

18+

ЛАНА ИГНАТЬЕВА

НЕ ТУШИ ПОЖАР БЕНЗИНОМ

ВОЗВРАЩЕНИЕ С СВО



Лана Игнатьева

Не туши пожар бензином.

Возвращение с СВО

<https://litres.ru/74374574>

ISBN 9785007101745

Аннотация

Книга — бережный путеводитель для участников боевых действий, их близких и помогающих специалистов. Название отражает ключевую идею: разрушительные способы «сбросить» напряжение (алкоголь, импульсивные действия) лишь усиливают боль — как бензин раздувает пламя. В ней просто объясняется, как работает травма и почему реакции нервной системы — это нормальная защита, а не признак «поломки». Даны щадящие практики саморегуляции (заземление, дыхание, телесные техники).

Содержание

Не туши пожар бензином	5
Часть 1	8
Глава 1.1	9
Часть 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Не туши пожар бензином Возвращение с СВО

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0071-0174-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Не туши пожар бензином

Возвращение с СВО

Это не очередное руководство «как справиться с трудностями». Скорее, это осторожный и уважительный компас для тех, кто возвращается из СВО в обычную жизнь, а также для их близких и всех, кто пытается помочь в этой непростой ситуации. Задача книги — не стереть пережитое или сделать вид, будто ничего не было, а помочь человеку почувствовать: он может снова опереться на себя и своё прошлое, пусть даже это прошлое тяжёлое, без чувства вины или стыда.

Автор начинает с самого фундамента — простыми словами объясняет, что вообще происходит с нами после тяжелых испытаний. Почему тело будто бы запомнило тревогу?

Откуда берутся флэшбеки, бессонница и эти внезапные всплески злости или страха? Всё разложено по полочкам и через сравнения из повседневной жизни.

Например, как если бы твоя нервная система поставила дом на сигнализацию — и теперь реагирует чуть ли не на любой шорох. Нет медицинских страшилок — всё предельно понятно: «то, как ты сейчас реагируешь — это нормально».

Ощущение «я сломан» слишком часто крутится у людей в голове после травмы, но здесь автор прямо говорит: ты не

один такой, реакции твоего организма закономерны.

После этого читателю предлагают попробовать небольшие практики для самоуспокоения: короткие (буквально по несколько минут) упражнения на заземление или дыхание, привычки для того, чтобы наладить сон; микротехники работы с телом. Смысл здесь в щадящем подходе: делать можно совсем понемногу, даже если сейчас кажется — нет ни сил, ни желания «исправлять» себя.

Дальше появляется пространство для близких и специалистов: как разговаривать о боли так, чтобы не увеличивать стыд; как быть поддержкой (а не генератором советов); какие фразы помогают открыться друг другу или подсказать — пора обратиться к профессионалам. Книга предлагает конкретику: шаблоны разговоров, примеры диалогов «на сложные темы», а иногда просто готовые слова для тех случаев, когда сам не знаешь, как начать говорить.

Особый раздел посвящён борьбе с искушением быстро заглушить боль — алкоголем или бесконечным залипанием в телефон/компьютер. Здесь появляются мини-ритуалы для возвращения контроля над жизнью. Как ни странно, поговорим даже о личных финансах (ведь отсутствие стабильности может сбить с ног не хуже любой другой беды) — простые бытовые приёмы помогают вернуть почву под ногами.

В конце собраны чек-листы и диагностические «карты»: чтобы отследить своё состояние без самобичевания; короткие практики; список горячих линий и советы о том, как подобрать специалиста (и чего ждать от первой встречи с ним). Нет давления сформировать привычку тут же навсегда изменить себя — только инструменты для маленьких шагов.

И главное зерно всей книги: восстановление после тяжёлого опыта совсем не про то, чтобы вернуться к тому самому «прежнему я». Это честный путь наново собрать свою внутреннюю опору — пусть из очень небольших шагов и поддержки рядом. Иногда вся разница между безнадёжностью и надеждой — это иметь под рукой добрые слова и реальные примеры того, что эта дорога кому-то уже помогла пройти самой туманной частью пути.

Часть 1

Как устроена травма и почему тело помнит

Эта часть не про «диагнозы» и не про то, чтобы «починить сломанное». Она про то, как вернуть себе право сказать: «Со мной всё нормально — просто я пережил ненормальное».

