

Тише внутри

Как выйти из тревоги,
выгорания и внутренней гонки



18+

Максим Ветров

Тише внутри

«Автор»

2026

Ветров М.

Тише внутри / М. Ветров — «Автор», 2026

Практическая книга о том, как выйти из режима постоянного внутреннего напряжения. Она объединяет темы, которые обычно рассматривают отдельно: тревогу, выгорание, детские травмирующие переживания, привязанность, созависимость, токсичные отношения, личные границы, одиночество, кризис 30–40 лет, расставание и поиск смысла. Читатель получит не набор мотивационных лозунгов, а цельную карту восстановления с понятными вопросами, упражнениями и планом действий.

© Ветров М., 2026

© Автор, 2026

Максим Ветров

Тише внутри

ТИШЕ ВНУТРИ

Как выйти из тревоги, выгорания и болезненных отношений к устойчивой жизни

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Когда внешне всё нормально, а внутри нет

3

Глава 1. Организм, который не получает сигнал отбоя

6

Глава 2. Тревога: мозг, который не заканчивает смену

15

Глава 3. Выгорание: когда усилие перестаёт возвращать жизнь

23

Глава 4. Детский опыт: не приговор, а карта старых адаптаций

30

Глава 5. Привязанность: почему близость одновременно тянет и пугает

37

Глава 6. Созависимость и токсичные циклы

44

Глава 7. Личные границы: ясность без войны

50

Глава 8. Одиночество среди людей

57

Глава 9. Кризис тридцати-сорока лет: когда прежний план перестаёт работать

62

Глава 10. После расставания: пережить потерю, не потеряв себя

68

Глава 11. Поиск смысла: не найти формулу, а построить направление

73

Глава 12. Жизнь без постоянной гонки

78

Глава 13. Тело как участник восстановления

83

Глава 14. Профессиональная помощь без мифов
89

Глава 15. Практика возвращения к себе
94

Заключение. Не новая версия себя, а возвращение к живому
99

ВВЕДЕНИЕ

Когда внешне всё нормально, а внутри нет

Начало восстановления — не новая гонка, а честное понимание того, что с вами происходит.

Иногда человек не может назвать одну большую беду. Работа есть. Дом есть. Телефон полон контактов. В календаре стоят задачи, встречи и планы. Со стороны жизнь выглядит собранной, а внутри всё время будто включена аварийная лампа. Просыпаешься уже уставшим. Отдыхаешь, но не восстанавливаешься. Раздражаешься на мелочи, боишься будущего, откладываешь важное, снова берёшь телефон и пытаешься заглушить напряжение новостями, едой, покупками, алкоголем, работой или бесконечными разговорами о том, как всё изменить.

Такое состояние редко возникает из одной причины. Обычно это целая система. В ней соединяются привычка жить на скорости, страх подвести других, старые способы заслуживать любовь, неумение замечать собственные пределы, отношения, в которых слишком много тревоги, и представление, что достойная жизнь обязательно должна быть трудной. Человек долго выдерживает. Потом замечает, что выдерживание стало его главным занятием.

Эта книга не предлагает сделать себя идеальным, спокойным и продуктивным навсегда. Такой человек существует только в рекламе. Живой человек тревожится, устает, ошибается, иногда выбирает не тех людей, переживает расставания, теряет ориентиры и меняет мнение о собственной жизни. Проблема начинается не тогда, когда нам плохо. Проблема начинается, когда мы не умеем понимать, что с нами происходит, и снова применяем способ, который уже перестал работать.

Здесь мы будем разбирать тревогу и хроническое напряжение, выгорание, детский опыт, привязанность, созависимые и токсичные отношения, личные границы, одиночество, кризис тридцати-сорока лет, расставание, поиск смысла и жизнь без постоянной гонки. Эти темы часто обсуждают отдельно, хотя в реальности они переплетены. Тревожный человек может работать до истощения, чтобы чувствовать свою ценность. Выгоревший человек может держаться за разрушительные отношения, потому что у него не осталось сил на перемены. Тот, кто в детстве привык угадывать настроение взрослых, во взрослом возрасте может называть любовью постоянную настороженность.

