

СВЕТЛАНА ЛИНН

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ

ЕСЛИ
НИКТО НЕ
ПОДДЕРЖИВАЕТ

ОПОРА ВНУТРИ.
СИЛА, КОТОРАЯ
ОСТАЁТСЯ С ТОБОЙ
ВСЕГДА



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ



ПРИНЯТИЕ
И ПОДДЕРЖКА СЕБЯ



ВНУТРЕННИЙ ОРИЕНТИР
И УВЕРЕННОСТЬ



РОСТ ЧЕРЕЗ СЛОЖНЫЕ
ПЕРИОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ • ЖИВЫЕ ПРИМЕРЫ • РАБОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Светлана Линн

**Как поддерживать себя,
когда никто не поддерживает**

<https://litres.ru/74254374>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что вокруг куча людей, а поддержать некому? Что вы тонете, а мимо проходят, даже не обернувшись? Я была там. И я поняла одну вещь: ждать, что кто-то подаст руку, — значит добровольно выбирать роль жертвы. Эта книга родилась не в тишине кабинета, а в полной изоляции, когда не на кого было опереться, кроме собственных рук и головы. Здесь нет воды, нет душещепательных бесед и ненужной эмпатии. Только жёсткая, выверенная методика, которая спасла меня и сработает у вас. Пять глав — как пять шагов по бетонной лестнице: без перил, без страховки, но с чётким планом. От диагностики своего состояния до среды, которая не даст вам упасть. Хотите выжить, когда никто не приходит на помощь? Откройте эту книгу.

Светлана Линн

Как поддерживать себя, когда никто не поддерживает

Глава 1. Диагностика ресурсного голода

Любая попытка самопомощи, предпринятая без предварительного анализа состояния, обречена на провал. Это равносильно попытке починить двигатель автомобиля, не открывая капот, или лечить боль в ноге, игнорируя перелом. Когда человек говорит: «Я пытаюсь себя поддерживать, но ничего не помогает», проблема чаще всего заключается не в неправильности выбранных методов, а в неверной постановке диагноза. Мы начинаем лечить усталость, когда у нас истощение. Мы пытаемся найти мотивацию, когда у нас дефицит нейромедиаторов. Мы ищем смысл, когда нам элементарно не хватает кислорода или воды.

Первая глава — это инструментарий холодной диагностики. Здесь нет места эмпатии или утешительным фразам. Здесь есть только система координат, позволяющая зафиксировать текущее положение тела и психики относительно точки невозврата. Без этой системы все последующие действия будут хаотичными и энергозатратными. Задача первой гла-

вы — создать чёткую карту дефицитов, разбив состояние на измеримые компоненты. Мы будем работать с тремя уровнями: физиологическим, психологическим и ситуационным. Только поняв, какой именно ресурс истощён, можно начать его восстановление. В противном случае мы будем лить воду в дырявый бак или, что ещё хуже, заливать масло в бензобак.

Первый шаг диагностики заключается в категорическом отказе от ярлыков. Фразы «у меня депрессия», «я выгорел» или «у меня нет сил» не являются диагнозами в рамках этой методики. Это размытые метафоры, которые ничего не говорят о конкретном механизме поломки. Мы будем использовать исключительно термины, поддающиеся проверке. Нам нужны не чувства, а данные. Чувства обманчивы, они меняются каждые двадцать минут. Данные же, зафиксированные на бумаге, дают точку отсчёта. Именно поэтому первое и самое важное правило первой главы — вооружиться блокнотом и ручкой. Вся диагностика проводится письменно. Мысленная диагностика — это симуляция самопомощи, которая только усиливает чувство беспомощности.

Итак, переходим к первому инструменту — шкале объективного дефицита. Большинство людей оценивают своё состояние по шкале настроения от минус пять до плюс пять. Эта шкала бесполезна, потому что она субъективна и не привязана к реальности. Сегодня минус три может ощущаться как конец света, а завтра, после хорошего сна, тот же минус три будет казаться лёгкой грустью. Нам нужна шкала, при-

вязанная к действиям. Мы вводим шкалу бытовой функциональности от нуля до десяти. Ноль — это полная обездвиженность, когда вы не в силах подняться с постели даже для того, чтобы сходить в туалет или налить стакан воды. Десять — это состояние, когда вы просыпаетесь до будильника, выполняете все запланированные бытовые задачи, занимаетесь спортом, работаете восемь часов и ещё остаётся энергия на чтение или хобби. Реалистичный рабочий диапазон обычного человека — это шесть-семь. Пятерка — это когда вы встали, приготовили еду, вышли на работу, сделали необходимое, но к вечеру чувствуете полную пустоту и не можете делать ничего сверх обязательного.

