

Дмитрий Малышев

Нестабильная психика



18+

Дмитрий Малышев

Нестабильная психика

«Автор»

2026

Мальшев Д.

Нестабильная психика / Д. Мальшев — «Автор», 2026

Что такое нестабильная психика и почему она возникает. Под нестабильностью психики понимают состояние, при котором эмоциональные реакции человека становятся непредсказуемыми, чрезмерно интенсивными или не соответствующими ситуации, вызвавшей их. Человек с нестабильной психикой может смеяться над шуткой, а через минуту разрыдаться из-за безобидного замечания. Он может планировать дела на неделю вперед, а утром проснуться с полным отсутствием сил и желания что-либо делать. Его настроение меняется так часто и так резко, что окружающие перестают понимать, как к нему подойти. А сам он часто чувствует себя заложником собственных эмоций, не понимая, почему с ним происходит то или иное. Важно понимать, что нестабильность может быть как временной реакцией на тяжелые жизненные обстоятельства, так и устойчивой особенностью психики, связанной с глубинными психологическими или биологическими механизмами.

© Мальшев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Психология личности	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Нестабильная психика

Психология личности

Нестабильная психика

Нестабильная психика

Что такое нестабильная психика и почему она возникает. Под нестабильностью психики понимают состояние, при котором эмоциональные реакции человека становятся непредсказуемыми, чрезмерно интенсивными или не соответствующими ситуации, вызвавшей их. Человек с нестабильной психикой может смеяться над шуткой, а через минуту разрыдаться из-за безобидного замечания. Он может планировать дела на неделю вперед, а утром проснуться с полным отсутствием сил и желания что-либо делать. Его настроение меняется так часто и так резко, что окружающие перестают понимать, как к нему подойти. А сам он часто чувствует себя заложником собственных эмоций, не понимая, почему с ним происходит то или иное. Важно понимать, что нестабильность может быть как временной реакцией на тяжелые жизненные обстоятельства, так и устойчивой особенностью психики, связанной с глубинными психологическими или биологическими механизмами.

Как отличить временные трудности от устойчивых состояний. Временная нестабильность возникает в ответ на конкретный стрессор: потерю близкого человека, развод, увольнение, болезнь, финансовый крах, сильное переутомление. В таких случаях эмоциональные качели длятся от нескольких дней до нескольких месяцев, но постепенно угасают по мере того, как человек адаптируется к новым обстоятельствам или выходит из кризиса. Устойчивая нестабильность не имеет явной внешней причины или сохраняется долгое время после того, как причина исчезла. Человек может иметь хорошую работу, любящую семью, стабильный доход, но при этом каждое утро просыпаться с тяжестью в груди, не зная, в каком настроении он сегодня проснется. Устойчивая нестабильность часто связана с особенностями нервной системы, с детскими травмами, с неблагоприятным опытом, который сформировал определенные паттерны реагирования. Отличить одно от другого важно, потому что временная нестабильность лечится в первую очередь устранением причины и поддержкой, а устойчивая требует более глубокой работы, иногда с участием специалиста и на протяжении длительного времени.

Почему важно понимать свои эмоции и реакции. Человек, который не понимает, что с ним происходит, чувствует себя беспомощным перед лицом собственной психики. Эмоции накатывают как волны в штормовом море, и он не может ими управлять, потому что не знает их природы. Он не понимает, почему его так сильно разозлила просьба коллеги, почему он заплакал из-за пустяка, почему он неделю лежит лицом к стене, хотя все вроде бы хорошо. Это непонимание порождает страх, чувство вины, стыд. Человек начинает считать себя плохим, слабым, ненормальным. Он прячет свои реакции от других, пытается их подавлять, но подав-

ление только усиливает внутреннее напряжение. Когда же он начинает разбираться в себе, когда он учится называть свои чувства словами, видеть их причины, отслеживать триггеры, он перестает быть жертвой и становится хозяином положения. Он понимает: сейчас у меня тревога, она возникла потому, что завтра важное событие, это нормально, я могу с ней справиться. Или: сегодня утром меня накрыла апатия, это признак того, что я переработал на прошлой неделе, мне нужен отдых. Это понимание возвращает контроль и снижает страдания.

1. Причины нестабильности: от биологии до жизненного опыта

Влияние генетики, воспитания и среды. Нестабильность психики почти никогда не имеет единственной причины. Чаще всего она возникает в результате сложного взаимодействия нескольких факторов. Генетическая предрасположенность означает, что нервная система человека от рождения может быть более чувствительной, более реактивной, более медленно восстанавливающейся после стресса. Такие люди рождаются с более тонкой настройкой, как хороший музыкальный инструмент, который звучит прекрасно, но расстраивается от малейшего перепада температуры. Воспитание играет не менее важную роль. Если в детстве ребенка не учили распознавать и выражать свои эмоции, если на его чувства отвечали обесцениванием не плачь, ты мужчина или что ты ревеешь из-за ерунды, или, напротив, хаотичным и непредсказуемым поведением родителей, психика не получает необходимой опоры. Ребенок не учится саморегуляции, потому что рядом не было взрослого, который бы спокойно контейнировал его эмоции, то есть принимал их, называл и помогал пережить. Среда, в которой растет человек, также накладывает отпечаток. Постоянный шум, перенаселенность, бедность, отсутствие безопасного пространства, нестабильность жилья — все это истощает нервную систему и снижает ее устойчивость.

Роль стресса, травм и кризисов. Даже самая устойчивая психика может дать сбой под воздействием сильного или длительного стресса. Хронический стресс на работе, когда годами нет выходных, когда начальник давит, а дедлайны горят, истощает ресурсы организма. Травматические события — физическое или эмоциональное насилие, участие в боевых действиях, тяжелая авария, потеря близкого, серьезная болезнь — могут оставить след на всю жизнь. Психика, столкнувшись с тем, что не в силах переварить, начинает работать в аварийном режиме. Эмоции отключаются, чтобы не было слишком больно, но вместе с ними отключается и способность радоваться. Или, напротив, порог реагирования снижается до нуля, и человек вздрагивает от каждого резкого звука. Кризисы, такие как подростковый возраст, кризис среднего возраста, выход на пенсию, тоже могут спровоцировать нестабильность. В эти периоды рушатся старые опоры, новые еще не построены, и психика оказывается в подвешенном состоянии.

Как формируется уязвимость психики. Уязвимость — это не приговор, а характеристика, которая складывается из множества факторов. Можно представить себе весы. На одной чаше факторы риска: генетика, травмы, стресс, плохое воспитание, отсутствие поддержки. На другой чаше факторы защиты: хорошее образование, надежные привязанности, навыки саморегуляции, финансовая стабильность, здоровый образ жизни. Когда чаша риска перевешивает, уязвимость возрастает. Человек становится более чувствительным к любым ударам судьбы. Тот, кто при прочих равных просто поморщился бы, у такого вызывает слезы или ярость. Важно понимать, что уязвимость можно снижать, усиливая факторы защиты. Это не быстрый про-

цесс, но он возможен. Укрепление психики похоже на укрепление мышц: требует регулярных упражнений, правильного питания и отдыха. И точно так же дает результат не за один день, но со временем делает человека значительно более устойчивым.

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.