



Елена Коржова

**Газ и тормоз. Нервная
система как орган: как
перестать залипать в
тревоге или апатии и
вернуть себе жизнь**

Елена Коржова

Газ и тормоз. Нервная система как орган: как перестать залипать в тревоге или апатии и вернуть себе жизнь

<https://litres.ru/73921101>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Газ и тормоз» — книга-инструкция для тех, кто устал бороться с собой.

У вашей нервной системы есть две педали: «Газ» (возбуждение, тревога, бессонница) и «Тормоз» (покой, восстановление, сон). При хроническом стрессе они заедают.

Что внутри книги:

Как определить свой тип поломки: Газ не выключается, Тормоз залипает или рваные качели.

40+ упражнений для каждого типа: дыхание, заземление, светотерапия, поведенческая активация, когнитивные техники, работа с блуждающим нервом (поливагальная теория).

Кризисные листы на все случаи: паника, апатия, бессонница, усталость, диссоциация.

Чек-лист «Идеальное утро», таблица витаминов и анализов, дневники самонаблюдения.

Научно, просто, без воды. Никаких аффирмаций и «позитивного мышления». Только нейробиология, поведенческая психология и проверенные техники. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

ГАЗ И ТОРМОЗ	6
Нервная система как орган: как перестать залипать в тревоге или апатии и вернуть себе жизнь	6
Научно-популярное руководство с упражнениями	6
Важная информация для читателей	8
Введение. Почему мы чувствуем себя сломанными (но это не так)	10
Вы не одни	10
О чем молчат ваши близкие	12
О чем эта книга на самом деле	13
Как читать эту книгу (важно!)	15
В чем вы перестанете себя винить после этой книги	17
Часть 1. Анатомия дискомфорта	19
Глава 1. Тревога: ложная пожарная сигнализация в мозге	19
1.1. Человек, который боится кнопки	19
1.2. Миндалевидное тело: твой персональный сигнальщик тревоги	21
1.3. Почему миндалевидное тело путает дедлайн с тигром в кустах	23

1.4. Два пути тревоги: быстрый (но глупый) и медленный (но умный)	25
1.5. Телесный портрет тревоги: что вы чувствуете	27
1.6. Тревога «просто так»: что такое генерализованное тревожное расстройство (ГТР)	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Газ и тормоз. Нервная система как орган: как перестать залипать в тревоге или апатии и вернуть себе жизнь

ГАЗ И ТОРМОЗ

Нервная система как орган: как перестать залипать в тревоге или апатии и вернуть себе жизнь

**Научно-популярное
руководство с упражнениями**

Елена Коржова

Автор рабочей тетради для жен, матерей бойцов СВО

«Тишина внутри. Рабочая тетрадь для тех, кто ждет, теряет и не сдается» <https://www.litres.ru/73852664/>

*Почта автора: mirrow76@mail.ru
<https://vk.com/club237571493>*

2026г

Важная информация для читателей

Эта книга носит информационный и образовательный характер. Она не является заменой профессиональной медицинской, психотерапевтической или психиатрической помощи.

Информация, представленная в книге, не предназначена для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний, в том числе психических расстройств (тревожных расстройств, депрессии, ПТСР и других).

Если вы испытываете:

сильную и продолжительную тревогу, которая мешает вашей повседневной жизни;

суицидальные мысли или мысли о самоповреждении;
галлюцинации (вы видите или слышите то, чего нет);
резкие изменения веса, настроения или сна без видимой причины;

продолжительную (более 2–4 недель) усталость или апатию, которые не проходят после отдыха;

пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту: врачу-терапевту, неврологу, психиатру или психотерапевту.

Автор и издатель не несут ответственности за возможные

последствия использования рекомендаций, данных в этой книге, при наличии у читателя не диагностированных соматических или психических заболеваний. Любые изменения образа жизни, питания, физической активности, а также начало приёма витаминов или добавок должны согласовываться с лечащим врачом.

