

Верни себе КОНТРОЛЬ

Простые шаги против тревоги



СПОКОЙСТВИЕ

ФОКУС

ДЕЙСТВИЕ

ТЫ МОЖЕШЬ

Марк Тьюрин | ИИ

Марк Тьюрин

Верни себе контроль:

Простые шаги против тревоги

<https://litres.ru/74487258>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога может захватить день, лишить сна и заставить искать невозможные гарантии. Но она не враг — это сигнал, который можно научиться понимать.

«Верни себе контроль» — практичное руководство для тех, кто устал жить в режиме боевой готовности. Вы разберётесь, как устроена тревожная волна, что делать в момент накатыва, как успокаивать тело, отличать мысль от факта и принимать решения в тумане. Узнаете, как выстроить опору, ставить границы, просить о помощи, справляться с откатами и возвращаться к работе, отношениям, планам и сну.

Семь дней практики и простые шаги помогут превратить тревогу из хозяина жизни в сигнал, с которым можно обращаться. Не обещание жизни без тревоги, а путь к свободе выбора.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Тревога не враг, а сигнал	4
Момент, когда накрывает	24
Из чего собирается тревожная волна	42
Где заканчивается самопомощь	65
Тело, которое умеет успокаиваться	79
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Марк Тьюрин

Верни себе контроль: Простые шаги против тревоги

Тревога не враг, а сигнал

В 8:47 утра Анна открыла рабочий чат и увидела сообщение от Марины:

«Анна, привет. Давай сегодня отдельно обсудим статус проекта. Есть несколько вопросов».

Сообщение занимало всего две строки. В нём не было ни слова об ошибке, срочности, проблеме или о том, «почему ты опять». Но Анна услышала именно это. Слово «отдельно» превратилось в признак разговора за закрытой дверью, а «несколько вопросов» — почти в готовый список её промахов.

В животе неприятно провалилось. Ладони стали влажными, челюсть напряглась, дыхание сделалось поверхностным. Внутренний голос без всяких обсуждений вынес вердикт: «Нужно срочно ответить. Если ты не проконтролируешь всё, рухнет».

Анна открыла рабочую таблицу и нашла строку, которую со вчерашнего дня не обновляла. «Вот оно», — подумала она, хотя пока не знала, что именно «оно». Затем проверила переписку с клиентом, календарь и список задач. Через пять минут снова открыла сообщение Марины, словно за это время в нём могли появиться новые слова.

Анна была компетентным менеджером проектов. Она умела составлять планы, замечать риски и договариваться с людьми. Но сейчас способность видеть риски обернулась против неё. Она не собирала информацию, а пыталась как можно скорее обезвредить неизвестность.

Эта книга начинается с простого, но важного различия: тревожный сигнал и опасность — не одно и то же. Сигнал может быть полезным, но сам по себе доказательством не служит. Он говорит: «Проверь», а не: «Катастрофа уже происходит».

Сирена, которая перепутала громкость с опасностью

Представьте сигнализацию, настроенную так, чтобы не пропустить угрозу. Её задача — лучше сработать лишний раз, чем промолчать при настоящем пожаре. Поэтому она реагирует не только на огонь, но иногда и на пар, дым от подгоревшей еды или резкое изменение температуры.

Тревога устроена примерно так же. Она пытается заранее обнаружить всё, что может причинить вред: критику, потерю денег, конфликт, болезнь, ошибку, отказ или неопределён-

ность. Чтобы это сделать, она быстро связывает происходящее с прошлым опытом и тут же подставляет самый неблагоприятный прогноз.

Если Анну когда-то резко отчитывали за недочёт, мозг может начать воспринимать обычную просьбу о разговоре как ранний признак повторения той ситуации. Если она несколько раз сталкивалась с неожиданными проблемами в проектах, фраза «есть вопросы» способна вызвать ощущение, будто проблема уже доказана.

На то, насколько громким будет сигнал, влияют не только масштаб угрозы, но и недосып, усталость, голод, длительное напряжение, прошлый опыт и цена, которую человек приписывает возможной ошибке. При высокой нагрузке даже небольшой повод может ощущаться как аварийный.

Тревога не врёт специально. У неё нет цели испортить вам день или лишить вас сна. Она действует быстро и грубо: замечает неопределённость, достраивает возможный риск, мобилизует тело и подталкивает к немедленному действию. Проблема начинается, когда человек принимает эту гипотезу за установленный факт.

Анна не думала: «Сейчас моя нервная система выдала защитную реакцию». Её мысль звучала проще: «Марина недовольна. Я что-то упустила. Нужно срочно объясниться».

В 15:00 разговор состоялся. Марина действительно хотела обсудить затруднение: клиент попросил изменить часть проекта, и из-за этого срок мог сдвинуться на два дня. Нужно

было решить, какие задачи перенести и стоит ли подключить ещё одного сотрудника. Риск существовал, но это не была катастрофа и не было обвинением Анны.

Тревога уловила, что за разговором стоит трудность, но сразу придала этой трудности максимальный масштаб. Она угадала наличие вопроса и ошиблась в его значении.

Так бывает часто. Тревога может появиться рядом с реальной проблемой, но это не делает каждую её мысль правильной. В проекте действительно требовалось действие. Но не срочное оправдание, не бесконечные проверки и не мысленная репетиция увольнения. Достаточно было подготовить факты, прийти на встречу и вместе выбрать решение.

Четыре состояния, которые легко перепутать

В повседневной речи тревогой называют почти любое неприятное возбуждение. Для практики полезно различать четыре состояния.

Страх — это реакция на конкретную и относительно близкую опасность. Машина резко выезжает на переход, ребёнок подбегает к открытой двери, на кухне загорается масло. В такой момент тело быстро мобилизуется, а действие обычно понятно: отойти, остановиться, закрыть, позвать на помощь.

Тревога связана прежде всего с ожиданием возможной угрозы. Она появляется до события или даже без ясного события. «А вдруг Марина считает меня слабым руководителем?», «А если Павел не отвечает, потому что с ним что-то случилось?», «Что, если я заболел перед поездкой?» У тре-

воги нередко нет одного предмета, который можно немедленно проверить. Она предлагает прогноз, а не показывает факт.

Стресс — это реакция на нагрузку и требования, с которыми приходится справляться. У Анны может быть три параллельных проекта, мало времени, множество решений и необходимость вести сложный разговор. Она устаёт, раздражается, хуже спит, не может расслабить плечи. При этом стресс не обязательно означает, что она боится конкретной катастрофы. Иногда человек просто перегружен.

Паника — это резкий и интенсивный всплеск страха или тревоги, который быстро захватывает тело и внимание. Сердце сильно ускоряется, становится трудно сделать привычный вдох, появляется дрожь, головокружение, ощущение нереальности происходящего или страх потерять контроль. Паника может начаться после тревожной мысли, а иногда возникает неожиданно, и уже телесные ощущения пугают человека.

Эти состояния могут переходить одно в другое. Длительный стресс делает нервную систему более чувствительной. Тревога о возможной угрозе может вызвать страх. Сильный страх иногда достигает уровня паники. Но одно и то же слово не означает один и тот же способ помощи. При реальной опасности сначала нужно обеспечить безопасность. При неопределённости — отделить факты от прогнозов. При перегрузке — уменьшить нагрузку или восстановить силы. При

панике — сначала пережить пик телесной реакции, а не пытаться решить всю жизнь за одну минуту.

Если сильные симптомы возникли впервые, резко отличаются от привычных или сопровождаются выраженной болью в груди, обмороком, необычной слабостью, тяжёлой одышкой или другими пугающими физическими признаками, не стоит самостоятельно объявлять это паникой. Нужно обратиться за медицинской помощью; при неотложной ситуации в России можно позвонить по номеру 112. Умение замечать тревогу не заменяет медицинскую диагностику.

Для Анны сообщение Марины было ситуацией неопределённости, но пережила она его как непосредственную угрозу. В этом различии и находится первая точка, где можно вернуть себе выбор.

Четыре части одного цикла

Тревога редко возникает из одной мысли. Чаще срабатывает короткая цепочка:

событие — толкование — телесная реакция — действие.

Событие — это то, что можно было бы записать на видео или процитировать дословно. В случае Анны оно звучало так: «Марина написала: “Давай обсудим статус проекта. Есть несколько вопросов”».

Толкование — значение, которое человек добавил к событию. «Она недовольна. Я серьёзно ошиблась. Меня будут обвинять. Если я не отвечу немедленно, всё ухудшится». Толкование может звучать очень убедительно, но остаётся вер-

сией.

Тело реагирует не на объективную точность этой версии, а на предполагаемую угрозу. У Анны сжался живот, участился пульс, напряглись плечи, лицу стало жарко. Тело получило команду готовиться к защите.

Действие — то, что человек сделал или захотел сделать. Анна проверяла таблицу, перечитывала сообщение, готовила оправдания, хотела написать Марине длинное объяснение, а затем обратиться к Павлу за подтверждением, что всё не так плохо.

Последняя часть цикла особенно важна. Тревожное действие часто приносит краткое облегчение. Проверка таблицы на минуту снижает напряжение. Сообщение близкому человеку «Скажи, что всё будет нормально» даёт передышку. Повторное чтение переписки создаёт ощущение, будто контроль возвращается.

Но мозг запоминает не только содержание действия, но и его результат: «Мне стало легче после проверки. Значит, проверять нужно снова». В следующий раз тревога может возникнуть быстрее, а потребность в проверке станет сильнее. Так формируется зависимость от срочных действий, хотя человек считает их рациональными.

Это не значит, что проверка всегда вредна. Проверить расчёты перед отправкой клиенту разумно. Уточнить у Марины время встречи разумно. Позвонить Павлу при конкретных признаках опасности разумно. Вопрос не в том, нужно

ли проверять вообще, а в том, служит ли действие задаче или лишь на короткое время заглушает неопределённость.

Тело тоже не является доказательством толкования. Учащённый пульс говорит о том, что организм активирован. Он не доказывает, что Марина собирается уволить Анну. Сжатие в груди сообщает о сильном напряжении, но не объясняет, почему оно возникло. Телесное ощущение — это информация о состоянии, а не готовый вывод о внешнем мире.

У Анны этот цикл выглядел бы так.

Событие: в рабочем чате Марина попросила обсудить статус проекта и упомянула несколько вопросов.

Толкование: «Я допустила серьёзную ошибку. Марина недовольна. Нужно немедленно доказать, что я всё контролирую».

Тело: провал в животе, жар, влажные ладони, напряжение в челюсти, короткое дыхание.

Действие или импульс: многократно проверять документы, писать оправдание, искать подтверждение у Павла, откладывать другие задачи до полного прояснения ситуации.

Выбранный шаг: ответить коротко, назначить время разговора, выписать факты и два вопроса, которые нужно обсудить. Не решать заранее, что думает Марина, и не готовиться защищаться от обвинения, которого пока не было.

В этой записи нет требования убедить себя, что всё хорошо. Анне не нужно повторять: «Ошибки невозможны, Марина точно довольна». Такая фраза не соответствует реаль-

ности и может только усилить внутренний спор.

Ей достаточно более точной формулировки: «Я пока знаю только содержание сообщения. Остальное — моя версия. Я могу проверить ситуацию на встрече».

Факты, версии и следующий шаг

Анна привыкла считать себя рациональным человеком и потому особенно злилась на собственные реакции. Ей казалось, что рациональный человек не должен так быстро пугаться обычных сообщений. Но рациональность не отменяет автоматических реакций. Она начинается в тот момент, когда человек замечает: первая мысль — это начало анализа, а не его результат.

Три вопроса помогают не спорить с тревогой вслепую.

Что произошло буквально?

Что я решила, что это значит?

Какое действие сейчас действительно прояснит ситуацию или защитит меня?

Первый вопрос возвращает к наблюдаемым данным. Второй показывает работу интерпретации. Третий переводит внимание от бесконечного прогноза к конкретному шагу.

Например, на сообщение Марины Анна могла ответить:

«Приняла. Давай обсудим сегодня в 15:00. К встрече подготовлю текущие сроки, риски и вопросы, по которым нужна помощь».

Это не попытка выглядеть безупречно. Это рабочее дей-

ствие. В нём есть подтверждение, назначенное время, план подготовки и готовность обсуждать риски. Оно не гарантирует, что разговор будет приятным, зато возвращает Анне участие в ситуации.

Если точного ответа пока нет, другая реплика может звучать так:

«Сейчас не хочу отвечать наспех. Проверю данные и вернусь с точной информацией до 16:00».

Такая фраза лучше, чем молчание из страха или длинное оправдание, отправленное в панике. Она обозначает срок и не позволяет спешке захватить весь разговор. Контроль здесь не означает «сделать так, чтобы Марина не задавала сложных вопросов». Он означает «выбрать, как я буду в этом разговоре участвовать».

Контроль и гарантия результата

Анна долго пыталась превратить контроль в гарантию. Если она проверит письмо пять раз, никто не найдёт ошибку. Если ответит сразу, никто не решит, что она безответственная. Если заранее продумать все варианты, разговор не застанет её врасплох. Если Павел ответит, с ним точно всё в порядке.

Такая логика быстро становится невыполнимой. Нельзя гарантировать чужое мнение, скорость чужого ответа, отсутствие ошибок, точное развитие проекта или постоянное здоровье близких. Нельзя приказать телу мгновенно прекратить тревогу. Попытка получить такие гарантии заставляет про-

верить всё больше.

Рабочий контроль уже и конкретнее. Анна может выбрать время ответа, сформулировать вопрос, подготовить данные, попросить о помощи, обозначить срок, остановить повторную проверку или выйти из разговора, если он становится разрушительным. Она может решить, что сделает в ближайшие десять минут. Но она не может заранее зафиксировать весь итог.

Это не беспомощность. Напротив, такое разделение освобождает силы. Пока человек пытается контролировать результат, он сталкивается с невыполнимой задачей. Когда выбирает ближайшее действие, задача становится выполнимой.

Разница видна в двух формулировках.

«Мне нужно сделать так, чтобы Марина осталась довольна» — это гарантия, которую Анна не может дать.

