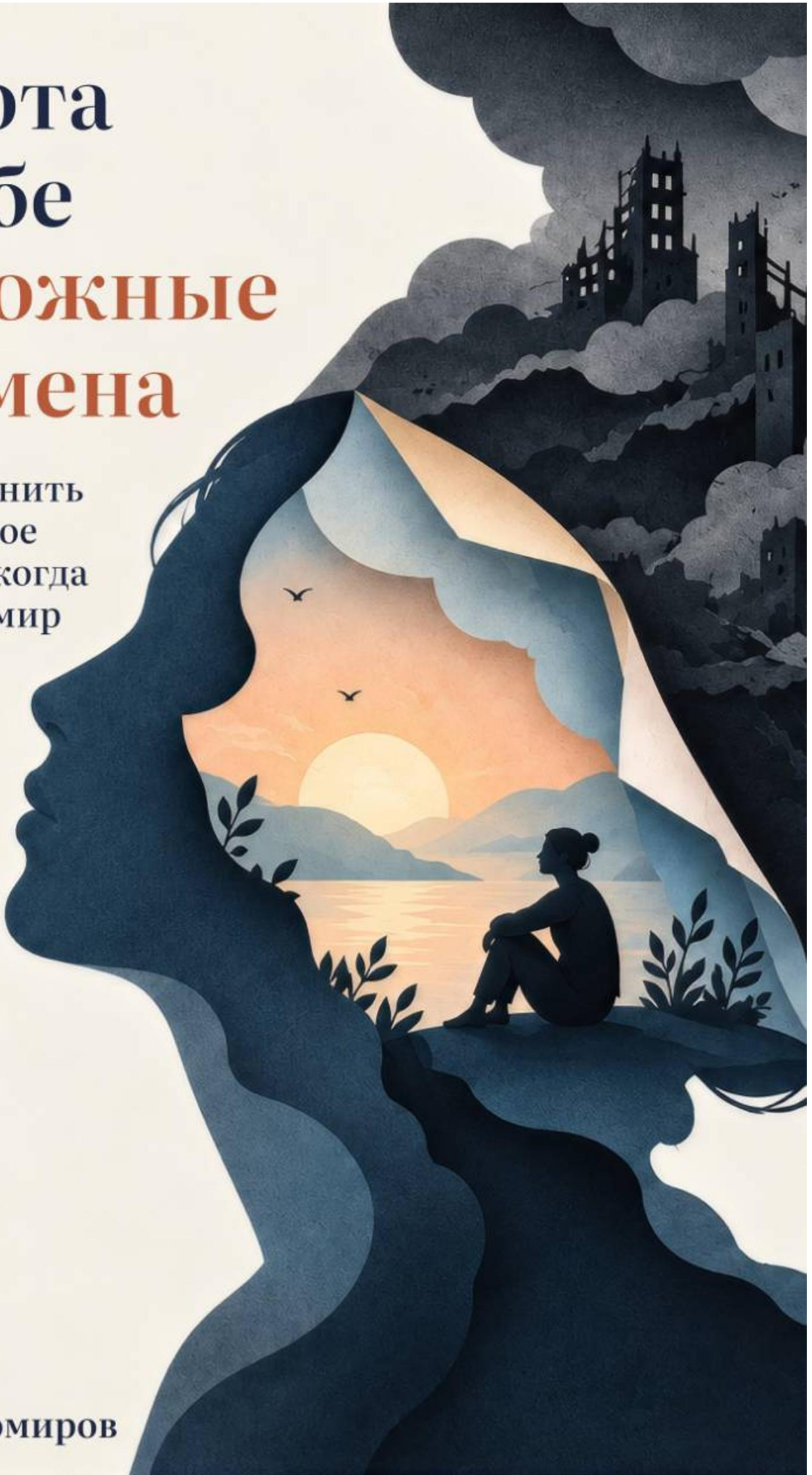
Забота о себе в сложные времена

Как сохранить ментальное здоровье когда рушится мир



Олег Тихомиров

Олег Тихомиров

Забота о себе в сложные времена

«Автор»
2026

Тихомиров О.

Забота о себе в сложные времена / О. Тихомиров — «Автор», 2026

Почему я устаю, ничего не делая?Почему срываюсь на ребёнка из-за разбросанных игрушек?Почему в три часа ночи мозг прокручивает худшее? Почему отпуск не помог?Это просто характер или уже что-то серьёзное? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «и у меня так», эта книга написана для вас. В ней нет ярлыков и диагнозов по интернет-тестам. Есть понятное объяснение, что с вами происходит, чек-лист с подсчётом баллов, красные флаги, при которых ждать нельзя, и набор приёмов от дыхания при панике до разговора с близкими.Читайте подряд или открывайте на той главе, которая нужна сегодня.

