



Как я поборола застенчивость с помощью президента СССР

9 способов, с помощью которых можно помочь себе в стрессовой ситуации

Я до сих пор ясно помню, как будто кадры из кинофильма, как я захожу в комнату, следуя на несколько шагов позади премьеры канадской провинции Онтарио, Боба Рея. Я – его переводчик, и через несколько секунд мы встретимся с одним из самых известных людей на планете – с Михаилом Сергеевичем Горбачевым.

У меня буквально подкашиваются коленки и отчаянно колотится сердце в груди. Я забываю, что надо дышать, самая настоящая паника охватывает меня. Раздаются щелчки фотоаппаратов прессы, нас ослепляют вспышки...

После приезда в Канаду в 1991 году я работала профессиональным синхронным переводчиком. Вполне понятно, что, выполняя свои первые задания, я волновалась не только о правильном употреблении терминологии



и знании языка, но и о том, как совладать со своими страхами. Надо иметь в виду, что в семье и среди друзей я всегда считалась застенчивым человеком. Так сложилось, что по роду работы мне приходилось быть в центре внимания, что было не легко.



Будучи психотерапевтом, я понимаю, что мы все играем определенные роли в различных социальных группах – начиная с семьи. Мне была отведена роль послушной и застенчивой девочки, хорошей ученицы и удобного ребенка.

Позже я узнала, что у некоторых людей застенчивость может переходить в болезненное и сковывающее состояние тревоги и страха, возникающих в социальных ситуациях, включая работу.

Однажды раздался звонок из отдела протокола Онтарио. Меня спросили, могу ли я переводить во время встречи премьера Онтарио с Горбачевым. Могу ли я?!

Недавно приехавшая в Канаду иммигрантка двадцати с небольшим лет??? Конечно же, я сказала: «Да!!!» И уже через несколько минут эта реакция сменилась на легкую панику и волнение.

...Вернемся к началу этой истории. Итак, я захожу в гостиницу Ройал Йорк в центре Торонто и пытаюсь найти номер, где будет происходить встреча с Горбачевым.

Когда мы все оказались в комнате, и Боб Рэй и Михаил Сергеевич сели в кресла и стали позировать для снимков журналистов, я должна была, в соответствии с протоколом, отойти на задний план и не находиться в кадре – лидеры встречаются один на один, переводчики невидимы. К моему ужасу, в этот момент мистер Рэй придвинул свое кресло к камину, преградив мне путь. Я застыла на месте, все это заняло считанные секунды... Не забывайте, что мне



еще предстояло работать, переводить, ведь разговор их должен был начаться, как только представители прессы выйдут из комнаты. Смогу ли я вообще произнести что-нибудь? Это был СТРАХ с большой буквы. Я была *охвачена* тревогой и волнением.

К счастью, в этот момент человек, который разрушил берлинскую стену, нарушил молчание в комнате и произнес быстро по-английски что-то вроде: «Давайте предложим даме присесть в кресло». И я – эта дама!

Он посмотрел на меня в течение нескольких секунд и, казалось, заметив мою растерянность, улыбнулся, как бы говоря: «Все в порядке».

Этой поддержки было достаточно, чтобы я пришла в себя.

Все заулыбались. Мистер Рэй приветствовал Михаила Сергеевича, встреча началась, а я превратилась в профессионала, безусловно выполняющего ответственную работу. После официальной части я обменялась несколькими словами с Гобачевым, но не успела его поблагодарить, так как он спешил на следующую встречу.

По вполне понятным причинам это - незабываемый момент в моей профессиональной биографии, а по вине неловко отодвинутого кресла я оказалась в снимке местной газеты.

В тот момент я поняла, что я могу преодолеть мои страхи и волнения. Меня никогда больше не испугает встреча с любым известным человеком или выступления на публике. Этот политический деятель со свойственной ему человечностью и простотой помог мне перейти из состояния тревоги в работоспособное состояние.

Тревога и панические состояния могут существенно повлиять на нашу работоспособность и качество жизни. В своей психотерапевтической практике я часто встречаю людей, страдающих от тревожных состояний и страхов, которым подвержены в разной степени многие из нас.

Очень важно найти причины и источники тревоги в каждом отдельном случае. На это уходит время, а жить и работать нам надо сейчас, поэтому необходимо найти способы, как можно помочь себе успокоиться. Я подготовила небольшую подборку проверенных методов, которые помогают многим моим пациентам расслабиться и уменьшить степень тревоги и



паники.

Важно понимать, что эти техники и методы работают по разному для разных людей в различных ситуациях. Например, некоторым трудно представить себе успокаивающую визуализацию, когда вас охватила паника во время поездки в метро. Если же вам предстоит собеседование по приему на работу, применение этой техники успокоения вполне возможно и даст вам отличные результаты.

