

Страх как ТОПЛИВО

Как перестать бояться
и начать действовать

Роман Савищев • Алексей Шокун

Шокун Алексей

**Страх как топливо: Как перестать
бояться и начать действовать**

«Автор»

«Автор»

2026

Алексей Ш.

Страх как топливо: Как перестать бояться и начать действовать /
Ш. Алексей — «Автор», «Автор», 2026

Мы привыкли считать страх врагом. Но чаще всего нас останавливает не сам страх, а попытка дождаться момента, когда он исчезнет. Не отправленное письмо, не начатый разговор, не реализованная идея. Не потому, что мы не способны, а потому, что решили сначала перестать бояться. «Страх как топливо» - книга о том, как понять механизмы страха и научиться действовать вместе с ним. Студент-медик и предприниматель показывают, почему мозг воспринимает неизвестность как угрозу, как страх превращается в избегание и почему смелость появляется не до действия, а после него. Без мотивационных лозунгов и обещаний стать бесстрашным. Только понятные объяснения, реальные истории и практические инструменты, которые помогают перестать откладывать жизнь на потом. Потому что самые большие потери чаще происходят не из-за ошибок, а из-за шагов, которые мы так и не решились сделать.

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Что происходит в теле, когда мы боимся	6
Почему я написал эту книгу вдвоём	7
Глава сигнализации: миндалевидное тело	8
Каскад: от амигдалы до надпочечников	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Страх как топливо: Как перестать бояться и начать действовать

Предисловие

СТРАХ КАК ТОПЛИВО: КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Роман Савищев, Алексей Шокун

Дисклеймер (**юридический и по безопасности**)

Книга не является: медицинской, психиатрической или психотерапевтической консультацией; постановкой диагноза; руководством по лечению тревоги, паники, депрессии или любых других состояний; учебником, шпаргалкой и гарантией сдачи экзамена; универсальным советом «как надо жить».

Авторы – не врачи-психотерапевты. Если страх перерастает в состояние, мешающее жить, – обратитесь к специалисту. То, что написано о теле, сне, кортизоле и экзамене, – попытка разобраться в собственном опыте, а не клиническая рекомендация. Книга не заменяет медицинскую или психологическую консультацию. Истории обезличены; совпадения с чужими жизнями, если они возникнут, случайны.

Эта книга написана людьми. Искусственный интеллект был использован в работе там, где нужна была чёрная работа со смыслом: найти и сопоставить источники, пересобрать разрозненные заметки, проверить факты и помочь увидеть структуру там, где глаз уже замыливался. Он не придумывал нам биографию, не стоял у двери анатомички и не нажимал «отправить» вместо нас.

Глава 1. Что происходит в теле, когда мы боимся

Начну с вопроса, который мне задают чаще всего – и который я сам задавал себе десятки раз: почему меня парализует, даже когда я понимаю, что бояться нечего? Представим, я стою перед дверью. За ней – ничего страшного, и я это знаю. Я повторяю себе это сто раз, и всё равно сердце колотится, ладони мокрые, а ноги будто приклеены к полу. Ум говорит «иди», тело говорит «стой», и тело выигрывает.

Долгое время я считал это слабостью. Стыдной, личной, неловкой – тем, что надо скрывать и преодолевать усилием воли. Потом на втором курсе мы проходили физиологию стресса – и я понял, что мой организм в этот момент делает ровно то, для чего он был создан за сотни миллионов лет эволюции. Он не предаёт меня, он меня спасает. Просто спасает от того, чего нет. Эта глава – первая карта местности. Прежде чем говорить о том, что со страхом делать, надо понять, что это вообще такое: откуда берётся, зачем существует, почему включается в самый неподходящий момент и почему его нельзя просто «выключить» силой мысли. Врач не начинает лечить, не понимая анатомии. Так и здесь: сначала анатомия страха – потом инструменты.

Почему я написал эту книгу вдвоём

Прежде чем нырнуть в физиологию, скажу, почему эта книга именно такая – написанная двумя людьми, у которых почти ничего общего на первый взгляд.

Я – студент-медик пятого курса. Мой мир – это анатомичка, дежурства, экзамены, больничные коридоры, запах хлорки и страх ошибиться там, где ошибка может стоить человеку здоровья, а иногда и жизни. Мой соавтор – предприниматель. Его мир – переговоры, запуски, дедлайны, сделки, команды, страх потерять дело, над которым работал годами.

