

## 7 УРОКОВ О ТОМ, КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕРВНИЧАТЬ

В этой статье я расскажу о том, как перестать нервничать. Объясню, как сохранять спокойствие и хладнокровие в любой жизненной ситуации без помощи успокоительных таблеток, алкоголя и прочего. Я буду говорить не только о том как подавлять состояния нервозности и успокаиваться, но и объясню, как можно перестать нервничать вообще, привести организм в такое состояние, в котором это чувство просто не может возникнуть, в общем о том, как успокоить свой разум и о том, как укрепить нервную систему.



Статья будет построена в виде последовательных уроков и лучше читать их по порядку.

### Когда мы нервничаем?

Нервозность и мандраж, это то чувство дискомфорта, которое вы испытываете в преддверии важных, ответственных событий и мероприятий, во время психологических нагрузок и стресса, в проблемных жизненных ситуациях, да и просто волнуетесь по всяким мелочам. Важно понимать, что нервозность имеет, как *психологические* так и *физиологические* причины и проявляется соответственно. Физиологически это связано со свойствами нашей нервной системы, а психологически, с характеристиками нашей личности: склонностью к переживаниям, переоценкой значимости определенных событий, чувством неуверенности в себе и происходящем, стеснительностью, волнением за результат.

Мы начинаем нервничать в ситуациях, которые считаем либо опасными, угрожающими нашей жизни, либо по тем или иным причинам значимыми, ответственными. Я думаю, что угроза для жизни, не так часто маячит перед нами, обывателями. Поэтому основным поводом для нервозности в повседневном быту я считаю ситуации второго рода. **Страх потерпеть неудачу, выглядеть неподобающим образом перед людьми** — все это заставляет нас нервничать. В отношении этих страхов имеет место быть определенная психологическая настройка, это имеет мало отношение нашей физиологии. Поэтому для того, чтобы перестать нервничать необходимо не

только привести в порядок нервную систему, но понять и осознать определенные вещи, начнем с того чтобы осознать природу нервозности.

## **УРОК 1. ПРИРОДА НЕРВОЗНОСТИ. НУЖНЫЙ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ИЛИ ПОМЕХА?**

У нас начинают потеть ладони, может наблюдаться тремор, учащение сердцебиения, повышение давления в мыслях путаница, сложно собраться, сосредоточиться, тяжело усидеть на месте, хочется занять чем-то руки, курить. Вот таковы симптомы нервозности. А теперь спросите себя, сильно они вас выручают? Помогают ли они справляться со стрессовыми ситуациями? У вас лучше получается вести переговоры, сдавать экзамен или общаться на первом свидании когда вы на взводе? Ответ — конечно же нет, да и более того это может запороть весь результат.

Поэтому необходимо твердо уяснить себе, что **склонность нервничать — не является естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию** или какой-то неискоренимой особенностью вашей личности. Это скорее просто некий психический механизм, закрепленный в системе привычек и/или следствие проблем с нервной системой. Стресс — это только ваша реакция на происходящее, и что бы ни происходило, реагировать на это можно всегда по-разному! Уверяю вас что влияние стресса можно минимизировать а нервозность устранить. Но зачем же это устранять? А потому что, когда вы нервничаете:

- У вас снижаются мыслительные способности и вам труднее сосредоточиться, что может усугубить ситуацию, требующую предельного напряжения умственных ресурсов
- Вы хуже контролируете свою интонацию, мимику, жестикуляцию, что может плохо отразиться на ответственных переговорах или свидании
- Нервозность способствует более быстрому накоплению усталости и напряжения, что плохо сказывается на вашем здоровье и самочувствии
- Если часто нервничать, это может привести к различным заболеваниям (между тем очень значительная часть болезней проистекают из проблем нервной системы)
- Вы волнуетесь по мелочам и поэтому не уделяете внимание самому главному и ценному в вашей жизни
- Вы подвержены вредным привычкам: [курению](#), алкоголю, так как вам нужно снимать чем-то напряжение

Вспомните все те ситуации, когда вы сильно нервничали и это негативно отражалось на результатах ваших действий. Наверняка у всех много примеров того как вы срывались, не выдерживая психологического давления, теряли контроль и лишались [концентрации](#). Так что будем с вами над этим работать.

Вот и первый урок, в ходе которого мы уяснили что:

- Нервозность не приносит никакой пользы, а только мешает
- От нее можно избавиться посредством работы над собой

- В повседневной жизни мало действительных поводов для того чтобы нервничать, так как нам или нашим близким редко чего угрожает, в основном волнуемся из-за пустяков

К последнему пункту я еще вернусь в следующем уроке и, более подробно, в конце статьи и расскажу почему это так.

