

ТРЕВОГА, СТОП:

Практики, которые возвращают
опору в непредсказуемом мире



и
Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов

**Тревога, стоп: Практики,
которые возвращают опору
в непредсказуемом мире**

«Автор»

2026

Соколов Д.

Тревога, стоп: Практики, которые возвращают опору в
непредсказуемом мире / Д. Соколов — «Автор», 2026

В 6:12 приходит уведомление — и сердце уже рисует худший сценарий. Вы ещё не прочитали сообщение, а внутри уже провалили проект или потеряли контроль. Но тревога — сигнал, а не доказательство беды. «Тревога, стоп» — практическое руководство для тех, кто устал ждать плохих новостей и требовать от себя спокойствия. Вы научитесь замечать личные триггеры, переживать первые минуты тревоги, находить опору в теле и отличать факты от пугающих прогнозов. Практики помогут читать новости без постоянного дежурства, справляться с тревогой о деньгах и работе, просить о поддержке и понимать, когда обратиться к специалисту. Контролировать всё не получится — и не нужно. Вместо невозможных гарантий у вас появится личный план опоры: посильный следующий шаг, даже когда будущее туманно. А возвращение тревоги не будет казаться поражением. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Соколов Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Тревога — не враг: как работает внутренняя система тревоги	6
Личная карта тревоги: как распознать свои триггеры, симптомы и привычные реакции	10
Первые десять минут: что делать, когда тревога накрывает	14
Вернуться в тело: дыхание, движение и сенсорные практики для снижения напряжения	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дмитрий Соколов
Тревога, стоп: Практики, которые
возвращают опору в непредсказуемом мире

Тревога, стоп: Практики, которые возвращают опору в непредсказуемом мире
Дмитрий Соколов

Тревога — не враг: как работает внутренняя система тревоги

В 6:12 утра телефон завибрировал на тумбочке.

Лена проснулась раньше, чем успела понять, что произошло. Сердце уже стучало часто, плечи поднялись к ушам, ладони стали влажными. На экране — одно уведомление из рабочего чата. Лена ещё не открыла сообщение, но внутри уже успела возникнуть картинка: начальник недоволен, важный проект провалился, сегодня её позовут на неприятный разговор.

Она потянулась к телефону — и замерла. «Почему я такая? Другие просто читают сообщения. А я сразу придумываю катастрофу».

Но тело не сочиняло эту историю из вредности. Оно услышало сигнал, который мог означать что-то важное, и попыталось подготовить Лену к возможной угрозе. Подготовилось слишком быстро и слишком основательно — но не потому, что она слабая или «неправильная».

Тревога часто действует именно так: приходит раньше объяснений. А потом мы замечаем её и пугаемся уже самой тревоги. Кажется, будто она доказывает, что беда близко, или что с нами что-то не так. Однако тревога — не пророчество и не характеристика личности. Это защитный сигнал. Иногда очень полезный, иногда чрезмерно громкий, но сам по себе он ещё не говорит, что именно происходит.

Сигнал — это не вердикт

Представьте, что в доме установлена сигнализация. Она должна привлечь внимание, если кто-то пытается открыть дверь или в комнате появился дым. Но датчик может среагировать и на подгоревший тост. Это не значит, что сигнализация бесполезна или что дом обязательно горит. Это значит, что система заметила нечто похожее на угрозу и требует проверки.

Внутренняя система тревоги устроена сложнее датчика, но принцип отчасти похож. Она непрерывно оценивает происходящее: что может быть опасным, важным, неожиданным, что потребует от нас сил или внимания. Для этого мозг использует не только текущую картину мира, но и прошлый опыт, знакомые ассоциации и предположения о том, что может случиться дальше.

Эта оценка часто происходит быстро — ещё до того, как мы успеваем спокойно обдумать ситуацию. В ней участвует множество мозговых процессов и систем организма, а не одна-единственная «кнопка тревоги». Если обстановка кажется потенциально опасной, тело может перейти в режим готовности: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, меняется дыхание, внимание сильнее цепляется за возможные угрозы. На биологическом уровне это не поломка, а мобилизация ресурсов.

Страх обычно связан с опасностью, которая ощущается как непосредственная: например, автомобиль резко выруливает на вашу полосу. Тревога чаще направлена в будущее: «А вдруг он не заметил меня?», «А если завтра всё пойдёт не так?». В жизни эти состояния могут переплетаться. Важно не провести идеальную границу между ними, а понять: сигнал может включиться из-за вероятности угрозы, а не только из-за угрозы, которая уже перед вами.

Бдительная система может предпочесть лишний раз предупредить нас, а не пропустить опасность. В одних обстоятельствах это помогает действовать заранее. В других — заставляет переживать из-за сообщений, поездок, разговоров и решений, в которых пока нет признаков настоящей беды.

Как одно уведомление превращается в целую историю

Чтобы увидеть механизм тревоги, полезно проследить не только за мыслями, но и за всем, что происходит между событием и нашим ответом. Для этого можно использовать простую схему:

Этап

Что происходит

Пример Лены

Событие

Что-то меняется во внешней обстановке

Телефон вибрирует ранним утром

Интерпретация

Мы объясняем себе значение события

«Начальник хочет сообщить о проблеме»

Телесная реакция

Организм готовится к возможному действию

Сердце бьётся быстрее, плечи напрягаются

Действие

Мы отвечаем на сигнал — иногда обдуманно, иногда автоматически

Лена сразу тянется к телефону и прокручивает тревожные варианты

Эта схема — карта, а не строгий закон. В реальности порядок бывает разным: иногда сначала возникает мысль, а тело реагирует следом; иногда мы сначала замечаем сжатую грудь или напряжение, а уже потом понимаем, что испугались. Но карта помогает увидеть: между уведомлением и бедствием в воображении есть несколько звеньев.

Вибрация телефона — факт. «Меня собираются уволить» — версия, которую Лена построила на основе факта. Версия может оказаться верной, но пока она не подтверждена. Тело реагирует не на достоверность этой версии, а на то, насколько угрожающей она кажется.

