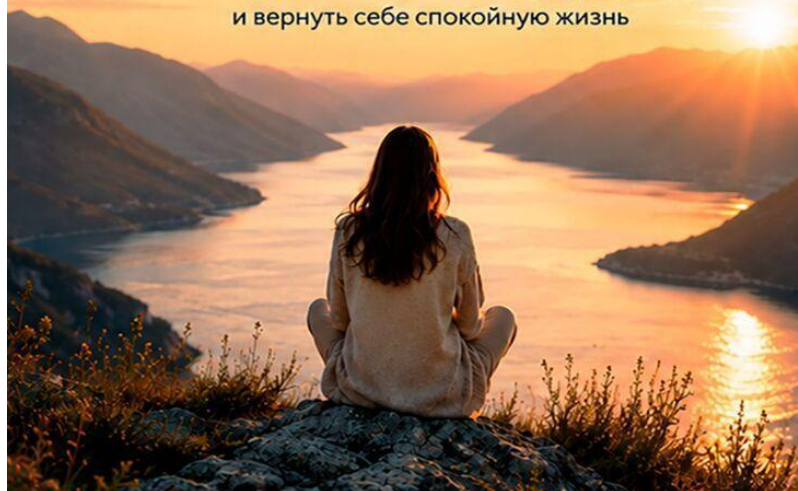


12+

Султан Дзармотов

Когда тревога *отпускает*

Как перестать накручивать себя,
успокоить тревожный разум
и вернуть себе спокойную жизнь



Султан Дзармотов
Когда тревога отпускает.
Как перестать накручивать
себя, успокоить тревожный
разум и вернуть себе
спокойную жизнь

<https://litres.ru/74503259>

ISBN 9785007126212

Аннотация

Тревога может незаметно управлять мыслями, решениями и повседневной жизнью. Почему мы накручиваем себя, ждём опасности и боимся того, что ещё не произошло? Книга «Когда тревога отпускает» поможет простым и понятным языком разобраться в механизмах тревоги, научиться замечать тревожные мысли, снижать внутреннее напряжение и возвращать ощущение спокойствия и уверенности. Книга носит информационно-просветительский характер.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
I. Что такое тревога	11
II. Почему появляются тревожные мысли	19
III. Как мозг нас обманывает	30
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Когда тревога отпускает
Как перестать накручивать
себя, успокоить тревожный
разум и вернуть себе
спокойную жизнь**

Султан Дзармотов

© Султан Дзармотов, 2026

ISBN 978-5-0071-2621-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, тревога уже знакома вам не понаслышке. Возможно, вы просыпаетесь утром с ощущением внутреннего напряжения, которое трудно объяснить. Возможно, ваш разум постоянно прокручивает один и тот же сценарий: «А что, если что-то пойдёт не так?», «А вдруг я ошибусь?», «Что будет завтра?». Быть может, вы устали от бесконечного потока мыслей, которые не дают расслабиться даже тогда, когда вокруг всё спокойно.

Сегодня многие люди живут в режиме постоянной внутренней готовности к опасности. Мы торопимся, сравниваем себя с другими, переживаем за работу, здоровье, отношения, будущее и близких. Иногда, кажется, что тревога становится постоянным спутником, сопровождающим нас с утра до поздней ночи.

Эта книга появилась потому, что всё больше людей остаются один на один со своими переживаниями. Они ищут ответы в интернете, читают десятки статей, смотрят бесчисленные видеоролики, получают множество противоречивых советов и в итоге чувствуют себя ещё более растерянными. Одни убеждены, что тревогу нужно просто игнорировать, другие пытаются бороться с каждой мыслью, третьи винят себя за то, что никак не могут «взять себя в руки».

Но тревога — это не признак слабости, лени или недо-

статка силы воли. Это естественная реакция нашего мозга, сформировавшаяся в ходе эволюции для защиты человека от опасности. Проблема возникает тогда, когда этот защитный механизм начинает работать слишком активно и воспринимает как угрозу даже самые обычные жизненные ситуации.

Цель этой книги — не научить вас полностью избавиться от тревоги. Это было бы невозможно и даже не нужно. Задача гораздо важнее: помочь понять, как работает тревога, почему возникают навязчивые мысли и каким образом можно вернуть себе чувство внутреннего спокойствия и контроля над собственной жизнью.

На этих страницах вы не найдёте обещаний мгновенного исцеления или универсальных «волшебных» методов. Вместо этого вас ждут понятные объяснения, основанные на современных знаниях психологии и нейронауки, практические упражнения и рекомендации, которые можно постепенно внедрять в повседневную жизнь.

Путь к спокойствию начинается не тогда, когда исчезают все проблемы, а тогда, когда человек перестаёт позволять тревоге управлять своими решениями, чувствами и будущим.

Почему тревога стала одной из распространённых проблем современности

Никогда прежде человек не обладал таким количеством технологий, информации и возможностей. Мы можем об-

щаться с людьми на другом конце планеты за считанные секунды, получать любые знания, работать удалённо, пользоваться современными достижениями медицины и жить значительно комфортнее, чем предыдущие поколения.

Однако вместе с этим человечество столкнулось с новой проблемой — хронической тревогой.

Основные системы, участвующие в обнаружении угроз и формировании защитных реакций, сформировались в условиях, значительно отличавшихся от современной жизни. Однако человеческий мозг не является неизменной системой: он продолжает адаптироваться под влиянием опыта, обучения и окружающей среды.

Сегодня же большинство опасностей стали не физическими, а психологическими. Вместо встречи с хищником человек переживает из-за финансов, дедлайнов, социальных сетей, отношений, новостей, неопределённости и постоянного ощущения, что нужно быть успешнее, продуктивнее и лучше других.

Каждый день наш мозг получает огромный поток информации. Новости о катастрофах, экономических кризисах, конфликтах, болезнях и трагедиях приходят круглосуточно. Социальные сети создают иллюзию, что окружающие живут идеальной жизнью, а мы постоянно чего-то не достигаем. Рабочие задачи не заканчиваются с окончанием рабочего дня — смартфон остаётся рядом даже вечером и ночью.

