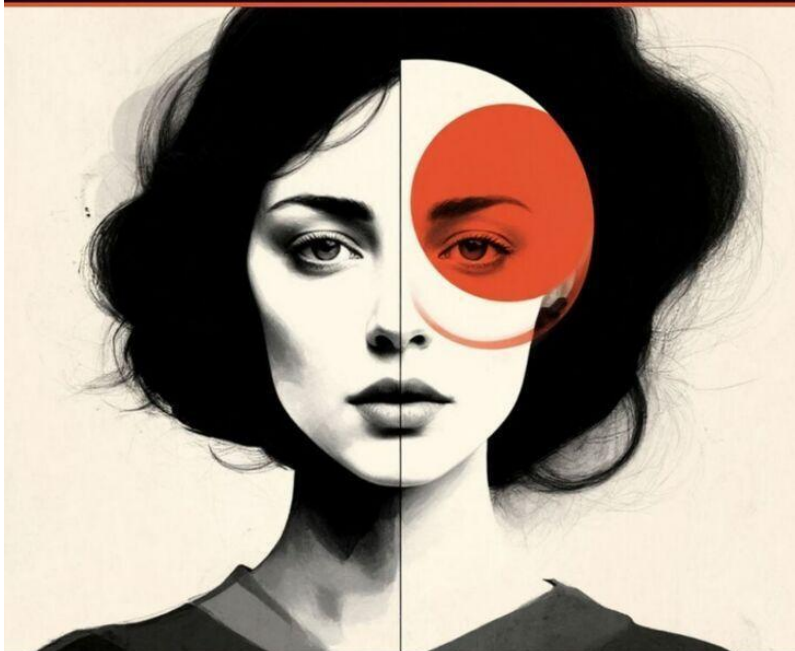


18+

Кейлос Холмс

ТРЕВОЖНОСТЬ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕСПОКОЙСТВО
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ



Кейлос Холмс

**Тревожность: Как
использовать беспокойство
для достижения целей**

<https://litres.ru/74234832>

ISBN 9785007042451

Аннотация

Хотите превратить тревожность из помехи в инструмент успеха? В этой книге — действенные стратегии, как использовать беспокойство для личного роста: от управления эмоциями до чёткой постановки и достижения целей. Перестаньте бороться с тревогой — начните использовать её силу!

Содержание

Часть I. Понимание тревоги: что это и зачем она нужна	5
Глава 1. Что такое тревожность: научный взгляд	5
Глава 2. Виды тревожности и их проявления	10
Глава 3. Тревога как сигнал, а не враг	16
Глава 4. Мифы о тревоге, которые мешают жить	22
Глава 5. Связь тревоги и перфекционизма	27
Глава 6. Тревога и продуктивность: неожиданные связи	34
Глава 7. Диагностика: измеряем свою тревожность	41
Глава 8. Подготовка к трансформации: меняем мышление	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Тревожность: Как использовать беспокойство для достижения целей

Кейлос Холмс

© Кейлос Холмс, 2026

ISBN 978-5-0070-4245-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I. Понимание тревоги: что это и зачем она нужна

Глава 1. Что такое тревожность: научный взгляд

Представьте: вы идёте по тёмной улице, и вдруг слышите шаги за спиной. Сердце начинает биться чаще, ладони потеют, дыхание учащается. Вы оборачиваетесь — и видите спешащего домой прохожего. Опасности нет, но ваше тело уже отреагировало. Это и есть тревога — древний механизм, который миллионы лет помогал нашим предкам выживать.

Но что же такое тревожность на самом деле? В чём её отличие от страха? И почему этот механизм, созданный для нашей защиты, порой превращается в источник бесконечных мучений? Давайте разберёмся в научных основах этого явления.

Определение тревоги и тревожности

Тревога — это эмоциональное состояние, характеризующееся внутренним напряжением, беспокойством и ощущением неопределённой угрозы. В отличие от страха, который всегда имеет конкретный объект («я боюсь паука», «я боюсь высоты»), тревога часто возникает без видимой при-

чины или фокусируется на расплывчатых, гипотетических опасностях.

Тревожность же — это устойчивая черта личности, склонность человека испытывать тревогу в различных ситуациях. Если тревога — это временное состояние, то тревожность — предрасположенность к нему. Человек с высокой тревожностью может ощущать беспокойство даже тогда, когда объективно ничего не угрожает.

Важно понимать: тревога — не болезнь, а естественная реакция организма. Проблема возникает тогда, когда эта реакция становится слишком частой, интенсивной или не соответствует реальной ситуации.

Тревога vs страх: ключевые различия

Хотя тревога и страх часто используются как синонимы, это разные психологические явления. Разберём их отличия подробно:

— **Объект угрозы.** Страх всегда имеет чёткий источник: дикий зверь, агрессивный человек, приближающаяся машина. Тревога же связана с неопределённостью: «а что, если что-то пойдёт не так?», «вдруг случится что-то плохое?».

— **Временная ориентация.** Страх относится к настоящему моменту: он возникает, когда опасность уже здесь. Тревога почти всегда обращена в будущее: она заставляет нас переживать о том, что *может* произойти.

— **Поведенческая реакция.** Страх запускает чёткие реакции: «бей или беги». Тревога часто парализует: человек

не может решить, какое действие предпринять, потому что угроза неочевидна.

— **Физиология.** Оба состояния активируют схожие механизмы в организме, но тревога может длиться часами и днями, в то время как страх обычно краток.

— **Функция.** Страх защищает от немедленной опасности. Тревога призвана подготовить нас к возможным трудностям, но при чрезмерной интенсивности она мешает адекватно оценивать ситуацию.

Проще говоря, страх говорит: «Осторожно, лев!» Тревога шепчет: «А вдруг где-то рядом есть лев?».

Физиология тревоги: работа мозга и тела

Чтобы понять, как управлять тревогой, важно знать, что происходит в нашем организме в момент её возникновения. Давайте проследим путь тревоги от мозга к телу.

Главный «тревожный центр» мозга — **миндалевидное тело** (амигдала). Этот небольшой парный орган, расположенный в височных долях, действует как детектор угроз. Когда амигдала замечает потенциальную опасность (реальную или воображаемую), она мгновенно посылает сигнал в гипоталамус — «дирижёр» эндокринной системы.

Гипоталамус запускает каскад реакций:

— активирует **симпатическую нервную систему**, которая готовит тело к действию: учащает сердцебиение, расширяет зрачки, направляет кровь к мышцам;

— запускает выработку гормонов стресса, в первую оче-

редь **кортизола**. Этот гормон мобилизует энергию, повышает уровень сахара в крови и обостряет внимание.

В результате мы получаем классический набор симптомов тревоги:

- учащённое сердцебиение;
- потливость;
- сухость во рту;
- дрожь в руках;
- ощущение «комка» в горле;
- поверхностное дыхание;
- напряжение мышц.

Всё это — не патология, а продуманная эволюцией система мобилизации. Проблема в том, что современный человек сталкивается с угрозами не физического, а психологического характера (дедлайны, социальные оценки, финансовые проблемы), а тело реагирует на них так же, как на нападение хищника.

Эволюционная роль тревоги: почему она сохранилась в ходе эволюции

Если тревога доставляет столько неудобств, почему же она не исчезла в процессе эволюции? Ответ прост: потому что она спасала жизни.