Упражнения, описанные в книге, основаны на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), нейробиологии и поливагальной теории. Тем не менее индивидуальные реакции могут различаться. Если какое-либо упражнение вызывает у вас резкое ухудшение состояния, сильный дискомфорт, панику или диссоциацию — немедленно прекратите его выполнение и вернитесь к более мягким техникам или обратитесь за помощью к специалисту.

Если вы находитесь в остром кризисном состоянии, немедленно звоните:

112 (единый номер экстренных служб)

8-800-2000-122 (единый общероссийский телефон доверия, круглосуточно, бесплатно, анонимно)

Вы не одни. Помощь существует. Просить о помощи — не стыдно.

Автор выражает глубокую благодарность читателям за доверие и желает им пути к спокойствию и равновесию, каким бы долгим и тернистым этот путь ни казался.

Введение. Почему мы чувству себя сломанными (но это не так)

Вы не одни

Представьте себе вечер воскресенья. За окном темнеет, вы лежите на диване, а может быть, уже в кровати. Спать хочется. Очень. Тело тяжелое, веки слипаются. Вы выключаете свет, закрываете глаза... и в этот момент мозг говорит: «А давай-ка прокрутим все тревожные мысли за последние три года».

Вы открываете глаза. Сердце начинает биться чаще. Вы переворачиваетесь на другой бок, считаете овец, пытаетесь дышать «как учили». Ничего не помогает. В три часа ночи вы сдаетесь, идете на кухню, пьете воду, смотрите в телефон. Завтра на работу. Или учебу. Или просто надо встать к детям.

Вы знаете, что завтра будет тяжело. Потому что вы не выспались.

Но это не главное. Главное — вы чувствуете себя каким-то неправильным. Слабым. Неудачником. «Вон другие люди как-то справляются — работают, женятся, путешествуют, а я не могу даже уснуть в тихой комнате под одеялом».

Знакомо?

Если да — это ваша книга.

О чем молчат ваши близкие

Люди вокруг вас, скорее всего, говорят правильные вещи. Но эти правильные вещи не работают. Вот что вы слышали сотни раз:

«Просто расслабься»

«Не бери в голову»

«Ты слишком все усложняешь»

«Другим хуже, а ты ноешь»

«Займись спортом, и всё пройдет»

«Это у тебя от безделья»

И самое убийственное: «Возьми себя в руки».

Проблема этих фраз в том, что они обращены к вашей силе воли. А ваша сила воли тут ни при чем. У вас не слабый характер. У вас не «все в порядке с головой, просто ленишься». У вас сбой в биологии нервной системы, который люди не видят.

Никто бы не сказал человеку с переломом ноги: «Просто иди нормально». Никто бы не сказал человеку с гриппом: «У тебя просто нет желания выздоравливать».

Но когда ломается нервная система — самая сложная и малоизученная часть нашего тела, — почему-то считается, что мы должны «просто успокоиться». Как будто у нас есть кнопка.

О чем эта книга на самом деле

Эта книга — не про «позитивное мышление». Не про аффирмации. Не про то, как стать «лучшей версией себя» за 14 дней.

Эта книга — честная инструкция к вашему мозгу и нервам.

Вот о чем мы поговорим на этих страницах:

Во-первых, мы разберем, почему вы чувствуете то, что чувствуете. На уровне физиологии. Почему тревога живет в миндалевидном теле. Почему при апатии не работают дофаминовые рецепторы. Почему усталость не лечится сном. Почему нервная система может «залипать» в режиме возбуждения или торможения.

Это будут научные факты, но почти без сложных слов. Потому что понимание механизма уже снимает половину проблемы. Когда вы знаете, почему у вас колотится сердце в 3 часа ночи, вы перестаете думать «я схожу с ума». Вы начинаете думать: «А, это миндалевидное тело зачем-то решило, что мы в опасности. Привет, биология».

Во-вторых, я дам вам упражнения. Много упражнений. Но не абстрактных «подышите и помедитируйте». А конкретных, телесных, поведенческих, когнитивных. С четкой инструкцией: когда делать, сколько, почему это работает и чего ждать.