Дальше включается внимание. Когда тревога усиливается, оно словно наводит резкость на всё, что может подтвердить опасность: на краткий тон сообщения, на вчерашнюю ошибку в отчёте, на выражение лица начальника неделю назад. Обычные нейтральные детали начинают выглядеть подозрительно. Уверенность растёт, хотя новых доказательств может не появиться.

Затем появляется желание немедленно что-то сделать: перечитать переписку, отправить несколько сообщений, отменить встречу, проверить почту, попросить заверений, снова и снова прокрутить разговор. Иногда действие действительно нужно. Но бывает, что мы делаем его лишь для того, чтобы как можно скорее избавиться от неприятного чувства. Это облегчает состояние на минуту, а потом тревожная система усваивает: «Вот видишь, опасность была настолько серьёзной, что пришлось срочно проверять». При следующем похожем сигнале она может включиться ещё быстрее.

Получается круг: событие получает тревожное объяснение, тело мобилизуется, внимание ищет подтверждения, человек действует под влиянием тревоги — и весь круг закрепляется. Важно: это не обвинение. Такая реакция не выбирается намеренно. Но, научившись замечать отдельные звенья, мы получаем возможность ответить иначе.

Почему сигнализация бывает слишком чувствительной

Тревога не возникает на пустом месте, но причины её повышенной громкости бывают разными. На реакцию могут влиять недосып, переутомление, затяжной стресс, неопределённость, болезненный опыт, конфликт или большое количество задач. Иногда достаточно нескольких тяжёлых недель, чтобы нервная система стала внимательнее к любым признакам возможной проблемы. Это не означает, что человек «сам себя накрутил» или недостаточно

хорошо справляется. Это означает, что система защиты работает в условиях повышенной нагрузки.

И сама неопределённость бывает трудной. Если мы не знаем, что будет дальше, мозг старается достроить картину. Он может выбрать не самый вероятный вариант, а самый опасный — потому что к нему хочется подготовиться. Не всякое молчание означает обиду; не всякая короткая фраза скрывает плохую новость; не всякое телесное ощущение предвещает катастрофу. Но система тревоги может обращаться с возможностью так, словно это уже почти факт.

Поэтому не нужно спорить с собой в духе: «У меня всё прекрасно, тревожиться глупо». Если возможная угроза кажется значимой, насильственное успокоение обычно не помогает. Полезнее разделить две вещи: «Я действительно тревожусь» и «Я пока не знаю, что означает это сообщение». Первое — описание состояния. Второе — честное описание ситуации.

При этом тревогу не следует автоматически отмахивать. Сигнал может указывать на реальную проблему, требующую действия. Если на плите дым, нужен не анализ тревожных мыслей, а проверка плиты. Если получено важное сообщение с конкретным сроком, стоит учитывать срок. Задача не в том, чтобы убедить себя, будто опасности нигде нет. Задача — сверить силу сигнала с тем, что происходит в действительности.

Практика: назвать сигнал, проверить обстановку, выбрать ответ

Когда тревога поднимается, не обязательно ждать, пока она исчезнет. Можно попробовать короткую последовательность, которая возвращает внимание из тревожного прогноза к текущей ситуации. Она не заменяет помощь специалиста и не обязана мгновенно успокоить. Её цель проще: помочь заметить сигнал, проверить контекст и выбрать следующий шаг.

1. Назовите сигнал. Скажите себе: «Я заметил...» и назовите конкретный факт. «Телефон завибрировал». «Мне предстоит разговор». «Я услышал резкий звук». Старайтесь отделить событие от его объяснения. «Я заметил, что начальник хочет меня уволить» — уже не факт, а предположение.

Затем спросите: «Что я почувствовал?» Не только «мне плохо», но и, если получается, конкретнее: «Сжалась грудь», «участилось сердцебиение», «появилось беспокойство», «хочется немедленно проверить сообщение». Точное название не обязано быть идеальным. Вы не сдаёте экзамен — вы замечаете происходящее.

2. Проверьте обстановку. Спросите: «Что я знаю сейчас? Что предполагаю? Есть ли признак непосредственной опасности или срочной задачи?» Полезно искать не стопроцентную гарантию, что всё будет хорошо, а достаточно ясную информацию для ближайшего решения. Иногда её уже можно получить, прочитав сообщение целиком. Иногда данных пока нет — и тогда честный ответ: «Я не знаю, чем это закончится, но прямо сейчас могу сделать вот что».

Если тело очень напряжено, оглядитесь вокруг. Найдите несколько предметов, почувствуйте опору под ногами, отметьте, где вы находитесь. Можно сделать выдох немного длиннее вдоха — без усилия и задержки дыхания. Это не волшебная кнопка и не способ доказать себе, что угрозы нет. Просто так легче вернуть часть внимания из сценариев будущего в настоящее.

3. Выберите ответ. Спросите: «Что сейчас требует реального действия?» Если действие необходимо — определите ближайший выполнимый шаг. Если срочного шага нет — можно отложить проверку до обозначенного времени, собрать больше информации или продолжить то, что вы делали. Не «решить всю жизнь до завтрака», а выбрать одно действие на ближайшие минуты.

Иногда полезно расширить практику тремя вопросами:

- Что я заметил?
- Что я почувствовал?
- Что сейчас требует реального действия?

На ответ можно потратить минуту. Не нужно заставлять себя отвечать спокойно или убедительно. Достаточно отвечать честно.

Возвращение к утру Лены

Лена всё-таки взяла телефон. Она увидела сообщение целиком: «Доброе утро! Когда будете на связи, напишите, пожалуйста. Нужно согласовать время встречи на следующей неделе».

Тревога не исчезла мгновенно. Сердце ещё билось быстрее обычного, а в голове оставалось лёгкое напряжение. Но теперь Лена знала больше: в сообщении не было требования ответить немедленно и не упоминалась проблема с проектом.

