

Как избавиться от тревожности



Вита Герус

Как избавиться от тревожности

«Автор»

2026

Герус В.

Как избавиться от тревожности / В. Герус — «Автор», 2026

С этой книгой Вы узнаете, как устроена тревога на уровне тела и мозга. Освойте конкретные техники: дыхательные практики и заземление для острого момента, работу с автоматическими мыслями и когнитивными искажениями, постепенную встречу со своими страхами, инструменты для жизни с неопределённостью. Разберётесь, как сон, питание и режим дня влияют на уровень тревожности, как выстраивать здоровые границы в отношениях и когда пора обратиться к специалисту.

© Герус В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Как пользоваться этой книгой	7
Важный дисклеймер	8
Часть I. Понимание тревожности	9
Глава 1. Что такое тревожность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Вита Герус

Как избавиться от тревожности

Как избавиться от тревожности

Вита Герус

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Тревожность сегодня — одна из самых распространённых трудностей: по данным Всемирной организации здравоохранения, с ней сталкиваются сотни миллионов людей, а получает помощь лишь каждый четвёртый из них. И то в лучшем случае. Хроническая тревога редко выглядит как паника из кино — чаще это тихий, изматывающий фон: бессонные ночи, бесконечная проверка сообщений, мысли «а что если», которые невозможно остановить.

Эта книга написана для тех, кто узнаёт себя в этом описании и хочет не просто перетерпеть тревогу, а разобраться в ней.

С этой книгой Вы узнаете, как устроена тревога на уровне тела и мозга и почему с ней бесполезно бороться силой воли. Освойте конкретные техники: дыхательные практики и заземление для острого момента, работу с автоматическими мыслями и когнитивными искажениями, постепенную встречу со своими страхами, инструменты для жизни с неопределённостью. Разберётесь, как сон, питание и режим дня влияют на уровень тревожности, как выстраивать здоровые границы в отношениях и когда пора обратиться к специалисту.

Каждая глава опирается на исследования и включает тест для самонаблюдения, практические упражнения и историю Ларисы — героини, которая проходит этот путь вместе с читателем, от первых тревожных вечеров до осознанного обращения за поддержкой.

Это не книга с обещанием мгновенного исцеления. Это спутник, к которому можно возвращаться снова и снова, чтобы шаг за шагом вернуть себе ощущение контроля над собственной жизнью.

Предисловие

Вечер, который многие из нас узнают сразу.

Вы ложитесь спать. День прошёл вполне обычно — ничего катастрофического не случилось. Но стоит выключить свет, как в голове начинает крутиться список: непрочитанное сообщение от начальника, странная фраза партнёра за ужином, забытый звонок, будущее, которое почему-то кажется зыбким. Сердце чуть учащается. Появляется знакомое ощущение — будто внутри включили тумблер тревоги, и выключателя не найти.

Если это про вас — вы не одиноки, и, что важнее, с вами всё в порядке.

Тревожность — не поломка психики и не признак слабости. Это древний механизм, который тысячи лет помогал нашим предкам выживать: замечать опасность до того, как она станет смертельной. Проблема в том, что этот механизм не всегда умеет отличать реального тигра от электронного письма с пометкой «срочно». Он реагирует одинаково остро на оба сигнала — и именно поэтому современная жизнь, полная уведомлений, дедлайнов и неопределённости, может ощущаться как непрерывная тревога.

Эта книга — не про то, как «выключить» тревогу раз и навсегда. Такая цель была бы не только недостижимой, но и вредной: тревога в разумных дозах — это часть здорового функционирования. Эта книга про другое: как вернуть себе управление. Как отличить сигнал от шума. Как перестать быть заложником собственной нервной системы и снова начать принимать решения из спокойного состояния, а не из паники.

Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом:

- сначала разберёмся, что вообще происходит внутри вас, когда накатывает тревога;
- затем освоим конкретные, проверенные инструменты — то, что можно применить уже сегодня вечером;
- и в конце поговорим о том, как выстроить жизнь, в которой тревожность перестаёт быть главным героем.

Как пользоваться этой книгой

Это не роман, который нужно прочесть за один присест. Это скорее спутник, к которому можно возвращаться.

Читайте по главам, а не всю книгу разом. Каждая глава рассчитана на то, чтобы её можно было осмыслить и применить, прежде чем двигаться дальше.

Выполняйте упражнения, а не просто читайте о них. В каждой главе есть небольшие практические задания и вопросы для рефлексии — именно они делают разницу между «интересной книгой» и реальными переменами.

Заведите дневник наблюдений (шаблон будет в приложении) — короткие записи помогут увидеть свой прогресс, который иначе легко не заметить.

Не торопитесь. Если какая-то глава отзывается особенно сильно — задержитесь на ней подольше, прежде чем переходить к следующей.

Важный дисклеймер

Прежде чем мы начнём, — несколько честных слов.

Эта книга написана, чтобы дать вам понимание и практические инструменты для работы с повседневной тревожностью. Она **не является заменой профессиональной медицинской или психологической помощи** и не ставит диагнозов.

Если вы сталкиваетесь с любым из следующего, пожалуйста, **обратитесь к врачу**:

тревога мешает вам работать, учиться или поддерживать отношения на протяжении длительного времени;

у вас случаются панические атаки;

тревога сопровождается мыслями о причинении себе вреда;

вы уже пробовали справляться самостоятельно, но состояние не улучшается или ухудшается.

Обращение за помощью — это не поражение и не признак слабости. Это тот же самый шаг, что и поход к врачу при высокой температуре: забота о себе, а не капитуляция.

А теперь — начнём.

Часть I. Понимание тревожности

Глава 1. Что такое тревожность

Ларисе тридцать четыре года. Утро она начинает с того, что трижды проверяет, заперла ли входную дверь, — хотя помнит, как поворачивала ключ. По дороге на работу она мысленно возвращается к вчерашнему разговору с коллегой и ищет в нём скрытый подтекст: «а вдруг она обиделась на мою фразу про отчёт?». В течение дня Лариса несколько раз перечитывает уже отправленное письмо начальнику, боясь, что где-то допустила ошибку, которая будет стоить ей работы. Вечером, вместо того чтобы отдохнуть, она снова и снова прокручивает в голове разговоры, которые случились ещё утром, — иногда одни и те же по три-четыре раза за вечер. Проверяет телефон каждые несколько минут — не написал ли кто-то что-то важное. Пе

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.