

СЕРГЕЙ ЛЕВЧЕНКО

ТРЕВОГА ДОСТАЛА

ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА ГОЛОВА НЕ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ



- ЗАМЕЧАЕМ
- ПОНИМАЕМ
- ДЕЙСТВУЕМ
- ВОЗВРАЩАЕМ
КОНТРОЛЬ

[КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ
«ПОЛЮБИТЬ СВОЮ ТРЕВОГУ»]

Сергей Левченко

Тревога достала. Что делать, когда голова не выключается

<https://litres.ru/74171837>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если тревога крутит одни и те же мысли, тело живёт в напряжении, а новости, письма и разговоры запускают внутреннюю сирену, вам не нужен совет «просто успокойтесь». Вам нужен понятный маршрут: что происходит, почему тревога захватывает управление и какие шаги помогают вернуть себе опору.

В этой книге я разбираю тревогу как систему: сигнализация, аварийный режим головы, мясорубка мыслей, избегание, телесный разгон и поиск гарантий. Без обещаний исцеления за неделю. Без мотивационного сахара. Без мистики.

Книга не заменяет врача, психотерапевта или психиатра. Она помогает понять механизм тревоги, освоить базовые инструменты самопомощи и увидеть, где пора не вывозить одному.

Содержание

Глава 1. Книга для тех, кто не хочет «полюбить свою тревогу»	4
Глава 2. Вы не сломаны. Система перегрета	8
Глава 3. Аварийный режим головы	12
Глава 4. Тревога продаёт иллюзию контроля	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сергей Левченко

Тревога достала. Что делать, когда голова не выключается

Глава 1. Книга для тех, кто не хочет «полюбить свою тревогу»

Эта книга не будет уговаривать вас полюбить тревогу.

Человек не обязан любить сигнализацию, которая орёт всю ночь. Он не обязан благодарить внутреннюю сирену за то, что она подняла его в четыре утра и заставила прокрутить один и тот же разговор в двадцатый раз. Не обязан делать вид, что ком в горле, тяжесть в груди, пустой животный страх и бесконечное «а если» — это тайная мудрость организма, которую нужно принять с улыбкой.

Иногда тревога действительно предупреждает об опасности. Иногда помогает собраться, проверить важное, не пропустить риск. Но если сигнал включён слишком часто, слишком громко и без понятной причины, он перестаёт защищать. Он начинает командовать.

Проблема не в том, что вы тревожитесь. Проблема в

том, что тревога стала начальником смены.

Эта книга написана для человека, который вроде справляется. Он ходит на работу, отвечает на сообщения, платит, покупает продукты, решает чужие и свои задачи. Иногда даже шутит. Снаружи он может выглядеть собранным. Внутри он живёт как диспетчер аварийной службы: ждёт звонка, проверки, отказа, болезни, ошибки, новости, удара, разговора, который всё испортит.

Такой человек часто не говорит: «мне тревожно». Он говорит иначе: «меня всё бесит», «я устал», «нормально всё», «не до соплей», «надо просто собраться». Иногда он злится на близких, потому что внутри уже нет места. Иногда молчит, потому что если открыть рот, вылезет не одно слово, а весь внутренний шум. Иногда пытается успокоиться и злится ещё сильнее, потому что не получается.

Эта книга не будет стыдить вас за тревогу. Но и гладить по голове вместо помощи тоже не будет. Сочувствие — да. Жалостливость — нет. Человеку, которого накрыло, нужен не сахарный голос. Ему нужен выход: что происходит, где ловушка, что можно сделать сейчас, где самому уже тяжело и пора подключать помощь.

Что книга может

Она может дать карту. Не карту идеальной жизни, где вы всегда спокойны и правильно дышите, а карту тревожного механизма. Вы начнёте различать, где реальный сигнал, где шум, где привычная накрутка, где избегание покупает пять

минут облегчения ценой завтрашней несвободы.

Она может дать язык. Иногда уже легче от того, что у состояния появляется точное название. Не «я слабый», а «меня закинуло в аварийный режим». Не «я опять идиот», а «мозг пытается получить стопроцентную гарантию там, где её нет». Не «я всё испортил», а «я сделал тревожный вывод быстрее, чем проверил факт».

