

Я и моя тревога.

Записки психолога,
которая прошла
через панику



Михайлова Екатерина

Екатерина Михайлова

**Я и моя тревога. Записки
психолога, которая
прошла через панику**

«Автор»

2026

Михайлова Е. А.

Я и моя тревога. Записки психолога, которая прошла через панику
/ Е. А. Михайлова — «Автор», 2026

«Тревога не враг. Она — слишком усердный телохранитель». Этими словами начинается книга практикующего психолога, которая сама прошла через панические атаки, тревожное расстройство и годы поиска выхода. Здесь нет сухих терминов и советов «просто успокойся». Вместо этого — честный, бережный разговор о том, откуда берётся тревога, почему тело сводит и как перестать бояться собственного страха. Вы найдёте рабочие техники дыхания (квадрат, длинный выдох), телесные практики (заземление через стопы, кокон, объятие себя), копинг-карточки для панических атак и мягкое разрешение быть чувствительным. Автор не обещает волшебного исцеления, но даёт главное — опору, инструменты и надежду. «Однажды ты скажешь тревоге: "Ты больше мной не управляешь"» Для тех, кто устал бороться и хочет наконец выдохнуть.

© Михайлова Е. А., 2026

© Автор, 2026

Екатерина Михайлова

Я и моя тревога. Записки психолога, которая прошла через панику

«Я и моя тревога. Записки психолога, которая прошла через панику»

Вступление

Тревога не враг.

Она — слишком усердный телохранитель, который научился пугать даже тогда, когда опасности нет.

Я пишу эту книгу не как эксперт с дипломом на стене.

Я пишу как человек, который просыпался по ночам с колотящимся сердцем и думал: «Это конец».

Как человек, который боялся выйти из дома, но каждый день выходил.

Как человек, который обошёл десятки врачей, прежде чем понял: дело не в сердце и не в гормонах. Дело в том, что моя нервная система слишком долго работала на износ.

О чём эта книга

Здесь не будет сложных терминов.

Здесь не будет советов из серии «просто успокойся» (я ненавижу этот совет до сих пор).

Здесь будут те вещи, которые я проживала самостоятельно.

Те вещи, с которыми я научилась жить.

Те вещи, с которыми я научилась обходиться.

Здесь будет про мою часть жизни, которая сопровождалась неприятными симптомами, и про то, к чему я пришла.

Для кого она

Для тебя, кто сейчас читает эти строки и узнаёт себя.

Для того, кто:

- просыпается уже уставшим
- прокручивает в голове сотни «а что, если...»
- боится собственного сердцебиения
- чувствует себя слабым, хотя на самом деле очень силён
- устал бороться и хочет наконец выдохнуть

Я была там. Я помню этот ад. И я хочу, чтобы ты знал: выход есть.

Не волшебная таблетка. Не взмах крыльев.
А маленькие, честные, иногда трудные шаги. К себе.

Как читать эту книгу

Не торопись.

Можно читать по главе в день. Можно открыть страницу и найти технику для состояния «прямо сейчас».

В конце многих глав есть практики — их лучше делать письменно.
А где-то — просто посидеть с собой и подышать.

Ты не обязан(а) делать всё сразу.
Ты не обязан(а) «исправляться» по расписанию.

Ты просто человек, который очень долго был в режиме выживания.
И теперь учится жить.

Обещание

Я не буду врать, что тревога исчезнет навсегда.
Это было бы жестоко.

Но я покажу тебе, как перестать её бояться.
Как смотреть на приближающуюся волну паники и знать: «Я справлюсь. Это просто волна. Она накатит и откатит».

Как однажды проснуться и понять: тревога больше не управляет твоей жизнью.
Она где-то рядом, но ты — в центре.

И это большое достижение.

Давай начнём?

Эта книга — твой безопасный контейнер. Всё, что ты чувствуешь, имеет право быть здесь.

Глава 1. Откуда берется тревога

Мне кажется, с тревогой я знакома очень давно.

Возможно, даже я с ней родилась. Возможно, это часть моей души, моего опыта, моего пути.

Но заметила я её не сразу.

Думаю, как и многие из тех, кто будет читать эту книгу.

Человеку свойственно не замечать то, что с ним происходит, до поры до времени.

Пока не прилетит обухом по голове.

И тогда ты вдруг понимаешь: внутри есть что-то, что требует безотлагательных разбирательств.

