

## Глава 1

# Что такое плохое настроение

Плохое настроение бывает у всех.

Без исключения.

Многие люди настолько умело скрывают свое уныние, что близкие и друзья ничего не замечают. Люди маскируют и подавляют хандру, стараясь соответствовать ожиданиям окружающих. А потом обращаются к психологу.

Многие мучаются из-за несоответствия ощущений и внешней картины мира. Они сравнивают себя с окружающими, которые выглядят счастливыми, улыбаются и полны энергии. Думают, что способность радоваться заложена генетически и потому доступна не всем.

Считая плохое настроение погрешностью работы мозга, люди опускают руки: «ничего не поделаешь, остается только скрывать его». Они стараются делать все правильно, прилежно улыбаются, но страдают от ощущения внутренней пустоты и усталости.

К счастью, психолог может объяснить таким людям, что с ними и с их мозгом все нормально. Просто такова человеческая природа. Более того, настроение может меняться в течение дня — оно не запрограммировано и отчасти зависит от вас. Необязательно поддаваться колебаниям настроения. Обратите внимание на субъективные ощущения

температуры: вам может быть комфортно, жарко или холодно. Это могут быть сигналы инфекции, заболевания или просто напоминание, что вы забыли надеть куртку в прохладную погоду. Возможно, небо затянуло тучами и пошел дождь. Возможно, вы проголодались или хотите пить. Если вы пробежитесь, чтобы успеть на автобус, то согреетесь. Субъективные ощущения температуры зависят от окружающей среды, но мы в состоянии повлиять на них. То же самое с настроением. Уныние возникает в результате совокупности внешних и внутренних факторов, но мы можем воздействовать на свои эмоции больше, чем кажется, и научные данные тому лучшее подтверждение.

Что же, пора брать в свои руки самочувствие и психическое здоровье.

Каждый может столкнуться с плохим настроением или даже депрессией. Мы не можем полностью избавиться от трудностей, боли и потерь, что непременно отражается на психическом и физическом здоровье. Но наше настроение — это лишь переживание, и существуют инструменты, облегчающие страдания. Чем чаще вы будете практиковаться, тем более умело научитесь ими пользоваться и сможете справиться с мерзким настроением или его перепадами.

На методы и инструменты, которые я описала, не нужен рецепт, как на таблетки: применять их может каждый. И все же напоминаю, что при наличии серьезных психических расстройств лучше практиковаться под руководством специалиста.

## Как возникают чувства

О благодатный сон. Неожиданно в уши бесцеремонно вторгается мелодия будильника, оглушительная и противная. От шока по телу пробегает дрожь. Я нажимаю на «повтор»

и откидываюсь на спину, ощущая головную боль и нарастающее раздражение. Опять приходится нажимать на «повтор». Нужно вставать, чтобы проводить детей в школу и успеть подготовиться к встрече. Я закрываю глаза и мысленно пробегаю глазами по списку дел, который оставила на столе в кабинете. Отчаяние. Досада. Усталость. Ничего не хочется делать.

Это плохое настроение? Оно исходит от мозга? Почему я проснулась не в духе? Отмотаем назад. Вчера я работала допоздна. Устроившись в постели, я поленилась спуститься на первый этаж и налить стакан воды. Ребенок просыпался дважды за ночь. Я не выспалась и обезвожена. Громкий звук будильника вырвал меня из глубокого сна, отчего при пробуждении произошел выброс гормонов стресса. Сердце заколотилось, как при сильном волнении.

Мозг получил информацию, что с нами не все в порядке. Он выясняет почему и называет причины плохого настроения — физический дискомфорт, недосыпание и обезвоживание.

Не всякое плохое настроение говорит о нехватке жидкости в организме. Важны физическое самочувствие, качество сна и отношения. А еще все, что вы делаете или не делаете, режим питания, мысли, движения и воспоминания. В мозге нет регулятора эмоций, который включался бы в случайном положении. Он непрерывно обрабатывает входящую информацию от нескольких источников: сигналы в виде частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, гормональных всплесков и реакции органов чувств (то, что вы видите, слышите, осязаете и обоняете, какие вкусовые ощущения испытываете).