Некоторые упражнения покажутся странными (холодная вода на лицо? раскачивания на стуле? сознательное напряжение всего тела?). Они странные, потому что они работают с древними отделами мозга, которые не понимают человеческого языка. Они понимают только температуру, ритм, движение, дыхание. Мы будем говорить с нервной системой на ее языке.

В-третьих, мы признаем горькую правду: не все можно вылечить книгой. Иногда нужен врач. Иногда — таблетки. И это не провал. Это как с очками: если у вас близорукость, вы же не пытаетесь «прочитать глазами». Вы надеваете очки. В книге будет честный раздел про то, когда и к какому врачу идти.

Как читать эту книгу (важно!)

У вас нет задачи прочитать книгу от корки до корки, как роман. Это инструментальная книга. Она для того, чтобы в нее заглядывать.

Вот три способа чтения — выберите свой.

Способ 1. Для тех, кто хочет понять себя

Читайте подряд. Часть 1 («Анатомия дискомфорта») → Часть 2 («Нервная система как орган») → Часть 3 («Механизмы взаимосвязи»). Вы получите цельную картину того, как работает ваш мозг и тело. Упражнения в этом режиме лучше делать по одному в день, не торопясь.

Способ 2. Для тех, кому плохо прямо сейчас

Идите в Приложение 1. Кризисные листы. Найдите свою ситуацию («паника», «апатия», «бессонница», «вздрагиваю от всего»). Прочитайте 3 строчки — сделайте 3 конкретных действия. Потом, когда отпустит, вернитесь к главам с объяснениями.

Способ 3. Для тех, кто устал от слов и хочет действий

Пропустите всю теорию. Идите в Часть 4. Инструменты ремонта. Выбирайте упражнения по названию: «Квадратное дыхание», «Холодный душ для мозгов», «Качели», «Двусторонняя стимуляция». Делайте их как зарядку. Теорию прочитаете потом — она многое объяснит.

Важное обещание (и предупреждение)

Обещание: ни одно упражнение в этой книге не причинит вам вреда. Они все взяты из доказательных подходов: когнитивно-поведенческой терапии, нейробиологии, поливагальной теории, соматического проживания. Никаких «пробиваний кармы», «чисток ауры» и «вибраций изобилия».

Предупреждение: некоторые упражнения могут вызвать временный дискомфорт. Например, холодная вода на лицо — это неприятно. Напряжение всех мышц до предела — это напряжно. Это нормально. Вы не делаете себе хуже. Вы просто тренируете нервную систему переключаться — как тренируете мышцу, когда идете в спортзал.

Если у вас есть эпилепсия, тяжелые сердечные аритмии, недавняя черепно-мозговая травма или острый психоз — проконсультируйтесь с врачом перед выполнением дыхательных и холодовых упражнений. Для 99% читателей они безопасны, но 1% лучше перестраховаться.

В чем вы перестанете себя винить после ЭТОЙ книги

Я хочу, чтобы вы вынесли из введения одну мысль, самую главную:

Вы не ленивый.

Вы не истеричный.

Вы не слабый.

Вы не «сам накрутил».

У вас просто разбалансирована нервная система. У нее заела коробка передач. Она забыла, как выключать режим «осадное положение», или, наоборот, залипла в режиме «экономии энергии».

И это чинится. Не мгновенно. Не волшебной таблеткой. Но чинится.

Каждое упражнение в этой книге — это маленький ключ. Не все ключи подойдут к вашему замку. Но один — точно подойдет. И когда вы его повернете, вы почувствуете: «О, работает. Я могу на это влиять».

А это уже половина выздоровления. Может быть, даже больше половины.

Последнее перед тем, как начнем

У вас нет задачи исправить всё за неделю. У вас нет задачи делать все упражнения из книги. Вы не экзамен сдаете.

