

Как избавиться от тревоги



Алекс Фриман

Алекс Фриман

Как избавиться от тревоги

<https://litres.ru/74360907>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Представьте, что вы сидите в уютном кресле, а рядом с вами на диване устроился ваш главный враг – Тревога. Она шепчет: "А вдруг? А если? А что подумают?" Знакомо? Эта книга – не про "просто успокойся". Это протокол честного разговора с самим собой.

Мы не будем учить вас дышать в пакет, мы разберем мозг как компьютер: где у него зависает операционка, почему он пугает сам себя и как перепрошить вредоносные программы страха на спокойную уверенность.

Здесь нет заушной академической скуки. Только живая речь, примеры из жизни обычных людей — от студента перед экзаменом до начальника, боящегося публичных выступлений и матери, переживающей за ребенка. Вы узнаете, как помочь себе за 5 минут, когда паника накрывает с головой, что важнее, как помочь близкому человеку, не навредив фразами вроде "Не переживай".

Эта книга — ваш персональный спасательный круг. Берите его, мы ныряем глубоко, но выныриваем всегда с улыбкой».

Содержание

Борьба с тревогой	4
ГЛАВА 1. Диагностика: Что за зверь такой и с чем его едят?	6
ГЛАВА 2. Техника безопасности или «Красная кнопка»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Алекс Фриман

Как избавиться от тревоги

Борьба с тревогой

СТРУКТУРА КНИГИ 7 глав

Глава 1. Диагностика: Что за зверь такой и с чем его едят? *О природе тревоги. Эволюция, биохимия. Почему это нормально и когда становится патологией. Тест на уровень тревожности. Первый шаг – признать.*

Глава 2. Техника безопасности или «Красная кнопка» *Экстренная помощь здесь и сейчас. Дыхательные практики, заземление, техника "Квадрат", "5-4-3-2-1". Как сбить острый приступ паники за 3 минуты.*

Глава 3. Диалог с внутренним критиком *Как мы сами себя запугиваем. Когнитивные искажения: катастрофизация, чтение мыслей, черно-белое мышление. Техника "Суд над мыслью". Как отделить факты от вымысла.*

Глава 4. Тело – зеркало тревоги *Психосоматика. Мышечные зажимы, напряжение в шее и диафрагме. Телесные практики. Связь питания, сна и уровня кортизола. Почему кофеин — друг тревоги.*

Глава 5. Сценарии сложных ситуаций *Публичные выступления, перелеты, экзамены, свидания, медосмотры.*

Пошаговый сценарий действий для каждой "триггерной" точки. Примеры диалогов с собой перед выходом на сцену.

Глава 6. Социальная тревога и отношения *Как не зависеть от чужого мнения. Страх отвержения. Как строить границы и говорить "нет", не чувствуя вины. Отношения с партнером, когда один из пары тревожен.*

Глава 7. Жизнь после тревоги. Профилактика *Как превратить тревогу в ресурс (энергию для действий). Осознанность и рутина. Как стать "наставником" для других, не сгорая самим. План на будущее без фобий.*

ГЛАВА 1. Диагностика: Что за зверь такой и с чем его едят?

Вступление. Привет от внутреннего охранника

Знаете, есть такая старая шутка про психотерапевта: «Доктор, ко мне приходит тревога, когда я ложусь спать. Она садится на край кровати и смотрит на меня. Что делать?» Терапевт отвечает: «Просто подвиньтесь и дайте ей место. Она же не кусается, она просто пришла посидеть».

Я не буду вас обманывать и говорить, что тревога — это зло, которое нужно искоренить под корень. Нет. Тревога — это ваш личный, слегка перестаравшийся, охранник. Представьте себе здорового мужика с ружьем, который сидит у входа в ваш дом. Его задача — стрелять только в бандитов. Но этот охранник перепил кофе, посмотрел слишком много боевиков и теперь стреляет по каждой пролетающей мимо мухе и тени на заборе.

Вот так и мы. Наша тревога кричит нам: «Ложись! Беги! Спасайся!» — когда мы просто собираемся выступить с докладом или позвонить по важному делу.

Цель этой книги не убить охранника. Без него мы бы наступили на все грабли в мире и упали с каждого обрыва. Наша цель — научить его пить чай с ромашкой и разбираться, где муха, а где реальный маньяк.

