

ТА САМАЯ АНТИ- ТРЕВОЖНАЯ БАЗА

АВТОР: МАРК МЕЛЬНИКОВ
ПСИХОЛОГ, НЕВРОЛОГ

Марк Мельников

Антитревожная база

<https://litres.ru/74355534>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда понимаешь, как устроена тревога - она перестаёт быть катастрофой.

Это небольшое методическое пособие - база. То, с чего я начинаю со многими клиентами. Здесь не будет воды, обещаний и советов. Только самое важное.

Мы разберём:

- что такое тревога и зачем она нужна
- нейробиологию и нейрохимию тревоги
- когнитивно-поведенческую модель тревоги
- инструменты для работы с тревогой
- когда нужен специалист и таблетки
- ответы на самые частые вопросы

Приятного чтения.

Марк Мельников

Антитревожная база

Введение

Когда понимаешь, как устроена тревога - она перестаёт быть катастрофой.

Это небольшое методическое пособие - база. То, с чего я начинаю со многими клиентами. Здесь не будет воды, обещаний и советов. Только самое важное.

Мы разберём:

-

что такое тревога и зачем она нужна

-

нейробиологию и нейрохимию тревоги

-

когнитивно-поведенческую модель тревоги

-

инструменты для работы с тревогой

-

когда нужен специалист и таблетки

-

ответы на самые частые вопросы

Приятного чтения.

ГЛАВА 1. Что такое тревога и зачем она нужна?

1. Тревога - не враг

Если вы читаете это руководство, скорее всего, вы хотите от тревоги избавиться. Уничтожить. Выжечь калёным железом.

Не спешите.

Тревога - древнейший механизм выживания, который достался нам от предков, бегавших по саванне и прятавшихся от саблезубых тигров.

Представьте: вы идёте по лесу. И в кустах что-то шевелится. Ваш мозг за доли секунды принимает решение: тигр или ветер? Если это тигр, а вы решите «да ладно, ветер» - вас съедят. Если это ветер, а вы решите «тигр» и убежите - вы просто зря потратите калории.

Эволюция выбрала вторую стратегию. Мозгу выгоднее ошибиться в сторону «тигр», потому что цена ошибки слишком высока.

Проблема в том, что древний мозг живет в современном мире. Тигров нет, а «сигнализация» осталась. Теперь она срабатывает на:

строгий взгляд начальника

молчание в сообщениях

мысль «а что, если...»

2. Нормальная тревога vs тревожное расстройство

Тревога становится проблемой, когда она:

-

Не соответствует реальной угрозе - вы переживаете так, будто завтра конец света, а на самом деле просто нужно сдать отчёт.

-

Длится слишком долго - недели и месяцы, а не минуты.

-

Нарушает вашу жизнь - вы перестаете делать то, что важно, избегаете ситуаций, не спите.

Исследования показывают, что тревожные расстройства формируются под влиянием трех факторов:

30-40% - генетика и другие биологические факторы

30-40% - общие психологические факторы

30-40% - обучение и опыт

То есть предрасположенность может передаваться по наследству, но реализуется она только при определённых условиях воспитания и жизненного опыта.

3. Три главных мифа о тревоге

Миф 1. «Тревожные - это просто слабаки»

Реальность: тревожность не имеет отношения к силе воли. Вы же не вините человека с близорукостью за то, что он

плохо видит?

Миф 2. «Надо меньше думать - и всё пройдет»

Реальность: попытка «не думать» - это подавление. Оно работает как диета: сначала минус килограмм, потом плюс два. Чем больше вы пытаетесь не думать мысли, тем навязчивее они становятся.

Миф 3. «Таблетки - зло, надо справляться самому»

Реальность: иногда мозгу нужна поддержка, чтобы вы вообще могли начать работать в психотерапии. Это как костыль при переломе - не навсегда, но на первое время.

ГЛАВА 2. Нейробиология тревоги

1. Три главных действующих лица

Чтобы понять тревогу, нужно познакомиться с тремя структурами мозга. Запомните их - они будут появляться в каждой главе.

