

Психология здесь и сейчас

ТРЕВОГА

**Как перестать
накручивать себя**

Надежда Карпова

Надежда Карпова

**Тревога. Как перестать
накручивать себя**

«Автор»

2026

Карпова Н.

Тревога. Как перестать накручивать себя / Н. Карпова —
«Автор», 2026

Ваша нервная система работает идеально — просто слишком усердно охраняет вас от всего на свете. Эта книга — тёплый разговор с клиническим психологом, который знает, как остановить внутреннюю сирену. Никаких лекций про нейромедиаторы. Только живая поддержка, короткие главы и упражнения, которые работают за минуту — в транспорте, на кухне, в пробке. Вы узнаете свой личный сценарий тревоги: здоровье, работа, отношения или будущее. Научитесь разрывать петлю «мысль — тело — новая мысль». Получите алгоритм для панических атак и разрешение делать дела на «троечку». Поймёте, как говорить о тревоге с близкими, чтобы они наконец перестали предлагать «просто улыбнуться». И самое главное — вы встретитесь с собой настоящим, даже когда внутри шумно. Тревога — всего лишь гостья, а вы остаётесь хозяином. Откройте книгу — и сделайте первый шаг к спокойствию уже сегодня.

© Карпова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Место для паузы	5
Глава 1. Как работает накручивание	7
Глава 2. Ваши личные крючки	9
Глава 3. Три способа успокоиться при сильной тревоге	13
Глава 4. Два способа остановить мысли до того, как они разгонятся	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Надежда Карпова

Тревога. Как перестать накручивать себя

Введение. Место для паузы

Обычно книги о тревоге начинаются со слов про нейромедиаторы, миндалевидное тело и саблезубых тигров. Нам объясняют, что мы до сих пор убегаем от хищников, когда видим красный кружок уведомлений в рабочем чате после девяти вечера.

Всё это верно. Но когда приложение доставки продуктов внезапно отменяет заказ за пять минут до обещанного времени, а у вас пустой холодильник и через час начинается онлайн-совещание... Вам абсолютно всё равно, какой именно нейромедиатор сейчас бушует в крови. В этот момент хочется просто раствориться в воздухе.

Если эта книга оказалась у вас в руках, скорее всего, ваш внутренний голос звучит очень знакомо. Он спрашивает: «Почему я снова раздула из мухи слона? А точно ли я успею сегодня к врачу после работы? Как другие умудряются жить без этого постоянного гула внутри? И сколько ещё чашек кофе нужно выпить, чтобы просто почувствовать себя живой?»

Давайте присядем прямо здесь, на первой странице. У меня для вас хорошая новость. Ваша нервная система работает идеально. Она — ваш заботливый помощник, который всегда на страже. Просто она немного увлеклась своей работой и теперь охраняет вас даже от собственной тени, шелеста листьев и необходимости выбрать сыр к завтраку. Мы не будем увольнять этого бдительного помощника. Мы просто предложим ему чай и мягко попросим немного расслабиться.

Что вы найдёте внутри

Как устроен механизм накручивания — и почему ваше тело всегда знает о тревоге раньше, чем вы.

Ваш личный сценарий тревоги — у каждого из нас есть своя главная тема: здоровье, работа, отношения или будущее. Вы распознаете свою и перестанете путать её с реальностью.

Три способа остановиться, когда уже трясёт — они работают за минуту и не требуют специальных условий.

Пошаговый алгоритм для панической атаки.

Почему перфекционизм увеличивает тревогу — и как разрешить себе делать на «троечку».

Как говорить о своей тревоге с близкими — чтобы они наконец перестали предлагать вам «просто улыбнуться».

Вы можете читать с любой главы — выбирайте то, что нужно сейчас. Если мысли разгоняются — открывайте главу про способы их остановить. Используйте эти страницы как плед, который можно накинуть на плечи, когда зябко.

Почему эта книга работает

В книге только реальная помощь в моменте. Короткие главы — вы можете прочитать одну за чашкой чая и почувствовать облегчение сразу. Упражнения, которые не требуют специальных условий — их можно делать в транспорте, на кухне. И живой, поддерживающий разговор.

Я практикующий клинический психолог. За моими плечами — более 20 лет работы с людьми, которые приходят с тем же запросом: «Я не могу остановить поток мыслей». Эта книга родилась из опыта работы с людьми, которые устали накручивать себя, из реальных диалогов. Всё, что вы здесь читаете, проверено на практике.

Этого достаточно для начала.

Располагайтесь поудобнее. Каждый ваш шаг, даже самый маленький, уже имеет значение. Эти страницы ждут вас.

