

ИНТЕНСИВ



«Тревога: инструкция по применению»

КНИГА 1.
ТЕОРИЯ

Ирина Силантьева

18+

Ирина Силантьева
Интенсив "Тревога:
инструкция по применению".
Книга 1. Теория

*<https://litres.ru/74393622>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Книга написана по материалам тренинга «Тревога: инструкция по применению».

Весь курс построен вокруг уникального методического материала. Заполняя его вы: видите реальные причины своей тревоги; учитесь распознавать её первые сигналы; подбираете работающие способы успокоения; составляете персональный план самопомощи.

Книга помогает:

1. Разобраться, как работает тревога с точки зрения биологии и психологии.
2. Понять, почему она особенно беспокоит по утрам и вечерам, и освоить техники для работы с этим.
3. Изучить, как тревога влияет на общение, и научиться выстраивать здоровые границы.

4. Переосмыслить тревогу и превратить её в источник информации о ваших истинных ценностях.

С помощью книги также можно проработать: навыки ассертивного общения и чёткие личные границы; персональный план самопомощи — готовый инструмент для работы с тревогой в будущем; закрепить результат и сделать новые навыки привычкой.

Книга не предназначена для работы с патологической тревогой.

Содержание

Глава	5
Предисловие	6
Введение	9
Глава 1. Физиология тревоги	11
Хроническая тревога: последствия и профилактика	15
Дневник тревоги как инструмент работы с состоянием	19
Структура дневника тревоги	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Силантьева
Интенсив "Тревога:
инструкция по
применению".
Книга 1. Теория

Глава

Предисловие

Тревога часто воспринимается как помеха, но на самом деле это важный сигнал — индикатор, который может многое рассказать о нас и наших обстоятельствах. Научнопопулярная книга Ирины Витальевны Силантьевой «Тревога: инструкция по применению» поможет вам поновому взглянуть на это состояние: вместо того чтобы бороться с тревогой, вы научитесь понимать её «язык» и использовать как инструмент для личностного роста.

Автор — высококвалифицированный педагог – психолог с 18летним стажем, эксперт в области инклюзивного образования, кризисной психологии и прикладного анализа поведения — доступно объясняет биологические и психологические механизмы тревоги. Вы узнаете, почему она особенно беспокоит по утрам и вечерам, как влияет на общение и как выстроить здоровые границы.

В книге представлен практический курс — интенсив «Тревога: инструкция по применению». Интенсив — это концентрированная программа обучения, рассчитанная на короткий срок, где теория тесно связана с практикой. Вы не просто изучите механизмы тревоги, но и сразу примените знания в жизни.

Как проходит интенсив:

- Длительность: 4 недели.

- Формат: сочетает теоретический материал (из книги), практические задания и регулярную самоработу.
- Ключевой инструмент: личный дневник тревоги. Заполняя его, вы сможете увидеть реальные причины своей тревоги, научиться распознавать её первые сигналы, подобрать работающие способы успокоения и составить персональный план самопомощи.
- Результат: к концу курса у вас будет набор практических инструментов — от техник быстрого успокоения до графика практики на три месяца, который поможет закрепить результат.

Важное предупреждение: интенсив предназначен для работы с ситуативной тревогой и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Если вы подозреваете у себя патологическую тревогу или клиническое расстройство, обязательно обратитесь к врачу. Интенсив не рассчитан на работу с клиническими случаями — в таких ситуациях требуется комплексная терапия под наблюдением специалиста.

Интенсив реализуется в рамках онлайн Академии «Внутренний баланс с Ириной Силантьевой». В рамках программы предусмотрены онлайн-вебинары и групповые сессии, где автор разбирает сложные моменты, отвечает на вопросы и помогает адаптировать техники под индивидуальные потребности участников. Книга служит важным теоретическим и практическим дополнением к курсу, но для полноценного прохождения интенсива необходимо зарегистриро-

ваться на платформе.

Ирина Витальевна Силантьева — автор научно-методических публикаций, участник федеральных и международных проектов. Её многопрофильный опыт (от логопеда до кризисного психолога) позволяет комплексно подходить к решению сложных психологопедагогических задач.