Мы встретились случайно – и обнаружили, что боимся одинаково. Одни и те же симптомы: сердце в горле, холодные руки, путающиеся мысли. Одни и те же ночные прокручивания сценариев. Одни и те же попытки «взять себя в руки» – и одинаковый провал этих попыток. Разные декорации, один и тот же механизм. Эта книга – про то, что страх – это не поломка характера, а работающая система. Про то, как она устроена (это моя часть – медицина) и как с ней обращаться, чтобы она работала на тебя, а не против (это часть моего соавтора – система, инструменты, практика). Два взгляда на один механизм. Потому что страх – единственная тема, в которой бизнесмен и будущий врач встречаются посреди ночи с одинаковым бессонным взглядом.

Глава сигнализации: миндалевидное тело

Начнём с главного действующего лица – миндалевидного тела, или амигдалы. Это небольшая структура в глубине мозга, размером примерно с миндальный орех – отсюда и название. Она спрятана в височной доле и является частью так называемой лимбической системы – древнего, по эволюционным меркам, набора структур, которые отвечают за эмоции, память и выживание. Амигдала выступает в роли сигнализации. Не метафорическая «сигнализация», а буквально: её главная задача – быстро оценивать, опасно ли то, что происходит вокруг, и в случае опасности запускать реакцию всего организма. И здесь самое важное, что нужно понять о страхе: амигдала работает быстрее, чем сознание.

Сознание – это медленный, дорогой, но умный процесс. Это кора головного мозга, особенно префронтальная часть, которая отвечает за анализ, планирование, взвешивание. Она получает информацию с задержкой, обрабатывает её тщательно, принимает решения. Вся эта работа занимает сотни миллисекунд – для осознанного мышления это мгновение, но для системы выживания это вечность. Амигдала же, работает почти мгновенно. Она получает сырой сигнал от органов чувств – практически напрямую из зрительного бугра, таламуса, минуя кору, – и за миллисекунды решает: «похоже на опасность – бьём тревогу». Это эволюционный компромисс: древняя система выживания не стала ждать, пока медленная кора проанализирует ситуацию, потому что в саванне, где жили наши предки, медлительность означала смерть. Хищник не ждёт, пока ты подумаешь – он прыгает. И выживает тот, чья сигнализация успела нажать кнопку «беги», пока кора ещё только начала разбираться, что происходит. Отсюда первое, казалось бы, парадоксальное следствие: когда вы боитесь, вы не можете «просто перестать бояться» усилием воли. Сигнал тревоги уже ушёл в обход вашего сознания. Вы можете думать «всё в порядке» – но кнопка уже нажата, каскад уже запущен, тело уже мобилизовано. Воля включается позже и оказывается слабее: она пытается убедить систему, которая уже приняла решение, в том, что решение было ошибочным. Это всё равно что кричать «отбой!» после того, как сирена уже разбудила весь дом. Она всё равно проверяет – а вдруг опасность реальна? И это не дефект. Это разумная конструкция, которая спасала жизнь миллионы лет. Ошибка ложной тревоги стоит дешево – несколько секунд неприятного сердцебиения. Ошибка пропущенной угрозы стоит жизни. Эволюция выбрала: лучше сто раз испугаться зря, чем один раз не испугаться вовремя.

Каскад: от амигдалы до надпочечников

Теперь проследим, что происходит дальше, после того как амигдала нажала тревогу. Это цепочка, которая называется осью «гипоталамус – гипофиз – надпочечники», и она выглядит как хорошо отлаженный конвейер.

Первый этап. Амигдала отправляет сигнал в гипоталамус – небольшой, но критически важный отдел мозга, который можно назвать диспетчерским пунктом. Он отвечает за поддержание внутреннего равновесия организма: температуру, голод, жажду, циклы сна и бодрствования, а также за реакцию на стресс.

Второй этап. Гипоталамус, получив сигнал тревоги, даёт команду гормональной системе – в частности, гипофизу, главной железе, «дирижёру» эндокринной системы. Гипофиз, в свою очередь, выбрасывает в кровь сигнальные гормоны, которые добираются до надпочечников – парных желёз, сидящих на верхушках почек.

Третий этап. Надпочечники получают сигнал и мгновенно выбрасывают в кровь два ключевых вещества: адреналин (эпинефрин) и кортизол. Это два разных механизма, и их важно не путать.

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.