Современный человек практически перестал отдыхать по-

настоящему. Даже в минуты тишины многие продолжают мысленно решать проблемы, планировать будущее или переживать события прошлого.

Хронический стресс постепенно становится привычным состоянием организма. Уровень напряжения остаётся высоким неделями, месяцами, а иногда и годами. В результате тревога перестаёт быть временной реакцией на опасность и превращается в постоянный фон жизни.

Именно поэтому специалисты всё чаще называют тревожные расстройства одной из самых распространённых психологических проблем современности. Всё больше людей обращаются за помощью, стремясь вернуть себе ощущение безопасности и внутреннего равновесия.

Важно понимать: если вы испытываете тревогу, это не означает, что с вами «что-то не так». Это означает лишь то, что ваша нервная система долгое время работала в условиях повышенной нагрузки.

Почему с тревогой можно научиться жить

Когда человек впервые сталкивается с сильной тревогой, ему часто кажется, что она останется с ним навсегда. Возникает ощущение, будто жизнь разделилась на «до» и «после», а спокойствие больше никогда не вернётся, но это не так.

Наш мозг обладает удивительной способностью изменяться на протяжении всей жизни. Учёные называют это свойство нейропластичностью. Это означает, что новые привыч-

ки, способы мышления и регулярная практика способны постепенно формировать новые нейронные связи. То, что сегодня вызывает сильную тревогу, со временем может перестать восприниматься как угроза.

Важно понимать ещё одну вещь: цель не в том, чтобы полностью избавиться от тревоги. Небольшая тревога необходима каждому человеку. Она помогает быть внимательнее, принимать решения, избегать реальной опасности и заботиться о себе.

Проблемой становится не сама тревога, а её влияние на жизнь. Если человек перестаёт путешествовать, знакомиться с людьми, принимать важные решения или заниматься любимым делом только потому, что боится своих мыслей и ощущений, тревога начинает управлять его поведением.

Хорошая новость заключается в том, что этому можно противостоять. Миллионы людей по всему миру научились понимать сигналы своего организма, снижать уровень стресса, справляться с навязчивыми мыслями и постепенно возвращать себе ощущение внутренней свободы.

Этот путь редко бывает мгновенным. Он требует времени, терпения и регулярной практики, но каждый небольшой шаг имеет значение. Каждое выполненное упражнение, каждая спокойная реакция вместо привычной паники, каждое решение «жить» несмотря на тревогу — всё это постепенно меняет работу мозга и укрепляет внутреннюю устойчивость.

Эта книга станет вашим проводником на этом пути. Мы

будем шаг за шагом разбираться, почему возникают тревожные мысли, как работает нервная система, какие ошибки мышления усиливают стресс, и какие методы действительно помогают почувствовать себя спокойнее.

Возможно, после прочтения этой книги тревога не исчезнет полностью, но она перестанет быть главным голосом в вашей жизни. Вместо постоянного страха появится понимание, вместо бессилия — уверенность, вместо бесконечного напряжения — ощущение, что вы способны справляться с трудностями и снова доверять себе.

Именно с этого начинается настоящее внутреннее спокойствие.

I. Что такое тревога

Если бы тревога могла говорить

Представьте, что поздним вечером вы идёте по незнакомой улице. Внезапно позади раздаётся громкий звук. Ваше сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются, дыхание учащается, а внимание мгновенно сосредотачивается на источнике шума. Через несколько секунд вы понимаете, что это всего лишь ветер захлопнул дверь.

Ваш организм уже успел подготовиться к возможной опасности. Так работает система выживания, которая миллионы лет помогала человеку оставаться в живых.

Однако в современном мире эта же система нередко начинает реагировать не только на реальные угрозы, но и на мысли, предположения, воспоминания и события, которые могут никогда не произойти. Именно тогда появляется тревога.

Многие люди воспринимают её как врага, которого необходимо победить. На самом деле тревога не является вашим противником. Она — древний защитный механизм, который иногда начинает работать слишком активно.

Чтобы научиться управлять тревогой, сначала необходимо понять, что она собой представляет, чем тревога отличается от страха. В повседневной речи слова «страх» и «тревога» часто используют как синонимы. Однако с точки зрения

психологии и нейробиологии между ними существует принципиальная разница.

Страх — реакция на реальную опасность

Страх возникает тогда, когда угроза существует здесь и сейчас.

Например: на дороге внезапно появляется автомобиль, вы замечаете пожар, на вас бросается агрессивная собака, вы слышите звук разбивающегося стекла ночью.

В этих ситуациях организм мгновенно включает защитную реакцию. Сердце начинает работать быстрее, мышцы получают больше крови, дыхание становится глубже, внимание концентрируется исключительно на опасности.

Страх помогает человеку действовать быстро и эффективно. Без него человечество не смогло бы выжить.

Тревога — ожидание возможной опасности

Тревога работает иначе. Она появляется не тогда, когда опасность уже произошла, а тогда, когда мозг предполагает, что она может произойти.

Например: «А вдруг меня уволят? Что, если я серьёзно заболел? А если самолёт упадёт? Вдруг я скажу что-нибудь глупое? Что будет через пять лет?»

Обратите внимание: во всех этих примерах опасность существует только в воображении, но организм реагирует так, словно событие уже происходит. Именно поэтому тревога может вызывать вполне реальные физические симптомы:

учащённое сердцебиение, напряжение мышц, потливость, дрожь, головокружение или ощущение нехватки воздуха.

Яркое представление об угрозе способно вызывать некоторые из тех же физиологических реакций, которые возникают при реальной опасности.

Почему тревога кажется такой убедительной

Одна из особенностей человеческого мозга заключается в том, что он стремится предсказывать будущее. Эта способность позволила нашим предкам заранее искать укрытие, запасать пищу, избегать опасных мест и выживать в сложных условиях.

Однако современный мозг иногда начинает использовать этот полезный навык слишком активно.

