

Ноябрь без тревоги:

Как замедлиться
и вернуть себе опору.



и
Наталья Стоун

Наталья Стоун

**Ноябрь без тревоги: Как
замедлиться и вернуть себе опору**

«Автор»

2026

Стоун Н.

Ноябрь без тревоги: Как замедлиться и вернуть себе опору /
Н. Стоун — «Автор», 2026

Темнота за окном, список дел растёт, а сил едва хватает на обычное утро. Почему в ноябре тревога звучит громче — и как не принять её за знак, что всё рушится? Ноябрь не обязан быть лёгким, но и побеждать его силой воли не нужно. Эта книга поможет распознать тревогу, отличить факты от пугающих прогнозов и найти опоры в повседневности: поддержать тело сном, светом и движением, снизить спешку и информационный шум, обозначить границы, попросить о помощи. Без требования полюбить темноту или стать идеальным — только бережные шаги, которые можно встроить в реальную жизнь. Книга для тех, кто устал держаться на одном усилии и винить себя за отдых. Вы составите план на трудные дни и поймёте: устойчивость — не отсутствие тревоги, а способность заметить перегрузку и шаг за шагом вернуть себе опору. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: ИИ-генерация (лицензия).

Содержание

Ноябрь без мифов: почему в конце осени тревога звучит громче	6
Как устроена тревога: распознать сигнал, не принять его за угрозу	10
Вернуться в тело: сон, свет, движение и другие основы устойчивости	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталья Стоун
Ноябрь без тревоги: Как
замедлиться и вернуть себе опору

Ноябрь без тревоги: Как замедлиться и вернуть себе опору

Наталья Стоун

Ноябрь без мифов: почему в конце осени тревога звучит громче

В 6:47 будильник начинает вибрировать на тумбочке. За окном темно — не предрасветно-синее, а глухое, почти ночное. Героиня выключает сигнал, на секунду закрывает глаза и уже знает: список дел сегодня будет тяжелее, чем вчера. Нужно ответить на письма, купить продукты, не забыть позвонить маме, закончить отчёт, а ещё somehow найти силы на обычный день.

Она встаёт, но медленнее, чем хочет. Пока греется чайник, пролистывает сообщения. В одном — напоминание о задаче, которую она отложила. В другом — фотография знакомой с бодрой подписью про раннюю пробежку. В голове тут же возникает знакомый приговор: «Что со мной не так? Все справляются. Просто я опять расклеилась».

Иногда тревога начинается не с большого события, а с такой маленькой сцены: темнота за окном, нехватка сна, десять пунктов в списке и одна мысль, которая превращает усталость в обвинение. К ноябрю многие замечают, что труднее просыпаться, сосредотачиваться и сохранять ровное настроение. Но между наблюдением «мне стало тяжелее» и выводом «со мной что-то не так» лежит важное пространство. Именно в нём можно присмотреться к себе, не торопясь ставить диагноз — ни себе, ни месяцу.

Ноябрь — обстоятельство, а не объяснение всего

В конце осени меняется световой день. Утром дольше темно, вечером раньше наступает сумеречное время, и обычные маршруты будто проходят в другом освещении. Свет участвует в настройке циркадных ритмов — внутренних процессов, связанных, в частности, со сном и бодрствованием. Когда света меньше, некоторым людям сложнее почувствовать себя бодрыми в привычное время; может меняться распорядок, сокращаться прогулки, нарушаться сон. Это не означает, что каждый человек обязательно будет чувствовать себя плохо. Но сезон способен стать одним из факторов, которые влияют на самочувствие.

«Одним из» — важные слова. Ноябрь может сделать заметнее то, что копилось раньше: переутомление, напряжённую работу, неопределённость, одиночество, конфликт, финансовые заботы. Если человек месяцами не успевал отдыхать, короткий день не обязательно создаёт усталость с нуля. Он может лишь убрать привычный запас света и впечатлений, на фоне которого усталость удавалось не замечать.

Есть ещё обстоятельства, которые не помещаются в прогноз погоды. Возможно, у вас стало меньше встреч. Возможно, закончился отпуск, начался новый проект, ребёнок болеет, близкий человек нуждается в помощи. Возможно, вы давно живёте в темпе, который не выбрали, и теперь тело всё настойчивее напоминает об этом. В такие дни особенно заманчиво объяснить всё одним словом: «ноябрь». Удобно — но не всегда точно.

Культурный образ «тяжёлого месяца» тоже имеет вес. Мы слышим, что ноябрь — унылый, промозглый, вязкий; заранее ждём, что сил будет меньше. Иногда такое ожидание помогает назвать знакомое состояние и почувствовать себя не одинокими. Но оно же способно превратиться в сценарий: если мне сегодня грустно, значит, так и должно быть до весны; если я устала, нечего искать причину, это просто сезон. Миф не в том, что осенью никому не бывает трудно. Миф — в утверждении, будто месяц объясняет всё и заранее лишает нас возможности что-либо понять или изменить.

