

Дмитрий Малышев

Тревожники: как им помочь и не стать таким



18+

Дмитрий Малышев

**Тревожники: как им
помочь и не стать таким**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Тревожники: как им помочь и не стать таким / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Нервная система человека, эволюционно настроенная на реакцию к краткосрочным угрозам, оказывается в условиях перманентного стресса, где сигналы опасности поступают непрерывно из новостей, рабочих чатов, социальных сетей и межличностных взаимодействий. Мозг не успевает завершить цикл реакции на один стимул, как уже получает следующий, что приводит к накоплению невыраженного напряжения и постепенному переходу ситуативной тревоги в устойчивое состояние. Это явление затрагивает людей всех возрастов и социальных групп, превращаясь из индивидуальной трудности в коллективный вызов, требующий осознанного подхода и практических инструментов регулирования...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О психологии простыми словами...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Тревожники: как им помочь и не стать таким

О психологии простыми словами...

Тревожники

Как им помочь и не стать таким

Введение

Тревожность стала одной из наиболее распространённых проблем современности не случайно. Ускорение темпа жизни, постоянный поток информации, неопределённость будущего, высокая социальная конкуренция и размывание традиционных опор создают идеальную почву для формирования хронического напряжения. Нервная система человека, эволюционно настроенная на реакцию к краткосрочным угрозам, оказывается в условиях перманентного стресса, где сигналы опасности поступают непрерывно из новостей, рабочих чатов, социальных сетей и межличностных взаимодействий. Мозг не успевает завершить цикл реакции на один стимул, как уже получает следующий, что приводит к накоплению невыраженного напряжения и постепенному переходу ситуативной тревоги в устойчивое состояние. Это явление затрагивает людей всех возрастов и социальных групп, превращаясь из индивидуальной трудности в коллективный вызов, требующий осознанного подхода и практических инструментов регулирования.

Распознать тревожного человека можно по совокупности поведенческих, эмоциональных и физиологических признаков. На поведенческом уровне наблюдается склонность к избеганию неопределённых ситуаций, чрезмерная подготовка к обычным событиям, частые проверки, поиск гарантий и повторное проговаривание одних и тех же вопросов. Эмоционально тревожность проявляется через повышенную раздражительность, трудности с расслаблением, ощущение внутреннего беспокойства даже в спокойной обстановке и склонность к катастрофизации — автоматическому прогнозированию наихудшего исхода. Физиологические симптомы включают учащённое сердцебиение, поверхностное дыхание, мышечное напряжение, особенно в области плеч и челюсти, нарушения сна и пищеварения, периодические головные боли без органической причины. В общении тревожный человек может часто перебивать, переспрашивать, искать подтверждения правильности своих действий или, напротив, замыкаться из-за страха сказать что-то не так. Важно понимать, что эти проявления не являются капризом или слабостью характера, а отражают реальное состояние нервной системы, требующее внимания и поддержки.

Цель данного руководства заключается в том, чтобы предоставить читателю системное понимание механизмов тревожности и практические инструменты для помощи себе и окружающим без риска погружения в деструктивные паттерны. Книга не предлагает простых решений или призывов просто перестать волноваться, поскольку такие рекомендации не только неэффективны, но и могут усугубить чувство вины у человека, уже страдающего от неконтролируемой тревоги. Вместо этого акцент сделан на развитии навыков распознавания ранних признаков напряжения, формировании здоровых стратегий саморегуляции, освоении принципов поддерживающего общения и выстраивании устойчивых личных границ. Материал построен на принципах доказательной психологии, нейробиологии стресса и практиках осознанности, что позволяет создавать долгосрочные изменения без зависимости от внешних ресурсов. Читатель научится отличать эмпатическую поддержку от эмоционального слияния, помогать без жертвования собственным благополучием и сохранять внутреннее равновесие даже в контакте с человеком, находящимся в состоянии высокой тревоги. Конечная задача — превратить знание о тревожности из источника беспокойства в ресурс для построения более осознанных, устойчивых и гармоничных отношений с собой и окружающими.

Глава 1. Что такое тревожность и почему она возникает

Природа тревожности коренится в фундаментальных механизмах выживания, которые формировались на протяжении миллионов лет эволюции. Биологически тревога представляет собой активацию симпатической нервной системы, сопровождающуюся выбросом адреналина и кортизола, учащением сердцебиения, перераспределением кровотока к мышцам и обострением внимания. В условиях реальной физической угрозы эта реакция позволяла мгновенно мобилизовать ресурсы для бегства или защиты. Однако в современном мире большинство угроз носят абстрактный характер: риск потери работы, социальное осуждение, неопределённость в отношениях, информационная перегрузка. Мозг не различает физическую опасность и психологический стресс, запуская одинаковый каскад реакций, которые при хроническом повторении истощают организм и нарушают баланс нейромедиаторных систем. Психологические причины тревожности часто связаны с ранним опытом формирования привязанности, усвоенными моделями реагирования на стресс и когнитивными установками, которые интерпретируют неопределённость как угрозу. Люди, выросшие в среде с непредсказуемыми реакциями значимых взрослых или высокими требованиями к контролю, чаще развивают гипербдительность как способ предотвращения потенциальных проблем.

Отличить нормальную тревогу от хронической можно по нескольким ключевым критериям. Нормальная тревога возникает в ответ на конкретную ситуацию, имеет чёткую причину, ограничена во времени и снижается после разрешения проблемы или адаптации к новым условиям. Она выполняет адаптивную функцию, мотивируя к подготовке, повышая концентрацию и помогая избежать реальных рисков. Хроническая тревожность, напротив, характеризуется отсутствием явного триггера или несоразмерной реакцией на незначительные стимулы, длительностью состояния, которое сохраняется неделями и месяцами, и влиянием на качество жизни: нарушением сна, снижением продуктивности, избеганием социальных контактов, ухудшением физического самочувствия. Важным маркером является ощущение потери контроля: человек понимает, что тревога иррациональна, но не может остановить поток тревожных мыслей или телесных реакций. Если тревога начинает диктовать поведение, ограничивать свободу

выбора или требовать постоянного подтверждения безопасности, это сигнал о переходе в патологическую форму, требующую целенаправленной работы.

Влияние современного образа жизни на уровень тревожности многогранно и системно. Цифровая среда создаёт условия для постоянной доступности, что размывает границы между работой и отдыхом, формируя ощущение необходимости быть в курсе всего и немедленно реагировать на запросы. Алгоритмы социальных сетей и новостных платформ часто приоритезируют контент, вызывающий сильные эмоции, особенно страх и возмущение, поскольку он удерживает внимание дольше. В результате человек оказывается в потоке тревожных стимулов, которые мозг вынужден обрабатывать, даже если они не имеют прямого отношения к его жизни. Урбанизация, сокращение времени на восстановление, снижение качества сна из-за искусственного освещения и экранного времени, изменение пищевого поведения в сторону быстрых углеводов и стимуляторов — все эти факторы создают физиологическую базу для повышенной возбудимости нервной системы. Социальные изменения, такие как рост индивидуализации, ослабление традиционных сообществ поддержки и увеличение требований к личной эффективности, добавляют психологическое давление. В совокупности эти условия формируют среду, в которой тревожность становится не исключением, а фоновым состоянием, требующим осознанного управления и целенаправленной профилактики.

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.