Наши далёкие предки, которые умели вовремя почувствовать опасность, имели больше шансов выжить и передать свои гены потомству. Те, кто игнорировал тревожные сигналы, чаще становились добычей хищников или жертвами

других угроз. Таким образом, тревожность закрепилась как полезная адаптация.

Ключевые эволюционные функции тревоги:

— **Раннее предупреждение.** Тревога действует как сигнализация: она предупреждает о возможной опасности ещё до того, как она стала явной.

— **Мотивация к подготовке.** Лёгкая тревога перед экзаменом заставляет нас учить материал, тревога перед выступлением — репетировать.

— **Социальная регуляция.** Тревога в социальных ситуациях (боязнь осуждения) помогала нашим предкам соблюдать правила группы и избегать изгнания — смертельного приговора в древности.

— **Обучение на ошибках.** После опасного опыта тревога помогает запомнить детали ситуации, чтобы избежать повторения.

Парадокс в том, что в современном мире этот древний механизм часто даёт сбой. Мы тревожимся о вещах, которые не угрожают нашей жизни напрямую, а постоянная активация стрессовой системы приводит к её истощению.

Но вот важный вывод, который мы должны запомнить: **тревога не враг, а союзник, который иногда ошибается в оценке угроз.** Наша задача — не избавиться от неё полностью (это невозможно и не нужно), а научиться понимать её сигналы и использовать их конструктивно.

Глава 2. Виды тревожности и их проявления

Тревожность — не монолитное явление. Она принимает разные формы: от лёгкого волнения перед важным событием до изматывающего состояния, которое мешает жить. Понимание этих различий — первый шаг к тому, чтобы научиться управлять тревогой и использовать её потенциал.

Нормальная тревожность vs патологическая

Представьте, что вы готовитесь к публичному выступлению. Ладони потеют, сердце бьётся чаще, мысли скачут. Вы несколько раз проверяете презентацию, репетируете речь. Это нормальная тревожность: она мотивирует, помогает подготовиться, обостряет внимание. После выступления состояние приходит в норму.

Патологическая тревожность выглядит иначе. Она:

— **Несоразмерна ситуации.** Человек может испытывать панический страх перед обычным разговором с коллегой или неделями мучиться из-за случайно сказанной фразы.

— **Длительна.** Беспокойство не проходит после завершения события, а тянется днями, неделями, месяцами.

— **Мешает функционированию.** Из-за тревоги человек начинает избегать социальных контактов, откладывает важные дела, теряет работоспособность.

— **Вызывает физические симптомы.** Головные боли,

бессонница, проблемы с пищеварением становятся постоянными спутниками.

— **Запускает цикл избегания.** Боясь тревожных ощущений, человек начинает избегать ситуаций, которые их вызывают, что только усиливает проблему.

Ключевое различие не в наличии тревоги, а в её интенсивности, продолжительности и влиянии на жизнь. Нормальная тревожность помогает адаптироваться, патологическая — мешает этому.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР): симптомы и диагностика

Генерализованное тревожное расстройство — это состояние, при котором человек испытывает чрезмерное беспокойство по множеству поводов, причём это беспокойство трудно контролировать.

Основные симптомы ГТР:

— Постоянное, непроходящее беспокойство, которое длится не менее 6 месяцев. Человек волнуется «просто так», часто не может назвать конкретную причину.

— Ощущение взвинченности или «на взводе»: человек чувствует себя напряжённым, раздражительным, не может расслабиться.

— Быстрая утомляемость: даже небольшие задачи отнимают много сил.

— Трудности с концентрацией: мысли скачут, сложно сосредоточиться на работе или разговоре.

— Нарушения сна: трудности с засыпанием, частые пробуждения, поверхностный сон.

— Мышечное напряжение: постоянные зажимы в шее, плечах, спине, головные боли напряжения.

— Раздражительность: человек легко выходит из себя, срывается на близких.

Для постановки диагноза ГТР эти симптомы должны:

— вызывать значительный дискомфорт или мешать повседневной жизни (работе, учёбе, отношениям);

— не быть связаны с другими расстройствами (например, паническими атаками или фобиями);

— сохраняться большую часть дней на протяжении как минимум 6 месяцев.

Важно: если вы узнали в этом описании себя, не ставьте диагноз самостоятельно. Обратитесь к психотерапевту или психиатру — только специалист может провести полноценную диагностику и подобрать лечение.

Социальная тревожность, панические атаки, ОКР

Рассмотрим другие распространённые формы тревожных расстройств:

— **Социальная тревожность** (социальное тревожное расстройство) — это интенсивный страх осуждения, критики или неловкости в социальных ситуациях. Человек с социальной тревожностью:

— боится выступать перед аудиторией, отвечать у доски, даже просто говорить по телефону;

— избегает мероприятий, где нужно общаться с незнакомыми людьми;

— переживает, что другие заметят его волнение (дрожь в руках, покраснение лица, сбивчивую речь);

— после социального взаимодействия долго анализирует, «как всё прошло», находит массу «ошибок».

— **Панические атаки** — это внезапные эпизоды интенсивного страха, которые достигают пика в течение нескольких минут. Во время атаки человек может испытывать:

— учащённое сердцебиение;

— потливость;

— дрожь или тремор;

— ощущение нехватки воздуха;

— чувство удушья;

— боль или дискомфорт в груди;

— тошноту или дискомфорт в животе;

— головокружение, ощущение нереальности происходящего;

— страх потерять контроль или сойти с ума;

— страх смерти.

— После нескольких атак человек начинает бояться их повторения, что приводит к избеганию мест или ситуаций, где они могли бы произойти (например, метро, торговых центров).

— **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** проявляется в навязчивых мыслях (обсессиях) и повторяю-

щихся действиях (компульсиях), которые человек выполняет, чтобы снизить тревогу. Например:

— навязчивые сомнения: «выключил ли я утюг?», «закрыв ли дверь?»;

— страх загрязнения: постоянное мытьё рук, дезинфекция поверхностей;

— потребность в симметрии или точном порядке: перестановка предметов до тех пор, пока «не станет правильно»;

— мысленные ритуалы: счёт, повторение фраз, молитвы для предотвращения «плохого».

— Человек понимает иррациональность своих действий, но не может их контролировать — иначе тревога становится невыносимой.

Тревожность у перфекционистов: особенности

Перфекционизм и тревожность тесно связаны. Перфекционист ставит перед собой чрезвычайно высокие стандарты и сурово критикует себя за малейшие промахи. Его тревожность имеет специфические черты:

— **Страх ошибки.** Любая неточность воспринимается как катастрофа. Человек откладывает дела («лучше не делать, чем сделать плохо»), избегает новых задач.

— **Сравнение с другими.** Постоянное сопоставление своих достижений с чужими вызывает чувство недостаточности и тревогу: «я недостаточно хорош».

— **Катастрофизация.** Перфекционист склонен преувеличивать последствия возможной неудачи: «если я ошибусь

на презентации, меня уволят, я потеряю репутацию, и никто больше не даст мне работу».

— **Прокрастинация.** Парадоксально, но стремление к идеалу часто приводит к бездействию. Тревога перед началом задачи парализует, а сроки поджигают — возникает ещё больший стресс.