Сезонность бывает реальной, а переживания — индивидуальными. Кто-то любит ранние сумерки и тишину, кто-то тяжело переносит недостаток дневного света, а кто-то почти не замечает перемен, зато остро реагирует на рабочую нагрузку. Нельзя определить чужой опыт по календарю и нельзя измерить собственный по чужой улыбке в соцсетях.

Разделить клубок на нити

Когда всё смешивается — серое небо, недосып, непрочитанные письма, тревога о будущем, — мозг часто выдаёт короткий общий вывод: «Я не справляюсь». Такой вывод звучит убедительно именно потому, что расплывчат. Его трудно проверить, а значит, легко принять за правду.

Попробуйте заменить общий приговор несколькими конкретными наблюдениями:

- «Я три ночи подряд ложилась позже обычного».
- «На этой неделе у меня больше встреч, чем обычно».
- «Я почти не выходила на улицу при дневном свете».
- «После переезда я чувствую себя одиноко».
- «Я тревожусь из-за решения, которое пока откладываю».

Это не поиск виноватого и не попытка свести чувства к бытовым мелочам. Это способ вернуть переживанию форму. С конкретной трудностью легче обращаться, чем с туманным ощущением, что «всё плохо».

Можно мысленно разложить факторы на три группы.

Первая — сезонные и средовые. Меньше дневного света, холод, дождь, меньше времени на улице, перемена привычного ритма.

Вторая — накопленные нагрузки и потребности. Недостаток сна, отсутствие перерывов, нерегулярная еда, мало движения, слишком много ответственности, мало восстановления.

Третья — жизненные обстоятельства и отношения. Работа, деньги, здоровье, утрата, одиночество, конфликты, перемены, забота о близких.

Между группами нет жёстких границ. Недосып может быть связан с тревогой из-за работы, а рабочая тревога — усиливаться, когда человек несколько дней не видел дневного света. Нам не нужно немедленно выяснять единственную «настоящую» причину. Достаточно заметить, что именно сейчас давит сильнее и где можно начать с небольшого шага.

Сначала проверить опору

Когда день кажется непосильным, полезно не требовать от себя немедленной бодрости, а проверить базовые условия. Не как экзамен, который можно провалить, а как внимательный вопрос: чего мне сейчас не хватает?

Сон. Сколько вы спали последние несколько ночей? Получается ли примерно придерживаться привычного времени отхода ко сну и подъёма? Даже небольшое сокращение сна может влиять на внимание, терпение и способность регулировать эмоции. Это не означает, что достаточно «просто выспаться», — иногда сон нарушен из-за здоровья, ухода за близкими, тревоги или работы. Но увидеть его роль полезно.

Еда и вода. Не пропускали ли вы обед, потому что «сначала надо всё закончить»? Долгие промежутки без еды могут сделать усталость и раздражительность заметнее. Не требуется идеальный рацион; иногда реальная опора — съесть что-нибудь простое до того, как вы дойдёте до состояния полного истощения.

Движение и дневной свет. Можно ли ненадолго выйти наружу в светлое время суток, пройтись до магазина или постоять у окна во время перерыва? Это не лечение всех причин плохого настроения и не обязательная программа достижений. Это лишь доступный способ добавить в день смену обстановки и естественный свет. Если прогулка сейчас не подходит, не превращайте её в очередное требование к себе.

Контакт. Есть ли человек, которому можно написать не для того, чтобы немедленно получить совет, а чтобы сказать: «Мне сегодня тяжело. Побудь со мной немного»? Иногда одиночество незаметно усиливает тревогу: мысль, оставшаяся без собеседника, может звучать громче.

Нагрузка. Всё ли в списке действительно нужно сделать сегодня? Какие задачи требуют вашего участия, а какие просто давно висят перед глазами? Перенести дело, попросить

о помощи или сделать его в более простом варианте — не обязательно проявление слабости. Часто это обычное управление ресурсами.

Этот список не обещает, что после стакана воды, прогулки и раннего сна исчезнут причины тревоги. Он помогает проверить, не пытаемся ли мы решать сложную жизненную задачу, одновременно игнорируя самые очевидные потребности тела.

Не прежний темп, а подходящий

Представление о том, каким должен быть хороший день, часто не меняется вместе с обстоятельствами. Мы ждём от себя прежней скорости, хотя нагрузка выросла, сон сократился, а забот стало больше. Затем сравниваем реальный результат с вымышленной версией себя — той, которая успевает всё и никогда не теряет концентрацию. Сравнение почти всегда заканчивается в пользу вымышленной.

Попробуйте спросить не «Как заставить себя работать как обычно?», а «Какой темп сегодня реалистичен?». Возможно, полезно выбрать три главных дела вместо десяти. Возможно, важно начать с двадцати минут работы, а не обещать себе закончить весь проект. Возможно, день потребует не ускорения, а паузы и разговора с руководителем или близким.