© Тихомиров О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Часть I. Почему нам так тяжело: как психика реагирует на трудности 6
Глава 1. Сложные времена — это не про слабость 7
Глава 2. Как устроена психика: краткий курс для тех, кому некогда 10
Глава 3. Что происходит с организмом в стрессе 12
Глава 4. Эмоциональные «волны»: тревога, апатия, раздражительность 14
Глава 5. Чем это чревато: от временного стресса к расстройству 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Забота о себе в сложные времена

Предисловие

Эта книга выросла из разговоров. Из фраз, которые я слышу уже много лет: «Что со мной не так?», «Другие же как-то держатся», «Вроде всё нормально, а я хожу как варёный». За ними почти всегда одно и то же: человек уверен, что тяжело ему быть не должно, что просить помощи неловко, а тянуть всё в одиночку просто обязан.Писал я для тех, кому сейчас трудно. И дело не в слабости. Просто времена бывают непростые: неопределённость, потери, выгорание, тревога за завтрашний день. В такие периоды психика работает на пределе, и это никакой не изъян характера. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.Чудодейственных таблеток тут не найдёте и обещаний, что за неделю всё наладится, не получите. Зато найдёте простое объяснение того, что с вами происходит, приёмы, которые можно попробовать уже сегодня, и подсказки, когда хватит самому, а когда лучше идти к специалисту. Поговорим о теле и сне, о мыслях и чувствах, о границах и о том, где искать опору. И о том, как пройти через трудное время и не рассыпаться.Читать можно подряд, а можно открыть на той главе, что нужна сегодня. Запоминать ничего не нужно. Если что-то отзовётся и появится ощущение, что вы не один, значит, книга своё дело сделала.

Начинается всё с малого: признать, что вам тяжело, и не стыдиться этого. Дальше обычно становится легче. Берегите себя. Вы у себя один.

Часть I. Почему нам так тяжело: как психика реагирует на трудности

Глава 1. Сложные времена — это не про слабость

Утро. Вы ещё не встали, а в груди уже что-то лежит, тяжёлое и неудобное. Берёте телефон: новости, которые лучше бы не открывать, чьё-то сообщение, на которое отвечать неохота, дела, переезжающие из недели в неделю. Полежали ещё минуту, поглядели в потолок. И в голове привычное: «Что со мной не так? Другие же как-то держатся».

Эту фразу я слышу лет двадцать, в разных вариантах. «Взрослый человек, а раскис». «Вроде всё нормально, а я хожу как варёный». «Люди войну пережили, а я из-за дедлайна страдаю». Приходят с бессонницей, тревогой, апатией, раздражением на всех подряд и первым делом извиняются. Как будто им плохо быть не положено.

Мы вообще не приучены признавать, что нам тяжело. Никто ведь не сидел с нами и не объяснял: терпи и не ной. Всё проще и незаметнее: отец молчит за ужином, во дворе кто-то бросает «не нойте, мужики», и это оседает. А потом приходит сорокалетний человек с ипотекой, семьёй и давлением и спрашивает, почему он не может взять себя в руки.

Так вот. В сложные времена тяжело всем, и это нормально. Это не дефект характера и не повод для стыда, просто так устроена наша психика. А чтобы разобраться, что с вами происходит, надо сначала понять, где вы находитесь.

Что мы называем сложными временами

Каждый понимает это по-своему. Для одного это потеря работы и несколько месяцев неизвестности. Для другого болезнь близкого, после которой семья живёт совсем иначе. Для третьего переезд в страну, где чужое всё, от языка до запаха в подъезде. А бывает, что человек и назвать не может, что случилось, просто знает: раньше было по-другому.

Сравнивать трудности и выяснять, у кого хуже, я не люблю. Заканчивается это обычно тем, что человек запрещает себе чувствовать то, что чувствует. Тяжесть ситуации и тяжесть переживания не всегда совпадают. Одни переживают землетрясение и довольно быстро приходят в себя, другие годами не могут отойти от конфликта на работе. Бывает и наоборот.

Зато почти у всех сложных времён есть общая черта: неопределённость. Неизвестно, когда это кончится и чем. Неизвестно, что будет с нами и с близкими. Выматывает чаще именно она, а не сама трудность.

В первые месяцы пандемии ко мне пришёл руководитель среднего звена. Компанию перевели на удалёнку, работы не стало меньше. Он сказал: «Если бы я знал, что через три месяца всё вернётся, я бы нормально это пережил. А я не знаю, и это меня сильно выматывает». Через полгода он вернулся с выгоранием, хотя все задачи выполнял, и неплохо. Просто за неопределённость психика берёт полную цену.

Поэтому «сложные времена» я понимаю скорее как состояние, чем как событие. Ощущение, что почва поплыла, привычные точки опоры уже не держат, а правила меняются быстрее, чем успеваешь к ним привыкнуть. И в этом состоянии в организме запускаются вполне конкретные процессы.