Вы должны настроить себя следующим образом:

**Мне не к чему нервничать, это мне мешает и я намерен от этого избавиться и это реально!**

Не думайте что я вот просто так рассуждаю о чем сам не имею представления. Я все детство, а затем и юность, до 24 лет испытывал большие [проблемы с нервной системой](#). Я не мог взять себя в руки в стрессовых ситуациях, переживал из-за любой мелочи, даже чуть ли не падал в обморок из-за своей чувствительности! Это негативно отражалось на здоровье: стали наблюдаться скачки давления, «панические атаки», головокружения и т.д. Сейчас все это в прошлом.

Конечно нельзя сейчас сказать что у меня лучшее в мире самообладание, но все равно, я перестал нервничать в тех ситуациях, которые повергают в нервозность большинство людей, я стал намного спокойнее, по сравнению с прежним моим состоянием, я вышел на принципиально иной уровень самоконтроля. Конечно мне еще много над чем работать, но я на правильном пути и есть динамика и прогресс, я знаю что делать.

В общем все о чем я тут говорю основано исключительно на моем опыте саморазвития, я ничего не выдумываю и повествую только о том, что помогло мне. Так что если б я не был таким болезненным, ранимым и чувствительным юношей и, затем, в следствие личностным проблем не начал бы себя переделывать — всего этого опыта и сайта, который его суммирует и структурирует не было бы.

Итак, пойдём дальше. Первый урок мы усвоили, переходим ко второму.

## **УРОК 2. КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕРВНИЧАТЬ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ?**

Вспомните о всех тех событиях, которые повергают вас в нервозность: вызывает начальник, сдаете экзамен, ожидаете неприятный разговор. Подумайте о всех этих вещах, оцените степень их важности для вас, но не обособленно, а внутри контекста вашей жизни, ваших глобальных планов и перспектив. Какое значение имеет перепалка в общественном транспорте или на дороге в масштабах всей жизни, и так ли ужасно опаздывать на работу и нервничать по поводу этого?

Разве это то о чем надо думать и о чем волноваться? В такие моменты сосредоточьтесь на цели вашей жизни, подумайте о будущем, отвлекитесь от текущего момента. Уверен, что с такого ракурса многие вещи из-за которых вы нервничаете тут же утратят свою значимость в ваших глазах, превратятся в сущие пустяки, каковыми они безусловно являются и, следовательно, не будут стоить ваших переживаний.

Такая психологическая настройка очень помогает **перестать нервничать по любому поводу**. Но как бы мы хорошо себя ни настраивали, хоть и это,

безусловно окажет позитивный эффект, но все равно этого будет недостаточно, так как организм, несмотря на все доводы разума, может отреагировать по-своему. Поэтому двинемся дальше и я объясню как привести тело в состояние спокойствия и расслабленности непосредственно перед каким-нибудь событием во время и после него.

### **УРОК 3. ПОДГОТОВКА. КАК УСПОКОИТЬСЯ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМ СОБЫТИЕМ.**

Теперь на нас неумолимо надвигается какое-нибудь важное мероприятие, в ходе которого, проверке подвергнется наша сообразительность, собранность и воля и если мы успешно выдержим это испытание то судьба нас щедро вознаградит, в противном случае мы проиграем. Этим мероприятием может быть итоговое собеседование на работу о которой вы мечтаете, важные переговоры, свидание, экзамен и т.д. В общем вы уже усвоили первые два урока и понимаете, что нервозность можно остановить и это сделать нужно, чтобы это состояние не мешало вам сосредотачиваться на цели и добиваться ее.

И вы осознаете, что впереди вас ждет важное событие, но сколь бы оно не было значимым, все равно даже наихудший исход такого события не будет означать для вас конец всей жизни: не нужно все драматизировать и переоценивать. Как раз таки из самой важности этого события и проистекает необходимость быть спокойным и не волноваться. Это слишком ответственное мероприятие чтобы позволить нервозности его запороть, поэтому я буду собран и сосредоточен и сделаю все для этого!

Теперь приводим мысли в спокойствие, снимаем мандраж. Во-первых сразу выкиньте все мысли о неудаче из головы. Вообще постарайтесь унять суету и не о чем не думать. Освободите голову от мыслей, расслабьте тело глубоко выдохните и вдохните. Чтобы расслабиться помогут самые бесхитростные дыхательные упражнения.

#### **Простейшие дыхательные упражнения.**

Это надо делать так:

- вдыхаете на 4 счета (или 4 удара пульса, предварительно его надо нащупать, делать это удобнее на шее, а не на запястье)
- держите воздух в себе 2 счета/удара
- выдыхаете на 4 счета/удара
- не дышите 2 счета/удара и затем опять вдыхаете на 4 счета/удара — все с начала

Короче как доктор говорит: дышите — не дышите. 4 секунды вдох — 2 секунды задержка — 4 секунды выдох — 2 секунды задержка.