Глава 1. Как работает накручивание

Тревога начинается с малого. Вы смотрите на экран смартфона. Там уведомление от начальника. Или пост в соцсетях о чужом успехе. Или просто тишина — а в этой тишине ваш мозг додумывает сценарий.

Мысль возникает быстро. Она цепляется за деталь. Слово в переписке. Пауза в разговоре. Сухой ответ ребёнка. Эти микросигналы ваш мозг считывает как угрозу.

Тело откликается мгновенно: сердце бьётся чаще, дыхание становится поверхностным, плечи поднимаются к ушам, а в груди появляется тяжесть. Ладони слегка увлажняются.

Эти телесные изменения посылают обратный сигнал в мозг: «Всё серьёзно, мы в опасности». И тогда мысль находит новое подтверждение. Она начинает прокручивать детали. Дорисовывает последствия. Строит цепочки «а вдруг».

Каждый новый виток подливает топливо в уже работающий механизм. Через пару минут исходное зерно разрослось в полноценный внутренний сценарий. Вы уже внутри него, и выбраться становится всё труднее.

Этот цикл — обычный механизм нашей нервной системы. Тело и мысли влияют друг на друга постоянно. Когда вы сосредоточены на мыслях, вы теряете связь с телом. Когда вы чувствуете только тело — вы забываете, какие именно факты запустили процесс.

А вместе они образуют замкнутую петлю. Чем дольше вы в ней находитесь, тем сильнее она затягивается. Вы знаете этот процесс как «накручивание».

Механизм Мысль -> Тело -> Новая мысль

Упражнение. Пульс как якорь

Из этой петли есть прямой выход. Он требует всего одного шага — переключить внимание с внутреннего сценария на физический сигнал.

Инструкция:

Положите открытую ладонь на запястье второй руки.

Найдите пульс. Ощутите его ритм — частый или редкий, ровный или с паузами.

Ничего не оценивайте, просто фиксируйте ощущение в течение минуты.

Обратите внимание на толчки крови под пальцами.

Это ваше тело работает в реальном времени. Оно сообщает: вы живы, ваше сердце сокращается, кровь течёт по сосудам.

Эта информация — опора, которая возвращает вас в настоящий момент. Вы перестаёте проваливаться в будущее, которого ещё нет, и в прошлое, которое уже изменить нельзя. Вы просто здесь, с самим собой.

Почему это работает

Упражнение с пульсом — базовая техника перезагрузки. Она не отключает тревогу, но смещает фокус. Вместо бесконечного прокручивания «а что, если» вы оказываетесь лицом к лицу с простой данностью.

Вот пульс. Вот дыхание. Вот стена за спиной и пол под ногами. Мысли остаются, но они перестают управлять вашим состоянием. Вы становитесь наблюдателем своего тела.

А наблюдатель способен принимать решения, даже когда внутри шумно. Вы видите петлю со стороны, а значит, можете в неё не попадать.

Как тренировать этот навык

Тренируйте этот навык в спокойные моменты. Положите руку на запястье три-четыре раза в день, просто чтобы почувствовать ритм. Без тревоги, без повода, просто так.

Когда тревога поднимается, это действие сработает как знакомый якорь. Оно напомнит телу, что вы помните о своём физическом существовании и можете на него опереться.

Глава 2. Ваши личные крючки

Тревога приходит к каждому посвоему, и её сценарии так же индивидуальны, как отпечатки пальцев.

Сам механизм накручивания у всех устроен одинаково, а вот сюжеты, которые его запускают, различаются кардинально. Ваша главная задача сейчас — разглядеть свой собственный, повторяющийся сценарий. Ту самую историю, которую вы прокручиваете в голове снова и снова, словно заезженную пластинку.

Большинство тревожных сюжетов укладываются в четыре широкие области. Прочитайте каждую из них внимательно, без спешки. Отметьте про себя ту, где вы безошибочно узнаете свои собственные мысли и ощущения.

Область первая. Тело и самочувствие

Любое покалывание, сбой ритма, необычное ощущение становятся поводом для тревоги. Вы гуглите симптомы, прислушиваетесь к каждому движению тела, и напряжение рождает новые ощущения. Круг замыкается.

История. Ольга, в декрете

Ольга сидит на кухне с остывшим чаем. У неё полтора часа тишины, но вместо отдыха она прислушивается к себе. В левом боку кольнуло. Она замирает. Может, почки? Поджелудочная? Она открывает телефон, ищет симптомы. Через десять минут она уже читает про серьёзные заболевания, сердце бьётся быстрее. Она думает: «Что будет с детьми, если я заболею?» Она проверяет себя в зеркале, решает записаться к врачу, но запись через неделю. Всю неделю она будет жить в тревоге.