Стресс не поломка

Меня часто спрашивают: «У меня просто стресс или уже что-то серьёзное?» В разговорной речи «стресс» стал почти ругательством: так называют усталость, тревогу, бессонницу, раздражение, всё плохое сразу. Будто это неисправность, которую надо чинить.

На самом деле стресс — это ответ организма на любые предъявленные ему требования, и необязательно неприятные. Свадьба, рождение ребёнка, повышение, долгожданный переезд тоже стресс. Ганс Селье, который и ввёл это понятие, разделял *эустресс*, полезный, и *дистресс*, вредный. Но механика одна: организм мобилизуется, когда сталкивается с новым или важным.

Эволюция отладила её до автоматизма. Появилась угроза: надпочечники выбрасывают адреналин и кортизол, сердце частит, мышцы напрягаются, внимание сужается. Всё ради действия: бежать, драться или замереть. Выбора тут нет, это происходит само, за доли секунды.

Беда в том, что природа готовила нас к стрессам коротким и острым. Удрал от саблезубого тигра, отдышался, поел, жить дальше. А нынешние трудные времена тянутся месяцами и годами, и угроза в них не физическая, а скорее информационная и психологическая: новости, деньги, конфликты, неизвестность. Тигр никуда не убегает, он просто всё время где-то рядом. И организм, рассчитанный на короткий рывок, вынужден жить в режиме постоянной боевой готовности.

Отсюда всё, что мы называем симптомами стресса: плохой сон, головные боли, желудок, раздражительность, рассеянность. Это не значит, что вы сломались. Это система работает на износ, и разница тут большая.

Я обычно говорю клиентам так: если вы бежите марафон и к тридцатому километру у вас гудят ноги, это не значит, что с ногами что-то не так. Это значит, что вы бежите марафон. Для многих это становится открытием. Они думали «со мной что-то не то», а оказывается, с ними всё в порядке, просто нагрузка слишком большая и тянется слишком долго.

Миф о сильных, которые не жалуются

Теперь о мифе, который сидит в голове у большинства из нас, особенно у мужчин за сорок.

Звучит он так. Есть сильные люди: они справляются с любыми трудностями молча. И есть слабые: те жалуются, плачут, просят помощи. Первых уважают, вторых жалеют или презирают. В трудные времена мы должны быть сильными, то есть не жаловаться.

Давайте посмотрим на это внимательнее. Для начала, молчать и справляться — разные вещи. Человек может молчать, а внутри кипеть: не спит, пьёт, срывается на домашних. Снаружи держится, а года через два у него инфаркт. Или депрессия. Или развод, которого никто не ждал. Такое молчание не сила, а отсрочка платежа, причём с процентами.

Есть и другая сторона, о ней говорят реже. Действительно сильные люди, как правило, умеют принимать помощь. Опереться на другого, сказать «мне тяжело, один не вытяну» — это требует мужества не меньше, чем терпеть молча, а по-моему, больше. Действительно сильные люд умеют принимать помощь.

Вспоминается мой клиент, военный в отставке. Пришёл по настоянию жены, держался собранно, отвечал коротко, всё отрицал. На третьей встрече я спросил, как он спит. Он замолчал, потом сказал: «Не сплю. Совсем. Год уже». И заплакал, впервые за много лет, как он потом признался. Вот это, по-моему, и была сила. Не прежняя выправка, а то, что он смог остановиться, признаться и попросить.

Ещё одна беда у тех, кто «не жалуется»: они плохо знают свои границы. Не замечают момента, когда нагрузка стала перегрузом. Идут и идут, а потом падают, и падают больнее, потому что останавливаться не привыкли. А если бы умели вовремя сказать себе «вот тут мой предел» — может, и обошлось бы.

Так что понятие силы я бы пересмотрел. В трудное время сильный тот, кто видит свою нагрузку и знает свои пределы, вовремя замечает, что пора что-то менять, и не боится сказать об этом вслух. Хотя бы самому себе.

Трудный период или затяжной кризис

Этот вопрос задают чаще остальных, и он важен, потому что от ответа зависит, что делать. С трудным периодом можно справиться своими силами и с помощью близких. Затяжной кризис требует другого подхода, чаще всего с участием специалиста.

Чёткой границы нет, любое деление здесь условно. Но есть несколько ориентиров.

Первый — время. Если тяжело неделю, две, месяц, это нормальная реакция на событие: психике нужно время, чтобы переварить случившееся и подстроиться. Если же несколько месяцев подряд плохо, улучшений нет и ситуация не меняется, это другой разговор. Грубо говоря, три-четыре месяца устойчиво плохого состояния без просветов — повод идти к специалисту. Хотя, повторюсь, все люди разные.

