысль. Мысль – это только мысль.

- О, у меня сейчас может быть нервный срыв от всего этого!

- Тем не менее, я принимаю эти мысли и позволяю им проявляться. Другие способы борьбы я уже пробовал, не стоит к ним возвращаться.

- ЧТО, ЕСЛИ Я НЕ СМОГУ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ?

- Я знаю, что за этим может последовать какая-нибудь другая навязчивая мысль.

- Не думаю, что могу и дальше выносить это!

- Пусть пройдёт время.

- Я так волнуюсь из-за всего этого. Что, если я никогда не успокоюсь?

- Я расслабляюсь и наблюдаю.

- Что, если я и в самом деле сделаю это?

- Не стоит даже отвечать на этот вопрос.

- Не уверен, что могу контролировать себя.

- Я позволяю мыслям проявляться.

- (мягко) Это продолжается уже так долго. Что, если это никогда не прекратится?

- Я принимаю мысли

- (ещё более ненавязчиво) Не уверен, что могу контролировать себя.

- Вот видишь, действует – так с этими мыслями и нужно, так держать.

(для «обесценивания» этих навязчивых мыслей перед самим собой можно во время подобного внутреннего диалога как-то их высмеивать, например, пропевать навязчивые мысли на определённый мотив какой-нибудь песни).

\*Красным цветом обозначены мысли, являющиеся прямым сигналом для миндалины продолжать включать режим тревоги, опасности и чрезвычайного положения. Оранжевым цветом обозначены мысли внутреннего диалога, которые делают «красные» мысли важными, значимыми, теми, важную суть которых следует выслушать и исходя из этой сути пытаться как-то на них повлиять, если это вообще возможно. Синим цветом обозначены мысли, являющиеся сигналом для амигдалы к успокоению.

Изложено на основании книги «Избавление от навязчивых мыслей – руководство по преодолению стресса и тревоги». Салли М. Уинстон, Мартин Н. Сейф

PS: Тревога (и мысли, образы, действия, состояния, которые она вызывает) может быть фасадной реакцией, за которой могут стоять другие чувства. Тогда этой самопомощи, описанной здесь, может оказаться недостаточно. Например, возникшие новые эмоциональные состояния могут также вызывать дискомфорт и вы можете почувствовать, что запутались в том, как себе помочь. В таком случае лучше обратиться к специалисту.