Книга и интенсив дадут вам не только теоретические знания, но и конкретные методики, позволяющие превратить тревогу из помехи во внутренний ресурс.

Введение

Почему тревога — не враг, а сигнал.

Как книга и интенсив помогут работать с тревогой

Тревога часто воспринимается как помеха, нечто негативное, от чего хочется избавиться. Однако, как показывает анализ механизмов её работы, это не враг, а сигнал — важный индикатор, который может многое рассказать о нас и наших обстоятельствах.

С эволюционной точки зрения тревога — механизм выживания: она помогала нашим предкам быть бдительными, избегать угроз и готовиться к вызовам. В современном мире этот механизм нередко срабатывает ложно — мы тревожимся из-за дедлайнов, социальных взаимодействий, новостей, хотя реальной угрозы жизни нет. Тем не менее сама по себе тревога может быть полезной: она сигнализирует о важности ситуации, мобилизует ресурсы, помогает сосредоточиться, указывает на нарушение личных границ или потребность в поддержке.

Проблема возникает не из-за самой тревоги, а из-за её чрезмерной интенсивности, длительного воздействия или неспособности распознать её послание. Научившись понимать «язык» тревоги, мы можем превратить её из источника страданий в инструмент для личностного роста.

Интенсив «Тревога: инструкция по применению» и сопутствующая литература помогут освоить навыки работы с тревогой. Курс построен на практической направленности: вместо абстрактных теорий — проверенные техники, которые можно сразу применить в жизни. Ключевой инструмент работы — личный дневник тревоги. Заполняя его, вы сможете:

- увидеть реальные причины своей тревоги;
- научиться распознавать её первые сигналы;
- подобрать работающие способы успокоения;
- составить персональный план самопомощи.

За четыре недели интенсивного курса вы:

- разберётесь в биологических и психологических механизмах тревоги;
- поймёте, почему она особенно беспокоит по утрам и вечерам, и освоите техники работы с этим;
- исследуете влияние тревоги на общение и научитесь выстраивать здоровые границы;
- переосмыслите тревогу и превратите её в источник информации о ваших истинных ценностях.

К концу курса у вас будет набор практических инструментов — от техник быстрого успокоения до графика практики на три месяца, который поможет закрепить результат. Книга и интенсив дадут вам не только теоретические знания, но и конкретные методики, позволяющие превратить тревогу из помехи во внутренний ресурс.

Глава 1. Физиология тревоги

Введение в тему: что такое тревога

Представьте себе: вы стоите перед аудиторией, сердце колотится так, что, кажется, готово выпрыгнуть из груди, ладони стали влажными, а в голове крутится одна и та же мысль: «Я не справлюсь, сейчас всё пойдёт не так». Это и есть тревога — эмоциональное состояние, которое знакомо многим.

Тревога — это не просто «нервничать». Это сложное сочетание переживаний и физических реакций, которое возникает в ответ на ощущение угрозы или неопределённости.

Важно отличать тревогу от страха:

- Страх — это реакция на конкретную угрозу. Например, вы испугались, увидев в тёмном переулке незнакомца.
- Тревога же чаще связана с ожиданием чего-то плохого. Она может накатывать волнами, даже когда внешне всё спокойно. Человек словно живёт в ожидании подвоха: «А вдруг что-то случится?»

С точки зрения эволюции тревога была нашим союзником. Она помогала предкам быть настороже, замечать опасность и избегать её. Представьте древнего человека, который чувствует лёгкое беспокойство перед тем, как зайти в незна-

комый лес: это чувство заставляет его быть внимательнее и избегать ловушек.

Но в современном мире этот механизм часто даёт сбой. Тревога становится нашим постоянным спутником, а не временным помощником.

За тревогу отвечают три ключевые структуры мозга:

1. Миндалевидное тело (амигдала) — своеобразный «тревожный центр». Оно как будто постоянно сканирует окружающую среду на предмет угроз и при обнаружении опасности активирует реакцию «бей, беги, замри».