Ольга проходила это много раз. Анализы всегда в норме. Врачи говорят, что она здорова. Но каждая искорка в теле запускает тот же механизм. Ольга устала от этой войны с собственным организмом. Она хочет просто пить чай и играть с детьми, не думая, что каждый импульс — сигнал беды.

Что помогает Ольге: когда она замечает, что снова гуглит симптомы, она вспоминает: её тело просто напряжено от усталости. Она кладёт руку на пульс и чувствует, что жива. Это возвращает её в реальность.

Область вторая. Работа и самореализация

Резкое замечание, отсутствие обратной связи, чужой успех — всё это считается как угроза вашей компетентности. Вы прокручиваете диалоги, ищете скрытые смыслы, берёте работу домой. Границы стираются.

История. Андрей, системный архитектор

Андрей проводит созвон. Всё идёт гладко, но в конце коллега спрашивает: «Почему выбрал это решение?» Вопрос нейтральный, но Андрей считает его как сомнение. Он думает: «Он считает, что я ошибся». После встречи он прокручивает диалог, перебирает аргументы, ищет слабые места. Вечером он открывает проект и перепроверяет каждую строчку

кода. Всё работает, но он не успокаивается. Он пишет коллеге дополнительное объяснение. Коллега отвечает: «Спасибо, всё отлично». Но Андрей не верит — он думает, что коллега просто вежлив. Он засыпает только к двум ночи.

Андрей устал от этой постоянной борьбы за свою компетентность. Он хочет просто делать свою работу и доверять себе.

Что помогает Андрею: когда он ловит себя на прокручивании, он говорит себе «Стоп» и переключает внимание на звуки за окном. Мысль остаётся, но теряет власть.

Область третья. Отношения и привязанность

Пауза в переписке, холодный тон, отсутствие привычного жеста — вы достраиваете картину: человек устал от вас, теряет интерес, скоро уйдёт. Вы ищете подтверждения, перечитываете старые сообщения, вспоминаете свои ошибки. Отношения становятся полем для сканирования угроз.

История. Елена, в декрете

Елена готовит ужин. Муж приходит с работы, целует её в щёку и сразу идёт к ребёнку. Обычно он задерживается, спрашивает, как прошёл день. А сегодня прошёл мимо. Елена думает: «Он устал от меня. Я дома в халате, мне нечего рассказать». Она вспоминает, что вчера он не погладил её по голове, а позавчера ответил коротко. Она достраивает картину: он разочарован, он ищет спасения на стороне. Весь вечер проходит в напряжённой тишине. Она не знает, что муж получил выговор на работе.

Елена устала от этого постоянного сканирования. Она хочет просто радоваться, что любимый человек пришёл домой.

Что помогает Елене: она напоминает себе, что её воображение дорисовывает детали, которых нет. Она дышит по квадрату и возвращает внимание к тому, что муж сейчас здесь, рядом.

Область четвёртая. Будущее и неопределённость

Завтрашний день, отпускные планы, здоровье близких — всё это содержит слишком много переменных. Вы перебираете варианты, продумываете запасные сценарии, держите в голове десяток «а вдруг». В этой бесконечности вы теряете почву и увязаете в предположениях, большинству из которых не суждено сбыться.

История. Ирина, учительница

Ирина лежит в кровати и не может уснуть. Завтра открытый урок. Она подготовила план, презентацию, но мысль не уходит. Что если дети не поймут тему? Что если завуч задаст провокационный вопрос? Она перебирает запасные сценарии, мысленно проживает урок двадцать раз. Чем больше она продумывает, тем больше появляется новых «а вдруг». Она смотрит на часы — два ночи. Завтра вставать в шесть. Она знает, что без сна урок провалится. Эта мысль добавляет новый виток тревоги. Утром она идёт на автопилоте, проводит урок с трудом. А вечером обнаруживает, что всё прошло хорошо. Через неделю будет новый открытый урок, и история повторится.

Ирина устала от этой бесконечной гонки с будущим, которое ещё не наступило.

Что помогает Ирине: она записывает свои страхи на листок и говорит себе: «Я подумаю об этом завтра после урока». Утром она видит, что большинство страхов уже не кажутся реальными.

Как распознать свой собственный крючок

Сделайте три коротких шага, без спешки и без оценок.

Шаг первый. Вспомните самый свежий эпизод, когда тревога накрыла вас с головой. Какая именно мысль возникла в тот момент самой первой? Что именно вы начинали прокручивать в голове снова и снова, словно заевшую плёнку?