Это не призыв отказаться от планов при первом неудобстве. Скорее, предложение отличать важное усилие от бессмысленного самонаказания. Уменьшить объём работы — не то же самое, что сдать. Попросить о поддержке — не то же самое, что переложить на кого-то всю ответственность. Иногда опора заключается как раз в том, чтобы не ждать от себя невозможного.

Чтобы проверить, какой шаг полезен, выбирайте небольшие изменения и наблюдайте за ними несколько дней. Например: «На этой неделе я буду выходить на десять минут днём» или «После 21:30 не открывать рабочую почту три вечера». Не ставьте задачу «исправить настроение». Отмечайте более точные признаки: стало ли проще заснуть, уменьшилось ли ощущение спешки утром, получилось ли хотя бы раз почувствовать интерес или облегчение.

Если перемена не помогла, это не значит, что вы не старались. Возможно, она была недостаточной, не подходила вам или причина лежит в другой области. Маленький эксперимент — не тест на силу воли, а способ получить информацию о собственной жизни.

Карта ноября

Возьмите лист бумаги или откройте заметку и разделите её на три колонки. В первой запишите, что на вас влияет. Во второй — что вы можете изменить сами или обсудить с теми, кто участвует в ситуации. В третьей — где нужна поддержка. Не обязательно сразу заполнять всё; можно начать с нескольких строк.

Что на меня влияет

Что я могу изменить

Где мне нужна поддержка

Утром темно, я долго раскачиваюсь

Подготовить одежду и завтрак с вечера; ненадолго выйти днём

Попросить партнёра взять на себя одно утреннее дело

Три недели много срочных задач

Выбрать приоритеты и не брать новые дела без пересмотра списка

Обсудить сроки с руководителем

Я редко вижу с друзьями

Назначить одну короткую встречу или звонок

Написать подруге, что не хочется оставаться одной

Я поздно ложусь из-за рабочих сообщений
Отключить уведомления на вечер
Попросить коллегу договориться о времени для несрочных сообщений

Первая колонка нужна, чтобы перестать обобщать: «мне плохо» превращается в набор наблюдаемых факторов. Вторая напоминает, что не всё находится под вашим контролем, но у некоторых вещей есть доступная сторона. Третья помогает не делать вид, будто всё надо решить в одиночку.

Важно, чтобы в колонке «что я могу изменить» не оказался список из двадцати новых обязанностей. Выберите один небольшой и сильный пункт. Например: поставить напоминание о перерыве, перенести неважное дело, выйти на улицу после обеда, заранее договориться о помощи с покупками. Если пункт вызывает только чувство вины, уменьшите его. Не «каждый день гулять час», а «один раз выйти на десять минут, когда будет возможность». Не «наладить жизнь», а «сегодня поесть до вечернего созвона».

А затем вернитесь к карте через несколько дней. Что изменилось? Что оказалось легче, чем ожидалось? Что не сработало? Может быть, в третьей колонке обнаружилась задача, которую невозможно решить одним личным усилием. Такая ясность — тоже результат. Она подсказывает, где нужен не новый список привычек, а разговор, перераспределение обязанностей, медицинская консультация или профессиональная помощь.

Когда стоит обратиться за помощью

Плохое самочувствие не всегда объясняется сезоном, и не всегда его можно облегчить изменением режима. Если подавленность, тревога, потеря интереса, нарушения сна или сильное истощение держатся стойко, усиливаются либо заметно мешают работать, заботиться о себе и поддерживать отношения, стоит поговорить со специалистом — например, с врачом или психотерапевтом. Это не самодиагностика и не признание поражения, а способ разобраться, что происходит, и подобрать подходящую помощь.

Особенно важно не откладывать обращение, если состояние резко ухудшается, становится трудно выполнять обычные повседневные действия или возникают мысли о причинении вреда себе. В ситуации непосредственной опасности нужно связаться с экстренной службой своего региона и обратиться к человеку, который может побыть рядом. Просить помощи можно до того, как станет совсем невыносимо.

Внимательное отношение к себе — не попытка найти идеальное объяснение каждому чувству. Это отказ от двух крайностей: обвинять себя за то, что вам трудно, и списывать всё на месяц, как будто ничего нельзя исследовать. Ноябрь может влиять на ритм, свет и привычки. Накопленная усталость может делать тревогу громче. Жизненные обстоятельства могут требовать решений и поддержки. И всё это может происходить одновременно.

Если сегодня список дел кажется непосильным, не обязательно сразу менять всю жизнь. Начните с трёх вопросов: **Что именно стало труднее? Что из этого можно изменить? Какая поддержка мне доступна?** Ответы могут оказаться маленькими и не окончательными. Этого достаточно для первого шага.

Ноябрь — не диагноз и не приговор. Это часть условий, в которых вы сейчас живёте, а не полное объяснение того, кто вы и что с вами происходит. Когда мы замечаем конкретные причины, а не обвиняем себя или календарь, появляется возможность выбрать подходящую опору — и услышать тревогу не как окончательную истину, а как сигнал, который ещё предстоит понять.

