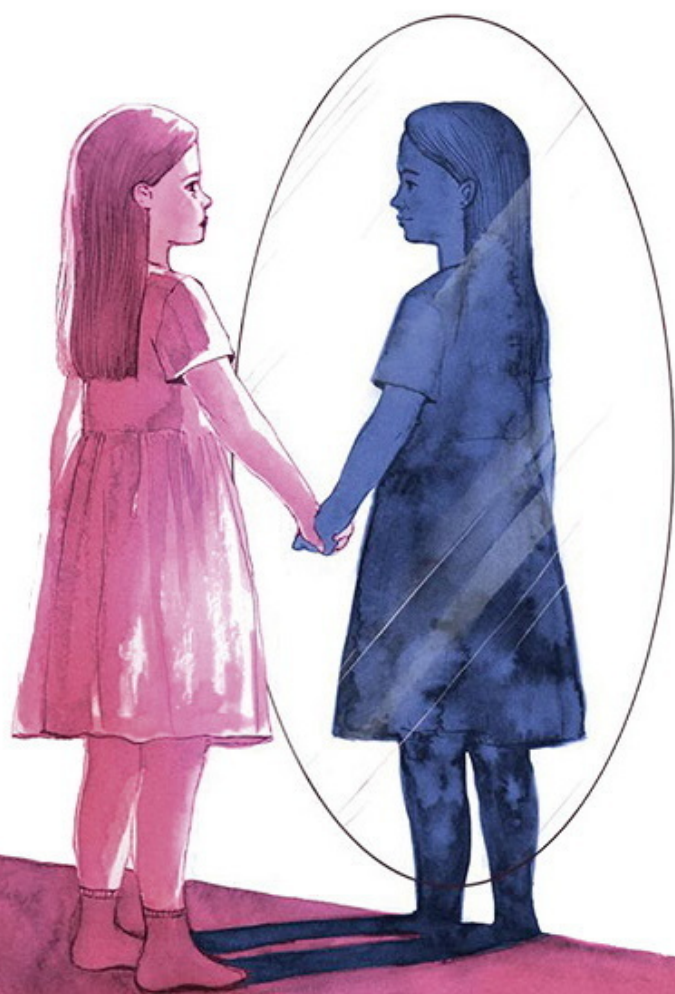


СВЕТЛАНА МЕДВЕДЕВА

# ПОГОВОРИ СО МНОЙ, ТРЕВОГА, ПОГОВОРИ СО МНОЮ ЗЛОСТЬ

КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ЖИЗНЬ

ТЕОРИЯ  
+ 20 ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Светлана Медведева

**Поговори со мной,  
тревога. Как взять под  
КОНТРОЛЬ ЭМОЦИИ И ЖИЗНЬ**

«Де'Либри»

2026

УДК 159.922

ББК 88.4

**Медведева С. Ю.**

Поговори со мной, тревога. Как взять под контроль эмоции и жизнь  
/ С. Ю. Медведева — «Де'Либри», 2026

ISBN 978-5-4491-2989-5

Если вы постоянно чувствуете тревожность; вас преследуют навязчивые мысли; мучают перепады настроения или даже панические атаки; вы «накручиваете» себя или поддаетесь неконтролируемой злости и агрессии; вы забыли, когда спокойно могли расслабиться и жить счастливо, — тогда эта книга для вас! С ее помощью вы научитесь: — контролировать тревожность; — управлять своими эмоциями (гневом, злостью, завистью); — повышать свою самооценку и держать ее на постоянном уровне; — стать счастливыми и радоваться моменту «здесь и сейчас»! В книге вас ждет не только теория, но и практика по управлению собственными мыслями и настроением. Доступные и простые упражнения научат вас контролировать свое мышление и успокоить сознание, достигнув гармонии. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922

ББК 88.4

ISBN 978-5-4491-2989-5

© Медведева С. Ю., 2026

© Де'Либри, 2026

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	10
Глава 5	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Светлана Медведева**  
**Поговори со мной, тревога. Как**  
**взять под контроль эмоции и жизнь**



**D E L I B R I**

© Медведева С., текст, 2025

## Глава 1

### Почему тревожность – это не всегда проблема?

Начнем с того, что тревога нам нужна. Тревога – это как красная лампочка в нашем сознании, которая сигнализирует об опасности. Как появляется такой сигнал?