Она назвала сигнал: «Меня разбудило рабочее уведомление». Отметила реакцию: «Я испугалась, и мне хочется прямо сейчас перечитать всю переписку». Проверила обстановку: «Сообщение касается встречи на следующей неделе. Срочного действия пока нет». И выбрала ответ: «В девять я напишу, когда посмотрю календарь».

Она положила телефон экраном вниз. Не наказала себя за тревогу, не потребовала от неё замолчать и не стала верить каждому пугающему предположению. Сигнал прозвучал — Лена его услышала, сверилась с реальностью и решила, что делать дальше.

Это и есть новая цель: не добиться жизни без тревоги, а научиться не принимать её громкость за точность. Тревога сообщает: «Возможно, это важно. Обрати внимание». Но только проверка происходящего помогает понять, нужна ли защита, конкретное действие или достаточно подождать, пока появятся новые данные.

Если тревога становится постоянной, мешает спать, работать, поддерживать отношения или приводит к избеганию важных частей жизни, стоит обсудить это со специалистом. Обращение за помощью — не признание слабости и не доказательство, что с вами что-то не так. Это один из способов лучше понять собственную систему тревоги и подобрать поддержку. А если телесные симптомы новые, резкие или вызывают опасение за здоровье, не следует автоматически списывать их на тревогу: медицинскую причину важно оценить отдельно.

Внутренняя сигнализация не обязана быть безошибочной, чтобы быть полезной. Её задача — привлечь внимание, а не вынести окончательный приговор. Между сигналом и действием можно сделать паузу, посмотреть на обстановку и выбрать ответ. Со временем становится легче замечать, какие именно события включают тревогу, как она проявляется в теле и к каким привычным действиям подталкивает. С этого начинается более точное знакомство с собственной системой защиты.

Личная карта тревоги: как распознать свои триггеры, симптомы и привычные реакции

В понедельник Лена открыла ноутбук за двадцать минут до совещания и вдруг почувствовала, что в комнате стало тесно. Хотя окно было приоткрыто. Сердце ускорилося, ладони стали влажными, а взгляд снова и снова возвращался к списку участников: там был руководитель, которому предстояло показать результаты.

«Что-то не так», — решила Лена. Она перечитала презентацию, проверила почту, потом ещё раз открыла календарь — вдруг встречу перенесли, а она не заметила. Стало только тревожнее.

Вечером, уже дома, Лена долго листала новости. Один тревожный заголовок сменялся другим, и, закрыв телефон, она обнаружила, что напряжение в теле никуда не делось. «Со мной что-то происходит», — подумала она.

На следующий день тревога возникла снова — перед коротким разговором с коллегой. И тогда Лена заметила: эпизоды, которые казались случайными, появляются в похожих обстоятельствах. Но что именно связывает важное совещание, новости и разговор? Чтобы это понять, не нужно немедленно находить «главную причину». Можно начать с более скромного и полезного дела: собрать наблюдения.

Не искать полумку

Когда тревога повторяется, хочется объяснить её одним большим словом: «работа», «характер», «будущее», «неуверенность». Такие ярлыки звучат убедительно, но часто слишком широки, чтобы подсказать, что делать. Если считать причиной тревоги всю работу, невозможно понять, почему иногда рабочий день проходит спокойно, а иногда тело начинает бить тревогу ещё до первой встречи.

Полезнее относиться к себе как к исследователю, а не как к обвинителю. Не «почему я опять такая?» — а «что происходило перед этим эпизодом?». Не «я всё испортила» — а «что я сделала, чтобы справиться, и к чему это привело?».

Тревога не возникает в вакууме. На неё могут влиять внешние события, ожидание оценки, усталость, голод, конфликт, недостаток сна, слишком долгий поток новостей. Иногда срабатывает несколько факторов сразу. Это не значит, что найденная запись раскроет одну тайную причину или объяснит всё прошлое. Она лишь поможет заметить повторяющиеся сочетания обстоятельств.

Вспомним важное различие: тревога — защитный сигнал, а не доказательство, что беда уже случилась. Личная карта нужна не для того, чтобы вынести себе диагноз, а для того, чтобы точнее услышать сигнал и выбрать ответ.

Четыре слоя одного эпизода

Для наблюдения полезно разделять четыре вещи, которые в момент тревоги сливаются в одно.

Триггер, или предшествующий сигнал, — то, что случилось непосредственно перед усилением тревоги или напоминает о возможной угрозе. Это может быть приглашение на встречу, резкий тон собеседника, сообщение от начальника, усталость после бессонной ночи или очередное уведомление о новости. Триггер — не обязательно настоящая опасность и не обязательно единственная причина. Это скорее заметная точка на карте: «после этого состояние изменилось».

Симптомы — то, как тревога проявляется в теле, мыслях и поведении. Например, учащённое дыхание, напряжённые плечи, беспокойство, трудность сосредоточиться, желание

срочно что-то проверить. Такие признаки сами по себе не ставят диагноз и могут возникать при разных состояниях. Но они помогают узнать: «похоже, тревога набирает силу».

Интерпретация — смысл, который ум приписывает происходящему. «У меня колотится сердце» — наблюдение. «Я сейчас не справлюсь и все это заметят» — интерпретация и прогноз. Они могут оказаться верными или неверными; в момент тревоги это ещё предстоит проверить. Если не различать ощущение и его объяснение, прогноз легко принять за установленный факт.

Реакция — то, что человек делает в ответ на тревогу: избегает встречи, готовится до глубокой ночи, просит заверений, перечитывает письмо, бесконечно обновляет ленту, отвлекается или, наоборот, делает паузу и возвращается к задаче. Реакция может мгновенно принести облегчение, но не всегда помогает в долгосрочной перспективе. Например, проверка почты успокаивает на минуту — и приучает проверять её ещё чаще.

Эти слои не всегда удаётся разделить сразу. И не нужно. Важнее постепенно заметить, что между событием и действием есть несколько ступеней. Чем раньше обнаружена одна из них, тем больше пространства для выбора.

