

С В Е Т Л А Н А Л И Н Н



КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ

СПОКОЙСТВИЕ
— ВЫБОР.
СДЕЛАЙ ЕГО
СЕГОДНЯ.



ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД
ДЛЯ СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



ПОЙМИ ПРИЧИНЫ
тревоги



НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ
своими мыслями



УСПОКОЙ ТЕЛО
и разум



ВЕРНИ КОНТРОЛЬ
над своей жизнью



ЖИВИ ЗДЕСЬ
и сейчас



ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



РАБОЧИЕ МЕТОДЫ
ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО
РЕЗУЛЬТАТА



БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ
БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ
БОЛЬШЕ ТЕБЯ

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ БУМАЖА

Светлана Линн

Как перестать тревожиться

«Автор»

2026

Линн С.

Как перестать тревожиться / С. Линн — «Автор», 2026

Эта книга — системный подход к освобождению от хронической тревоги. Только эволюционная биология, когнитивные механизмы, телесные практики и поведенческие стратегии. Вы узнаете, как работает ваш мозг, как разорвать порочный круг тревожных мыслей, вернуть контроль над телом и научиться жить с неопределённостью, перестав бороться с тем, что изменить невозможно. Практическое руководство для тех, кто хочет вернуть себе спокойствие.

© Линн С., 2026

© Автор, 2026

Светлана Линн

Как перестать тревожиться

Глава 1. Природа тревоги и её эволюционные корни

Тревога представляет собой одно из наиболее фундаментальных и древних переживаний, доступных человеческой психике. Её происхождение уходит в глубь эволюционной истории, задолго до появления человека разумного, к тем временам, когда первые млекопитающие вынуждены были скрываться от хищников в тени гигантских рептилий. Этот эволюционный багаж, сформировавшийся миллионы лет назад, продолжает определять работу нервной системы современного человека, создавая то напряжение между биологическим наследием и условиями цивилизованной жизни, которое мы называем тревогой. Для того чтобы понять механизмы возникновения хронического тревожного состояния и найти пути освобождения от него, необходимо сначала признать, что тревога не является случайным сбоем или признаком слабости характера. Напротив, она является высокоэффективным адаптивным механизмом, который обеспечил выживание наших предков в условиях постоянной угрозы и который продолжает служить той же цели, но в совершенно иной, неузнаваемо изменившейся среде.

Миндалевидное тело, или амигдала, представляет собой небольшой парный участок мозга в форме миндаля, расположенный в височных долях, и является главным командным центром системы обнаружения угроз. Это структура, которая действует с поразительной скоростью, опережая сознательное восприятие на доли секунды. Когда амигдала фиксирует потенциальную угрозу, она немедленно запускает каскад физиологических реакций: активируется симпатическая нервная система, надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол, учащается сердцебиение, расширяются зрачки, дыхание становится поверхностным и частым, кровь отливает от внутренних органов к мышцам. Этот комплекс реакций известен как реакция «бей или беги», и он является идеальным решением для ситуации, когда на вас нападает хищник. Мышцы снабжаются кислородом для максимального усилия, внимание сужается до одной цели, пищеварение и другие не критичные для выживания процессы приостанавливаются. В те доли секунды, пока сознание ещё не осознало угрозу, тело уже готово к действию. Эта скорость обеспечивается тем, что сигнал от органов чувств может поступать в амигдалу по так называемому низкому пути, минуя кору головного мозга, где происходит сложная обработка информации. Это позволяет реагировать ещё до того, как мы поняли, на что именно реагируем.

В условиях дикой природы эта система работала безупречно. Угроза была конкретной, осязаемой и чаще всего кратковременной. Хищник либо напал, либо проходил мимо, и по завершении эпизода организм возвращался в состояние гомеостаза, запуская процессы восстановления. Однако современный мир лишён конкретных, краткосрочных угроз, на которые эта система была заточена. Вместо тигра, который нападает и уходит, современный человек сталкивается с хроническими, диффузными стрессорами: финансовые обязательства, сложные отношения, информационный шум, социальное сравнение, требования профессиональной эффективности. Эти угрозы не имеют чёткого начала и конца, их нельзя избежать прыжком в сторону или ударом. Они длятся годами, десятилетиями, и нервная система, не получая сигнала об окончании опасности, остаётся в состоянии постоянного боевого дежурства. Это состояние, которое мы называем хронической тревогой, является прямым следствием работы эволюционного механизма в условиях, для которых он не был предназначен. Система, созданная для коротких всплесков активности, теперь работает на износ в режиме непрерывного напряжения.

