

ЮРИЙ БЕЛК

ТОМ 1



ТЫ ТО,
ЧТО
ДУМАЕШЬ

ТРЕВОЖНОСТЬ

АНТИДОТ

Как обрести спокойствие
в мире бесконечного хаоса



Юрий Белк

Тревожность. Антидот

«Автор»

2026

Белк Ю.

Тревожность. Антидот / Ю. Белк — «Автор», 2026

Тревога умеет говорить убедительно: она рисует худшие сценарии, лишает сна, заставляет откладывать важное и сомневаться в себе. Но страх — не приговор и не слабость. Это сигнал, который можно услышать, понять и научиться регулировать. В этой книге дипломированный психолог, специалист по семейным, личностным и корпоративным отношениям, а также по работе с ПТСР, предлагает практические и бережные способы справляться с тревожностью и страхами. Вы узнаете, как распознавать их причины, возвращать себе ощущение опоры, выстраивать личные границы и делать шаги к жизни, в которой больше спокойствия, ясности и свободы. Это не сборник абстрактных советов, а книга для тех, кто готов перестать жить в ожидании худшего — и начать выбирать себя.

© Белк Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Тревожность. Антидот

Вступление

Вы отправляете сообщение: «Ты добрался?» Телефон лежит рядом, экраном вверх. Проходит минута. Потом ещё три.

Скорее всего, человек просто занят. И вы это знаете. Но рука всё равно тянется проверить, был ли он в сети. В голове возникают варианты: разрядился телефон, задержался в магазине, попал в пробку. А за ними — тот, который уже не хочется додумывать до конца.

Вы встаёте налить воды и обнаруживаете себя посреди кухни с пустым стаканом в руке. Телефон остался в комнате. Хочется немедленно вернуться за ним: вдруг ответ пришёл именно сейчас?

Прошло десять минут. Снаружи почти ничего не случилось. Внутри — уже целая история с плохим концом.

А потом экран загорается: «Да, добрался. Встретил соседа, заболтались». Вы выдыхаете. Возможно, даже сердитесь: мог бы ответить раньше. Но больше всего удивляет другое — насколько настоящим был страх. Ведь вы не притворялись. Сердце билось быстрее, мысли не слушались, обычный вечер перестал быть обычным.

У тревоги есть такой талант: она умеет делать возможное похожим на неизбежное.

Если вы узнали себя в этой сцене, с вами не «что-то не так». Тревога — не поломка характера и не признак слабости. Это способ, которым наша психика и тело пытаются подготовить нас к опасности. Иногда он помогает: мы замечаем важное, собираемся, действуем вовремя. Но порой тревога начинает предупреждать обо всём подряд — как сигнализация, которая срабатывает не только при взломе, но и от ветра за окном.

Эта книга — для тех, кто устал жить в постоянном ожидании плохого. Для тех, кто перепроверяет отправленное письмо, хотя уже прочитал его пять раз. Кто после разговора с близким мысленно возвращается к каждой своей фразе. Кто с трудом отдыхает, потому что отдых почему-то кажется безответственностью. И для тех, кто не всегда может объяснить, почему напряжён, но чувствует это напряжение в плечах, животе, дыхании, сне.

В моей работе психолога тревога редко существует отдельно от жизни. Она появляется между партнёрами, когда молчание одного звучит для другого как отвержение. За рабочим столом, когда одна ошибка кажется началом конца карьеры. В семье, где беспокойство привычно называют заботой и потому никто не замечает, как тесно от него стало. А иногда тревога связана с пережитым событием: опасность осталась в прошлом, а ощущение, что нужно быть начеку, — нет.

Поэтому здесь не будет совета: «Просто перестаньте думать о плохом». Если бы это работало, вы, вероятно, уже перестали бы.

Мы пойдём другим путём. Разберёмся, что происходит с мыслями и телом в тревожный момент; почему проверки, избегание и поиск гарантий иногда приносят облегчение лишь ненадолго; как говорить о своих страхах с близкими и не позволять работе занимать всё внутреннее пространство. Будут и практические способы помочь себе. Не волшебные кнопки, после которых тревога исчезает навсегда, а небольшие инструменты, которые можно опробовать в собственной жизни.

Название книги — «Тревожность. Антидот» — не обещает жизни без тревоги. Такая жизнь едва ли возможна, да и не нужна: порой тревога сообщает нам что-то важное. Антидот — в другом: научиться замечать её, понимать, когда стоит к ней прислушаться, а когда — поблагодарить за предупреждение и всё-таки принять решение самому.

Здесь важно обозначить границу. Книга не ставит диагнозов и не заменяет личную помощь специалиста. Если тревога сильно мешает вам спать, работать, выходить из дома или поддерживать отношения; если вы переживаете панические приступы, последствия травматического события или чувствуете, что справляться в одиночку стало слишком трудно, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту. Читать о тревоге может быть полезно, но иногда нужна поддержка человека, который сможет внимательно разобраться именно в вашей ситуации. Обращение за помощью — не провал самопомощи.

Возможно, сейчас вам хочется обрести уверенность, что всё будет хорошо. Я не могу честно этого пообещать. Никто не может. Но можно научиться жить так, чтобы неизвестность не отнимала у вас каждый сегодняшний вечер.

Начнём с тревоги: зачем она вообще нужна и почему порой ведёт себя так, будто ей доверили управлять всей вашей жизнью.

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.