В этой главе мы с вами сделаем три важные вещи:

1. Узнаем, как устроена наша тревога изнутри.

2. Поймем, как отличить полезное волнение от разрушающей паники.

3. Познакомимся с собственной тревогой лично (да, мы дадим ей имя и поговорим с ней).

Я не буду сыпать терминами "амигдала", "гиппокамп" и "префронтальная кора", если только это не помогает объяснить, почему вы застываете, как статуя, перед важным звонком. Я буду рассказывать так, как рассказывал бы другу за чашкой кофе. Потому что, поверьте, я сам через это проходил, и у меня есть история, с которой все началось.

История автора. Как я подружился со своим монстром

Я профессиональный психолог, но я не родился с железными нервами. Лет десять назад я был тем самым парнем, который за час до своего первого семинара стоял в туалете университета, смотрел на свои трясущиеся руки и думал: «Господи, зачем я вообще ввязался в эту психологию? Я должен лечить людей, а сам боюсь выйти к доске».

В тот день сердце колотилось так, будто я пробежал марафон, хотя я просто шел по коридору. Во рту пересохло, ладони были влажными, а в голове крутилась одна мысль: «Все сейчас подумают, что я мошенник. Они поймут, что я ничего не знаю, и начнут смеяться».

Я вышел, открыл рот, начал говорить... И ничего страшно-

го не случилось. Студенты смотрели на меня уставшими глазами, кто-то зевал, кто-то что-то записывал. Мир не рухнул, пол не провалился. Адреналин в крови бушевал еще полчаса, но я выжил.

Тогда я впервые понял: *тревога живет в будущем, которого еще нет*. Она рисует картинку катастрофы, но в реальном времени "здесь и сейчас" почти всегда все заканчивается нормально.

Именно тогда я начал изучать этот механизм не как теоретик, а как практик, который сам ходил по этому минному полю. И я нашел тропинку. О ней и расскажу.

Эволюционное наследие. Спасибо предкам за панику

Чтобы победить врага, его нужно знать в лицо. А лицо нашей тревоги, если заглянуть вглубь веков, — это лицо пещерного человека.

Представьте: древность, саванна, где-то в кустах рычит саблезубый тигр. У нашего предка нет времени думать: «А что это за шум? Может быть, это ветер? А может, мне просто кажется?» Если бы он думал так долго, тигр бы его съел. Мозг древнего человека работал четко: вижу опасность — *бегу или замираю*.

За этот процесс отвечала древняя часть мозга — **амигдала** (миндалевидное тело). Это как сигнализация в машине, которая орет, если кто-то чихнул рядом. Сигнализация срабатывает быстрее, чем ваш разум успевает подумать: «А

стоп, это же просто кошка, а не тигр».

Эта сигнализация спасала нам жизнь тысячелетия. Проблема в том, что те тигры давно исчезли, а сигнализация осталась.

Сегодня тигр — это не рычащее животное, а:

- Строгий взгляд начальника.
- Смайлик без ответа в мессенджере (ох, уж эти игры разума!).
- Предстоящий разговор с тещей.
- Запись к стоматологу.

Но мозг не отличает социальную угрозу от физической. Для него злой начальник — тот же саблезубый тигр. Выдает ту же порцию адреналина и кортизола.

Зачем нам это знать? Чтобы перестать винить себя за трусость. Когда у вас колотится сердце перед выступлением, вы НЕ трус. Вы биологически живой человек с исправной нервной системой. Ваш организм просто делает свою работу — пытается подготовить вас к "схватке с хищником". Наша задача — сказать организму: "Спасибо, служивый, вольно. Тигров нет, бой отменяется".

Как отличить здоровое волнение от клинической тревоги?

Это важно, как различать насморк и воспаление легких. В первом случае выпьешь чай и пройдет. Во втором — нужен врач.

Условно разделим состояния на три уровня.

Уровень 1: Рабочее волнение. Это когда вы волнуетесь перед экзаменом, свиданием или собеседованием. Такое волнение длится ситуативно. Оно **ЗАСТАВЛЯЕТ** вас готовиться, повторять материал, надевать чистую рубашку. Как только событие проходит — вы выдыхаете и через час уже обсуждаете с друзьями, как все прошло. Сон не нарушен, аппетит в норме. Это топливо для ваших свершений, без него, мы бы не справились.