Как устроена тревога: распознать сигнал, не принять его за угрозу

В 16:47 Павел получил сообщение от коллеги: «Нужно обсудить».

Никаких знаков препинания, кроме точки. Ни слова о том, что случилось. Ни времени встречи. Ни пояснения, о чём именно речь. Павел перечитал сообщение, будто между короткими словами мог спрятаться ответ. Потом перечитал ещё раз.

«Меня хотят уволить».

Он представил разговор, в котором ему называют причины, собирает вещи, сообщает близким. Сердце ускорилось, ладони стали влажными, в груди словно затянули ремень. Павел открыл календарь и стал вспоминать, не допустил ли он в последние недели какой-нибудь ошибки. Через минуту он уже не разбирал сообщение. Он разбирал воображаемое будущее — и телом проживал его как настоящее.

Снаружи ничего не произошло: на экране по-прежнему оставалась одна короткая фраза. Но сигнализация внутри Павла уже включилась на полную громкость.

Сигнал — ещё не приговор

Тревога не делает человека слабым, неразумным или «слишком впечатлительным». Она выполняет важную работу: помогает замечать возможную опасность и готовит нас к действию. Иногда опасность реальна и требует быстрого решения. Иногда её только предстоит проверить. А иногда система тревоги принимает неопределённость за угрозу — словно датчик дыма реагирует не только на пожар, но и на подгоревший тост.

Для сигнализации лучше лишний раз поднять тревогу, чем промолчать во время настоящего пожара. Но у этого полезного устройства есть побочный эффект: громкий сигнал не сообщает точно, что именно случилось. Он говорит лишь: «Проверь».

Так бывает и с тревогой. Сердце может забиться быстрее, когда опасность уже близко, но оно может ускориться и от того, что мы представили опасность. Тело реагирует не только на события, но и на их смысл для нас. Сообщение коллеги — одно событие; мысль «меня собираются уволить» — уже объяснение события. А учащённое сердцебиение — настоящая реакция организма на это объяснение, но не доказательство, что увольнение действительно готовится.

В этом различии легко потеряться, потому что ощущения убедительны. Если внутри страшно, кажется, что страх должен на что-то указывать. И он действительно указывает: на то, что нам небезразлично, что мы чего-то опасаемся или не знаем, как всё сложится. Но он не всегда точно показывает, что происходит снаружи.

Как запускается цепочка

Между событием и нашим поступком часто есть несколько звеньев. Мы не всегда успеваем заметить их по отдельности: всё происходит быстро, почти одним движением. Но если разобрать момент на части, появляется пространство для выбора.

1. Событие. Мы получаем сообщение, замечаем чью-то интонацию, видим пропущенный звонок.

2. Интерпретация. Ум предлагает объяснение: «Со мной недовольны», «Я что-то упустил», «Сейчас случится плохое».

3. Телесная реакция. Меняется дыхание, напрягаются мышцы, учащается пульс, сжимается живот.

4. Действие. Мы начинаем проверять, избегать, оправдываться, писать несколько сообщений подряд или откладывать ответ.

Эта цепочка не означает, что мы сами «придумали» тревогу или виноваты в ней. Реакции часто возникают раньше, чем мы успеваем всё обдумать. Нервная система быстро замечает неопределённость и сравнивает происходящее с тем, что раньше казалось опасным. Если ситуация напоминает неприятный опыт, тревога может подняться особенно быстро. На это влияют и усталость, и нагрузка, и обстоятельства жизни. Ноябрьская темнота может добавить ощущение тяжести, но не объясняет автоматически каждую тревожную мысль и не определяет, что с нами происходит.

Важно другое: даже если первую волну мы не выбирали, мы можем постепенно учиться замечать, что происходит дальше. Не для того, чтобы запретить себе тревожиться, а чтобы не отдавать ей право единолично толковать факты.

Павел, например, мог считать учащённое сердцебиение подтверждением: «Вот, я так боюсь, значит, дело серьёзное». Но тело подтвердило только одно: он испугался. Причину страха ещё предстояло выяснить.

Четыре строки, которые возвращают ясность

Когда тревога разгоняется, не обязательно сразу успокаивать себя или доказывать, что всё будет хорошо. Для начала полезнее описать происходящее. Можно сделать это в заметке, на бумаге или мысленно — в четырёх строках:

- **Событие:** что произошло, если описать это без догадок?
- **Мысль:** что я предполагаю или чего опасаясь?
- **Телесное ощущение:** что сейчас происходит в теле?
- **Действие:** что я делаю или собираюсь сделать под влиянием тревоги?

Запись Павла могла бы выглядеть так:

- **Событие:** коллега написал: «Нужно обсудить».
- **Мысль:** «Меня собираются уволить».
- **Телесное ощущение:** быстро бьётся сердце, напряжены плечи, ладони влажные.
- **Действие:** перечитываю сообщение, перебираю ошибки, хочу срочно написать: «Что случилось?»

