

12+

Серафима Суворова

РАСТОПИ СТРЕСС.
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ
СПОКОЙСТВИЯ



Серафима Суворова

Растопи стресс. Инструкция

для спокойствия

<https://litres.ru/74370712>

ISBN 9785007107440

Аннотация

Представьте себе телефон. Вы поставили его на зарядку на всю ночь. Утром снимаете с провода — а на экране 15% заряда и красный значок батарейки. Знакомо? Примерно так же чувствует себя современный человек к 11 часам утра. Вы выпили кофе, сделали зарядку (или нет), доехали до работы, сели за стол... а внутри уже пустота. Голова гудит, глаза слипаются, а до вечера еще целый день.

Содержание

Диагностика: Кто украл мою энергию?	5
Глава 1. Почему вы устаете ещё до обеда?	5
Глава 2. Ловушки мозга: Иллюзия контроля	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Растопи стресс. Инструкция для спокойствия

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-0744-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Диагностика: Кто украл мою энергию?

Глава 1. Почему вы устаёте ещё до обеда?

Представьте себе телефон. Вы поставили его на зарядку на всю ночь. Утром снимаете с провода — а на экране 15% заряда и красный значок батарейки. Знакомо? Примерно так же чувствует себя современный человек к 11 часам утра. Вы выпили кофе, сделали зарядку (или нет), доехали до работы, сели за стол... а внутри уже пустота. Голова гудит, глаза слипаются, а до вечера ещё целый день.

Обычно мы списываем это на недостаток сна или на тяжелый понедельник. Но давайте копнем глубже. Что, если ваша утренняя усталость — это не ошибка организма, а закономерный итог того, как вы работаете с собственным телом и мыслями? Энергия не исчезает в никуда. Она тратится. Вопрос в том, на что именно она тратится, пока вы чистите зубы и едете в метро.

В этой главе мы проведем жесткую, но честную диагно-

стику. Без волшебных таблеток и аффирмаций. Мы разберем три уровня, на которых утекает ваша сила, и сделаем простое упражнение, которое займет всего 3 минуты, но покажет вам, где именно вы держите «бомбу замедленного действия».

Три уровня стресса: почему болит не только голова

Когда мы говорим «я устал», мы часто имеем в виду одно состояние. На самом деле, усталость — это сборная солянка из трех разных процессов, которые накладываются друг на друга. Если вы научитесь их различать, вы сможете чинить себя как механизм: понять, где нужен массаж, где разговор по душам, а где просто пора выключить внутренний диктофон.

Уровень 1. Физика: спина, челюсть и «панцирь»

Начнем с самого очевидного, но самого игнорируемого — с тела. Наше тело — это холст, на котором психика рисует свои стрессы. Мы привыкли считать, что голова болит от погоды, а спина — от тяжелой сумки. Но психосоматика — это не мистика, это физиология.

Когда вы нервничаете, ваш мозг дает команду: «Приготовься к опасности!» Мышцы напрягаются, чтобы защитить

жизненно важные органы. В древности это помогало убежать от саблезубого тигра. Сегодня тигр — это начальник или дедлайн, но тело все равно сжимается.

Где прячется напряжение:

1. Челюсть. Это наш «центр контроля». Когда мы сдерживаем крик, злость или даже просто невысказанное мнение, наши челюсти сжимаются. Вы даже не замечаете, как стискиваете зубы, читая утренние новости или слушая отчет коллеги. Это напряжение по цепочке тянет вниз мышцы шеи, пережимая сосуды, которые питают голову кровью. Отсюда — тяжелая голова с утра.

2. Плечи и шея (воротниковая зона). Здесь прячется ответственность. «Взвалить на плечи», «нести тяжелый груз» — это не просто метафоры. Когда мы боимся не справиться с задачей, наши плечи ползут вверх к ушам, формируя так называемый «панцирь». Это блокирует диафрагму, мешает дышать глубоко, и вы начинаете дышать грудью, а не животом. Поверхностное дыхание — это прямой путь к кислородному голоданию мозга. Вы засыпаете не потому, что мало спали, а потому что мозг задыхается.

3. Живот и диафрагма. Тревога всегда бьет в солнечное сплетение. Помните ощущение «сосущей пустоты» или «узла»? Это мышцы живота спазмируются. Они сжимают внутренние органы, нарушая пищеварение. А плохое пищеварение — это не только живот, но и плохое усвоение питатель-

ных веществ. Вы едите, но ваш организм не получает энергию, потому что «испуганный» желудок работает в половину силы.

4. Таз и ноги. Это наша опора, наша земля. Если вы живете в постоянной неуверенности в завтрашнем дне, ваши ноги как будто подкашиваются. Мышечные зажимы в бедрах «выключают» нижнюю часть тела из системы кровотока. Энергия застаивается внизу, не поднимаясь к голове.

