

Дмитрий Кондрашов

**Тревога
не
живёт
в
голове**

Дмитрий Кондрашов

Тревога не живёт в голове

«Автор»

2026

Кондрашов Д. А.

Тревога не живёт в голове / Д. А. Кондрашов — «Автор», 2026

когда вы последний раз чувствовали себя спокойно? Не «нормально», не «терпимо», не «ну, сойдёт» — а именно спокойно? Так, чтобы плечи опустились, челюсть разжалась, дыхание стало ровным?

© Кондрашов Д. А., 2026

© Автор, 2026

Дмитрий Кондрашов

Тревога не живёт в голове

«Тревога не живёт в голове — она живёт в теле, и пока вы объясняете ребёнку "успокойся", его нервная система уже кричит: SOS»

Октябрь. За окном — серое небо, ветер, и вы просыпаетесь с ощущением, что кто-то положил вам на грудь камень. Знакомо? Не «я не выспался» — нет. Другое. Тревога. Та самая, у которой нет имени, нет причины, нет лица. Она просто... **есть**.

А теперь честно — когда вы последний раз чувствовали себя спокойно? Не «нормально», не «терпимо», не «ну, сойдёт» — а именно **спокойно**? Так, чтобы плечи опустились, челюсть разжалась, дыхание стало ровным?

Думаю, многие из вас задумались. И задумались с тревогой. О, ирония!

Что такое тревога на самом деле

Забудьте на минуту всё, что вы читали. Выбросьте из головы формулировки из учебников, красивые определения из поп-психологических блогов, посты с фразами «тревога — это нормально». Выбросили? Хорошо.

Тревога — это сигнал, который система подаёт, когда не понимает, в безопасности она или нет.

Не болезнь. Не слабость. Не «вы слишком много думаете». Сигнал. Ваша нейросеть — а это именно нейросеть, только биологическая и в тысячу раз сложнее любой искусственной — сканирует пространство на угрозы. И когда не находит конкретной, видимой, осязаемой угрозы, но *чувствует*, что что-то не так... она включает сирену. На всю мощность. Без выключателя.

Проблема в том, что в современном мире эта сирена включена **почти всегда**.

И вот что страшно: она включена у вашего ребёнка. У вас. У вашей мамы. У вашего деда. У каждого — по своим причинам, на своей частоте, со своей болью. Но у всех.

Давайте пройдем по каждому возрасту. Не сухо, не академически — по-настоящему.

Тревожность в детском возрасте: когда мир слишком большой

Тревога, которой не было двадцать лет назад

Ваша шестилетняя дочь ложится спать и спрашивает: «Мама, а мы не умрём?» Вы замираете. Откуда? Кто ей сказал? Она же не смотрела новости! Она же смотрела «Смешарики»!

Но вот статистика, от которой перехватывает дыхание: **среди дошкольников, потребляющих цифровой контент, не соответствующий возрасту, более половины имеют высокий уровень тревожности**. Не «немного повышенный» — высокий. В возрасте шести-семи лет. Когда нервная система ещё не сформировала базового чувства безопасности.

Как это происходит? Ребёнок листает ролики. Алгоритм YouTube или TikTok — бездушный, равнодушный, не знающий, что по ту сторону экрана живой человек — подкидывает контент. Мультфильм про динозавров, где кого-то съели. Новости, мелькнувшие в ленте. Чужой блогер, кричащий на камеру. Всё это — информационный шок для мозга, который ещё не умеет фильтровать, не умеет отделять реальность от экрана, не умеет говорить «это не про меня».

Кстати, у девочек тревожность в дошкольном возрасте встречается реже, чем у мальчиков. Да, именно так: маленькие мальчики уязвимее. И это переворачивает всё, что мы привыкли думать о «сильном поле».

Подростки: поколение, которое не знало спокойного дня

Перейдём к подросткам. Данные ВОЗ от ноября 2025 года: **каждый седьмой подросток в мире испытывает психические проблемы**. В России за последние десять лет число подростков с диагнозами «депрессия» и «тревожное расстройство» выросло более чем на 30%.

Тридцать процентов. Треть. Каждый третий подросток в классе вашей дочери живёт с тревожным расстройством. А вы говорите: «да это просто переходный возраст».

Нет. Это не «просто переходный возраст».

Поколение альфа — дети, рождённые после 2010 года, — **не знает мира без смартфона**. Они росли в пандемию, когда изоляция стала нормой. Они потребляют информацию в объёмах, на которые не была рассчитана человеческая психика. Они живут в соцсетях, где каждый выложенный снимок — повод для сравнения, для оценки, для страха: «а я достаточно хорош?».

И вот — исследования 2024 года: ежемесячный показатель назначения антидепрессантов пациентам 12–25 лет **вырос на 66,3%** с 2016 по 2022 год. Шестидесят шесть процентов. За шесть лет.

Вы всё ещё думаете, что ваш ребёнок «просто нервничает перед экзаменом»?

Как помочь ребёнку: конкретно и сейчас

Для дошкольников и младших школьников:

«**Страхи на бумаге**» — не просто «нарисуй свой страх». Пусть ребёнок нарисует, а потом *переименует* монстра. Дал имя? Теперь пусть придумает ему смешную историю. Монстр по имени «Пузырь», который боится мёда. Тревога теряет власть, когда становится персонажем, которым можно *управлять*.

«**Контейнирование**» — когда ребёнок плачет или злится, станьте пустым сосудом. Не «успокойся», не «не плачь» — просто будьте. Принятие и нежность. Тревога ребёнка перетекает в вас и растворяется. Потому что вы — взрослее, больше, устойчивее.

Ясность и предсказуемость — тревога живёт в тумане неопределённости. «Что будет завтра?» — расскажите. Каждый шаг. Каждый этап. Ребёнку нужна карта, не утешение.

Для подростков:

«**За и против**» — техника КПТ, которая работает как пожарный шланг для катастрофизации. Тревожная мысль: «Я провалю экзамен, и это разрушит моё будущее». Две колонки: «за» (доказательства) и «против» (факты). Конкретные факты. Даты. Оценки. Результаты пробных тестов. Итоговая мысль: «Да, предмет непростой. Но я готовился, разобрался в сложных темах и успешно прошёл пробный тест. Шансы сдать хорошо — есть».

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.