Второй — динамика. Даже в кризисе бывают минуты, когда отпускает: получилось нормально поесть, посмеяться над чем-то, поговорить с другом и почувствовать, что ты живой. Если такие минуты случаются хотя бы изредка, это хороший знак: психика ещё умеет переключаться и восстанавливаться. А вот если всё стало ровно серым и месяцами ничто не радует и не приносит облегчения, это тревожный признак, и закрывать на него глаза нельзя.

Третий — то, как вы функционируете. Работаете ли вы, едите, спите, общаетесь, следите за собой. Качество может проседать, в тяжёлый период это естественно. Но если вы перестали вставать с кровати, выходить из дома, есть или спать, речь уже не о трудных временах. Это сигнал, что нужна помощь.

И отдельно: не меряйте себя по чужой ситуации. То, что у соседа «хуже», вам не легче, а то, что у соседа «лучше», не делает вас виноватым. У каждого свой порог, своя ситуация, свои ресурсы. Один выдерживает войну, другой ломается от ссоры с коллегой. Дело не только в характере, а в сочетании обстоятельств, опыта и того, сколько сил осталось именно сейчас.

Кстати, о запасе прочности. Он не постоянный. Человек, легко переживший тяжёлый период в тридцать, в сорок пять может так же тяжело отреагировать на похожее: изменился контекст, появилась семья, здоровье уже не то, усталость накопилась. Это нормально. Запас прочности — величина переменная, и влиять на неё можно. Об этом мы ещё поговорим.

Что с этим делать

Если вы дошли до этого места, наверное, у вас что-то отозвалось. Может, вы узнали себя в утренней тяжести. Может, увидели отца или мужа в том самом мифе. А может, прямо сейчас прикидываете, где у вас трудный период, а где уже затянувшийся кризис.

Я хотел бы, чтобы из этой главы вы унесли простую мысль: то, что вам тяжело, не приговор. Это следствие обстоятельств и того, как устроен наш организм. Стресс в сложное время — нормальная работа системы в ненормальных условиях. И цель не в том, чтобы вообще перестать его испытывать, это невозможно. Цель в том, чтобы он не стал хроническим, потому что вот тогда он правда вредит.

А миф о сильных, которые не жалуются, можно спокойно оставить в прошлом. Не жаловаться и справляться — не одно и то же. Различать трудный период и затяжной кризис нужно не для того, чтобы поставить себе диагноз, а чтобы вовремя выбрать, что делать.

Дальше мы разберёмся, как устроена психика, что происходит с телом в стрессе, как понять, что с вами творится, и как себя беречь. Но начинается всё с малого: признать, что вам тяжело, и не считать это слабостью. Когда это получится, станет заметно легче.

Глава 2. Как устроена психика: краткий курс для тех, кому некогда

Допустим, вы со мной согласны: тяжело в трудные времена — дело обычное. Только легче от этого не становится, когда третью ночь подряд не спишь, а утром надо собирать детей и ехать на работу. Хочется понять, что творится прямо сейчас. Откуда эта тревога, которая не отпускает. Почему вспыхиваешь из-за ерунды. И куда уходят силы, если ты, кажется, просто сидишь и ничего не делаешь.

Психика — это система приспособления. Её дело — помочь вам выжить и подстроиться под обстоятельства, а мышление и эмоции служат ей инструментами. Готовила нас эволюция к жизни небольшими группами, где угрозы были конкретными и кончались сами собой. Убежал от хищника, и опасность позади. Нашёл еду, и голод ушёл. Нынешние трудные времена устроены иначе: угроза расплывчатая, тянется, конца ей не видно. Психика, заточенная под другое, вынуждена работать в непривычном режиме. Вашей вины тут нет. Просто устройство и среда не совпали.

Что нам сообщают эмоции

Любую неприятную эмоцию хочется заглушить. Но у каждой из них есть своя работа, и стоит понять какая.

Тревога — это сигнализация. Срабатывает, когда есть угроза, но неясно какая, и заставляет быть начеку. В небольших дозах от неё польза. Беда в том, что сигнализация нередко продолжает выть, когда опасность давно миновала, а иногда и вовсе не было.

Страх на неё похож, но конкретнее: он знает, чего боится, и сразу мобилизует тело. Когда на вас летит машина, это спасает жизнь. Когда вы боитесь позвонить клиенту, пользы от него меньше. Но и тут психика не дурит: она охраняет вас от того, что считает опасным. Другое дело, что оценивает она не всегда точно.

Злость даёт энергию защищать границы. Что-то задевает ваши ценности или чувство справедливости, и злость подталкивает это изменить. Если её подавлять, она не пропадает, а уходит внутрь и выходит раздражительностью или болезнями тела. Злость нужна. Вопрос лишь в том, как с ней обращаться.

С *апатией* сложнее всего, потому что снаружи она выглядит как обычная лень. На самом деле это предохранитель. Когда нагрузка зашкаливает, психика включает экономию: гасит желания, приглушает чувства. Она будто говорит: ты слишком долго шёл на пределе, остановись.