В этой записи тревога не исчезает. Но становятся видны её составляющие. В первой строке — то, что Павел точно знает. Во второй — версия, которую ум предложил в ответ на недостаток информации. В третьей — подлинное и заслуживающее внимания состояние тела. В четвёртой — импульс, который не обязательно исполнять немедленно.

Само разделение уже помогает: вместо «меня увольняют» появляется более точная картина — «я получил короткое сообщение, предположил худшее и испугался». Это не игра словами. Это возвращение к реальности, в которой ещё есть неизвестное.

Четыре вопроса вместо бесконечного прокручивания

В сценарии Павла ключевым стало не позитивное мышление, а проверка: на чём основано его заключение? Для этого можно пройти короткий маршрут.

1. Что произошло?

Назовите наблюдаемый факт. Не «со мной что-то не так», а «мне написали: “Нужно обсудить”». Факт должен быть похож на запись камеры наблюдения: без предположений о мотивах и будущем.

2. Что я предполагаю?

Сформулируйте прогноз прямо. «Я боюсь, что разговор будет о моей ошибке». Или: «Ум говорит, что меня уволят». Не нужно стыдиться этой мысли и не нужно принимать её за истину. Её можно просто заметить.

3. Какие есть другие объяснения?

Не обязательно немедленно найти самое приятное. Достаточно признать, что вариантов больше одного. Коллега может хотеть обсудить сроки, новый проект, документ, встречу с кли-

ентом или собственную задачу. Возможно, разговор и правда будет непростым. Но само сообщение не позволяет пока определить, каким именно.

4. Какой следующий шаг мне нужен?

Выберите действие, которое помогает получить информацию или позаботиться о себе, а не только на минуту погасить тревогу. Павел мог ответить: «Хорошо. Когда тебе удобно и о чём примерно речь?» Или уточнить, нужно ли подготовить материалы. Это спокойный способ прояснить ситуацию.

Эти вопросы не обещают, что плохого никогда не случится. Их задача скромнее и надёжнее: не позволить прогнозу незаметно занять место факта.

Не спорить с сигнализацией, а проверить помещение

Иногда на тревогу отвечают так: «Перестань переживать», «Ничего страшного», «Ты опять накручиваешь». Такие фразы редко помогают. Если внутри звучит сирена, приказать ей замолчать — не то же самое, что выяснить, почему она включилась.

Попробуйте вместо спора сказать себе: «Я замечаю тревогу. Сейчас она сообщает мне, что ситуация кажется неопределённой и важной. Я проверю, что известно». В этой фразе есть и уважение к собственному состоянию, и дистанция от поспешного вывода.

Можно также на несколько секунд оглядеться вокруг и назвать три предмета, которые вы видите, почувствовать опору стоп или спины. Не как обязательный способ «убрать тревогу», а как напоминание телу: вы сейчас здесь, в этой комнате, а не внутри сценария, который ум построил о будущем. Если хочется, сделайте выдох немного длиннее вдоха, не заставляя себя дышать глубоко. Некоторым людям такой спокойный, непринуждённый ритм помогает снизить напряжение. Если нет — это не провал и не повод усиливать контроль.

Затем вернитесь к четырём строкам. Что произошло? Что вы предполагаете? Что ощущаете? Что собираетесь сделать? Иногда этого достаточно, чтобы не отправить сообщение, написанное в панике, и не отложить важный ответ на несколько дней.

Почему проверка фактов важнее заверений

Павел мог бы попытаться успокоиться так: «Коллега точно не собирается меня увольнять». Но он этого не знает. Такая уверенность была бы лишь обратной стороной первоначального страха — столь же непроверенным предположением.

Более точная опора звучит иначе: «Я не знаю, о чём разговор. Сообщение само по себе не доказывает, что меня уволят. Я могу уточнить». Это не обещание благополучного исхода, а признание границ знания.

Если позже выяснится, что разговор действительно о проблеме на работе, Павлу понадобится не уговаривать себя, будто всё прекрасно, а услышать факты, задать вопросы и решить, что делать. Тревога может сопровождать такую подготовку. Её присутствие не означает, что человек не справляется. Можно волноваться и одновременно действовать разумно.

И наоборот: если разговор окажется обычным рабочим вопросом, это не докажет, что Павел был глуп, когда испугался. Его реакция возникла в условиях неопределённости и высокой значимости работы для него. Теперь он может заметить, как быстро ум превратил короткую фразу в полный сценарий беды, — и в следующий раз проверить его раньше.

Когда тревога подталкивает к привычному кругу

У тревоги есть понятные способы искать облегчение. Мы перечитываем сообщение десятки раз, просим нескольких людей подтвердить, что всё будет хорошо, отправляем повторные уточнения, избегаем ответа или часами прокручиваем возможные разговоры. На короткое время это может дать чувство контроля. Но если каждый раз действовать только ради немедленного облегчения, неопределённость начинает казаться всё опаснее: ум усваивает, что без бесконечных проверок мы не в безопасности.

