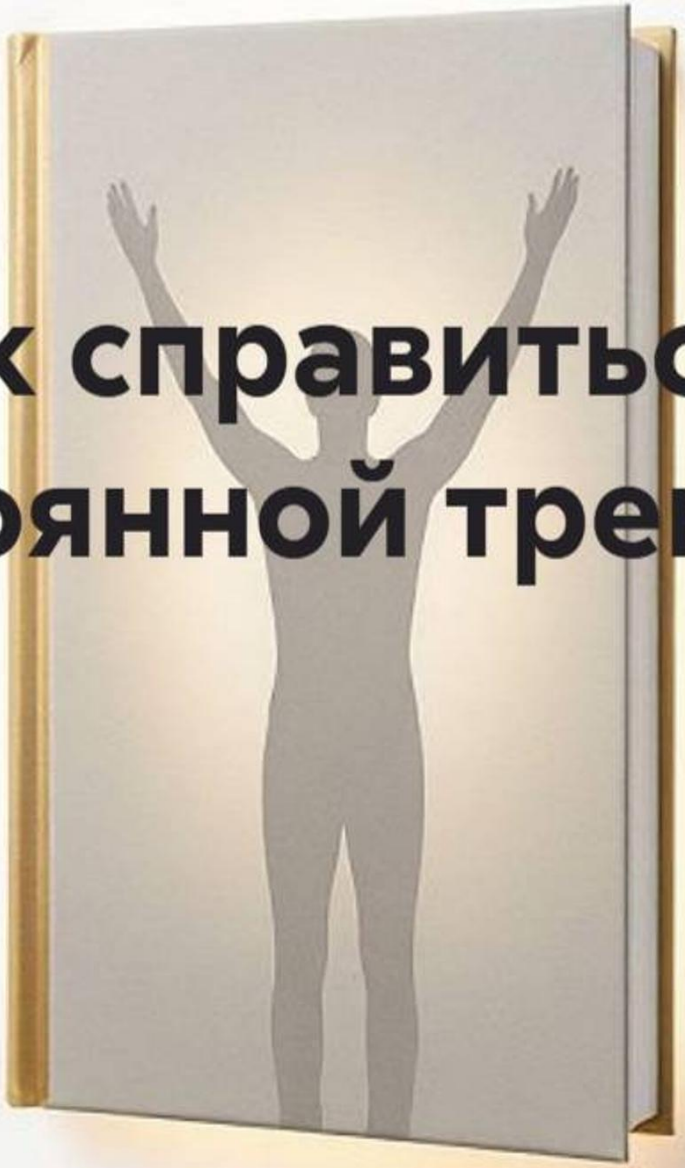
Практическое пособие
по самопомощи при тревоге



Как справиться с постоянной тревогой

Валерия Куприна

Валерия Куприна

Как справиться с постоянной тревогой

«Автор»
2026

Куприна В.

Как справиться с постоянной тревогой / В. Куприна — «Автор», 2026

Тревога — естественная реакция на неопределённость и возможные угрозы. Но если беспокойство становится постоянным, оно может нарушать сон, влиять на отношения, работоспособность и качество жизни.Это практическое пособие поможет понять природу тревоги, разобраться в механизмах её возникновения и освоить способы самопомощи. Читатель познакомится с причинами тревожности, научится распознавать тревожные мысли, работать с негативными прогнозами, применять техники эмоциональной саморегуляции и постепенно преодолевать избегающее поведение.В пособии собраны практические упражнения, вопросы для самоанализа, рабочие листы и программа самостоятельной работы на 14 дней.Издание адресовано широкому кругу читателей, заинтересованных в психологическом благополучии. Материалы носят образовательный характер и не заменяют профессиональную психологическую или медицинскую помощь.