«Мне нужно подготовить факты и прямо сказать, где проекту нужна помощь» — действие, которое зависит от неё.

«Мне нужно убедиться, что с Павлом ничего не случилось» — задача без точки завершения.

«Мне нужно проверить, есть ли конкретные основания для беспокойства, связаться выбранным способом и затем решить, что делать дальше» — ограниченный план.

Контроль не начинается с полного спокойствия. Если ждать, пока тело успокоится, прежде чем делать следующий шаг, тревога станет руководителем. Иногда выбранное действие приходится совершать при ускоренном пуль-

се и неприятном напряжении. Цель не в том, чтобы сначала убрать все ощущения, а потом начать жить. Цель — не позволить ощущениям единолично определять поведение.

Павел не отвечает

В тот же вечер Анна столкнулась с похожим циклом дома. Павел обычно писал, когда заканчивал работу. В 21:16 сообщения не было. Через двадцать минут он не ответил на короткое сообщение. Анна открыла переписку, посмотрела на время последнего появления в сети, положила телефон экраном вниз, а затем снова взяла его.

«Что-то случилось», — подумала она. Через несколько секунд появилась другая версия: «Он злится и не хочет со мной разговаривать». Потом третья: «Я слишком многого требую, и он устал».

Событие было одно: Павел не ответил в течение некоторого времени. Версии менялись, но тело уже реагировало на них как на одну общую угрозу. Анна чувствовала напряжение в груди, не могла сосредоточиться на ужине, несколько раз подходила к окну.

Ей хотелось отправить сразу несколько сообщений: «Ты где?», «Почему не отвечаешь?», «У тебя всё нормально?» Потом она хотела позвонить, написать его брату и проверить, не произошло ли чего-нибудь на его маршруте.

Здесь нельзя дать универсальный совет: «Никогда не проверяйте». Если Павел предупреждал, что едет в сложных условиях, у него были проблемы со здоровьем, телефон от-

ключился после тревожного сообщения или появились другие конкретные признаки опасности, разумные действия будут совсем другими. При непосредственном риске нужно связываться с близкими, экстренными службами или действовать по обстоятельствам.

Но если есть только обычная задержка ответа, без дополнительных признаков угрозы, тревога уже предлагает слишком большой скачок от факта к выводу. Анна может выбрать один способ связи и заранее определить, когда вернётся к вопросу. Например, сказать себе:

«Я вижу, что начинаю додумывать. Отправлю одно сообщение: „Волнуюсь, напиши, когда освободишься“. Затем займусь ужином и проверю телефон через двадцать минут. Если появится конкретная причина думать, что нужна срочная помощь, изменю план».

Это не обещание, что всё непременно хорошо. Это способ не превращать неизвестность в бесконечное расследование.

Павел вернулся через час: задержался на совещании, а телефон оставил в другой комнате. То, что он вернулся, не означало, что тревога была «глупой». Анна действительно волновалась. Но прогнозы о несчастье и разрыве отношений не были единственным способом объяснить молчание.

Тревога в дружеском чате

Через несколько дней в чате друзей Анна увидела сообщение: «Ты сегодня сможешь поговорить? Есть тема».

Внутри знакомо провалилось. «Я кого-то подвела. Сейчас

начнут выяснять отношения». Ей захотелось перенести разговор, написать длинное сообщение с извинениями и заранее объяснить всё, что она делала в последние недели.

Если разложить ситуацию по карте, станет виден тот же механизм.

Событие: подруга спросила, сможет ли Анна поговорить, и не назвала тему.

Толкование: «Это претензия. Я виновата. Если отвечу неидеально, дружба испортится».

Тело: напряжение в груди, жар, желание немедленно что-то исправить.

Действие: готовить оправдание и избегать ответа.

Выбранный шаг: «Да, смогу после семи. Можешь коротко сказать, о чём разговор, чтобы я правильно выбрала время?»

Эта реплика не устраняет неопределённость полностью, но добавляет в ситуацию информацию. Она не признаёт вину, которой пока никто не предъявлял, и не заставляет Анну угадывать смысл чужого сообщения.

Позже выяснилось, что подруга хотела обсудить подарок для общего знакомого. Тревога снова построила наиболее угрожающую версию из неполного сообщения. Но даже если бы разговор оказался неприятным, спокойный уточняющий вопрос помог бы Анне войти в него с большей опорой, чем заранее написанное оправдание.

Фразы, которые возвращают выбор

В минуту тревоги длинные объяснения редко помога-

ют. Внимание уже сужено, и сложные рассуждения требуют больше сил, чем человек способен сейчас выделить. Нужны короткие формулировки, которые не спорят с ощущением, а отделяют его от вывода.

Себе можно сказать:

«Я слышу сигнал, но сигнал не является доказательством».

«Факт пока один: произошло вот это».

«Мне не нужно отвечать на весь прогноз. Мне нужно выбрать ближайшее действие».

«Сейчас я не знаю. Не знать — не значит знать плохое».

«Моё тело активировалось. Это неприятно, но ощущение не принимает решение за меня».

В рабочем разговоре пригодятся такие фразы:

«Приняла. Подготавливаю текущий статус и отдельно отмечу риски».

«Сейчас у меня нет точного ответа. Проверю данные и вернусь до такого-то времени».

«Давай уточним, какой вопрос нужно решить первым».

Близкому человеку можно сказать:

«Я волнуюсь из-за молчания. Напиши, когда сможешь».

«Я замечаю, что начинаю додумывать. Скажи, пожалуйста: это просьба, претензия или просто вопрос?»

«Я хочу обсудить это вечером, но не хочу отвечать наспех».

Эти фразы не являются заклинаниями. Если произнести их механически, тревога не исчезнет. Их смысл в другом: они переводят человека из режима автоматического реагирования в режим выбора. После такой реплики должно последовать конкретное действие — уточнить, подготовить, позвонить, отложить отправку, обратиться за помощью или признать, что сейчас данных недостаточно.

Первая карта собственной тревоги

Теперь примените карту Анны к одной своей ситуации. Не выбирайте для первой записи самый тяжёлый эпизод за всю жизнь. Подойдёт недавний случай, в котором тревога была заметной, но на который вы сейчас способны посмотреть спокойнее: рабочее сообщение, задержка ответа, медицинский результат в личном кабинете, разговор с родственником, уведомление о платеже, ожидание решения.

Запишите событие одним предложением, будто его фиксирует камера. Уберите слова «ужасно», «подозрительно», «катастрофа», «меня игнорируют». Они уже содержат толкование.

«В 10:20 руководитель написал: “Нужно обсудить отчёт”».

«Сестра не ответила на два сообщения в течение часа».

«В личном кабинете появилась просьба уточнить данные».

Затем добавьте вторую строку: «Я решила, что это значит...»

Здесь можно писать прямо, не стараясь выглядеть разумно:

«Я решила, что отчёт провален и меня будут отчитывать».

«Я решила, что с сестрой что-то случилось».

«Я решила, что платёж отклонён и теперь возникнут серьёзные последствия».

В третьей строке опишите тело. Не «мне было плохо», а два-три наблюдаемых признака:

«Сжался живот, ладони стали влажными, дыхание ускорилось».

«Не могла усидеть на месте, постоянно тянулась к телефону».

«Сжало горло, плечи поднялись, лицо стало горячим».

Четвёртая строка — действие или импульс:

«Пять раз перечитала сообщение, написала длинное объяснение».

«Позвонила трижды, попросила мужа проверить, всё ли в порядке».

«Открыла банковское приложение, затем снова обновила страницу и написала в поддержку».

Последнюю строку начните словами: «Выбранным следующим шагом может быть...»

Формулируйте его как действие с понятным объектом и временем:

«Собрать факты по отчёту и ответить руководителю до 11:00».

«Отправить одно сообщение и вернуться к своим делам на двадцать минут».

«Проверить реквизиты один раз и при необходимости задать один конкретный вопрос поддержке».

Выбранный шаг должен либо прояснять ситуацию, либо защищать ваши интересы, либо продвигать задачу. Если он лишь на минуту уменьшает тревогу, а затем запускает новый круг проверок, это, скорее всего, автоматическая реакция, а не контроль.

В итоге карта складывается в пять строк. Сначала идёт событие: что произошло буквально. Затем толкование: что я решила, что это значит. После него — тело: что почувствовал организм. Далее — действие: что я сделал или захотел сделать. И наконец, выбранный следующий шаг: что я делаю теперь, не пытаясь заранее гарантировать весь результат.

После заполнения не нужно оценивать себя и доказывать, что тревога была необоснованной. Посмотрите, в каком месте цикла появляется наибольший разрыв между фактом и выводом. У одного человека это толкование: нейтральная фраза мгновенно превращается в угрозу. У другого — действие: тревожная мысль запускает бесконечные проверки. У третьего — требование сначала успокоиться, из-за которого он откладывает важный разговор.

Именно там находится первая точка для изменений.

Если тревога требует срочности

Полезно заранее подготовить несколько правил «если —

то». Они нужны не для того, чтобы превратить жизнь в инструкцию, а чтобы в момент напряжения не принимать каждое решение заново.

Если ситуация неоднозначна, но нет конкретных признаков непосредственной опасности, сначала отделите факт от толкования, задайте один уточняющий вопрос или назначьте время проверки.

Если есть прямые признаки реальной опасности, действуйте по ситуации: обеспечьте физическую безопасность, свяжитесь с нужным человеком или экстренной службой. Не нужно убеждать себя, что это «просто тревога».

Если хочется немедленно отправить сообщение, позвонить или начать проверку, сделайте короткую паузу и спросите: «Это действие даст новую информацию или только на несколько минут снизит напряжение?» Затем выберите ограниченный вариант: один звонок, один запрос, одну проверку и один момент, когда вернётесь к вопросу.

Если вы не можете получить точный ответ сейчас, не заменяйте отсутствие информации худшим прогнозом. Запишите, когда и каким способом вернётесь к ситуации.

Если задача связана с другим человеком, контролируйте свою ясность и границы, а не его реакцию. Можно говорить прямо, просить, отказывать, уточнять и договариваться. Нельзя гарантировать, что собеседник поймёт вас идеально или отнесётся именно так, как хочется.

Анна не перестала тревожиться после одной заполненной

карты. Когда следующим утром тревога снова включила сигнализацию, она смогла назвать происходящее: «Событие — сообщение. Толкование — опасность и обвинение. Тело — мобилизация. Импульс — срочно оправдаться. Следующий шаг — собрать факты и обсудить сроки».

Это ещё не полное управление тревогой, но уже возвращение авторства. Анна не выбирала сообщение Марины, не могла заставить её быть довольной и не знала заранее, чем закончится разговор. Зато могла не отдавать тревоге право определять весь её день.

До сих пор мы рассматривали цикл со стороны: как событие превращается в толкование, толкование ускоряет тело, а тело подталкивает к действию. В следующей главе внимание переместится в самые первые минуты, когда напряжение уже захватывает и мыслить широкими категориями трудно. Там понадобится не длинный анализ, а короткая последовательность действий, которая поможет пережить пик и не принять импульс за приказ.

Момент, когда накрывает

Вы уже умеете различать факт, толкование, телесную реакцию и ближайшее действие. Но в разгар тревожной волны эта схема легко распадается: пульс ускоряется, внимание сужается, и короткое сообщение начинает казаться доказательством катастрофы. Поэтому сейчас нужен не новый анализ, а порядок действий, который можно выполнить даже при сниженной концентрации.

В 10:17 Анна открыла рабочий чат.

От Марины пришло сообщение:

«Анна, нужно обсудить срыв сроков. Напиши, когда будешь на связи».

Фраза была короткой. В ней не было ни обвинения, ни готового решения. Но Анна прочитала её дважды, потом ещё раз.

Срыв сроков.

Сердце забилося сильнее. По груди разлилось тепло. Пальцы стали влажными, плечи поднялись, будто тело уже готовилось защищаться от удара.

«Она всё решила».

Анна открыла поле ответа.

«Марина, я хотела объяснить, что произошло...»

Она остановилась и стёрла текст.

«Это не совсем моя вина, потому что...»

Снова удаление.

«Надо срочно ответить. Если я сейчас промолчу, будет только хуже».

Анна положила руку на грудь и попыталась приказать себе успокоиться.

«Спокойно. Ну же. Успокойся».

Сердце не послушалось. Анна стала ещё внимательнее прислушиваться к нему, считать удары, проверять, не стало ли дыхание слишком коротким, и снова открывать сообщение Марины. Пульс ощущался всё сильнее. Жар нарастал.

«Со мной что-то не так».

Она уже собиралась написать длинное объяснение, когда заметила, что по-прежнему сидит, наклонившись к экрану, и почти не чувствует ног.

В такой момент большинство людей пытается сделать ещё больше: срочно ответить, подобрать правильные слова, проверить симптомы, позвонить близкому, убедиться, что опасности нет. Но Анна поступила наоборот. Убрала пальцы от клавиатуры и сказала вслух:

«Стоп. Я не обязана отвечать в эту секунду».

Сердцебиение не исчезло. Зато между импульсом и действием появилась небольшая пауза.

Она поставила обе стопы на пол. Почувствовала давление подошв, край стула под бёдрами, спинку за лопатками. Не стала выпрямляться через силу и не пыталась расслабить каждую мышцу. Просто отметила несколько фактов: тело си-

дит, пол держит, спина опирается.

Затем посмотрела вокруг.

Справа от ноутбука лежал синий блокнот.

На столе стояла белая кружка с остывшим кофе.

В тёмной оконной раме отражался утренний свет.

За окном шумела машина. На кухне гудел холодильник.

«Я дома. Сейчас утро. Я сижу на стуле. Сообщение находится на экране, но само по себе не требует ответа в эту секунду».

Дыхание оставалось неровным. Анна не стала делать глубокий вдох. Позволила вдоху быть таким, каким он получался, а выдох сделала чуть мягче и длиннее. Потом повторила ещё раз. И ещё.

На третьем выдохе сердце по-прежнему билось часто. Но взгляд перестал метаться между экраном и грудью.

Один ближайший шаг.

Анна написала:

«Сообщение увидела. Я соберу факты по срокам и буду на связи через десять минут».

Она перечитала текст один раз, не добавляя оправданий, и отправила.

В 10:26 Анна открыла план проекта. Не все документы, не переписку за последние три месяца и не список возможных наказаний, а только один файл со сроками. Через несколько минут выяснилось, что два этапа действительно задерживаются, но ситуация не требовала немедленного признания

в профессиональной несостоятельности. Нужно было подготовить факты и предложить новый порядок действий.

Анна не успокоилась за одну минуту. Сердце постепенно замедлялось, жар уходил неравномерно, в шее ещё сохранялось напряжение. Но она уже не действовала на автопилоте. Этого оказалось достаточно для следующего шага.

Миф первый. Учащённое сердцебиение всегда означает опасность

Учащённое сердцебиение, жар, дрожь, напряжение в груди, головокружение и нехватка воздуха действительно могут сопровождать тревогу. Но ощущение не является диагнозом и не доказывает одну конкретную причину.

Пuls меняется после физической нагрузки, под влиянием кофеина, недосыпа, температуры, обезвоживания, болезни или сильного эмоционального напряжения. Тревога может быть одной из причин, но нельзя автоматически объявлять тревогой любой новый или необычный симптом.

Полезная формулировка звучит так:

«Я замечаю, что сердце бьётся чаще. Это описание ощущения. Причину я пока не знаю».

Такой ответ не обесценивает тело и не пугает его дополнительным выводом.

Миф второй. Сначала нужно заставить себя успокоиться

Фраза «успокойся» часто превращается в скрытое требование: «Я должна перестать чувствовать это прямо сейчас».

Если ощущения не исчезают, возникает вторая волна тревоги: «У меня не получается, значит, всё становится хуже».

Внимание начинает непрерывно измерять состояние. Снизился ли пульс? Стало ли легче дышать? Ушёл ли жар? Любое колебание воспринимается как результат проверки. Тело получает новое сообщение: «За симптомом продолжают следить, значит, он опасен».

Стабилизация не означает мгновенное спокойствие. Она означает, что человек перестаёт добавлять к волне новые действия и возвращает себе хотя бы небольшой выбор.

Миф третий. Сначала нужно понять, почему это произошло

Причина имеет значение, но не всегда в первые минуты. В острой фазе Анна могла час разбирать интонацию Марины, вспоминать прошлые ошибки и строить прогнозы. Ни один из этих шагов не помог бы ей безопасно ответить на сообщение.

Вопрос «почему меня накрыло?» часто полезен после того, как напряжение снизилось. Во время самой волны нужнее другой вопрос: «Что поможет мне пройти ближайшие пять минут?»

Сначала телу и поведению нужно вернуть хотя бы немного устойчивости. Затем можно разбираться, что именно запустило реакцию: реальный риск, накопленная усталость, конфликт, недосып, привычка ждать плохих новостей или сочетание нескольких факторов.

Миф четвёртый. Нужно срочно что-то сделать, иначе будет поздно

Тревога создаёт ощущение крайнего срока даже там, где его нет. Человек пишет длинное оправдание, звонит начальнику, требует заверений от партнёра, отменяет встречу, принимает решение об увольнении или отправляет сообщение, которое потом приходится объяснять.

Срочность переживания не равна срочности действия.

Иногда ближайший шаг действительно необходим: нужно выйти из опасного места, сесть при головокружении или обратиться за медицинской помощью. Но в большинстве рабочих, семейных и социальных ситуаций можно сначала взять несколько минут, чтобы не превращать внутреннюю тревогу во внешнюю проблему.

Миф пятый. Правильное дыхание должно быть глубоким и строго рассчитанным

Попытка быстро набрать много воздуха может усилить головокружение, покалывание и ощущение нехватки воздуха. Особенно если человек уже напряжённо следит за дыханием.

Задача не в том, чтобы дышать идеально. Достаточно не форсировать вдох и попробовать сделать выдох чуть мягче. Если внимание к дыханию усиливает неприятные ощущения, можно вернуться к обычному дыханию и сосредоточиться на стопах, спине и предметах вокруг.

Модель первых десяти минут

Стабилизация — это набор действий, которые помогают

телу и поведению стать достаточно устойчивыми для безопасного следующего шага. Она не отвечает на вопрос, почему возникла тревога, и не обещает убрать все ощущения.

Объяснение — отдельная работа: разбор события, мыслей, привычек, нагрузки и повторяющегося сценария. Её лучше проводить после того, как острота снизилась.

В первые минуты полезно придерживаться трёх правил:

Сначала безопасность, потом производительность.

Сначала опора, потом смысл.

Сначала один шаг, потом полный план.

Коротко протокол можно представить так: стоп — опора — ориентация — мягкий выдох — один ближайший шаг.

Стоп

Прекратите автоматическое действие на одну-две минуты. Не отправляйте сообщение, не набирайте номер, не открывайте десятый раз тот же чат, не принимайте решение, от которого потом трудно будет отступить.

Если вы стоите в опасном месте, ведёте машину или переходите дорогу, первым делом обеспечьте физическую безопасность: остановитесь, отойдите, сядьте. Если непосредственной опасности нет, достаточно убрать руки от клавиатуры или положить телефон экраном вниз.

Фраза для этого этапа:

«Меня накрыло. Я не обязан решать всё в эту секунду».

Она не должна звучать убедительно. Её задача — обозна-

чить паузу.

Опора

Почувствуйте, как тело соприкасается с поверхностью. Стопы стоят на полу. Спина касается спинки стула. Ладони лежат на бёдрах или на столе. Если кружится голова, лучше сесть или лечь, а не пытаться «расходиться».

Не нужно изо всех сил давить ногами в пол, напрягать мышцы до боли или заставлять себя принять «правильную» позу. Достаточно заметить несколько физических фактов: поверхность подо мной есть, тело находится в определённом положении, я могу не вставать прямо сейчас.

Опора переводит внимание из режима внутреннего сканирования в контакт с реальной обстановкой. Это не магическое упражнение и не доказательство того, что всё безопасно. Это способ перестать действовать на автомате.

Ориентация

Назовите несколько конкретных деталей вокруг. Не оценки вроде «здесь всё ужасно» или «я навсегда в безопасности», а наблюдаемые факты.

«Передо мной стол. Справа кружка. На стене часы. Я слышу шум машины. Я нахожусь дома».

Можно назвать три предмета, два звука и один контакт тела с поверхностью. Если концентрации мало, хватит даже двух предметов. Цель не в том, чтобы выполнить упражнение без ошибок, а в том, чтобы дать вниманию внешний ориентир.

У Анны сработали блокнот, кружка, оконная рама, гул холодильника и машина за окном. Она не убеждала себя, что Марина точно не злится. Просто вернула себе координаты: где находится и что происходит в эту секунду.

Мягкий выдох

Не пытайтесь сделать вдох большим. Позвольте ему быть обычным. На выдохе чуть отпустите усилие, будто медленно выпускаете воздух, а не выталкиваете его.

Сделайте несколько таких циклов, только если это не усиливает неприятные ощущения. Можно вообще не считать вдохи и выдохи. В тревоге человек легко превращает счёт в новую проверку: «Мне нужно сделать ровно пять циклов, иначе не получится». Если это происходит, вернитесь к опоре и ориентации.

Мягкий выдох не обязан сразу замедлить пульс. Его задача проще: не добавлять к волнению резких вдохов и борьбы за контроль.

Один ближайший шаг

После предыдущих четырёх действий спросите себя не «что мне делать со всей этой ситуацией?», а «какое одно действие будет безопасным и достаточно полезным сейчас?»

В рабочем чате это может быть короткий ответ:

«Сообщение увидела. Вернусь с фактами через десять минут».

В семейном разговоре:

«Я хочу это обсудить, но сейчас мне нужно десять минут,

чтобы прийти в себя. Потом вернусь».

Если решение не требуется немедленно:

«Я запишу этот вопрос и вернусь к нему после обеда».

Вам может понадобиться не сообщение, а вода, возможность сесть, перенос звонка, выход из шумного помещения или обращение к человеку рядом. Один ближайший шаг не должен решить всю проблему. Его задача — предотвратить импульсивное действие и сохранить возможность выбирать дальше.

Как заметить волну раньше

Острая тревога не всегда начинается с яркого приступа. Часто первые признаки почти незаметны, и у каждого они свои.

У Анны раньше всего меняется не сердцебиение, а поведение: большой палец сам открывает рабочий чат, она перечитывает одну строчку, перестаёт замечать шум вокруг, сжимает челюсть и начинает печатать длинный ответ. Сердце ускоряется позже.

У другого человека первым сигналом бывает ком в горле. У третьего — желание срочно навести порядок на столе, проверить замок, позвонить близкому или отменить встречу. Кто-то перестаёт дышать свободно, кто-то начинает говорить быстрее, кто-то внезапно ощущает холод в руках.

Ранний признак обычно складывается из трёх частей: телесной перемены — жара, напряжения, дрожи, тяжести или учащения пульса; сужения внимания, когда человек переста-

ёй замечать обстановку и застревает на одной детали; автоматического импульса — проверить, объясниться, убежать, получить заверение, напасть или замереть.

Не нужно составлять длинный список симптомов. Достаточно заметить собственную связку. Например:

«Когда я вижу короткое сообщение от руководителя, я сжимаю челюсть, перечитываю текст и хочу немедленно оправдаться».

Это не прогноз катастрофы. Это ранняя отметка: «Пора применять протокол, пока волна не стала сильнее».

Небольшая репетиция

В спокойное время выберите недавнюю ситуацию, в которой вы отреагировали слишком резко. Не нужно специально вызывать тревогу или проверять себя неприятными ощущениями.

Запишите пять коротких фраз:

«Событие: я получил короткое сообщение».

«Первый телесный признак: сжались плечи».

«Автоматический импульс: написать длинное оправдание».

«Опора: стопы на полу, спина на стуле».

«Ближайший шаг: ответить, что я вернусь с фактами через десять минут».

Затем один раз медленно пройдите протокол в спокойном состоянии. Такая репетиция нужна не для того, чтобы гарантировать отсутствие тревоги. Она сокращает число решений,

которые придётся принимать в острой фазе.

Если приступ уже начался, не доставайте длинную инструкцию. Заранее оставьте на бумаге или в заметке телефона пять строк:

Стоп. Не действовать автоматически.

Опора. Стопы и спина.

Ориентация. Три предмета и два звука.

Мягкий выдох. Без форсирования.

Один шаг. Не вся жизнь, только ближайшие минуты.

Критерием успеха здесь служит не полное спокойствие. Более реалистичные признаки таковы: я не отправил импульсивное сообщение, сел при головокружении, смог назвать несколько предметов, отложил необратимое решение, попросил о конкретной помощи или выбрал один безопасный шаг.

Что произошло с Анной

Позже Анна восстановила последовательность событий. Факт был прост: Марина написала: «Нужно обсудить срыв сроков». Толкованием стало: «Она уже решила, что я некомпетентна». Телесной реакцией были жар, учащённое сердцебиение и напряжение. Автоматическим действием едва не стало длинное оправдание.

В первые две минуты Анна пыталась убрать тревогу приказом. Потом стала проверять пульс и перечитывать сообщение. Эти действия казались разумными, но каждое возвращало её к одному вопросу: «Не стало ли опаснее?»

После протокола она не получила окончательной гарантии, что разговор с Мариной пройдёт хорошо. Она получила другое: возможность не отвечать из состояния максимально-го напряжения.

На встрече выяснилось, что задержка действительно существовала. Один подрядчик не передал данные вовремя, а Анна слишком долго надеялась исправить всё самостоятельно и не сообщала о риске. Тревога не придумала проблему из ничего. Но сила тревоги не была мерой масштаба задачи. Реальная рабочая сложность не равнялась катастрофе карьеры.

После разговора Анна записала три факта:

«Срок одного этапа сдвинулся на два дня».

«Марина хочет понять план исправления, а не получить признание в моей несостоятельности».

«Мне нужно раньше сообщать о рисках, а не ждать, пока всё станет идеально».

Без стабилизации она, вероятно, отправила бы длинное письмо, в котором смешались бы факты, оправдания и страхи. Стабилизация не решила рабочую проблему за неё. Она помогла не усугубить ситуацию собственной реакцией.

Семейный вариант

Вечером Павел написал Анне:

«Нам нужно обсудить расходы до выходных».

У неё сразу сжался живот. За этой фразой возникли десятки продолжений: «Он считает, что я безответственная», «Он устал от меня», «Сейчас начнётся серьёзный разговор».

Первым оказался знакомый импульс: написать «Ты злишься?» и добиться подтверждения, что всё хорошо. Если бы Павел ответил «нет», Анна, скорее всего, уточнила бы ещё раз. Потом попросила бы объяснить интонацию и снова вернулась бы к проверке.

Она положила телефон на стол, села, почувствовала стопы, назвала предметы в комнате и сделала несколько мягких выдохов. Затем выбрала честный промежуточный ответ:

«Увидела. Я сейчас напряжена и не хочу отвечать резко. Дай мне пятнадцать минут, потом поговорим».

Это не было избеганием: Анна назвала конкретное время и действительно вернулась к разговору. Она не требовала от Павла немедленно погасить её тревогу. Позже попросила о другой поддержке:

«Не убеждай меня, что всё точно хорошо. Просто побудь рядом и напхни, что сначала нужно сесть и выдохнуть».

Разговор оказался неприятным, но обычным: расходы выросли, и план на ближайший месяц нужно было пересмотреть. Тревожная волна превратила обсуждение бюджета в угрозу отношениям. Протокол не сделал разговор приятным, но помог Анне не проверять любовь Павла десятью одинаковыми вопросами.

Социальный вариант

В общем чате друзей Анна увидела сообщение:

«Все уже подтвердили участие».

Её имени в списке не было. В груди стало жарко, пальцы

потянулись написать: «Вы меня не позвали?» Она уже представляла, как друзья начнут объясняться, а потом сделают вид, что ничего не случилось.

Анна остановила печать. Отступила от кухонной стойки и села, заметив, что до этого почти не чувствовала ног. Назвала про себя столешницу, окно, пакет с продуктами. Сделала один мягкий выдох и решила не выяснять отношения в общем чате.

Через десять минут она перечитала исходное сообщение и увидела, что список относился только к тем, кто уже ответил на конкретный вопрос. Тогда она написала одному человеку лично:

«Я правильно понимаю, что встреча открыта для всех? Если да, я присоединюсь».

Факт оказался проще толкования. Но даже если бы Анну действительно не пригласили, ей было бы легче разобраться в ситуации после паузы, а не из состояния, в котором любое слово звучит как подтверждение отвержения.

Почему протокол иногда не срабатывает

Первая ошибка — ждать, пока тревога достигнет максимума. Когда человек уже не может сосредоточиться, короткая последовательность кажется слишком длинной. Поэтому лучше учиться замечать ранние признаки: сжатую челюсть, повторное открытие чата, желание срочно написать.

Вторая ошибка — выполнять протокол как экзамен. Человек называет предметы, делает выдох и тут же проверяет:

«Сработало ли?» Если ощущения остаются, он решает, что упражнение не помогает. Но волна может уменьшаться медленно и неравномерно. Смысл протокола — вернуть выбор, а не заставить тело измениться за тридцать секунд.

Третья ошибка — перегружать себя техниками. Сразу открыть дыхательное упражнение, включить запись, написать нескольким людям, искать информацию и считать пульс — значит создать ещё больше задач. В первые минуты достаточно пяти шагов. Один проход лучше пяти конкурирующих инструкций.

Четвёртая ошибка — превратить «один ближайший шаг» в новое избегание. Можно бесконечно переносить разговор, объясняя это необходимостью стабилизироваться. Поэтому у действия должна быть граница: конкретное время ответа, один следующий звонок, один документ, один разговор. Стабилизация нужна, чтобы вернуться к жизни, а не исчезнуть из неё.

Пятая ошибка — объяснять тревогой любые телесные ощущения. Если симптом новый, необычный, резко выраженный или отличается от того, что уже проверял врач, не нужно автоматически считать его тревожным. Протокол может помочь не паниковать, но не отменяет медицинскую оценку.

Граница самопомощи

Учащённое сердцебиение, напряжение и головокружение нередко возникают на фоне тревоги, но одного описания

недостаточно, чтобы определить причину конкретного состояния.

Если симптомы новые, сильные, нарастают или не похожи на прежние эпизоды, обратитесь за медицинской помощью. При боли или сильном давлении в груди, обмороке, выраженной одышке, внезапной слабости или онемении одной стороны тела, нарушении речи, спутанности сознания и других резко возникших тяжёлых признаках звоните по номеру 112 или 103. При сильном головокружении не садитесь за руль и не пытайтесь быстро идти по лестнице.

Если состояние не выглядит экстренным, но эпизоды повторяются, мешают спать, работать, ездить, встречаться с людьми или постоянно заставляют проверять тело, обсудите их с врачом. Это не отменяет психологические навыки. Медицинская оценка и работа с тревожными привычками могут дополнять друг друга.

Первые десять минут не требуют разгадки всей истории. В них достаточно заметить волну, не добавив к ней импульсивных действий, найти телесную опору и выбрать следующий безопасный шаг. Когда острота снизится, можно вернуться к вопросу о причинах и закономерностях.

Анна не научилась совсем не тревожиться из-за рабочих сообщений. Она начала замечать момент, когда сообщение ещё не стало конфликтом, а тело уже готовится к защите. Между этими двумя точками у неё появилось пространство для действия.

Дальше мы разберём, как именно собирается тревожная волна: из события, толкования, телесного ускорения, внимания и привычной реакции. Это позволит находить место для вмешательства не только в первые минуты, но и раньше, пока тревога ещё не достигла пика.

Из чего собирается тревожная волна

К этому моменту тревога уже показала себя не врагом, которого нужно победить, а сигналом, который можно услышать и проверить. В первые минуты волны достаточно вернуть себе опору, сориентироваться в происходящем и выбрать ближайшее безопасное действие. Следующий шаг начинается позже: понять, из каких условий эта волна собралась, чтобы не принять последнее сообщение, ощущение или мысль за единственную причину.

Одинаковое событие — разные волны

Одна и та же рабочая фраза в разные дни может вызвать совершенно разную реакцию. Уведомление содержит короткое сообщение: «Нужно обсудить отчёт». В день, когда человек выспался, поел, никуда не спешит и уже закрыл основные задачи, оно воспринимается как обычный рабочий вопрос. Можно открыть файл, уточнить детали и продолжить день.

После нескольких ночей недосыпа, большого количества кофе, напряжённого дедлайна и неприятного разговора та же фраза приобретает другое значение: «Нашли ошибку. Сейчас потребуют объяснений. Я не справляюсь». Учащается пульс, сужается внимание, появляется желание немедленно перечитать отчёт, найти недочёт, написать длинное объясне-

ние или отложить открытие сообщения. Сам текст уведомления не изменился. Изменилась система, которая его встретила.

Похожая разница возникает в семейном общении. Пропущенный звонок или отсутствие ответа в течение получаса в спокойный день может означать занятость, разряженный телефон или дорогу. После конфликта, тяжёлых новостей или нескольких суток истощения тот же факт способен превратиться в мысль: «Произошло что-то плохое», «На меня обиделись», «Я обязан срочно это исправить». Следом появляются повторные звонки, проверка статуса сообщения, мысленное прокручивание последних слов.

Есть и третий вариант: тревожная волна начинается не с внешнего события, а с телесного признака. После крепкого кофе, подъёма по лестнице или нескольких часов без еды учащается пульс. Если организм уже перегружен, это ощущение может быть истолковано как начало опасного состояния. Возникает стремление немедленно измерить пульс, проверить давление, поискать описание симптома или отменить все планы. В другой день такое же сердцебиение замечается, но не получает катастрофического значения и проходит без развития волны.

Эти примеры не доказывают, что тревога всегда «только в голове» или что достаточно выспаться и перестать пить кофе. Они показывают другое: тревожная реакция редко возникает из одного элемента. У неё есть несколько слоёв, и

каждый из них даёт отдельную точку для вмешательства.

Карта пяти слоёв

Для разбора удобно использовать пять слоёв:

внешний триггер;

внутреннее значение события;

телесные признаки;

импульс к действию;

фон нагрузки.

Триггер запускает процесс, но не управляет им полностью. Внутреннее значение определяет, что именно кажется поставленным на карту. Тело усиливает ощущение срочности. Импульс предлагает привычный способ защиты. Фон нагрузки делает всю систему более чувствительной. Иногда слои возникают почти одновременно, а иногда один из них появляется раньше остальных.

Эта карта не предназначена для поиска виноватого. Её задача — заменить расплывчатое «меня опять накрыло» на более точное описание: «Я получил сообщение, решил, что допустил серьёзную ошибку, почувствовал напряжение в груди, захотел всё перепроверить, а до этого спал пять часов и весь день переходил от задачи к задаче». В таком описании уже видны варианты действий.

Внешний триггер: что произошло на самом деле

Внешний триггер — это событие, которое непосредственно предшествует волне. Им может быть сообщение, звонок, замечание, задержка ответа, новая задача, ошибка, поездка,

медицинский симптом, шум, конфликт или даже изменение планов.

Главная трудность на этом слое состоит в том, что факт быстро смешивается с его толкованием. «Руководитель написал: “Нужно обсудить задачу”» — факт. «Меня собираются уволить» — гипотеза о значении. «Всё рушится» — уже расширенный прогноз. Во время тревоги эти фразы могут ощущаться одинаково достоверными.

Первое действие — остановить описание на уровне наблюдаемого. Помогает короткая формула:

«Что произошло, если убрать из описания вывод о том, что это значит?»

Возможные ответы звучат буднично:

«В рабочем чате появилось сообщение».

«Человек не ответил на звонок двадцать минут».

«Я заметил учащённое сердцебиение после кофе».

«В документе обнаружено расхождение в одной строке».

Такая формулировка не отменяет проблему. Если в документе действительно есть ошибка, её придётся исправить. Если сообщение содержит конкретный срок, его нужно учесть. Если появились необычные или сильные физические симптомы, может потребоваться медицинская оценка. Разделение факта и прогноза нужно не для того, чтобы убедить себя в полной безопасности, а для точного выбора следующего шага.

Полезная проверка реальности состоит из трёх

строк:

Факт: что можно увидеть, услышать или подтвердить прямо сейчас.

Гипотеза: что я решил, что это означает.

Ближайшее действие: что можно сделать, не пытаясь контролировать весь исход.

Например:

Факт: пришло сообщение с просьбой обсудить отчёт до конца дня.

Гипотеза: обнаружена критическая ошибка, за которую меня накажут.

Ближайшее действие: открыть отчёт, проверить указанный раздел и ответить после одной проверки, а не после десяти.

Внутреннее значение: что поставлено на карту

Внешнее событие само по себе не сообщает, насколько оно опасно для человека. Это определяет значение, которое ему приписали. Один и тот же рабочий комментарий может быть услышан как информация для доработки, как доказательство некомпетентности или как предвестник потери работы. От этого меняются и телесная реакция, и поведение.

Внутреннее значение часто строится вокруг одного из четырёх вопросов:

Что это говорит обо мне?

Что теперь произойдёт?

Что подумают или сделают другие?

Что я обязан немедленно исправить?

Тревогу усиливают не только конкретные мысли, но и скрытые правила, через которые человек оценивает происходящее. Правило — это жёсткое внутреннее условие, которое часто звучит как «надо», «нельзя», «обязан», «иначе». В определённой ситуации оно может быть полезным, но, распространяясь на всё, становится источником тревоги.

«Нельзя ошибаться». При таком правиле рабочая ошибка превращается из исправимого события в угрозу самооценке. Внимание начинает искать признаки провала, а любое замечание подтверждает опасение.

Рабочее уточнение звучит так: «Ошибки требуют проверки и исправления, но не определяют мою ценность и не говорят заранее обо всём будущем».

«Нужно всё предусмотреть». Это правило создаёт бесконечную задачу: всегда остаётся ещё один возможный сценарий, ещё один документ для проверки, ещё один вопрос, который нужно задать заранее.

Гибче звучит так: «Я обязан учесть разумно предсказуемые риски и принять, что часть обстоятельств останется неизвестной».

«Если я не контролирую ситуацию, случится плохое». При таком убеждении ожидание ответа, передача задачи или изменение плана воспринимаются как отказ от защиты.

Более точная версия: «Контроль ограничен. Я могу подготовить свою часть, уточнить существенное и реагировать

по фактам, когда появятся новые данные».

«Если мне тревожно, нужно срочно что-то сделать». Это правило превращает само ощущение в приказ. Человек начинает проверять, избегать, звонить, объяснять, искать подтверждения или принимать решения только ради снижения напряжения.

Более полезная версия: «Тревога сообщает о напряжении. Сначала я определяю факт, затем выберу действие, которое полезно не только для краткого облегчения».

«Я не должен никого разочаровывать». Это правило делает обычные границы, отказ или просьбу о помощи похожими на угрозу отношениям. Тогда даже короткое сообщение о переносе срока вызывает долгие объяснения и страх последствий.

Гибче будет сказать: «Чужое недовольство возможно. Я могу говорить ясно и уважительно, не отвечая за каждую эмоцию другого человека».

Скрытые правила особенно легко заметить по словам, которые автоматически появляются в мыслях: «обязательно», «срочно», «никогда», «все», «иначе», «нельзя допустить». Их не нужно немедленно уничтожать или заменять бодрыми утверждениями. Достаточно увидеть, какую цену они назначают обычной неопределённости.

Проверка здесь звучит так: «Если бы это правило было законом, что пришлось бы делать каждый день, чтобы ему соответствовать?» Ответ показывает механизм тревоги. При

правиле «нельзя ошибаться» придётся всё перепроверять. При правиле «нужно быть готовым ко всему» невозможно завершить подготовку. При правиле «нельзя расстраивать других» придётся постоянно угадывать чужие реакции.

Телесные признаки: сигнал усиления, а не готовый диагноз

Третий слой — телесный. В тревожной волне могут появляться учащённое сердцебиение, напряжение мышц, поверхностное дыхание, дрожь, жар или озноб, сухость во рту, тяжесть в животе, головокружение, ощущение нереальности происходящего, трудность сосредоточиться.

Тело не «притворяется». Ощущения реальны, даже если опасность, которую мозг пытается из них вывести, не подтверждена. Одновременно телесный признак не содержит готового объяснения. Учащённый пульс может быть связан с движением, кофеином, голодом, недосыпом, стрессом или заболеванием. По одному ощущению нельзя надёжно установить причину.

В момент волны полезно назвать два-три признака нейтральными словами: «плечи подняты», «живот сжат», «дыхание короткое», «руки холодные». Это возвращает внимание к наблюдению и уменьшает необходимость срочно объяснить всё сразу. Затем можно выбрать одно простое действие: поставить ступни на пол, немного замедлить движения, выпить воды, поесть, если давно не было еды, выйти из тесного помещения, сделать паузу перед ответом.

Цель такого действия — не заставить каждое ощущение исчезнуть. Если человек проверяет тело каждые тридцать секунд, самопомощь может превратиться в дополнительный мониторинг. Достаточно сделать один шаг, дать организму время и снова сориентироваться: где я нахожусь, какая задача передо мной, что объективно требуется сейчас.

С телесным слоем связаны и условия, которые часто ошибочно принимают за чисто психологическую проблему. Несколько чашек крепкого кофе, длинный перерыв между приёмами пищи, недосып, боль, перегрев, напряжённая поездка или длительное сидение могут повысить возбудимость системы. Это не означает, что тревога объясняется только физиологией. Организм и значение события действуют вместе.

Если телесные симптомы новые, необычные, очень сильные, повторяющиеся или вызывают сомнение в состоянии здоровья, их не следует автоматически списывать на тревогу. В таких случаях нужна медицинская оценка. Самонаблюдение помогает описать симптомы, но не заменяет диагностику.