Четыре дня наблюдений

Лена решила не вести дневник поминутно. Она записывала только эпизоды, которые сама замечала: короткая заметка на телефоне, не больше пары минут.

Понедельник. За двадцать минут до совещания тревога — 7 из 10. Утром Лена спала меньше обычного и выпила только кофе. Мысль: «Если я запнусь, станет ясно, что я некомпетентна». Плечи напряжены, ладони влажные. Импульс — снова проверить презентацию и найти способ отменить встречу. Лена проверила слайды несколько раз. На короткое время стало легче, затем тревога вернулась.

Понедельник, вечер. После примерно сорока минут чтения новостей — 6 из 10. День был утомительным; Лена ещё не поужинала. Мысли перескакивали от одного плохого сценария к другому. Тело было напряжено, появилось желание читать дальше — словно следующая статья должна наконец дать контроль над происходящим. Лена закрыла ленту, поела и вышла ненадолго прогуляться. Позже отметила: напряжение уменьшилось, хотя не исчезло сразу.

Вторник. Разговор с коллегой о сроках — 5 из 10. Перед этим они обменялись резкими сообщениями, но Лена весь день была занята и не успела обдумать разговор. Она заметила, как поднимаются плечи и хочется заранее оправдаться. Вместо длинного объяснения записала на бумаге два вопроса, которые хотела прояснить. Разговор оказался обычным рабочим обсуждением, хотя неловкость вначале никуда мгновенно не делась.

Четверг. Снова напоминание о совещании — 4 из 10. Лена выспалась, позавтракала и заранее решила, с какого пункта начнёт выступление. Тревога появилась, но была слабее. Она всё равно ощущала напряжение, однако не стала перечитывать презентацию в десятый раз.

За четыре дня Лена не получила окончательного объяснения. Зато увидела несколько повторов: тревога часто усиливается перед ситуациями, где её могут оценивать; новости тяжелее переносятся после утомительного дня; недосып и пропущенный приём пищи совпадали с более высокими оценками тревоги. А ещё повторялось стремление проверять и перепроверять — действие, которое ненадолго успокаивало, но не всегда помогало удержать спокойствие.

Это уже не готовый диагноз и не доказательство, что именно один фактор «виноват». Это рабочие наблюдения, которые позволяют задавать более точные вопросы.

Составьте свою карту тревоги

Ключевой инструмент этой главы — простая карта. Её можно вести в блокноте, заметках телефона или на листе бумаги. Три основные колонки помогают увидеть ход эпизода, а дополнительные — учесть то, что делает нас уязвимее или, напротив, поддерживает.

Что предшествовало

Как проявилась тревога

Что я сделал

Ситуация или сигнал: встреча, разговор, новость, ожидание ответа
Интенсивность от 0 до 10; мысли; телесные ощущения; эмоции
Импульс; действие; что помогло или не помогло

Рядом, если это полезно, добавьте две короткие пометки: **«Факторы уязвимости»** и **«Что поддержало»**. К первым могут относиться недосып, голод, болезнь, переутомление, накопившийся конфликт или слишком плотный день. Поддержкой могут оказаться ясный план, спокойный разговор, еда и вода, короткая прогулка, помощь коллеги, перерыв от экрана или возможность отложить задачу на десять минут.

Вот минимальная запись:

- **Ситуация:** перед встречей, где нужно представить результаты.
- **Тревога:** 6 из 10.
- **Мысли:** «Меня спросят о том, чего я не знаю».
- **Ощущения:** сжаты челюсти, напряжены плечи.
- **Импульс:** ещё раз переделать слайды.
- **Что сделал:** подготовил ответ на один сложный вопрос и проверил материалы один раз.

- **Факторы уязвимости:** мало спал, не завтракал.
- **Что поддержало:** заранее выписанный первый пункт выступления.

Оценка от 0 до 10 не должна быть точным измерением. Это условная шкала для вас: сегодня «6» означает тревогу сильнее, чем «3», а не сравнение с чужими цифрами. Если числа раздражают или заставляют слишком пристально прислушиваться к себе, их можно заменить словами: «слабая», «средняя», «сильная».

Задавайте себе вопросы не как следователь, который ищет признание, а как внимательный наблюдатель:

1. Что изменилось незадолго до того, как тревога усилилась?
2. Что я почувствовал первым — мысль, телесное ощущение или порыв что-то сделать?
3. Какой прогноз возник в голове?
4. Что я предпринял, чтобы справиться?
5. Что произошло сразу после этого, а что — спустя некоторое время?
6. Были ли в тот день факторы, из-за которых мне и без того было труднее?

Последний вопрос особенно важен. Если тревога возникла после новости, легко решить, что дело только в новости. Но, возможно, в этот день вы не спали, пропустили обед и уже пережили неприятный разговор. Это не обесценивает тревогу и не сводит её к «просто усталости». Это добавляет контекст — а значит, помогает подобрать более подходящий ответ.

От записей к закономерностям

Не нужно анализировать каждую строчку в поисках универсального объяснения. Через несколько заметок остановитесь и посмотрите на записи целиком. Ищите не единственную причину, а повторяющиеся сочетания.

Например:

- **Ситуации:** встречи, сообщения от руководителя, ожидание ответа.
- **Первые сигналы:** задержка дыхания, сжатая челюсть, желание срочно всё перепроверить.
- **Привычная реакция:** подготовка сверх необходимого или избегание разговора.
- **Последствия:** краткое облегчение, затем возвращение тревоги; усталость; иногда — упущенная возможность выяснить, что происходит на самом деле.

• **Поддержка:** отдых, чёткий план первого шага, разговор с человеком, которому можно доверять.

Так постепенно появляется не только перечень триггеров, но и карта развилок. Допустим, вы замечаете, что перед важными разговорами первым сигналом становится не сильная паника, а желание отменить встречу. Тогда можно вмешаться раньше: не требовать от себя полного спокойствия, а заметить импульс, уточнить цель разговора и подготовить один первый вопрос.