Мозг также учитывает ваши действия и мысли. Полученную информацию сравнивает с прошлым опытом, выносит предположение о происходящем и подсказывает, что мы

должны чувствовать. Предположение проявляется в виде эмоции или настроения. Вывод из эмоции и реакция на нее, в свою очередь, сигнализируют организму и разуму, что делать дальше<sup>1</sup>. Настроение сродни выпечке: каковы ингредиенты — таков и результат.

## Дорога с двухсторонним движением

В книгах о самопомощи авторы обычно советуют изменить образ мышления, подчеркивая, что мысли меняют чувства. Это верно, но есть один важный нюанс: чувства тоже влияют на мысли. Именно поэтому мы порой настроены негативно и критично по отношению к себе. В плохом настроении справиться с деструктивностью собственных мыслей невероятно сложно, не говоря уже о том, чтобы следовать популярному в соцсетях тренду «мысли позитивно». Однако негативные мысли не единственная причина испорченного настроения. Именно поэтому одного только изменения мышления недостаточно.

Мысли не отражают полную картину. На настроение влияет все, что мы делаем или не делаем. Вместе с унынием пропадает желание общаться и заниматься любимыми делами. Чем больше мы лишаем себя вещей, которые приносят радость, тем хуже настроение. Подобная цикличность наблюдается и на физическом уровне. Представьте, что вы целую неделю пропускали тренировки из-за усталости и плохого настроения. Чем меньше физической нагрузки, тем больше сонливость и слабость, а в таком состоянии вы вряд ли займетесь спортом (настроение тоже не поднимется). Во время хандры тянет делать то, от чего становится только хуже.

Рисунок 1. Чем дольше мы думаем о грустном, тем больше вероятность плохого настроения. В свою очередь, плохое настроение навеивает грустные мысли. Так мы попадаем в цикл уныния. Но из него есть выход.



Рис. 1. Нисходящая спираль плохого настроения. Как несколько дней уныния приводят к депрессии. Разорвать порочный круг проще в начальной стадии, если вовремя принять меры. Адаптировано из Gilbert (1977)

Итак, взаимосвязанность влияющих на нас переживаний легко затягивает в порочный круг, но в то же время подсказывает, как из него выйти.

Вышеперечисленное формирует некий опыт. Мысли, ощущения, эмоции и действия мы переживаем не по отдельности, а вместе. Они переплетены, как прутья одной корзины, — трудно понять, где кончается один и начинается другой. Надо учиться отделять их друг от друга, чтобы понять, что мы можем изменить (рис. 2).

Разделяя переживания, вы начинаете понимать, что мешает, а что помогает двигаться вперед.

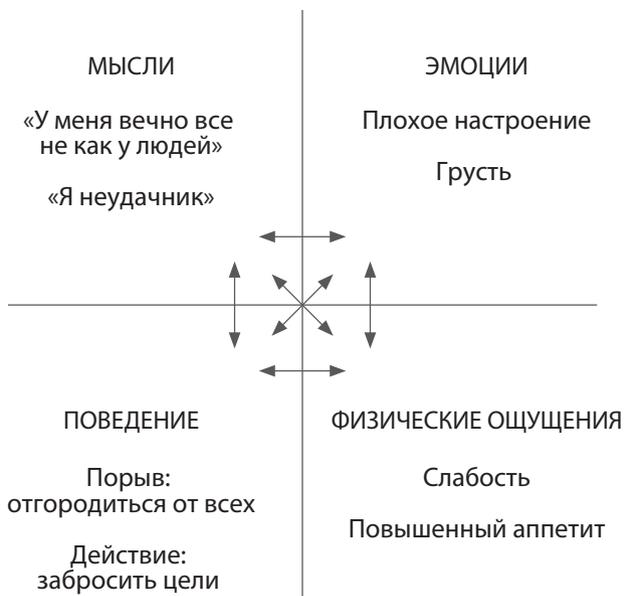


Рис. 2. Чем больше мы думаем о плохом, тем вероятнее, что настроение испортится. При унынии в голову все время лезут грустные мысли. Так мы попадаем в замкнутый цикл хандры. Но в нем содержится подсказка о том, как выйти из цикла. Адаптировано из Greenberg & Padesky (2016)