Уровень 2: Повышенная тревожность. Это когда беспокойство становится фоновым шумом. Вы едете в метро, а внутри "шарит" холодок. Вы смотрите кино, а думаете о том, что завтра рабочий день. Сложно заснуть, потому что мысли крутятся. Тревога начинает жить своей жизнью. Она уже касается не только конкретных ситуаций, но и всего подряд: а что, если я заболею? а что, если муж задержится? а что, если меня уволят? (хотя объективных причин нет). Аппетит меняется (кто-то заедает, кто-то забывает поесть). Тут уже стоит применять техники, которым мы научимся в главе 3 и 4. Это пограничное состояние, с которым можно справиться самостоятельно, если взять себя в руки.

Уровень 3: Клинический (Паническое расстройство или ГТР). Тревога становится больной. Она лишает вас способности жить. Вы боитесь выходить из дома (агорафобия), не можете работать, потому что каждые 15 минут накатывает паническая атака с сердцебиением, потливостью и ощущением, что вот-вот умрешь. Тревога просыпается вме-

сте с вами и засыпает позже вас. Она меняет характер — вы становитесь раздражительным или апатичным. Если это похоже на вас — это не стыдно, и это не "слабость духа". Это сбой в биохимии, как при диабете. Здесь нужна помощь специалиста и возможно, медикаментозная поддержка. Эта книга дает много инструментов, но если вы чувствуете, что тонете, — пожалуйста, обратитесь к психиатру или психотерапевту. Идти к врачу — это акт мужества, а не слабости.

История из жизни: Марина и счета. Марина — бухгалтер, 42 года. Она пришла ко мне с жалобой: «Я не могу жить в выходные. Я знаю, что завтра понедельник, я открываю ящик стола, а там кипа счетов. У меня не просто страх работы — у меня руки немеют, когда я думаю об этом». Это классический пример: тревога из рабочей переросла в ритуализированную фобию (боязнь ящика с счетами). Мы начали работать с Мариной не с того, чтобы она полюбила счета (это невозможно), а с того, чтобы она перестала "рисовать ужасы" до того, как открыла ящик. Марина научилась дышать глубоко, говоря себе: «Счета — это бумажки. Они не кусаются. Самое страшное — это мои мысли о них». Через месяц она уже могла спокойно подходить к столу.

Тест на "звериный нюх". Проверьте себя

Давайте сделаем простую диагностическую разминку. Не ждите, что тест поставит диагноз (я же психолог и не имею права ставить диагноз заочно), но он покажет, насколько активен ваш "внутренний охранник".

Возьмите лист бумаги или просто отметьте про себя, сколько раз вы согласны с утверждениями ниже. *Шкала: 0 — никогда, 1 — иногда, 2 — часто, 3 — почти всегда.*

1. Я прокручиваю в голове прошедший день и нахожу там ошибки, о которых переживаю.

2. Я жду худшего исхода, даже когда ситуация нейтральная.

3. Мне трудно расслабиться, даже когда я "ничего не делаю".

4. Мое сердце начинает биться быстрее при внезапном звонке или стуке в дверь.

5. Я часто спрашиваю у близких: "Ты точно на меня не злишься? Тебе точно все нравится?"

6. Я откладываю важные дела, потому что боюсь, что не справлюсь.

7. После общения с людьми я чувствую себя опустошенным и анализирую, что сказал "не так".

Результаты:

· *0-3 балла:* Вы невозмутимы и спокойны. Вас можно заносить в Красную книгу как редкий вид. (Шутка. Скорее всего, вы просто хорошо справляетесь с повседневным стрессом).

· *4-9 баллов:* У вас нормальный, здоровый уровень тревожности. Вы просто чувствительный человек. Вам будет легко применять техники из этой книги для повышения качества жизни.

· *10-15 баллов:* Ваш "охранник" ходит по потолку. Тревога мешает вам наслаждаться жизнью. Это звоночек, что пора всерьез браться за упражнения.

· *16-21 балл:* Это высокий уровень. Рекомендую не откладывать и проработать все главы этой книги, а также подумать о консультации специалиста.