Наш мозг воспринимает сигналы рецепторов, различные ощущения – зрительные, слуховые, которые потом интерпретирует на основе нашего опыта и выдает сигнал опасности: «Осторожно! Что-то может быть опасно!» Это могут быть сигналы внутренние (что-то заболело) или внешние (какая-то ситуация). Но сами по себе ситуации или факты не несут для нас никакого значения, пока мы не придадим им этого значения или пока не погрузимся сами в эту ситуацию.

Например, если мы в магазине выбираем продукты и видим, как у кассы кто-то пытается пробраться без очереди, нас это не сильно тревожит. Но, когда это происходит, когда в очереди стоим мы сами, а кто-то влезает перед нами, тут уже совсем другое дело!

Мозг начинает сигнализировать: «Опасность! Кто-то влез перед нами, несправедливость! Мы здесь теряем кучу времени!» И тогда мы чувствуем тревогу или гнев.

Так что тревога нам нужна, это замечательный механизм, который помогает нам справляться с трудностями, избегать реальных опасностей.

При тревоге в кровь выделяются гормоны стресса кортизол, адреналин, норадреналин, которые подготавливают организм к реакциям либо бегства, либо борьбы. Может подняться давление, участиться пульс, могут расшириться зрачки – все это для того, чтобы мы эффективно справились с опасностью. И когда это происходит, когда мы справляемся, все приходит в норму, мы успокаиваемся и можем вновь наслаждаться жизнью. Важно, чтобы мы именно вернулись в спокойное состояние.

И это очень правильно: наш организм эффективно нам помогает, и в этом нет ничего плохого.

## Глава 2

### Когда появляется проблема?

Трудности начинаются тогда, когда ситуацию невозможно решить сразу или появляются навязчивые мысли, мы постоянно думаем об опасностях, даже когда их в данном моменте нет и нам не требуется ни с чем справляться.

Когда появляется привычка жить с фоновой тревожностью, когда это становится обычным состоянием, тогда появляется проблема.

В современной жизни у нас множество самых разных потребностей, мы решаем большое количество задач, строим множество планов. И, конечно же, эти планы часто оказываются под угрозой, мы очень информированы о всевозможных опасностях, и эти мысли оседают у нас в сознании.

Мы пользуемся Интернетом, смотрим новости о катастрофах и крушениях, мы боимся. Если у нас что-то заболит, мы идем в Интернет и читаем о симптомах, пытаемся ставить себе диагнозы, мы «накручиваем» себя до состояния паники. И, не имея инструмента правильной работы со своим сознанием, мы постоянно пребываем в круговороте тревожных мыслей.

И тогда воздействие гормонов стресса на органы становится постоянным и возникает хронический стресс.

Получается такая цепочка:

Возникновение тревоги – разворачивание реакции стресса – сопутствующие мысли, накручивание – появление симптомов стресса – усиление тревоги.

Так формируется замкнутый круг тревожности, когда мы начинаем бояться самих симптомов тревоги.

При хроническом стрессе могут сформироваться такие болезни, как гипертония, СРК, частые инфекционные заболевания на фоне снижения иммунитета и т. д.



Кроме того, практически гарантированы нарушения сна и пищеварения.

Если тревога у нас присутствует постоянно, это имеет свойство накапливаться и выливаться в виде панических атак, когда организм не справляется с накопленным напряжением. Паническая атака – это телесная реакция сильно выраженного или накопленного страха.

А часто мы начинаем бояться уже самого этого состояния – панических атак, мы отправляемся к психотерапевтам или неврологам за медикаментами, мы читаем побочные эффекты и боимся еще больше, и возникает порочный замкнутый круг.