Теперь честно зафиксируйте свою цифру. Не ту, на которую вы надеетесь, и не ту, которую хотите показать другим. Реальную. Если ваша цифра ниже трёх, все дальнейшие техники когнитивной работы отменяются. Вы не сможете думать о смыслах, если ваш организм работает в режиме выживания. Если вы на тройке, то ваша единственная задача — набрать ещё один балл бытовой активности. Не стать десяти, а просто на один балл подняться. Диагностика начинается с этого числа, и вся первая неделя работы подчинена этому числу. Мы не говорим о счастье, мы говорим о вставании с постели ровно в одно и то же время. Мы не говорим о вдохновении, мы говорим о способности приготовить нормальную еду, а не перекусить печеньем.

Следующий этап — инвентаризация опор. Опорой в этой

методике называется любое действие, привычка, человек или место, которые объективно снижают уровень тревоги или дают энергию. Важно: не те, которые должны давать энергию, а те, которые дают её фактически. Мы часто держимся за мёртвые опоры — иллюзии, которые когда-то работали, но теперь только высасывают силы. Например, общение с другом, который критикует вас «из лучших побуждений», или просмотр новостей, чтобы «быть в курсе», или чтение мотивационных книг, после которых вы чувствуете себя ещё более ничтожными. Это мёртвые опоры. Чтобы провести инвентаризацию, напишите список всего, к чему вы обращаетесь в моменты стресса или усталости. Еда, алкоголь, социальные сети, сериалы, звонки определённым людям, сон, работа, уборка, прогулки.

Теперь рядом с каждым пунктом поставьте два параметра. Первый — сколько единиц энергии вы получаете после этого действия по шкале от минус десяти до плюс десяти. Второй — сколько времени длится этот эффект. Например, чашка кофе даёт плюс три на сорок минут, а потом минус пять на два часа из-за падения сахара. Алкоголь даёт иллюзию плюс пять на час, а потом минус десять на следующий день. Прогулка даёт плюс два, но эффект держится полдня. Общение с коллегой даёт минус четыре сразу, зато потом вы чувствуете облегчение, потому что выговорились. Мы не даём моральных оценок этим пунктам. Алкоголь и кофе — это такие же инструменты, как и медитация. Важно зафиксиро-

вать реальную пользу или вред. После того как вы оценили каждый пункт, вычеркните из своего обихода всё, что даёт суммарный отрицательный баланс за сутки. Это не моральное решение, это сухая математика. Если ваша опора уводит вас в минус, она вам не нужна. Она разрушает вас быстрее, чем отсутствие поддержки извне.

Третий инструмент — правило «Трёх контуров». Оно необходимо, чтобы разложить проблему на составные части, потому что чаще всего мы путаем причины и следствия. Первый контур — физический. Сюда входит сон, питание, физическая активность, гормональный фон, болевые ощущения и состояние нервной системы. Второй контур — социально-средовой. Это наличие или отсутствие денег, качество жилья, рабочие обязанности, социальные связи и уровень бытового комфорта. Третий контур — смысловой и мировоззренческий. Это цели, ценности, ощущение справедливости, чувство собственной значимости, вера в будущее и восприятие себя в мире.

Главная ошибка человека в кризисе заключается в попытке чинить третий контур, когда сломаны первые два. Вы не можете найти смысл жизни, если ваш сон составляет четыре часа в сутки. Вы не можете почувствовать уверенность, если уровень сахара в крови скачет как американские горки. Вы не можете поверить в будущее, если у вас болит спина и вы не спите трое суток. Поэтому первым делом мы проверяем первый контур. Если с ним есть проблемы, мы закрыва-

ем третий контур на замок и не возвращаемся к нему, пока физика не пришла в относительную норму. То же самое касается второго контура: если у вас нет денег на еду или вы живёте в постоянном шуме, ваши душевные муки по поводу смысла жизни — это просто попытка мозга отвлечься от реальной угрозы.