Когда человек сталкивается с экстремальным стрессом, его нервная система делает ровно то, для чего она создана: спасает жизнь. И реакции, которые сейчас кажутся «странными» или «неудобными» (вспышки раздражения, внезапная усталость, желание закрыться от всех), — это не признак слабости. Это следы работы системы выживания, которая когда-то сработала на максимум.

Дальше разберём, как это устроено, простыми словами и с практическими примерами.

Глава 1.1

Что происходит с нервной системой: гипервозбуждение, замирание, избегание

Три режима, которые спасали жизнь

Представь систему безопасности в здании: есть режим «тревога», режим «пауза» и режим «уход». У нашей нервной системы примерно те же три базовых режима.

«Режим тревоги» (гипервозбуждение). Всё слишком громко, слишком близко, слишком быстро. Сердце колотится, мышцы напряжены, внимание сканирует пространство: «Где опасность?» Это тот самый режим, который помогал мгновенно реагировать там, где промедление было критично. Сейчас он может проявляться как раздражительность, ощущение «я на взводе», бессонница, гипербдительность.

«Режим паузы» (замирание). Тело будто «выключается»: нет сил, нет эмоций, всё кажется серым и бессмысленным. Это не лень и не апатия в бытовом смысле — это защитная реакция, когда система говорит: «Опасность слишком большая, лучше не двигаться, чтобы не заметили». В быту это может выглядеть как внезапная усталость после обычного дня, ощущение «я как будто не здесь», трудности с принятием решений.

«Режим ухода» (избегание). Хочется не слышать, не ви-

деть, не обсуждать. Избегать мест, людей, тем, звуков, запахов, которые напоминают о пережитом. Это способ нервной системы снизить нагрузку: «Если я не столкнусь с этим, мне не придётся снова включать тревогу».

Простые признаки в быту

Чтобы не гадать, узнай свои сигналы:

Раздражительность: «Меня всё бесит», «Я срываюсь на мелочи», «Мне кажется, что все слишком давят».

Ощущение «всё слишком»: громкие звуки, толпа, резкие запахи вызывают дискомфорт, хочется уйти в тишину.

Внезапная усталость: день был обычный, а сил нет совсем, будто «батарея села» за пару часов.

Желание «никого не видеть»: даже близкие кажутся «слишком», хочется побыть одному, чтобы восстановить внутренний баланс.

Мини-практика: «Мои три сигнала»

Напиши по 1—2 примера для каждого режима из своей жизни за последнюю неделю:

Когда я был в «режиме тревоги»: _____

Когда я «замирал»: _____

Когда я избегал: _____

Задача не в том, чтобы себя осудить, а в том, чтобы заме-

тить: «Ага, вот это был мой способ выжить тогда. А сейчас он просто остался».

Глава 1.2

Симптомы ПТСР простыми словами

Важно: это не диагноз, а описание реакций, чтобы ты мог узнавать свои состояния и понимать: «Это не я „сломался“, это так работает нервная система после экстремального опыта».

Флешбэки. Внезапные яркие воспоминания, которые ощущаются как «это происходит прямо сейчас». Могут быть в виде образов, звуков, запахов или телесных ощущений.

Гипербдительность. Постоянно сканируешь обстановку, быстро реагируешь на резкие звуки, чувствуешь напряжение в теле.

Эмоциональная тупость. Ощущение «я ничего не чувствую» или «чувства как будто приглушены». Это не значит, что ты стал чёрствым — это защитный «глушитель» эмоций, чтобы не было слишком больно.

Раздражительность. Вспышки гнева или нетерпения, которые кажутся несоразмерными ситуации.

Проблемы со сном. Трудности с засыпанием, частые пробуждения, тревожные сны.

Как говорить об этом без стыда

Вместо «со мной что-то не так» можно сказать: «Моя си-

стема безопасности всё ещё работает в режиме повышенной готовности. Ей нужно время, чтобы понять, что сейчас без-опасно».

Мини-практика: «Карта состояний»

Цель этой практики — не разобрать себя «до винтика», а собрать простые факты: в каких ситуациях тебя чаще накрывает, как это чувствуется и что хоть немного помогает. Это не анализ, а карта опор: когда станет тяжело, ты сможешь быстро посмотреть и выбрать то, что реально работает.