Шаг второй. Теперь обратите внимание на своё тело в том воспоминании. Где именно вы почувствовали отклик? В груди, где сердце начинало биться чаще? В животе с его холодком и спазмами? В плечах, которые поднимались к ушам? Или в горле, где возникал знакомый комок?

Соедините эти две точки вместе: первую мысль и первое телесное ощущение. Эта пара, этот дуэт мысли и тела — и есть ваш личный шаблон тревоги, ваша уникальная подпись.

Шаг третий. Обратите внимание на свои утренние часы. Сразу после пробуждения сознание ещё чистое, прозрачное, как утреннее небо. Но проходит несколько минут, и появляется первая тревожная мысль.

Запишите эту мысль в течение трёх дней подряд, просто однодва слова, без подробностей. Вы с удивлением обнаружите, что сюжет повторяется изо дня в день, как одно и то же объявление по радио. Именно этот повторяющийся сюжет и есть ваш главный триггер, ваш личный крючок, на который тревога ловит вас снова и снова.

Что меняется, когда вы знаете свой сценарий

Теперь, когда вы знаете свой сценарий, вы можете остановиться в момент тревоги и сказать: «А, это снова моя старая история про работу, я её знаю».

Это простое знание само по себе возвращает вам контроль. Вы больше не жертва случайной бури. Вы видите свою привычную петлю и понимаете, как она устроена.

И тогда вы можете применить те техники, с которыми уже познакомились в первой главе. Вернуться к своему пульсу. Мягко сместить фокус с мыслей на тело. Разорвать автоматическую цепочку, которая вела вас по знакомому кругу.

Маленькое задание для прямо сейчас

Закройте глаза буквально на минуту. Дайте себе это короткое разрешение на паузу. Вспомните недавнюю ситуацию, которая выбила вас из колеи и заставила сердце биться быстрее.

Определите главную тему, в которой разворачивался этот эпизод. Запишите её одним словом — здоровье, работа, отношения или будущее.

Положите эту книгу рядом с кроватью, на видное место. Завтра утром вы сможете повторить это короткое наблюдение. Ваш крючок станет для вас явным и узнаваемым. А значит, вы сможете работать с ним мягко и осознанно, без лишней борьбы и без напряжения.

Глава 3. Три способа успокоиться при сильной тревоге

Бывают минуты, когда тревога накрывает мгновенно. Ещё секунду назад вы чувствовали себя вполне сносно, а теперь сердце колотится, ладони вспотели, и внутри поднимается паника. В такие моменты любые разговоры о причинах и глубинных сценариях бесполезны. Организм уже включил сирену, и с ним надо работать напрямую, на уровне тела и внимания.

Если вы чувствуете, что теряете контроль над телом, дыхание сбилось, и вы боитесь умереть — это паническая атака. Перейдите сразу к Главе 5. А здесь — техники для тех случаев, когда вы ещё способны мыслить, но уже на взводе.

Эта глава содержит три простых и нестандартных инструмента. Каждый из них требует всего пары минут и минимума условий. Выберите тот, который отзывается именно вам, и потренируйтесь в спокойной обстановке, чтобы в сложный момент рука сама потянулась к знакомому ключу.

Упражнение. Дыхание с объятием

Инструкция:

Обхватите себя руками за плечи, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

На вдохе мягко сожмите свои плечи ладонями, создавая давление.

На выдохе давление ослабьте, руки остаются на месте.

Продолжайте этот ритм: вдох — сжатие, выдох — расслабление, одну-две минуты.

Как это работает

Дыхание и телесное ощущение соединяются в один поток. Объятие собственных плеч даёт телу сигнал безопасности через тактильный контакт. Вы сами становитесь для себя опорой, и каждый выдох уносит часть напряжения.

Упражнение. Текст любимой песни.

Инструкция:

Вспомните песню, которую вы знаете наизусть с детства или любите давно.

Медленно проговорите слова про себя, строчка за строчкой.

Теперь задайте себе вопросы: о чём эта песня? Что хотел сказать автор? Почему он выбрал именно такие образы?

Подумайте, какое чувство вложено в эти строки. Что испытывал автор, когда писал их?

Позвольте себе погрузиться в эти размышления на минуту-две.

Как это работает

Это упражнение мягко переключает мозг с тревожных ощущений на интеллектуальную задачу. Ваш ум занят анализом знакомого текста, и ему становится не до страха. Вы удивляетесь, как глубоко можно погрузиться в строчки, которые знаете много лет, и как быстро тревога отступает, уступая место простому любопытству. Этот способ особенно хорош тем, что его можно делать незаметно для окружающих в любой обстановке — в транспорте, на совещании, в очереди.

