

МАРИНА КОТЛОВА
КРАТКОСРОЧНЫЙ ПСИХОЛОГ



ТРЕВОГА - ЭТО ПРИВЫЧКА

**Как переучить мозг и
вернуть спокойствие за 4 недели**

Марина Котлова

**Тревога - это привычка. Как
переучить мозг и вернуть
себе спокойствие за 4 недели**

«Автор»

2026

Котлова М. Ю.

Тревога - это привычка. Как переучить мозг и вернуть себе спокойствие за 4 недели / М. Ю. Котлова — «Автор», 2026

Тревога — это привычка. Как переучить мозг за 4 недели Я знаю, почему вы открыли эту книгу. Может быть, вы проснулись сегодня с колотящимся сердцем. Может быть, вы уже давно живёте с тревогой как с фоном. Привычным шумом, который не умолкает. Вы научились с ним сосуществовать. Я психолог. И каждый день в моём кабинете сидят умные, красивые, успешные люди. Те, кого вы бы никогда не заподозрили в тревоге. И каждый из них говорит мне одно и то же: «Я потеряла себя». Вот что я вам скажу. Вы не сломаны. С вами всё в порядке. Ваш мозг просто привык реагировать определённым образом. И эту привычку можно изменить. В этой книге — никакой лишней теории. Только рабочие техники, которые помогают прямо сейчас. Эта книга — не для чтения. Это книга для работы. Вам придётся повторять упражнения. Много раз. Двадцать, пятьдесят, сто. И только тогда ваш мозг перестроится. Но результат того стоит. Я верю в вас. Потому что я видела сотни людей, которые справились.

© Котлова М. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление. От автора	5
ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМСТВО С ТРЕВОГОЙ	7
ГЛАВА 1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ	7
ГЛАВА 2. ТРЕВОГА - ЭТО ПРИВЫЧКА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марина Котлова

Тревога - это привычка. Как переучить мозг и вернуть себе спокойствие за 4 недели

Вступление. От автора

Я знаю, почему вы взяли в руки эту книгу.

Возможно, вы проснулись сегодня в три часа ночи с колотящимся сердцем. И не могли уснуть, потому что в голове крутилась одна и та же мысль: «А что, если?»

А что, если завтра что-то пойдёт не так? А что, если я не справлюсь? А что, если этот страх никогда не закончится?

Или, может быть, вы уже давно живёте с этим состоянием. Оно стало вашим фоном, привычным шумом, который не умолкает. Вы научились с ним сосуществовать. Но внутри, глубоко, помните то время — когда вы просыпались с лёгкостью, а не с тяжестью в груди?

Я психолог. И каждый день в моём кабинете сидят умные, красивые, успешные люди. Те, кого вы бы никогда не заподозрили в тревоге. Руководители компаний, заботливые мамы, талантливые художники, надёжные друзья.

И каждый из них говорит мне одно и то же:

«Я потеряла себя».

«Я не понимаю, что со мной происходит».

«Почему я не могу просто взять и успокоиться?»

Вот что я вам скажу. Вы не сломаны. С вами всё в порядке. Ваш мозг просто привык реагировать определённым образом. И эту привычку можно изменить.

Я не буду давать вам пустых обещаний. Я не скажу, что тревога исчезнет навсегда уже завтра. Но я обещаю другое: если вы будете делать то, что написано в этой книге, ваша жизнь изменится. Не сразу. Но обязательно.

Эта книга — не для чтения. Это книга для работы. Да, вам придётся повторять упражнения. Много раз. Двадцать, пятьдесят, сто. И только тогда ваш мозг перестроится. Но результат того стоит.

Пожалуйста, не пролистывайте техники. Не думайте: «Я это и так знаю». Знать и делать — разные вещи. Я даю вам инструменты. Но взять их в руки и начать пользоваться можете только вы.

Я хочу, чтобы вы знали: я верю в вас. Не потому что я оптимистка. А потому что я видела сотни людей, которые справились. И вы справитесь.

Просто начните.

С первой страницы.

С первой техники.

С этого момента.

Добро пожаловать в вашу новую историю. Без этой постоянной боли в груди. Без навязчивых мыслей. Без ощущения, что вы больше не принадлежите себе.

Я здесь, чтобы показать вам дорогу. Идти по ней придётся вам самим.