Важно сразу провести границу. Книга не ставит диагнозов и не заменяет психотерапию или медицинскую помощь. Она помогает увидеть закономерности, вернуть себе язык для описания состояния и начать менять повседневную систему. Если симптомы сильные, сохраняются неделями, мешают спать, работать и заботиться о себе, если появляются мысли о самоповреждении или нежелании жить, самостоятельных упражнений недостаточно. Обращение к специалисту в таком случае не поражение, а нормальная форма защиты жизни.

Восстановление начинается не с мотивации. Оно начинается с честности. Что именно истощает меня? Где я живу против себя? Чего я боюсь лишиться, если перестану всем нравиться? Какие отношения держатся только на моём терпении? Что я делаю не потому, что

хочу, а потому, что страшно остановиться? Эти вопросы могут быть неприятными. Зато они возвращают человеку влияние на собственную жизнь.

Читать книгу лучше без гонки. Не нужно превращать её в ещё один проект по срочному улучшению себя. После каждой главы выбирайте одну мысль или одно действие. Нервная система меняется не от красивых выводов, а от повторяющегося опыта: я могу заметить напряжение и не добить себя; могу сказать нет и пережить чужое недовольство; могу остаться один на вечер и не считать это доказательством собственной ненужности; могу работать хорошо, не превращая работу в суд над своей ценностью.

Главная цель книги проста: помочь вам перестать жить так, будто всё время нужно кого-то догонять, спасать, убеждать или выдерживать. Не отказаться от амбиций, близости и ответственности, а вернуть им человеческий масштаб. Жизнь становится устойчивее не тогда, когда исчезают сложности, а когда человек перестаёт исчезать внутри них.

ГЛАВА 1

Организм, который не получает сигнал отбоя

Хроническое напряжение становится характером только тогда, когда мы перестаём замечать его как состояние.

Напряжение, ставшее фоном

Острое напряжение заметить легко. Сердце бьётся быстрее, ладони влажные, мысли собираются вокруг угрозы. С хроническим напряжением сложнее: человек привыкает к нему и начинает считать своим характером. Он говорит, что просто не умеет расслабляться, всегда был раздражительным или лучше работает под давлением. Между тем тело может месяцами жить так, будто опасность ещё не закончилась.

У этого состояния много лиц. Кто-то постоянно двигает ногой, сжимает челюсть, просыпается среди ночи и сразу вспоминает задачи. Кто-то выглядит спокойным, но не выдерживает тишины: включает видео, музыку, переписку, лишь бы не встретиться с внутренним шумом. Другой становится медленным, откладывает даже простые дела и ругает себя за лень. Иногда заторможенность тоже является реакцией перегруженной системы, которая больше не может поддерживать прежнюю скорость.

Важно не превращать каждое напряжение в болезнь. Организм создан для мобилизации. Проблема в отсутствии завершения. Мы получаем десятки маленьких сигналов опасности: письмо начальника, просроченный платёж, конфликт дома, новости, сравнение себя с чужой жизнью. Каждый сигнал слишком мал, чтобы остановить день, но вместе они создают ощущение, что расслабляться нельзя.

Почему контроль так быстро становится ловушкой

Контроль обещает безопасность. Если всё предусмотреть, никто не застанет врасплох. Если ещё раз проверить сообщение, не будет стыда. Если заранее продумать разговор, не будет отказа. Если работать больше остальных, не уволят. На короткой дистанции контроль действительно снижает тревогу. На длинной он учит мозг, что без проверки, подготовки и сверхусилия опасность неизбежна.

Так возникает парадокс: чем сильнее человек старается контролировать жизнь, тем менее устойчивым чувствует себя перед неизвестностью. Он не тренирует способность справляться с неожиданным, а тренирует избегание неожиданного. Любая перемена начинает казаться угрозой всей конструкции.

