

Как избавиться от тревожности



Вита Герус

Как избавиться от тревожности

<https://litres.ru/74373488>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	6
Как пользоваться этой книгой	8
Важный дисклеймер	9
Часть I. Понимание тревожности	10
Глава 1. Что такое тревожность	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 си-

лой 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 разберемся, 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.