Импульс к действию: привычная защита

Четвёртый слой — импульс. Это не всегда осознанное решение, а скорее срочное побуждение что-то сделать, чтобы уменьшить опасность или напряжение.

В рабочих ситуациях импульс может выглядеть так: немедленно перечитать письмо несколько раз, перепровер-

ритель документ до полной уверенности, написать длинное оправдание, хотя вопрос ещё не задан, отложить открытие сообщения или взять на себя дополнительную работу, чтобы исключить претензии.

В отношениях он проявляется иначе: человек звонит снова и снова, добивается немедленного ответа, объясняет каждую фразу, отменяет собственную просьбу или избегает разговора после первого признака недовольства.

При тревоге о здоровье возникает желание измерять показатели через короткие интервалы, искать описание симптомов, отменять обычные дела или многократно просить окружающих подтвердить, что всё нормально.

Все эти действия могут приносить краткое облегчение. Короткая проверка снижает неопределённость. Отмена встречи убирает нагрузку. Повторный звонок создаёт ощущение, что вы пытаетесь защитить близкого. Однако мозг может закрепить другую связь: «Раз я тревожился и начал проверять, значит, опасность действительно требовала проверки». В следующий раз импульс появится быстрее.

Здесь пригодится короткий скрипт: «Мне хочется немедленно проверить или избежать. Это импульс к защите, а не доказательство срочной опасности».

Если ситуация позволяет, выберите ограниченное действие. Это может быть одно открытие сообщения, заранее назначенное время для ответа, проверка документа по определённым пунктам, один звонок с договорённостью, когда

повторить попытку связи. Иногда полезно пройти несколько метров, выпить воды и только потом решить, нужно ли продолжать.

Если есть реальная срочность, ограничение не должно превращаться в формальный ритуал. При пожаре, угрозе безопасности, резком ухудшении состояния или другой очевидной опасности действуют сразу. Но в большинстве тревожных эпизодов срочность ощущается сильнее, чем подтверждается фактами.

Фон нагрузки: почему система становится чувствительнее

Пятый слой редко замечен в момент запуска, хотя именно он часто объясняет, почему обычный стимул оказался последним толчком. Фон нагрузки включает сон, питание, кофеин, объём задач, количество незавершённых дел, недавние конфликты, время без отдыха и общую способность организма восстанавливаться.

Усталость уменьшает запас внимания. Тогда мозгу труднее удерживать несколько вариантов объяснения, и самый тревожный сценарий быстрее становится главным. Голод может усиливать дрожь, слабость, раздражительность и трудность концентрации. Кофеин повышает телесное возбуждение, особенно если его используют вместо сна или еды. Перегруз оставляет слишком мало времени на переключение.

Конфликт продолжает действовать и после окончания разговора: человек мысленно возвращается к словам, преду-

гадывает последствия, готовит новые объяснения. Отсутствие восстановления не обязательно означает полное бездействие. Иногда оно означает, что между задачами нет ни одной минуты, когда мозгу не нужно отвечать, оценивать или принимать решение.

Полезно представить фон как регулятор чувствительности. Он не создаёт тревогу автоматически и не делает человека виноватым. Он лишь снижает порог, после которого обычный стимул воспринимается как значимый и требующий немедленной реакции. После нескольких дней напряжения короткое сообщение может вызвать такую реакцию, на которую в спокойном состоянии хватило бы одной мысли.

Проверка фона не должна превращаться в список требований к идеальной жизни. Не нужно одновременно перестраивать сон, питание, график, употребление кофе, отношения и рабочую нагрузку. Достаточно выбрать один доступный фактор: поесть перед следующей сложной задачей, не добавлять кофе поздно вечером, оставить десять минут перехода между работой и домашними делами, завершить день записью нерешённых задач, чтобы не удерживать их в голове. После конфликта лучше не принимать важное решение в состоянии максимального возбуждения.

Иногда фон нельзя быстро изменить. Невозможно мгновенно отменить дедлайн, конфликт или болезнь. Тогда его задача — не вызвать самообвинение, а объяснить необходимость дополнительной осторожности: сегодня система мо-

жет реагировать громче, поэтому не стоит принимать каждое тревожное ощущение за точную оценку ситуации.

Последняя капля и причина накопления

Выражение «последняя капля» удобно, но его легко понять неправильно. Последнее событие действительно может запустить волну, однако оно не обязательно создало весь объём напряжения.

Полезно различать три временных слоя.

Первый слой — уязвимость фона. Это то, что накапливалось часами или днями: недосып, перегруз, конфликт, отсутствие еды, постоянное ожидание, высокая ответственность без пауз.

Второй слой — непосредственное накопление. Это несколько задач подряд, незакрытые сообщения, мысленное возвращение к разговору, ощущение, что всё держится на одном решении.

Третий слой — спусковой крючок. Это конкретный звонок, фраза, задержка ответа, ошибка в документе или телесное ощущение, после которого тревога становится заметной.

Если смотреть только на третий слой, можно сделать ошибочный вывод: «Меня пугают сообщения», «Мне нельзя разговаривать с начальством», «Нужно исключить кофе навсегда», «Проблема началась из-за одной моей мысли». Тогда человек пытается убрать все возможные крючки, но не замечает фон и внутреннее правило.

Возвращение к рабочему сообщению показывает разни-

цу. Сообщение могло быть спусковым крючком. Усилению тревоги способствовали недосып, накопленный срок и правило «ошибка недопустима». Действием, поддерживавшим цикл, стала многократная перепроверка. Значит, вмешиваться можно не в одну точку, а минимум в три: восстановить часть ресурса, смягчить правило и ограничить проверку.

В семейной ситуации спусковым крючком стало отсутствие ответа. Фоном были конфликт и усталость. Значением стало «молчание означает угрозу отношениям». Поддерживающими действиями — повторные звонки и мысленное угадывание причин. В следующий раз можно отделить факт от смысла, назначить время повторной попытки связи и не принимать решений о состоянии отношений до появления новых данных.

В ситуации с телесным ощущением спусковым крючком стало учащённое сердцебиение. Фоном были кофеин, голод и несколько часов напряжения. Значением — «это начало опасного состояния». Поддерживающим действием стала бесконечная проверка. Здесь наряду с заботой о здоровье понадобится работа с неопределённостью и ограничением проверок, а при сомнительных симптомах — обращение за медицинской помощью.

Не всегда удаётся установить, что было «настоящей причиной», и это не требуется. Тревожная волна — не уголовное дело, где необходимо найти одного виновного. Задача ана-

лиза — обнаружить повторяющуюся сборку и точки, в которых можно изменить ход процесса.

Как читать тревожные правила в повседневности

Скрытое правило часто обнаруживается не в первой мысли, а в том, что следует за событием. Если после любой ошибки начинается многочасовая проверка, вероятно, за этой реакцией стоит требование безошибочности. Если ожидание ответа становится невыносимым, может действовать правило «неопределённость должна закончиться немедленно». Если после конфликта человек автоматически уступает, долго объясняется или отменяет просьбу, вероятно, активируется правило «чужое недовольство опасно».

Для поиска правила можно использовать три вопроса:

Что я решил, будто это событие говорит обо мне?

Какого исхода я пытаюсь не допустить?

Что, согласно моему внутреннему правилу, я обязан сделать прямо сейчас?

Ответ не обязан быть красивым или рациональным. Формулировка «если я не отвечу за пять минут, меня сочтут ненадёжным» уже полезнее, чем общее «я тревожусь из-за переписки». Она показывает, с чем работать.

Затем правило можно сделать условным и ограниченным:

«Я могу ошибиться и исправить конкретную ошибку».

«Я проверю существенное, но не обязан предугадать все

сценарии».

«Отсутствие ответа означает отсутствие ответа, а не подтверждение худшего варианта».

«Я могу выдержать несколько минут неопределённости, не превращая её в расследование».

«Неприятный разговор не равен разрушению отношений».

Такие формулировки не должны звучать как обещание, что плохого исхода не будет. Они возвращают пропорцию: риск существует, но не равен уже наступившей катастрофе.

Что поддерживает тревожный цикл

После волны полезно посмотреть не только на триггер, но и на действие, которое принесло краткое облегчение. Именно оно нередко поддерживает повторение.

Проверка становится проблемой не потому, что любая проверка вредна. Одно чтение договора, один контроль показателя или одна сверка суммы могут быть разумными. Цикл усиливается, когда проверка продолжается после получения достаточной информации и служит не решению задачи, а попытке добиться стопроцентной уверенности.

Избегание тоже приносит быстрое облегчение. Не открыть сообщение, не пойти на встречу, не попросить о помощи — значит на время не сталкиваться с тревогой. Но мозг не получает опыта, что разговор можно выдержать, ошибку можно исправить, а ожидание можно пережить без срочного действия.

Поиск подтверждений работает похожим образом. Один вопрос близкому или специалисту может быть необходим. Многократное обращение с тем же вопросом, когда ответ уже получен, обычно снижает тревогу ненадолго. Затем сомнение возвращается, потому что уверенность снова должна прийти извне.

Есть и менее очевидные действия: работать допоздна, пропускать еду, увеличивать количество кофе, постоянно читать новости, мысленно репетировать разговор, отслеживать каждое изменение пульса, пытаться выглядеть спокойным любой ценой. Они могут казаться подготовкой или ответственностью, но одновременно лишают систему восстановления и удерживают внимание рядом с угрозой.

Краткий разбор после эпизода

Не обязательно разбирать каждую волну по всем пунктам. Выберите один заметный эпизод и проверьте:

1. Какой факт был непосредственно перед началом?
2. Какое значение я ему придал?
3. Что произошло в теле?
4. К чему меня потянуло: избежать, проверить, объяснить, ускорить, получить подтверждение?
5. Какая нагрузка уже была до этого?
6. Что я сделал и какое облегчение это дало сразу?
7. Что помогло хотя бы на один процент, не расширяя контроль?

Последний вопрос нужен для поиска маленьких рабочих действий. Один процент — это не полное исчезновение тревоги. Это возможность чуть яснее увидеть текст сообщения, поставить ступни на пол, перестать печатать лишнее, съесть что-то обычное, отложить проверку на десять минут, попросить о конкретном уточнении или лечь спать вместо ещё одного мысленного разбора.

Дневник наблюдений без нового ритуала

Память после тревоги часто редактирует событие: оставляет яркое ощущение, но стирает фон. Из-за этого может показаться, будто волна возникла внезапно. Короткий дневник помогает собрать данные, но только если остаётся инструментом наблюдения, а не новой системой контроля.

Минимальная запись может выглядеть так:

Дата и контекст:

Что было непосредственно перед эпизодом:

Какое значение я этому придал:

Чего я хотел избежать или добиться:

Фон нагрузки:

Что помогло хотя бы на один процент:

Пример заполнения:

Дата и контекст: рабочий день, конец смены.

Что было непосредственно перед эпизодом: пришло сообщение с просьбой проверить отчёт.

Какое значение я этому придал: обнаружили серьёзную ошибку; нужно срочно доказать, что я всё контролирую.

Чего я хотел избежать или добиться: избежать критики, получить уверенность, что всё безупречно.

Фон нагрузки: пять часов сна, почти ничего не ел, четыре чашки кофе, два напряжённых разговора.

Что помогло хотя бы на один процент: выписал факт отдельно от предположения, проверил указанный раздел один раз, ответил после короткой паузы.

Здесь намеренно нет оценки по шкале от нуля до десяти, подробного описания каждой секунды и попытки установить абсолютную причину. Чем больше полей, тем легче дневник превращается в обязанность постоянно отслеживать себя.

Записывать лучше не на пике волны, а после того, как появилась минимальная опора. Если запись в момент тревоги усиливает наблюдение за телом и мыслями, её нужно отложить или пропустить. Цель не в том, чтобы фиксировать каждое изменение пульса, каждую тревожную мысль и каждое колебание настроения.

Для первого наблюдения достаточно семи дней. Можно записывать один наиболее показательный эпизод в день или только те случаи, после которых возникло заметное желание проверять, избегать или срочно исправлять. Ограничьте запись по времени: трёх-пяти минут достаточно. После этого дневник закрывается, а внимание возвращается к жизни, а не к поиску новых признаков.

Не стоит перечитывать записи несколько раз в течение дня. Одного просмотра в конце выбранного периода доста-

точно, чтобы увидеть повторения. Ищите не идеальную закономерность, а устойчивые совпадения:

повторяется ли один тип внешнего триггера;

повторяется ли внутреннее значение при разных событиях;

какой фон чаще всего присутствует;

какой импульс даёт быстрое облегчение;

какое действие помогает сохранить способность выбирать.

Если триггеры разные, но значение одно и то же, например «я не справлюсь» или «меня отвергнут», вероятно, главным материалом для работы являются правила и интерпретации. Если значение меняется, а волны почти всегда возникают после недосыпа, голода и кофеина, первым рычагом может стать восстановление базовой нагрузки. Если повторяется один импульс, например бесконечная проверка, стоит ограничить именно его. Если записи постоянно возвращают к сильным или необычным физическим симптомам, дневник следует использовать для точного описания состояния, а не для самостоятельной постановки диагноза.

Плохой вариант дневника выглядит так: человек отмечает каждое ощущение, каждый раз проверяет, не стало ли ему хуже, перечитывает записи перед сном и пытается заранее вычислить все возможные причины следующей волны. Формально он наблюдает за собой, но по сути продолжает жить внутри системы контроля. Признак такого сбоя — дневник

не добавляет ясности, а увеличивает напряжение и количество проверок.

Полезный дневник делает обратное: сокращает путаницу, показывает повторяющиеся условия и помогает выбрать одно изменение. После семи дней не нужно перестраивать всю жизнь. Достаточно сформулировать один вывод: «Мои волны чаще запускаются не отдельными сообщениями, а сочетанием недосыпа, правила “нельзя ошибаться” и последующей перепроверки». Такой вывод уже направляет следующую попытку.

Минимальный алгоритм для следующего эпизода

Когда волна началась, не нужно проводить полный анализ. Он понадобится позже. В моменте можно пройти короткую последовательность.

Сначала назвать факт без прогноза.

Затем заметить значение: «Я решил, что это означает...».

После этого отметить телесный признак, не превращая его в диагноз.

Дальше распознать импульс: «Мне хочется проверить, убежать, объяснить, ускорить или получить подтверждение».

Потом спросить о фоне: «Что уже происходило с моим ресурсом до этого?»

И наконец выбрать одно ограниченное действие, которое соответствует фактам, а не только желанию немедленно снизить напряжение.

Пример внутреннего скрипта:

«Пришло сообщение. Я решил, что это доказательство моей ошибки. В теле напряжение и быстрый пульс. Мне хочется открыть документ десять раз. До этого я плохо спал и почти не ел. Сейчас я проверю указанный раздел один раз, затем отвечу по фактам и сделаю паузу».

Это не обещание, что тревога сразу исчезнет. Это способ не отдавать ей все решения. После нескольких повторений становится заметно, где именно волна набирает силу: в значении, в телесной чувствительности, в фоне или в привычном действии.

Карта пяти слоёв не должна превращаться в новый экзамен на правильную самопомощь. Если в моменте удалось заметить хотя бы один слой, это уже материал для следующего шага. Иногда можно увидеть только внешнее событие и импульс. Иногда — только усталость и желание всё отменить. Анализ становится полезным не тогда, когда он полон, а тогда, когда расширяет выбор.

Тревожная волна не обязана иметь одного виновника. Она собирается из события, его значения, состояния организма, привычного импульса и накопленной нагрузки. Чем точнее различены эти слои, тем меньше необходимость обвинять себя за «неправильную последнюю мысль» и тем больше доступных способов вмешательства.

Но карта не отвечает на все вопросы. Она не заменяет помощь, когда тревога длится долго, резко ограничивает

жизнь, сопровождается тяжёлыми симптомами или не поддаётся самостоятельным шагам. Следующая глава поможет определить границу между разумной самопомощью и ситуациями, в которых нужен другой уровень поддержки.

Где заканчивается самопомощь

Мы уже отделили тревожный сигнал от доказательства опасности, научились в первые минуты возвращать себе опору и разобрали, из чего складывается тревожная волна. Но у самостоятельных действий есть предел: они помогают регулировать состояние, однако не заменяют медицинскую оценку, диагностику и лечение.

Парадокс прост. Контроль не означает, что нужно делать всё самому. Иногда самое ответственное решение — не в очередной раз пробовать дыхание, отвлечение или самонаблюдение, а передать ситуацию специалисту. Самопомощь полезна до тех пор, пока не задерживает необходимую помощь.

Самопомощь — это инструмент, а не заключение

То, что после упражнения стало легче, не доказывает: причиной была только тревога. После медленного дыхания может ослабнуть сердцебиение, но это не отвечает на вопрос, почему оно возникло. После прогулки может пройти головокружение, однако исчезновение симптома само по себе не устанавливает его причину. И наоборот, усиление тревоги ещё не означает, что произошло опасное телесное событие.

Тревога действительно способна вызывать физические ощущения: напряжение мышц, дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, чувство нехватки воздуха, тошноту, голо-

вокружение. Эти ощущения реальны, но похожие признаки встречаются и при других состояниях. Поэтому задача не в том, чтобы по списку симптомов поставить себе диагноз, а в том, чтобы выбрать безопасный маршрут.

Здесь пригодится система трёх зон. Она не измеряет тревогу по шкале от одного до десяти и не выносит медицинский вердикт. Её задача другая: подсказать, что делать сейчас — вызывать срочную помощь, записываться на оценку состояния или осторожно использовать самостоятельные практики, наблюдая за динамикой.

Светофор решений

Красная зона означает, что помощь нужна немедленно. Это не обязательно предвестник катастрофы, но ждать и проверять себя упражнениями в такой момент небезопасно.

К красной зоне относятся резко возникшие, сильные, необычные или быстро нарастающие симптомы, особенно если они затрагивают сознание, дыхание, движение или речь. Поводом для экстренного обращения могут быть новая сильная боль или ощущение давления в груди, выраженная одышка, посинение губ, потеря сознания, судороги, внезапная слабость или онемение одной стороны тела, нарушение речи или зрения, резкая спутанность сознания, внезапная и необычно сильная головная боль, тяжёлая аллергическая реакция, отравление или передозировка.

Не нужно ждать, пока появятся все признаки из какого-либо списка. Сочетание «симптом новый или необыч-

ный» и «состояние быстро ухудшается» уже требует осторожности. Если вы колеблетесь между жёлтой и красной зоной, безопаснее выбрать красную и получить оценку.

В России за экстренной помощью можно обратиться по номеру 112 или 103. Назовите адрес, опишите главный симптом, сообщите, в сознании ли человек и нормально ли он дышит. Если состояние тяжёлое, не садитесь за руль сами. Лучше попросить близкого вызвать помощь, остаться рядом и встретить бригаду. При возможности подготовьте паспорт, список лекарств и сведения о хронических заболеваниях, но не откладывайте звонок ради сбора документов.

Красная зона действует и при угрозе причинить себе вред. Мысли о самоубийстве или самоповреждении, конкретное намерение, подготовленный способ, доступ к опасным предметам или лекарствам, ощущение, что не удаётся удержать себя в безопасности, требуют немедленного обращения за помощью. В такой ситуации нельзя оставаться одному, ждать, пока «отпустит», или пытаться переждать происходящее в одиночестве, полагаясь на книгу или упражнение.

Жёлтая зона означает, что непосредственная опасность не очевидна, но состояние нужно оценить в плановом порядке. Сюда относятся повторяющиеся приступы тревоги или паники, регулярные пробуждения с сердцебиением, одышкой или страхом, новые телесные симптомы, которые возвращаются, постепенное усиление тревоги и заметное суже-

ние привычной жизни.

Жёлтая зона начинается и тогда, когда из-за тревоги человек перестаёт ездить в транспорте, избегает магазинов, рабочих встреч, медицинских кабинетов, одиночества или выхода из дома. Она становится очевидной, когда страдает сон, снижается работоспособность, появляются постоянные проверки пульса и давления, бесконечный поиск симптомов в интернете, употребление алкоголя или успокоительных без назначения, лишь бы пережить день.

Поводом для планового обращения служит и отсутствие улучшения после нескольких недель разумной самопомощи. Если упражнения выполняются регулярно, но эпизоды становятся чаще или сильнее, начинают определять распорядок дня, это не свидетельствует о личной несостоятельности. Это информация о том, что нужен другой уровень поддержки.

Зелёная зона означает, что состояние сейчас стабильно, симптомы знакомы и не усиливаются, признаков непосредственной опасности нет, а повседневная жизнь в основном сохраняется. В такой ситуации можно использовать самостоятельные практики, наблюдать за изменениями и заранее определить, при каких признаках потребуются повторная оценка.

Зелёный сигнал не означает, что обращаться за помощью не нужно никогда. Он означает лишь, что самопомощь допустима как первый шаг. Если знакомый эпизод изменился по силе, длительности или характеру, цвет нужно пересмотреть.

Решение должно опираться не только на то, что когда-то уже происходило, но и на то, что происходит сейчас.

Мастерская первая. Проверка светофора за одну минуту

Когда тревога поднимается, не спешите сразу отвечать на вопрос «что со мной?». Сначала определите маршрут. Для этого достаточно четырёх коротких проверок.

Первая проверка: что происходит, если описывать только наблюдаемые факты? Не «мне кажется, что я умираю», а «уже пятнадцать минут нарастает давление в груди» или «я проснулся от сердцебиения, сейчас в сознании, дыхание сохранено».

Вторая: симптом новый, необычный, сильный или быстро усиливающийся? Если да, не используйте самопомощь как замену медицинской оценке.

Третья: могу ли я сейчас оставаться в безопасности один? Этот вопрос относится и к телу, и к риску самоповреждения.

Четвёртая: какой следующий шаг соответствует ответам? Красная зона — звонок по номеру 112 или 103, обращение в ближайшее приёмное отделение и присутствие другого человека. Жёлтая — запись к специалисту и краткая фиксация симптомов. Зелёная — одна безопасная практика и наблюдение за динамикой.

Типичные ошибки начинаются там, где человек подменяет оценку желаемым выводом. «Это всего лишь нервы» звучит успокаивающе, но может задержать помощь. Обратное

утверждение — «если мне страшно, значит, это опасно» — тоже не работает: сила тревоги не равна тяжести заболевания. Ещё одна ошибка — двадцать минут пытаться успокоить дыхание при симптомах красной зоны. Упражнение можно выполнять по дороге за помощью, если оно не мешает звонку, но не вместо звонка.

Есть и другая ловушка — бесконечно повторять проверку. Человек снова и снова измеряет пульс, перечитывает список признаков, ищет подтверждение в интернете и временно успокаивается только после очередной сверки. Так проверка сама становится частью тревожной волны. Система светового сигнала нужна для того, чтобы выбрать маршрут, а не превратить оценку в бесконечный ритуал.

Почему телесные симптомы нельзя автоматически списывать на нервы

После напряжённого рабочего дня, нескольких чашек крепкого кофе и короткого сна сердце может биться чаще, мышцы — болеть, а голова — кружиться. На фоне тревоги эти ощущения быстро получают угрожающее толкование. Но возможна и обратная ошибка: человек замечает привычное сердцебиение и сразу решает, что это паническая атака, хотя эпизод стал дольше, возник при физической нагрузке или сопровождается предобморочным состоянием.

Представьте, что раньше сердцебиение появлялось перед совещанием и проходило через несколько минут отдыха. Теперь оно возникает при обычной ходьбе, сопровождается

слабостью и повторяется несколько дней. Нельзя объявить второй случай «тем же самым» только потому, что когда-то тревога уже вызывала похожее ощущение.

То же касается сна. Однократное пробуждение после тяжёлого дня может быть частью перегрузки. Но регулярные ночные эпизоды с удушьем, выраженным сердцебиением, болью, сильным потоотделением или длительной спутанностью требуют оценки, даже если днём человек считает себя тревожным.

Тревога и телесное заболевание могут существовать одновременно. Медицинская причина не отменяет эмоциональной реакции, а тревога не отменяет необходимости проверить тело. Одно и то же ощущение может усиливаться страхом, но начинаться не из-за него. Поэтому полезнее сказать: «Я испытываю такой-то симптом и тревожусь из-за него», а не объявлять заранее: «У меня точно тревога» или «У меня точно опасная болезнь».

Особой осторожности требуют изменения после начала или отмены лекарств, резкого увеличения количества кофеина, никотина, алкоголя или других веществ. Не следует самостоятельно менять дозировку назначенного препарата, резко прекращать лечение или принимать чужие успокоительные. Такие действия могут исказить картину и ухудшить состояние. Вопрос о препаратах лучше задать врачу, назвав лекарство, дозу и время изменения.

Мастерская вторая. Паспорт симптома

Перед плановой консультацией полезно составить короткий паспорт состояния. Это не дневник тревоги, который нужно вести каждый час, и не попытка самостоятельно найти диагноз. Его цель — превратить расплывчатое «мне плохо» в сведения, с которыми специалист сможет быстрее разобраться.

Запишите дату и примерное время начала. Укажите, что происходило в этот момент: как вы спали, была ли физическая нагрузка, конфликт, рабочая задача, поездка, приём пищи, кофеина или лекарства. Отметьте, что появилось первым, как развивался эпизод, сколько длился его пик и сколько времени заняло восстановление.

Опишите симптомы обычными словами: сердцебиение, давление в груди, дрожь, тошнота, ощущение нехватки воздуха, головокружение, страх, чувство нереальности, трудности с концентрацией. Отдельно укажите, что происходило между эпизодами. Важна не только вершина приступа, но и то, остаётся ли какой-то симптом в течение дня.

Добавьте частоту и динамику: один раз в месяц, несколько раз в неделю, ежедневно, чаще по вечерам, после физической нагрузки или без очевидной связи с обстоятельствами. Отметьте, как это влияет на сон, работу, учёбу, уход за собой, отношения и выходы из дома.

Полезно записать принимаемые лекарства, биологически активные добавки и изменения в них, а также употребление кофеина, никотина, алкоголя и других веществ. Такая ин-

формация нужна специалисту не для оценки характера, а для безопасности и точности решения. Сведения о прошлом лечении, хронических заболеваниях, аллергиях и результатах обследований тоже лучше собрать заранее.

Удобная формула записи выглядит так: «С [дата] повторяются эпизоды. Начинаются с [первый симптом], затем появляются [другие признаки]. Длительность — примерно [время], частота — [частота]. Между эпизодами [состояние]. Из-за этого изменились [сон, работа, поездки, отношения]. Пробовал [меры], эффект был [результат]».

Не подменяйте описание ярлыком из популярной статьи: «паническая атака», «вегетатика», «нервы». Врачу полезнее знать, что именно вы ощущали, как быстро всё началось и что происходило после. Ещё одна ошибка — скрывать из-за стыда употребление алкоголя, самоповреждение или пропуски лекарств. Без этой информации специалисту сложнее выбрать безопасную тактику.

Не превращайте паспорт симптома в круглосуточное наблюдение. Если тревога усиливается от постоянного измерения пульса, достаточно сделать запись после эпизода и один раз в день оценить общую динамику. Если появились красные признаки, не тратьте время на заполнение паспорта: сначала обращайтесь за помощью, подробности можно сообщить позже.

Как выбрать маршрут к специалисту

Маршрут зависит от того, что выходит на первый план.

Если это новые или повторяющиеся телесные симптомы, разумно начать с врача-терапевта в поликлинике. При остром состоянии нужна экстренная помощь. Терапевт оценит ситуацию и при необходимости направит дальше. Не обязательно заранее решать, нужен ли кардиолог, невролог, эндокринолог или другой специалист: направление можно уточнить после первичного осмотра.

Если основная проблема — приступы тревоги, страхи, избегание, навязчивые проверки, бессонница или постоянное напряжение, можно обратиться к психотерапевту, психиатру или клиническому психологу. В российской практике психотерапевт и психиатр являются врачами. Клинический психолог проводит психологическую диагностику и психотерапевтическую работу, но обычно не назначает лекарства. Если требуется оценка препаратов, нужно обращаться к врачу.