Феномен ложной тревоги является ещё одним следствием этого эволюционного диссонанса. Мозг не проводит различия между реальной физической угрозой и мысленным образом

опасной ситуации. Когда человек представляет себе увольнение, разрыв отношений или публичное унижение, его амигдала реагирует так же, как если бы он стоял лицом к лицу с хищником. Организм выделяет адреналин, сердце бьётся быстрее, мышцы напрягаются, хотя ничего из того, что вызывает страх, не происходит в реальности. Это открытие имеет ключевое значение для понимания природы тревоги: мы становимся жертвами собственного воображения, которое запускает физиологические реакции, предназначенные для реальных угроз. Мы переживаем стресс от событий, которые ещё не случились и, возможно, никогда не случатся. Мы расходует ресурсы организма на борьбу с врагами, существующими только в нашем сознании. При этом, в отличие от реального нападения, мысленные угрозы могут длиться бесконечно, создавая состояние хронического истощения, при котором организм перестаёт эффективно восстанавливаться и начинает разрушать сам себя через психосоматические заболевания, нарушения сна и истощение нервной системы.

Префронтальная кора, эволюционно самая молодая и самая сложная часть мозга, отвечающая за планирование, абстрактное мышление, самоконтроль и оценку последствий, в норме должна модулировать реакцию амигдалы, оценивая реальность угрозы и подавая сигнал «отбой», когда угроза оказывается мнимой или преувеличенной. Однако при хроническом стрессе и тревоге эта регуляция нарушается. Амигдала становится гиперактивной, а её связи с префронтальной корой ослабевают. Человек теряет способность объективно оценивать опасность и попадает в замкнутый круг: тревога порождает физиологические реакции, физиологические реакции усиливают ощущение тревоги, и этот цикл закрепляется на нейронном уровне. Чем чаще активируется путь между амигдалой и реакцией страха, тем более прочным становится это нейронное соединение. Мозг учится тревожиться так же, как мышцы учатся сокращаться. Тревога становится автоматической привычкой, которая воспроизводится без участия сознания, подобно тому, как опытный водитель автоматически нажимает на педаль тормоза при виде красного света.

Важнейшей ошибкой в обращении с тревогой является попытка подавить её силой воли. Когда человек говорит себе «перестань тревожиться» и пытается загнать тревожные чувства вглубь, он создаёт внутренний конфликт, который только усугубляет ситуацию. Тревога — это энергия, которая требует выхода, и попытка её подавления приводит к тому, что она находит другие, более изощрённые способы проявления: психосоматические симптомы, панические атаки, навязчивые мысли, депрессивные состояния. Кроме того, борьба с тревогой неявно подтверждает её опасность. Если я трачу такие усилия на борьбу с этим чувством, значит, оно действительно угрожает моей жизни. Это парадокс тревоги: борьба с ней подкрепляет её, а принятие ослабляет. Когда человек перестаёт воспринимать тревогу как врага и начинает видеть в ней сигнал — послание от организма о том, что в системе возникло напряжение, — он открывает путь к её трансформации. Тревога становится информацией, а не приговором; проблемой, которую можно решить, а не проклятием, которое нужно перетерпеть.