Некоторые из методов успокоения и уменьшения тревоги работают в ситуациях, когда надо сделать презентацию перед классом, или когда надо выступить в суде, или перед полным залом. Впоследствии, мы сможем поговорить поподробнее о них в моем блоге.

Попробуйте следующие простые методики, которые помогают многим:

1. Попробуйте глубоко вздохнуть. Дыхание – самая древняя техника успокоения. Она проста в исполнении и ее можно сделать довольно незаметно в любой ситуации. Особенно успокаивает глубокое дыхание с помощью диафрагмы, оно активизирует естественное расслабление в теле и посылает соответствующий сигнал в мозг. Есть много других способов и дыхательных упражнений.

2. Не боритесь со своей тревогой, «примите» ее. Это эмоциональная реакция. Принять и признать свою тревожность важно, потому что отрицание ее часто приводит к ухудшению состояния и большей панике. Хотя чувство тревоги и паника не приятны, но они являются частью того, как вы реагируете на события или ситуации, и пережить их можно, примите этот факт. Можно сказать, не волнуйтесь по поводу своего волнения, или не пугайтесь своего страха.

3. Поймите, что все это иллюзия, и ваш мозг играет с вами шутку. Иногда приступ паники ощущается, например, как сердечный приступ. Если вы можете напомнить себе, что вы не умираете на самом деле и что это пройдет. Это поможет не чувствовать стыд, вину и самоосуждение.

4. Подвергните сомнению ваши мысли. Когда люди волнуются, их ум создает самые разные сценарии и подает необычные идеи. Пожет быть полезным напомнить себе, что никто еще не умирал, пытаясь познакомиться с девушкой, или произнося тост на свадьбе, или делая доклад перед аудиторией. Самое худшее, что может случиться, это что пара человек, которые на



следующий день уже не вспомнят о вас, улыбнутся.

5. Использование успокаивающей визуализации. Еще одна проверенная временем техника. Мозг не различает между реальностью и образом, который мы представляем себе. Медитации тоже помогают. Вы можете просто представить себе излюбленное спокойное место в природе или даже красивый необитаемый остров посередине спокойного океана. Представьте себе, как медленно по небу плывут облака – и вообразите, что беспокоящие вас мысли и страхи уплывают с этими облаками. Постарайтесь не осуждать их, не давать им оценки – хорошие они или плохие. Просто наблюдайте спокойно, как они исчезают вдали.

6. Привыкайте наблюдать за своими мыслями и эмоциями без оценочного фактора. Не будьте сами себе строгим судьей, даже относитесь к себе с сочувствием.

7. Используйте позитивные слова, говоря с самим собой. В моменты тревоги вы можете заметить, как ваш ум перегружен мелькающими негативными мыслями; даже если вы просто скажете себе, что с этим можно справиться, это уже пойдет вам на пользу.

8. Старайтесь фокусироваться на каждом отдельном моменте. Мы обычно боимся того, что может случиться в будущем, вместо этого попробуйте нажать на кнопку «пауза», сделать глубокий вдох и обратить внимание на то, что происходит вокруг вас.

9. Сосредоточьтесь на занятиях, которые имеют для вас значение. Если вы даже моете посуду, то просто делайте это. Самое худшее – это сидеть и предаваться своим тревогам. Вы почувствуете себя лучше, если не будете полностью фокусироваться на мыслях и тратить на это энергию. Вы сможете делать реальные вещи вместо этого. Вы можете сосредоточиться на самой жизни, а не чувстве тревоги.

Помощь квалифицированного психотерапевта, хорошего друга или врача – а в моем случае бывшего президента – может оказаться очень полезной в подобной ситуации. Однако, эти люди не могут сопровождать вас повсюду на случай, если на вас нападет тревога или вы запаникуете. Различные методы успокоения могут серьезно помочь вам в таких ситуациях. Я всегда могу вернуться в своем воображении в тот момент в отеле Ройал Йорк– и мгновенно избавиться от волнения.

Я надеюсь, что вы серьезно отнесетесь к тому, что можно попытаться внести некоторые изменения в вашу жизнь и справиться с тревогой уже сейчас.

Если вам нужно получить консультацию в связи с проблемами, которые вас сейчас беспокоят – можете позвонить мне по тел. **416 616 5077** или написать на мой электронный адрес: **katya.razumova@gmail.com**

Желаю вам успехов!

Катерина Разумова, Магистр гуманитарных наук, Член Канадской Ассоциации Психодинамической Терапии