Она может дать простые действия. Не сорок практик, которые сами становятся новой обязанностью, а несколько рабочих шагов: записать мысль, отделить факт от предположения, заметить избегание, выбрать маленькое действие, проверить результат.

Чего книга не может

Она не заменяет врача, психотерапевта или психиатра. Это важно сказать сразу, без мелкого шрифта и без стыда.

Если тревога мешает вам спать, работать, выходить из дома, принимать решения, общаться, если бывают панические атаки, навязчивые ритуалы, сильная бессонница, мысли о самоповреждении или ощущение, что вы уже не вывозите, не надо превращать чтение в героизм. Книга может быть поддержкой. Но в такой ситуации она не должна быть единственным инструментом.

Есть зелёная зона: тревожно, неприятно, но вы живёте, спите, работаете, принимаете решения. Здесь книга может быть основной опорой самопомощи.

Есть жёлтая зона: тревога часто мешает, сон ухудшается,

тело всё время напряжено, мысли крутятся, избегание растёт. Здесь книга полезна, но помощь специалиста уже стоит рассмотреть не как поражение, а как нормальный следующий шаг.

Есть красная зона: тревога управляет жизнью. Паника, ритуалы, тяжёлая бессонница, невозможность работать или выходить из дома, опасные мысли, срывы, сильное нарушение обычной жизни. Здесь книга не главный инструмент. Здесь нужна профессиональная помощь.

Главное правило

Мы не будем обещать, что тревога исчезнет. Такое обещание красиво продаётся и плохо выдерживает реальность. Цель честнее: вернуть управление.

Цель не в том, чтобы тревога исчезла. Цель в том, чтобы она перестала решать за вас.

Вы можете тревожиться и всё равно открывать письмо. Тревожиться и звонить врачу. Тревожиться и говорить с человеком. Тревожиться и не лезть в десятый круг проверки. Тревожиться и делать маленький шаг, вместо того чтобы ждать, когда внутри наконец станет тихо.

Если сил мало

Сейчас не надо менять жизнь. Просто отметьте, в какой зоне вы чаще всего находитесь: зелёной, жёлтой или красной. Не для диагноза. Для ориентира.

Если ответ неприятный, не спорьте с ним. Положите его рядом. Мы начнём с карты, а не с приговора.

Глава 2. Вы не сломаны.

Система перегрета

Когда тревога накрывает сильно, первая мысль часто звучит просто: «со мной что-то не так».

Не «мне сейчас тяжело». Не «я устал». Не «моя нервная система перегружена». А именно так: «я сломан». В этом месте тревога делает двойной удар. Сначала она пугает телом, мыслями, ощущением угрозы. Потом добавляет стыд: нормальные люди так не реагируют, взрослые так себя не ведут, сильные справляются молча.

Начнём с опоры: тревога сама по себе не является поломкой личности. Это часть системы безопасности. Мозг должен замечать опасность. Тело должно уметь быстро включаться. Сердце должно ускоряться, дыхание — меняться, мышцы — готовиться к действию. Если на вас несётся машина, спокойствие не является преимуществом. Система тревоги в такой момент нужна.

Проблема начинается не там, где система включилась. Проблема начинается там, где она не выключается или срабатывает на слишком слабый сигнал.

Сигнализация полезна, пока отличает пожар от поджаренного хлеба.

В тревоге мозг пытается защитить вас заранее. Он скани-

рует: что может пойти не так, где ошибка, кто недоволен, что означает молчание, почему кольнуло в груди, что будет с деньгами, что скажет начальник, почему человек ответил коротко. Иногда это помогает заметить реальную задачу. Часто — превращается в шум.

И вот важная развилка. Тревожный сигнал не равен факту опасности. Он означает только одно: система посчитала что-то потенциально важным. Дальше нужна проверка.

Три слоя тревожного эпизода

Чтобы не тонуть в общем «мне плохо», полезно разделить тревожный эпизод на три слоя: сигнал, мысль и команда.