Полезно различать влияние и контроль. Влияние означает: я могу подготовиться, спросить, договориться, выбрать, отказаться, попросить помощь. Контроль означает: я обязан гарантировать результат, управлять чужой реакцией и исключить ошибку. Первое расширяет возможности. Второе постепенно съедает силы.

Попробуйте завершить фразу: «Если я перестану всё контролировать, то...» Ответ часто показывает не реальную угрозу, а главный страх. Меня сочтут слабым. Я стану никому не

нужен. Всё развалится. Именно с этим страхом и нужно работать, а не с бесконечным списком проверок.

Скорость как форма избегания

Постоянная занятость выглядит социально одобряемой. Человек отвечает быстро, много успевает, всегда в деле. Но иногда скорость нужна не для результата, а чтобы не услышать себя. Пока день забит, не приходится задаваться вопросом, нравится ли мне моя работа, что происходит в отношениях и почему я давно не чувствую радости.

Ускорение может стать способом регулировать тревогу. Сделал задачу, получил короткое облегчение. Закрыл следующую, снова стало легче. Остановился, и напряжение вернулось. Тогда человек делает вывод: надо ещё поработать. Так деятельность превращается не в осмысленное действие, а в обезболивающее.

Признак здоровой продуктивности: после завершения дела можно остановиться и почувствовать удовлетворение. Признак тревожной гонки: завершение почти не ощущается, взгляд сразу цепляется за следующий долг. Награда всё время переносится вперёд.

Проверка простая. Выделите двадцать минут без телефона и задачи. Не медитируйте специально, не читайте и не убирайтесь. Просто посидите или пройдите. Если почти сразу появляется сильное желание чем-то заняться, спросите не «почему я такой беспокойный», а «что я сейчас рискую почувствовать». За суетой часто скрывается не лень отдыхать, а страх встречи с пустотой, грустью или сомнением.

Информационный шум и чужая тревога

Человеческое внимание не рассчитано на непрерывный поток чужих кризисов. За несколько минут ленты мы видим войну, болезни, чужой успех, финансовые прогнозы, семейный скандал и совет срочно менять жизнь. Каждая единица информации требует микрореакции. Возмутиться, испугаться, сравнить, решить, сохранить, ответить.

Сам по себе телефон не делает человека тревожным. Важен режим использования. Когда информация входит в день без границ, мозг перестаёт понимать, что относится к нашей реальной жизни, а что является чужим событием, на которое мы не можем повлиять. Возникает иллюзия срочности без возможности действия.

Полезна не цифровая аскеза, а информационная гигиена. Уберите уведомления, не связанные с людьми и реальными обязательствами. Определите два-три окна для новостей и социальных сетей. Не начинайте день с чужих требований. Первый час после пробуждения особенно легко окрашивает всё последующее состояние.

Ещё один вопрос: после какого контента вы чувствуете ясность, а после какого только возбуждение? Полезная информация помогает принять решение. Тревожная приманка заставляет потреблять дальше, не приближая к действию. Ограничить её не значит закрыть глаза на мир. Это значит не отдавать миру право круглосуточно пользоваться вашей нервной системой.

Незавершённые циклы стресса

После напряжённого разговора человек часто садится за компьютер, едет домой или продолжает встречу. Внешне эпизод закончился, а тело остаётся мобилизованным. Ему не хватило движения, выдоха, ощущения безопасности, контакта с поддерживающим человеком. Накопившееся возбуждение проявляется вечером: хочется сладкого, алкоголя, бесконечной ленты или нового конфликта.

Завершить стрессовый цикл не означает убедить себя, что всё хорошо. Иногда всё действительно плохо. Смысл в том, чтобы дать телу сигнал: конкретный эпизод закончился, сейчас можно снизить готовность. Помогают быстрый шаг, растяжка, несколько длинных выдохов, тёплый душ, разговор без анализа, смех, плач, музыка, физическая работа. Не существует одного правильного ритуала. Важно, чтобы действие возвращало ощущение присутствия в теле.