Если научиться слушать эти сигналы, а не воевать с ними, станет проще. Вместо «как избавиться от тревоги» лучше спросить: «что она пытается мне сказать?»

Древний мозг

Что лежит под всем этим? В популярной психологии это зовут «древним мозгом»: так называют отделы, которые сложились очень давно и отвечают за выживание. Они работают быстро, автоматически, без вашего ведома. Стоит психике заметить что-то похожее на угрозу, как миндалевидное тело срабатывает раньше, чем вы успеваете что-либо понять. Выброс гормонов стресса, сердце колотится, мышцы каменеют. Что вы испугались, до вас доходит уже потом, когда тело отреагировало. Вот почему так трудно «просто успокоиться»: вы обращаетесь к разумной части мозга, а за рулём в этот момент сидит другая.

В саванне это было отличное решение. Шевельнулись кусты, ты отпрыгнул и только потом подумал. Скорость там ценилась выше точности. Но тот же механизм включается и на угрозы нашего времени, от которых бегать не надо: резкое сообщение от начальника, тревожная сводка, мысли о деньгах. Тело готовится к схватке с хищником, а схватки нет, и напряжение некуда деть. Отсюда головные боли, желудок, бессонница. Древний мозг почти не отличает настоящую угрозу от воображаемой: мысль о том, что вас могут уволить, запускает ту же реакцию, что и увольнение. И запускает снова и снова, потому что вы к этой мысли возвращаетесь.

Многое встаёт на места. Понятно, почему в трудное время так сложно соображать. Почему срываешься на пустяках. Почему «успокойся» не работает, хоть самому себе скажи, хоть кому-то другому.

Лента новостей

Остаётся ещё один момент, и он, пожалуй, самый современный. Наша психика формировалась там, где информация была местной и ограниченной. О происходящем вы узнавали от знакомых людей, угроза касалась именно вас, и у неё был конец. Теперь новости льются бесконечно, и в основном о бедах, которые вас не касаются и от вас ничего не требуют. Древний мозг этого не знает. Ему пришёл сигнал об опасности, он включает стресс. Каждый раз, когда вы открываете ленту.

К тому же подаётся всё так, чтобы зацепить. Внимание сегодня — валюта, за неё борются, а лучше всего его удерживают именно угрозы.

Представьте, что вы живёте в деревне и каждый день к вам приходят гонцы, чтобы рассказать обо всех несчастьях в округе, да ещё так, чтобы вы пережили каждое. Через неделю вы бы сошли с ума. Сейчас происходит то же самое, только гонцов заменил телефон. Исследования показывают, что чем больше человек следит за новостями о катастрофах, тем выше его тревожность, даже если в его собственной жизни ничего не поменялось. А если он при этом ещё и бессилен что-либо сделать, становится совсем плохо. Беспомощность плюс поток угроз — гремучая смесь.

Отгораживаться от мира целиком я не призываю. Информация нужна, чтобы принимать решения, и связь с людьми нужна тоже. Но поток лучше дозировать.

Что из этого следует

Психика у нас работает как система адаптации в условиях, под которые она не создавалась. Неприятные эмоции в ней при деле. Древний мозг запускает стресс там, где физическая разрядка не нужна, а информационная среда давит на эту кнопку круглые сутки.

Практических выводов несколько. Эмоции полезнее выслушать, чем заглушить. Древний мозг уговорами не взять, зато его можно переключить: дыхание, движение, ощущение опоры под ногами работают лучше любых убеждений. А с лентой, которая открыта целый день, придётся что-то делать, иначе вы сами подкармливаете то, что вас изматывает.

Знание о том, как вы устроены, проблем само не уберёт. Зато меняет отношение к ним. Когда понимаешь, что тревога — это сработавшая сигнализация, а апатия — предохранитель, воевать с собой становится незачем. Силы, которые уходили на эту войну, можно потратить на полезное дело: на то, чтобы приспособиться к трудному времени.

В следующей главе поговорим о теле. Всё, о чём шла речь здесь, неизбежно отзывается в нём.

Глава 3. Что происходит с организмом в стрессе

Реакция на угрозу не заканчивается в голове. Миндалевидное тело подаёт сигнал, и дальше включается цепочка событий в теле. Понимание этой цепочки объясняет, почему после тяжёлой недели ноет спина, почему в кризис обостряются старые болячки и почему вы едите больше обычного, хотя голода нет.

Начну с устройства. Реакцией на стресс управляют три органа, и работают они в связке. Гипоталамус, небольшой участок мозга, следит за состоянием внутренней среды. Гипофиз, железа размером с горошину у основания мозга, передаёт его команды дальше. Надпочечники, две маленькие железы над почками, эти команды исполняют. Вместе их называют гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью, или сокращённо ГГН-осью.