Визуализация. Познакомьтесь со своей тревогой

Перед тем, как мы пойдем дальше, я попрошу вас сделать странную, но очень эффективную вещь. Я хочу, чтобы вы НЕ пытались избавиться от тревоги прямо сейчас. Наоборот. Позовите ее.

Сядьте удобно. Закройте глаза (если вы за рулем, не закрывайте — прочитайте и представьте мысленно). Представьте комнату, в которой вы сидите. А теперь представьте, что на пороге вашей комнаты стоит ваша тревога. Как она выглядит?

Варианты ответов:

· Кто-то видит ее как вязкий серый туман, который затекает под дверь.

· Кто-то — как маленькую суетливую обезьянку с большими глазами, которая дергает вас за рукав.

· Кто-то — как огромную каменную глыбу, давящую на грудь.

· А кто-то — как очень строгую учительницу с указкой.

Это не просто игра. Называя вещи своими именами, мы лишаем их магической силы. Не "ужас-ужас", а "серая обе-

зьянка". Как только мы дали ей имя, мы можем с ней поговорить.

Практика "Чай с тревогой": Представьте, что вы предлагаете этой фигуре сесть напротив. Вы наливаете ей чаю (себе тоже). И вы говорите ей: — Привет. Я знаю, ты хочешь меня защитить. Спасибо за заботу. Но сейчас я просто пью чай. Ты можешь посидеть рядом, но сегодня ты не командуешь парадом. Я просто хочу на тебя посмотреть.

Удивительно, но когда мы перестаем бороться с тревогой и позволяем ей быть, она часто уменьшается. Потому что она питается вашим сопротивлением. "Если ты не хочешь убежать от тигра, то и адреналин не нужен", — говорит ваше подсознание.

Мозг — это компьютер с вирусами. Метафора для понимания

Чтобы нам было проще общаться на протяжении всей книги, давайте договоримся о терминах.

Представьте, что ваш мозг — это суперсовременный компьютер.

· **Древний мозг (амигдала, лимбика)** — это BIOS или базовая система ввода-вывода. Она отвечает за «вкл/выкл» и базовое выживание. Она работает быстро, шумно и не умеет думать. Это железо.

· **Новый мозг (кора, префронтальная кора)** — это мощный процессор, который умеет планировать, анализировать и творить. Это софт и логика.

· **Нервная система** — это ваша операционная система (Windows или macOS).

Когда мы тревожимся, "железо" (амигдала) перегревается и дает команду "аварийное отключение" всему "софту" (разуму). Вы перестаете соображать, в голове "зависает" одна и та же мысль, как зацикленная песня.

Наша задача — поставить новый антивирус и научиться охлаждать систему.

Пример из жизни про "зависший компьютер". Мой клиент Андрей, инженер, говорил: «Я как компьютер, который завис на синем экране смерти перед каждым важным собранием». Мы нашли его "вирус" — убеждение, что "если я скажу глупость, меня уволят и я умру с голоду". Это была его программа. Как только мы переписали эту программу на "если я скажу глупость, меня поправят и я стану умнее", — синий экран перестал появляться.

Почему "Просто успокойся!" — это плохой совет

Давайте раз и навсегда договоримся. Если вы сейчас читаете эту книгу, чтобы помочь близкому, запомните: фраза «Ну, успокойся же!» или «Не выдумывай!» работает как красная тряпка для быка.

Когда человек в тревоге, его рациональный мозг "выключен" (перегрет). Говорить ему "успокойся" — это как кричать тонущему: "Плыви быстрее!". Он бы рад, но не может.

Вместо этого, если близкий человек тревожится, скажите:

1. «Я вижу, что тебе страшно. Я рядом».

2. «Это всего лишь чувство. Оно не опасно. Ты в безопасности».

3. «Давай подышим вместе».

Почему это работает? Потому что вы обращаетесь к его "железу" (чувствам), а не к сгоревшему "процессору". Вы признаете его боль, и он перестает защищаться.

Первый и самый важный шаг. Признать право на тревогу

Хотите секретное оружие, которое работает на 50% уже сейчас?