2. Префронтальная кора — наш «рациональный центр». Именно она помогает оценить ситуацию: действительно ли есть угроза или это просто наши переживания? Эта часть мозга может «успокоить» амигдалу, если поймёт, что опасности нет.

3. Гиппокамп — центр памяти. Он связывает текущие события с прошлым опытом. Например, если вы однажды провалили презентацию, гиппокамп может напомнить об этом в момент нового выступления, усиливая тревогу.

Когда тревога активируется, в организме запускается реакция «бей, беги, замри». Это древний механизм выживания:

- Надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол — гормоны стресса.
- Сердцебиение учащается, чтобы быстрее доставить кислород к мышцам.

- Дыхание становится более частым — организм готовится к активным действиям.

- Кровь приливает к мышцам, готовя тело к борьбе или бегству.

- Чувства обостряются: вы начинаете замечать малейшие детали вокруг.

- Пищеварение замедляется — в момент опасности организму не до переваривания пищи.

Варианты реакции на угрозу:

- «Бей» — агрессия, попытка устранить источник опасности.

- «Беги» — бегство, стремление избежать угрозы.

- «Замри» — оцепенение, попытка стать незаметным.

Тревога — не враг, а сигнал. Она может сообщать нам о том, что:

- ситуация для нас важна;
- нужно подготовиться;
- нарушены личные границы;
- мы нуждаемся в поддержке.

Различают нормальную и патологическую тревогу:

- Нормальная тревога возникает в ответ на стрессор, пропорциональна ситуации и проходит, когда угроза исчезает. Она не мешает нам жить и действовать. Например, волнение перед экзаменом или собеседованием — это нормальная тревога.

- Патологическая тревога чрезмерна, длится долго и ме-

шает повседневной жизни. Она может сопровождаться стойкими физическими симптомами и мешать работе, отношениям, самочувствию.

Хроническая тревога: последствия и профилактика

Хроническая тревога оказывает комплексное воздействие на организм и психику человека, постепенно подрывая общее состояние здоровья и качество жизни.

Физические последствия

Длительное состояние тревожности провоцирует ряд физиологических нарушений:

- **Хроническое мышечное напряжение.** Постоянное напряжение мышц приводит к болям в спине и шее, частым головным болям. Мышечный корсет находится в состоянии избыточного тонуса, что нарушает естественное распределение нагрузок в теле.

- **Нарушения сна.** Тревожные мысли мешают расслабиться и погрузиться в глубокий сон. В результате человек не успевает полноценно восстановиться, что ведёт к хронической усталости, снижению работоспособности и ослаблению иммунной системы — организм становится более уязвимым к инфекциям, чаще возникают простудные заболевания.

- **Проблемы с пищеварительной системой.** Тревога влияет на работу желудочнокишечного тракта: могут развиваться синдром раздражённого кишечника, гастрит и другие расстройства. Это связано с тесной связью нервной и пищева-

рительной систем — стресс провоцирует спазмы, нарушение моторики и секреторной функции органов пищеварения.

- Сердечнососудистые изменения. Хроническая активация стрессовых механизмов ведёт к повышению артериального давления, что создаёт предпосылки для развития гипертонии и других сердечнососудистых заболеваний.

- Ослабление иммунной системы. Постоянный стресс и избыток кортизола снижают защитные функции организма, делая его более восприимчивым к различным заболеваниям.

Психические последствия

Психическое здоровье также страдает от длительного пребывания в состоянии тревоги:

- Эмоциональное выгорание. Длительный стресс истощает эмоциональные и энергетические ресурсы человека. Постепенно накапливается чувство опустошённости, теряется интерес к деятельности, которая раньше приносила удовлетворение.

- Риск развития депрессии. Хроническая тревога нередко становится почвой для депрессивных состояний. Длительное переживание негативных эмоций, ощущение бесконтрольности ситуации и отсутствие видимых улучшений усиливают пессимистичный настрой и чувство безнадёжности.