Схема простая. Психика засекает стресс, гипоталамус выделяет гормон-сигнал, гипофиз передаёт его надпочечникам, и те выбрасывают в кровь кортизол. На всё уходят секунды. Вы ещё ничего не успели обдумать, а тело уже подтянуто.

Почти одновременно включается второй механизм: надпочечники выделяют адреналин. Это он отвечает за знаменитое «бей, беги или замри», и действует он быстро и очень ощутимо. Сердце колотится, чтобы гнать кровь к мышцам, дыхание учащается, зрение сужается до источника опасности, а всё остальное будто выключается. Пищеварение и половая система на это время почти замирают: организму сейчас не до обеда.

Кортизол работает медленнее, зато дольше. Он поднимает сахар в крови, чтобы мышцы и мозг не остались без топлива, и держит мобилизацию, пока она нужна. А когда угроза прошла, он же даёт гипоталамусу сигнал остановиться, и всё возвращается в норму. Адреналин запускает, кортизол поддерживает и закрывает.

Это если угроза одна и закончилась. Когда тревожные события идут чередой или вы по сто раз на дню прокручиваете одну и ту же мысль, команда «отбой» не приходит, и система продолжает работать вхолостую. Из спасительной она превращается в разрушительную.

Первыми обычно напоминают о себе симптомы, которые люди почему-то со стрессом не связывают: головная боль, тяжесть и спазмы в животе, зажатая спина и шея. Объяснение у каждого своё, но корень один. Мышцы шеи и плеч месяцами сидят в тонусе, кровоток меняется, сон ломается, и голова болит от общего перенапряжения. Живот страдает, потому что кровь отлила от пищеварительного тракта к мышцам, а моторика сбилась. Спина болит оттого, что её мышцы всё время готовы к рывку, которого так и не случается.

Врачи это знают. Хронический стресс прямо связывают с болями в желудке, спине, мышцах и суставах. Нередко люди приходят к терапевту или неврологу с головной болью, тошнотой, болью в сердце или суставах, их обследуют и ничего не находят. Не потому, что человек всё выдумал, а потому, что причина лежит глубже, в многомесячном внутреннем напряжении. Тело, по сути, транслирует то, что человек в себе держит.

Вот почему многие годами ходят по врачам и лечат следствия. Если корень в постоянном стрессе, таблетка от головы на время снимет боль, а завтра она вернётся.

Дальше начинается то, что стоит знать, даже если неприятно.

Раньше всего ломается сон. У кортизола есть суточный ритм: утром его много, к вечеру должно становиться меньше. При хроническом стрессе ритм сбивается. Вечером гормон не падает, и вы лежите с открытыми глазами. Или засыпаете легко, но в четыре утра просыпаетесь, как по сигналу тревоги, уже собранный и напряжённый. Или спите всю ночь, а встаёте разбитым. Нарушения сна входят в число самых частых проявлений затяжного стресса.

Следом страдает иммунитет. Кортизол в больших дозах его подавляет, и в острой ситуации это разумно: организм откладывает борьбу с вирусами «на потом», пока не разберётся с

главным. Только при хроническом стрессе это «потом» не наступает. Вы чаще простужаетесь, болеете дольше, а воспаление в организме тихо растёт.

Сердце и сосуды получают свою долю. Адреналин и кортизол поднимают давление и пульс. На короткое время это ничему не вредит, но если так день за днём, изнашиваются и сердечная мышца, и стенки сосудов. По данным, которые приводит Минздрав России, стресс из-за работы, денег и жизненных обстоятельств примерно вдвое повышает риск сердечно-сосудистых болезней, особенно у молодых мужчин, а хронический рабочий стресс примерно в полтора раза увеличивает риск раннего развития ишемической болезни сердца у тех, кому нет пятидесяти.

Меняется и то, как мы едим. Кортизол толкает организм запасать энергию, и жир откладывается прежде всего на животе. А рука сама тянется к сладкому и жирному: это самый быстрый способ получить порцию дофамина и хоть на полчаса почувствовать себя лучше. Потом прибавка в весе сама начинает расстраивать, человек снова тянется к еде, и круг замыкается.

Перечень можно продолжить: диабет, гипертония, упавшее либидо, хуже работает память, страдают кожа и даже плотность костей. Но пугаться и искать у себя всё перечисленное не надо. Я не за этим всё это рассказываю.

Я хочу, чтобы вы увидели связь между тем, что происходит в вашей жизни, и тем, что происходит в теле. Тревожные мысли и больная спина, бесконечное напряжение и вечные простуды: это не совпадения, у них есть физиологическая основа. Когда эту связь видишь, меняется подход. Вместо «выпью таблетку и потерплю» появляется вопрос, как снизить общую нагрузку. Вместо «соберись, тряпка» появляется понимание, что системе просто нужен отбой.

Но у перегруза есть и другая сторона, куда более заметная изнутри: что он делает с настроением и чувствами. Тревога, апатия, раздражение, выгорание. О них поговорим далее.