Или вы видите, что длинное чтение новостей поздно вечером совпадает с усилением тревоги и бессонницей. Это не обязывает вас отказаться от новостей. Можно поэкспериментировать: читать их в выбранное время, ограничить длительность, сделать паузу перед сном и посмотреть, изменится ли состояние. Карта не приказывает избегать всего неприятного. Она помогает выбирать условия, в которых вы можете действовать осознаннее.

Полезно различать, что вы наблюдали, а что предположили. «После совещания я долго прокручивала разговор» — наблюдение. «Все решили, что я некомпетентна» — предположение о чужих мыслях. Оно может казаться очевидным, но карта позволяет оставить его в разделе мыслей, а не записывать как факт. Это небольшое различие иногда возвращает немало свободы.

Наблюдать — не значит следить за собой

Дневник полезен, пока он делает картину яснее. Если вы начинаете проверять тело каждую минуту, тревожиться из-за каждой цифры или искать в обычных колебаниях подтверждение, что «со мной что-то не так», подробное отслеживание может стать ещё одним источником напряжения.

Поэтому выбирайте простой ритм: фиксируйте заметные эпизоды, а не каждую мысль; ограничивайте запись парой минут; просматривайте записи, например, раз в несколько дней. Если ведение дневника усиливает тревогу, прекратите или упростите его: оставьте только ситуацию, интенсивность и то, что помогло. Можно вести наблюдения вместе со специалистом, если так безопаснее и понятнее.

Помните и о границах метода. Карта не устанавливает диагноз и не заменяет консультацию. Если тревога долго не отпускает, серьёзно мешает спать, работать, общаться или заниматься привычными делами, стоит обсудить это со специалистом в области психического здоровья. Новые, сильные или пугающие телесные симптомы тоже не следует автоматически объяснять тревогой: при сомнениях имеет смысл обратиться к врачу.

Карта — не приговор, а ориентир

Через несколько дней наблюдений Лена не стала человеком, который никогда не волнуется перед встречами и не читает тревожных новостей. Изменилась другая вещь: теперь тревога казалась ей не сплошной туманной стеной, а последовательностью сигналов. Усталость. Напоминание о встрече. Сжатые плечи. Мысль о провале. Желание перепроверить.

В этой последовательности появились точки, где можно остановиться и выбрать следующий шаг. Иногда Лена готовила один чёткий ответ вместо бесконечной переделки презентации. Иногда откладывала новости до более подходящего времени. Иногда просто замечала: «Сегодня мне труднее, потому что я не выспалась», — и переставала требовать от себя той же собранности, что в спокойный день.

Личная карта тревоги не обязана быть красивой или полной. Ей достаточно быть честной и полезной. Она не сообщает, кто вы «на самом деле», и не обещает убрать все сложные чувства. Она показывает, где тревога обычно начинает набирать силу, как тело и мысли предупреждают о ней и какие реакции помогают лишь на минуту, а какие возвращают опору.

Когда ранний сигнал становится различимым, тревога всё ещё может прийти. Но между её появлением и привычным действием постепенно возникает пауза. В следующей главе мы используем эту паузу, чтобы разобраться, что делать в первые минуты, когда тревога уже накрывает.

Первые десять минут: что делать, когда тревога накрывает

В вагоне метро Анна перечитывает сообщение начальника: «Завтра обсудим твою презентацию». Вроде бы обычная фраза. Но тело уже приняло её за угрозу. Сердце стучит чаще, ладони становятся влажными, в груди тесно. Анна поднимает глаза: люди вокруг стоят молча, кто-то смотрит в телефон, поезд качается на повороте. А внутри одна мысль перекрывает остальные: «Я всё испортила. Меня уволят».

Она открывает переписку и начинает набирать длинное объяснение. Стирает. Ищет в интернете, почему так колотится сердце. Читает форумы. Становится страшнее. Теперь нужно срочно понять, что происходит, получить гарантию, придумать идеальный ответ начальнику и прекратить это чувство. Всё сразу.

Именно в такие минуты тревога умеет выдавать срочность за ясность. Кажется, будто надо немедленно решить всю проблему — или хотя бы всё про неё узнать. Но задача первых минут гораздо скромнее. Не выяснить, чем закончится разговор. Не заставить себя мгновенно успокоиться. Не принять самое правильное решение в жизни. Задача — немного снизить перегрузку, вернуть себе ориентировку и выбрать один ближайший шаг.

Представьте, что тревога — это внезапно поднявшаяся волна. Нельзя приказывать ей исчезнуть. Но можно заметить, где вы находитесь, найти опору и не пытаться за одну минуту переплыть весь океан.

Первые минуты — не время для окончательных выводов

При сильной тревоге внимание часто сужается. Мы замечаем опасные детали, но пропускаем нейтральные; тело ощущается громче обычного, а мысли звучат убедительнее. Мозг старается быстро объяснить происходящее и найти выход. Это понятная защитная реакция, но в ней есть ловушка: предположение начинает звучать как факт.

«Начальник написал коротко» превращается в «я точно ему не нравлюсь». «У меня дрожат руки» — в «со мной происходит что-то ужасное». «Я не знаю, что будет завтра» — в «всё уже пошло плохо». Между событием и выводом исчезает пространство.

В первые десять минут важно вернуть хотя бы немного этого пространства. Не нужно спорить с каждой тревожной мыслью и доказывать себе, что всё обязательно будет хорошо. Достаточно не считать её окончательным решением суда.

Можно сказать: «Я замечаю тревогу. Сейчас моя система реагирует на неопределённость. Я пока не знаю, чем всё закончится».

Это не магическая формула и не обещание, что чувство сразу ослабнет. Это способ назвать происходящее, не превращая его в приговор.

План на первые десять минут

Десять минут — не норматив и не обещание, что к концу тревога исчезнет. У кого-то напряжение начнёт спадать раньше, у кого-то останется заметным дольше. План нужен не для того, чтобы уложиться в срок, а чтобы в остром моменте не приходилось изобретать действия заново.