«Что со мной происходит? И что теперь, извините, мне с этим делать?»

И прилететь может настолько сильно, что ты потратишь годы, чтобы нащупать эту часть себя.

Я не знаю, каким был бы мой путь без тревоги

Не знаю, насколько глубоко мне удавалось бы чувствовать своих пациентов, если бы я не прошла через это сама.

Но путь уже пройден. И именно из этой точки я могу делиться тем, что будет знакомо очень многим.

Что уж лукавить: долгие годы я использовала тревогу как личного мотиватора.

Она помогала мне:

- изменить жизнь,
- прийти к здоровому образу жизни,
- начать слышать каждую клеточку тела,
- уйти из разрушающих отношений.

Но иногда я оборачиваюсь и думаю:

«Вот бы я выбрала для себя другой путь. Не такой болезненный».

И всё же я здесь, чтобы помочь тебе, дорогой читатель.

Тот самый момент, когда тревога стала удушающей

В один момент тревога — липкая, тяжёлая, удушающая субстанция — настолько захватила меня, что порой не было сил даже двигаться.

Я не знаю, каким чудом я находила в себе силы вставать и идти.

Это как будто к тебе привязали гири, которые в несколько раз больше твоего веса.

И ты пытаешься по крупице отрезать их, чтобы каждый шаг стал хоть на какое-то время легче.

Давай остановимся на пару минут

Зададим себе вопрос, который я себе не задавала очень долго:

Откуда вообще всё это взялось?

Мне казалось, что тревога свалилась как снег на голову.

Вчера ещё была нормальная жизнь — а сегодня я боюсь выйти из дома.

Но если честно, ничего не случается «вдруг».

Тревога не приходит в гости без приглашения.

Она всегда была где-то рядом. Просто я её не замечала.

А потом она постучала так громко, что игнорировать стало невозможно.

Детство — первый рассадник тревоги

Мы не рождаемся тревожными.

Но очень быстро учимся.

Ещё в колыбели мы считываем:

- Безопасен этот мир или нет?
- Придёт мама, когда я заплачу, или нет?
- Можно ли доверять взрослым, или от них лучше спрятаться?

Если в детстве ты часто слышала крики, чувствовала непредсказуемость, боялась, что сейчас что-то случится — твоя нервная система настроилась на режим «бей, беги или замри».

И этот режим стал твоим обычным.

Потому что выживать надо было каждый день.

Моё детство

Моё детство было далеко не сахарным.

Пьяные драки. Запертая дверь подъезда. Необходимость угадывать настроение взрослых.

Моя нервная система научилась одному: расслабляться нельзя.

В любой момент может прилететь.

И это «расслабляться нельзя» я протащила через годы.

Я не виню родителей. Они делали что могли.

Но факт остаётся фактом: моя тревога выросла из небезопасного детства.

И если у тебя похожая история — знай: это не твоя вина.

Ты просто научилась выживать.

А теперь тебе не нужно выживать.

Тебе нужно жить.

А это другие настройки.

Чувствительность — не поломка, а дар

Второй момент: некоторые из нас рождаются более чувствительными.

Я всегда остро реагировала:

- на громкие звуки,
- на чужие эмоции,
- на малейшие изменения в теле.

Если кто-то рядом злился — у меня внутри всё сжималось, даже если злились не на меня.

Долгое время я считала это недостатком.

«Ну что ты такая ранимая?», «Хватит принимать всё близко к сердцу».

А потом я поняла: чувствительность — это не ошибка природы. Это моя суперсила, которую я просто не умела использовать.

Именно благодаря ей я стала хорошим терапевтом.

Именно она позволяет мне чувствовать людей.

Но до того как я научилась с ней обращаться, она же меня и мучила.

Чувствительный человек:

- быстрее улавливает угрозы,

- легче приходит в возбуждение,
- дольше успокаивается после стресса.

И если такого ребёнка не научить регулировать свои состояния — он вырастает во взрослого с хронической тревогой.

Семейный сценарий: как мы учимся тревожиться

Третье: тревога заразна.

Если мама тревожилась по любому поводу:

«не садись на сквозняке — заболеешь», «не бегай — упадёшь», «не доверяй никому — обманут» — ты впитывала это как губка.

Если папа вздрагивал от каждого звонка, если бабушка перепроверяла замки по десять раз — ты училась, что мир опасен.

И это не про «плохих родителей».

Это про то, что тревога передаётся через поколения, как семейная драгоценность.