Но вы не одни.

Марина Котлова краткосрочный психолог

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Прежде чем мы начнём, я хочу сказать вам три важные вещи.

Первое. Читайте эту книгу медленно. Не залпом. Одна глава — один день. А лучше — одна техника в день. Вашему мозгу нужно время, чтобы перестроиться. Не торопите его.

Второе. Делайте упражнения. Не просто читайте. Останавливайтесь, выполняйте, возвращайтесь. Без этого книга не сработает. Это как купить спортивный инвентарь и просто положить его в шкаф. Пользы ноль.

Третье. Верьте. Даже если на первых порах ничего не получается. Даже если кажется, что вы делаете неправильно. Просто продолжайте. Техники работают вне зависимости от вашей веры в них. Но с верой — быстрее.

У вас есть всё, чтобы справиться. Теперь давайте начнём.

ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМСТВО С ТРЕВОГОЙ

ГЛАВА 1. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ

Давайте начнём с честного разговора.

Вы держите в руках эту книгу не потому, что вам интересна психология как наука. Вы держите её потому что устали. Устали просыпаться с чувством тяжести в груди. Устали прокручивать в голове одни и те же тревожные мысли. Устали бояться того, что ещё даже не случилось. И вы хотите понять: «Что со мной происходит?» *Я отвечаю... Три истории* Прежде чем мы перейдём к определениям и терминам, давайте я расскажу вам три истории. Возможно, в одной из них вы узнаете себя.

История первая Молодой человек смотрит через окно на улицу. Ему предстоит провести презентацию перед сорока участниками. Его подмышки становятся потными. Руки начинают мелко дрожать. Он слышит смех из приоткрытой двери зала. Они уже смеются над ним? Его как-то не так представил ведущий? Сердце стучит в грудной клетке так, будто готово выпрыгнуть. Что, если они не будут меня слушать? Что, если начнут высмеивать меня?

Молодой человек говорит организаторам конференции, что плохо себя чувствует и не сможет выступить. И выбегает из здания. Алексей 44 года. Юрист.

История вторая Двенадцатилетний мальчик мечется по квартире, не слушая родителей. Через полчаса у него назначен осмотр стоматолога. Мальчик паникует. Родители пытаются успокоить его, но он только ещё больше злится и кричит на них, что они хотят убить его. Родители растеряны: их сын так боится или он на что-то зол? Отец пытается сгрести сына в охапку, но получает от мальчика удары и пинки.

Только отмена посещения стоматолога заставляет мальчика наконец-то успокоиться. Виталий 12 лет

История третья. Женщина сидит дома и ждёт дочь из школы, которая забыла дома телефон и опаздывает. Время идёт к вечеру, и женщина чувствует, как внутри живота начинает затягиваться неприятный узел. Её мозг рисует мрачные и ужасные ситуации одну за другой. А что, если дочь сбило машиной? А что, если она в больнице? А если ей стало плохо на улице? А вдруг теракт в метро? А что, если она вообще ушла из дома? Елена 49 лет. Маркетолог.

Три истории. Три разных человека. Три разных возраста и ситуации. Но механизм один и тот же. У знали себя?

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ Теперь давайте обратимся к науке. Но без заумных терминов, обещаю.

Тревога - это ощущение неопределённости, беспокойства, нервозности. Это предчувствия, которые обычно возникают от ожидания отрицательных событий.

Простыми словами: вы боитесь того, что может случиться, а не того, что уже случилось. В этом главное отличие тревоги от страха. Страх — это реакция на конкретную опасность здесь и сейчас. На вас бежит собака — вы боитесь. Вы стоите на краю обрыва — вы боитесь. Это нормально. Это защитный механизм, который спасает вам жизнь.

Тревога — это страх того, чего ещё нет. И, возможно, никогда не будет. Главный вопрос тревоги звучит так: «А что, если?..»

А что, если я опоздаю на важную встречу? А что, если меня уволят? А что, если он мне изменяет? А что, если я никогда не найду свою любовь? А что, если мой ребёнок попадёт в беду? А что, если я заболею? Знакомо?

