

ТРЕВОГА ЭТО НЕ ТЫ

25 техник, чтобы вернуть покой за 21 день



Вера Тёмная

Вера Тёмная

**Тревога это не ты. 25 техник,
что бы вернуть покой за 21 день**

«Автор»

2026

Тёмная В.

Тревога это не ты. 25 техник, что бы вернуть покой за 21 день /
В. Тёмная — «Автор», 2026

Просыпаетесь ночью с бешено бьющимся сердцем? Прокручиваете в голове одни и те же страшные сценарии? Чувствуете постоянное напряжение, даже когда всё в порядке? Тревога — это не ваша личность и не дефект характера. Это сигнальная система, которая стала слишком чувствительной. Как пожарная сигнализация, срабатывающая на дым от подгоревших тостов. Эта книга — практический тренажер, а не сборник теории. Внутри — 25 конкретных техник, которые работают здесь и сейчас:— Как остановить приступ за 90 секунд— Как дышать, чтобы тело расслабилось— Как спорить с тревожными мыслями и выигрывать— Как наладить сон, питание и режим без насилия над собой— Готовый план на 21 день — просто открывайте и делайте. Без воды, без сложных терминов, без «просто мыслите позитивно». Только инструменты, которые помогли тысячам людей вернуть спокойствие. Начните с первого дня. Уже через три недели вы соберете свой личный «противотревожный набор» и будете знать: что бы ни случилось — у вас есть план.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему ты не сломан (просто сигнализация барахлит)	6
Глава 2. Первая помощь: 5 техник, когда накрыло прямо сейчас	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Тревога это не ты. 25 техник, что бы вернуть покой за 21 день

Введение

Ты снова просыпаешься в 3 часа ночи. В голове — рой мыслей. Дети, работа, ипотека, неловкая фраза, сказанная пять лет назад. Сердце стучит, хочется вскочить и что-то сделать, но ты лежишь неподвижно, глядя в потолок.

Или, может, это происходит днем. Вроде бы все хорошо, но внутри — постоянное напряжение. Плечи подняты к ушам, челюсть сжата. Ждешь какого-то подвоха. Устал, но не можешь расслабиться.

Если это про тебя — знай: ты не один. Миллионы людей живут в этом состоянии годами, считая, что так и должно быть. Но есть хорошая новость.

Тревога — это не твой характер. Это не «ты такой человек». Это просто сигнальная система, которая дала сбой. Как пожарная сигнализация, которая срабатывает не только на огонь, но и на дым от подгоревших тостов.

Сигнализация не сломана — она слишком чувствительная.

Эта книга не будет грузить тебя теорией. Здесь нет длинных глав и сложных терминов. Только 25 конкретных техник, которые работают. Мы пойдем маленькими шагами: по одной технике в день. Через 21 день ты соберешь свой личный «противотревожный набор», который поможет в любой ситуации.

Читай по чуть-чуть. Пробуй. Отмечай, что работает именно для тебя. Не нужно выполнять все идеально — достаточно просто начать.

Глава 1. Почему ты не сломан (просто сигнализация барахлит)

Тревога — это не твоя личная слабость. Это древняя система, доставшаяся нам от предков. Чтобы перестать её бояться, давай разберемся, как она устроена.

Представь, что твой мозг — это дом. В этом доме есть пожарная сигнализация. Она должна срабатывать, когда в доме пожар. Но что происходит, если датчик дыма слишком чувствительный? Правильно: он орет каждый раз, когда ты жаришь яичницу. Или когда сосед сверху слегка подпалил тост.

Пожара нет. Но сигнализация не знает об этом. Она делает свою работу: «ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ! СПАСАЙСЯ!»

И вот ты сидишь в кресле, сердце колотится, ладони потеют, а в голове: «Что случилось? Почему мне страшно? Наверное, скоро произойдет что-то плохое». Но ничего не произошло. Просто датчик слишком чувствительный.

Пожарная сигнализация — это твоя тревожная система. Пожар — реальная угроза. Дым от тостов — это обычная жизнь.

Проблема не в тебе. Проблема в настройке чувствительности.
Три «этажа» мозга: почему с тобой все в порядке

Есть простая схема, которая помогает понять, что происходит внутри.

1. Этаж «Пещерный человек» (мозговой ствол, лимбическая система).

Эта часть живет в тебе тысячи лет. Она отвечает за выживание: бей, беги или замри. Когда она видит опасность, она включает сирену. В пещерные времена опасностью был саблезубый тигр. Сейчас — неотвеченное сообщение, дедлайн или странная родинка на теле. Для «пещерного человека» это одно и то же: он не понимает разницу между тигром и гневом начальника.

2. Этаж «Мыслитель» (кора головного мозга).

Это твоя способность анализировать: «Так, это не тигр. Это просто сообщение. Наверное, Мария пишет по работе». Этот этаж медленный, но умный.

3. Проблема в том, что этажи не всегда общаются.

Когда тревога сильная, «пещерный человек» орет так громко, что «Мыслитель» просто не может вставить слово. Ты физически чувствуешь страх, но не можешь объяснить почему. Ты не глупый — просто сирена перекрычала логику.

Что происходит в теле, когда сигнализация срабатывает

Когда мозг решил, что рядом опасность, тело мгновенно готовится к битве или побегу:

Сердце ускоряется (нужно больше крови в мышцы).

Дыхание становится частым и поверхностным (нужно больше кислорода).