Попробуйте после сложного эпизода не сразу отвлекаться, а назвать три вещи: что произошло, что я чувствую, что мне нужно в ближайший час. Например: «Разговор был унижительным. Я злюсь и дрожу. Мне нужно пройтись, поесть и не принимать решений до вечера». Такая простая формула отделяет факт от катастрофического продолжения.

Тело говорит раньше мыслей

Многие замечают состояние только на уровне срыва. До него тело уже подавало сигналы: дыхание стало поверхностным, плечи поднялись, живот сжался, движения ускорились, внимание сузилось. Навык саморегуляции начинается не с умных объяснений, а с раннего распознавания.

Полезно несколько раз в день задавать себе четыре вопроса. Где сейчас напряжение? Как я дышу? Насколько я голоден или устал? Что изменится, если я замедлюсь на десять процентов? Последний вопрос важен: не нужно мгновенно становиться спокойным. Иногда достаточно говорить чуть медленнее, сделать паузу перед ответом или не открывать следующее окно на экране.

Телесные сигналы не всегда точно объясняют причину. Головная боль может быть связана со сном, зрительной нагрузкой, заболеванием, тревогой или сочетанием факторов. Поэтому опасно сводить всё к психологии. Но игнорировать повторяющиеся реакции тела тоже неразумно. Тело не является врагом продуктивности. Оно показывает цену, которую мы уже платим.

Микровосстановление вместо редкого побега

Люди часто планируют отдых как спасательную операцию: дотянуть до отпуска, а потом восстановиться. Но две недели не всегда компенсируют месяцы жизни без пауз. Более устойчивый подход строится на микровосстановлении: небольших эпизодах, которые не дают истощению стать нормой.

Это может быть десять минут прогулки без телефона, нормальный обед, закрытый ноутбук после определённого часа, короткая разминка, тишина в машине, разговор с человеком, рядом с которым не нужно производить впечатление. Их сила не в масштабе, а в регулярности.

Есть важное различие между восстановлением и развлечением. Развлечение переключает внимание и может быть приятным. Восстановление возвращает энергию и контакт с собой. Иногда сериал восстанавливает, иногда оставляет ещё более разбитым. Иногда встреча с друзьями оживляет, иногда превращается в дополнительную работу по изображению хорошего настроения.

После отдыха спросите: мне стало тише, яснее или теплее? Если нет, возможно, вы не отдыхали, а только временно перестали работать.

Невидимые обязательства

Часть напряжения создают не реальные дела, а внутренние приказы. Нужно отвечать сразу. Нельзя расстраивать родителей. Надо быть полезным. Нельзя менять решение. Следует выглядеть успешным. Нужно объяснить свой отказ так, чтобы никто не обиделся.

Эти правила редко записаны, но управляют расписанием жёстче любого начальника. Для их обнаружения полезно неделю записывать фразы, начинающиеся со слов «я должен», «нормальный человек обязан», «что обо мне подумают». Затем разделить их на три группы: реальные обязанности, выбранные обязательства и страхи, замаскированные под мораль.

Реальная обязанность имеет понятные последствия и границы. Выбранное обязательство связано с ценностью: я забочусь о близком, потому что хочу быть рядом. Замаскированный страх звучит так: я обязан быть доступным всегда, иначе меня перестанут любить. Именно третья группа чаще всего требует пересмотра.

Базовый ритм

Когда человек тревожен, ему хочется сложного решения. Нового метода, курса, препарата, системы. Иногда помощь действительно должна быть профессиональной. Но базовые

вещи нельзя перескочить: сон, питание, движение, дневной свет, ограничение стимуляторов, паузы и предсказуемый режим.