Вывод по физике: Вы устаете до обеда, потому что ваш организм с утра работает в режиме боевой готовности. Он сжигает глюкозу на поддержание этих спазмов впустую. Это как если бы вы ехали на машине с постоянно зажатым ручником — колеса крутятся, но машина не едет, топливо уходит в никуда.

Уровень 2. Эмоции: взбесившийся реактор

Эмоции — это топливо. В норме они приходят и уходят, как волны. Но если мы начинаем их подавлять или, наоборот, раскручивать, они превращаются в болото, которое засасывает энергию.

Утренняя усталость — это часто не физическая слабость, а эмоциональное истощение от предвкушения конфликтов.

Раздражение как бензопила.

Самый дорогой в плане энергии процесс — это раздражение. Когда вы раздражены, ваш организм выбрасывает кортизол и адреналин. Казалось бы, это должно бодрить. Но если вы злитесь на то, что не можете изменить (например, на дождь за окном или на утреннюю пробку), этот адреналин не находит выхода. Он «киснет» в крови, превращаясь в токсины усталости.

Раздражение — это эмоция ожидания. Вы ждете, что мир будет удобным для вас. Когда он не оправдывает ожиданий, вы тратите колоссальное количество нейронных связей на то, чтобы мысленно «переделывать» реальность. Вы сидите в офисе, а в голове прокручиваете, как бы вы ответили хаму в маршрутке. На это уходит больше калорий, чем на час в спортзале. Но мышцы при этом не качаются — вы просто выжигаете нервную систему.

Беспомощность и жалость к себе.

Вторая мощнейшая «дырка» — это эмоция жертвы. Чувство «бедный я, несчастный, никто меня не понимает» дает нам вторичную выгоду — мы получаем право ничего не делать. Но за это право мы платим витальной энергией.

Когда вы жалеете себя, ваше тело сворачивается в позу эмбриона (снова сжимается грудная клетка), дыхание стано-

вится плаксивым, прерывистым. Вы тратите энергию на производство «слезного» гормонального фона, который блокирует дофамин — гормон действия. В итоге вы встаете из-за стола, а ноги ватные не потому, что вы устали физически, а потому что ваш мозг получил команду: «Все плохо, бежать некуда, отключаем мышцы, экономим ресурсы».

Тревога как фоновый шум.

Но самый главный вор энергии, который крадет её по минутам, — это генерализованная тревога. Это когда вы уже не помните, чего именно боитесь, но фоном держите мышцы в тонусе. Это как в квартире, где капает кран. Сначала вы не замечаете, потом это сводит с ума, потом вы перестаете слышать, но вода (энергия) утекла.

Практический тест на эмоциональную утечку:

Вспомните свое утро. Сколько раз до обеда вы испытали эмоцию, которая не требовала от вас немедленного действия, но вы все равно её прожили?

Возмущение новостями.

Страх, что проект не примут.

Обида на коллегу, который не поздоровался.

Если вы прожили 3 такие эмоции до 10 утра, ваш «эмоциональный насос» уже перегрелся. Вы потратили энергию на переживание ситуаций, которых пока не случилось или

которые вы *не можете изменить.

Уровень 3. Мысли: каша, которая не варится, а горит

Самый сложный уровень для диагностики, потому что мы привыкли жить в голове. Мы путаем мышление с пережевыванием жвачки.

Утро начинается не с кофе. Утро начинается с мысленного диалога. Просыпаясь, мы еще не открыли глаза, а уже начинаем прокручивать сценарии дня. Это называется «руминация» (от англ. rumination — пережевывание пищи жвачкой). В психологии этим термином обозначают навязчивые мысли, по кругу возвращающиеся к одной теме.

Фоновое мышление — это процессор, работающий на 100%.

Представьте, что ваш компьютер включен, но вы не запустили ни одной программы. Однако вентилятор процессора ревет так, будто вы монтируете 4D-видео. Это и есть ваша голова в 8 утра. Пока вы чистите зубы, ваш мозг уже:

1. Договорился с начальником о повышении (внутренний монолог).
2. Поспорил с женой/мужем о том, кто забыл купить хлеб (воспоминание).
3. Составил список дел на неделю вперед.

4. Нашел ошибку в прошлогоднем отчете и придумал объяснения.

Весь этот хаос создает мощнейшее напряжение. Мы называем это «каша в голове». Но это не каша, это хаотическое потребление глюкозы. Мозг — самый прожорливый орган. Он потребляет 20% всей энергии тела. Но он потребляет её на решение задач. А вы загружаете его бессмысленными циклами (loops), которые не приводят к результату.

