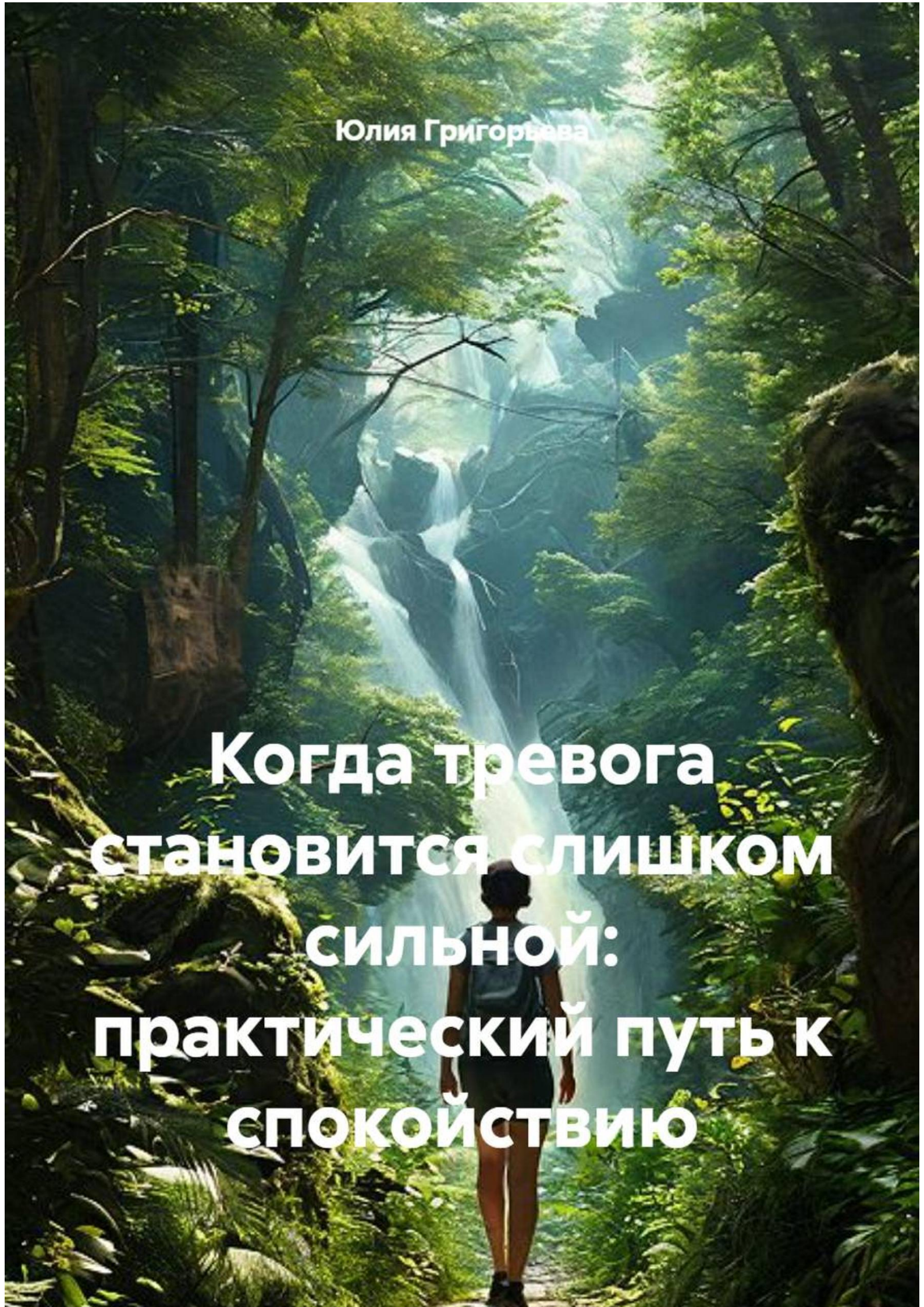


A person is walking away from the viewer on a narrow path through a dense, sun-dappled forest. In the distance, a waterfall cascades down a rocky ledge, surrounded by thick green foliage. The scene is peaceful and serene, with sunlight filtering through the trees.