1. Остановитесь там, где это безопасно

Сначала проверьте не свои мысли, а обстоятельства: вы сейчас в безопасном месте? Не стоите ли у края платформы, посреди дороги, у работающего оборудования? Если нужно, отойдите к стене, сядьте, перейдите в менее шумное место или попросите кого-нибудь побыть рядом.

«Остановиться» не значит замереть любой ценой. Это значит по возможности прервать автоматическую цепочку: не отправлять эмоциональное сообщение, не начинать спор, не при-

нимать крупное решение в ту же секунду. Если вы ведёте машину, сначала безопасно остановитесь; если вы на работе с техникой, отойдите от неё. Безопасность важнее выполнения упражнения.

Есть и медицинская оговорка. Тревога может сопровождаться сильными телесными ощущениями, но по одному описанию нельзя уверенно установить их причину. Если появились новые, сильные или пугающие симптомы — особенно если это боль или сдавление в груди, выраженная нехватка воздуха, внезапная слабость, спутанность сознания или ощущение, что вы можете потерять сознание, — не списывайте их автоматически на тревогу. Обратитесь за срочной медицинской помощью. Если вы сомневаетесь, безопаснее попросить помощи у медицинских специалистов; в России можно звонить по номеру 112, в других странах — по местному номеру экстренной службы.

2. Назовите происходящее простыми словами

Не нужно ставить себе диагноз. Попробуйте описать факт без драматического объяснения:

«Меня накрыла тревога».

«Я сильно напряжён и пока не знаю почему».

«Я испугалась из-за сообщения, и теперь мысли бегут быстрее».

Можно добавить: «Сейчас мне не обязательно понять всё сразу». Если слова раздражают или не помогают, пропустите этот шаг. Иногда достаточно коротко отметить про себя: «Вот оно».

Зачем это нужно? Когда мы различаем событие, чувство и вывод, между ними появляется небольшая дистанция. Например: «Начальник предложил поговорить» — событие. «Я тревожусь» — чувство. «Меня уволят» — предположение. Предположение может оказаться верным или неверным; в первые минуты это ещё неизвестно.

Не заставляйте себя произносить успокаивающие утверждения, которым не верите. «Всё прекрасно» может вызвать внутренний протест. «Мне сейчас трудно, и я пока не знаю, что будет» обычно звучит честнее.

3. Найдите опору, не пытаясь насильно расслабиться

Почувствуйте стопы на полу. Или спину на спинке стула. Или ладонь, которая касается края стола. Выберите одну точку контакта и задержите на ней внимание на несколько секунд.

Можно заметить давление: как обувь касается пола, как поверхность поддерживает вес, как пальцы соприкасаются с тканью. Не требуется почувствовать покой. Нужно лишь зарегистрировать: «Моё тело сейчас опирается на что-то».

Если внимание к телу усиливает тревогу, не настаивайте. Переведите его наружу: посмотрите на предмет, потрогайте знакомую ткань, прислушайтесь к обычным звукам вокруг. Упражнение должно помогать вам ориентироваться, а не становиться ещё одной проверкой, которую надо выполнить правильно.

И не нужно обязательно закрывать глаза. В общественном месте или в моменты сильного напряжения многим проще держать их открытыми и видеть пространство.

4. Медленно оглядитесь вокруг

Пусть взгляд спокойно переместится по комнате или вагону. Не выискивайте угрозу, но и не запрещайте себе замечать то, что есть. Назовите несколько простых фактов:

«Я в вагоне».

«За окном темно».

«На стене висит схема».

«Рядом сидит человек в синей куртке».

Можно отметить, откуда доносится звук, где выход, какой сейчас день или куда вы направлялись. Не нужно перечислять все предметы вокруг. Достаточно нескольких деталей,

которые напоминают: вы здесь, в конкретном месте и в конкретном времени, а не внутри одного пугающего сценария.

Если пространство шумное или многолюдное, не заставляйте себя сканировать его целиком. Выберите один нейтральный предмет — например, вывеску, чашку, дверную ручку — и рассмотрите его цвет и форму. Потом, если хочется, переведите взгляд на что-то другое.

5. Выберите одно следующее действие

Не пять. Не «разобраться со всей жизнью». Одно небольшое действие, которое подходит именно сейчас.

Анна могла бы набрать начальнику ещё одно сообщение, отправить его и ждать ответа, проверяя телефон каждые тридцать секунд. Вместо этого она делает проще: выходит на ближайшей станции, садится на скамейку и откладывает ответ до того момента, когда будет дома. Это не решает завтрашний разговор. Но возвращает ей возможность не вести его прямо сейчас — на ходу, в тревоге, под давлением собственных догадок.

Примеры небольших шагов:

- выпить воды или выйти на воздух;
- перейти к сотруднику станции, охране или коллеге, если одной небезопасно;
- отложить ответ на сообщение и поставить напоминание вернуться к нему позже;
- записать одну фразу: «Что я знаю точно? Что пока предполагаю?»;
- попросить кого-то провести вас до нужного места;
- завершить только ближайшую бытовую задачу — например, добраться домой.

Выбирайте действие, после которого становится чуть понятнее, что делать дальше. Не обязательно то, которое немедленно убирает тревогу.

6. Если нужно, попросите о конкретной поддержке

В сильном волнении бывает трудно сформулировать, что именно вам поможет. Поэтому просьба может быть короткой и конкретной:

«Меня сейчас накрыло. Побудь со мной на линии десять минут, пожалуйста».

«Можешь встретить меня у выхода? Мне не нужны советы, просто не хочется идти одной».

«Я тревожусь и пока не хочу решать это в переписке. Давай поговорим вечером».