Возьми лист бумаги или записку в телефоне и по очереди заполни три блока. Пиши коротко, своими словами — одной-двумя фразами.

1. Вспышки тревоги

Здесь нужно зафиксировать, как именно у тебя проявляется тревога — не «мне плохо», а конкретные признаки, которые ты замечаешь первым делом. И где это чаще случается, и что хоть чуть-чуть помогает.

Пример заполнения:

Как я это замечаю у себя: «сердце бьётся быстрее, в груди появляется напряжение, хочется куда-то срочно пойти или

наоборот замереть».

Где чаще всего проявляется: «в транспорте, когда много людей; на совещаниях, если надо быстро отвечать».

Что обычно помогает хотя бы немного: «стакан воды мелкими глотками, выйти на 2 минуты в тихое место, техника 5—4—3—2—1».

Твоя очередь: выпиши 1—2 самых частых признака, место и один рабочий способ. Даже если кажется «слишком просто» — именно простые вещи в моменте работают лучше всего.

2. Ощущение «пустоты»

Пустота — это не про «лень» и не про «надо просто встряхнуться». Часто это признак того, что нервная система «выключила звук», чтобы не перегрузиться. Важно заметить, как она у тебя выглядит, где приходит и что возвращает хоть немного ощущения «я здесь».

Пример заполнения:

Как я это замечаю у себя: «всё кажется серым, слова не находятся, будто я смотрю на мир через толстое стекло; нет сил даже решить, что надеть».

Где чаще всего проявляется: «утром, когда только просыпаюсь; вечером, когда день был слишком насыщенным».

Что обычно помогает хотя бы немного: «тёплый душ или умыться тёплой водой, налить себе чай и просто держать кружку в руках, сказать вслух: „Сейчас мне тяжело, и это нормально“».

Запиши свои 1—2 признака, места и один способ, который хоть немного возвращает ощущение опоры.

3. Резкая усталость

Это не про «не выспался». Это состояние, когда тело будто говорит: «стоп, я больше не тяну». Важно заметить ранние сигналы и заранее знать, какой минимальный шаг помогает не провалиться в полное истощение.

Пример заполнения:

Как я это замечая у себя: «ноги становятся тяжёлыми, хочется лечь прямо там, где стоишь; сложно удерживать внимание, мысли „рассыпаются“».

Где чаще всего проявляется: «после встреч, где было много эмоций; в конце дня, когда накопилось много мелких дел».

Что обычно помогает хотя бы немного: «сесть и опустить плечи, снять обувь на 5 минут, сделать 3 длинных выдоха, сказать себе: „Мне можно сегодня сделать меньше“».

Заполни своими словами: 1—2 признака, где это чаще бы-

вает и что реально помогает хоть на 1 балл.

Как использовать эту карту

Держи её под рукой. В заметках телефона, на карточке, в блокноте — там, где легко достать, когда накрывает.

Не требуй от себя «полноты». Даже три короткие строчки — уже опора.

Если в момент острого состояния читать тяжело — выучи одну фразу-якорь. Например: «Я сейчас в зоне усталости. Мне можно сделать меньше. Сначала стакан воды».

Пересматривай раз в 2—3 недели. Что-то может меняться: одни триггеры уходят, другие появляются. Обновляй по одному пункту — этого достаточно.

Важное напоминание

Если ты замечаешь, что такие состояния держатся неделями, мешают спать, есть, работать или общаться, обязательно обратись за профессиональной помощью. Контакты горячих линий:

Бесплатная круглосуточная кризисная линия психологической помощи (МЧС России): 8-800-2000-122.

Телефон доверия для взрослых: 8-800-333-44-34 (бесплатно, анонимно, круглосуточно).

Экстренные службы: 112 или 103 (если есть угроза жизни и здоровью)

Глава 1.3. Как мозг обрабатывает воспоминания и почему они «всплывают»

Обычная память и травматическая память

Обычные воспоминания похожи на папку в компьютере: ты можешь открыть, прочитать, закрыть, и они остаются «в прошлом». Травматические воспоминания устроены иначе: они хранятся не как «история», а как набор ощущений — звуков, запахов, картинок, напряжения в теле. Для мозга это не «прошлое», а «сейчас». Поэтому триггер (резкий звук, запах, определённая интонация) может мгновенно «включать» реакцию, даже если умом ты понимаешь: «Сейчас безопасно».