Скажите себе честно: *«У меня есть право бояться. Я человек, а не робот. Мир нестабилен и это нормально, что я нервничаю. Я разрешаю себе быть тревожным сегодня».*

Как только вы перестаете бороться с фактом, что вы тревожны, вы перестаете тратить энергию на борьбу с тревогой. Вся энергия, которая шла на то, чтобы "затолкать страх внутрь", высвобождается. Вы больше не прячетесь от "охранника" — вы смотрите ему в глаза.

В этом суть Диагностики. Мы не говорим: «Ах, какой ужас, у меня тревога!», мы говорим: «Ага, вот оно что. Это просто мой древний BIOS перегрелся. Сейчас я перезагрузюсь».

Задание для смелых (и оно очень важное): Напишите себе письмо от имени своей тревоги. Начните так: «Дорогой хозяин, я твоя тревога. Я пришел, чтобы сказать тебе...». Не редактируйте, пишите все, что лезет в голову. Это

упражнение вытащит наружу ваши самые страшные ожидания. Обычно в таких письмах оказывается: "Я боюсь, что меня бросят", "Я боюсь, что я ничтожество", "Я боюсь смерти". Выписанный страх — это половинчатый страх.

Резюме главы. Что мы поняли?

Мы с вами только что прошли первую станцию. Как в поезде: мы сели, посмотрели на карту маршрута.

1. **Тревога — это не враг, а инструмент выживания**, который немного устарел, как напольный телевизор с кинескопом. Он работает, но тяжелый и громоздкий.

2. **Ваше тело реагирует правильно** на неправильные сигналы. Не ругайте сердце за то, что оно стучит.

3. **Мы отделили зерна от плевел**: нормальную тревогу (мотивацию) от патологической (парализации).

4. **Мы научились переименовывать** ужас в "обезьянку" или "туман", чтобы уменьшить его масштаб.

5. И главное: мы взяли на себя ответственность, перестав быть жертвой обстоятельств. Теперь мы — операторы своей нервной системы.

ГЛАВА 2. Техника безопасности или «Красная кнопка»

Вступление. Пожар в голове

Помните историю про охранника с ружьем, который стреляет по мухам? В первой главе мы с ним поздоровались, дали ему имя и даже предложили чаю. Но что делать, если чай не помог, и он все-таки нажал красную кнопку «Тревога»? Что делать, когда сирена уже воет, сердце выпрыгивает из груди, а ладони такие влажные, что телефон выскальзывает из рук?

Я часто сравниваю паническую атаку с пожаром в высотном доме. Представьте: вы сидите на 25-м этаже, чувствуете запах дыма, слышите треск. Логика подсказывает: «Надо оценить обстановку, вызвать МЧС, найти план эвакуации». Но адреналин кричит: «ВСЕ, ГОРИМ, ПРЫГАЙ В ОКНО!». И самое ужасное — в состоянии аффекта многие действительно готовы «прыгнуть в окно» (совершить необдуманый поступок, накричать на близких, убежать с совещания или вызвать скорую с подозрением на сердечный приступ).

Первое правило «Красной кнопки»: Пока вы не нажали её сами, она не работает. Тревога нажимает её за вас. Наша задача — **взять управление панелью в свои руки**.

В этой главе мы не будем копаться в детстве и искать корни проблемы. Мы будем действовать как саперы: четко, хо-

лодно и по протоколу. Мы разберем:

1. **Анатомию паники** (почему вы чувствуете, что умираете, хотя это не так).
2. **Физические техники** (дыхание, вода, движение).
3. **Ментальные якоря** (переключение внимания, техника «Здесь и сейчас»).
4. **Жизненные сценарии** (что делать в метро, ночью в постели и перед выступлением).
5. **Чек-лист экстренной помощи** (который можно вырезать и носить в сумке).

Я расскажу вам историю своего пациента, который боялся ездить в лифте. Мы не вылечили его страх за один день, но мы дали ему алгоритм, который помогал ему пережить 30 секунд поездки. И через месяц он уже не боялся, а просто использовал алгоритм по привычке. Итак, пристегните ремни — мы входим в зону турбулентности, но у нас есть штурвал.

Часть 1. Анатомия паники. Почему вы не умрёте

Самый главный страх при панической атаке — это страх смерти или потери контроля. Тело сигнализирует: «Я задыхаюсь! Сердце сейчас лопнет! Я теряю сознание!».