ТРИ ЛИЦА ТРЕВОГИ Помните три истории в начале главы? В каждой из них проявилась одна из универсальных реакций на угрозу. Учёные называют их «Драться, Бежать,

Замереть». Это древнейшие механизмы выживания. Они достались нам от предков, которые жили в пещерах и спасались от саблезубых тигров. Тогда это было полезно. Тигр нападает ты либо бьёшь, либо убегаешь, либо притворяешься мёртвым. Но прошли тысячелетия. Саблезубых тигров больше нет. А механизмы остались.

И теперь они включаются не на реальную угрозу жизни, а на: · тревожную мысль; · неприятное ожидание; · воспоминание о прошлом; · простое жизненное обстоятельство. И вот как это выглядит в современной жизни.

«Драться» — вы злитесь на ровном месте. Без видимой причины. Муж сказал что-то не так — вы взрываетесь. Коллега задал вопрос — вы огрызаетесь. Ребёнок не слушается — вы кричите. Или вы совершаете хаотичные действия. Срочно переставляете мебель, начинаете уборку в три часа ночи, пишете гневные сообщения, которые потом жалеете.

«Бежать» — вы избегаете. Всё, что вызывает дискомфорт, вы отменяете. Не отвечаете на звонки, переносите встречи, отказываетесь от проектов. Или просто физически убегаете — уходите с работы пораньше, закрываетесь в комнате, уезжаете из города. Чем дальше от источника беспокойства — тем спокойнее.

«Замереть» — вы застываете. Паралич движения, паралич мысли. Вы не можете принять решение. Откладываете важное на потом. Зависаете в телефоне часами. Не можете встать с дивана. Всё тело будто налито свинцом.

Важный момент: ни одна из этих реакций не делает вас плохим человеком. Это не слабость. Это не недостаток характера. Это просто старая, очень старая программа, которую ваш мозг запускает автоматически. Хорошая новость: программы можно переустанавливать. **ВАШ ЛИЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР** Прежде чем мы двинемся дальше, я дам вам первый инструмент. Он называется Шкала субъективных единиц беспокойства — ШСБ. Это ваш личный термометр тревоги. От 0 до 10. 0 — я полностью спокоен, расслаблен, никакого беспокойства · 10 — самый сильный ужас, который я могу представить. Мне кажется, я умираю, схожу с ума, теряю контроль. Всё, что между это ваша текущая температура.

Шкала полностью субъективная. У разных людей одинаковое состояние может быть оценено по-разному. Это нормально.

Зачем она нужна? Очень просто. Вы не сможете понять, помогают ли вам техники, если не измерите уровень тревоги до и после.

Пример: · Я делаю упражнение. Сейчас моя тревога — 7 (мне очень тревожно). · Я делаю дыхательную технику 2 минуты. · Теперь моя тревога — 4 (стало легче).

Видите? Это объективный показатель прогресса. Пусть и субъективный по природе.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ На протяжении ближайших дней просто наблюдайте. Не пытайтесь ничего менять. Просто замечайте. 1. Когда вы чувствуете тревогу, оцените её по шкале от 0 до 10. 2. Запишите в блокнот или в заметки телефона: «Ситуация — оценка». 3. Какая реакция у вас включается: «Драться», «Бежать» или «Замереть»?

Всё. Пока только наблюдение. Без оценок, без рассуждений и осуждения. Вы просто знакомитесь со своим механизмом. Как мастер, который открывает капот и смотрит, что там внутри.

ГЛАВНОЕ ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ: 1. Тревога — это страх будущего того, что ещё не случилось. Главный вопрос: «А что, если?». 2. Страх — реакция на реальную угрозу. Тревога — реакция на воображаемую. 3. У тревоги три лица: «Драться» (злость, хаос), «Бежать» (избегание) и «Замереть» (паралич). 4. Это не ваша вина. Это древние механизмы выживания, которые просто сбились с настройки. 5. У вас есть термометр — ШСБ. Учитесь измерять свою тревогу. Это ваш первый шаг к управлению ею. 6. Пока просто наблюдайте.

В следующей главе вы узнаете главный секрет. Тот, который перевернёт ваше представление о тревоге.

Спойлер Тревога это не болезнь. Это привычка. А привычки можно менять.

ГЛАВА 2. ТРЕВОГА - ЭТО ПРИВЫЧКА

В прошлой главе мы познакомились с тревогой. Узнали её лица. Научились измерять её по шкале ШСБ. Вы даже получили домашнее задание — просто наблюдать.