Мышцы напрягаются (готовы к прыжку).

Желудок сжимается (пищеварение неважно, когда бежишь от тигра).

Внимание сужается (видишь только опасность, не видишь хорошего).

Важно понять: это не болезнь. Это режим работы тела. Так задумано природой. Единственная загвоздка — тело включает этот режим, когда пожара нет. Ты сидишь в офисе, а тело думает, что ты в джунглях.

Почему тревога на самом деле хочет тебе помочь

Тревога — это не враг. Это охранник.

Он немного глуповат, но очень предан. Он круглосуточно сканирует обстановку: «А вдруг что-то пойдет не так? А вдруг нас уволят? А вдруг он не перезвонит?» Его работа — предусмотреть все плохое, чтобы ты подготовился.

Когда ты злишься на него и пытаешься его выключить, он пугается еще больше: «Мой хозяин не слушает меня! Надо кричать громче!». Вот почему тревога усиливается, когда ты пытаешься её подавить или запретить себе чувствовать.

Охранник не понимает слово «прекрати». Он понимает только: «Спасибо, я тебя услышал. Сейчас безопасно. Можешь отдохнуть».

Этому мы и будем учиться.

Ключевая мысль главы (Резюме)

Тревога — это сигнальная система, а не дефект характера. Ты не «тревожный человек» — у тебя просто чувствительная сигнализация.

Тревога включается в теле автоматически, раньше, чем ты успеваешь подумать. Поэтому «просто не думай о плохом» не работает.

Тревога не враг, а перепуганный охранник. Наша задача — научиться его успокаивать, а не выгонять.

Ты не сломан. Ты работаешь. Просто нужно перенастроить систему.

Домашнее задание (Глава 1)

Прежде чем идти дальше, сделай одно простое действие.

Вечером (или прямо сейчас) запиши на бумаге или в телефоне ответы на два вопроса:

В каких ситуациях моя «сигнализация» срабатывает чаще всего? (Утром при пробуждении? Перед встречей? Когда я один? Когда проверяю телефон?)

Что я обычно делаю, когда тревога накрывает? (Глушу телефоном, ем сладкое, ругаю себя, замираю, стараюсь отвлечься?)

Не нужно ничего менять. Просто замечай. Это первый шаг: увидеть охранника в лицо.

Глава 2. Первая помощь: 5 техник, когда накрыло прямо сейчас

Тревога похожа на волну. Она поднимается, достигает пика и... спадает. Проблема в том, что на пике нам кажется: «Это никогда не закончится. Мне станет только хуже. Я теряю контроль».

Это неправда. Волна всегда спадает. Вопрос лишь в том, будешь ли ты барахтаться и тонуть, или позволишь волне пронести тебя к берегу.

Эти пять техник — твоя скорая помощь. Они не решают проблему навсегда (этим займемся позже), но они помогают пережить острую фазу. Как обезболивающее: не лечит зуб, но дает возможность дойти до врача.

Техника 1. «5-4-3-2-1» (Заземление)

Когда использовать: Когда чувствуешь, что тебя уносит из реальности. Мысли бешено крутятся, тело дрожит, ощущение, что ты «выпадаешь».

Почему работает: Тревога живет в будущем («а вдруг...») и в голове. Эта техника насильно возвращает мозг в настоящее и в тело. Тревога не может существовать, когда ты внимательно смотришь на свои пальцы.

Что делать:

Медленно, не спеша, найди глазами и мысленно назови (или проговори шепотом):

5 вещей, которые ты видишь. Не просто «стол», а детально: «Коричневый деревянный стол, на нем царапина с левого края, белая чашка, тень от окна, провод от ноутбука».

4 вещи, которые ты можешь потрогать. Почувствуй фактуру: «Холодная крышка ноутбука, мягкая ткань футболки, шершавая подушка, тепло собственной ладони».

3 звука, которые ты слышишь. Даже если кажется, что тихо: «Гул холодильника, стук клавиш соседа, собственное дыхание».

2 запаха. «Запах кофе, запах пыли от ковра».

1 вкус. Почувствуй вкус во рту. Или откуси что-нибудь.

Главное: Делай это МЕДЛЕННО. Не как галочку для отчета, а как исследователь, который впервые видит этот мир. Через 2–3 минуты сирена станет тише.

Техника 2. «Квадратное дыхание»

Когда использовать: Сердце колотится, ком в горле, хочется дышать часто и поверхностно. Классический приступ паники.

Почему работает: Это самый быстрый способ сказать телу: «Опасности нет». Длинный выдох активирует парасимпатическую систему (ту, что отвечает за расслабление). Ты не можешь приказать сердцу замедлиться напрямую, но можешь сделать это через дыхание.

Что делать:

Найди на стене, в окне или на экране любую прямоугольную форму (картину, монитор, плитку). Или просто представь квадрат. Далее води глазами по сторонам квадрата, дыша в ритме:

Вдох — 4 секунды (ведем глазами вверх).

Задержка — 4 секунды (ведем вбок).

Выдох — 4 секунды (ведем вниз). Выдыхай медленно, как будто дуешь на горячий чай.

Задержка — 4 секунды (ведем в другую сторону).

Сделай 5–10 таких кругов.

Важно: Если 4 секунды пока тяжело, начни с 3. Главное — ритм и плавность, а не рекорд по задержке воздуха. Через пару минут ты заметишь, как отпускает.

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.