— **Изматывающий самоконтроль.** Перфекционист пытается контролировать всё: свои эмоции, действия окружающих, обстоятельства. Неудача в контроле вызывает вспышку тревоги.

— **Зависимость от одобрения.** Самооценка строится на внешней оценке. Отсутствие похвалы или критика воспринимаются как личная трагедия и запускают новый цикл тревоги.

Такой тип тревожности особенно коварен: внешне человек может выглядеть успешным и собранным, но внутри его постоянно терзают сомнения и страхи.

Понимание видов тревожности помогает увидеть: ваше беспокойство — не уникальная проблема, а явление, которое изучено и для которого существуют работающие стратегии помощи.

Глава 3. Тревога как сигнал, а не враг

Мы привыкли воспринимать тревогу как неприятность, которую нужно подавить или избежать. «Успокойся», «не нервничай», «всё будет хорошо» — эти фразы звучат так часто, что мы начинаем верить: тревога — это сбой в системе, ошибка, которую надо исправить. Но что, если взглянуть на неё иначе? Что, если тревога — не проблема, а ценный индикатор, своего рода внутренний датчик, который помогает нам ориентироваться в мире?

Переосмысление тревоги: от «проблемы» к «индикатору»

Представьте, что в вашем автомобиле загорелась лампочка низкого уровня топлива. Вы можете заклеить её скотчем, чтобы не видеть раздражающий свет, — но проблема от этого не исчезнет. Тревога работает так же: она сигнализирует о чём-то важном, и игнорирование этого сигнала не устраняет причину.

Когда мы начинаем воспринимать тревогу не как врага, а как информативный сигнал, меняется вся стратегия взаимодействия с ней:

— Вместо борьбы с тревогой мы учимся её **расшифровывать**. Что именно пытается сообщить мне это состояние?

— Вместо подавления симптомов мы ищем **первопричину**. Какой реальный или воображаемый вызов стоит за бес-

покойством?

— Вместо избегания ситуаций мы учимся **использовать энергию тревоги**. Как мобилизовать ресурсы для решения задачи?

Такой подход не означает, что тревога всегда права. Иногда наш «датчик» срабатывает ложно: мы волнуемся из-за пустяка или преувеличиваем опасность. Но даже в этом случае сигнал ценен — он показывает, какие темы для нас особенно чувствительны, где лежат наши точки роста.

Какие потребности и угрозы отражает тревога?

Тревога редко бывает беспричинной. Она всегда связана с какой-то потребностью или угрозой — реальной или воображаемой. Разберём основные категории:

— **Потребность в безопасности.** Это самая древняя функция тревоги. Она срабатывает, когда мы чувствуем угрозу физическому или психологическому благополучию: страх высоты, боязнь конфликтов, тревога за здоровье близких.

— **Потребность в контроле.** Тревога возникает, когда ситуация выходит из-под нашего влияния: неопределённость на работе, непредсказуемое поведение партнёра, форс-мажоры в планах.

— **Потребность в признании.** Мы волнуемся перед выступлениями, собеседованиями, важными встречами — потому что боимся не оправдать ожиданий, потерять статус или уважение.

— **Потребность в достижении.** Тревога перед дедлайном, экзаменом или соревнованием подстёгивает нас действовать, готовиться, выкладываться на полную.

— **Потребность в близости.** Страх быть отвергнутым, непонятым, брошенным вызывает тревогу в отношениях: мы переживаем, что сделали что-то не так, что партнёр разлюбит нас.

— **Потребность в смысле.** Экзистенциальная тревога — вопросы о цели жизни, страхе смерти, ощущении бессмысленности — подталкивает к поиску ценностей и ориентиров.

Важно понимать: тревога не всегда отражает объективную реальность. Она может преувеличивать опасность или реагировать на гипотетические угрозы. Но сам факт её появления говорит: какая-то важная для вас потребность находится под угрозой или требует внимания.

Примеры: тревога перед экзаменом, собеседованием, публичным выступлением

Разберём конкретные ситуации, чтобы увидеть, как тревога работает как индикатор:

Пример 1. Тревога перед экзаменом

— **Что сигнализирует тревога?** «Ты недостаточно подготовился», «этот экзамен важен для твоего будущего», «ты боишься разочаровать себя или близких».

— **Как использовать сигнал?** Вместо паники — составить план подготовки: какие темы изучить в первую очередь,

какие вопросы проработать глубже. Тревога помогает расставить приоритеты и мобилизовать силы.

— **Результат.** Вместо того чтобы избегать учёбы из-за стресса, вы направляете энергию тревоги на продуктивную работу.

Пример 2. Тревога перед собеседованием

— **Что сигнализирует тревога?** «От этого собеседования зависит твоя карьера», «ты хочешь произвести хорошее впечатление», «ты сомневаешься в своей компетентности».

— **Как использовать сигнал?** Подготовиться тщательно: изучить компанию, отрепетировать ответы на типичные вопросы, продумать, как подчеркнуть свои сильные стороны. Тревога заставляет вас продумать детали, которые могут сыграть решающую роль.

— **Результат.** Вы приходите на собеседование более уверенным, потому что сделали всё возможное для подготовки. Даже если не получите эту работу, опыт будет ценным.

Пример 3. Тревога перед публичным выступлением

— **Что сигнализирует тревога?** «Ты боишься осуждения», «тебе важно донести свою мысль до аудитории», «ты не хочешь оплошать перед людьми».

— **Как использовать сигнал?** Отрепетировать речь, поработать над интонацией и жестами, продумать возможные вопросы и ответы на них. Тревога обостряет внимание к деталям: вы проверяете презентацию, продумываете тайминг, готовите запасные варианты на случай технических

проблем.

— **Результат.** Волнение не исчезает полностью, но становится управляемым. Вы используете его как источник энергии для яркого, запоминающегося выступления.

Во всех этих случаях тревога выполняет полезную функцию: она предупреждает о важности события и мотивирует к действию. Проблема возникает, когда мы воспринимаем её как угрозу, а не как помощника.

Почему избегание усиливает тревогу?

Кажется логичным: если что-то вызывает тревогу, нужно этого избегать. Но парадокс в том, что избегание не решает проблему — оно её усугубляет. Разберём механизм:

— **Краткосрочное облегчение.** Когда вы избегаете тревожной ситуации (не идёте на собеседование, отменяете выступление, откладываете сложный разговор), тревога действительно снижается. Мозг запоминает: «избегание = комфорт».

— **Усиление страха.** Каждый раз, избегая ситуации, вы подкрепляете убеждение: «это опасно». Мозг делает вывод: «Раз я избегаю, значит, угроза реальна и серьёзна».

— **Сужение жизненного пространства.** Постепенно вы начинаете избегать всё большего числа ситуаций: сначала публичных выступлений, потом любых разговоров с незнакомыми людьми, затем — любых социальных контактов. Круг возможностей сужается.

— **Рост общей тревожности.** Поскольку вы не учитесь

справляться с тревогой, она начинает проявляться в новых сферах: даже нейтральные ситуации начинают вызывать беспокойство.

— **Потеря уверенности.** Каждый акт избегания подрывает веру в собственные силы: «Я не смог с этим справиться». Это запускает цикл самокритики и ещё большей тревоги.