Как правило, к психологу приводит желание изменить свои чувства. Люди мечтают избавиться от неприятных (и даже мучительных) ощущений, а взамен приобрести положительные (радость, воодушевление). Но волшебной кнопки с желаемой

эмоцией не существует. Зато мы знаем, что чувства связаны с физическим состоянием, мыслями и действиями. Обмен информацией между мозгом, организмом и окружающей средой дает нам возможность управлять своими чувствами.

## С чего начать

Первое, что нужно сделать, чтобы избавиться от хандры, — осознать свои переживания по отдельности. Для начала их надо заметить. Осознание и способность влиять на настроение начинается с ретроспективы. Мысленно прокрутите в голове прошедший день и отметьте ключевые моменты. Возможно, сначала это потребует времени, но постепенно вы научитесь делать это быстрее.

Я всегда спрашиваю, в чем проявляется плохое настроение. Это может быть усталость, сонливость или отсутствие аппетита. Иногда клиенты отмечают закономерность: одним при плохом настроении хочется спрятаться в туалете и листать там ленты соцсетей, другим в голову лезут разные мысли: «Не хочу ничего сегодня делать», «Все равно ничего не получится», «Я неудачник».

Когда вы узнаете, что происходит в организме и в голове, то более осознанно подойдете к тому, что происходит вокруг — в окружающей среде и в отношениях, и поймете, как это влияет на переживания и поведение. Изучите все подробнейшим образом.

Когда я чувствую это, о чем я думаю?

Когда я чувствую это, что происходит с моим телом?

Что я делал за несколько дней или часов до появления этого чувства?

Это эмоция или просто физический дискомфорт от неудовлетворенной потребности?

Задавайте побольше вопросов. Одни ответы вы найдете на поверхности, над другими придется попотеть. Так и должно быть. Изучайте и записывайте мысли, чтобы понимать, что улучшает ваше настроение, а что — наоборот.

**Инструменты:** определите, что вызывает плохое настроение.

Запишите положительные и отрицательные чувства в таблицу. Выберите конкретное событие и анализируйте его в течение десяти минут. Анализируя, вы постепенно научитесь замечать, как внешние события влияют на переживания.

**Рекомендую попробовать:** заполнить таблицу помогут ответы на вопросы ниже. Кроме того, на них можно ответить в дневнике.

- Что происходило непосредственно перед моментом, который вы анализируете?
- Что происходило непосредственно перед тем, как у вас возникло новое чувство?
- О чем вы думали в этот момент?
- На что было направлено ваше внимание?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Где в теле вы ощущали это чувство?
- Какие еще физические ощущения его сопровождали?
- Какие порывы у вас возникли?
- Реализовали ли вы их?
- Если нет, что вы сделали вместо этого?
- Как ваши действия повлияли на эмоции?
- Как ваши действия повлияли на мысли и восприятие ситуации?

## Выводы

- Колебания настроения нормальны. Никто не может радоваться непрерывно. Но сдаваться на милость настроения не следует. Есть способы его улучшить.
- Уныние следствие скорее неудовлетворенных потребностей, чем неправильной работы мозга.
- Любой момент жизни можно разбить на отдельные аспекты опыта.
- Все аспекты опыта взаимосвязаны, поэтому мы попадаем в нисходящую спираль плохого настроения и депрессии.
- На факторы, которые формируют эмоции, можно повлиять.
- Мы не в силах выбирать и включать эмоции по своему желанию, однако какие-то вещи мы можем изменить.
- Таблица помогает осознать, что влияет на наше настроение и мешает его улучшить.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