Для диагностики мы заводим три отдельных листа. На первом листе мы фиксируем всё, что касается тела и режима. Среднее количество часов сна за последнюю неделю. Время отхода ко сну и пробуждения. Частота приёмов пищи. Качество еды. Количество воды. Наличие физической нагрузки. Хронические боли. На втором листе — данные по среде. Достаточно ли денег на минимальный комфорт. В порядке ли жильё. Есть ли агрессивные раздражители в окружении (люди, звуки, запахи). Перегружены ли вы задачами. На третьем листе — только после проверки первых двух — мы пишем глобальные вопросы: для чего я живу, что я чувствую по поводу будущего, люблю ли я себя. Если первые два листа «красные», то третий лист мы просто сжигаем. Он не имеет значения в текущий момент. Мы не имеем права рассуждать о высоком, когда организм задыхается.

Далее мы переходим к самому болезненному этапу первой главы — стоп-сигналам. Это физиологические маркеры, которые указывают на переход в режим выживания. Организм человека устроен так, что при отсутствии внешней поддержки он автоматически переключается на экономный

режим, который разрушает личность изнутри. Эти сигналы не обсуждаются, не игнорируются и не откладываются. Они являются абсолютным приоритетом для коррекции. Первый стоп-сигнал — сон. Если вы просыпаетесь разбитым, если вы не можете заснуть без фона, если вы просыпаетесь в три часа ночи с панической атакой — это не «особенности характера», это сбой системы. Сон должен быть непрерывным. Нет ничего важнее восстановления цикла. Если вы спите шесть часов, но просыпаетесь бодрым — это хорошо. Если вы спите девять, но просыпаетесь в состоянии разбитости — это плохо. Мы фиксируем качество сна отдельно от количества.

Второй стоп-сигнал — аппетит. Здесь есть два крайних состояния: либо вы совершенно не чувствуете голода и забываете поесть целый день, либо вы не можете остановиться и постоянно жуёте что-то углеводное. Оба состояния — это реакция на стресс. В первом случае организм перестаёт подавать сигналы, потому что система пищеварения блокируется кортизолом. Во втором случае вы заедаете тревогу простыми сахарами, чтобы мгновенно поднять дофамин. Это не слабость воли. Это биохимия. Ваша задача на этапе диагностики — не перестать есть или начать есть, а просто зафиксировать это. Записать в блокнот: «Сегодня я съел только бутерброд за весь день» или «Сегодня я съел три шоколадки и пачку печенья». Без оценок. Только факт. Когда вы начинаете записывать, автоматически включается контроль, но на первой главе мы только наблюдаем.

Третий стоп-сигнал — изменение восприятия времени. Один из ключевых признаков ресурсного голода — это потеря ощущения длительности. Для человека в режиме выживания время либо растягивается до бесконечности (каждая минута страдания длится час), либо сжимается (дни пролетают незаметно, потому что они не наполнены событиями). Оба варианта одинаково опасны. Если вы заметили, что утро, день и вечер для вас слились в одно серое пятно, или что вы сидите в одной позе по четыре часа, уставившись в стену, — это стоп-сигнал. Ваши биологические часы сбились. Организм перестал реагировать на смену дня и ночи, что ведёт к нарушению выработки мелатонина и серотонина.

Четвёртый стоп-сигнал — пульс и дыхание. Это те параметры, которые редко замечают, но они дают самую точную картину. В состоянии хронического стресса пульс в покое обычно повышен. Если ваш пульс в спокойном состоянии выше восьмидесяти ударов в минуту, а вы при этом не пьёте кофе и не занимаетесь спортом, это значит, что ваша нервная система работает на пределе. Дыхание становится поверхностным, грудным, а не диафрагмальным. Грудное дыхание сигнализирует организму, что вы в опасности. Это физиологическая петля обратной связи: поверхностное дыхание усиливает тревогу, тревога усиливает дыхание. Зафиксируйте, как вы дышите прямо сейчас, читая этот текст. Дышите ли вы грудью или животом? Ваш вдох глубже выдоха или выдох глубже? Если вы не можете сделать спокойный выдох на счёт

четыре, это маркер гипертонуса.

Пятый стоп-сигнал — тактильная чувствительность и речь. При истощении человек либо становится гиперчувствительным к звукам и свету, либо, наоборот, впадает в прострацию и не замечает, что ему больно. Речь замедляется, исчезают интонации, голос становится монотонным. Это происходит потому, что энергия на поддержание сложных социальных конструкций отсутствует. Мозг отключает «ненужные» функции, чтобы сэкономить ресурс для сердцебиения и поддержания температуры тела. Если вы замечаете, что вам сложно формулировать длинные предложения, что вы отвечаете односложно, хотя раньше были красноречивы, — примите это как объективный факт. Это не лень, не деградация и не плохой характер. Это экономия. И с этой экономией нужно работать, а не бороться.

