

Можно ли перестать волноваться?

Бывает в жизни так, что внезапно у человека возникает легкое возбуждение, и без каких-либо внешних причин он начинает испытывать тревогу и беспокойство, переходящие затем в панику и смятение. «Страх берет меня, обуял меня, напал на меня. С перепуга все перезабыл, что надо делать», – говорит человек, подвергшийся волнению.

У взволнованного человека наблюдаются различные по характеру и степени выраженности нарушения нервно-психической сферы, которые нередко принимают затяжной и стойкий характер, вызывающие страх, ощущение собственной уязвимости и ужас от ожидаемых или предстоящих событий.

Предложения родственников и других людей перестать беспокоиться проходят мимо ушей возбужденного человека, т.к. сам он не может избавиться от своего состояния. Таковы свойства психики, когда выраженное беспокойство и двигательное возбуждение, сопровождаемые тревогой, могут возникать в житейской последовательности по любому поводу.

Много бывает разных бытовых или производственных ситуаций, вызывающих возбуждение психики, когда организм человека реагирует на разные раздражители, проявляя свое участие, интерес, удрученность, суету, хлопоты, обеспокоенность. Мы испытываем волнение и тревогу, идя на свидание, в период квалификационных комиссий или экзаменационных сессий.

В своей повседневной жизни любой человек испытывает волнение, связанное с чувственными переживаниями, проявлением эмоций, беспокойством, возбуждением, смятением чувств, горячностью, волнением, тревогой. Все перечисленные ощущения свойственны человеку в период осмысления собственной ответственности в каких-либо жизненно важных для него вопросах.

К волнению относятся беспокойство, возбуждение, смятение, горячность, тревога, нервозность, менжа, смятенность, горячка, переживания, заводка, взволнованность, трепет, возбужденность, непокой, обеспокоенность, лихорадка, мандраж, агитация.

Ажитация, например, – аффективная реакция, возникающая в ответ на угрозу жизни, аварийную ситуацию и прочие психогенные факторы. Ажитация проявляется в форме сильного беспокойства, тревоги, потери целенаправленности действий. Человек начинает суетиться и способен в это время выполнять лишь простые автоматические действия.

У него возникает ощущение пустоты и отсутствия мыслей, нарушается возможность рассуждать, устанавливать сложные связи между явлениями. Это сопровождается явными вегетативными нарушениями: появляется бледность, учащенное дыхание, сердцебиение, дрожание рук и пр.

Ажитация оценивается как предпатологическое состояние в границах психологической нормы. В аварийных ситуациях у представителей профессий, связанных с риском (летчики, машинисты электровоза, высотники), она нередко воспринимается как растерянность, и человек в критической обстановке теряет контроль и реакцию.

Мандраж ассоциируется с такими реакциями психики, как боязнь, беспокойство, страх, паника, опасение, оторопь, дрожь, трепет, боязливость, малодушие, мнительность, робость, трусость, испуг.

Волнения, не связанные с расстройствами нервной системы, не несут никакой угрозы для жизни человека, так как эмоциональный окрас наполняет чувственные восприятия и дает возможность всей полноты получаемых ощущений. Когда, например, смятение чувств и трепетные переживания совмещаются с нежностью и ассоциируются с робостью и смущением, с любовным влечением и привязанностью.

Нервная система каждого человека индивидуальна и реагирует на возбуждающие факторы по-разному. Перебороть себя нелегко, а иногда невозможно, когда внезапно в жизни наступает период, в котором человек начинает ощущать неуверенность, волнение, переходящее в устойчивое состояние беспокойства, когда без определенной причины учащается сердцебиение, дыхание, человек испытывает неуверенность и страх, от которого не в состоянии избавиться самостоятельно.

Так описываются проявления стенокардии у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Одни больные испытывают постоянную тревогу за сердце и свое состояние, страх перед возвращением стенокардии, другие постоянно подавлены, внутренне напряжены, пессимистично настроены.

Не работают рекомендации психологов успокоиться и понять, что мы управляем ситуацией, и признать, что волнение – это привычка, перестать относиться к себе серьезно и не отворачиваться от своих страхов, задуматься о настоящем и будущем. Возбужденный человек этих советов не слышит, они до него не доходят.

Важную роль в борьбе с негативными переживаниями играет устранение отрицательных эмоций, которые часто возникают у больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Когда перенесенные стрессовые ситуации могут вызвать различные эмоциональные состояния: тревогу, гнев, депрессию, страх, ощущение собственной уязвимости.

Самостоятельно избавиться от волнения невозможно, но есть способ мобилизовать скрытые возможности организма и преодолеть все последствия волнений, создав новую модель поведения для полноценной и активной жизни, когда беспокойство, страх, паника и другие разновидности волнений можно нейтрализовать, применяя медитативные практики.

Одной из таких практик является практика релаксации с концентрацией внимания на счете. Это достаточно трудная практика, в которой необходимо концентрировать свое внимание, на счете произнося очередную цифру на выдохе или вдохе. Надо считать количество вдохов: вдох – один, следующий – два, следующий – три и далее, стараясь удерживать внимание на последней цифре.

Несмотря на кажущуюся легкость выполнения упражнения, редко кто из начинающих сразу может досчитать до 50. Сбившись со счета и осознав, что не помнит какую цифру произносил, человек, выполняющий упражнение релаксации, должен считать сначала. И так каждый раз, когда сбьется со счета, пока внимание не будет прочно удерживаться в нужном направлении.

Можно ли перестать волноваться

Автор: admin

04.03.2011 13:31 - Обновлено 31.10.2014 05:02

Практика счета поможет человеку избавиться от волнения или уменьшить негативное воздействие волнения, не допуская развития психозов. Во время волнения человек по привычке начинает отсчитывать количество своих вдохов или выдохов и переключает свое внимание от волнующей его темы.

Автор - **Сергей Пузырев**

[Источник](#)