Что такое триггер

Триггер — это не «враг». Это просто сигнал, который нервная система считывает как «похоже на ту опасность». И реагирует мгновенно — быстрее, чем успевает подумать голова.

Почему воспоминания всплывают

Мозг пытается «дообработать» то, что тогда не успел.

Контекст похож: тот же свет, запах, звук, поза тела.

Уровень стресса в моменте выше обычного, и система становится чувствительнее.

Мини-практика: «Карта триггеров»

Заполни по 3—5 пунктов (можно не писать само событие,

только триггер и реакцию):

Триггер: _____ → Реакция: _____
→ Где чаще бывает: _____
Триггер: _____ → Реакция: _____
→ Где чаще бывает: _____
Триггер: _____ → Реакция: _____
→ Где чаще бывает: _____

Рядом с каждым пунктом отметь уровень реакции по шкале от 1 до 10 (где 1 — «почти не замечаю», 10 — «очень тяжело»).

Важно: если какой-то триггер стабильно на 8—10 и вызывает сильную боль — не прорабатывай его в одиночку. Это повод обратиться к специалисту. Карта нужна не для того, чтобы «проживать заново», а чтобы замечать и снижать нагрузку.

Часть 2

«Бережное возвращение в тело и в рутину» (стабилизация, снижение тревоги, восстановление чувства контроля)

Цель: вернуть ощущение безопасности в теле и предсказуемость в дне.

Глава 2.1. Телесные практики: заземление

Техника 5—4—3—2—1 (описать пошагово).

Дыхание 4—7—8 (с оговоркой про противопоказания и темпом «по ощущениям»).

сами вернувшиеся. Прогрессивная мышечная релаксация в шадящем режиме (по 2—3 группы мышц, без напряжения).

Глава 2.2. Сон и ритм дня: простые правила без «идеального режима»

3—4 реалистичных правила (свет утром, ограничение кофеина, ритуал перед сном, дневной свет).

Практика «минимальный день»: 3 обязательных пункта (вода/еда, движение, контакт).

Глава 2.3

Микрошаги и чувство контроля

«Правило одной минуты»: одно маленькое действие в день.

Список «что я могу контролировать сегодня» (3 пункта).

Дневник «что получилось» (без «должен», только факты).

Часть 2

Бережное возвращение в тело и в рутину

Эта часть — про простые, «земные» опоры: как почувствовать тело, вернуть предсказуемость в день и понемногу возвращать себе чувство контроля, не заставляя себя «быть в порядке». Тон здесь спокойный, без давления: не «ты обязан всё наладить», а «вот несколько маленьких шагов, которые можно попробовать, если сейчас комфортно».

Глава 2.1

Телесные практики: заземление

Зачем это нужно

После экстремального опыта нервная система часто остаётся в режиме повышенной готовности. Тело помнит опасность раньше, чем успевает подумать голова. Заземляющие практики помогают вернуть внимание в «сейчас» и снизить остроту реакции.

Важно: все практики делаем в щадящем режиме, по ощущениям. Если какая-то техника вызывает сильный дискомфорт — останавливаемся и выбираем что-то другое. При острых состояниях обязательно нужна профессиональная помощь.

Техника 5—4—3—2—1 (заземление через органы чувств)

Цель: вернуть фокус из «воспоминаний» в текущее пространство, снизить уровень тревоги.

Пошагово:

5 вещей, которые видишь. Найди 5 любых предметов рядом. Не анализируй, просто называй: чашка, угол стены, тень, пуговица, край окна.

4 вещи, которых можешь коснуться. Потрогай 4 поверхности: ткань одежды, стол, пуговицу, край стула. Отметь, какая текстура: гладкая, шершавая, тёплая, прохладная.

3 звука, которые слышишь. Не оценивай, просто фиксируй: шум улицы, гул холодильника, тиканье часов.

2 запаха, которые ощущаешь. Даже если запахи слабые: запах одежды, запах воздуха в комнате, запах еды.

1 ощущение в теле. Где сейчас есть самое заметное чувство: тепло в ладони, давление стопы на пол, прохлада на щеке.

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.