Упражнение. Три точки опоры

Инструкция:

Зафиксируйте внимание на стопах — ощутите, как ступни касаются пола, почувствуйте давление, поверхность, температуру.

Одновременно осознайте ладони — где они находятся, что чувствуют, какое прикосновение.

Удерживая внимание на стопах и ладонях, добавьте третью точку — спину. Почувствуйте, как спина касается спинки стула или как вы сами держите её прямо.

Удерживайте все три ощущения вместе, как три огонька в поле зрения, одну-две минуты.

Как это работает

Три точки опоры загружают мозг сложной сенсорной задачей, и тревожный шум отступает. Вы оказываетесь полностью в настоящем моменте, потому что ваше тело сейчас реально взаимодействует с поверхностями вокруг. Треугольник стопыладониспина держит ваше внимание и возвращает его в тело, где нет тревоги, только простые физические ощущения.

Как выбрать свой инструмент

Все три способа хороши посвоему. Дыхание с объятием даёт тактильную защиту и подходит тем, кому нужен физический контакт. Текст любимой песни уводит в логику.

Три точки опоры — универсальный вариант, который можно применять буквально в любой обстановке, даже стоя в очереди или за рулём.

Попробуйте каждый из них в спокойный момент, просто ради знакомства. Без тревоги, без спешки, просто как новое упражнение. Почувствуйте, какой даётся легче, какой приносит больше успокоения, какой вам просто приятнее выполнять.

Когда наступит момент острой тревоги, у вас уже будет готовый инструмент. Вы просто достанете его из памяти, как ключ из кармана, и примените. Это знание ваше. Оно всегда с вами. И оно работает.

Глава 4. Два способа остановить мысли до того, как они разгонятся

Бывает, что тревога только зарождается в мыслях, а тело ещё спокойно.

Вы замечаете, как одна маленькая мысль начинает обрастать подробностями, как снежный ком, который только начал катиться с горы. В этот момент у вас есть несколько секунд, чтобы остановить этот ком, пока он не превратился в лавину, которая сметёт всё на своём пути. Большинство из нас хорошо знает это чувство. Вы сидите за столом, пьёте кофе, и вдруг всплывает какая-то мелочь — недоговорённость с коллегой, странное сообщение от друга, вопрос, на который вы не знаете ответа.

Мысль приходит лёгкая, почти незаметная. Вы даже не придаёте ей значения. Но проходит минута, и она уже крутится в голове, обрастая новыми деталями, предположениями, страхами. Вы уже не пьёте кофе, вы уже полностью внутри этой мысли, и она ведёт вас по знакомому пути, который заканчивается одним и тем же — внутренним напряжением, тяжестью в груди и чувством, что вы потеряли контроль над собой.

Именно в этот ранний момент, когда мысль ещё только набирает обороты, вы можете вмешаться самым эффективным образом. Позже, когда она уже захватила ваше тело, потребуется больше усилий. А здесь, на этом пороге, достаточно одного простого движения внимания.

Эта глава даёт два таких движения. Они помогают прервать автоматическое накручивание на самой ранней стадии, когда оно ещё только начинается. Попробуйте оба, понаблюдайте за своими ощущениями и выберите тот, который ложится в вашу руку естественнее, как удобная ручка или привычная чашка.

Упражнение. Стоп-кран

Инструкция:

В момент, когда вы замечаете, что мысль начинает повторяться и обрастать новыми деталями, мысленно произнесите слово «Стоп» чётко и твёрдо, как команду себе.

Одновременно представьте яркий образ остановки: красный знак, шлагбаум, закрытую дверь, стоп-кран. Выберите тот образ, который даёт самое отчётливое ощущение преграды.

Сразу переключите внимание на внешний объект: звук за окном, текстуру стола, цвет стены, тиканье часов, собственное дыхание.

Удерживайте внимание на этом объекте несколько секунд, просто наблюдая без оценок.

История. Мария, сотрудник офиса

Мария работает в офисе открытой планировки. Она сидит за своим столом и пишет отчёт. Внезапно она вспоминает, что её коллега сегодня утром прошёл мимо, не поздоровавшись.

Она начинает прокручивать в голове это утро: может, она что-то сказала не то на прошлой неделе? Может, он обиделся? Может, у них проблемы в отношениях, и теперь вся команда будет страдать из-за этого? Она уже представляет, как её не пригласят на следующий проект,

как она останется без работы, как ей придётся искать новое место. Всё это происходит за тридцать секунд, пока она смотрит на пустой экран.

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.