Сигнал — то, что запустило реакцию. Сообщение, звонок, новость, симптом в теле, чужая интонация, ошибка, тишина, ожидание.

Мысль — то, что мозг достроил. «Меня уволят». «Он обиделся». «Это точно болезнь». «Я не справлюсь». «Сейчас всё посыпется». Мысль может быть быстрой и звучать как факт, но это ещё не факт.

Команда — то, что тревога требует сделать. Проверить десятый раз. Не открывать письмо. Спросить у другого человека. Лечь и читать симптомы. Отменить разговор. Написать лишнее сообщение. Срочно решить всё ночью. Замереть.

Когда эти три слоя слиты вместе, тревога выглядит как единая правда. Когда вы разделяете их, появляется место для управления.

Почему тело так убедительно врёт

С телом сложнее всего. Мысль ещё можно назвать мыслью. Но когда сердце бьётся быстро, грудь сдавило, в животе холод, ладони мокрые, а дыхание сбилось, спорить трудно. Тело звучит убедительно. Кажется: если так сильно, значит, опасно.

Но сила ощущения не всегда равна силе угрозы. Тело может разгоняться не потому, что катастрофа уже здесь, а потому что мозг решил готовиться заранее. Эта подготовка неприятна. Иногда очень неприятна. Но неприятное не всегда опасное.

Это не значит, что телесные симптомы надо игнорировать. Если есть новая, резкая, необычная боль, обмороки, серьёзные нарушения дыхания, подозрение на острое состояние — это не материал для самопомощи, а повод обращаться за медицинской помощью. Инженерная честность здесь простая: не всё надо объяснять тревогой.

Но если вы уже знаете свой тревожный телесный рисунок — сердце, дыхание, ком в горле, напряжение, дрожь, жар, холод, живот, — задача не в том, чтобы каждый раз пугаться заново. Задача в том, чтобы узнать механизм и не отдавать ему руль автоматически.

Первая техкарта

В следующий тревожный момент не пытайтесь сразу успокоиться. Это часто только усиливает давление: «я должен успокоиться, а не получается, значит, всё ещё хуже». Начните проще.

Запишите четыре строки.

1. Что случилось? Только внешний факт.

2. Что я подумал? Не цензурируя.

3. Что тревога требует сделать прямо сейчас?

4. Это действие решает задачу или только снижает тревогу

на пять минут?

Последний вопрос главный. Потому что тревога часто предлагает не решение, а обезболивающее. Проверить ещё раз. Не идти. Спросить. Отложить. Прочитать ещё. Получить подтверждение. На минуту станет легче. Но механизм останется.

Если сил мало

Сделайте только одну строку: «Тревога сейчас говорит мне, что...» и допишите фразу.

Не спорьте. Не доказывайте обратное. Просто вынесите её наружу. Мы не обязаны верить каждой мысли только потому, что она пришла громко.

Глава 3. Аварийный режим головы

У тревожной головы есть особое состояние. Назовём его аварийным режимом.

В обычном режиме мозг решает задачи. Не идеально, но достаточно. Видит проблему, сравнивает варианты, выбирает действие, получает результат, корректирует. В аварийном режиме он делает другое: ищет угрозу и требует гарантии.

Гарантия — вот где тревога становится особенно хитрой. Человеку кажется, что он хочет спокойствия. На самом деле он часто хочет невозможного: убедиться на сто процентов, что ничего плохого не случится.

Письмо точно не страшное? Человек точно не обиделся? Боль точно не опасная? Деньги точно не закончатся? Ошибка точно не разрушит работу? Завтра точно не станет хуже? Никто не даст такой гарантии. Но аварийный режим требует её снова и снова.

Тревожная голова часто не ищет решение. Она ищет стопроцентное разрешение жить дальше.

И пока гарантии нет, мозг продолжает жевать. Он возвращается к разговору. Переставляет фразы. Строит варианты. Ищет скрытый смысл. Смотрит на сообщение ещё раз. Проверяет симптомы. Читает мнения. Сравнивает. Готовит ответы на угрозы, которые ещё не наступили.