Он постоянно задаёт вопросы:

— Что может случиться?

— Что я упускаю?

— Всё ли находится под контролем?

— Не приближается ли опасность?

Когда такие вопросы становятся постоянными, тревога постепенно превращается в привычный фон жизни.

Почему мозг постоянно ищет опасность

Чтобы понять тревогу, необходимо немного узнать о том, как устроен человеческий мозг.

Современный человеческий мозг сформировался в ре-

зультате эволюции задолго до появления современного информационного общества, поэтому некоторые механизмы обработки угроз сохраняют особенности, сформированные в условиях, существенно отличавшихся от сегодняшней среды.

Для него мир всё ещё остаётся местом, где опасность может появиться в любой момент.

Представьте двух древних людей. Первый постоянно замечает угрозы. Второй считает, что всё безопасно. Если за кустами скрывался хищник, у первого было гораздо больше шансов выжить.

Именно поэтому эволюция «наградила» нас мозгом, который легче замечает плохие новости, чем хорошие события.

Психологи называют это **негативным смещением**.

Наш мозг гораздо быстрее запоминает:

- ошибки;
- критику;
- опасности;
- неприятные события;
- возможные риски.

Зато приятные события требуют сознательного внимания, чтобы закрепиться в памяти.

Поэтому иногда человеку кажется, что вокруг происходит только плохое, хотя объективная картина значительно разнообразнее.

Как работает нервная система

Тревога невозможна без участия нервной системы. Она управляет дыханием, сердцем, пищеварением, мышцами, гормонами и практически всеми процессами организма.

Особенно важны две её части.

Симпатическая нервная система. Её можно назвать системой тревоги.

Когда мозг замечает возможную опасность, она начинает действовать практически мгновенно.

Организм готовится к трём древним вариантам поведения:

- бороться;
- убежать;
- замереть.

В этот момент происходят многочисленные изменения:

- учащается сердцебиение;
- повышается артериальное давление;
- ускоряется дыхание;
- мышцы напрягаются;
- расширяются зрачки;
- усиливается потоотделение;
- пищеварение временно замедляется.

Все эти реакции абсолютно нормальны. Они помогают организму максимально эффективно действовать в условиях угрозы.

Парасимпатическая нервная система. После прекраще-

ния угрозы активируются процессы восстановления, в которых важную роль играет парасимпатическая регуляция

Постепенно:

- сердце начинает биться медленнее;
- дыхание становится ровным;
- мышцы расслабляются;
- снижается уровень гормонов стресса;
- возвращается чувство безопасности.

У людей с хронической тревогой этот переход может происходить значительно медленнее. При хроническом стрессе процессы восстановления могут нарушаться, а состояние повышенной физиологической активации может сохраняться дольше, чем необходимо. Именно поэтому человек может чувствовать напряжение даже во время отдыха.

Почему тревога не означает слабость

Одна из самых болезненных мыслей, возникающих у тревожных людей, звучит так: «Со мной что-то не так».

Некоторые начинают считать себя слабыми, неуверенными или недостаточно сильными. Это глубокое заблуждение.

Тревога не зависит от силы характера. Она зависит от того, насколько активно работает система обнаружения угроз.

Более того, тревожность нередко встречается у людей:

- ответственных;
- внимательных;
- заботливых;

— добросовестных;

— склонных тщательно анализировать происходящее.

Именно эти качества помогают достигать успехов в работе, учёбе и отношениях, но при определённых обстоятельствах могут усиливать тревожность.

Современные исследования показывают, что на склонность к тревоге влияют сразу несколько факторов: особенности работы мозга, наследственность, жизненный опыт, уровень хронического стресса, качество сна, физическое здоровье и условия окружающей среды. Это означает, что тревога не является следствием недостатка силы воли.

Важно также помнить, что тревожность — это не черта характера, которая навсегда определяет человека. Наш мозг обладает способностью изменяться благодаря нейропластичности. Осваивая новые способы реагирования на стресс, тренируя внимание, меняя привычные модели мышления и регулярно практикуя техники саморегуляции, человек постепенно снижает интенсивность тревожных реакций.

Поэтому самый важный вывод этой главы прост: Тревога — это не враг и не признак слабости. Это сигнал нервной системы о том, что она пытается защитить вас. Иногда она делает это слишком усердно, но её работу можно понять, а значит — научиться управлять ею.

Прежде чем перейти к следующим разделам книги, важно запомнить четыре ключевые мысли:

— **Страх** возникает в ответ на реальную опасность, а **тре-**

вога — в ожидании возможной угрозы.

— **Мозг** человека эволюционно настроен. Человеческое внимание во многих ситуациях имеет склонность быстрее реагировать на потенциально значимые или угрожающие стимулы.

— **Реакции** организма при тревоге — учащённое сердцебиение, напряжение мышц, изменение дыхания и другие симптомы — являются нормальной работой нервной системы.

— **Тревожность** не определяет вашу личность. Понимая, как работает мозг и нервная система, вы можете постепенно изменить привычные реакции и вернуть себе ощущение внутреннего спокойствия.

Условно страх чаще связан с воспринимаемой непосредственной угрозой, тогда как тревога чаще связана с ожиданием или неопределённостью относительно возможной угрозы.

В следующей главе мы подробно разберём, почему появляются тревожные мысли, какие жизненные обстоятельства усиливают их и почему мозг снова и снова возвращается к одним и тем же беспокойствам.

II. Почему появляются тревожные мысли

***Анне было тридцать четыре года. Она работала бухгалтером, воспитывала двоих детей и считалась человеком, на которого всегда можно положиться. Коллеги восхищались её организованностью, друзья — ответственностью, а родственники часто говорили: «Тебе всё удаётся». Никто не знал, что почти каждую ночь Анна просыпалась в три часа утра и ещё несколько часов лежала с открытыми глазами, мысленно перебирая возможные проблемы завтрашнего дня. Она проверяла, выключила ли утюг, вспоминала разговор с начальником, переживала из-за здоровья родителей и одновременно пыталась понять, почему не может просто расслабиться.