Миндалина (миндалевидное тело, амигдала) - парная структура

Древнейшая «сигнализация», которой миллионы лет. Она не умеет думать, анализировать и строить логические цепочки, потому что её задача - подсветить «опасность», когда что-

то похоже на угрозу.

Любимые слова:

-

а вдруг?

-

а если?

-

а помнишь, как тогда было
?

Миндалина реагирует быстрее, чем вы успеваете подумывать. Около 50 миллисекунд. Это эволюционный механизм: если тигр - надо бежать сейчас, а не через минуту, когда проанализируешь ситуацию.

Префронтальная кора

Ваш «профессор». Новейшая часть мозга, которая отвечает за логику, анализ, планирование и торможение эмоций. Именно она может сказать: «Слушай, миндалина, притормози. Это не тигр. Начальник не собирается тебя увольнять, он просто сегодня не в духе».

Проблема: «профессор» включается медленнее. Ему нужно время, чтобы проанализировать ситуацию.

Гиппокамп

Хранилище контекста (база эмоциональных воспоминаний). Он хранит воспоминания о том, где, когда и при каких обстоятельствах случилось что-то плохое.

Когда вы попадаете в похожую ситуацию, гиппокамп говорит: «Осторожно, это похоже на тот раз, когда было больно».

2. Путь сигнала в мозге

Как обрабатывается угроза:

Обонятельные и тактильные стимулы поступают прямо в миндалину (самый быстрый путь).

Слуховые и визуальные стимулы сначала поступают в таламус.

Таламус служит центром управления - как «коммутатор», он решает, какой системой обрабатывать стимул (быстрой или медленной).

Миндалина управляет эмоциональными и поведенческими реакциями, необходимыми для выживания.

Кора головного мозга (префронтальная кора) придает значение стимулу, обрабатывая его через призму прошлого опыта.

3. Кто управляет страхом

Исследования показывают, что у тревожных людей связь между префронтальной корой и миндалиной нарушена. Говоря простыми словами - «профессор» не может разобраться с «сигнализацией».

Пример: в одном из исследований людям с социальной тревогой показывали сердитые лица. У них активировалась

миндалины. После курса когнитивно-поведенческой терапии тем же людям показывали те же лица - и миндалина реагировала спокойнее, а префронтальная кора работала активнее.

Что это значит? Мозг можно переучить. Нейропластичность - доказанный научный факт.

Задача - не уничтожить миндалину. Без неё вы бы, например, не вздрагивали от резкого звука. А зря. Потому что за этим звуком может быть реальная опасность - падающее дерево или несущаяся машина. Настоящая важная задача - научить «профессора» (префронтальную кору) при необходимости выключать «сигнализацию» (миндалину).

ГЛАВА 3. Нейрохимия тревоги

1. Адреналин - гормон быстрого реагирования

Миндалина активировалась - сигнал пошел в гипоталамус (главный нейроэндокринный центр) - гипоталамус активировал симпатическую нервную систему - надпочечники выбросили адреналин.

Это занимает секунды.

Адреналин делает следующее:

-

учащает сердцебиение (чтобы качать кровь быстрее)

-

расширяет бронхи (чтобы было больше кислорода)

- сужает сосуды в коже и внутренних органах (чтобы направить кровь к мышцам)

- расширяет зрачки (чтобы лучше видеть опасность)

Что вы чувствуете:

- сердце колотится

- дыхание частое и поверхностное

- потеете (тело готовится к охлаждению при беге)

- дрожь в мышцах (они напряжены и готовы)

Теперь главное: адреналину всё равно, реальна угроза или нет. Команда пришла - он выбрасывается.

2. Кортизол: гормон хронического стресса

Если тревога затягивается, включается другая система - гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось. Гипоталамус выделяет кортиколиберин, гипофиз - АКТГ (адренокортикотропный гормон), надпочечники - кортизол.

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.