Я хочу, чтобы вы сейчас зафиксировали в своей голове одну железобетонную истину, которую я буду повторять как мантру на протяжении всей главы:

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА НЕОПАСНА. ЭТО ПРОСТО НЕПРИЯТНО.

Она не приводит к остановке сердца, не вызывает инфаркта и не делает вас сумасшедшим. Это просто выброс адреналина. Адреналин — это топливо для мышц. Он не яд. Он не разрушает органы. Он делает их только сильнее на короткое время.

Давайте разберем механизм, чтобы вы поняли, *почему* вы чувствуете каждый симптом.

Симптом 1: Сердце стучит, как бешеное. *Что происходит:* Адреналин заставляет сердце качать кровь быстрее, чтобы обеспечить кислородом мышцы для «бегства или борьбы». *Почему это НЕ опасно:* Ваше сердце — мощный насос. Оно создано для нагрузок. Бегуны-марафонцы разгоняют пульс до 180 ударов в минуту и живут после этого. Ваши 130–150 ударов в состоянии паники — это тренировка для сердечной мышцы, а не угроза жизни.

Симптом 2: Трудно дышать, ком в горле, не хватает воздуха. *Что происходит:* Вы начинаете дышать часто и поверхностно (грудью, а не диафрагмой). Это называется гипервентиляция. Вы выдыхаете слишком много углекислого газа, кровь становится щелочной, сосуды сужаются (отсюда головокружение). *Почему это НЕ опасно:* Вы НЕ задохнетесь. У вас полные легкие воздуха. Просто автоматическая система сбилась. Это как если бы вы сами себе включили вентилятор на полную мощность — шумно, но смертельно не опасно.

Симптом 3: Онемение рук, губ, «мурашки». *Что про-*

исходит: Из-за гипервентиляции и сужения сосудов кровь чуть хуже поступает к периферии (пальцам, губам). *Почему это НЕ опасно:* Это пройдет через 5–10 минут, как только выровняется дыхание. Это не инсульт (при инсульте немеет одна сторона тела, а при панике — симметрично обе руки или вокруг рта).

Симптом 4: Ощущение нереальности (дереализация). *Что происходит:* Мозг перегружен сигналами тревоги, и кора головного мозга притормаживает, чтобы защитить психику. Картинка кажется «плоской», звуки — глухими. *Почему это НЕ опасно:* Это защитный механизм, а не «сход с ума». Настоящие психотики не знают, что они сошли с ума. А раз вы переживаете о том, что «сходите с ума» — вы абсолютно здоровы.

История из кабинета: Виктор и скорая. Виктор, 38 лет, крепкий мужчина, строитель, однажды ночью проснулся от того, что «сердце остановилось». Он вызвал скорую. Врачи сделали ЭКГ, измерили давление и сказали: «Виктор, с сердцем у вас идеальный порядок. Это нервы». Виктор не поверил и обошел трех кардиологов. Все результаты были безупречны. Но страх остался. Когда он пришел ко мне, он боялся ложиться спать, потому что думал, что умрет во сне.

Мы разобрали механику. Я спросил: «Виктор, вы когда-нибудь бегали на лыжах?» — «Да, в армии». — «После бега сердце стучало?» — «Стучало». — «Вы тогда боялись умереть?» — «Нет, я знал, что это от нагрузок». — «Так вот,

сейчас ваше сердце стучит не потому, что оно больное, а потому, что мозг дал команду «Беги!». Но вы лежите в кровати. Скажите телу: «Вольно, бой отменяется». Через месяц Виктор перестал просыпаться ночью.

Часть 2. Дыхание — главный тормоз системы

Как перезагрузить компьютер, если он завис? Нажать кнопку «Reset». Для нашей нервной системы эта кнопка находится в диафрагме — крупной мышце, разделяющей грудную и брюшную полости.

Когда мы дышим *животом*, мы включаем парасимпатическую нервную систему (отдых). Когда мы дышим *грудью* — симпатическую (стресс). Паника заставляет нас дышать грудью. Мы должны осознанно переключиться на живот.

Техника 1: «Квадратное дыхание» (Самый популярный инструмент у спецназа)

Эту технику используют снайперы и военные, чтобы успокоить пульс перед выстрелом. Потому что дрожащие руки — это плохая помощь в бою.