Анне казалось, что проблема заключается в бесконечных мыслях. На самом деле тревожные мысли были лишь верхушкой айсберга. Главную роль играла нервная система, которая уже долгое время находилась в состоянии повышенной готовности. Мозг воспринимал окружающий мир как потенциально опасный и поэтому непрерывно искал новые причины для беспокойства***

Мы не рождаемся тревожными

Возможно, вы хотя бы однажды задавали себе вопрос: «Почему именно я постоянно переживаю? Почему одни люди спокойно относятся к жизненным трудностям, а я начинаю волноваться ещё до того, как проблема появилась?»

Это естественный вопрос. Когда тревожные мысли становятся частью повседневной жизни, легко поверить, что они отражают особенности характера или являются чем-то неизменным. Однако современная психология и нейронаука говорят об обратном. Мы не рождаемся с готовыми тревожными сценариями, но индивидуальная склонность к тревоге может частично зависеть от биологических и генетических факторов. А конкретные тревожные убеждения и способы реагирования формируются под влиянием опыта, обучения и среды.

Ни один ребёнок не появляется на свет с мыслями: «Я недостаточно хорош», «Со мной обязательно случится что-то плохое» или «Если я ошибусь, меня перестанут любить». Эти убеждения не возникают сами по себе. Они постепенно формируются под влиянием семьи, жизненного опыта, общества, культуры и тех событий, которые человек переживает в разные периоды жизни.

Хорошая новость заключается в том, что всё, чему мозг научился, он способен и переучить. Для этого требуется время, терпение и практика, но способность мозга изменяться — одна из самых удивительных особенностей человеческой природы.

В этой главе мы разберём шесть наиболее распространённых причин, по которым тревожные мысли становятся постоянными спутниками человека.

«Мы страдаем гораздо чаще в своём воображении, чем в реальности» — Луций Анней Сенека

Детские установки: когда мир кажется небезопасным

Первые представления о себе и окружающем мире формируются задолго до того, как ребёнок начинает осознанно анализировать происходящее. Уже в раннем возрасте мозг делает выводы, которые впоследствии становятся своеобразными правилами жизни.

Представьте маленького мальчика, который с радостью приносит родителям свой первый рисунок. Вместо поддержки он слышит: «Можно было постараться лучше». На первый взгляд, ничего страшного не произошло. Однако детский мозг может сделать совсем иной вывод: «Чтобы меня любили, я должен быть идеальным».

Или девочка, которая постоянно слышит: «Не бегай — упадёшь», «Не разговаривай с незнакомыми людьми», «Будь осторожна», «Не рискуй». Все эти советы произносятся из любви и желания защитить ребёнка. Но если подобных предупреждений слишком много, у него постепенно формируется убеждение, что мир вокруг полон опасностей.

В некоторых случаях повторяющиеся подобные послания могут способствовать формированию жёстких убеждений о себе. Подобные установки редко осознаются во взрослом

возрасте. Они становятся частью внутреннего диалога, который сопровождает человека ежедневно. Именно поэтому многие люди автоматически ожидают худшего исхода событий, даже если объективных причин для этого нет.

Это не означает, что родители сделали что-то неправильно. Большинство взрослых воспитывают детей так, как когда-то воспитывали их самих. Они передают не только знания и традиции, но и собственные страхи, тревоги и способы реагирования на мир.

Важно понять: прошлое влияет на нас, но не определяет наше будущее. Осознав происхождение своих убеждений, человек получает возможность изменить их.

Новости и социальные сети: почему мозг устаёт от плохих новостей

Ещё двадцать лет назад человек узнавал о большинстве событий из вечернего выпуска новостей или утренней газеты. Сегодня ситуация изменилась кардинально. Информация сопровождает нас практически непрерывно.

Стоит открыть телефон, как перед глазами появляются сообщения о стихийных бедствиях, преступлениях, экономических кризисах, политических конфликтах и трагических происшествиях. Алгоритмы социальных сетей устроены таким образом, чтобы удерживать внимание пользователя как можно дольше. Для этого они чаще показывают контент, вызывающий сильные эмоции — тревогу, возмущение,

страх или удивление.

Наш мозг не умеет полностью отделять информацию, которую мы видим на экране, от событий собственной жизни. Когда человек ежедневно потребляет поток тревожных новостей, нервная система постепенно начинает воспринимать окружающий мир как значительно более опасный, чем он есть на самом деле.

Кроме того, социальные сети создают ещё одну проблему — постоянное сравнение себя с другими. Мы видим чужие успехи, путешествия, достижения и счастливые моменты, забывая, что практически никто не показывает свои сомнения, страхи и неудачи. Возникает ощущение, что все вокруг живут спокойной и успешной жизнью, а только мы одни испытываем тревогу.

Подобное сравнение неизбежно усиливает внутреннее напряжение и чувство собственной несостоятельности.

Поэтому одним из самых эффективных способов снизить уровень тревоги нередко становится не поиск новых техник расслабления, а простое ограничение информационного шума.

Хронический стресс: когда организм забывает отдыхать

Каждый человек способен справляться со стрессом. Более того, умеренный стресс даже полезен. Он помогает быстрее принимать решения, концентрироваться и действовать в сложных ситуациях.

Проблема возникает тогда, когда стресс становится постоянным.

Представьте автомобиль, двигатель которого работает на максимальных оборотах двадцать четыре часа в сутки. Даже самый надёжный механизм со временем начнёт перегреваться. То же самое происходит с человеческим организмом.

Если человек месяцами испытывает напряжение, организм практически не успевает восстановиться. Повышенный уровень гормонов стресса поддерживает нервную систему в состоянии постоянной готовности. Постепенно даже незначительные события начинают восприниматься как серьёзная угроза.

Именно поэтому после длительного периода эмоционального перенапряжения люди становятся более раздражительными, хуже спят, быстрее устают и гораздо чаще испытывают тревожные мысли.

Длительный стресс и тревога могут способствовать эмоциональному и физическому истощению, а накопившаяся усталость, в свою очередь, способна усиливать тревожные реакции.