О чем мы тревожимся чаще всего:

- о своем здоровье,
  - о финансовой стабильности,
  - о том, чтобы не остаться в одиночестве,
  - о возрастных изменениях,
  - о неопределенности,
  - о проблемах родных и близких
- и так далее, тревожиться можно о чем угодно.

**Если мозг настроен и привык тревожиться, он найдет причину для тревоги всегда**

Из этого замкнутого круга тревожности не выбраться без осознания причин тревожности и без того, чтобы организовать над тревожностью осознанный контроль.

А что будет, если вы справитесь с повышенной тревожностью?

**Это будет замечательно! Вы освободите свой ум для восприятия текущего момента во всей его полноте. Вы освободите сознание для того, чтобы испытывать другие эмоции, позитивные, воспринимать эту реальность в ее многообразии и получать удовольствие, освобожденное от тревоги и суеты.**

Стоит попробовать? Тогда начнем!

## Глава 3

### Выходим из замкнутого круга тревожности. Осознаем свои мысли

Начнем с обращения внимания на свое сознание, на то, что у нас в голове. Начинаем внутренний диалог с вопроса: «О чем я сейчас думаю? Что еще за мысли есть в моем сознании, сменяющие друг друга?» Если вы начнете такую практику, то научитесь осознавать все свои мысли. Это очень полезно. Вы осознаете разные мысли, приятные и неприятные, радостные или тревожные. Вот тревожные нам сейчас и нужны.

Давайте вспомним: иногда вы просыпаетесь утром с хорошим настроением, и, если вы обратите внимание на свои мысли, какие они, то увидите, что они будут из серии «Сегодня меня ждет что-то приятное».

А если настроение плохое уже с утра, то, обратив внимание на свои мысли, Вы увидите, что они о каких-то проблемах. О прошлых неприятностях либо текущих или предстоящих проблемах.

Суть состоит в том, что

*То, что мы думаем, так мы и чувствуем*

Наши мысли влекут за собой соответствующие эмоции. Если вам кажется, что эмоции первичны, – это не так. Эмоции быстрые, а мысли мы иногда не умеем осознавать. А это нам нужно – осознавать свои мысли, вести с собой внутренний диалог. Когда мы ведем с собой внутренний диалог, мы создаем пространство для размышлений, для объективного взгляда на ситуацию. Внутренний диалог позволяет нам услышать самих себя, все те разные голоса у нас в голове, увидеть, как они туда попали, разобраться с этим. Так что мы будем этим заниматься. Мы будем спрашивать себя, что и как, и искать ответы, находить наилучшие решения, мы станем для самих себя наилучшим собеседником.

В корейском направлении дзен есть такая притча о Мастере Сонг Ам Эон, который ежедневно звал сам себя: «Мастер!» и сам же отвечал: «Да?»

– Ты должен сохранять ясность!

– Да!

– Никогда не быть обманутым другими, в любой день, в любое время!

– Да! Да!

Вот так и мы должны сохранить бдительность, чтобы не быть обманутыми собственным умом.

Наш ум является отличным инструментом, который помогает нам жить и достигать своих задач. Но многое в нашем уме работает на слабо осознаваемом нами уровне, а многое и никогда нами не осознается. Наш ум – это наш прекрасный слуга, но наш ужасный хозяин. Нашим ужасным хозяином он становится, когда наши мысли начинают бегать хаотично и управлять нами, нашими эмоциями, настроениями и действиями.

Только наши мысли определяют, как мы будем относиться к тем или иным ситуациям.

## Глава 4

### Начинаем внутренний диалог. Поговори со мной, тревога

В предыдущей главе мы учились осознавать свои мысли.

На первый взгляд кажется, что мыслей огромное количество, что их не пересчитать, но это не так.