Глава 4. Эмоциональные «волны»: тревога, апатия, раздражительность

Во второй главе мы выяснили, зачем нужны неприятные эмоции: тревога сигнализирует об опасности, апатия защищает от перегруза, злость охраняет границы. Теперь посмотрим, как это выглядит в жизни, когда трудное время тянется месяцами. Как состояния цепляются друг за друга, в какие ловушки заводят и почему справиться с ними «усилием воли» не выходит.

Сначала о том, что в такие периоды они редко приходят поодиночке. Они накатывают волнами: неделю вас трясёт от тревоги, потом наступает серое безразличие, потом вы взрываетесь из-за разбросанных носков. Со стороны и изнутри это похоже на испорченный характер. На деле это одна и та же перегруженная система, которая по очереди включает разные режимы.

Тревога: фон, который не выключается

В норме сигнализация срабатывает и затихает. При затяжном стрессе она остаётся включённой, и тревога превращается в фоновый шум, который заглушает всё остальное. Вы не можете сосредоточиться на работе, потому что в голове крутится «а что, если». Не можете уснуть, потому что мозг продолжает проверять опасности даже в темноте. Не можете расслабиться, потому что тело в постоянной готовности.

Здесь нужна оговорка. У тревоги почти всегда есть причина, даже если вы её не осознаёте. Вы тревожитесь о деньгах, потому что в детстве видели, как родители ссорились из-за них. О здоровье, потому что кто-то из близких тяжело болел. О будущем, потому что однажды в вашей жизни всё рухнуло внезапно. Психика опирается на прошлый опыт. Но причина и реальная угроза — разные вещи. Опыт может быть неактуален сегодня, а тревога включается всё равно. Поэтому вопрос «откуда это у меня?» полезен, а вопрос «почему я такой?» ничего не даёт.

Апатия: ловушка из истощения и вины

Снаружи она выглядит как лень и безразличие: человек ничего не хочет, лежит на диване и смотрит в потолок. Главная её сложность в том, что в апатии трудно делать что угодно, в том числе восстанавливаться. Человек истощён, но не может отдохнуть, потому что для отдыха тоже нужна энергия. Он чувствует вину за бездействие, а вина истощает ещё больше. Круг замыкается.

Выбраться из него приказом самому себе почти невозможно, и дело не в слабости: апатия не выбор, а защитная реакция. Поэтому начинать приходится с шагов настолько маленьких, что они кажутся смешными: выйти на пять минут на воздух, выпить воды, написать одному человеку. К этому мы вернёмся в третьей части.

Раздражительность: когда нет запаса

Перегруженная психика теряет способность к тонкой настройке. Любая мелочь вызывает непропорционально сильную реакцию: вы срываетесь на ребёнка из-за игрушек, злитесь на коллегу из-за невинного замечания, раздражаетесь на партнёра из-за того, как он дышит. А потом мучаетесь от стыда.

Это похоже на перегретый компьютер, который тормозит и выдаёт ошибки на простых задачах. Когда вы долго в стрессе, способность к саморегуляции падает, и на любые раздра-

жители вы отвечаете сильнее. Вы не стали плохим человеком, просто у вас закончился запас прочности.

Выгорание: когда волны не отпускают

Если все эти состояния держатся долго, а отдых не помогает, возможно, речь о выгорании. Подробно мы разберём его в девятнадцатой главе, а пока несколько признаков, по которым его стоит заподозрить:

- Истощение, которое не проходит после выходных и отпуска;
- Цинизм и отстранённость по отношению к работе и людям;
- Ощущение, что вы больше не эффективны, что бы ни делали;
- Угасший интерес к тому, что раньше нравилось.

Выгорание не возникает внезапно и развивается стадиями, от повышенной утомляемости до опустошения. Чем раньше вы его заметите, тем проще остановить. Если узнали себя хотя бы в одном пункте, это повод присмотреться и заглянуть в девятнадцатую главу, не дожидаясь, пока дойдёт до крайней точки.

Почему «возьми себя в руки» не работает

Уверен, вы слышали и от других, и, скорее всего, говорили себе сами: «соберись», «другие же справляются». Почему это не помогает, а нередко делает хуже?

«Взять себя в руки» — это попытка волей изменить состояние, у которого есть физиологическая и психологическая основа. Нельзя приказать себе не тревожиться, пока сигнализация включена. Нельзя заставить себя чего-то хотеть, пока психика в режиме экономии. Нельзя перестать раздражаться при перегрузе. Это как кричать на перегретый компьютер: помогают охлаждение и перезагрузка, а крик нет.

Хуже того, такой приказ добавляет ещё один слой стресса. К тяжёлой ситуации прибавляются вина за то, что не справляетесь, и стыд за «слабость». Система и без того перегружена, а вы нагружаете её дополнительно, и на реальные изменения остаётся ещё меньше сил.