В чем разница между мышлением и фоном?

Мышление: «Мне нужно решить задачу X. Я пишу план: пункт 1, пункт 2. Останавливаюсь, когда план готов. Я устал, но продуктивно».

Фоновый шум: «Ой, надо решить задачу X. А что если я не решу? А вдруг они уволят? А помнишь, как в прошлый раз ты ошибся? А ещё нужно позвонить маме. А где ключи?».

Фоновый шум не имеет начала и конца. Он бесконечен. Именно он крадет ту энергию, которую вы могли бы потратить на реальные действия. Именно из-за него к 12 часам вы чувствуете себя выжатым лимоном, хотя сделали всего два звонка.

Упражнение «Сканер тела» за 3 минуты (практика для

моментальной диагностики)

Итак, мы разобрали три фронта, на которых идет война за вашу энергию. Теперь давайте перейдем к инструменту. Это не медитация для просветленных. Это грубая, прикладная техника, которую используют психологи для быстрой диагностики состояния клиента, когда он жалуется на усталость.

Цель упражнения — не расслабиться, а обнаружить врага. Вы не лечите, вы идете на разведку.

Выделите 3 минуты. Сядьте прямо на стуле, поставьте стопы на пол. Не закрывайте глаза, если вам некомфортно, можно смотреть в одну точку. Но лучше прикрыть веки, чтобы убрать лишнюю визуальную информацию.

Шаг 1. Сканирование физики (1 минута).

Начните с макушки головы. Представьте, что у вас есть луч света (или теплый шарик), который медленно спускается вниз.

Челюсть. Сожмите челюсти сильно-сильно, а потом резко расслабьте. Почувствуйте, где осталось напряжение. Если после расслабления зубы все равно касаются друг друга — у вас спазм. Это требует внимания.

Плечи. Вдохните и на выдохе буквально «сбросьте» пле-

чи с ушей. Ощутите, как лопатки опускаются вниз. Заметьте, есть ли чувство тяжести в области шеи (как будто на вас надет тяжелый шлем).

Грудная клетка. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте один спокойный вдох. Какая рука поднимается выше? Если верхняя (грудная) — вы дышите поверхностно, в состоянии стресса. Если нижняя (живот) — это хорошо, вы расслаблены.

Живот. Чувствуете ли вы комок или спазм в солнечном сплетении? Просто отметьте это.

Ноги. Почувствуйте, касаются ли пятки пола? Чувствуете ли вы опору? Или кажется, что вы висите в воздухе?

Результат разведки: Вы нашли точки напряжения. Это «зоны утечки». Если болит шея — там зажат страх или злость. Если спазм в животе — тревога.

Шаг 2. Сканирование эмоций (1 минута).

Теперь, держа внимание на теле, задайте себе один вопрос:

«Какая эмоция сидит в этом напряжении?»

Не пытайтесь её убрать. Просто назовите её вслух (про себя).

Напряжение в челюсти = гнев или обида (хочется укунить, сказать гадость).

Напряжение в груди = страх (сердце колотится, даже если вы сидите).

Тяжесть в плечах = ответственность, чувство вины (все на мне висит).

Пустота в животе = беспомощность (не знаю, что делать).

Важно: Не оценивайте эмоцию как «плохую». Скажите себе: «Ага, я сейчас злюсь. Это просто сигнал». Когда вы называете эмоцию, вы переводите её из бессознательного (где она управляет телом) в сознательное (где вы можете ею управлять). Это снижает уровень кортизола уже через 30 секунд.

Шаг 3. Сканирование мыслей (1 минута).

А теперь самое сложное. Закройте глаза и просто послушайте свою голову.

Включите «внутреннее радио». Что там играет?

Это диалог с кем-то?

Это планирование?

Это повторение одной и той же фразы («Надо успеть», «Я не справлюсь», «Какой ужас»)?

Ваша задача — поймать цикл. Если вы обнаружили, что одна и та же мысль прокрутилась 3 раза за минуту — это «жвачка». Она не решает проблему, а только высасывает соки.

Итог упражнения. За 3 минуты вы составили карту боевых действий. Теперь вы знаете, где у вас бомба (физика), где мина (эмоция) и где помеха (мысль). Вы пока ничего не исправили, но вы увидели врага. А это уже 50% победы, потому что невидимый враг самый страшный.

Как мы сами создаем себе лишние «фоновые тревоги» (ловушка будущего)

Теперь, когда вы научились сканировать состояние, давайте ответим на самый главный вопрос: Почему весь этот адский механизм включается автоматически, как только вы открываете глаза?

Ответ прост: потому что мы выпали из настоящего момента. Звучит как клише, но это чистая математика энергии.