Это не значит, что уточнять нельзя или что надо терпеть дискомфорт любой ценой. Проверка уместна, когда она даёт новую информацию. Разница — в цели и мере. Один вежливый

вопрос коллеге помогает прояснить смысл сообщения. Повторное чтение того же текста не добавляет новых сведений. Подготовить нужные данные к встрече разумно; заранее разыгрывать в голове десятки вариантов увольнения — обычно нет.

Если вы замечаете, что застряли в проверках, спросите себя: «Что нового я узнаю, если сделаю это ещё раз?» Если ответа нет, попробуйте остановиться на одном достаточном шаге и вернуться к ближайшему делу. Не обязательно ждать, пока тревога исчезнет. Можно действовать, пока она ещё рядом, но уже не за рулём.

Павел отвечает

После нескольких минут Павел вернулся к сообщению. Теперь он видел в нём не скрытый приговор, а короткую фразу с недостатком контекста. Сердце ещё билось быстрее обычного. Это не помешало ему набрать: «Хорошо. Можешь уточнить, что подготовить к разговору?»

Он отправил сообщение и положил телефон экраном вниз. Вопрос не был решён полностью, но был сделан разумный следующий шаг. Павел не выяснил заранее, чем закончится встреча. Он сделал то, что мог сделать сейчас: запросил информацию и перестал наказывать себя за сценарий, который пока существовал только в его воображении.

Вот в чём разница между распознать тревогу и подчиниться ей. Распознать — не значит обесценить чувство. Не значит объявить, что опасности нет. Это значит заметить: «Мне страшно; моя система сигнализирует; теперь я проверю, что известно и что требуется от меня».

Сильная тревога заслуживает внимания. Она может говорить об уязвимости, важном риске, усталости или неясности, которую стоит прояснить. Но громкость сигнала сама по себе не измеряет вероятность беды. Сердце, которое колотится, свидетельствует о сильной реакции. Оно не выдаёт заключение о будущем.

Когда в следующий раз внутри включится сирена, не требуйте от себя мгновенного спокойствия. Попробуйте сначала назвать сигнал, отделить событие от прогноза, дать телу немного опоры и выбрать один посильный шаг. Иногда таким шагом будет вопрос. Иногда — сбор информации, пауза или разговор с тем, кому вы доверяете. А если тревога часто мешает спать, работать, поддерживать отношения или справляться с повседневностью, стоит обратиться за профессиональной помощью: не потому, что вы не справились, а потому, что не обязаны разбираться со всем в одиночку.

В ноябре особенно легко принять усталость за предсказание, а тревожную мысль — за новость о будущем. Но между сигналом и выводом есть небольшое пространство. Его можно расширять — одной точной формулировкой, одним вопросом, одним следующим шагом. Именно там постепенно возвращается опора: не в уверенности, что плохого не случится, а в способности встретить реальность такой, какая она есть, а не такой, какой её нарисовал страх.

Вернуться в тело: сон, свет, движение и другие основы устойчивости

В 19:17 Марина разбила чашку.

Не любимую, не дорогую — обычную белую кружку из супермаркета. Но осколки рассыпались по кухонному полу, и Марина вдруг заплакала. Потом разозлилась на себя за слёзы. Потом на партнёра, который спросил, что случилось. А ведь день был не катастрофический: несколько писем, два созвона, дорога до магазина. Просто она спала урывками, забыла пообедать и почти весь день провела в помещении, где за окном висел ноябрьский сумрак. К вечеру кружка оказалась последней каплей в чаше, которую она весь день незаметно наполняла.

Марина уже пыталась справиться с тревогой: убеждала себя не накручивать, перечитывала сообщения, искала разумные объяснения. Но чем сильнее она старалась «взять себя в руки», тем меньше оставалось сил. На следующий день, заметив это, она не составила новый план идеальной жизни. Она задала себе другой вопрос: «Что сейчас может поддержать меня хотя бы немного — не в голове, а в теле?»

Этот вопрос не отменяет тревогу и не обещает, что после хорошего сна исчезнут проблемы. Он возвращает нас к важному: устойчивость зависит не только от мыслей. На неё влияют усталость, голод, боль, освещение, движение, отдых и нагрузка. Когда базовые потребности долго остаются без ответа, любой новый стимул может ощущаться громче. Не потому, что мы «слишком чувствительные», а потому, что у организма меньше свободного ресурса.

Не подвиг, а основа

В тревожный период легко начать обращаться с собой как с неисправным механизмом: найти правильный режим, внедрить привычки, заставить себя выполнять план. Но забота о теле не должна становиться ещё одной проверкой на силу воли.

