



ЭЛИНА ФРОЛОВА

МЫ СПРАВИМСЯ

Как победить тревогу,
преодолеть кризис
и обрести спокойствие

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф91

Фролова, Элина Андреевна.

Ф91 Мы справимся : как победить тревогу, преодолеть кризис и обрести спокойствие / Элина Фролова. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-219126-8

Книга Элины Фроловой — универсальное пособие по взятию своей эмоциональной жизни под контроль. С его помощью вы научитесь снижать сиюминутную и хроническую тревогу, обращая любую стрессовую ситуацию себе на пользу.

Эта книга для вас, если вы хотя бы время от времени тревожитесь и не можете справиться с наплывом эмоций, переживаете последствия психологической травмы или не можете строить планы, потому что не чувствуете уверенности в завтрашнем дне.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-219126-8

© Текст. Э. Фролова, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ.....	13
Глава 2. БЕЗ ПАНИКИ!.....	20
Глава 3. ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ..	32
Глава 4. БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ МИРЫ.....	46
Глава 5. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ.....	53
Глава 6. ИЗОЛЯЦИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ.....	69
Глава 7. ПОТЕРЯ СМЫСЛОВ.....	79
Глава 8. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ПО МЕРЕ ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ.....	87
Глава 9. ТРАВМА.....	98
Глава 10. ТРАВМА НАБЛЮДАТЕЛЯ.....	120
Глава 11. АДАПТАЦИЯ К КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	131
Глава 12. МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ.....	149
Заключение.....	171
Благодарности.....	172

Введение

Даже если вас съели — есть два выхода...

Старый анекдот

Что мы представляем, когда слышим слово «кризис»? Апатию? Проблемы? Неизвестность? Разрыв отношений? Отсутствие перспектив?

А что, если я скажу, что кризис можно рассматривать и в положительном ключе?

А что, если я пойду еще дальше и скажу, что кризис — это не только разрушение, но и зона ближайшего развития?

А что, если я вообще скажу, что кризис — это хорошо?

Как психолог с восьмилетним опытом практики отмечу, что именно кризис приводит ко мне в терапию клиентов. Именно благодаря кризису происходит разрушение старого, не устраивающего уклада жизни и пересмотр неработающих установок. Благодаря ему люди начинают по-другому оценивать полезность той или иной ситуации для своего психологического (а иногда и физического) здоровья. Именно кризис приводит к развитию.

Как конфликтолог скажу, что к кризису, как и к конфликту, приводят накопившиеся противоречия. Проблемы, не находившие выхода ранее. Кризис случается, когда накопившиеся проблемы достигают критической массы и уже не получается не обращать на них внимания, отмахиваться от них. Конфликт же вскрывает эту критическую массу проблем, как хирург вскрывает воспалившуюся рану. Психолог помогает найти решение в сложившейся ситуации и дает инструменты для профилактики подобного в будущем, как хирург очищает язву от гноя и обеззараживает ее, чтобы не было рецидива воспаления.

Мы уже переживали немало кризисов на своем веку:

- возрастные (да-да, мы все чуть ли не с младенчества переходим из одного кризисного состояния в другое с небольшими перерывами);
- экономические (кто-то застал дефолт и деноминацию, кто-то застал кризисы 2008 и 2014 годов);
- кризисы в отношениях (вот те самые кризисы трех, пяти, семи лет и т. д.);
- личностные кризисы (кто я? что я? и куда же я иду?);
- политические (не буду комментировать, так как каждый сам для себя решает, что для него это значит);
- военные (самые страшные, самые травмирующие — не только для непосредственных участников событий, но и для наблюдателей, и последующих поколений, воспитанных пережившими эти конфликты).

Какие-то прошли для нас незаметно, какие-то оказались ощутимыми и травмирующими. Но в любом случае вряд ли воспоминания об этих периодах приносят нам радость и удовлетворение.

Любой кризис наносит нам травму. Когда же это кризис общемирового масштаба, травму получают не только участники, но и свидетели происходящего, ощущающие свою причастность и ответственность за то, что происходит у них на глазах. И тем и другим нужна поддержка и психологическая помощь.

Переживать любое травмирующее событие проще, когда можно разделить свою боль с другими. Для этого важно создавать группы поддержки. Психиатр Джудит Герман в книге «Травма и исцеление»¹ пишет: «Травмирующие события разрушают поддерживающие связи между человеком и сообществом. Пережившие травму люди узнают, что их чувство себя, своей ценности, человеческой природы зависит от чувства связи с другими. Солидарность группы обеспечивает защиту против ужаса и отчаяния, это мощнейшее противоядие от травмирующего опыта».

А что, если я скажу вам, что существуют проверенные и работающие инструменты, которые помогут справиться с кризисом с минимальными потерями или без потерь вовсе? Мы собрались здесь, чтобы вы узнали о них и научились ими пользоваться. А я вам в этом помогу.

¹ Джудит Герман. «Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического насилия». Бомбора, 2021.

Я буду приводить примеры из практики, которые продемонстрируют, как в одиночку можно справляться со своими кризисами и тревогами. Я сама использую эти методики регулярно уже много лет и постоянно обновляю их арсенал, чтобы развиваться и быть полезной для клиентов.

В этой книге я расскажу:

- как справиться с первыми сильными эмоциями, захлестывающими в состоянии кризиса;
- как победить панику (конкретные методики совладания с паническими атаками);
- как выработать у себя толерантность к неопределенности; а также дам рабочие инструменты для победы над тревогой, которая сопровождает нас в любом кризисе. Это средства, которые помогут найти ориентиры, когда внутри нас царит хаос и непонятно, куда идти и что делать.

Эти же методики помогают мне сохранять стабильное состояние, несмотря на любые события, происходящие в мире.

Насилие порождает насилие, ненависть порождает ненависть — мысль не новая, не я ее придумала. Но в кризисной ситуации об этом легко забыть. Никто не должен забывать о человечности, взаимопомощи, заботе друг о друге.

Я решила написать эту книгу, потому что регулярно сталкиваюсь с такими запросами от своих клиентов: