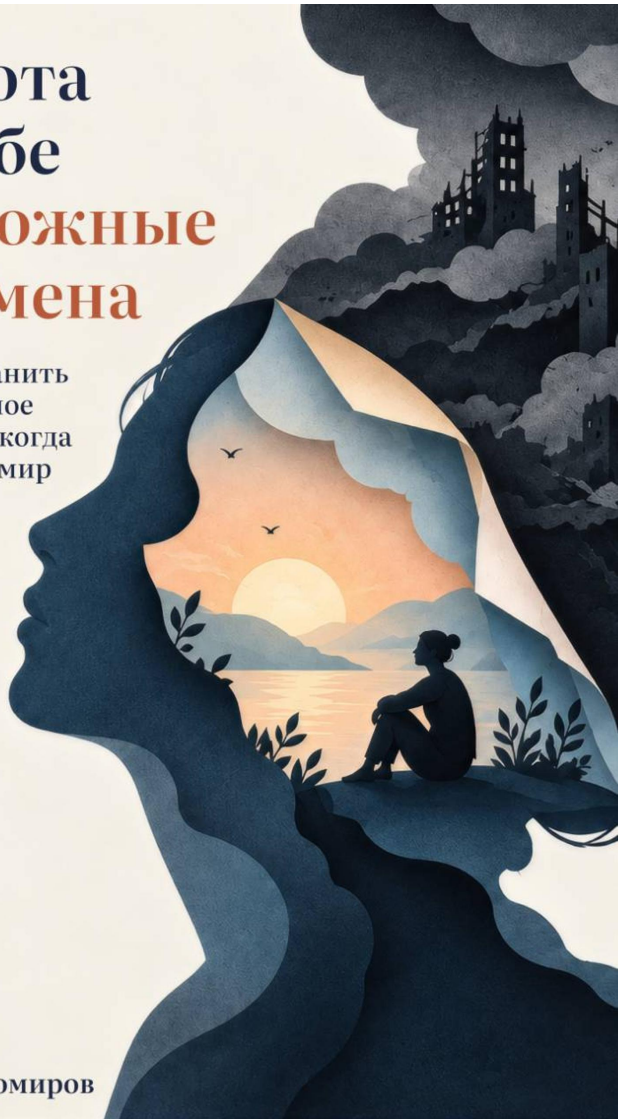


Забота о себе в СЛОЖНЫЕ времена

Как сохранить
ментальное
здоровье когда
рушится мир



Олег Тихомиров

Олег Тихомиров

Забота о себе в сложные времена

<https://litres.ru/74676678>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	4
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	15
Глава 3. Что происходит с организмом в стрессе	21
Глава 4. Эмоциональные «волны»: тревога, апатия, раздражительность	26
Глава 5. Чем это чревато: от временного стресса к расстройству	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

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, пла-

чут, 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 люди 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 сильнее, 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, повторяюсь, 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 каж-

дой 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 знаме-

нитое «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 ос-

нова. 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 превраща-

ется 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 невоз-

можно, 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 раздражители 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 ком-

пьютер: 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 беспо-

койство, 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 развиваться 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 покупокательство, 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.