Снаружи это может выглядеть как ответственность. Внут-

ри — как шумный цех без мастера смены: станки работают, металл греется, искры летят, но изделие не выходит.

Почему «просто не думать» не работает

Совет «не думай об этом» обычно бесполезен. Иногда вреден. Потому что человек и так не хочет думать. Он уже устал. Он бы с радостью выключил голову, если бы у него была кнопка.

Проблема не в том, что он недостаточно старается не думать. Проблема в том, что тревога убедила его: думать дальше необходимо для безопасности. Остановишься — пропустишь угрозу. Не прокрутишь — ошибёшься. Не проверишь — случится плохое.

Так появляется ловушка: тревога мучает мыслью и одновременно обещает, что именно мысль спасёт.

Размышление и мясорубка

Не всякое обдумывание вредно. Есть нормальное размышление: оно уточняет задачу и приводит к действию. Например: «У меня просрочен платёж. Завтра в 10:00 я позвоню, уточню сумму и оплачу». Неприятно, но есть выход.

А есть мясорубка мыслей: «А если из-за этого начнутся проблемы? А почему я раньше не проверил? А что обо мне подумают? А если это только начало? А вдруг я вообще всё порчу? А если завтра будет ещё хуже?» Здесь много движения внутри головы, но нет шага наружу.

Простой признак: если мысль после нескольких кругов не даёт нового действия, а только поднимает тревогу, это уже

не подготовка. Это аварийный режим.

Как аварийный режим притворяется разумом

Он говорит осторожными словами.

«Просто перепроверь». «Лучше не рисковать». «Сначала собери больше информации». «Подожди, пока станет понятнее». «Спроси ещё одного человека». «Сейчас не время». «Надо быть готовым к худшему».

В этих фразах нет явной истерики. Они похожи на здравый смысл. Но здравый смысл отличается от тревоги одним признаком: он ведёт к соразмерному действию. Тревога ведёт к бесконечной подготовке без выхода.

Техкарта: остановить собрание в голове

Когда поймали мясорубку, не надо сразу убеждать себя, что всё будет хорошо. Это слабая опора. Лучше задать голове рабочие вопросы.

1. Какую угрозу я сейчас пытаюсь предотвратить?
2. Что я точно знаю фактами?
3. Что я достроил предположениями?
4. Какое одно действие можно сделать в реальности?
5. Когда я вернусь к этому вопросу, если действие сейчас невозможно?

Пятый вопрос нужен особенно. Тревога любит задачи без времени. «Надо подумать» превращается в круглосуточную смену. Назначьте время: завтра в 11:00, после звонка, утром, когда будут данные. Это не магия. Это возвращение расписания туда, где тревога устроила круглосуточный дежурный

пост.

Предел применимости

Если мысли стали навязчивыми до такой степени, что занимают часы, если появились ритуалы, постоянные проверки, невозможность выполнять обычные дела, сильный страх собственных мыслей или ощущение, что вы теряете контроль, не надо гордо тренировать техкарту в одиночку. Это уже повод обращаться к специалисту. Самопомощь не должна становиться способом терпеть дольше.

Если сил мало

Спросите только одно: «Эта мысль ведёт меня к действию или к новому кругу?»

Если к новому кругу — не надо её добивать. Поставьте точку на бумаге. Иногда первая победа над аварийным режимом выглядит именно так: не продолжить.

Глава 4. Тревога продаёт иллюзию контроля

Тревога редко приходит с предупреждением: «я сейчас испорчу тебе жизнь». Она приходит под видом заботы.

Проверь ещё раз. Не отвечай пока. Не ходи туда. Не открывай письмо. Не начинай разговор. Почитай ещё. Сначала подготовься. Спроси у кого-нибудь. Найди подтверждение. Успокойся — и тогда сделаешь.

В моменте это звучит разумно. Особенно если внутри шумит. Но у тревоги есть любимая сделка: она предлагает короткое облегчение в обмен на долгую несвободу.

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.