Только драгоценность эта тяжёлая и колется.

Я долго думала, почему в моей семье все «на нервах».

Потом поняла: у них не было ресурса быть спокойными.

Они передали мне свою тревогу не со зла, а по наследству.

И теперь моя задача — этот сценарий прервать.

Накопленная усталость и игнорирование себя

Четвёртое. И, наверное, самое важное для тех, кто читает эту книгу во взрослом возрасте.

Тревога часто приходит не из детства напрямую, а из хронического игнорирования себя.

Мы бежим много лет: работа, дети, дом, долги, проекты.

Мы не спим, не едим нормально, не отдыхаем, не плачем, не жалуемся.

Мы говорим себе:

«Я справлюсь», «Я сильная», «Потом отдохну».

А «потом» не наступает.

И однажды наше тело говорит: стоп. Хватит.

И выдаёт паническую атаку.

Это не слабость.

Это точка невозврата.

Это нервная система, которая больше не может быть в режиме «бей или беги», потому что никакой тигр за тобой не гонится.

Просто ты слишком долго заставляла себя работать на износ.

Моя первая паническая атака

Моя первая паническая атака случилась именно тогда, когда я вымотала себя подчистую.

- Двое маленьких детей,
- работа по 14 часов,
- разваливающийся брак,
- ни минуты покоя.

Тело сказала: «Всё, Катя. Я больше не могу».

И я испугалась.

А надо было остановиться.

Но я не умела.

И попала в замкнутый круг.

Итог: тревога не берётся из ниоткуда

Тревога — это не проклятие и не наказание.

Это:

- непрожитые страхи из детства,
- унаследованная семейная манера реагировать,
- особая чувствительность, с которой не научили обращаться,
- многолетнее игнорирование своих потребностей и усталости.

И хорошая новость в том, что всё это можно переписать.

Не за один день. Не по щелчку.

Но можно.

Нервная система умеет переучиваться.

Это называется нейропластичность.

И мы будем этим заниматься на следующих страницах.

Что я хочу, чтобы ты сейчас признал(а)

Твоя тревога имеет право на существование.
У неё есть причины.

Ты не сошёл(а) с ума.
Ты не «сам(а) виноват(а)».

Ты — человек, который очень долго был(а) в режиме выживания.

И теперь ты учишься жить.

Практика «Знакомство со своей тревогой»

Прежде чем мы пойдём дальше, давай познакомимся с твоей тревогой поближе.
Не для того, чтобы прогнать её, а чтобы понять.

Возьми лист бумаги и ручку. Или открой заметки в телефоне.
Ответь на эти вопросы честно, не осуждая себя:

1. Когда я впервые заметил(а), что тревога стала частью моей жизни?
(примерный возраст, ситуация)
2. Что происходило в моей жизни в тот период?
(нагрузки, стрессы, потери, перемены)
3. Как тревожились мои родители? (или те, кто меня растил)
4. Был ли в моём детстве опыт, когда я чувствовал(а) себя в небезопасности?
(опиши коротко)
5. Как я обычно справляюсь с тревогой сейчас?
(пью успокоительное, заедаю, залипаю в телефоне, дышу, бегу к врачам...)

Ничего не исправляй.
Просто посмотри на свои ответы.

Это первые кирпичики, из которых построена твоя тревога.
А чтобы разобрать стену, нужно сначала увидеть каждый кирпичик.

Ты только что сделал(а) первый шаг.

И надо верить. И надо точно быть уверенным, что однажды эти цепи просто тебя оставят.
И ты согласишься на то, что тянул многие годы, и, преисполненный благодарностью к себе, просто выпрыгнешь из этого.
И придут чувства свободы, целостности, спокойствия и блаженства.

Глава 2. Как у меня всё начиналось

Пройдя через собственные боли, человек действительно может подсветить многое.

Но, откровенно говоря, это был очень трудный путь.

И я говорю это не для того, чтобы мы сейчас пожалели друг друга (хотя порой это очень нужно).

А для того, чтобы показать: в этом нет ничего приятного. Тревожные поймут.

С утра до ночи терзать себя мыслями, страхами, фантазиями о том, что, возможно, никогда с тобой не случится.

Иногда нужно для себя понять: есть вещи, которые просто нужно оставить.

Они не требуют твоего внимания.

Потому что как только ты начинаешь подкармливать то, что сидит в голове, это вырастает до неопределённых размеров.