Для того чтобы перейти к новому подходу в работе с тревогой, необходимо провести чёткое различие между тревогой адаптивной и тревогой патологической. Адаптивная тревога имеет конкретный объект и возникает в ситуациях реального риска. Она мобилизует ресурсы, улучшает внимание и позволяет подготовиться к потенциальным трудностям. Она проходит, когда ситуация разрешается, и не оставляет после себя длительных последствий. Патологическая тревога, напротив, является генерализованной, хронической и непропорциональной реальному уровню угрозы. Она мешает повседневному функционированию, нарушает сон, ухудшает концентрацию, разрушает отношения и приводит к физическим заболеваниям. Переход от адаптивной тревоги к патологической происходит тогда, когда система обнаружения угроз теряет свою гибкость и начинает реагировать на любые стимулы как на потенциальную катастрофу. Это состояние часто сопровождается ощущением постоянной тревожной готовности без возможности определить источник этой тревоги. Человек просто чувствует, что «что-

то не так», что должно случиться что-то плохое, но не может назвать конкретную причину. Этот тип тревоги является наиболее изматывающим, потому что он не даёт точки опоры для решения проблемы, оставляя человека в состоянии безымянного ужаса.

Особого внимания заслуживает феномен тревоги как эмоции, имеющей не только психическое, но и физическое измерение. Многие люди не осознают, что их постоянное напряжение, головные боли, нарушения пищеварения или хроническая усталость являются прямыми телесными проявлениями тревоги. Они пытаются лечить тело, игнорируя источник проблемы — нервную систему, которая находится в состоянии постоянной мобилизации. В этом контексте тревога похожа на пожарную сигнализацию, которая не отключается, потому что кто-то забыл выключить плиту или оставил дверцу духовки открытой. Организм кричит о помощи через симптомы, но вместо того чтобы устранить причину, человек пытается отключить сигнал с помощью транквилизаторов, алкоголя или просто через подавление. Это глушение сигнала, а не решение проблемы, и оно всегда приводит к ухудшению состояния в долгосрочной перспективе, потому что причина остаётся и продолжает воздействовать, а сигнал становится всё более настойчивым и болезненным.

Природа тревоги также тесно связана с феноменом неопределённости. Человеческий мозг эволюционно настроен на поиск паттернов и прогнозирование будущего. Способность предвидеть опасность и подготовиться к ней является одним из наших важнейших преимуществ как вида. Однако эта же способность становится проклятием в условиях высокой неопределённости. Когда мозг не может построить точный прогноз, он начинает генерировать множество негативных сценариев, чтобы быть готовым к худшему. Это эволюционно оправданная стратегия: лучше переоценить опасность, чем недооценить её. Однако в современном мире, где уровень неопределённости намного выше, чем в среде обитания наших предков, эта стратегия приводит к хронической генерации катастрофических прогнозов, которые редко сбываются, но постоянно изматывают нервную систему. Человек живёт в режиме ожидания удара, который может никогда не произойти, и это ожидание становится более разрушительным, чем сам удар, если бы он случился.

Понимание эволюционных корней тревоги даёт не только объяснение её происхождения, но и ключ к её преодолению. Поскольку тревога является результатом работы древних механизмов, а не признаком личной несостоятельности, нет необходимости стыдиться её и тем более бороться с ней как с личным врагом. Эффективная работа с тревогой начинается с принятия её как части человеческой природы, как инструмента, который вышел из-под контроля, но который можно перенастроить. Этот процесс перенастройки требует не подавления, а переобучения нервной системы. Нервная система пластична, и нейронные связи, укрепившиеся в результате хронической тревоги, могут быть ослаблены, а новые, более здоровые паттерны — сформированы через регулярную практику нового поведения и нового отношения к собственным ощущениям.

Ключевым моментом в этой перенастройке является различие первой и второй стрессовой реакции. Первая стрессовая реакция — это автоматический, бессознательный ответ амигдалы на воспринимаемую угрозу. Она происходит мгновенно и не поддаётся сознательному контролю. Это то, что мы ощущаем как «удар» тревоги, как внезапный прилив адреналина при неожиданном звуке или неприятном известии. Вторая стрессовая реакция — это то, что мы делаем после того, как автоматическая реакция уже запущена. Здесь у нас есть выбор. Мы можем поддаться тревоге, начать накручивать себя катастрофическими мыслями, усилить напряжение и войти в нисходящую спираль. Или мы можем использовать момент после автоматической реакции, чтобы сделать глубокий вдох, осознать, что мы в безопасности, и дать организму сигнал к расслаблению. Практика осознанности и дыхательные техники работают именно на уровне второй реакции. Они не предотвращают появление тревоги, но дают воз-

возможность отреагировать на неё иначе, прерывая цикл нарастания и позволяя нервной системе вернуться к равновесию.