Если почувствуете что дыхание позволяет делать более глубокие вдохи/выдохи, то делайте цикл не 4/2 секунды а 6/3 или 8/4 и так далее.

**Только дышать нужно диафрагмой, то есть животом!** Во время стресса мы учащенно дышим грудью, тогда как диафрагмальное дыхание успокаивает

сердцебиение, подавляя физиологические признаки нервозности, вводя вас в спокойствие.

Во время упражнения держим внимание только на дыхании! **Не должно быть больше никаких мыслей!** Это самое главное. И тогда уже минуты через 3 вы почувствуете что расслабились и успокоились. Упражнение делается не более 5-ти 7-ми минут, по ощущениям. При регулярных занятиях дыхательная практика способствует не только тому, чтобы вы расслабились здесь и сейчас, но и в целом *приводит нервную систему в порядок* вы меньше нервничаете уже без всяких упражнений. Так что настоятельно рекомендую.

Мое видео о том, как правильно делать диафрагмальное дыхание, вы сможете увидеть в конце этой статьи. В виде я рассказываю о том, как при помощи дыхания справиться с паникой. Но этот способ также позволит вам избавиться от нервозности, успокоиться и взять себя в руки.

Другие техники релаксации представлены в моей статье [как научиться расслабляться](#).

Хорошо вот мы и подготовились. Но уже настало время самого события. Дальше я буду говорить о том как вести себя во время мероприятия, чтобы не нервничать и быть спокойным и расслабленным.



#### **УРОК 4. КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ НЕРВОЗНОСТИ ВО ВРЕМЯ ВАЖНОЙ ВСТРЕЧИ.**

**Изображайте спокойствие:** даже если ни эмоциональный настрой, ни дыхательные упражнения не помогли вам снять напряжение, то хотя бы старайтесь всеми силами демонстрировать внешнее спокойствие и невозмутимость. И это нужно не только для того чтобы ввести ваших оппонентов в заблуждение относительно вашего состояния на данный момент. Выражение внешнего покоя помогает достичь покоя внутреннего. Это действует по принципу обратной связи, не только ваше самочувствие

определяет вашу мимику но и мимика определяет самочувствие. Этот принцип легко проверить: когда вы улыбаетесь кому-то вам становится лучше и веселее, даже если вы до этого были в плохом настроении. Я активно использую этот принцип в своей повседневной практике и это не моя выдумка, это действительно факт, об этом даже написано в википедии в статье «эмоции». *Так что чем спокойнее вы хотите казаться тем более расслабленным вы становитесь на самом деле.*

**Следите за мимикой, жестами и интонацией:** принцип обратной связи обязывает вас постоянно обращать взор внутрь себя и отдавать себе отчет в том как вы выглядите со стороны. Не кажитесь ли вы слишком напряженным? У вас не бегают глаза? Движения плавны и размерены или резки и импульсивны? Что выражает ваше лицо холодную непроницаемость или все ваше волнение можно на нем прочесть? В соответствии с полученной от органов чувств информацией о себе вы корректируете все свои телодвижения, голос, выражение лица. То что вам приходится следить за собой уже само по себе помогает вам собраться и сконцентрироваться. И дело не только в том, что при помощи внутреннего наблюдения вы контролируете себя. Наблюдая за собой, вы фокусируете мысли в одной точке — на себе, не даете им сбиваться и уводить вас не в ту сторону. Так достигается концентрация и спокойствие.

**Устраните все маркеры нервозности:** что вы обычно делаете когда нервничаете? Теревите в руках шариковую ручку? Грызете карандаш? Завязываете в узел большой палец и мизинец левой ноги? Теперь забудьте об этом, руки держим ровно, не меняет часто их позиции. Не ерзаем на стуле, не переминаемся с ноги на ногу. Продолжаем следить за собой.

**Не торопитесь:** спешка, суета всегда задает особый нервный тон. Поэтому не торопитесь даже в том случае, если вы опаздываете на встречу. Так как любая спешка очень быстро сбивает собранность и спокойный настрой. Вы начинаете нервно метаться от одного к другому, в итоге только провоцируете волнение. Как бы вас ни торопили, не спешите, опаздывать это не так страшно, лучше поберегите свои нервы. Это относится не только к важным встречам: старайтесь избавляться от спешки в каждом аспекте вашей жизни: когда вы собираетесь на работу, едете в транспорте, делаете работу. Это иллюзия, что когда вы спешите вы достигаете результата быстрее. Да, скорость увеличивается, но незначительно, зато вы сильно проигрываете в собранности и концентрации.