Теперь объединим все полученные данные. На отдельном листе бумаги вы создаёте так называемый ресурсный паспорт. Это не дневник, это техническая документация вашего текущего состояния. В верхней части листа пишете дату и то самое число бытовой функциональности от нуля до десяти. Ниже выписываете все стоп-сигналы, которые у вас присутствуют. Например: «Сон: прерывистый, просыпаюсь в 4 утра. Аппетит: повышенный, тяга к сладкому. Пульс: 88 в покое. Дыхание: грудное, не могу выдохнуть полностью. Речь: монотонная». Вы не пишете «мне плохо». Вы пишете конкретные показатели.

Далее вы анализируете контуры. Первый контур: что из перечисленного относится к телу? Сон, аппетит, пульс, дыхание. Второй контур: есть ли у вас возможность прямо сейчас лечь или сесть удобно? Есть ли кто-то, кто может принести вам воды? Если да — это ваши активные внешние опоры. Если нет — это тоже фиксируется. Третий контур: пока мы игнорируем, но просто для порядка запишем один пункт: «Я думаю, что...» — и закончите любым негативным убеждением, которое крутится в голове. Сделаем это чисто механически. Зафиксировали и закрыли.

Самое сложное в диагностике ресурсного голода — принять разницу между «нужно» и «возможно». Когда человек один, у него нет внешнего судьи, и он часто скатывается в тиранию долженствования. «Я должен спать 8 часов», «Я должен есть здоровую пищу», «Я должен медитировать». Эта диагностическая глава не про «должен». Она про «есть» и «нет». Если у вас нет возможности спать 8 часов, потому что вы работаете по ночам, вы фиксируете реальность, а не идеал. Если у вас нет денег на здоровую пищу, вы фиксируете дефицит денег, а не свою лень. Абсолютная честность в описании текущего положения — это единственный способ перестать тратить энергию на отрицание. Когда вы пишете: «Я не сплю, потому что у меня шумные соседи» — это диагностика среды. Когда вы пишете: «Я не сплю, потому что я тревожный человек» — это самообман, который уводит в сторону. Мы исключаем из диагностики все личностные ха-

рактеристики. У вас есть проблемы со сном? Значит, надо лечить сон. У вас шумно? Значит, надо покупать беруши или договариваться. Среда влияет на вас, а не ваш характер.

В конце первой главы мы проводим процедуру, которую назовём «нулевой срез». Вы возвращаетесь к списку стоп-сигналов и против каждого ставите приоритет от одного до пяти. Единица — это незначительный дискомфорт. Пять — это угроза жизни или здоровью. Например, отсутствие аппетита — это троечка. А пульс 100 в покое и головокружение — это пятёрка. Спать четыре часа в сутки неделю — это пятёрка. Тревожные мысли о будущем — это двойка. Мы не будем лечить всё сразу. Задача — взять только те пункты, которые получили четвёрку и пятёрку. Это точки критического истощения. Именно их мы будем закрывать во второй главе. Всё остальное пока игнорируем.

Многие на этом этапе испытывают разочарование. Им кажется, что они просто составили список своих проблем, но не получили решения. Это нормально. Решение ещё не пришло, потому что вы не знали, что именно ломать. Сейчас вы знаете. У вас есть карта: ваш пульс высок, сон прерывист, дыхание поверхностно, а среда враждебна. Это не абстрактное «я в депрессии». Это конкретный набор поломок. Каждая из этих поломок решается конкретным действием. Но об этом — следующие главы. Здесь и сейчас вы просто зафиксировали стартовую позицию.

Глава 2. Физиологический фундамент (база)

Если первая глава была посвящена холодной диагностике и беспристрастному снятию показателей с организма, то вторая глава является прямым продолжением этого процесса в практической плоскости, однако с одной жёсткой оговоркой: мы не лечим тело как таковое, мы не пытаемся сделать его сильным, красивым или выносливым, мы просто возвращаем ему способность выполнять базовые функции без сбоев, потому что в состоянии ресурсного голода любое сверхнагрузочное воздействие или попытка резкого оздоровления лишь усугубляет истощение и приводит к срыву, поэтому фундамент, о котором идёт речь, строится исключительно по принципу минимальной эффективной дозы, где главным критерием становится не прогресс и не достижение спортивных нормативов, а стабильность и предсказуемость реакций организма на внешние и внутренние раздражители, иными словами, вам необходимо добиться такого состояния, чтобы ваше тело перестало быть источником сюрпризов и неожиданных боли, слабости или панических атак, а для этого требуется жёсткая алгоритмизация всего, что касается сна, питания, дыхания и мышечного тонуса, причём алгоритмизация эта не обсуждается и не корректируется в зависимости от настроения, поскольку именно настроение в момент кризиса является самым ненадёжным проводником и именно оно чаще всего саботирует любые попытки восстановления, следовательно, любые действия, которые мы будем описывать ниже, должны выполняться механически, как чистка зу-

бов или завязывание шнурков, без рефлексии, без внутреннего диалога и без надежды на мгновенный результат.