Есть разница между требованием и поддержкой. Требование звучит так: «С сегодняшнего дня я всегда ложусь в одно и то же время, занимаюсь спортом и готовлю полезные обеды». Поддержка спрашивает: «Какой небольшой шаг сейчас реален, с учётом моего здоровья, расписания и обстоятельств?»

У одного человека это будет короткий выход на улицу в обед. У другого — перекус, который можно съесть между уходом за близким и рабочим звонком. У третьего — несколько минут полежать в тишине, потому что прогулка сегодня недоступна. Возможности не равны, и сравнивать их бессмысленно.

Тело не отдельная часть нас, которую нужно «исправить», чтобы заняться настоящей жизнью. Оно участвует в том, как мы воспринимаем происходящее. Недостаток сна может затруднять концентрацию и регулирование эмоций. Длительный перерыв между приёмами пищи у некоторых людей усиливает слабость, раздражительность или ощущение внутренней дрожи. Долгое отсутствие движения может сделать тело напряжённым и будто застывшим. Это не означает, что тревога «всего лишь от недосыпа» или что всё объясняется физиологией. Это означает, что к психологической поддержке можно добавить телесную — не вместо неё, а рядом с ней.

Сон: подготовить место для отдыха, а не приказывать себе уснуть

Сон особенно легко превращается в поле боя. Человек смотрит на часы, подсчитывает, сколько осталось до подъёма, и пытается заснуть усилием воли. Но сон нельзя вызвать приказом. Чем сильнее мы проверяем, получилось ли уснуть, тем заметнее становится само бодрствование.

Полезнее отделять подготовку ко сну от результата. Подготовка — это несколько действий, которые помогают перейти от дневного темпа к ночному. Результат — уснули ли вы быстро и проспали ли без пробуждений — не полностью подвластен воле.

Попробуйте выбрать один небольшой вечерний ориентир: приглушить свет, поставить телефон заряжаться подальше от кровати, приготовить одежду на утро, умыться или выпить воды. Не обязательно делать весь набор. Даже одна повторяющаяся последовательность может стать для организма подсказкой: день постепенно заканчивается.

Если мысли бегают по кругу, можно на бумаге записать две вещи: «Что меня сейчас беспокоит?» и «Какой следующий шаг, если он вообще нужен, я смогу сделать завтра?» Не для того, чтобы решить ночью всю жизнь, а чтобы ненадолго снять с памяти обязанность держать каждую задачу наготове.

Если вы лежите без сна и начинаете всё сильнее тревожиться, некоторым людям помогает ненадолго перейти к спокойному занятию при приглушённом свете, а затем вернуться в постель, когда появится сонливость. Но обстоятельства бывают разными: хроническая боль, уход за ребёнком, тревожное расстройство, лекарства и сменная работа могут менять картину. При длительных проблемах со сном стоит обсудить их с врачом; существуют методы помощи при бессоннице, в том числе когнитивно-поведенческая терапия бессонницы.

Не всем подходит один и тот же график. Если вы работаете по сменам или ухаживаете за близким, ориентиром может стать не идеальное время отхода ко сну, а короткий повторяемый ритуал перед тем периодом, когда вы обычно отдыхаете. Иногда забота о сне — это не «лечь пораньше», а защитить уже запланированное окно отдыха от необязательных дел.

Свет: дать дню немного ясных границ

В ноябре световой день сокращается, и это заметно не только за окном. Свет участвует в настройке суточных ритмов организма. Регулярный контакт с дневным светом, особенно в первой части периода бодрствования, может помогать некоторым людям поддерживать более понятный цикл сна и активности. Это не означает, что утренняя прогулка лечит тревогу, и не требует вставать до рассвета ради правильной привычки.

Если есть возможность, выйдите на несколько минут на улицу в светлое время — по дороге за покупками, в обеденный перерыв или просто до ближайшего угла и обратно. Облачное небо всё равно остаётся дневным светом. Не нужно смотреть на солнце.

Если выйти нельзя, можно устроиться ближе к окну или ненадолго открыть шторы. Свет через окно не полностью равнозначен улице, но такой шаг может сделать комнату менее сумрачной. Если дневного света мало из-за места жительства, графика или состояния здоровья, это не личный провал и не задача, которую нужно решить любой ценой. Яркие световые лампы подходят не всем; при хронических заболеваниях, некоторых глазных состояниях, особенностях психического здоровья или приёме лекарств вопрос их использования лучше обсудить со специалистом.

Марина не стала обещать себе гулять каждый день. Она отметила, что по вторникам и четвергам в обед у неё обычно есть десять свободных минут, и решила в эти дни пройтись вокруг здания. В остальные дни план оставался открытым. Такая договорённость была не идеальной, зато не превращалась в повод обвинять себя.

Движение: не тренировка, а смена положения

Иногда слово «движение» сразу вызывает картину спортзала, специальной одежды и часа свободного времени. Но телу не всегда нужна тренировка. Иногда ему нужна смена положения, несколько мягких движений или возможность пройтись до кухни.