Это не банальный совет «просто выспись». Человеку с бессонницей нельзя приказывать спать. Зато можно выстроить условия: одинаковое время подъёма, меньше яркого света вечером, отказ от работы в кровати, снижение кофеина после обеда, спокойный переход ко сну. Маленькие действия не решают всю проблему, но создают почву, на которой работают более глубокие методы.

Начните не с идеального режима, а с одного якоря. Например, подъём в одно время или пятнадцатиминутная прогулка утром. Якорь должен быть достаточно простым, чтобы сохраняться даже в плохой день.

Неделя наблюдения

Перед тем как менять жизнь, полезно увидеть её реальную структуру. В течение семи дней отмечайте четыре показателя по шкале от нуля до десяти: напряжение, энергия, ясность и чувство контакта с собой. Рядом записывайте, что происходило за час до резкого изменения.

Не пытайтесь вести идеальный дневник. Достаточно нескольких отметок в телефоне. Через неделю посмотрите не на средние цифры, а на закономерности. После каких людей напряжение растёт? Какая работа забирает больше сил, чем должна? Что неожиданно возвращает ясность? В какое время дня вы особенно уязвимы?

Наблюдение нужно не для самоконтроля, а для выхода из тумана. Когда человек говорит «мне всегда плохо», изменить что-либо трудно. Когда он видит, что хуже после недосыпа, конфликтных звонков и бесконечной ленты, а лучше после прогулки и завершённой задачи, появляется точка приложения усилий.

Не требуйте от себя немедленного исправления всех причин. Выберите одну. Устойчивость начинается с опыта: я замечаю закономерность и могу изменить хотя бы часть условий.

ГЛАВА 2

Тревога: мозг, который не заканчивает смену

Устойчивость рождается не из полной уверенности, а из способности действовать рядом с неопределённостью.

Тревога и тревожное расстройство

Тревога сама по себе не враг. Она помогает готовиться к экзамену, замечать риск, заботиться о здоровье и не переходить дорогу перед машиной. Она становится проблемой, когда интенсивность и длительность реакции перестают соответствовать ситуации, а беспокойство начинает управлять решениями.

При тревожном состоянии человек может много думать о будущем, с трудом расслабляться, становиться раздражительным, хуже концентрироваться и спать. Тело тоже участвует: появляются мышечное напряжение, головные боли, дискомфорт в животе, сердцебиение, ощущение нехватки воздуха. Однако похожие симптомы встречаются при разных состояниях, поэтому диагноз нельзя ставить по списку из интернета.

Главный практический критерий не название, а влияние. Насколько тревога мешает работать, общаться, спать, ездить, принимать решения? Сколько времени уходит на проверки, избегание и попытки успокоиться? Если жизнь всё сильнее сужается, важно обратиться за оценкой к специалисту.

Цепочка «мысль — тело — поведение»

Тревога редко живёт только в мыслях. Представим, что руководитель написал: «Зайди ко мне после обеда». Возникает мысль: «Меня хотят уволить». Тело реагирует напряжением и учащённым сердцебиением. Человек начинает пересматривать переписку, искать ошибки, спрашивать коллег, что они слышали. Проверки на минуту успокаивают, но одновременно подтверждают мозгу: сообщение действительно было опасным.

Полезно разбирать эпизод по четырём пунктам: ситуация, автоматическая мысль, телесная реакция, действие. Затем добавить пятый: что произошло на самом деле. Такая запись не отменяет эмоцию, зато показывает, в какой части цепочки можно вмешаться.

Иногда проще начать с тела: замедлить дыхание, поставить ноги на пол, пройти. Иногда с поведения: не отправлять пятое уточняющее сообщение. Иногда с мысли: заменить «это точно катастрофа» на «я не знаю, что означает приглашение». Цель не внушить себе позитив, а вернуть неопределённости её настоящий размер.