Теперь я скажу вам то, что перевернёт ваше представление о тревоге. Приготовьтесь.

Тревога — это не болезнь. Это не поломка. Это не слабость характера. И даже не «плохая генетика».

Тревога — это привычка.

Да, именно так. Привычка вашего мозга реагировать определённым образом на определённые стимулы. Звучит слишком просто? Возможно. Но в этой простоте скрывается главная надежда. Привычки можно менять.

КАК МОЗГ СОЗДАЕТ ПРИВЫЧКУ Представьте тропинку в лесу. Если по ней прошёл один человек, это просто едва заметный след. Если по ней ходят каждый день — она становится широкой, утоптанной дорогой. По ней легко идти. Мозг не ищет других путей, потому что этот уже знакомый и удобный.

То же самое происходит и с тревогой.

Когда вы впервые столкнулись с тревожной ситуацией, ваш мозг включил защитную реакцию. Это нормально. Это эволюционный механизм, который спасает жизнь. Но если вы снова и снова реагируете на похожие ситуации тревогой, мозг запоминает этот путь. Он становится привычным. «Натоптанной нейронной дорожкой». И теперь, даже когда реальной опасности нет, мозг автоматически запускает ту же реакцию. Потому что привык. Вот почему вы можете проснуться среди ночи с паникой. Вам ничего не угрожает. Вы в безопасности. Но мозг включает тревогу автоматически — потому что эта дорожка уже натоптана. Раньше считалось, что мозг взрослого человека не меняется. Что всё, что сформировалось в детстве, остаётся с вами навсегда. Однако это не совсем так. Мозг пластичен. Он меняется всю жизнь. Учёные называют это нейропластичностью.

Каждый раз, когда вы делаете что-то новое, ваш мозг создаёт новые нейронные связи. Каждый раз, когда вы повторяете действие, эти связи укрепляются. Это означает, что вы можете переучить свой мозг.

Если тревога — это натоптанная дорожка, вы можете перестать по ней ходить. И начать прокладывать новую.

Но есть важный нюанс

Правило 1. Привычку нельзя убрать, можно только заменить. Вы не можете просто взять и сказать мозгу: «Не тревожься». Это не работает. Вы не можете просто убрать привычку. Она не исчезнет по щелчку пальцев. Что вы можете сделать? Заменить её на другую. Ваш мозг всегда будет искать путь. Если старая дорожка заблокирована, он пойдёт по новой. Но эту новую дорожку нужно сначала протоптать.

Именно поэтому я даю вам техники. Вы будете заменять старую привычку тревожиться на новую привычку — дышать, стучать по точкам, представлять безопасное место. Это не магия. Это нейробиология.

Правило 2. 50 повторений — порог переучивания. Вот здесь многие ошибаются. Люди пробуют технику один-два раза. «Это не работает», — говорят они. Нет. Они просто не сделали достаточно повторений!!!

Чтобы создать новую нейронную связь и ослабить старую, нужно минимум 50 повторений. Понимаете? Минимум пятьдесят. Вы не научитесь играть на гитаре за один день. Вы не накачаете мышцы за одно занятие. Вы не выучите иностранный язык за одну неделю. Почему вы ожидаете, что мозг перестроится за один раз? Это марафон, а не спринт. Но результат того стоит.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И ЕДА НЕ ПОМОГАЮТ Давайте поговорим о том, что многие используют как «лекарство» от тревоги. Алкоголь. Еда. Вещества. Сигареты. Шопинг. Зависание в соцсетях. Всё это даёт временное облегчение. А потом тревога возвращается. И часто становится сильнее.

Почему? Представьте себе ёмкость с водой. Вода это ваша тревога. Она есть. Она никуда не делась.

Алкоголь, еда, наркотики — это как заморозка воды. Вы просто превращаете её в лёд на время. Но она остаётся в той же ёмкости. И как только лёд тает — вода возвращается.

Более того, вы платите за эту временную заморозку. Вы платите здоровьем, зависимостью, чувством вины. И тревога только усиливается.

Единственный способ по-настоящему избавиться от тревоги — вычерпывать воду или починить кран. Именно этим мы и будем заниматься в этой книге.

ЧТО ПОМОГАЕТ: СОН И ПРОГУЛКИ

Сон и физические упражнения — лучшее лекарство

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.