Ещё одним важнейшим аспектом природы тревоги является её связь с чувством контроля. Исследования показывают, что тревога возникает особенно остро в ситуациях, где человек воспринимает себя как неспособного влиять на происходящее. Это относится как к внешним событиям, так и к внутренним состояниям. Человек, который боится собственных эмоций и пытается их контролировать, на самом деле усиливает свою тревогу, потому что борьба с внутренними процессами воспринимается мозгом как ситуация угрозы, где он не может одержать победу. Это создаёт вторичную тревогу по поводу первичной тревоги, формируя сложную структуру, где человек тревожится не только из-за внешних событий, но и из-за самого факта своей тревоги. Этот феномен получил название метатревоги — тревоги о тревоге, которая часто становится более интенсивной и изматывающей, чем исходное тревожное состояние. Разрыв этого замкнутого круга требует фундаментального изменения отношения к собственным чувствам: перехода от борьбы к наблюдению, от контроля к принятию.

С точки зрения нейробиологии, хроническая тревога приводит к структурным изменениям в мозге. Длительное воздействие кортизола, гормона стресса, повреждает гиппокамп — область мозга, ответственную за память и обучение, и усиливает активность амигдалы. Это создаёт ситуацию, где человек с каждым днём становится всё более склонным к тревоге и всё менее способным к объективной оценке рисков. Однако эти изменения не являются необратимыми. Нейропластичность мозга позволяет восстанавливать здоровые паттерны при условии снижения уровня стресса и практики новых, более адаптивных форм реагирования. Медитация, дыхательные практики, физическая активность, здоровый сон и социальная поддержка — все эти факторы способствуют укреплению префронтальной коры и ослаблению активности амигдалы, восстанавливая баланс между древними и современными отделами мозга.

В контексте понимания природы тревоги крайне важно также учитывать роль культуры и социальной среды. Тревога не возникает в вакууме; она формируется под влиянием того, как общество определяет нормы, ценности и критерии успеха. Культура, которая продвигает идею безграничных возможностей и индивидуальной ответственности за всё, что происходит в жизни, создаёт плодородную почву для тревоги, потому что человек постоянно ощущает, что он должен соответствовать нереалистичным стандартам и что любая неудача является его личной виной. Эта культура достижения порождает чувство перманентного провала, которое подпитывает тревогу на ежедневной основе. Кроме того, информационная среда, перегруженная негативными новостями и пугающими прогнозами, постоянно активирует систему обнаружения угроз, не давая ей отдохнуть. Для эффективной работы с тревогой необходимо не только работать с собственным внутренним миром, но и критически осмысливать среду, в которой мы живём, сознательно ограничивая воздействие тревожных стимулов и выбирая информационную диету, которая поддерживает психическое здоровье.

Важность социальной поддержки в регуляции тревоги также трудно переоценить. Эволюционно человек является стадным животным, и чувство принадлежности к группе было критическим для выживания. Одиночество и социальная изоляция активируют те же участки мозга, что и физическая боль, и являются одними из самых сильных предикторов тревожных расстройств. Наличие безопасных, принимающих отношений, где человек может поделиться своей уязвимостью без страха осуждения, является мощным буфером против тревоги. Это связано с тем, что близкие отношения активируют парасимпатическую нервную систему и способствуют выработке окситоцина — гормона, который снижает уровень стресса и создаёт чувство безопасности. В этом смысле преодоление тревоги — это не только индивидуальная задача, но и социальный проект, требующий создания поддерживающей среды, где люди могут быть несовершенными, уязвимыми и открытыми, не боясь быть отвергнутыми или осмеянными.

