



ТРЕВОЖНИК

в большом городе

Как не свихнуться
от выдуманных страхов



Маша Тревожная

Маша Тревожная

**Тревожник в большом
городе. Как не свихнуться
от выдуманных страхов**

«Автор»

2026

Тревожная М.

Тревожник в большом городе. Как не свихнуться от выдуманных страхов / М. Тревожная — «Автор», 2026

У вас тоже живёт в голове Тревожник? У автора — точно живёт: пять будильников по утрам с честным пересчётом минут на каждый, три блокнота со списками "на всякий случай" и полночи расследования, что означает сообщение без смайлика от коллеги. Спойлер: ничего не означает. Но объясните это Тревожнику в 3 часа ночи — особенно если он прочитал новость в телеграм-канале и дописал по ней параллельную вселенную катастроф с вами в главной роли. Это не "просто выдохни" — такой совет работает как просьба не думать о розовом слоне. Честный разговор о жизни с тревожным мозгом в большом городе, с юмором и без осуждения. Практики — не из учебника, а те, что автор реально использует сама. Работа, здоровье, отношения, новости, ночные мысли — своя глава на каждую тему. И честный разговор о том, когда пора не шутить, а идти к специалисту. Для тех, кто устал бояться выдуманного

© Тревожная М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Как не свихнуться от выдуманных страхов	5
Пролог. Знакомство с соседом, которого вы не звали	5
Маленькое опасное обещание	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Маша Тревожная

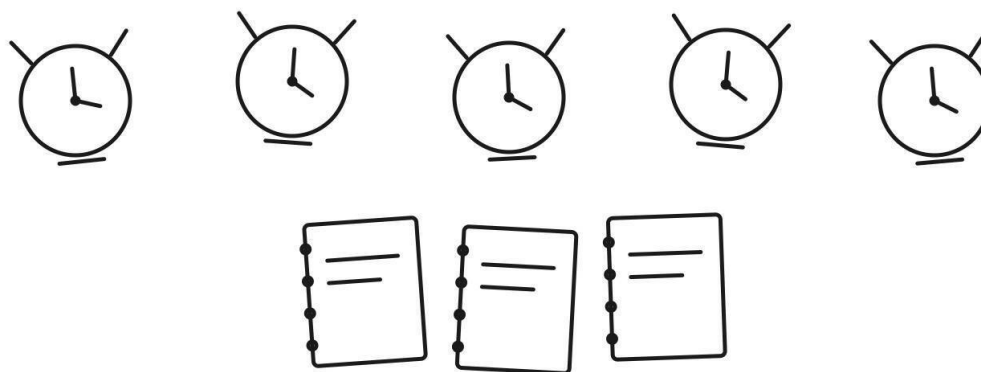
Тревожник в большом городе. Как не свихнуться от выдуманных страхов

Глава 1

Как не свихнуться от выдуманных страхов

Маша Тревожная

Пролог. Знакомство с соседом, которого вы не звали



Первый будильник у меня стоит на 6:40. Второй — на 6:47. Третий, четвертый и пятый — с интервалом в семь минут, до 7:08. Нет, я не сплю на всех подряд, случайно нажимая «ещё пять минуточек». Я просыпаюсь на каждый. И каждый раз честно пересчитываю: так, если встать сейчас, то на сборы у меня 42 минуты, если через семь минут — 35, успею или нет, а если сегодня пробки...

Это не бессонница. Это Тревожник — он просто выбрал будильник своим личным микрофоном.

Разрешите представить: Тревожник живёт у вас в голове примерно с той секунды, как вы получили первую пятёрку и поняли, что теперь надо держать планку. Прописки у него нет, выселить по закону нельзя, а с возрастом он не съезжает — наоборот, доплачивает за расширение жилплощади.

У меня, например, он снял сразу несколько комнат. В одной — рабочие дедлайны. В другой — здоровье, моё и близких. В третьей, самой обжитой, — тревога за то, чтобы всем вокруг было хорошо. А четвертая, угловая, — отношения с людьми: если кто-то написал сообщение без смайлика, Тревожник тут же выдвигает версию «я обидела человека» и требует немедленного расследования — что я сказала не так, когда, кому.

Тревожник не орёт и не пугает в лоб. Он действует тоньше — как сосед, который не врывается в вашу квартиру, а просто оставляет дверь приоткрытой и время от времени просовывает в щель записки.

21:47, вы моете посуду. Записка: *«А ты уверена, что отправила отчёт тому клиенту, а не другому?»*

23:12, вы почти уснули. Записка: *«Кстати, ты не помнишь, ты выключила утюг? Хотя ты, кажется, сегодня и не гладила. Но вдруг?»*

02:34. Без записки — просто открывает дверь и садится на край кровати. *«Слушай, а если завтра на встрече с директором ты скажешь что-то не то и тебя уволят, и ипотека, и вообще всё...»*

У меня в этот момент обычно уже готовы три списка в трёх разных блокнотах — по одному со мной, наверное, что-то не так, раз мне мало одного. Один список — рабочий, другой — бытовой, третий — на случай, если первые два потеряются. Так спокойнее. Или, если быть честной с вами до конца, — так *кажется*, что спокойнее.

Знакомо? Прекрасно, значит вы — в правильной компании. Дальше в этой книге Тревожник будет появляться регулярно — как персонаж, с которым мы будем разбирать, откуда он берёт материал для своих записок, почему выбирает именно 3 часа ночи и, самое важное, — что с этим по-настоящему делать, а не просто «дышать и не думать о плохом» (спойлер: этот совет работает примерно как просьба не думать о розовом слоне).

Маленькое опасное обещание

Сразу договоримся о правилах игры.

Я не буду обещать, что после этой книги Тревожник съедет навсегда. У меня, честно говоря, до сих пор пять будильников. Но кое-что изменилось: раньше я пересчитывала минуты, потому что была уверена — если хоть что-то пойдёт не так, случится катастрофа. Теперь я делаю то же самое, но уже с пониманием, что это Тревожник опять пришёл со своими записками, а не объективная реальность стучится в дверь. Разница небольшая на бумаге и огромная внутри.

Но вот что реально возможно: научиться узнавать его записки в лицо, перестать принимать их за срочные телеграммы из штаба и — время от времени — вежливо, но твёрдо закрывать дверь. Я буду показывать это не с позиции человека, который «разобрался и теперь учит», а с позиции человека, который разбирается прямо сейчас, вместе с вами, и в некоторых главах будет честно рассказывать, где у меня самой ещё не очень получается.

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.