- Когнитивные нарушения. Тревога снижает эффективность работы мозга: ухудшаются память и концентрация внимания, затрудняется принятие решений, появляется

«туннельное зрение» — способность воспринимать только ограниченный круг информации, связанный с источником тревоги. В результате снижается продуктивность, возрастает количество ошибок в работе и повседневной жизни.

- Социальная изоляция. Стремясь избежать ситуаций, вызывающих тревогу, человек начинает ограничивать социальные контакты. Избегающее поведение постепенно сужает круг общения, приводит к утрате важных связей и усилению чувства одиночества.

Значение профилактических мер

Осознание возможных долгосрочных последствий тревоги подчёркивает важность своевременных действий:

- Раннее распознавание симптомов. Чем раньше человек заметит у себя признаки тревожного состояния, тем проще будет предотвратить их усугубление. Внимательное отношение к своим ощущениям и эмоциональному состоянию — первый шаг к управлению тревогой.

- Применение техник самопомощи. Освоенные методы релаксации, дыхательные практики, ведение дневника тревоги и другие инструменты позволяют снизить интенсивность переживаний и прервать цикл нарастающей тревоги.

- Обращение за профессиональной помощью. В случаях, когда самостоятельно справиться с тревогой не удаётся, важно не откладывать визит к специалисту — психологу или психотерапевту. Профессиональная поддержка поможет глубже разобраться в причинах тревожности, подобрать ин-

дивидуальную стратегию работы с ней и предотвратить развитие более серьёзных психологических проблем.

Понимание механизмов тревоги и её долгосрочных последствий — это фундамент для эффективной работы с состоянием. Далее мы перейдём к практическим инструментам, которые помогут вам распознавать тревогу, анализировать её и управлять ею. Один из таких инструментов — дневник тревоги.

Дневник тревоги как инструмент работы с состоянием

Представьте, что тревога — это шторм на море. Без дневника она кажется хаотичной бурей, которая возникает «из ниоткуда» и захлестывает вас с головой. Вы реагируете на неё автоматически, часто усугубляя своё состояние.

Дневник тревоги — это ваш личный навигатор в этом шторме. Он помогает не просто пережить бурю, а понять её природу, увидеть закономерности и научиться управлять ситуацией.

Почему дневник так важен?

Представьте, что вы пытаетесь разобраться в запутанном клубке ниток. Без системы вы будете просто дёргать за разные нити, не видя общей картины. Дневник тревоги помогает распутать этот клубок:

- Он даёт осознанность. Вместо того чтобы просто чувствовать тревогу, вы начинаете замечать, что именно её запускает. Это могут быть определённые ситуации, мысли или даже физические состояния (например, недосып).
- Он приносит объективность. Часто мы склонны преувеличивать свои переживания: «У меня всегда тревога, я не могу с ней справиться». Дневник помогает увидеть реальную картину: сколько раз за неделю вы чувствовали тревогу, на-

сколько сильной она была, в каких ситуациях возникала.

- Он позволяет анализировать. Вы начинаете замечать закономерности: «Я всегда тревожусь перед встречами с начальством» или «Моё состояние ухудшается после чашки кофе вечером».

- Он становится основой для изменений. Понимание — это первый шаг к действию. На основе записей вы сможете разработать персональный план самопомощи, который будет учитывать именно ваши особенности.

Как сказал один мудрец: «То, что можно измерить, можно изменить». Дневник тревоги как раз даёт вам инструмент для измерения — вы начинаете видеть тревогу не как абстрактное состояние, а как набор конкретных данных.

Структура дневника тревоги

Дневник тревоги состоит из нескольких разделов, каждый из которых выполняет свою задачу:

1. Таблица ежедневных записей (заполняется ежедневно). Это ваш основной инструмент для сбора данных. Вы фиксируете эпизоды тревоги «в моменте», чтобы потом увидеть полную картину.

2. Анализ недели (заполняется раз в неделю). Здесь вы обобщаете данные за неделю: какие триггеры были самыми сильными, какие мысли чаще всего сопровождали тревогу, как менялся ваш уровень тревоги в течение недели. Это помогает выявить основные паттерны именно Вашей тревоги.