Таким образом, понимание природы тревоги и её эволюционных корней является первым и важнейшим шагом на пути к её преодолению. Это понимание даёт возможность выйти из порочного круга самообвинения и беспомощной борьбы, начав рассматривать тревогу как естественный сигнал, как древний механизм выживания, который в современных условиях нуждается в перенастройке. Осознание того, что автоматические реакции организма не являются признаком слабости, а являются результатом эволюционной истории, позволяет относиться к себе с большим состраданием и принимать свои тревожные состояния как часть человеческого опыта, не стыдясь и не скрывая их. Этот фундамент осознания становится базой для более конкретных техник и стратегий, которые будут подробно рассмотрены в следующих главах, где речь пойдёт о работе с мыслями, телом, поведением и, наконец, с фундаментальным отношением к неопределённости, которая является главным источником тревоги в человеческом существовании.

Глава 2. Тревожные мысли: отождествление и растождествление

После того как была исследована эволюционная природа тревоги и её биологические механизмы, необходимо обратиться к тому уровню, на котором тревога переживается наиболее мучительно и где она чаще всего закрепляется в хроническую форму. Речь идёт о когнитивном измерении тревоги, о той непрерывной ментальной активности, которая превращает мимолётное ощущение беспокойства в изматывающий внутренний диалог, способный парализовать волю и лишить человека способности к трезвой оценке реальности. Тревога не возникает из ниоткуда; она питается мыслями, которые интерпретируют мир как опасный, будущее как катастрофическое, а собственные ресурсы как недостаточные для совладания с угрозами. Однако эти мысли — не просто пассивное отражение реальности; они являются активными когнитивными конструкциями, которые избирательно фильтруют информацию, искажают восприятие и создают самоподдерживающуюся систему, где тревога порождает тревожные мысли, а тревожные мысли усиливают тревогу. Разорвать этот круг возможно только через кардинальное изменение отношений с собственными мыслями, через переход от отождествления к растождествлению, когда мысль перестаёт быть абсолютной истиной и становится всего лишь ментальным событием, которое можно наблюдать, оценивать и, при необходимости, отпускать.

Фундаментальной проблемой в работе с тревожными мыслями является феномен отождествления. Большинство людей, не знакомых с когнитивной психологией и практиками осознанности, принимают свои мысли за прямую трансляцию реальности. Если в голове возникает мысль «Я провалю это собеседование», она воспринимается как факт, а не как одна из множества возможных интерпретаций. Если возникает мысль «Со мной что-то не так», она становится приговором, вынесенным невидимым судьёй. Это отождествление — слияние сознания с содержанием мысли — является главным механизмом, который превращает мимолётные когнитивные события в устойчивые тревожные состояния. Когда человек отождествляется с мыслью, он теряет критическую дистанцию, необходимую для того, чтобы оценить её реалистичность и полезность. Он становится своей тревогой, а не человеком, который испытывает тревогу. Это различие между «я тревожусь» и «я есть тревога» является ключевым для всего процесса работы с тревожными состояниями. В первом случае у человека есть выбор, как отнестись к своему состоянию; во втором случае он полностью поглощён состоянием и не видит альтернатив.

Тревожные мысли обладают рядом характерных особенностей, которые отличают их от обычных, нейтральных или позитивных мыслей. Прежде всего, они обладают высокой интенсивностью и эмоциональной заряженностью. Тревожная мысль не просто возникает в сознании; она захватывает внимание, приковывает его к себе и не даёт сосредоточиться на чём-либо другом. Она обладает свойством навязчивости: чем больше человек пытается от неё избавиться, тем настойчивее она возвращается, подобно тому, как попытка не думать о белом медведе только усиливает образ этого медведя. Тревожные мысли также имеют тенденцию к гене-

рации: одна мысль о возможной неудаче порождает целую цепочку предположений о том, как эта неудача повлияет на все остальные сферы жизни, создавая ментальный сценарий, в котором один негативный сценарий сменяется другим, всё более мрачным и безысходным. Эта цепная реакция, известная как катастрофизация, является одним из самых изматывающих аспектов тревожного мышления, потому что она превращает конкретную проблему в экзистенциальную угрозу, где малейшая ошибка грозит разрушением всей жизни.

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.