Непереносимость неопределённости

Тревожный ум часто требует стопроцентной гарантии. Не просто «вероятно, всё нормально», а «докажите, что плохого точно не будет». Такую гарантию жизнь почти никогда не даёт. Чем больше человек её ищет, тем сильнее замечает оставшиеся сомнения.

Непереносимость неопределённости проявляется не только страхом. Она может выглядеть как бесконечное планирование, трудность выбрать, откладывание, требование немедленного ответа от партнёра, постоянное чтение отзывов перед покупкой. Решение кажется опасным, потому что закрывает другие варианты и делает человека ответственным за последствия.

Тренировка начинается с небольших доз неизвестности. Отправить обычное сообщение и не перечитывать его десять раз. Выбрать блюдо без изучения всех отзывов. Не спрашивать у трёх людей, правильно ли вы поступили. Важно брать ситуации, где ошибка безопасна. Задача не стать безрассудным, а расширить способность жить без полной ясности.

Катастрофический прогноз

Катастрофизация строится быстро. «Я ошибся в отчёте» превращается в «я некомпетентен», затем в «меня уволят», потом в «я останусь без денег и всё потеряю». Мысль движется от события к окончательному приговору, пропуская десятки возможных развилок.

Спорить с тревожной фразой «всё будет хорошо» обычно бесполезно. Лучше задавать конкретные вопросы. Какой исход наиболее вероятен? Какие факты поддерживают страшный сценарий, а какие противоречат? Если неприятное случится, какие действия будут доступны? С кем можно связаться? Что уже удавалось пережить раньше?

Особенно помогает разделение вероятности и тяжести. Событие может быть тяжёлым, но маловероятным. Или вероятным, но поправимым. Тревога часто объединяет эти параметры и сообщает: раз я могу это представить, значит это почти неизбежно и невыносимо.

Избегание, которое укрепляет страх

Когда человек избегает пугающей ситуации, тревога падает. Это облегчение закрепляет поведение. Мозг делает вывод: спасло именно избегание. В следующий раз страх появляется раньше и становится сильнее.

Так может сужаться жизнь. Сначала человек не выступает перед большой аудиторией, затем избегает совещаний, потом не задаёт вопросы и отказывается от повышения. Или однажды испытывает сильное сердцебиение в метро, после чего ездит только на такси, затем перестаёт выезжать один.

Выход обычно строится на постепенном приближении к ситуации, а не на героическом броске. Составьте лестницу из десяти шагов от лёгкого к трудному. Для страха звонков первым шагом может быть написать вопросы, затем позвонить в знакомую организацию, потом сделать короткий рабочий звонок. Повторять шаг стоит до тех пор, пока тревога становится переносимой, а не ждать полного спокойствия.

Проверки и поиск заверений

«Ты точно не обиделся?» «Я нормально выгляжу?» «Эта боль точно не опасна?» Заверение приносит облегчение, но ненадолго. Через час появляется новый аргумент для сомнения. Тогда человек спрашивает снова или ищет информацию.

Важно не обвинять себя в слабости. Проверки являются понятным способом уменьшить страх. Но если они повторяются и занимают всё больше времени, полезно ввести задержку. Не

запрещать проверку навсегда, а отложить на пятнадцать минут. В это время заметить волну тревоги и не принимать её за команду.

Можно договориться с близкими о поддержке без участия в ритуале. Вместо «скажи, что всё точно хорошо» попросить: «Побудь со мной, пока тревога проходит». Это меняет смысл контакта. Другой человек не выдаёт гарантию, которой у него нет, а помогает пережить неопределённость.

Паническая атака

Паническая атака пугает именно телесной убедительностью. Сердце ускоряется, дыхание сбивается, может кружиться голова, появляться дрожь, боль в груди, ощущение нереальности. Человек думает, что умирает, теряет контроль или сходит с ума. При первом таком эпизоде особенно важно исключить медицинские причины.

Если врач подтвердил, что речь идёт о панических атаках, полезно понимать механизм: страх телесных ощущений усиливает сами ощущения. Частое и поверхностное дыхание может добавить головокружение, а сканирование тела обнаруживает всё новые сигналы.