Недосыпание: почему одна бессонная ночь меняет настроение

Сон — это не просто отдых. Пока человек спит, мозг сортирует полученную за день информацию, восстанавливает нервные клетки, регулирует эмоциональные реакции и сни-

жает уровень физиологического напряжения.

Когда сна не хватает, способность мозга управлять эмоциями заметно ухудшается.

Даже кратковременный недостаток сна у некоторых людей может усиливать раздражительность, эмоциональную реактивность и тревожность. Небольшие проблемы начинают казаться серьёзными, а обычные жизненные ситуации воспринимаются как источник опасности.

Недостаток сна создаёт своеобразный замкнутый круг. Тревога мешает уснуть, а недосып усиливает тревогу на следующий день. Разорвать этот круг бывает непросто, но именно поэтому восстановление режима сна является одним из важнейших шагов на пути к эмоциональному благополучию.

Перфекционизм: стремление к идеалу, которое приносит страдания

Многие считают перфекционизм положительным качеством. Действительно, стремление выполнять работу качественно помогает достигать высоких результатов. Однако между ответственностью и болезненным стремлением к идеалу существует огромная разница.

Перфекционист редко бывает доволен собой. Даже успешно выполненная работа кажется ему недостаточно хорошей. Малейшая ошибка воспринимается как серьёзное поражение, а критика — как доказательство собственной несостоятельности.

Такое отношение к себе создаёт постоянное внутреннее напряжение. Человек начинает бояться новых задач не потому, что они действительно опасны, а потому, что существует вероятность выполнить их неидеально.

Со временем тревога становится постоянным спутником любого важного события.

Важно помнить: совершенство недостижимо. Настоящий рост начинается тогда, когда человек разрешает себе быть достаточно хорошим, а не безупречным.

Страх будущего: почему мы переживаем о том, чего ещё нет

Человеческий мозг обладает уникальной способностью мысленно переноситься в будущее. Благодаря этому мы можем строить планы, прогнозировать последствия своих действий и готовиться к важным событиям, но эта же способность становится источником тревоги.

Когда мозг сталкивается с неопределённостью, он стремится заполнить её предположениями. К сожалению, чаще всего он выбирает не самый вероятный сценарий, а самый опасный.

Мы начинаем думать: «А если я потеряю работу?», «Что будет, если я заболею?», «Вдруг я останусь один?», «А если ничего не получится?»

Подобные вопросы редко имеют ответы в настоящем моменте. Тем не менее, организм реагирует так, словно все эти

события уже происходят.

Научиться жить в условиях неопределённости — одна из самых сложных, но одновременно самых важных задач для современного человека. Мы не можем полностью контролировать будущее, но можем изменить своё отношение к нему.

Тревожные мысли не появляются случайно. Они формируются под влиянием жизненного опыта, особенностей воспитания, хронического стресса, недостатка сна, информационной перегрузки, привычки стремиться к недостижимому идеалу и естественного желания мозга предсказать будущее. Осознание этих причин — первый шаг к изменениям.

Когда человек понимает, почему возникают тревожные мысли, он перестаёт воспринимать их как доказательство собственной слабости или «неправильности». Вместо этого появляется возможность постепенно менять привычные реакции, укреплять эмоциональную устойчивость и возвращать ощущение внутреннего спокойствия.

В следующей главе мы познакомимся с ещё одним важным механизмом — *когнитивными искажениями*. Именно они заставляют нас видеть мир опаснее, чем он есть на самом деле, и превращают обычные жизненные ситуации в источник постоянного беспокойства.

За последние двадцать лет исследователи пришли к выводу, что тревога редко возникает «на пустом месте». На её развитие влияет сочетание биологических особенностей, жизненного опыта, уровня стресса и привычных способов

мышления.

Исследования показывают, что при хроническом стрессе мозг начинает быстрее распознавать потенциальные угрозы и дольше остаётся в состоянии повышенной готовности. Одновременно человеку становится сложнее переключать внимание с тревожных мыслей на текущие события.

Упражнение «Дневник тревожных мыслей»

В течение недели записывайте тревожные мысли в таблицу.

Ситуация	Автоматическая мысль	Эмоция	Насколько это вероятно?	Более реалистичный взгляд
Начальник не ответил	Меня хотят уволить	Тревога	20 %	Возможно, он просто занят

Такие упражнения основаны на принципах когнитивно-поведенческой терапии и помогают замечать привычные модели мышления.

***Через месяц Анна заметила, что просыпается среди ночи значительно реже. Она не перестала испытывать тревогу полностью, но научилась быстрее замечать момент, когда начинает «накручивать себя». Вместо бесконечного анализа она возвращалась к дыханию, записывала мысли в дневник и откладывала беспокойство до специально выделенного времени. Впервые за несколько лет она почувствовала, что тре-

вога больше не управляет каждым её днём***

Задание на сегодня

— Заметьте три тревожные мысли, которые появились в течение дня.

— Запишите их.

— Спросите себя: «Какие доказательства подтверждают эту мысль? Какие — опровергают?»

— Попробуйте сформулировать более сбалансированный взгляд на ситуацию.

Это упражнение займёт не более десяти минут, но поможет лучше понять собственные мыслительные привычки.

III. Как мозг нас обманывает

Почему мы начинаем верить тому, чего ещё не произошло. Иногда проблема не в том, что происходит, а в том, как мы это объясняем

***Поздним вечером Андрей вышел из кабинета руководителя. Разговор длился не больше десяти минут. Они обсудили новый проект, сроки его выполнения и несколько рабочих вопросов. Всё выглядело совершенно обычно.

Однако уже через несколько минут Андрей поймал себя на мысли, что снова мысленно возвращается к разговору.

«Почему начальник был таким серьёзным?»

«Наверное, я плохо справляюсь с работой»

«Он почти не улыбался»

«Может быть, он разочарован во мне?»

«А вдруг меня собираются уволить?»