Движение может помочь переключить внимание с бесконечного внутреннего диалога на ощущения: стопы касаются пола, плечи опускаются, воздух прохладный. Кому-то после ходьбы становится легче; кому-то необходим покой, потому что движение усиливает боль или утомление. Здесь нет универсального ответа, который можно навязать всем.

Попробуйте формат «две минуты без подвига». Если это доступно и безопасно, медленно пройдитесь по комнате, потянитесь сидя, несколько раз мягко поверните плечи или перенесите вес с одной ноги на другую. Можно включить музыку и позволить телу двигаться так, как оно сегодня может. При инвалидности, хроническом заболевании, травме или боли ориентируйтесь на рекомендации лечащего специалиста и собственные ограничения. Движение — не обязанность терпеть дискомфорт.

Ещё один вариант — привязать небольшую разминку к уже существующему действию: встать после телефонного разговора, размять пальцы во время ожидания чайника, сделать паузу после завершения рабочего письма. Так не приходится создавать новую сложную привычку из воздуха.

Еда и вода: поддержать себя доступным способом

Если Марина пропускала обед, не потому что не знала о важности питания. Просто дела затянулись, потом стало неудобно прерываться, а вечером она обнаружила, что почти ничего не ела. В таком состоянии просьба «приготовить себе полноценный сбалансированный обед» могла звучать как ещё одна непосильная задача.

Поэтому полезно думать не об идеальной тарелке, а о доступной еде. Что можно съесть без долгой готовки? Йогурт, бутерброд, суп из морозилки, банан, готовая еда, которую вы переносите и можете себе позволить. У разных людей разные потребности и ограничения; при заболеваниях, особенностях питания или рекомендациях врача важнее следовать своему плану, а не универсальному списку из книги.

Иногда помогает иметь под рукой запасной вариант: несколько нескоропортящихся продуктов, готовую порцию в холодильнике или напоминание о перерыве. Это не система контроля и не повод вести отчёт. Это способ сделать следующий шаг чуть доступнее, когда сил мало.

С водой тоже не нужно превращать заботу в соревнование. Можно поставить стакан рядом с местом, где вы часто сидите, или выпить несколько глотков, когда делаете паузу. Если врач ограничил потребление жидкости, конечно, ориентируйтесь на его рекомендации.

Питание и вода не решат причину тревоги, но могут уменьшить часть дополнительной нагрузки. Это как убрать камешек из обуви, прежде чем разбираться, почему путь такой длинный.

Отдых — не награда за выполненное

Многие умеют отдыхать только после того, как всё закончено. Но дела редко заканчиваются окончательно. Если ждать дня без незавершённых задач, отдых может так и не наступить.

Отдых не всегда выглядит как отпуск или полноценный сон. Иногда это пять минут без входящих сообщений, короткий разговор с человеком, рядом с которым не нужно держать лицо, или спокойное занятие, которое не должно приносить пользу. Для одного это закрыть глаза, для другого — пересест в более удобное место. Если тишина усиливает тревогу, отдыхом может стать знакомый подкаст или музыка.

Стоит различать отдых и онемение, не осуждая себя за оба состояния. Иногда мы листаем экран, потому что больше ничего не помещается в голову. Это не делает нас ленивыми. Но если после такого перерыва становится только тяжелее, можно попробовать задать простой вопрос: «Мне сейчас нужно отвлечься, подвигаться, поесть или побыть в покое?» Ответ не обязан быть правильным. Достаточно проверить одну возможность.

Практика «Минимум заботы на сегодня»

Когда сил мало, длинный список советов сам становится нагрузкой. Поэтому выберите только один пункт из пяти — тот, который сегодня кажется наиболее выполнимым.

1. Сон: подготовить один элемент вечернего отдыха — например, приглушить свет или положить рядом всё необходимое на утро.

2. Свет: на несколько минут подойти к окну или выйти туда, где есть дневной свет, если это возможно.

3. Движение: мягко сменить положение, размяться сидя или пройтись по комнате.

4. Еда и вода: съесть что-то доступное или сделать несколько глотков, если это подходит вашему состоянию здоровья.

5. Отдых: выделить пять минут без задачи, которую нужно решить или улучшить.

Пусть шаг будет настолько небольшим, чтобы не требовать от вас сначала стать другим человеком. Если вы ухаживаете за близким, выберите то, что можно встроить в день. Если вы почти не выходите из дома, не считайте окно «недостаточной» заменой прогулке. Если ваш график меняется, ищите подходящий момент, а не правильное время на часах.

Марина в тот вечер выбрала еду. Она достала контейнер с супом, который давно стоял в холодильнике, разогрела его и съела за кухонным столом. Чашку, конечно, пришлось убрать. Беспокойство не исчезло, и день не превратился в образцовый. Но стало меньше физической пустоты, на которую наслаивалось всё остальное. Позже Марина отметила в заметках не «всё наладилось», а «поела; вечером немного легче».

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.