Кроме того, избегание лишает вас возможности получить **опыт успешного преодоления**. Когда вы всё-таки решаетесь на тревожную ситуацию и обнаруживаете, что «не так страшен чёрт», мозг получает новое подтверждение: «я могу с этим справиться». Этот опыт становится фундаментом устойчивости.

Переосмысление тревоги — это не просто смена отношения. Это практический инструмент: научившись читать сигналы тревоги, вы получаете карту своих потребностей и страхов.

Глава 4. Мифы о тревоге, которые мешают жить

Тревога окружена множеством заблуждений. Эти мифы не просто искажают наше понимание этого состояния — они заставляют нас бороться с естественной частью психики, усиливают страдания и мешают использовать потенциал тревоги. Разберём самые распространённые из них и заменим их реалистичными, поддерживающими установками.

Миф 1. «Тревога — это слабость»

Этот миф глубоко укоренён в культуре, которая ценит «стойкость» и «неуязвимость». Нам внушают: сильный человек не волнуется, не переживает, держит себя в руках. Если вы тревожитесь — значит, вы недостаточно сильны.

Почему это неверно:

— **Тревога — признак чувствительности, а не слабости.** Способность предвидеть риски и готовиться к ним — эволюционное преимущество. Тревожные люди часто более внимательны к деталям и лучше прогнозируют проблемы.

— **Борьба с тревогой требует силы.** Подавлять тревогу, делать вид, что всё в порядке, когда внутри буря, — гораздо сложнее, чем признать: «Да, я волнуюсь. Это нормально».

— **Признавать уязвимость — признак зрелости.** Попытки казаться «непробиваемо спокойным» ведут к эмоцио-

нальному выгоранию. Умение сказать: «Мне сейчас тревожно» — шаг к саморегуляции.

— **История знает множество успешных тревожных людей.** Многие великие учёные, художники, лидеры испытывали сильную тревогу, но использовали её как топливо для достижений.

Новая установка: *«Тревога не делает меня слабым. Это естественная реакция, с которой я могу научиться работать».*

Миф 2. «Нужно полностью избавиться от тревоги»

Мы мечтаем о состоянии абсолютного спокойствия, где нет места волнению. Реклама обещает «мгновенное снятие стресса», друзья советуют «просто расслабиться», а внутренний критик твердит: «Почему ты не можешь быть как все — спокойным и уверенным?».

Почему это невозможно и даже вредно:

— **Тревога — часть нормальной работы психики.** Она связана с базовыми механизмами выживания. Полностью «отключить» тревогу — значит лишить себя важного инструмента адаптации.

— **Лёгкая тревога полезна.** Умеренное волнение перед экзаменом, выступлением или важным разговором обостряет внимание, мобилизует ресурсы, помогает подготовиться тщательнее.

— **Попытки избавиться от тревоги усиливают её.** Чем сильнее мы сопротивляемся волнению, тем больше

энергии ему отдаём. Это как пытаться не думать о белом медведе: мысль только укрепляется.

— **Цель — не отсутствие тревоги, а управление ею.** Важно научиться снижать интенсивность тревоги до комфортного уровня и использовать её энергию конструктивно.

— **Отсутствие тревоги может быть опасным.** Люди с повреждённой амигдалой (отвечающей за тревогу) часто принимают рискованные решения, не оценивая последствий.

Новая установка: *«Я не стремлюсь к полному отсутствию тревоги. Моя цель — научиться понимать её сигналы и направлять эту энергию в нужное русло».*

Миф 3. «Если я волнуюсь, значит, я не готов»

Этот миф особенно коварен. Он заставляет нас откладывать важные шаги, сомневаться в себе и считать тревогу доказательством собственной некомпетентности.

Почему это заблуждение:

— **Тревога часто возникает *перед* значимыми событиями.** Она не отражает реальную готовность, а лишь сигнализирует: «Это важно для меня». Вы можете быть отлично подготовлены, но всё равно волноваться — и это нормально.

— **Волнение не мешает действовать.** Многие спортсмены, актёры, спикеры испытывают тревогу перед выходом на сцену, но это не мешает им показывать лучшие результаты. Волнение даёт дополнительный выброс адреналина, который можно использовать.

— **Готовность — не статичное состояние.** Вы никогда не будете «на 100% готовы» ко всему. Жизнь — это череда вызовов, и учиться можно в процессе. Тревога в таких случаях — знак роста, а не недостатка.

— **Опыт важнее уверенности.** Часто мы учимся именно тогда, когда действуем *вопреки* тревоге. Каждая такая ситуация делает нас опытнее и устойчивее.

— **Парадокс перфекционизма.** Чем выше требования к себе, тем сильнее тревога. Круг замыкается: «Я волнуюсь → значит, не готов → нужно ещё готовиться → волнение растёт».

Новая установка: *«Волнение не отменяет моей готовности. Оно лишь показывает, что мне не всё равно. Я могу действовать, даже если волнуюсь».*

Разрушение стереотипов и формирование нового отношения

Чтобы перестать верить мифам, недостаточно просто прочитать опровержение. Нужно осознанно заменять старые установки новыми, более здоровыми. Вот как это сделать:

— **Ловите миф в моменте.** Когда появляется мысль «Я волнуюсь — значит, я слабак», остановитесь и назовите её: «А, вот он — миф №1».

— **Противопоставьте факту миф.** Напомните себе: тревога — не слабость, а чувствительность. Приведите пример, когда ваше волнение помогло вам подготовиться лучше.

— **Создайте «карту установок».** Запишите старые мифы и новые установки рядом. Перечитывайте их в моменты тревоги.

— **Практикуйте принятие.** Вместо борьбы с тревогой скажите себе: «Да, я сейчас волнуюсь. Это нормально. Что мне хочет сказать это состояние?».

— **Отслеживайте прогресс.** Замечайте случаи, когда вы действовали *вопреки* волнению и добились успеха. Фиксируйте их как доказательства своей устойчивости.

— **Говорите о тревоге открыто.** Делитесь переживаниями с теми, кому доверяете. Вы обнаружите, что многие испытывают похожие чувства — и это снимет ощущение «ненормальности».

— **Относитесь к себе с добротой.** Представьте, что ваш друг говорит: «Я так волнуюсь, я, наверное, не справлюсь». Что бы вы ему ответили? Примените те же слова к себе.

Избавляясь от мифов, мы освобождаем место для нового понимания: тревога — не враг, который нужно уничтожить, а часть нас, требующая внимательного отношения. Она может быть мудрым советчиком, если научиться её слушать.

Глава 5. Связь тревоги и перфекционизма

Перфекционизм и тревога часто идут рука об руку, образуя замкнутый круг: чем сильнее стремление к идеалу, тем выше уровень беспокойства, а растущая тревога подстёгивает желание всё контролировать и делать «безупречно». Разберём, как работает эта связь и как её разорвать.

Как перфекционизм провоцирует хроническую тревожность

Перфекционизм — это не просто стремление делать хорошо. Это убеждённость, что только безупречный результат имеет ценность, а любая ошибка — провал. Такое мышление создаёт постоянное напряжение:

— **Завышенные стандарты.** Перфекционист устанавливает планку, которую почти невозможно достичь. Даже если результат хорош, он кажется «недостаточно хорошим».

— **Поляризованное мышление.** Мир делится на «идеально» и «ужасно», без промежуточных вариантов. Средний результат воспринимается как неудача.