Как делать: Представьте квадрат. У него 4 стороны.

1. **Вдох** носом (медленно, плавно) — считаем про себя: **1-2-3-4**. (Живот надувается, как шар, грудная клетка почти не двигается).

2. **Задержка дыхания** — считаем: **1-2-3-4**. (Представьте, что вы держите в руках драгоценный воздух).

3. **Выдох** ртом (медленно, тонкой струйкой, как будто дуете на горячий чай) — считаем: **1-2-3-4**. (Живот сдувается,

пупок тянется к позвоночнику).

4. **Задержка** — считаем: **1-2-3-4**. (Пустота в легких).

Важно: Дышите не 1 раз. Сделайте хотя бы 5 таких циклов. Это займет 1,5 минуты. За это время ваш мозг получит сигнал «Ах, мы спокойно дышим? Значит, тигра нет», и уровень кортизола начнет падать.

Лайфхак для ленивых: Если вам лень считать до 4, считайте до 3. Главное — чтобы вдох, задержка, выдох и задержка были *равны* по времени. Равенство ритма успокаивает мозг.

Техника 2: «Дыхание по счету 4-7-8» (Эндрю Вейл)

Это мой любимый инструмент для бессонницы и острой тревоги. Он работает как легкое снотворное.

Как делать:

1. Положите кончик языка на бугорок за верхними передними зубами (держите его там на протяжении всего упражнения).

2. **Выдохните** с шумом через рот (как будто вы сильно дуете), полностью освобождая легкие.

3. Закройте рот и **вдохните** носом на счет **4**.

4. **Задержите дыхание** на счет **7**.

5. **Выдохните** с шумом через рот на счет **8**.

Почему это работает: Задержка на 7 секунд позволяет углекислому газу накопиться в крови, что расширяет сосуды и расслабляет сердечную мышцу. Длинный выдох замедляет частоту сердечных сокращений.

Пример из практики: Ирина на совещании. Ирина — топ-менеджер. Она призналась, что в разгар совещания, когда на нее начинали давить, она переставала слышать голоса, краснела и теряла нить разговора. Мы дали ей это дыхание «в стол». То есть она сидит, смотрит в бумаги, никто не видит, а она медленно дышит. Через 3 цикла ее голос становился тверже, а паника отступала. Почему? Потому что она переключила мозг с эмоционального центра (амигдалы) на рациональный (счет и дыхание).

Часть 3. Заземление: Техника «5-4-3-2-1»

Дыхание убирает физиологию. Но в голове всё еще может крутиться каша из страхов. Как выключить этот внутренний радио-шум? Очень просто — заставить мозг включить *реальное* восприятие.

Когда мы тревожимся, мы живем в будущем («А вдруг завтра меня уволят?»). Техника заземления возвращает нас в настоящее. В тот самый момент, где нет никаких тигров.

Алгоритм «5-4-3-2-1»:

1. 5 вещей, которые вы ВИДИТЕ.

о Осмотритесь медленно вокруг. Назовите (про себя или вслух): «Я вижу белую стену. Я вижу угол стола. Я вижу зеленый лист на фикусе. Я вижу трещину на потолке. Я вижу свою руку».

о Важно: именно *видите*, а не *знаете*. Ищите детали, которые раньше не замечали.

2. 4 вещи, которые вы МОЖЕТЕ ПОТРОГАТЬ.

о Почувствуйте фактуру предметов: «Я чувствую ткань брюк пальцами. Я чувствую гладкий пластик телефона. Я чувствую прохладный металл кольца. Я чувствую тепло чашки с чаем».

о Если рядом никого нет, можно ощупать свою одежду, волосы.

3. 3 звука, которые вы СЛЫШИТЕ.

о Вслушайтесь: «Я слышу гул вентилятора. Я слышу, как кто-то кашляет в соседней комнате. Я слышу шум машин за окном».

о Если тихо — прислушайтесь к своему дыханию или биению сердца.

4. 2 запаха, которые вы ЧУВСТВУЕТЕ.

о «Я чувствую запах бумаги или аромат черного чая. Если вокруг стерильно и ничего не пахнет, понюхайте свою руку — у кожи есть свой специфический, очень тонкий запах.