К тому моменту, когда Андрей доехал домой, в его голове уже был готов целый сценарий будущих событий. Он представлял, как ищет новую работу, объясняет ситуацию семье, переживает из-за кредита и не может уснуть ночами.

На следующий день руководитель пригласил его снова.

— Я хотел сказать, что вы отлично справились с проектом. Думаю, пора обсудить ваше повышение.

Андрей испытал одновременно облегчение и удивление.

За один вечер его мозг успел создать историю, которая не имела ничего общего с реальностью.

Подобные ситуации знакомы почти каждому человеку. Мы редко переживаем из-за самих событий.

Гораздо чаще мы переживаем из-за того, какое значение придаём этим событиям.

Мозг постоянно интерпретирует происходящее. Он пытается понять намерения других людей, предсказать будущее, объяснить случайности и заполнить пробелы там, где информации недостаточно. Большую часть времени эта способность помогает нам ориентироваться в мире. Но иногда она начинает работать против нас.

В психологии такие ошибки называют *когнитивными искажениями*. Несмотря на сложное название, речь идёт о вполне обычных особенностях человеческого мышления. Каждый человек время от времени попадает в эти ловушки. Разница лишь в том, что при повышенной тревожности они возникают значительно чаще и воспринимаются как абсолютная истина.

Важно понимать одну простую мысль: мысль — это не факт.

Она может оказаться полезной, ошибочной, преувеличенной или вовсе не соответствовать действительности. Однако тревожный мозг редко делает подобные различия. Если возникает мысль: «Со мной обязательно случится что-то плохое», организм начинает реагировать так, словно опасность

уже наступила.

Именно поэтому человеку кажется, что тревожные мысли невозможно игнорировать. Они сопровождаются вполне реальными ощущениями: учащённым сердцебиением, напряжением мышц, поверхностным дыханием и чувством внутренней угрозы. Чем сильнее становится физическая реакция, тем убедительнее кажется сама мысль. Так формируется замкнутый круг.

«Самые убедительные истории, которые мы слышим, часто рассказывает нам собственный разум»

Чтобы научиться управлять тревогой, необходимо сначала познакомиться с самыми распространёнными ловушками мышления. Когда вы научитесь замечать их в своей повседневной жизни, тревога перестанет казаться всемогущей. Вы увидите, что многие мысли, которые ещё вчера выглядели неопровержимой правдой, являются лишь привычными способами интерпретации событий.

В этой главе мы подробно рассмотрим пять наиболее распространённых мыслительных ловушек: катастрофизация, накручивание, чтение мыслей других людей, чёрно-белое мышление и гиперконтроль. Возможно, в некоторых описаниях вы узнаете себя. Это не повод для самокритики, напротив, именно с узнавания начинается путь к изменениям.

Катастрофизация

Когда мозг автоматически выбирает худший сценарий

При высокой тревожности человек может быть склонен уделять больше внимания потенциально негативным исходам.

***Телефон зазвонил в половине одиннадцатого вечера. Алексей уже собирался ложиться спать. Он машинально взглянул на экран и почувствовал, как сердце пропустило удар.

Звонила мама.

Она почти никогда не звонила так поздно.

За те несколько секунд, пока телефон продолжал вибрировать на тумбочке, в голове Алексея успела промелькнуть целая череда мыслей.

«Что-то случилось»

«Наверное, кому-то стало плохо»

«Неужели авария?»

«А вдруг это последнее, что я сейчас услышу?»

Он схватил телефон дрожащей рукой.

— Алё?

— Сынок, привет. Ты не спишь? Я совсем забыла спросить, какой торт купить бабушке на день рождения.

Алексей почувствовал, как напряжение мгновенно исчезло. Несколько секунд назад ему казалось, что произошло нечто ужасное. Теперь он понимал, что опасности не было вовсе, но организм этого не знал. Сердце уже билось быстрее обычного, ладони стали влажными, дыхание участилось.

Тело успело подготовиться к катастрофе, которая существовала только в воображении***

Подобные ситуации знакомы многим людям. Мы получаем короткое сообщение: «Нужно поговорить», — и уже представляем увольнение. Замечаем лёгкое покалывание в груди — и мысленно оказываемся в больнице. Близкий человек не отвечает несколько часов — и в голове возникают самые страшные сценарии.

Иногда, кажется, будто мозг специально выбирает самый пугающий вариант развития событий, но это впечатление обманчиво. На самом деле он действует не из желания причинить нам страдания, а из стремления защитить.

Почему мозг выбирает худший сценарий

Представьте себе сторожа, который охраняет большой дом. Его главная задача — вовремя заметить опасность. Если он слишком беспечен и однажды не обратит внимания на настоящего злоумышленника, последствия могут оказаться серьёзными. Но если он ошибётся и примет случайного прохожего за преступника, ничего страшного не произойдёт. Максимум — ложная тревога.

Именно по такому принципу миллионы лет формировался человеческий мозг.

Для наших предков ошибка в сторону осторожности была значительно менее опасной, чем ошибка в сторону беспечности. Человек, который принимал шорох в кустах за хищ-

ника, мог зря испугаться, но тот, кто игнорировал реальную опасность, рисковал жизнью.

Считается, что в условиях эволюционного отбора более чувствительное обнаружение потенциальных угроз могло иметь преимущества для выживания.

Наш мозг научился замечать потенциальную угрозу раньше, чем получает все необходимые доказательства.

Сегодня этот механизм продолжает работать, хотя окружающий мир изменился до неузнаваемости. Вместо диких животных появились рабочие встречи, медицинские обследования, экзамены, финансовые трудности и неопределённость будущего. Однако древняя система безопасности по-прежнему реагирует так, словно любая неопределённость может представлять смертельную опасность.

Поэтому, столкнувшись с недостатком информации, мозг начинает достраивать картину самостоятельно. И, к сожалению, чаще всего он выбирает самый тревожный вариант.

Именно это психологи называют *катастрофизацией*.

Катастрофизация — это склонность автоматически предполагать наихудший исход событий, даже если объективных оснований для такого вывода практически нет.