Что помогает вместо этого? Снижать нагрузку, давать телу и психике восстановиться и относиться к себе так, как вы относились бы к близкому человеку в такой же ситуации. Конкретные способы, от дыхания до разговора с терапевтом, составят следующие части книги.

Но сначала нужно понять, до какой точки это нормальная реакция на трудное время, а после какой становится расстройством. Об этом следующая глава.

Глава 5. Чем это чревато: от временного стресса к расстройству

В прошлой главе мы разобрали тревогу, апатию и раздражительность как сигналы перегруженной системы. Наверняка у вас возник вопрос: а что будет, если эти сигналы игнорировать? Где заканчивается нормальная реакция на сложные времена и начинается расстройство, с которым сам не справишься?

Граница эта, к сожалению, не всегда очевидна. Психика не выдаёт табличку «до этого места стресс, дальше расстройство». Но есть ориентиры. Первый — длительность. Если симптомы держатся больше двух недель и не проходят, это уже повод насторожиться. Второй ориентир — влияние на жизнь. Когда вы перестаёте справляться с тем, с чем раньше справлялись: работа, быт, отношения. Третий — интенсивность. Когда то, что раньше было фоном, становится центром вашей жизни, подчиняет себе всё остальное.

Давайте посмотрим, во что может превратиться хронический стресс, если его не замечать.

Тревожные расстройства — самая распространённая группа. На первом месте по частоте среди всех психических расстройств стоит именно тревожность. Тревога может быть генерализованной: хроническое, неконтролируемое беспокойство, которое длится месяцами и не привязано к конкретной ситуации . Может принимать форму панических атак: внезапные приступы сильного страха с физическими симптомами — сердцебиением, нехваткой воздуха, головокружением. Может быть социальной: страх ситуаций, где вас оценивают другие, доходящий до избегания любых контактов . Или специфических фобий, когда страх концентрируется на одном объекте или ситуации. Во всех случаях механизм один: сигнализация, которая должна была защищать, начинает срабатывать без реальной угрозы и подчиняет себе жизнь.

Депрессия — следующий уровень. Это не просто плохое настроение, которое пройдёт. По данным медицинских источников, депрессия занимает второе место по распространённости среди психических расстройств после тревожности . Она характеризуется устойчивым снижением настроения, потерей интереса к тому, что раньше радовало, упадком сил . Меняется сон: одни не могут заснуть, другие спят слишком много и всё равно чувствуют разбитость. Меняется аппетит: кто-то теряет вес, кто-то набирает. Появляются трудности с концентрацией, чувство вины, ощущение бессмысленности. В тяжёлых случаях возникают мысли о смерти. Для диагноза депрессии обычно нужно, чтобы симптомы присутствовали большую часть дня на протяжении как минимум двух недель . И здесь важно понимать: депрессия лечится, причём успешно. Чем раньше начать её лечить, тем проще.

ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство. Оно развивается после событий, которые выходят за пределы обычного опыта и угрожают жизни или целостности. Не у каждого, кто пережил травму, развивается ПТСР, но у некоторых — да. Симптомы включают навязчивые воспоминания, флешбэки, кошмары. Человек избегает всего, что напоминает о травме. Эмоции притупляются, становится трудно чувствовать близость с другими. Появляется повышенная настороженность, раздражительность, проблемы со сном . ПТСР может развиться не сразу, иногда через месяцы после события. И это не про слабость: это про то, как психика пытается переработать то, что переработать невероятно трудно.

Психосоматика — это когда душевная боль выражается через тело. Механизм мы разбирали в третьей главе: хронический стресс держит тело в напряжении, и в какой-то момент тело начинает подавать сигналы. Головные боли, проблемы с желудком, боли в спине, скачки давления, нарушения цикла, кожные реакции. Обследования не находят органических причин, потому что причина — в постоянном напряжении. Психосоматика не выдумана, эти симптомы

реальны и приносят реальные страдания . Но лечить их только таблетками от симптома — значит не решать проблему.

И зависимости. Те самые «безобидные», которые мы часто не считаем зависимостями, пока они не начинают разрушать жизнь. Соцсети: по данным немецкого исследования, более четверти пользователей демонстрируют признаки зависимого использования, а среди молодых людей до двадцати лет — больше половины . Еда: когда стресс заедается, и это становится основным способом регулировать эмоции. Шопинг: компульсивное покупательство, при котором покупки становятся способом справиться с тревогой или пустотой, а не удовлетворением реальной потребности . Механизм у всех зависимостей один: вы находите быстрый способ получить облегчение, мозг запоминает, и в следующий раз, когда становится тяжело, рука сама тянется к привычному действию. Проблема в том, что облегчение временное, а последствия накапливаются.

Важно заметить, что у разных людей разная уязвимость к этим расстройствам. И это не про характер или силу воли. Есть факторы, которые повышают риск.

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.