— **Чрезмерный самоконтроль.** Попытки контролировать каждую деталь отнимают массу энергии и усиливают ощущение, что «всё может пойти не так».

— **Сравнение с другими.** Перфекционист постоянно сопоставляет свои достижения с чужими, часто — с идеализи-

рованными образами. Это порождает чувство недостаточности.

— **Игнорирование прогресса.** Достижения обесцениваются: «Это не так уж сложно», «Мне просто повезло». Фокус остаётся на ошибках.

В результате любое дело превращается в испытание на прочность. Мозг постоянно сканирует: «Где может быть ошибка?», «Что я упускаю?», «Достаточно ли хорошо?». Этот непрерывный поиск недостатков и есть почва для хронической тревоги.

Страх ошибки, страх оценки, страх несоответствия

Три ключевых страха лежат в основе перфекционистской тревоги:

— **Страх ошибки.** Для перфекциониста ошибка — не возможность учиться, а доказательство собственной несостоятельности. Он боится:

- испортить репутацию;
- потерять уважение окружающих;
- подтвердить свои худшие опасения о себе («я неудачник»).

— Из-за этого откладывается начало задач, избегаются новые вызовы, а работа затягивается из-за бесконечных переделок.

— **Страх оценки.** Перфекционист остро реагирует на мнение других. Его внутренний сценарий: «Если я сделаю неидеально, меня осудят». Это приводит к:

- гиперчувствительности к критике (даже конструктивной);
- тревоге перед презентациями, выступлениями, отчётами;
- стремлению угодить всем, чтобы избежать неодобрения.

— Ожидание негативной оценки становится источником постоянного напряжения.

— **Страх несоответствия.** Перфекционист живёт с ощущением, что должен соответствовать неким высоким стандартам — своим или чужим. Он боится:

- не оправдать ожиданий (родителей, начальства, партнёра);
- обнаружить, что «не дотягивает» до идеала;
- почувствовать стыд за «несовершенство».
- Этот страх заставляет работать на износ, скрывать трудности, избегать ситуаций, где можно проявить «слабость».

Цикл: тревога → перфекционизм → ещё большая тревога

Механизм самоподкрепляющегося цикла выглядит так:

— **Тревога запускает перфекционизм.** Волнение перед задачей заставляет ставить ещё более высокие стандарты: «Если я буду готовиться тщательнее, тревоги станет меньше».

— **Перфекционизм усиливает тревогу.** Попытки сде-

лать всё идеально:

- затягивают процесс (прокрастинация из-за страха не справиться);
- увеличивают нагрузку (перепроверка, переделывание);
- обостряют самокритику (любая неточность вызывает панику).

— **Неудовлетворённость подпитывает тревогу.** Даже хороший результат кажется недостаточным. Мозг фиксирует: «Видишь, даже так не идеально — нужно стараться ещё больше».

— **Избегание как ложное решение.** Чтобы снизить тревогу, человек может:

- откладывать задачи;
 - отказываться от новых возможностей;
 - делегировать то, что мог бы сделать сам.
- **Цикл замыкается.** Избегание даёт краткосрочное облегчение, но усиливает чувство вины и неуверенности. Тревога возвращается — теперь уже из-за «провала» или упущенных шансов.

Со временем этот цикл становится автоматическим. Человек перестаёт замечать, как перфекционизм истощает его, и воспринимает хроническую тревогу как норму.

Практическое упражнение: выявление перфекционистских установок

Цель: обнаружить свои перфекционистские убеждения,

чтобы осознанно с ними работать.

Шаг 1. Ведение дневника тревоги

В течение недели фиксируйте ситуации, когда вы испытывали тревогу, связанную с работой, учёбой или общением. Для каждой записи ответьте на вопросы:

— Что вызвало тревогу? (задача, событие, разговор)

— Какие мысли крутились в голове? Запишите их дословно («Я должен сделать идеально», «Если ошибусь, все подумают, что я некомпетентен» и т. д.).

— Как вы отреагировали? (отложили дело, начали перепроверять, попросили помощи, избегали ситуации)

— Какой физический дискомфорт испытали? (учащённое сердцебиение, дрожь, напряжение в плечах)

Шаг 2. Анализ записей

Через неделю перечитайте дневник и выделите повторяющиеся мысли. Отметьте, какие из них относятся к перфекционизму:

— фразы с «должен», «обязан», «нельзя ошибиться»;

— сравнения с другими («он сделал лучше», «они ожидают большего»);

— катастрофические прогнозы («если я провалюсь, карьера закончится»).

Шаг 3. Формулировка установок

Составьте список своих перфекционистских убеждений.

Примеры:

— «Ошибка — это провал».

— «Я должен нравиться всем».

— «Если я не лучший, то я неудачник».

— «Подготовка должна быть абсолютной — иначе провал».

Шаг 4. Проверка на реалистичность

Для каждой установки задайте вопросы:

— Есть ли факты, опровергающие это убеждение? (Вспомните случаи, когда ошибка привела к чему-то полезному.)

— Что бы вы сказали другу с такой же мыслью?

— Насколько эта установка помогает мне достигать целей? Или она только создаёт стресс?

— Каков самый худший сценарий, если я откажусь от этого убеждения? Насколько он вероятен?

Шаг 5. Замена на гибкую установку

Преобразуйте жёсткие убеждения в реалистичные и поддерживающие. Примеры:

— Было: «Ошибка — это провал» → Стало: «Ошибки — часть обучения. Они помогают мне расти».

— Было: «Я должен нравиться всем» → Стало: «Невозможно нравиться всем. Важно, чтобы меня принимали те, кто мне дорог».

— Было: «Если я не лучший, то я неудачник» → Стало: «Прогресс важнее идеала. Каждый шаг вперёд имеет ценность».

Шаг 6. Практика нового мышления

В следующие две недели:

— замечайте, когда старая установка всплывает в голове;

— осознанно заменяйте её новой, гибкой формулировкой;

— отмечайте ситуации, где новое убеждение помогло снизить тревогу и действовать эффективнее.

Работа с перфекционизмом — это не отказ от высоких стандартов, а их разумное применение. Когда вы перестаёте требовать от себя невозможного, тревога теряет силу, а энергия направляется на реальные достижения.

Глава 6. Тревога и продуктивность: неожиданные связи

Мы привыкли считать тревогу врагом продуктивности. Она мешает сосредоточиться, вызывает прокрастинацию, заставляет сомневаться в себе. Но что, если это состояние может не только мешать, но и помогать? Научные исследования показывают: умеренная тревога способна повышать концентрацию, мотивацию и эффективность — главное научиться её регулировать. Разберёмся, как это работает.

Исследования: умеренная тревога повышает концентрацию и мотивацию

Многочисленные исследования в области психологии и нейрофизиологии подтверждают: тревога в умеренных дозах мобилизует ресурсы организма. Вот ключевые механизмы:

— **Активация внимания.** Тревога обостряет восприятие: вы замечаете больше деталей, быстрее реагируете на изменения, лучше прогнозируете риски. Это особенно полезно в ситуациях, требующих бдительности.

— **Выброс адреналина и кортизола.** Эти гормоны стресса ускоряют сердцебиение, усиливают приток крови к мышцам и мозгу. В краткосрочной перспективе это даёт прилив энергии и ясность мышления.