Во время приступа не нужно силой «останавливать панику». Лучше напомнить себе: это сильная тревожная реакция, она неприятна, но проходит. Сделать выдох чуть длиннее вдоха, опереться спиной, назвать предметы вокруг, почувствовать стопы. Цель не добиться мгновенного нуля, а не добавлять второй страх: «я не должен это чувствовать».

Заземление и дыхание без магии

Техники заземления иногда преподносят как кнопку отключения тревоги. Это создаёт новую проблему: если техника не сработала сразу, человек решает, что с ним что-то не так. На самом деле задача упражнений скромнее: вернуть часть внимания из катастрофического будущего в текущую обстановку.

Можно назвать пять предметов, четыре телесных ощущения, три звука, два запаха и один вкус. Можно описать комнату так, будто объясняете её человеку по телефону. Можно медленно выдыхать, не делая слишком глубоких вдохов. Слишком активное дыхание иногда усиливает головокружение.

Практиковать полезно и в спокойном состоянии. Навык, знакомый телу, легче использовать при сильном возбуждении. Но техники не должны превращаться в обязательный ритуал, без которого «опасно». Они являются опорой, а не талисманом.

Дистанция от мыслей

Мысль «я не справлюсь» часто ощущается как факт. Полезно добавить несколько слов: «У меня появилась мысль, что я не справлюсь». Содержание не изменилось, но появилась дистанция. Мысль становится событием психики, а не приказом.

Ещё один способ: назвать процесс. «Сейчас мой ум строит худший сценарий». «Сейчас я пытаюсь получить гарантию». «Сейчас включилось сравнение». Это не высмеивает переживание. Напротив, возвращает наблюдающую позицию.

Не нужно доказывать каждой тревожной мысли её ложность. Иногда достаточно сказать: «Возможно. Я всё равно сделаю следующий разумный шаг». Устойчивость рождается не из уверенности, что ничего плохого не случится, а из опыта, что вы способны действовать при неполной уверенности.

Постепенное приближение к жизни

Главный вопрос при тревоге: чего я лишаюсь, пытаюсь не тревожиться? Возможно, вы не ездите, не знакомитесь, не просите о повышении, не проходите обследование, не остаётесь один. Тогда целью становится не уничтожение симптома, а возвращение действий.

Выберите одну область, которую тревога сузила. Сформулируйте действие настолько маленькое, чтобы его можно было повторить. Не «стать общительным», а поздороваться с соседом. Не «перестать бояться врачей», а открыть сайт клиники и записать вопросы. Повторение важнее героизма.

После действия оценивайте не уровень тревоги, а степень участия в жизни. Я сделал то, что было важно? Остался в ситуации достаточно долго? Не превратил ли упражнение в тест, обязан ли я теперь чувствовать себя хорошо? Иногда тревога снижается быстро, иногда медленно. Поведение может измениться раньше самочувствия.

Когда нужна профессиональная помощь

Самопомощь уместна при умеренных симптомах, когда человек сохраняет способность заботиться о себе и постепенно расширять жизнь. Помощь специалиста особенно важна, если тревога сильная, длительная, вызывает панические приступы, бессонницу, значительное избегание, злоупотребление алкоголем или препаратами, мешает работе и отношениям.

Психотерапия не сводится к разговорам о детстве. Для тревожных расстройств существуют методы, направленные на мысли, поведение, избегание и переносимость телесных ощущений. Иногда врач может предложить медикаментозное лечение. Решение зависит от симптомов, здоровья, других препаратов и истории человека.

Подготовьте к консультации короткую запись: когда началось, как проявляется, что ухудшает, что помогает, как влияет на сон и работу, какие лекарства и вещества вы используете. Это помогает сделать разговор конкретным.

ГЛАВА 3

Выгорание: когда усилие перестаёт возвращать жизнь

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.