3. Персональный план самопомощи (создаётся на четвёртой неделе занятия для последующих шести недель). На основе анализа вы разрабатываете индивидуальную стратегию работы с тревогой. Это не просто общие рекомендации, а конкретные шаги, которые подходят именно Вам.

4. График самопомощи на 3 месяца. Это система регулярной практики и отслеживания прогресса после завершения основного курса. Вы создаёте план, который поможет поддерживать достигнутые результаты и продолжать двигаться вперёд.

5. Итоговая рефлексия. В конце курса вы оцениваете общий прогресс и намечаете дальнейшие шаги. Это важный

момент осознания: вы видите, как далеко продвинулись, и понимаете, куда двигаться дальше.

Таблица ежедневных записей: ваш личный журнал открытий

Самая важная часть дневника — таблица ежедневных записей. Именно она станет вашим главным инструментом для понимания тревоги. Представьте, что это ваш личный дневник путешествий, где вы отмечаете каждый шаг на пути к спокойствию.

Каждый день вы будете заполнять несколько ключевых блоков:

- Дата и время. Фиксируйте точный момент, когда вы заметили тревогу. Это поможет увидеть, в какое время суток она чаще всего вас настигает.

- Ситуация. Кратко опишите, что происходило в этот момент. Где вы были? Что делали? С кем общались? Например: «Я стоял в очереди в поликлинике, вокруг было шумно, я ждал уже больше часа».

- Физические ощущения. Обратите внимание на то, как тревога проявляется в теле. Это может быть учащённое сердцебиение, потливость, дрожь в руках, напряжение в плечах, ком в горле или что-то ещё. Запишите всё, что чувствуете.

- Мысли. Записывайте автоматические мысли, которые возникают в этот момент. Часто мы даже не замечаем, как наш внутренний голос шепчет: «Я не справлюсь», «Со мной что-то не так», «Это закончится плохо». Эти мысли могут

усиливать тревогу, даже если они не соответствуют реальности.

- Уровень тревоги (1–10). Оцените интенсивность тревоги по шкале от 1 (едва заметно) до 10 (паника). Это поможет вам увидеть динамику: насколько сильной была тревога в разные моменты.

- Что помогло. Запишите, что вы сделали, чтобы снизить тревогу. Может быть, вы сделали несколько глубоких вдохов, отложили задачу, поговорили с кемто или переключились на другое занятие.

- Результат (уровень тревоги после). Снова оцените уровень тревоги после предпринятых действий. Например, если до действий тревога была на уровне 8, а после — 5, это уже прогресс.

Правила заполнения дневника

Чтобы дневник стал вашим надёжным помощником, важно соблюдать несколько простых правил:

- Регулярность. Заполняйте дневник каждый день, даже если тревога была слабой или отсутствовала. Это поможет вам увидеть полную картину, а не только яркие вспышки тревоги.

- Честность. Записывайте всё без самоцензуры. Дневник — это безопасное пространство, где вы можете быть открытыми с самим собой.

- Краткость. Не нужно писать длинные эссе. Достаточно 2–3 предложений для каждой графы. Главное — зафиксиро-

вать суть.

- Объективность. Старайтесь описывать факты, а не оценки. Вместо «я испугался» напишите «моё сердце забилося быстрее, ладони стали влажными». Это поможет вам лучше понять, что именно происходит в вашем теле и уме.

Чего вы можете достичь с помощью дневника?

- Краткосрочные результаты (1–2 недели): вы научитесь замечать тревогу на ранних стадиях, увидите свои основные триггеры, поймёте, какие способы самопомощи работают для вас.

- Долгосрочные результаты (4+ недели): вы снизите общий уровень тревожности, сформируете эффективные стратегии поведения, повысите эмоциональную устойчивость.

Дневник тревоги — это не просто запись переживаний, а мощный инструмент для трансформации. Он превращает хаос в порядок, а неопределённость — в понятные данные.

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.