— **Мотивация к действию.** Лёгкое волнение перед дедлайном или важным событием подстёгивает: вы начинаете

работать усерднее, тщательнее продумываете шаги, проверяете детали.

— **Улучшение памяти.** Умеренный стресс помогает лучше запоминать информацию — мозг воспринимает ситуацию как значимую и активирует механизмы консолидации памяти.

— **Преодоление инерции.** Тревога перед началом сложной задачи может стать толчком к действию: страх не успеть или ошибиться запускает процесс, который иначе затягивался бы из-за прокрастинации.

Важно подчеркнуть: речь идёт именно об **умеренной** тревоге. Когда уровень стресса зашкаливает, эти механизмы дают сбой — начинается перегрузка, паника, паралич воли.

Эффект Йеркса-Додсона: оптимальная зона тревожности для разных задач

В 1908 году психологи Роберт Йеркс и Джон Додсон открыли закономерность, которая теперь носит их имя: **эффект Йеркса-Додсона**. Он описывает взаимосвязь между уровнем возбуждения (в т. ч. тревоги) и эффективностью деятельности.

Суть эффекта проста:

— **Слишком низкий уровень тревоги** → скука, апатия, недостаток мотивации. Задачи кажутся неважными, внимание рассеивается.

— **Умеренный уровень тревоги** → оптимальная мобилизация. Мозг и тело работают на пике возможностей: вы

сосредоточены, энергичны, готовы к решению задач.

— **Чрезмерный уровень тревоги** → перегрузка. Внимания сужается, мышление становится ригидным, ошибки учащаются.

Кривая Йеркса-Додсона показывает, что для каждой задачи существует свой «золотой стандарт» тревожности:

— **Простые или рутинные задачи** (уборка, сортировка данных, заполнение форм) требуют **более высокого уровня возбуждения** для поддержания мотивации. Лёгкая тревога здесь полезна: она не даёт заскучать и ускоряет процесс.

— **Сложные когнитивные задачи** (анализ данных, стратегическое планирование, творчество) требуют **умеренного уровня тревоги**. Слишком сильное волнение мешает мыслить гибко, искать нестандартные решения.

— **Задачи на мелкую моторику или точность** (хирургия, ювелирное дело, игра на музыкальном инструменте) требуют **низкого уровня тревоги**. Высокое возбуждение вызывает дрожь, спешку, ошибки.

Практический вывод: не нужно стремиться к полному отсутствию тревоги. Ваша цель — найти **индивидуальную зону оптимального возбуждения** для каждого типа деятельности.

Когда тревога помогает, а когда мешает?

Разберём на примерах, в каких ситуациях тревога работает на вас, а в каких — против.

Тревога помогает:

— **Перед дедлайном.** Лёгкое волнение подстёгивает закончить проект вовремя, проверить детали, избежать небрежности.

— **При подготовке к важному событию.** Тревога заставляет репетировать речь, продумывать вопросы, собирать дополнительные материалы.

— **В условиях неопределённости.** Если вы не до конца понимаете задачу, тревога мотивирует уточнить требования, изучить инструкции, проконсультироваться с коллегами.

— **При освоении нового.** Волнение перед первым публичным выступлением или собеседованием заставляет больше тренироваться, изучать опыт других, готовиться тщательно.

— **Для профилактики рисков.** Тревожный менеджер скорее заметит «слабые звенья» в проекте и примет меры заранее.

Тревога мешает:

— **Когда она хроническая.** Постоянное напряжение истощает ресурсы, снижает иммунитет, вызывает выгорание.

— **Если она не связана с реальностью.** Беспокойство из-за гипотетических угроз («а вдруг через год меня уволят?») отвлекает от текущих задач.

— **При гиперконтроле.** Попытки предусмотреть *все* возможные проблемы затягивают процесс, парализуют принятие решений.

— **В форме избегания.** Если тревога заставляет откла-

дывать дела, отказываться от возможностей, она становится барьером для роста.

— **На этапе творчества.** Чрезмерное волнение мешает генерировать идеи, экспериментировать, рисковать — а это основа креативности.

Кейс-стади: успешные люди с высоким уровнем тревожности

Многие выдающиеся личности признавались, что тревога была их постоянным спутником — и они научились использовать её энергию. Рассмотрим несколько примеров:

— **Чарльз Дарвин.** Автор теории эволюции страдал от тяжёлой тревожности и ипохондрии: он годами не покидал дом, боялся публичных выступлений, тщательно проверял каждую гипотезу. Но именно эта тревожность заставила его собрать беспрецедентный объём данных для подтверждения своей теории. Его педантичность и страх ошибки стали основой научного метода.

— **Вуди Аллен.** Знаменитый режиссёр и сценарист открыто говорит о своей тревожности: «Я страдаю от тревоги с детства. Но именно она заставляет меня работать без остановки — иначе я сойду с ума». Его продуктивность поражает: более 50 фильмов за карьеру. Тревога стала топливом для творчества.

— **Стив Джобс.** Сооснователь Apple был известен перфекционизмом и тревожной требовательностью к себе и команде. Он мог отменить запуск продукта за неделю до ре-

лиза из-за незначительной детали. Эта тревожность помогла создать культовые продукты с безупречным дизайном.

— **Джоан Роулинг.** Автор «Гарри Поттера» признавалась, что страдала от депрессии и тревоги во время написания первой книги. Но именно это состояние помогло ей создать образ дементоров — существ, высасывающих радость. Тревога стала источником вдохновения для одного из самых ярких символов серии.

— **Майкл Джордан.** Легендарный баскетболист использовал тревогу перед матчами как источник энергии. Он говорил: «Волнение — это нормально. Я превращаю его в агрессию на площадке». Его знаменитая «воздух»-серия бросков родилась из умения направлять напряжение в действие.

— **Арианна Хаффингтон.** Основательница *The Huffington Post* много лет страдала от бессонницы и тревожности из-за перегрузок. После обморока на рабочем месте она пересмотрела приоритеты и написала книгу о важности отдыха. Её тревога стала катализатором для создания философии «устойчивой продуктивности».

Что объединяет этих людей? Они не боролись с тревогой, а **осмыслили её роль** и нашли способы использовать её энергию:

- Дарвин — через систематизацию и проверку фактов.
- Вуди Аллен — через непрерывное творчество.
- Джобс — через перфекционизм в дизайне.
- Роулинг — через художественное выражение.

— Джордан — через физическую трансформацию волнения в силу.

— Хаффингтон — через создание новых подходов к работе.

Вывод прост: тревога — не препятствие для успеха, а его потенциальный катализатор. Ключ в том, чтобы:

— признать её наличие;

— определить оптимальную зону возбуждения для каждой задачи;

— научиться перенаправлять энергию тревоги в продуктивные действия.

Глава 7. Диагностика: измеряем свою тревожность

Прежде чем работать с тревогой, важно понять её масштабы и особенности. Без диагностики вы рискуете либо недооценить проблему (и не предпринять нужных мер), либо переоценить её (и начать «лечить» то, что не требует радикального вмешательства). В этой главе разберём инструменты для объективной оценки тревожности и методы её детального анализа.