Не ждите, пока ваше собственное объяснение станет безупречным. На приёме можно сказать: «Я не знаю, связаны ли симптомы с тревогой, но они повторяются и мешают жить. Мне нужна оценка и понятный план». Это не признание диагноза, а честное описание задачи.

Заранее выпишите три вопроса: что в моей ситуации нужно проверить в первую очередь, какие признаки требуют срочного обращения, что делать до следующего приёма и когда пересматривать план. Если назначается лечение, уточните его цель, длительность, возможные нежелательные реакции, совместимость с уже принимаемыми препаратами и по-

рядок действий при ухудшении.

Записаться можно через регистратуру поликлиники, региональный сервис записи или Госуслуги, если учреждение подключено к такой возможности. При резком ухудшении не следует ждать планового окна. Плановая запись и экстренная помощь решают разные задачи.

Мастерская третья. Карта безопасности при риске самоповреждения

Карту безопасности лучше составить в спокойном состоянии, а не в тот момент, когда мысли уже стали конкретными. Она должна помещаться на одной странице телефона или бумаги и содержать не общие обещания, а последовательность действий.

Сначала перечислите признаки, по которым вы узнаете ухудшение: несколько ночей без сна, резкое усиление безнадёжности, желание изолироваться, ощущение, что «ничего не имеет смысла», поиск способов причинить себе вред, невозможность отвлечься от этой мысли.

Затем запишите как минимум двух людей, которым можно прямо сообщить о состоянии. Формулировка должна быть короткой: «Мне сейчас небезопасно оставаться одному. Побудь со мной и помоги обратиться за срочной помощью». Не нужно доказывать, что ситуация достаточно серьёзная. Сам факт невозможности обеспечить собственную безопасность уже достаточен для обращения.

Следующий пункт — конкретные действия. Уберите от

себя лекарства, оружие, острые предметы и другие средства, которыми можно причинить вред: передайте их другому человеку или уйдите туда, где их нет. Не употребляйте алкоголь и другие вещества, не оставайтесь один, не садитесь за руль. Позвоните по номеру 112 или 103, обратитесь в ближайшее приёмное отделение, попросите близкого сопроводить вас.

Если прямого намерения сейчас нет, но мысли о самоповреждении повторяются, это всё равно не зелёная зона. Расскажите о них близкому человеку и организуйте обращение к специалисту как можно скорее. Если мысли усиливаются, появляется план, доступ к средствам или ощущение потери контроля, маршрут меняется на красный.

Самые частые ошибки здесь связаны с одиночеством. Человек сохраняет номер экстренной службы в телефоне, но никому не сообщает, что ему плохо. Другой откладывает обращение до момента, когда сможет объяснить всё спокойно и последовательно. При угрозе жизни порядок должен быть обратным: сначала безопасность и контакт с помощью, потом объяснения.

Региональная кризисная или психологическая линия может дать поддержку и подсказать маршрут, но при непосредственной угрозе она не заменяет 112, 103 или ближайшее приёмное отделение. Для ребёнка или подростка нужно подключить взрослого, который сможет физически оставаться рядом и организовать медицинскую помощь.

Обращение за помощью не отменяет самостоятельность

Убеждение «я должен справиться сам» часто маскирует подмену. Самостоятельность принимают за изоляцию, а контроль — за отсутствие внешней поддержки. Но человек, который замечает повторяющуюся проблему и подключает подходящего специалиста, управляет ситуацией не хуже, а лучше того, кто бесконечно повторяет одну и ту же неработающую технику.

Если упражнения не помогли, это не означает, что вы недостаточно старались. Возможно, симптомы поддерживаются нарушением сна, заболеванием, побочным действием лекарства, депрессивным состоянием, травматическим опытом или сочетанием нескольких факторов. Ни книга, ни отдельное упражнение не могут заменить полноценную оценку.

Визит к специалисту не означает, что нужно безоговорочно согласиться на любое лечение. Можно спрашивать, зачем назначено обследование, какой результат ожидается, какие есть варианты и когда нужна повторная встреча. Если симптомы сохраняются, а объяснение остаётся неясным, сообщите об этом снова и при необходимости получите второе профессиональное мнение.

Обращение за помощью — не признание поражения, а включение дополнительного уровня контроля. Вы приносите специалисту факты, описываете динамику и участвуете в

выборе следующего шага. Даже звонок в экстренную службу в момент опасности — не отказ от ответственности, а её наиболее прямое выполнение.

Дальше мы будем говорить о телесных способах снижения возбуждения и восстановления опоры. Их можно применять в зелёной зоне, использовать как поддержку в жёлтой и выполнять по пути к помощи, если они не задерживают срочный вызов. Тело действительно умеет успокаиваться, но сначала нужно убедиться, что ему не требуется медицинская оценка и защита от непосредственного риска.

Тело, которое умеет успокаиваться

Мы уже научились отличать тревогу от факта опасности, переживать первые минуты волны и видеть, как событие, его толкование, состояние тела и импульс к защите подпитывают друг друга. Теперь обратимся к одному из самых быстрых рычагов этой системы — телу. Оно не обязано мгновенно поверить разуму, когда тот сообщает: «Прямой угрозы нет».

Поднимите плечи к ушам и слегка напрягите челюсть. Не до боли, а примерно на треть от максимального усилия. Оставайтесь в этом положении на двадцать секунд и продолжайте читать. Затем отпустите плечи, разомкните зубы, позвольте языку свободно лежать во рту. Сравните два состояния.

Некоторые заметят разницу сразу: дыхание станет свободнее, взгляд — шире, внутри появится чуть больше пространства. У других изменения окажутся едва заметными. Этот эксперимент не доказывает, что расслабление одинаково действует на всех и способно снять любое напряжение. Он показывает другое: положение плеч и челюсти, характер дыхания и направление внимания меняют внутренний фон. Тело постоянно отправляет мозгу данные о том, насколько безопасным кажется происходящее.

Если плечи подняты, живот зажат, взгляд приклеен к одной точке, а дыхание стало коротким, мозг получает сигнала

лы, согласующиеся с угрозой. Они могут появиться из-за тревоги, усталости, боли, долгого сидения, холода, кофеина или привычки всё время быть начеку. Причина не всегда очевидна. Но пока эти сигналы сохраняются, тревожные мысли получают телесную поддержку.

Поэтому разумное объяснение иногда не срабатывает сразу. Человек может ясно видеть, что письмо не означает увольнения, медицинский симптом не обязательно говорит о катастрофе, а предстоящая встреча не требует идеальной подготовки. Но тело продолжает сжиматься, сердце ускоряется, дыхание становится неровным. Мозг снова проверяет ситуацию и находит подтверждение: раз тело так реагирует, значит, опасность всё-таки есть.

Телесная практика нужна не для того, чтобы заставить организм замолчать. Её задача скромнее и практичнее: дать системе новые данные, снизить избыточную готовность и вернуть человеку хотя бы один дополнительный вариант действия.

Кейс: рабочее совещание, которое началось задолго до совещания

Рассмотрим рабочую ситуацию, собранную из типичной последовательности тревожной волны. Человек просыпается после короткого сна. Ночью он несколько раз проверял время, а утром первым делом вспомнил о задаче, которую нужно представить на совещании. Завтрак оказался быстрым, вместо воды был крепкий кофе. До выхода из дома тело уже

получило несколько нагрузок: недосып, спешку, напряжённое ожидание и кофеин, который у чувствительных людей способен усиливать сердцебиение.

В дороге человек мысленно прокручивает возможные вопросы. Пока это можно принять за подготовку, но внимание постепенно сужается: из всего рабочего дня выделяются только ошибки, пробелы и возможные претензии. К началу рабочего времени плечи подняты, пальцы сжимают телефон, челюсть почти не разжимается.

В 10:20 приходит короткое рабочее письмо с просьбой уточнить один показатель в презентации. В нём нет угрозы, но оно попадает в уже перегруженную систему. Тело отвечает резким толчком: жаром в груди, учащённым пульсом, комком в горле, ощущением нехватки воздуха. Субъективная интенсивность поднимается до 8 из 10.

Первое, что делает человек, — пытается проверить, действительно ли произошло что-то опасное. Он перечитывает письмо, открывает файл, ищет ошибки, смотрит календарь, несколько раз возвращается к одной и той же строке. Это не помогает. Чем сильнее внимание приковано к письму и ощущениям в теле, тем больше изменений замечается: сердцебиение, напряжение в горле и животе, дрожь в руках.

Затем включается рациональный контроль. Человек напоминает себе, что совещание уже проходило, показатель можно уточнить, а вопрос не равен обвинению. Мысль верная, но состояние почти не меняется. Возникает новый вывод: если

логика не помогает, значит, всё действительно серьёзно.

Следующая попытка — резко вдохнуть поглубже и выдохнуть. Через несколько циклов появляется головокружение. Такое бывает, если слишком активно менять объём и темп дыхания, стараться набрать больше воздуха, чем нужно, или следить за каждым вдохом. Головокружение воспринимается как новый сигнал опасности, и интенсивность поднимается до 9.

Здесь особенно легко перепутать цель и способ. Целью было снизить возбуждение, а способом стала борьба с каждой телесной деталью: немедленно опустить плечи, остановить пульс, сделать правильный вдох, убрать тревогу. Организм получает не сообщение о безопасности, а ещё один приказ мобилизоваться и проверить результат.

Разберём, как эту последовательность можно перестроить.

Прежде чем объяснять происходящее тревогой, нужно проверить безопасность. Новую или необычную боль, выраженную одышку, обморок, внезапную слабость в руке или ноге, нарушение речи, сильную боль в груди, признаки аллергической реакции или быстрое ухудшение состояния нельзя автоматически списывать на тревогу. В такой ситуации нужна медицинская помощь; в России при экстренном состоянии можно обратиться по номеру 112 или 103. Если признаков непосредственной угрозы нет, но состояние остаётся необычным, повторяется или вызывает сомнения, нуж-

на очная консультация врача, а не серия самопроверок.

Предположим, в нашем случае признаков непосредственной медицинской угрозы нет. Интенсивность 8–9 из 10 означает, что сложные рассуждения и тонкая настройка дыхания сейчас не лучший первый инструмент. Человек откладывает файл, садится так, чтобы спина получила опору, и не закрывает глаза. Взгляд медленно перемещается по помещению.

Он замечает край стола, вертикальную линию окна, серую папку, дверь, светлую поверхность стены. Затем отмечает два звука: работу вентиляции и движение людей в коридоре. После этого переводит внимание к стопам и чувствует давление обуви на пол. Не нужно находить «правильные» предметы или перечислять их без остановки. Задача — вернуть мозгу информацию о реальном месте, расстоянии, цвете, неподвижных объектах и доступных вариантах действия.

Такая ориентация не доказывает, что всё безопасно навсегда. Она сообщает более конкретное: сейчас человек находится в комнате, сидит на стуле, видит дверь, может сделать паузу и обратиться за помощью, если состояние ухудшится. Тревога обычно рисует только угрозу; ориентация возвращает в картину пространство и варианты.

Через минуту интенсивность может снизиться с 9 до 8 или остаться на том же уровне, но стать менее хаотичной. Это уже результат. В телесной самопомощи не нужно ждать резкого перехода к спокойствию. Иногда первый полезный сдвиг выглядит как способность не проверять письмо в де-

сятый раз.

Следующий шаг — опора. Стопы мягко упираются в пол, не изо всех сил, а так, чтобы почувствовать контакт. Спина получает поддержку стула. Ладони можно положить на бёдра или стол, отмечая поверхность и температуру. Плечи не нужно насильно тянуть вниз: достаточно перестать удерживать их поднятыми.

Опора работает не как магический сигнал «опасности нет», а как конкретное сенсорное переживание веса и границ тела. Когда внимание всё время направлено наружу и вперёд, человек словно готовится к рывку. Контакт со стулом и полом возвращает часть внимания в настоящее положение.

После этого можно осторожно обратиться к дыханию, но не требовать от него глубины и идеальности. Человек замечает один естественный выдох, не удлиняя его специально. Затем второй. На третьем проверяет, не появилось ли стремление судорожно набрать воздух. Если появилось, дыхание оставляют в покое и возвращаются к стопам или предметам в комнате.

Через несколько минут интенсивность снижается до 6–7. Пульс всё ещё ускорен, в груди остаётся напряжение, но появляется возможность выбрать действие. Человек не пытается переделать весь рабочий день. Он записывает один конкретный вопрос к показателю и выводит на экран только нужную строку. Это уменьшает объём неопределённости.

Затем появляется движение. Человек встаёт, проходит до

окна и обратно, не ускоряясь и не превращая прогулку в бегство. Он замечает последовательность шагов, движение таза, положение стоп. Движение помогает перераспределить возбуждение, которое до этого было заперто в неподвижной позе. Через пять минут состояние находится примерно на уровне 5 из 10. Сопровождение по-прежнему не кажется приятным, но уже не выглядит немедленной катастрофой.

На встрече тревога не исчезает полностью. В начале остаётся напряжение в челюсти, голос звучит чуть быстрее обычного, внимание время от времени возвращается к сердцебиению. Но человек может читать по плану, отвечать на вопросы и уточнить показатель без многократных извинений. Телу не пришлось успокоиться идеально, чтобы человек продолжил действовать.

После совещания нужна уже другая форма помощи. Уровень возбуждения снизился, и теперь можно не только удерживать опору, но и восстановиться. Подойдут короткая прогулка, мягкое расслабление мышц, вода, обычный обед и несколько минут без экрана. Если вечером снова появится желание разобрать совещание по секундам, это станет отдельной точкой выбора: не продолжать бесконечное расследование, а заметить остаточное возбуждение и дать телу завершить день.

В этом случае сработала не одна техника. Сначала потребовались проверка безопасности и ориентация, затем опора, после этого осторожное внимание к дыханию, движение и

восстановление. Порядок оказался важнее названия упражнения.

Почему напряжение продолжает тревожную мысль

Мозг оценивает происходящее не только через осознанные выводы. Он учитывает частоту пульса, тонус мышц, характер дыхания, положение тела, скорость движений и направление внимания. Эти данные не являются готовым диагнозом ситуации, но участвуют в её интерпретации.

Схема может выглядеть так. Событие получает тревожное значение. Организм повышает готовность к защите. Мышцы напрягаются, дыхание меняется, внимание сужается. Эти ощущения становятся заметными. Мозг ищет им объяснение и снова возвращается к угрозе. Новая тревожная мысль поддерживает напряжение.

Получается замкнутый контур. Это не означает, что человек сам создаёт тревогу неправильным мышлением. Тело не саботирует разум. Оно действует по принципу предосторожности: если есть признаки возможной угрозы, лучше подготовиться. Проблема возникает, когда режим подготовки не выключается после того, как реальная опасность прошла или неопределённость сохраняется, но ситуация остаётся управляемой.

Телесное ощущение также не равно факту. Ускоренное сердце сообщает об изменении работы организма, но само по себе не объясняет, почему это произошло. Причиной могут быть тревога, подъём по лестнице, кофе, недосып, тем-

пература, боль или сочетание нескольких факторов. Формула «я чувствую опасность, значит, опасность есть» слишком коротка для сложной системы.

Полезнее другая формула: «Моё тело сейчас выдаёт сигнал напряжения. Я проверю безопасность и выберу способ снизить нагрузку». Она не спорит с ощущением и не превращает его в доказательство катастрофы.

Пульт телесной настройки

Телесные способы удобно представить как пульт с несколькими кнопками. У разных людей эти кнопки срабатывают по-разному. Одному легче замечать цвета и расстояния, другому — чувствовать стопы, третьему — проходить по комнате. Поэтому не стоит выбирать практику по популярности, красивому описанию или чужому восторженному отзыву. Выбор зависит от интенсивности состояния, места, времени и реакции организма.

Шкала от 0 до 10 здесь нужна как ориентир, а не как экзамплен. Ноль означает отсутствие заметного возбуждения, десять — состояние, близкое к самому сильному уровню тревоги, который вам знаком. Оценка субъективна и может меняться в процессе. Не нужно спорить с собой из-за того, является ли напряжение «настоящей восьмёркой» или «всего лишь шестёркой». Важно понять, доступно ли сейчас сложное действие.

Ориентируйтесь на такой порядок. Сначала приблизительно оцените интенсивность одним числом, не погружаясь

в долгий анализ.

Затем проверьте безопасность. Есть ли признаки, требующие медицинской помощи? Находитесь ли вы в месте, где можно сесть, выйти в более спокойное пространство или обратиться к человеку рядом?

После этого выберите один канал воздействия: ориентацию, опору, дыхание или движение. Не запускайте сразу все техники. Перегруженный организм может воспринять длинную инструкцию как ещё одну задачу.

Побудьте с выбранным способом от тридцати секунд до нескольких минут, если он не усиливает состояние. Не оценивайте эффект каждую секунду. Частая проверка «помогло ли уже?» сама поддерживает контроль и напряжение.

Затем снова оцените не только цифру, но и доступность действия. Стало ли чуть легче смотреть по сторонам, сидеть, идти, думать или выбирать? Если да, сделайте следующий безопасный шаг. Если нет или стало хуже, смените канал и вернитесь к ориентации или опоре.

При высокой интенсивности, от 7 до 10, первыми обычно идут безопасность, пространство и опора. При средней, от 4 до 6, можно осторожно подключить дыхание и медленное движение. При низкой, от 0 до 3, полезнее расслабление мышц, прогулка и восстановление, чтобы не ждать очередной волны.

Эти границы не жёсткие. У одного человека дыхание остаётся доступным при 8, а у другого начинает усиливать трево-

гу уже на 5. Шкала нужна не для выполнения упражнения по расписанию, а для подбора нагрузки к текущему состоянию.

Высокая интенсивность: сначала вернуть ощущение места

Когда тревога достигает 8–10, человек часто теряет ощущение контекста. Внимание сужается до одного симптома, мысли ускоряются, а инструкции перестают удерживаться. В этот момент полезнее не закрывать глаза и не уходить глубже во внутренние ощущения, а мягко расширить поле восприятия.

Практика ориентации может занять около минуты. Найдите взглядом три неподвижных объекта. Задержите взгляд на каждом на несколько секунд, отмечая форму, цвет, размер и расстояние. Затем прислушайтесь к двум звукам, не пытаясь сразу определить их значение. После этого почувствуйте одну точку контакта: стопы с полом, спину со стулом или ладони с поверхностью.

Если взгляд скачет, не нужно заставлять его застыть. Достаточно вести его медленнее обычного. Если помещение кажется слишком ярким или шумным, можно перейти в коридор, к окну или в другое место, где меньше раздражителей. На улице можно ориентироваться на фасады, дорожное покрытие, деревья, движение людей и направление дороги.

Важная деталь: ориентация не должна превращаться в поиск угроз. Человек, склонный к тревоге, может начать проверять каждую дверь, каждого прохожего и каждый звук. То-

гда вместо возвращения в пространство получится усиленное сканирование. Задача — увидеть несколько нейтральных признаков окружающего мира, а не доказать себе абсолютную безопасность.

Опора также не требует сложной позы. Если есть возможность, сядьте. Поставьте обе стопы на пол и почувствуйте, где проходит вес. Ладонями можно слегка надавить на бёдра или стол, а затем отпустить. Давление должно быть умеренным. Если есть боль, онемение или травма, выберите другую точку контакта.

Иногда помогает короткая фраза, произнесённая про себя: «Я нахожусь здесь. Сейчас я сижу. Следующее действие — почувствовать пол и посмотреть на дверь». Это не утверждение, что всё идеально. Оно возвращает внимание к фактам, доступным в текущую секунду.

Если высокая тревога возникла в транспорте

При интенсивности 8–9 в переполненном транспорте попытка закрыть глаза и глубоко дышать может оказаться неподходящей. От ощущения нехватки воздуха человеку может стать страшнее, а закрытые глаза лишат его части ориентиров.

Здесь приоритет другой. Нужно убедиться, что вы можете безопасно стоять или сесть, найти поручень, почувствовать давление стоп на пол, выбрать взглядом неподвижный объект и определить ближайшую возможность выйти или обратиться к сотруднику транспорта. Если состояние ухуд-

шается, появляется предобморок, сильная боль, выраженная одышка или другой тревожный симптом, следует просить о помощи и обращаться за экстренной медицинской помощью, а не продолжать упражнение.

Если опасных признаков нет и человек может оставаться в транспорте, достаточно одного небольшого действия: держаться за поручень и медленно переводить взгляд между двумя-тремя объектами. Не обязательно победить тревогу до следующей остановки. Иногда цель — безопасно доехать одну остановку и решить, что делать дальше.

Средняя интенсивность: дыхание без экзамена и медленное движение

Дыхание часто предлагают как универсальное средство, но приказ дышать глубже и медленнее подходит не всем. При тревоге человек уже может дышать чаще и поверхностнее. Если он начинает усиленно втягивать воздух, появляются ощущение переполнения, головокружение или покалывание. Эти ощущения пугают и усиливают волну.

Поэтому начать лучше не с изменения дыхания, а с наблюдения. Заметьте, где ощущается вдох: в груди, животе, боках или носу. Не нужно делать его глубже. На выдохе можно позволить телу чуть больше времени, но только если это происходит без усилия. Иногда достаточно не мешать выдоху завершиться.

Практический вариант выглядит так: один обычный вдох, спокойное внимание к выдоху, короткая естественная пауза

без намеренной задержки дыхания, затем следующий цикл. Выполните два или три таких цикла. Не считайте секунды, если счёт превращает упражнение в контроль. Не пытайтесь наполнить лёгкие полностью и не удерживайте дыхание.

Если внимание к дыханию усиливает тревогу, это не означает, что с вами что-то не так. Просто сейчас внутренний канал слишком чувствителен. Переведите взгляд на окружающие предметы, почувствуйте стопы или начните медленно двигать руками. Дыхание продолжится без вашего постоянного надзора.

При средней интенсивности хорошо работает медленное движение. Оно может быть почти незаметным: расправить пальцы, опустить плечи на несколько миллиметров, перевести вес с одной стопы на другую, повернуть голову и осмотреть помещение, пройти до кухни и обратно. Важен не набор движений, а выход из застывания.

Двигайтесь примерно вполсилы от обычного темпа. Слишком быстрое движение может поддерживать сигнал опасности, а чрезмерно медленное превратиться в напряжённое наблюдение за собой. Ориентируйтесь на простую последовательность: стопа касается пола, вес переносится, другая стопа делает шаг. Не нужно превращать ходьбу в ритуал.

Медленное движение полезно после неприятного сообщения, конфликта, выступления, напряжённого звонка или долгого сидения перед экраном. В этих ситуациях тело оста-

ётся в позе защиты, хотя событие уже завершилось. Несколько минут ходьбы помогают перейти от ожидания удара к обычному действию.

Если дыхание только усиливает тревогу

Представим состояние средней интенсивности после семейного конфликта. Человек сидит на кухне, прокручивает разговор и замечает давление в груди. Он пытается следить за вдохами, но каждый цикл напоминает о том, что дыхание неидеально. Возникает желание вдохнуть больше, проверить пульс и снова начать упражнение.

В такой ситуации дыхание временно убирается из меню. Сначала человек ставит обе стопы на пол, смотрит на три предмета разной формы, затем встаёт и медленно моет чашку или проходит по комнате. Внимание переключается не на отвлечение любой ценой, а на последовательность конкретных действий: открыть кран, почувствовать температуру воды, взять чашку, поставить её на поверхность.

Через несколько минут напряжение может остаться, но навязчивый контроль ослабевает. После этого можно решить, нужен ли разговор, пауза, запись мыслей или обращение за поддержкой. Телесная практика не решает семейный конфликт, но возвращает способность не реагировать на него из состояния максимального возбуждения.

Низкая интенсивность: расслабление и восстановление

Когда тревога снизилась до 0–3, но тело всё ещё удержи-

вает напряжение, можно использовать более спокойные методы. В этом состоянии проще замечать разницу между сокращением и отпусканием мышц.

Один из вариантов — короткое поочерёдное напряжение и расслабление. Сожмите ладони примерно на треть максимального усилия на три секунды. Затем отпустите их на шесть секунд и сравните ощущения. После этого немного поднимите плечи, задержите их на три секунды и отпустите. Затем мягко напрягите мышцы ног и снова расслабьте.

Не нужно напрягаться максимально. Сильное усилие может вызвать боль, спазм или новые тревожные ощущения. Цель не в том, чтобы устать, а в том, чтобы заметить контраст. Если какая-то зона болит, воспалена или недавно травмирована, не включайте её в упражнение. Можно ограничиться ладонями, стопами и плечами.

Расслабление полезно заканчивать не полной неподвижностью, а обычным действием: встать, налить воду, открыть окно, убрать чашку или выйти на короткую прогулку. Так тело получает связку: напряжение можно заметить, смягчить и продолжить день, а не только лежать и ждать идеального спокойствия.

Короткая прогулка нужна не ради определённого числа шагов, а как переход между режимами. Пять–пятнадцать минут обычным темпом могут помочь после работы, неприятного разговора или долгого пребывания дома. Во время прогулки не нужно постоянно проверять пульс и измерять

эффект. Можно выбрать простой внешний ориентир: цвет домов, деревья, линии дороги или температуру воздуха на лице.

Если прогулка превращается в единственный способ убедиться, что опасность прошла, стоит обратить внимание на характер её использования. Помощь постепенно становится зависимостью, если человек решает, что без точного маршрута, определённого числа минут или обязательного набора действий он не сможет быть в безопасности. Тогда практику нужно сделать гибче и обсудить повторяющийся цикл со специалистом. Телесный навык должен расширять свободу, а не создавать новые условия для контроля.

Если тревога невысокая, но тело постоянно зажато

Иногда яркой волны нет. Интенсивность держится на уровне 2–3, но плечи напряжены весь день, челюсть сжата, движения стали резкими, а вечером трудно перейти к отдыху. Не нужно ждать подъёма до 8, чтобы начать действовать.

Можно встроить в день два коротких телесных перехода. После нескольких часов работы на минуту уберите руки с клавиатуры, почувствуйте стопы, сделайте несколько медленных движений плечами и пройдите за водой. В конце дня коротко напрягите и расслабьте ладони, плечи и ноги, затем пройдите без телефона.

Эти действия не должны превращаться в постоянный мониторинг организма. Не требуется каждые десять минут спрашивать себя, насколько расслаблена челюсть. Достаточно

но привязать настройку к уже существующим переходам: началу рабочего блока, завершению встречи, возвращению домой или подготовке ко сну.

Перед телесной практикой

Убедитесь, что нет новых или необычных симптомов, которые требуют медицинской оценки.

Приблизительно определите интенсивность тревоги по шкале от 0 до 10.

Выберите одну точку контакта: стопы, стул, ладони или поверхность под спиной.

Решите, что сейчас доступнее: посмотреть вокруг, почувствовать опору, заметить выдох или начать двигаться.

Дайте практике короткий промежуток времени и не требуйте мгновенного результата.

Проверьте не только уровень тревоги, но и то, стало ли доступно следующее действие.

Если способ усиливает дискомфорт, прекратите его и перейдите к внешней ориентации или опоре.

Соберите личное меню, а не список правильных техник

Составьте для себя три небольших набора. Делать это лучше не в момент максимальной тревоги, а в относительно спокойный день. Испытайте каждый способ заранее, чтобы не знакомиться с ним впервые во время волны.

Набор для высокой интенсивности должен занимать минимум времени и требовать мало решений. Например, мож-

но сесть или найти опору, почувствовать стопы, назвать три предмета вокруг и определить, к кому обратиться за помощью. Если закрывание глаз или дыхательные упражнения не подходят, включать их в этот набор не нужно.

В набор для средней интенсивности можно включить два варианта: несколько естественных выдохов без глубокого вдоха и медленное движение в безопасном пространстве. Если дыхание неприятно, остаётся движение. Если ходьба недоступна, можно вернуться к опоре и внешнему взгляду.

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.