Близкий человек не всегда сможет ответить сразу. Это не обязательно означает, что вы ему безразличны. Если рядом нет надёжного человека, обратитесь к сотруднику места, где вы находитесь, или к другому доступному источнику помощи. А если ситуация связана с угрозой безопасности или тревожными физическими симптомами — действуйте не по плану самоподдержки, а обращайтесь за срочной помощью.

Чего не нужно требовать от себя

Есть несколько привычных способов, которые выглядят как попытка помочь, но порой подливают масла в огонь.

Не заставляйте себя глубоко дышать. Если дыхательные упражнения неприятны, вызывают головокружение или ощущение потери контроля, пропустите их. Не всякому человеку и не в каждый момент помогает сосредоточение на вдохах. Иногда лучше обратить внимание на предметы вокруг или на опору под ногами. К дыханию и телесным практикам мы ещё вернёмся в следующей главе.

Не ищите гарантии до полного успокоения. Можно бесконечно перечитывать сообщение, спрашивать у всех знакомых, что «на самом деле имелось в виду», искать похожие истории. Вопросы и проверка фактов полезны, когда помогают принять решение. Но если каждая проверка порождает новую проверку, стоит сделать паузу. Спросите себя: «Я сейчас получаю новую информацию или пытаюсь добиться невозможной стопроцентной уверенности?»

Не принимайте тревожную срочность за приказ. Сильное чувство часто требует немедленно написать, уволиться, признаться, выяснить отношения или отказаться от важного

события. Но если нет необходимости действовать прямо сейчас, решение можно отложить. Скажите себе: «Я вернусь к этому, когда смогу рассмотреть больше одного варианта». Отложить — не значит избегать навсегда. Это значит не отдавать право голоса только самой напряжённой минуте.

Не ругайте себя за то, что тревога не проходит по команде. Цель практики — не доказать, что вы умеете быстро успокаиваться. Вы можете сделать всё «по плану» и всё ещё тревожиться. Это не провал. Важно, удалось ли вам стать хоть немного внимательнее к ситуации и выбрать следующее действие.

Когда волна не уходит

Иногда тревога держится, возвращается или мешает заниматься обычными делами. Тогда план первых минут можно использовать снова, но не превращать в единственный способ справляться со всем. После эпизода полезно спокойно отметить: что происходило до него, какие сигналы вы заметили, что помогло хотя бы на один процент, к кому удалось обратиться. Не для того, чтобы отчитывать себя за ошибки, а чтобы в следующий раз иметь больше опор.

Если тревога часто ограничивает вашу жизнь, мешает спать, работать, учиться или поддерживать отношения, стоит обсудить это с врачом или специалистом по психическому здоровью. Обращение за помощью — не доказательство слабости и не признание, что вы «не справились». Это способ не оставаться в одиночку с тем, что стало слишком тяжёлым.

Анна всё ещё тревожилась, когда вышла из метро. Сердце не успокоилось мгновенно, а завтрашний разговор не стал предсказуемым. Но она уже не печатала начальнику объяснение на платформе и не искала в интернете подтверждение худшего сценария. Она позвонила сестре и сказала: «Поговори со мной немного, пока я доберусь домой». Позже, в спокойной обстановке, она решила, что ответить и какие вопросы задать.

В этом эпизоде нет эффектного спасения и мгновенного просветления. Есть более скромная перемена: Анна пережила ближайшие минуты, вернулась к тому, что видела и чувствовала вокруг, и отложила решение, которому не требовалось приниматься немедленно.

Когда накрывает, вам не обязательно сразу понимать всё происходящее. Можно начать с простого: остановиться, если это безопасно; назвать тревогу; найти опору; оглядеться; выбрать один шаг и, если нужно, позвать кого-то на помощь. Не чтобы победить чувство за десять минут, а чтобы пережить эти минуты не в одиночку и не позволить тревоге решать за вас всю жизнь.

Вернуться в тело: дыхание, движение и сенсорные практики для снижения напряжения

За восемь минут до разговора о повышении Алина успела мысленно провести его уже раз двадцать. В одном варианте начальник соглашался сразу. В другом говорил: «Давайте вернёмся к этому позже». В третьем задавал вопрос, на который Алина не могла ответить, и тогда всё становилось неловким, а потом — катастрофическим.

Она стояла у окна в коридоре, держала телефон и почти не замечала, что пальцы сдавили его так крепко, что побелели костяшки. Плечи поднялись к ушам. Челюсть была сжата. Под подошвами — гладкий пол, но ощущения опоры почему-то не было. Тело будто уже вошло в переговорную и приготовилось защищаться, хотя разговор ещё не начался.

Алина снова прокрутила фразу, с которой хотела начать, и потеряла её в середине. Тогда она попыталась глубоко вдохнуть. Воздух застрял где-то высоко в груди, и от этого стало только тревожнее.

В такие минуты тело легко принять за ещё одну проблему: оно мешает думать, дрожит, напрягается, подаёт слишком много сигналов. Но тело не враг и не экзамен, который нужно сдать, чтобы наконец успокоиться. Оно сообщает: «Я насторожено». И в нём же могут найтись маленькие точки опоры — движение стоп, видимый предмет, ощущение спинки стула, обычный выдох.

Вернуться в тело — не значит заставить его замолчать. Это значит заметить, что происходит сейчас, и выбрать такой способ быть с собой, который не добавляет давления.

Почему телесные якоря могут помочь

Когда мы тревожимся, внимание часто уносит в будущее: туда, где нужно предугадать все возможные исходы. Одновременно мышцы могут напрягаться, дыхание — становиться более частым или поверхностным, а взгляд — цепляться за потенциальные угрозы. Это не доказательство, что беда уже случилась. Скорее, организм готовится быстро на неё ответить.

Внимание к дыханию, движению и ощущениям окружающей среды помогает переключить фокус с одних только прогнозов на происходящее здесь и сейчас. Не обязательно мгновенно почувствовать облегчение. Иногда меняется лишь одно: вы замечаете, что сидите на стуле, а не падаете в воображаемое будущее; что тревога есть, но рядом с ней есть пол, воздух, свет, собственная ладонь.