Человеческий мозг — это машина выживания. Чтобы выжить, ему нужно просчитывать будущее. Так работали наши предки: кто не принесет мамонта завтра, тот умрет сегодня. Проблема в том, что угроза исчезла, а привычка просчитывать осталась.

Мы создаем «фоновую тревогу» через привычку мысленно жить в будущем.

Это выглядит так: вы идете пить чай, но ваш мозг уже на совещании, которое будет через 3 часа. Вы физически здесь, но энергетически — там. Мозг начинает моделировать это совещание. Он перебирает сотни вариантов развития событий, чтобы выжить. Это требует колоссальной энергии. Но! Когда совещание наступает, ваша энергия уже потрачена на моделирование. Вы приходите на встречу пустым, хотя объективно на ней ещё не были.

Механизм утечки:

1. Событие в будущем (например, разговор с начальником).
2. Мозг воспринимает это событие как реальную угрозу прямо сейчас (повышается давление, выделяется кортизол).
3. Организм запускает реакцию «бей или беги».
4. Поскольку бежать некуда (вы просто сидите за столом), энергия не тратится, а застревает в мышцах, создавая напряжение.
5. Это напряжение воспринимается как усталость.

Вы тратите силы не на то, что делаете (питье чая), а на то, что может произойти. Это похоже на сценарий фильма ужасов, который вы крутите в голове в темной комнате, хотя на самом деле вы в безопасной гостиной с чашкой чая.

Как разорвать этот цикл.

Диагностика этого процесса происходит через вопрос: «Где сейчас мои мысли?»

Если ответ: «В будущем», — вы крадете энергию у себя сами.

Если ответ: «В прошлом» (я сожалею о том, что сказал вчера), — вы крадете энергию там.

Техника «Якорь здесь» (против фоновой тревоги):

Для того чтобы вернуть энергию в текущий момент, не обязательно сидеть в позе лотоса. Достаточно использовать свои же органы чувств.

Когда вы поймали себя на том, что устали еще до обеда, и прошли сканер тела, сделайте следующее:

1. Посмотрите на 4 предмета вокруг вас. Назовите их про себя (Стол, чашка, ручка, дерево за окном).
2. Услышьте 3 звука вокруг (гул кондиционера, звук клавиатуры, дыхание коллеги).
3. Почувствуйте 2 тактильных ощущения (руки на столе, стопы в обуви).
4. Уловите 1 запах (запах бумаги или кофе).

Это простое действие переключает мозг с режима «выживания в будущем» на режим «регистрации реальности». Затраты энергии на реальность минимальны, затраты на выдуманную угрозу — гигантские.

Итак, мы подошли к главному выводу. Вы устаете до обеда, потому что:

1. Ваше тело носит старый «панцирь» из спазмов, который перекрывает дыхание и кровоток (Физика).
2. Ваши эмоции перегреваются из-за раздражения по пустякам и беспомощности (Эмоции).
3. Ваш мозг занят бесконечным пережевыванием мыслей и моделированием будущего (Мысли).

Вор энергии — это не магия и не тяжелая работа. Вор — это отсутствие внимания к себе. Внимание — это единственный ресурс, который конвертируется в энергию. Когда ваше внимание размазано по будущему и прошлому, энергии нет. Когда вы собираете его в «здесь и сейчас» и проходите сканером по зажимам, вы перекрываете утечку.

Упражнение «Сканер тела», которое вы сделали, — это ваш первый шаг к тому, чтобы перестать быть донором для собственного стресса. Запомните: вы не чувствуете усталость от того, что делаете. Вы чувствуете усталость от того, что думаете о том, что вам предстоит делать.

Во второй части мы разберем, как именно остановить внутреннего критика и что делать с теми самыми «румина-

циями», которые не дают вам жить. А пока — просто наблюдайте. Почувствуйте свои плечи прямо сейчас. Они напряжены? Это ваш личный вор, который стоит у вас за спиной. Просто заметьте его.

Искренняя усталость проходит после отдыха. Невротическая усталость не проходит даже после отпуска. Чтобы вылечить её, нужно перестать воевать с реальностью и начать дружить со своим телом и мыслями. Начните с диагностики.

Глава 2. Ловушки мозга: Иллюзия контроля

Почему попытка всё запланировать ведет к неврозу и как перестать тащить мир на своих плечах.

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что ваш внутренний диалог похож на работу диспетчера в аэропорту? «Если я сейчас не позвоню маме, она обидится. Если я не выполню этот план к вечеру, меня уволят. Если я не объясню коллеге, как делать его работу, всё рухнет». Кажется, что стоит вам на секунду расслабиться и перестать всё контролировать, как мир немедленно сойдет с орбиты.

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.