Важно понимать, что в этот момент человек не фантазирует сознательно. Всё происходит очень быстро. Мысль возникает автоматически и воспринимается как факт.

Как катастрофизация усиливает тревогу

Представьте ситуацию.

Вы отправили руководителю отчёт. Прошёл час, ответа нет. Сама по себе эта ситуация нейтральна. Однако дальше всё зависит от того, как её интерпретирует мозг.

Если человек подумает: «Наверное, руководитель сейчас занят», уровень тревоги останется низким. Но если первая мысль будет иной: «Наверное, я допустил серьёзную ошибку», — организм мгновенно перейдёт в режим тревоги. Повысится уровень внутреннего напряжения, ускорится сердцебиение, мышцы станут более напряжёнными, внимание сосредоточится исключительно на возможной опасности.

После этого мозг начнёт искать подтверждение своей гипотезе: «Он действительно долго не отвечает», «Наверное, всё очень плохо», «Я всегда всё порчу».

Так запускается замкнутый круг. Тревожная мысль усиливает тревогу, тревога делает мысль ещё более убедительной, а мысль, в свою очередь, ещё сильнее усиливает тревогу. Через некоторое время человек уже практически не сомневается в том, что придуманный сценарий обязательно станет реальностью.

***Марии было тридцать восемь лет, когда она впервые заметила за собой эту особенность. Каждое медицинское обследование превращалось для неё в тяжёлое испытание. Даже обычный профилактический анализ крови становился поводом для бессонных ночей.

Стоило врачу сказать: «Результаты будут готовы через несколько дней», — как мозг Марии мгновенно начинал строить пугающие версии: «Наверное, нашли что-то серьезное», «Если бы всё было хорошо, результаты уже прислали бы», «Наверное, врачи просто не хотят говорить сразу».

За несколько дней ожидания она мысленно проживала десятки вариантов будущего. Она представляла лечение, операции, разговоры с семьёй и даже собственные похороны. Когда приходили результаты, они почти всегда оказывались в пределах нормы.

Мария испытывала огромное облегчение. Но спустя несколько месяцев всё повторялось снова. Лишь позже она поняла, что страдала не из-за реальных событий, а из-за историй, которые создавал её тревожный разум***

Что говорит современная психология

Современные исследования в области когнитивной психологии показывают, что люди с повышенной тревожностью чаще переоценивают вероятность негативных событий и одновременно недооценивают свою способность справляться с трудностями. Это означает, что тревожный мозг допускает сразу две ошибки.

Во-первых, он убеждает человека, что плохой исход почти неизбежен.

Во-вторых, заставляет забыть обо всех случаях, когда трудности уже удавалось успешно преодолеть.

В результате мир начинает казаться значительно опаснее, чем он является на самом деле.

Чек-лист для самопроверки

Ответьте честно на следующие вопросы.

- ☐ Часто ли вы автоматически представляете худший вариант развития событий?
- ☐ Случается ли вам переживать из-за того, что впоследствии не происходит?
- ☐ Трудно ли вам переносить неопределённость?
- ☐ Замечаете ли вы, что одна тревожная мысль быстро приводит к другой?
- ☐ Испытываете ли вы сильное физическое напряжение ещё до появления реальных доказательств опасности?

Если вы ответили «да» на три вопроса или более, вероятно, катастрофизация стала одной из привычных моделей вашего мышления. Это не повод для тревоги. Это повод начать замечать эту особенность и постепенно учиться относиться к своим мыслям не как к фактам, а как к предположениям, которые можно проверить.

Катастрофизация — это не способность предвидеть будущее, это привычка мозга выбирать самый опасный сценарий всякий раз, когда информации недостаточно. Когда вы начинаете замечать этот механизм, вы делаете первый шаг к тому, чтобы он перестал управлять вашей жизнью.

Тревожная мысль — ещё не доказательство, она всего лишь мысль. И именно вы решаете, насколько ей доверять.

Накручивание

Как одна мысль превращается в бесконечный поток тревоги

***Было уже далеко за полночь. В квартире стояла тишина. За окном медленно падал снег, а на прикроватной тумбочке тускло светились цифры электронных часов — 02:17. Ольга лежала с закрытыми глазами уже почти два часа. Она устала настолько, что каждую минуту надеялась, наконец, уснуть. Но сон не приходил.

Всё началось с одной-единственной мысли. Днём на работе начальник ответил ей немного холоднее обычного. Ничего особенного, никакого конфликта, никаких замечаний. Всего лишь несколько коротких фраз. Однако вечером мозг снова вернулся к этому разговору: «Почему он так посмотрел на меня?»

Через минуту появилась следующая мысль: «Наверное, он недоволен моей работой». Ещё через несколько минут: «Может быть, я допустила серьёзную ошибку». Потом: «Если меня уволят, как я буду платить кредит?»

Через полчаса Ольга уже представляла, как ищет новую работу, объясняет ситуацию детям, экономит на самых необходимых вещах и пытается начать жизнь заново.

Ни одно из этих событий ещё не произошло, но её организм уже реагировал так, словно всё это стало реально-

Знакомая ситуация? Если да, вы не одиноки.

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни попал в ловушку, которую психологи называют руминацией, а в повседневной жизни мы чаще говорим проще — накручивание.

Оно начинается незаметно. С одной мысли, но очень быстро эта мысль превращается в бесконечный внутренний диалог, из которого кажется невозможным выбраться.

Почему мозг снова и снова возвращается к одной и той же проблеме.

Представьте себе пластинку, на которой игла застряла в одной дорожке. Музыка не заканчивается. Она повторяет один и тот же фрагмент снова и снова. Именно так работает тревожный мозг.

Когда появляется неопределённость или проблема, он считает, что если будет думать о ней достаточно долго, обязательно найдёт решение. Это кажется логичным. Если проблема важна, значит, её нужно тщательно обдумать, но существует одна особенность. Когда тревога становится слишком сильной, мышление перестаёт быть поиском решения. Оно превращается в бесконечное повторение одних и тех же вопросов.