Ты кормишь зверя, который потом мешает тебе жить полноценно.

Я сейчас, конечно, про тревогу. Которая в результате подкормки может занять всё твоё пространство.

Скажу честно: я не хотела бы знать о тревоге столько, чтобы написать книгу.

Но я знаю. Поэтому я здесь.

Когда это началось на самом деле

Полагаю, всё началось задолго до того, как я решила: «Вот оно — началось».

После моей первой панической атаки прошло уже порядка восьми лет.

И за это время я провела огромную работу над собой.

Огромную. Глубокую. Трудоёмкую. Местами очень болезненную.

Результаты потрясающие.

Но я часто думаю: «Лучше бы этого не случилось».

И, поверьте, я достаточно духовно развитый человек. Я многое понимаю про опыт души, про наши уроки.

Но несмотря на всё это, я прекрасно понимаю, как порой приходится трудно и больно.

Как ты, дорогой читатель, иногда ругаешь себя за эти состояния, за эти чувства.

Я здесь, чтобы помочь тебе справиться с этим.

Та самая первая паника

В 27 или 28 лет, когда со мной случилась первая паническая атака, я очень сильно испугалась.

Я была на прогулке с маленькими детьми: сыну тогда три года, дочке годик.

Зайдя домой, у меня сильно закружилась голова, и мне показалось, что я упаду в обморок.

Первое, что я сделала, — взяла телефон и начала звонить ближайшим людям.

Чтобы они просто пришли и побыли с детьми.

Потому что если вдруг со мной что-то случится (а я тогда была уверена, что происходит что-то страшное), мои дети пока не в состоянии себя обслужить.

Это вселило в меня жёсткий, крепкий, стальной страх.

И никто не пришёл

Так получилось, что рядом желающих не нашлось.

Это закрепило во мне непоколебимую уверенность:

«Если что-то случится — никто не поможет и не придёт».

Я знаю, что семь-восемь лет назад информации о панических атаках и тревожных расстройствах уже было много.

Но я столкнулась с этим впервые.

И рядом не было людей, которые имели хоть какое-то представление о том, что со мной происходит.

Представьте: сейчас мы знаем — «это паничка».

А меня угораздило оказаться в той точке, где никто и слов таких не слышал.

Годы без диагноза

Испытав это состояние один раз и закрепив его жутчайшим страхом, это стало повторяться снова и снова.

Я не понимала, в чём дело.

Я обошла десятки врачей (как и многие из вас).

При этом я никогда не была человеком, который сильно заботится о своём здоровье.

Есть такие чёткие люди: видят, что что-то болит или недомогание — сразу идут к доктору.

Это, кстати, называется забота о себе.

Я такого отношения к себе не оказывала.

Более того, порой я даже наплевательски к себе относилась.

Мне казалось, что это нормально, а другие люди странные: почему они носятся со своим здоровьем?

Да, тогда я ещё не знала, что такое любить себя и быть главной фигурой в своей жизни.

И да, с этого момента мне пришлось этому научиться.

Именно пришлось, потому что по доброй воле я бы этого не сделала.

Прогулки с детьми под паникой

Мои последующие прогулки с детьми начали всё чаще и чаще сопровождаться паническими атаками.

Я начала испытывать их на работе и везде, где находилась.

Повсюду.

При этом, имея двух маленьких детей, я ещё умудрялась ходить на работу и работать по 14 часов без перерыва.

И делать вид, что я не устала и всё в порядке.

Я тогда действительно не понимала, что я устала.

Я была как будто абсолютно отрезана от своего тела.

Для меня тело было просто инструментом:

чтобы ходить, есть, рожать детей, заниматься любовью, ловить на себе взгляды.

Я никогда не понимала своё тело так мощно, как сейчас.

Страх всего

Потом в один момент мне стало страшно всё.

Страшно выходить из дома.

Страшно даже дойти до магазина.

И мне стало страшно, что я стала становиться такой.

Я не понимала:

· что случилось?

- что сломалось?
- где это можно починить?
- и что теперь с этим делать?

Ты как будто маленькая рыбка в огромном нескончаемом океане, где никто не знает, что делать.

И тебе настолько страшно, что ты начинаешь бояться этого страха.

«Что со мной? Активная, жизнерадостная, позитивная девочка вдруг сломалась... Помогите! Люди, есть ли в этом мире мастера, которые могут починить то, что вышло из строя?»

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.