**Давайте сделаем такое упражнение:**

#### **Упражнение 1**

*Сядьте в спокойном месте, возьмите лист бумаги и ручку. Обратите внимание на мысли, которые присутствуют у вас в сознании прямо сейчас. Обратитесь к своей тревоге, спросите ее: «Что конкретно нас тревожит? В чем опасность?» Запишите ответы. Начинать надо с фразы «Я боюсь, что...»*

*Иногда люди думают, что тревожность – это просто чувство, само по себе, пришло ниоткуда, вроде бы без причины. Но очень важно понять, что у нее причина ВСЕГДА ЕСТЬ. Это либо внешние события, либо внутренние процессы, мысли. Поэтому крайне важно всегда уметь слышать себя и определять это причину. Есть тревожность – есть причина.*

*Итак, записали тревожные мысли?*

*Получилось не так уж много, правда?*

*Как правило, есть одна или две, три актуальные темы и мысли крутятся вокруг них, описывая всевозможные сценарии или варианты событий.*

*Когда вы пробуете записывать мысли, вы можете обнаружить, что мышление замедляется и мысли упорядочиваются. Это очень полезный процесс, сам по себе способствующий некоторому успокоению. Таким образом мы начинаем наводить порядок в мыслях.*

*По итогу у нас получится список тревожных мыслей.*

#### **Например:**

1. Боюсь, что не смогу оплачивать кредит на машину, если его возьму.
2. Боюсь, что никогда не заведу отношений.
3. Боюсь, что не удастся похудеть к отпуску.
4. Боюсь заболеть чем-то страшным.

Ну вот, первый шаг сделан, и нам надо закрепить полезный навык наблюдения и осознания мыслей.

И для этого проделайте такое упражнение:

#### **Упражнение 2**

*В течение дня несколько раз, когда вспомните, обратите внимание на себя, свое самочувствие, есть ли тревожность? Если она есть, вам нужно понимать, что какие-то фоновые мысли или установки присутствуют. Затем нужно спросить тревожность: «Что именно меня тревожит? Какие тревожные мысли или любые другие мысли присутствуют?» И осознать все тревожные мысли, которые находятся у вас в сознании и не относятся к моменту «здесь и сейчас». Постарайтесь остановить их и переключиться на то, что вы делаете и чем заняты в текущий момент времени. То, как останавливать мысли, описано в главе 8 «Контроль мыслей».*

*Дело в том, что, беря наши примеры, мы прямо сейчас не решаем эти вопросы – по кредиту, похуждению к отпуску, не ищем отношений. Поэтому эти мысли посреди других дел нужно останавливать, говоря, как Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром», – «Я подумаю об этом завтра».*

*И это не будет бегством от проблем, если вы действительно определите время, когда обдумаете эти вопросы, и, когда это время наступит, сядете и найдете им решение. А пока что займемся повседневными делами.*

## Глава 5

### Диалог «Внутренний ребенок – внутренний взрослый»

Иногда внутренний диалог по поиску причин тревоги легче начать, представив, что тревога – это ваш внутренний ребенок, который тревожится. Это часть нашей психики, которая является не очень опытной, больше эмоциональной, очень быстрой. (Есть и соответствующие этому отделы мозга, центры потребностей и эмоций). Для наших целей достаточно представить себе нашу тревогу в виде внутреннего ребенка, с кем легче начать диалог, спросив: «Что конкретно тебя беспокоит?»

А кто будет спрашивать? Конечно, внутренний взрослый, он представлен более молодыми отделами мозга – префронтальной корой. Она представляет собой центр управления поведением, который в идеале контролирует эмоции, импульсивные реакции и запускает деятельность, ориентируясь на предыдущий опыт и процессы предварительного мышления.

В этой префронтальной коре и происходит внутренний диалог – совещание между эмоциями и разумом, между внутренним ребенком и внутренним взрослым.

Представив это таким образом, нам легче получить доступ к внутренней тревоге, понять ее, как заботливый взрослый может понять своего ребенка и помочь ему.

И дальше нужно обязательно продолжать этот диалог, пока внутренний ребенок не успокоится, нужно не терять контакт с ним, задавая уточняющие вопросы, пока в какой-то момент он не скажет, что все, волнение его ушло, он увидел, что можно больше не волноваться, причин или нет, или они преодолимы и мы знаем – как.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.