«Почему это произошло?»

«Что, если всё станет ещё хуже?»

«Почему именно со мной?»

«А вдруг я что-то упустил?»

«Что будет завтра?»

Каждый новый круг мыслей создаёт ощущение, будто человек что-то делает для решения проблемы. На самом деле он остаётся на месте. Чем больше он размышляет, тем сильнее становится тревога, а чем сильнее тревога, тем труднее прекратить размышления. Так возникает замкнутый круг.

Почему накручивание не помогает

Многие люди убеждены, что если перестанут думать о проблеме, то станут безответственными. Кажется, будто постоянное беспокойство защищает от ошибок. На самом деле всё происходит наоборот.

Представьте, что вы пытаетесь выбраться из зыбучего песка. Инстинктивно хочется двигаться как можно активнее, но каждое резкое движение только сильнее затягивает вниз. Точно так же работает накручивание. Кажется, что мысли приближают нас к решению. На самом деле они лишь усиливают тревогу.

Наш мозг начинает искать всё новые подтверждения опасности. Мы замечаем только плохие новости. Запоминаем только ошибки. Игнорируем всё, что говорит о благополучном исходе. В результате мир начинает казаться значительно опаснее, чем он есть на самом деле.

Размышление и накручивание — это не одно и то же.

Очень важно научиться различать продуктивное размыш-

ление и бесполезное пережёвывание мыслей.

Когда мы размышляем, мы движемся вперёд. Когда накручиваем себя — ходим по кругу.

Продуктивное размышление: помогает найти решение; заканчивается конкретным планом действий; снижает чувство неопределённости; делает ситуацию более понятной.

Накручивание:

- постоянно повторяет одни и те же мысли;
- не приводит к новым выводам;
- усиливает тревогу;
- лишает сил и энергии;
- мешает действовать.

Простой вопрос поможет отличить одно от другого: «Эта мысль помогает мне решить проблему или только заставляет переживать сильнее?»

Если вы долго возвращаетесь к одним и тем же вопросам, не получая новых выводов или действий, это может быть уже не решение проблемы, а руминация.

Что говорит современная психология.

Исследования показывают, что постоянное мысленное пережёвывание проблем связано с более высоким уровнем тревоги и стресса. Когда человек вновь и вновь возвращается к одним и тем же тревожным мыслям, его мозг продолжает воспринимать ситуацию как нерешённую и потенциально опасную. В результате нервная система остаётся в состоянии повышенной готовности, а организму становится всё труд-

нее расслабиться и восстановиться.

При этом сам человек часто уверен, что «просто пытается разобраться». Именно это делает накручивание таким коварным, оно маскируется под полезное размышление, хотя на самом деле лишь поддерживает тревогу.

***Сергей готовился к важному собеседованию. До встречи оставалось три дня. Вместо подготовки он почти всё свободное время думал о том, что может пойти не так.

«Если я растеряюсь?»

«Если забуду ответ?»

«Если выберут другого кандидата?»

Каждый вечер он обещал себе перестать переживать, но уже через несколько минут снова возвращался к тем же вопросам.

Когда собеседование, наконец, состоялось, Сергей понял, что большинство страхов не имели ничего общего с реальностью. Работодатель оказался доброжелательным. Вопросы были ожидаемыми, а некоторые ответы, которые казались ему неидеальными, вообще не повлияли на итог встречи.

Позже Сергей признался: «Самым тяжёлым оказалось не собеседование. Самым тяжёлым были три дня, которые я провёл в собственной голове»***

Как разорвать этот круг

Невозможно полностью запретить себе думать. Да и не

нужно, но можно научиться замечать момент, когда полезные размышления превращаются в бесконечное накручивание.

Первый шаг — признать происходящее. Не говорить себе: «Я опять схожу с ума». А спокойно отметить: «Сейчас мой мозг снова пытается решить проблему, повторяя одни и те же мысли».

Одного этого бывает достаточно, чтобы уменьшить силу тревоги.

Второй шаг — вернуть внимание к настоящему моменту. Тревога почти всегда живёт в будущем. Наше тело — всегда в настоящем. Именно поэтому любые действия, возвращающие внимание к тому, что происходит здесь и сейчас, помогают ослабить поток тревожных мыслей.

Практика осознанного переключения внимания

Когда вы замечаете, что уже несколько минут ходите по кругу одних и тех же мыслей, попробуйте выполнить простое упражнение.

Медленно остановитесь. Сделайте спокойный вдох. Затем задайте себе пять вопросов.

Что я сейчас вижу вокруг себя? Назовите пять предметов.

Что я слышу? Перечислите четыре звука.

Что я ощущаю телом? Назовите три ощущения.

Какие запахи я чувствую? Отметьте два запаха.

Что я чувствую на вкус? Заметьте одно ощущение.

Это упражнение помогает мягко переключить внимание с бесконечного внутреннего диалога на окружающую реальность. Оно не устраняет проблему, но помогает выйти из состояния, в котором тревожные мысли начинают жить собственной жизнью.

Чек-лист для самопроверки

Отметьте утверждения, которые подходят вам.

- ☐ Я часто мысленно возвращаюсь к одной и той же ситуации.
- ☐ Даже найдя решение, продолжаю думать о проблеме.
- ☐ Мне трудно остановить поток тревожных мыслей перед сном.
- ☐ Я чувствую, что мои размышления не помогают, но всё равно продолжаю думать.
- ☐ После долгих переживаний я ощущаю усталость, а не облегчение.

Если вы отметили три пункта или больше, вероятно, накручивание стало одной из ваших привычных реакций на стресс. Это не означает, что с вами что-то не так. Это означает лишь то, что мозг выбрал способ защиты, который когда-то казался полезным, но теперь приносит больше тревоги, чем пользы.

Накручивание создаёт иллюзию контроля. Нам кажется, что чем больше мы думаем о проблеме, тем ближе становимся к её решению. На самом деле чаще происходит обратное:

мысли начинают повторяться, тревога усиливается, а способность ясно мыслить снижается.

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.