Тесты и опросники

Стандартизированные тесты помогают оценить уровень тревоги количественно — получить «цифру», с которой можно работать. Они не заменяют консультацию специалиста, но дают отправную точку для самонаблюдения.

— Шкала тревоги Бека (BAI)

Опросник из 21 пункта, оценивающий физиологические и психологические симптомы тревоги за последнюю неделю. Для каждого утверждения выберите вариант, наиболее точно отражающий ваше состояние:

0 — не беспокоит;

1 — беспокоит слегка, не слишком мешает;

2 — беспокоит значительно, всё же терпимо;

3 — беспокоит невыносимо.

Вопросы:

- Ощущение онемения или покалывания в конечностях.
- Волнение из-за мелочей.
- Головокружение или ощущение, что можете упасть.
- Ощущение жара в теле.
- Дрожь в руках.
- Страх потери контроля.
- Неспособность расслабиться.
- Страх внезапной смерти.
- Страх потерять рассудок.
- Учащённое сердцебиение.
- Ощущение удушья.
- Страх, что случится что-то ужасное.
- Потливость (не связанная с жарой).
- Страх перед определёнными ситуациями (например, в толпе, в транспорте).
- Ощущение нереальности окружающего мира.
- Страх упасть в обморок на людях.
- Страх быть не в состоянии убежать или остаться в ловушке.
- Страх смерти.
- Чувство, что вас вот-вот вырвет.
- Страх сойти с ума.
- Страх совершить что-то постыдное или неуместное.

Интерпретация результатов:

- 0—7 баллов — незначительный уровень тревоги;
- 8—15 баллов — лёгкая тревога;

- 16—25 баллов — умеренная тревога;
- 26—63 балла — высокая тревога.
- **GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)**

Короткий опросник из 7 вопросов для оценки симптомов генерализованного тревожного расстройства за последние 2 недели. Оцените, как часто вас беспокоили следующие проблемы:

- 0 — совсем не беспокоило;
- 1 — несколько дней;
- 2 — более половины дней;
- 3 — почти каждый день.

Вопросы:

- Чувство нервозности, беспокойства или напряжения.
- Невозможность контролировать беспокойство.
- Чрезмерное беспокойство по разным поводам.
- Трудности с расслаблением.
- Раздражительность, склонность к вспышкам гнева.
- Напряжение в мышцах.
- Проблемы с засыпанием или сном.

Интерпретация:

- 0—4 балла — минимальный уровень тревоги;
- 5—9 баллов — лёгкий уровень;
- 10—14 баллов — умеренный уровень;
- 15+ баллов — тяжёлый уровень тревоги, рекомендует-ся консультация специалиста.
- **Шкала самооценки тревоги Цунга (SAS)**

Оцените, как часто за последнюю неделю вы испытывали следующие ощущения:

- 1 — редко;
- 2 — иногда;
- 3 — часто;
- 4 — постоянно.

Утверждения:

— Я чувствую себя более нервным и напряжённым, чем обычно.

— Я испытываю страх перед самыми обычными вещами.

— Я легко расстраиваюсь или впадаю в панику.

— У меня ощущение, будто что-то ужасное вот-вот случится.

— Я не могу усидеть на месте, мне нужно постоянно двигаться.

— Мои руки и ноги дрожат и трясутся.

— Я испытываю сухость во рту.

— Я чувствую, что задыхаюсь или мне трудно дышать.

— Я испытываю боль или дискомфорт в груди.

— Я чувствую головокружение или слабость.

— Я боюсь, что потеряю контроль над собой.

— Я боюсь упасть в обморок.

— Меня тошнит или болит живот.

— Я чувствую, что моё сердце бьётся слишком быстро.

— Я боюсь смерти.

— Меня бросает в жар или холод.

- У меня онемение или покалывание в пальцах рук и ног.
- Я потею больше обычного (не из-за жары).
- Я чувствую страх без видимой причины.
- Я испытываю ощущение нереальности происходящего.

Обработка результатов: суммируйте баллы по всем пунктам.

- 20—44 балла — нормальный уровень тревоги;
- 45—59 баллов — лёгкая или умеренная тревога;
- 60—74 балла — выраженная тревога;
- 75+ баллов — тяжёлая тревога.

— Тест Спилбергера-Ханина

Позволяет разделить **ситуативную** (реактивную) тревогу (как вы чувствуете себя *сейчас*) и **личностную** (как вы обычно себя чувствуете).

Часть 1. Ситуативная тревожность (СТ)

Оцените, насколько вы согласны с утверждениями в **данный момент**:

- 1 — нет, это не так;
- 2 — пожалуй, так;
- 3 — верно;
- 4 — совершенно верно.
- Я спокоен. (обратный вопрос)
- Мне ничто не угрожает.
- Я нахожусь в напряжении.
- Я испытываю сожаление.
- Я чувствую себя свободно. (обратный вопрос)

- Я расстроен.
- Меня волнуют возможные неудачи.
- Я ощущаю душевный покой. (обратный вопрос)
- Я встревожен.
- Я уверен в себе. (обратный вопрос)
- Я нервничаю.
- Я не нахожу себе места.
- Я взвинчен.
- Я не чувствую скованности. (обратный вопрос)
- Я доволен. (обратный вопрос)
- Я озабочен.

Обработка: суммируйте прямые вопросы (3, 4, 7, 9, 11, 12, 13, 16) и обратные (1, 2, 5, 6, 8, 10, 14, 15 — переведите баллы: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1).

- 20—30 баллов — низкий уровень ситуативной тревоги;
- 31—45 баллов — умеренный;
- 46+ баллов — высокий уровень тревоги в данный момент.

Часть 2. Личностная тревожность (ЛТ)

Оцените, как вы обычно себя чувствуете (в большинстве ситуаций):

- 1 — почти никогда;
- 2 — иногда;
- 3 — часто;
- 4 — почти всегда.

— Я испытываю удовольствие. (обратный вопрос)

— Я быстро устаю.

— Я легко могу заплакать.

— Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.

— Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

— Обычно я чувствую себя бодрым. (обратный вопрос)

— Я спокоен, хладнокровен и собран. (обратный вопрос)

— Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.

— Я слишком переживаю из-за пустяков.

— Я уравновешенный человек. (обратный вопрос)

— Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Обработка: суммируйте прямые вопросы (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11) и обратные (1, 6, 7, 10 — переведите баллы).

— 20—30 баллов — низкая личностная тревожность;

— 31—45 баллов — умеренная;

— 46+ баллов — высокая личностная тревожность.

Как использовать тесты правильно:

— Проходите их в спокойном состоянии, не во время острого приступа тревоги.

— Не пытайтесь «подогнать» ответы под желаемый результат. Честность — ключ к точности.

— Повторяйте тестирование раз в 2—4 недели, чтобы отследить прогресс.

— Если результаты указывают на высокий уровень тре-

воги, обратитесь к психологу или психотерапевту. Тесты — инструмент самодиагностики, а не постановки диагноза.

Дневник тревоги: как вести и анализировать

Тесты дают «снимок» состояния, а дневник — «фильм»: он показывает, как тревога меняется в течение дня, какие ситуации её провоцируют и какие мысли сопровождают.

Как вести дневник:

Каждый раз, когда вы ощущаете тревогу (даже лёгкую), записывайте:

— **Время и дата.** Когда началось и закончилось состояние?