Ваша задача — найти 2–3 техники, которые работают именно для вас. И использовать их как инструменты ближайшие полгода. Нервная система переучивается медленно — как учиться играть на пианино или говорить на новом языке. Но она переучивается. Это свойство называется нейропластичность, и это самое удивительное, что у нас есть.

Давайте начинать.

Переверните страницу. Часть 1 — «Анатомия дискомфорта». Там мы разберем, почему тревога — это не враг, страх — не трусость, апатия — не лень, а бессонница — не наказание.

Добро пожаловать в инструкцию к вашему мозгу.

Часть 1. Анатомия дискомфорта

Глава 1. Тревога: ложная пожарная сигнализация в мозге

1.1. Человек, который боится кнопки

Представьте себе офисное здание, в котором установлена идеальная пожарная сигнализация. Она реагирует только на настоящее пламя, дым и высокую температуру. Никогда не срабатывает из-за пыли, пара от чайника или случайно заде- того датчика.

Хорошая система, правда?

А теперь представьте другую. Сигнализация, которая может включиться в любую секунду. Без огня, без дыма, без угрозы. Даже ночью, когда здание пустое. Даже когда вы просто думаете о возможности пожара.

Вот это — ваша тревога, если она вышла из-под контроля.

В этой главе мы разберем, почему мозг иногда ведет себя как тот второй, «неправильный» датчик. Узнаем, какая маленькая область мозга командует паникой. И главное — как перестать вздрагивать от ложных тревог.

Проблема не в том, что вы «тревожный по жизни». Проблема в том, что древний механизм выживания работает в современном мире, где нет тигров, но есть дедлайны и комментарии в соцсетях.

1.2. Миндалевидное тело: твой персональный сигнальщик тревоги

В глубине вашего мозга, примерно на уровне глазных яблок, спрятаны две маленькие структуры размером с миндальный орех (по-латински — *amygdala*, отсюда русское «миндалевидное тело»).

Это ваш эволюционный радар опасности.

Он не думает. Не анализирует. Не строит логических цепочек. Его задача проста, как автомат Калашникова: увидел угрозу — поднял тревогу.

Как это работает у здорового человека:

Опасность. Вы переходите дорогу и замечаете, что на вас несется машина.

Миндалевидное тело за доли секунды (быстрее, чем вы успеваете подумать) дает сигнал тревоги.

Тело реагирует: сердце колотится, дыхание учащается, мышцы напрягаются, кровь отливает от желудка (отсюда «медвежья болезнь» при стрессе).

Вы делаете действие: отскакиваете на тротуар.

Угроза миновала.

Мозг запоминает: «машины — это потенциально опасно».

Все это занимает примерно полсекунды. И это гениальная система. Без нее наш вид просто не дожил бы до изобретения

колеса.

Проблема начинается тогда, когда миндалевидное тело перестает различать реальную угрозу и просто дискомфорт.

1.3. Почему миндалевидное тело путает дедлайн с тигром в кустах

В саванне, где формировался наш мозг, угрозы были конкретными и короткими:

Тигр в кустах → включается тревога → бежишь или бьешь → через 3 минуты все кончилось.

Нет тигра → спокойно жуешь корешки.

Современный мир устроен иначе:

Угроза не физическая, а социальная (страх опозориться на презентации — это не тигр, но миндалевидное тело иногда не видит разницы).

Угроза не здесь, а в будущем (ипотека, экзамены, разговор с начальником через три дня).

Угроза не короткая, а хроническая (работа, долг, отношения — источник тревоги не исчезает, а тянется годами).

Мозг эволюционно не приспособлен к такому. И тогда происходит генерализация тревоги — способность миндалевидного тела «обучаться» бояться того, что не опасно.

Эксперимент, который все объясняет

В лабораториях по изучению страха есть классический эксперимент. Человеку показывают картинку с нейтральным изображением (например, синий квадрат) и одновременно бьют слабым током. Через несколько повторений один толь-

ко синий квадрат вызывает у человека учащение пульса, потливость и страх.

Миндалевидное тело «связало» квадрат с болью. Хотя квадрат безопасен.