5. 1 вкус, который вы ОЩУЩАЕТЕ.

о «У меня сейчас нет еды во рту, но я чувствую привкус слюны/кофе/зубной пасты, которой почистил зубы».

о Это упражнение «собирает» сигналы со всех органов чувств и заполняет «оперативную память» мозга. Страху там просто не остается места.

Почему это работает так мощно? Потому что древний мозг (амигдала) не умеет думать — он только чувствует. Когда вы даете ему *новую* сенсорную информацию (звук, ощущения), он отвлекается от иллюзии угрозы. Вы обманываете

его, перенаправляя фокус.

Часть 4. Физические якоря: Холод, кислота и движение

Иногда тревога настолько сильна, что человек не может даже начать дышать или искать предметы глазами — он в ступоре. Для таких случаев есть более «жесткие», но очень эффективные методы из когнитивно-поведенческой терапии.

1. «Нырятельный рефлекс» (Холодная вода)

У млекопитающих есть рефлекс, который включается, когда лицо погружается в холодную воду. Он мгновенно замедляет сердцебиение (это экономит кислород при нырянии). Мы можем использовать этот рефлекс, чтобы сбить панику.

Что делать:

- Если вы дома: умойтесь ледяной водой, а еще лучше — приложите пакет со льдом или холодную банку к вискам, к щекам или за шею.
- Если вы в офисе: подойдите к кулеру, намочите бумажное полотенце ледяной водой и приложите ко лбу и к запястьям (там проходят крупные сосуды).
- Если вы в метро: купите бутылку холодной воды и приложите ее к лицу или к груди.

История: Алиса в поезде. Алиса каждое утро ездила на работу в час пик. У нее начиналась клаустрофобия. Она доставала телефон, открывала игру «Сапер», чтобы отвлечься, но это не помогало. Тогда я предложил ей носить с собой ма-

ленький спрей с водой или просто обычный пульверизатор. Как только начинало «накрывать», она сбрызгивала себе лицо. Холодные капли срабатывали как триггер для рефлекса ныряния — пульс падал. Через три недели ей перестал нужен спрей, потому что мозг перестал ассоциировать поезд с опасностью.

2. «Кислотный удар» (Леденцы или лимон)

Когда тревога перехватывает дыхание, мышцы горла могут напрячься. Чтобы это снять, нужно заставить горло работать — глотать. Но просто глотать слюну скучно для мозга.

Что делать:

- Носите с собой **кислые леденцы** (например, «Кислинка», «Тутти-фрутти» с кислым соком) или дольку лимона в сахарнице.

- Как только чувствуете приступ, положите в рот леденец. Яркий, резкий, кислый вкус — это приоритетный сигнал для мозга. Он перебивает страх. Мозг думает: «ОЙ, КИСЛО! НУЖНО ГЛОТАТЬ!» — и сбивает фокус с паники.

3. Мускульное напряжение (Прогрессивное расслабление)

Если тревога заставляет вас дрожать (мелкая дрожь от адреналина), не пытайтесь унять дрожь. Дайте ей выход.

Что делать:

- Сядьте на стул. Напрягите все мышцы тела одновременно: сожмите кулаки, прижмите подбородок к груди, поднимите плечи к ушам, напрягите ноги, сожмите ягодицы. За-

держитесь в этом напряжении **на 5 секунд**.

· А потом резко выдохните и расслабьтесь, «обмякните» как тряпичная кукла.

· Этот контраст («включил» — «выключил») показывает вашему мозгу, что вы контролируете мышцы. Дрожь обычно проходит после 2-3 циклов.

Часть 5. Ментальный перезапуск: Сменить пластинку

Вы замечали, что во время тревоги в голове крутится одна и та же мысль, как заевшая пластинка? «Я упаду в обморок... Я упаду в обморок... Я упаду...». Это эффект «навязчивых мыслей». С ними нельзя бороться силой — они станут только громче. Их нужно *заменить*.

Техника «Стоп-кран»

Мысленно или вслух скажите себе резкое: «**СТОП!**» Это слово должно прозвучать громко в голове. Можно даже мысленно представить, что вы бьете по столу кулаком или тормозите машину.

После «Стоп» вы *обязаны*

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.