— **Ситуация.** Где вы были? Что делали? Кто был рядом?

— **Мысли.** Что проносилось в голове? Запишите дословно («Я не справлюсь», «Они подумают, что я некомпетентен», «Вдруг я ошибусь?»).

— **Эмоции.** Какие чувства вы испытали помимо тревоги? (страх, стыд, вина, злость, беспомощность).

— **Телесные ощущения.** Что происходило с телом? Отметьте:

— учащённое сердцебиение;

— потливость;

— дрожь в руках или коленях;

— сухость во рту;

— напряжение в плечах, шее, челюсти;

— головокружение;

— ощущение нехватки воздуха;

— тяжесть в груди;

— другие симптомы.

— **Действия.** Как вы отреагировали? Выберите из вариантов или добавьте свой:

— избегание ситуации;

— поиск поддержки у кого-то;

— попытка отвлечься (прокрутка соцсетей, еда, музыка);

— гиперконтроль (перепроверка, уточнение деталей);

— физическая активность (ходьба, отжимания);

— дыхательные техники;

— другое.

— **Оценка интенсивности.** По шкале от 0 до 10, где:

— 0 — тревоги нет;

— 1—3 — лёгкая тревога, почти не мешает;

— 4—6 — умеренная, отвлекает от дел;

— 7—10 — сильная, парализует или вызывает панику.

Анализ дневника (раз в неделю):

— **Найдите повторяющиеся триггеры.** Выпишите 3—5 ситуаций, которые чаще всего вызывали тревогу. Например: «совещания по вторникам», «разговор с начальником», «подготовка к презентации».

— **Выделите типичные мысли.** Какие когнитивные искажения встречались чаще всего? Примеры:

— катастрофизация («если я ошибусь, меня уволят»);

— чтение мыслей («они точно думают, что я глуп»);

— долженствования («я должен быть идеальным»);

— обобщение («я всегда всё порчу»).

— **Отметьте телесные паттерны.** Есть ли симптомы, которые появляются первыми? Например: «тревога всегда начинается с напряжения в шее» или «перед выступлением потеют ладони».

— **Оцените эффективность реакций.** Разделите действия на две группы:

— **Снижали тревогу:** помогли успокоиться и вернуть-ся к делу (глубокое дыхание, короткая прогулка, разговор с другом).

— **Усиливали тревогу:** дали краткосрочное облегчение, но усугубили проблему (избегание, прокрастинация, гипер-контроль).

— **Составьте «карту уязвимостей».** На отдельном ли-сте запишите:

— главные триггеры;

— типичные мысли, запускающие тревогу;

— ранние телесные сигналы тревоги;

— привычки, которые мешают справиться с волнением.

Выявление триггеров: ситуаций, мыслей, телесных ощущений

Триггер — это спусковой крючок тревоги. Он может быть внешним (событие, человек) или внутренним (мысль, вос-поминание). Разберём виды:

— **Ситуационные триггеры:**

- публичные выступления;
- собеседования;
- конфликты;
- дедлайны;
- поездки в метро/самолёте;
- общение с авторитетными людьми (начальником, преподавателем);
- финансовые вопросы;
- медицинские обследования.
- **Когнитивные (мысленные) триггеры:**
 - катастрофизация («если опоздаю на встречу, проект провалится»);
 - чтение мыслей («он смотрит на меня с осуждением»);
 - долженствования («я обязан всем помочь»);
 - обесценивание успеха («это случайность, я не заслужил»);
 - сравнение с другими («у них получается лучше, я отстаю»).
- **Телесные триггеры:**
 - учащённое сердцебиение (может запустить страх панической атаки);
 - головокружение;
 - ощущение нехватки воздуха;
 - усталость (провоцирует тревогу о здоровье);
 - головная боль;
 - мышечное напряжение.

— Эмоциональные триггеры:

- чувство вины;
- стыд;
- одиночество;
- зависть;
- ощущение несправедливости.

Как выявить свои триггеры:

- Используйте записи из дневника тревоги.
- Отмечайте, что предшествовало всплеску тревоги: событие, мысль, ощущение.
- Спрашивайте себя: «Что изменилось в момент, когда я начал (а) волноваться?».
- Обсудите наблюдения с психологом — свежий взгляд поможет заметить неочевидные связи.
- Проведите эксперимент: осознанно войдите в контролируемую тревожную ситуацию (например, задайте вопрос незнакомому человеку) и зафиксируйте реакцию.

Упражнение: составление «карты тревожности»

Цель: визуализировать свои триггеры и реакции, чтобы увидеть полную картину и найти точки для работы.

Шаг 1. Подготовка

Возьмите лист бумаги, цветные ручки или стикеры. Разделите лист на 4 сектора:

- **Сектор 1: Ситуации** (где и когда возникает тревога).
- **Сектор 2: Мысли** (что вы говорите себе в эти момен-

ты).

— **Сектор 3: Тело** (какие ощущения сопровождают тревогу).

— **Сектор 4: Действия** (как вы реагируете).

Шаг 2. Заполнение

Используя записи из дневника и воспоминания, заполните каждый сектор. Пишите кратко, ключевыми словами или фразами. Примеры:

— **Ситуации:** «совещание», «звонок клиенту», «в очереди», «перед сном», «разговор о деньгах».

— **Мысли:** «я забуду слова», «они ждут моей ошибки», «я не выдержу», «всё пойдёт не по плану».

— **Тело:** «дрожат руки», «тяжесть в груди», «голова кружится», «ноги ватные».

— **Действия:** «откладываю звонок», «проверяю 10 раз», «ищу поддержку у коллеги», «заедаю стресс», «глубоко дышу».

Шаг 3. Визуализация связей

Стрелками соедините элементы между секторами:

— Какая ситуация запускает какие мысли?

— Какие мысли вызывают какие телесные реакции?

— Как действия влияют на тревогу (усиливают или снижают)?

Шаг 4. Анализ

Ответьте на вопросы:

— Какие **ситуации** встречаются чаще всего? Это ваши

главные триггеры.

— Какие **мысли** повторяются? Возможно, это ваши базовые убеждения о себе и мире.

— Какие **телесные симптомы** возникают первыми? Они могут стать сигналом для раннего вмешательства.

— Какие **действия** дают краткосрочное облегчение, но усиливают проблему в долгосрочной перспективе (избегание, гиперконтроль)?

Шаг 5. Планирование

Рядом с каждым триггером напишите **альтернативную реакцию** — что вы могли бы сделать иначе? Например:

— Вместо «отложить звонок» → «сделать глубокий вдох и набрать номер».

— Вместо «проверять 10 раз» → «установить таймер на 2 минуты проверки».

— При первых признаках тревоги → «выполнить 5 циклов диафрагмального дыхания».

— При катастрофизации → «задать себе вопрос: „Какова реальная вероятность худшего сценария?“».

Диагностика — не самоцель, а фундамент для изменений. Понимая свои триггеры, мысли и реакции, вы получаете рычаги управления тревогой.

Глава 8. Подготовка к трансформации: меняем мышление

Тревога часто рождается не из-за самих событий, а из-за того, как мы их интерпретируем. Меняя способ мышления, можно существенно снизить уровень тревоги и научиться реагировать на стрессовые ситуации более конструктивно. Разберём ключевые подходы и практические техники.

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.