При этом телесные практики подходят не всем одинаково. Кому-то спокойное наблюдение за дыханием кажется надёжным поручнем, а кого-то начинает тревожить усиленное внимание к сердцебиению или вдохам. Одному человеку полезно пройти, другому — остановиться и почувствовать опору. Поэтому здесь нет обязательного упражнения и нет единственно правильного способа. Есть меню, из которого можно выбрать подходящий вариант — или отказаться от всех и обратиться к внешней помощи.

Меню телесной опоры

Якорь

Как попробовать

Может подойти, если...

Если становится неприятно

Комфортный выдох

Дышать привычно, позволяя выдоху быть чуть длиннее вдоха

Наблюдение за дыханием не усиливает тревогу

Отпустить контроль, вернуться к обычному дыханию или выбрать другой якорь

Обычное дыхание

Несколько мгновений замечать вдохи и выдохи, не меняя их
Хочется побыть с ощущениями без задачи «исправить» их
Перевести внимание на предметы вокруг

Мягкое движение

Потянуться, размять кисти, пройти несколько шагов
В теле много напряжения или трудно усидеть на месте
Уменьшить амплитуду, остановиться, найти устойчивую поверхность

Сенсорная ориентировка

Назвать пять видимых предметов и заметить контакт с опорой
Мысли увлекают в сценарии, а внешняя среда помогает возвращаться
Смотреть только на нейтральные предметы, не заставляя себя искать ощущения

Таблица — не последовательность обязательных действий. Можно выбрать одну строку, попробовать её полминуты и спросить себя: «Мне стало чуть легче оставаться здесь или, наоборот, труднее?» Ответ «труднее» — достаточная причина сменить способ.

Маршрут первый: дыхание без соревнования

Если дыхание сейчас не усиливает дискомфорт, попробуйте не делать его глубже или «правильнее». Сядьте или встаньте так, как вам удобно. Сделайте обычный вдох, а выдох позвольте завершить чуть медленнее, без выталкивания воздуха. Можно слегка приоткрыть губы. Повторите несколько раз — не ради счёта, а чтобы заметить, как выдох заканчивается сам.

Если хочется опереться на слова, мысленно скажите: «Вдох происходит. Выдох заканчивается». Важно не добиваться особого ритма и не задерживать дыхание. Упражнение не должно превращаться в контрольную работу: «Достаточно ли спокойно я дышу? Получается ли у меня?» Если появляется ощущение нехватки воздуха, головокружение или тревога усиливается, прекратите менять дыхание. Позвольте ему идти своим обычным ходом и переключитесь на предмет перед глазами или на опору под ногами.

Есть и более нейтральный вариант: заметить дыхание как один из фоновых звуков тела, не стараясь его исправлять. Например, отметить: «Сейчас выдох короче» или «Я чувствую движение в груди». Затем отпустить наблюдение. Здесь тоже не нужно следить долго. Иногда нескольких секунд достаточно, чтобы обнаружить: дыхание уже меняется само, без команды.

Маршрут второй: дать напряжению небольшое движение

Тревога может сопровождаться желанием бежать, действовать, что-то срочно исправлять. Попытка неподвижно «успокоиться» иногда только усиливает внутреннее сопротивление. В таком случае попробуйте движение, которое не требует усилий.

Поднимите плечи на небольшое расстояние и отпустите. Медленно пошевелите пальцами. Перенесите вес с одной стопы на другую. Если это удобно и безопасно, пройдите несколько шагов, замечая, как стопы касаются пола. Можно мягко потянуться вверх, словно после долгого сидения, а затем позволить рукам опуститься.

Не нужно растягиваться до боли или добиваться особенной расслабленности. Задача не в том, чтобы «размять тревогу», а в том, чтобы вернуть себе небольшой выбор: я могу пошевелить кистями, переставить ноги, сделать шаг и остановиться. Если ходьба не подходит, можно прижать ладони к столу или стене с мягким усилием на пару секунд, а затем отпустить. Так тело получает ясное ощущение контакта с устойчивой поверхностью.

Если движение усиливает головокружение, боль или чувство неустойчивости, остановитесь. Сядьте, если это безопасно, и найдите более спокойную опору: спинку стула, стену, собственные ладони на бёдрах. Важно не «доделать» упражнение, а вовремя заметить, что именно вам сейчас подходит.

Маршрут третий: вернуть внимание наружу

Иногда тело ощущается слишком громко: слышно сердцебиение, заметна дрожь, каждый вдох становится предметом тревожного контроля. Тогда полезнее не углубляться в ощущения, а развернуть внимание к комнате.

Медленно оглядитесь, не торопясь. Назовите про себя пять предметов, которые видите: лампа, синяя папка, дверная ручка, край ковра, чашка. Не ищите красивые или важные вещи. Просто отмечайте реальные детали: цвет, форму, расположение. Можно выбрать предмет с ровными линиями или, наоборот, с необычной фактурой — то, на чём взгляду легче задержаться.

После этого найдите одну поверхность, с которой соприкасается ваше тело. Стопы стоят на полу? Спина касается спинки стула? Ладонь лежит на столе? Не нужно добиваться сильного ощущения. Достаточно заметить точку контакта: «Вот край стола под рукой» или «Вот пол под правой стопой».

Иногда помогает добавить звук: услышать шум вентиляции, шаги в коридоре, далёкий автомобиль. Если вокруг слишком много звуков, оставьте только зрение или контакт с поверхностью. Практика не должна превращаться в охоту за всеми пятью чувствами. Выбирайте те, которые сейчас переносятся легче.

Маршрут четвёртый: короткая пауза без техники

Бывает, что не подходит ни дыхательное упражнение, ни движение, ни перечисление предметов. Это тоже информация. Можно остановиться и спросить себя: «Что сейчас было бы на полтона терпимее?» Возможно, отойти от яркого света, открыть дверь, сесть ближе к стене, попросить воды или написать человеку, которому доверяете.

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.