Первое и самое важное направление, с которого начинается любой физиологический фундамент, — это сон, потому что именно в фазе глубокого медленного сна происходит очистка мозга от продуктов метаболизма, именно во сне регулируется уровень кортизола и лептина, и именно хронический недосып является тем спусковым крючком, который превращает лёгкую тревожность в клиническую депрессию, а умеренную усталость в тотальную апатию, при этом в кризисной ситуации люди совершают две типичные ошибки: либо они начинают спать по двенадцать часов, пытаясь отоспаться впрок, что нарушает циркадные ритмы и делает пробуждение мучительным, либо они, наоборот, сокращают сон до минимума, полагая, что если они не могут уснуть, то лучше просто лежать с открытыми глазами или заниматься бессмысленной деятельностью, однако ни тот ни другой подход не работает, потому что качество сна определяется не его длительностью и даже не временем отхода к постели, а стабильностью времени пробуждения, и это критически важный момент: ваш организм не заботит, во сколько вы легли, его заботит, во сколько вы встали, потому что именно утренний свет и фиксированное время подъёма запускают каскад гормональных реакций, которые определяют ваше состояние на ближайшие шестнадцать часов, поэтому единственное правило, которое вы вводите на период восстано-

ления, звучит так: вы встаёте в одно и то же время каждый день, без исключений, независимо от того, сколько вы спали, независимо от того, чувствуете ли вы бодрость или разбитость, вы просто физически поднимаете корпус из горизонтального положения в вертикальное ровно в назначенный час, и если вы ложились в три ночи, а вставать надо в семь, вы встаёте в семь и больше не ложитесь днём, потому что дневной сон разрушает архитектуру ночного сна и лишает вас самой ценной фазы быстрого движения глаз, которая отвечает за переработку эмоциональных впечатлений и снижение тревоги, и даже если после такого раннего подъёма вы чувствуете себя разбитым, это временное состояние, которое пройдёт через три-четыре дня, как только ваши надпочечники перестроятся и начнут выделять кортизол не в ответ на стресс, а в ответ на солнечный свет.

Параллельно с фиксацией времени пробуждения вы вводите протокол так называемого жёсткого отбоя, который не имеет ничего общего с популярными советами про принятие тёплой ванны и чтение книг перед сном, потому что эти советы хороши для людей с нормальным уровнем тревоги, но для человека, который остался без внешней поддержки и находится в состоянии гипербдительности, они только усугубляют ситуацию, поскольку создают иллюзию контроля над процессом засыпания, а когда контроль не удаётся, возникает дополнительная фрустрация, поэтому жёсткий отбой выглядит как набор безусловных технических требований к среде,

которые вы выполняете независимо от желания и настроения: за два часа до сна вы выключаете все экраны с синим спектром, потому что синий свет подавляет выработку мелатонина на семьдесят процентов и сдвигает циркадный ритм на два-три часа назад, это не рекомендация, это физический закон, с которым невозможно договориться, затем за час до сна вы снижаете температуру в помещении до восемнадцати-девятнадцати градусов, потому что для наступления глубокого сна температура ядра тела должна опуститься примерно на полтора градуса, и если в комнате жарко, ваше тело не может отдать лишнее тепло, что делает засыпание поверхностным и тревожным, и наконец, за пятнадцать минут до сна вы надеваете маску для сна или используете плотные светонепроницаемые шторы, потому что даже слабый свет от уличного фонаря или светодиода на зарядном устройстве способен зафиксироваться сетчаткой и передать сигнал в супрахиазматическое ядро, которое решит, что утро ещё не наступило, все эти условия должны быть выполнены в полном объёме, и если вы не можете обеспечить их по техническим причинам, например, если вы живёте в общежитии или в комнате без штор, вы меняете то, что можете изменить, вплоть до переезда на пол, потому что отсутствие сна является первостепенной угрозой, которая перекрывает любые другие социальные или бытовые неудобства.

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.