Вот собственно и все. Все эти принципы дополняют друг друга и их можно обобщить в призыве «**следите за собой**». Остальное частности и зависит от характера самой встречи. Посоветую лишь думать над каждой вашей фразой, не торопиться с ответом, тщательно все взвешивать и анализировать. Не нужно стараться произвести впечатление всеми доступными способами, вы его итак произведете если сделаете все правильно и не будете волноваться, работайте над качеством вашего выступления. Не нужно мямлить и теряться если вас застали врасплох: спокойно проглотили, забыли и идем дальше.

## **УРОК 5. УСПОКАИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ.**

Какой бы ни был исход события. Вы на взводе и до сих пор испытываете напряжение. Лучше его снять и думать о чем-то другом. Здесь работают все те же принципы, которые помогали вам взять себя в руки перед самой встречей. Постарайтесь много не размышлять о прошедшем событии,; я имею ввиду всякие бесплодные мысли, а если б я выступил так а не эдак, ой а как я там наверное глупо выглядел, эх я балда, а если бы...! Просто выкиньте все мысли из головы избавьтесь от сослагательного наклонения(если бы), уже все прошло, приведите дыхание в порядок и расслабьте тело. Вот и все с этим уроком.

## **Урок 6. Не следует вообще создавать поводов для нервозности.**

Это очень важный урок. Обычно весомым фактором нервозности является несоответствие вашей подготовки предстоящему событию. Когда вы все знаете, уверены в себе то к чему вам переживать за результат?

Когда я учился в институте, я много пропускал лекций и семинаров, на экзамены шел совершенно не подготовленным, надеялся что пронесет и как-нибудь сдам. В итоге сдавал, но лишь благодаря феноменальному везению или доброте преподавателей. Часто шел на пересдачи. В итоге во время сессии испытывал такой небывалый психологический прессинг каждый день из-за того что пытался впопыхах подготовиться и сдать каким-то образом экзамен.

Во время сессий было уничтожено нереальное количество нервных клеток. А я еще себя жалел, думал вот сколько всего навалилось, как же тяжело, эх... Хотя виной всему был я сам, если бы я заранее все делал (я не обязан был ходить на лекции, но хотя бы материал для подготовки к экзамену и сдачу всех промежуточных контрольных тестов я мог себе обеспечить — но тогда мной владела лень и я не был хоть как-то организован), то мне бы не пришлось так нервничать во время экзаменов и переживать за результат и за то что меня заберут в армию, если я что-то не сдам, так как я был бы уверен в своих знаниях.

Это не призыв не пропускать лекции и учиться в институтах, я говорю о том что надо стараться самому **не создавать для себя стрессовых факторов в будущем!** Думать наперед и готовиться к делам и важным встречам, все делать вовремя и не оттягивать на последний момент! Иметь всегда в голове готовый план, а лучше несколько! Это сохранит вам значительную часть нервных клеток, да и вообще поспособствует большим успехам в жизни. Это очень важный и полезный принцип! Используйте его!

## **УРОК 7. КАК УКРЕПИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕРВНИЧАТЬ ПО ПУСТЯКАМ**

Для того чтобы перестать нервничать не достаточно только следовать урокам, которые я изложил выше. Нужно также привести организм и ум в состояние покоя. И следующее о чем я расскажу будет те правила, соблюдая которые вы сможете укрепить нервную систему и испытывать меньше

нервозности вообще, быть спокойнее и более расслабленным. В результате этого вы поймете **как перестать нервничать по пустякам**. Эти методы ориентированы на долгосрочный результат они сделают вас менее подверженными стрессу вообще, а не только подготовят к ответственному событию.

- Во-первых, чтобы исправить физиологический фактор нервозности, и привести нервную систему в состояние покоя, нужно регулярно [медитировать](#). Это очень хорошо способствует успокоению нервной системы и успокоению разума. Об этом итак много писал, поэтому не буду на этом останавливаться.
- Во-вторых занимайтесь спортом ([как заставить себя заниматься спортом](#)) и проводите комплекс поддерживающих оздоровление мер (контрастный душ, здоровое питание, витамины и т.д.). В здоровом теле здоровый дух: ваше моральное самочувствие зависит не только от психических факторов. Спорт укрепляет нервную систему.
- Больше гуляйте, проводите время на воздухе, старайтесь меньше сидеть перед компьютером.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями.
- [Бросайте вредные привычки!](#) Учитесь снимать напряжение без сигарет, без алкоголя и прочего. Ищите безопасные для здоровья способы расслабления! Пейте [меньше кофе!](#)
- В том случае, если причина, по которой вы не можете расслабиться это постоянная нервная спешка, импульсивность, постоянно рассеянное внимание, сложности с тем, чтобы долго сидеть на одном месте, тогда рекомендую к прочтению эту статью. ([Как избавиться от синдрома дефицита внимания и гиперактивности \(СДВГ\)](#))