

ИНТЕНСИВ



«Тревога: инструкция по применению»

Полный курс



Ирина Силантьева

18+

Ирина Силантьева

Интенсив "Тревога: инструкция по применению". Полный курс

<https://litres.ru/74402808>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сборник «Тревога: инструкция по применению»+«Методическое пособие»—полный практический курс по работе с тревогой. В нём объединены научнообоснованные объяснения биологии и психологии тревоги, пошаговые техники распознавания её первых сигналов, быстрые успокаивающие практики и инструменты ассертивного общения.

Книга—теория, реальные кейсы, персональный план самопомощи.

Пособие—полностью оформленный «Дневник тревоги», подробные инструкции по его заполнению и пример работы, позволяющие выявить триггеры, паттерны собственной тревоги и превратить тревогу в ресурс.

Четырёхнедельный интенсивный подход, график практики на три месяца и набор проверенных инструментов делают материал пригодным как для самостоятельного использования, так и в рамках академии «Внутренний баланс с Ириной Силантьевой».

Превратите тревогу из помехи в ресурс, укрепите внутренний баланс и научитесь управлять своими эмоциями уже сегодня."

Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Глава 1. Физиология тревоги	11
Введение в тему: что такое тревога	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Интенсив "Тревога: инструкция по применению". Полный курс

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 18-летним 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 програм-

мы 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 зарегистрироваться 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.

Теперь к этому набору добавляется методическое пособие, в котором вы найдёте полностью оформленный *Дневник тревоги* и подробный пример его заполнения.

Дневник — ключевой практический инструмент курса. Он позволяет увидеть реальную причину тревожных реакций, распознать первые сигналы, подобрать индивидуальные способы успокоения и сформировать персональный план само-

помощи. В пособии каждый раздел дневника снабжён инструкциями, подсказками и рекомендациями, а пример заполнения демонстрирует, как трансформировать абстрактные ощущения в конкретные данные, пригодные для анализа.

Используя методическое пособие, вы сможете:

- систематически фиксировать тревожные эпизоды и их контекст;
- проводить собственный анализ триггеров и реакций;
- интегрировать полученные инсайты в практики, освоенные на интенсиве;
- построить устойчивый график самоподдержки, который будет работать и после завершения курса.

Пособие рассчитано на самостоятельную работу, но его содержание легко вписывается в групповые вебинары и онлайнсессии Академии «Внутренний баланс с Ириной Силантьевой». Оно не заменяет профессиональную медицинскую помощь, а служит практическим дополнением для тех, кто сталкивается с ситуативной тревогой и хочет превратить её из помехи в ресурс. 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

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.