Юлия Григорьева

**Когда тревога  
становится слишком  
сильной:  
практический путь к  
спокойствию**



Юлия Григорьева

**Когда тревога становится  
слишком сильной: практический  
путь к спокойствию**

«Автор»

2026

## **Григорьева Ю.**

Когда тревога становится слишком сильной: практический путь к спокойствию / Ю. Григорьева — «Автор», 2026

Аннотация Тревога и панические атаки могут внезапно ворваться в жизнь, лишая человека ощущения безопасности и привычной свободы. Страх повторения приступа нередко заставляет избегать поездок, встреч, общественных мест и даже выхода из дома. Постепенно мир становится меньше, а тревога — сильнее. Этот практический гайд поможет лучше понять, что происходит с телом и мыслями во время панической атаки, и научиться мягко возвращать себе ощущение контроля. В нём собраны простые и доступные стратегии: дыхательные техники, работа с тревожными мыслями, расслабление тела, физическая активность, внимательное отношение к питанию и повседневным привычкам. Книга не обещает мгновенного избавления от тревоги. Её цель — помочь вам перестать бояться собственных ощущений, научиться распознавать тревожные состояния и постепенно выработать более спокойную и бережную реакцию на них.

© Григорьева Ю., 2026

© Автор, 2026

# Юлия Григорьева

## Когда тревога становится слишком сильной: практический путь к спокойствию

### Когда тревога становится слишком сильной: практический путь к спокойствию Вступление

Есть состояния, которые трудно объяснить человеку, никогда их не испытывавшему. Всё может быть совершенно спокойно: вы находитесь дома, идёте по улице, сидите в кафе или занимаетесь привычными делами. И вдруг тело словно нажимает тревожную кнопку. Сердце начинает биться чаще, дыхание сбивается, появляется головокружение, дрожь, слабость или ощущение, что вы теряете контроль.

Паническая атака способна напугать настолько сильно, что сам страх её повторения становится частью повседневной жизни. После первого приступа человек может начать прислушиваться к каждому изменению в теле: *«Почему так быстро бьётся сердце?»*, *«А вдруг мне снова станет плохо?»*, *«А что, если это случится прямо сейчас?»*

Так постепенно возникает замкнутый круг: **страх перед паникой усиливает тревогу, тревога усиливает телесные ощущения, а они, в свою очередь, снова пугают**. Некоторые люди начинают избегать мест и ситуаций, в которых однажды испытали приступ. Сначала это может быть поездка в метро или поход в магазин, затем — общественный транспорт, дальние поездки, встречи, большие пространства. Незаметно привычный мир становится всё меньше. Но здесь важно остановиться и сказать главное: **паническая атака может ощущаться как катастрофа, но само это ощущение не означает, что катастрофа действительно происходит**. Панические приступы очень пугают, однако обычно проходят сами.

Ваша задача — научиться распознавать тревогу, не усиливать страх и постепенно возвращать себе ощущение опоры. **Важно понимать, что тревога является естественной реакцией организма**. Ниже представлено несколько практических стратегий, которые могут стать частью этого пути.

#### Совет №1. Начните с дыхания

Когда мы пугаемся, дыхание часто становится быстрым и поверхностным. Из-за этого неприятные ощущения в теле могут становиться сильнее, а человек начинает пугаться ещё больше, поэтому во время нарастающей тревоги попробуйте не бороться с дыханием, а **мягко вернуть ему спокойный ритм**.

Сядьте или встаньте так, чтобы вам было удобно. Опустите плечи. Не пытайтесь сделать огромный вдох — просто дышите медленнее и мягче.

Попробуйте:

*спокойно вдохнуть через нос;*

*позволить животу слегка расшириться;*

## **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.