А теперь самое важное. Бить током не обязательно. Достаточно сказать человеку, что за квадратом последует удар. Или чтобы человек просто подумал о возможном ударе.

То есть ваше миндалевидное тело может активироваться от одной мысли о возможной опасности.

Вы поняли? Вы можете лежать в теплой безопасной постели, но если вы думаете о завтрашнем разговоре с начальником — миндалевидное тело ведет себя так, будто на вас уже нападают.

Это не ваша вина. Это эволюционное недоразумение. И с ним можно работать.

1.4. Два пути тревоги: быстрый (но глупый) и медленный (но умный)

У тревоги в мозге есть два маршрута. Нейробиолог Джозеф Леду (Joseph LeDoux) назвал их нижний путь и верхний путь.

Нижний путь (быстрый, подкорковый)

Время: 12–20 миллисекунд.

Точность: низкая.

Что делает: миндалевидное тело получает самую примитивную информацию от органов чувств (свет, тень, громкий звук) и моментально кричит «ТРЕВОГА!».

Пример: вы увидели длинный тонкий предмет на земле — тело уже дернулось в прыжке. А потом вы понимаете, что это не змея, а шланг.

Этот путь дорогой ценой обеспечивает безопасность. Лучше 100 раз дернуться на шланг, чем один раз пропустить змею.

Верхний путь (медленный, корковый)

Время: 200–400 миллисекунд (в 10–20 раз дольше).

Точность: высокая.

Что делает: информация идет в префронтальную кору (зона ответственности за анализ, планирование, логику), там обрабатывается, и кора посылает миндалевидному телу сиг-

нал: «Отбой, это просто шланг».

Пример: через полсекунды после прыжка вы выдыхаете, смеетесь над собой и идете дальше.

Где происходит поломка при хронической тревоге?

У тревожных людей нижний путь становится слишком чувствительным, а верхний путь — слишком медленным или слабым.

Миндалевидное тело орет «ТРЕВОГА!» на любой нейтральный стимул: не ответное сообщение, шум соседа, мысль о не выключенном утюге. А префронтальная кора не успевает (или не может) дать команду «отбой».

Вы остаетесь в состоянии тревоги даже тогда, когда объективной угрозы нет.

1.5. Телесный портрет тревоги: что вы чувствуете

Тревога — это не только «страшно в голове». Это конкретные телесные реакции. Вот контрольный список. Посмотрите, сколько **пунктов** про вас:

Сердце бьется чаще или сильнее (иногда кажется, что оно «выпрыгивает»)

Дыхание становится поверхностным или учащенным

Чувство нехватки воздуха (хочется сделать «глубокий вдох», но не получается)

Напряжение в груди, шее, плечах или челюсти

Потливость (особенно ладони, подмышки)

Тремор (дрожь в руках или во всем теле)

Сухость во рту

Тошнота, «бабочки в животе» или позывы в туалет

Головокружение, легкость в голове

Ощущение «ватных ног» или неустойчивости

Покалывание или онемение в пальцах

Если у вас есть хотя бы 3–4 из этих симптомов без очевидной физической причины — скорее всего, ваше миндалевидное тело включило «ложную пожарную тревогу».

Важно понимать: телесные симптомы тревоги не опасны. Да, они неприятны. Да, они пугают. Но сердце не

остановится от учащенного пульса (за годы эволюции придумано 100500 механизмов, чтобы этого не случилось). Вы не задохнетесь от учащенного дыхания (это физиологическая реакция, а не удушье).

Парадокс тревоги в том, что пугают сами симптомы тревоги. Вы чувствуете, как колотится сердце, и думаете: «Ой, а вдруг сердечный приступ?» — и от этой мысли тревога становится сильнее. И пульс — еще чаще. Это называется порочный круг тревоги.

Мы разберем, как его разорвать, в упражнениях в конце главы.

1.6. Тревога «просто так»: что такое генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Иногда тревога привязывается к конкретном

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.