© Куприна В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

О серии «Психология для жизни» 6
Как пользоваться этим пособием 7
Содержание 8
1. Тревога: что это и зачем она нужна 9
Тревога — не враг и не слабость 9
Полезная и мешающая тревога 10
Пример из жизни 11
2. Как тревога проявляется в теле, мыслях и поведении 12
Телесные сигналы 12
Мысли и внимание 13
Поведение 14
3. Как формируется тревожный круг 15
Схема тревожного цикла 15
Круг на примере 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Валерия Куприна
Как справиться с постоянной тревогой
ПСИХОЛОГИЯ

ДЛЯ ЖИЗНИ
КАК СПРАВИТЬСЯ

С ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОГОЙ
Понятное руководство по самопомощи

с объяснениями, упражнениями и планом практики
РАБОЧАЯ РЕДАКЦИЯ • ВЫПУСК 01

О серии «Психология для жизни»

Эта серия создаётся для людей, которые хотят лучше понимать себя и находить практические способы поддерживать психологическое благополучие. Пособия соединяют доступное изложение научных идей, жизненные примеры и упражнения для самостоятельной работы.

Мы не обещаем мгновенных перемен и не предлагаем универсальных рецептов. Психологические трудности зависят от обстоятельств, здоровья, опыта, отношений и доступной поддержки. Задача пособия — дать читателю понятную карту местности и безопасные первые шаги.

Как пользоваться этим пособием

Читайте последовательно или возвращайтесь к нужным разделам.

Не выполняйте все упражнения сразу: выберите одно и попробуйте его несколько раз.

Отмечайте не только трудности, но и небольшие улучшения.

Адаптируйте задания к своему возрасту, состоянию, культуре и возможностям.

Если упражнение усиливает дискомфорт, остановитесь и выберите более мягкий способ поддержки.

Важное уточнение

Это образовательное пособие, а не диагностика и не лечение. Оно не заменяет консультацию врача, психолога или психотерапевта. При выраженных, длительных или ухудшающихся симптомах обратитесь за профессиональной помощью.

Содержание

1. Тревога: что это и зачем она нужна
2. Как тревога проявляется в теле, мыслях и поведении
3. Как формируется тревожный круг
4. Тревожные мысли и когнитивные ловушки
5. Неопределённость, контроль и избегание
6. Первая помощь себе в момент тревоги
7. Навыки работы с мыслями
8. Постепенное возвращение к пугающим ситуациям
9. Сон, нагрузка и повседневная устойчивость
10. Поддержка отношений и разговор о тревоге
11. Когда самопомощи недостаточно
12. План практики на 14 дней
13. Рабочие листы и дневник наблюдений
14. Итоги и дальнейшие шаги
Рекомендуемые источники

1. Тревога: что это и зачем она нужна

Тревога — не враг и не слабость

Тревога — естественная реакция на возможную угрозу, неопределённость или значимое событие. Она помогает замечать риск, готовиться и действовать. Перед экзаменом, важным разговором, медицинским обследованием или переменой в жизни некоторое волнение вполне ожидаемо.

Проблема возникает не потому, что человек испытывает тревогу, а когда сигнал тревоги становится чрезмерно частым, интенсивным или продолжительным, не соответствует ситуации либо начинает ограничивать повседневную жизнь.

У тревоги есть телесная сторона: организм может ускорять сердцебиение, менять дыхание, напрягать мышцы и направлять внимание на возможную опасность. Есть мыслительная сторона: ум перебирает сценарии, ищет гарантии и пытается предсказать будущее. Есть поведенческая сторона: человек может избегать, откладывать, перепроверять или постоянно искать заверения.

Полезная и мешающая тревога

Полезное волнение обычно связано с конкретной задачей и помогает подготовиться: составить список, задать вопрос, взять нужные документы. После того как действие выполнено или ситуация завершилась, напряжение постепенно снижается.

Мешающая тревога часто выходит за рамки конкретной задачи. Она может перескакивать с одной темы на другую, требовать всё новых проверок и отнимать время, не приводя к решению. Человек может понимать, что вероятность беды невелика, но всё равно чувствовать сильное напряжение.

Не нужно самостоятельно ставить себе диагноз по отдельным признакам. Важны длительность, интенсивность, влияние на сон, учёбу, работу, отношения и способность заниматься привычными делами.

Пример из жизни

Представим двух людей, которым предстоит собеседование. Первый волнуется, готовит ответы, проверяет адрес и приходит заранее. Его тревога помогает подготовиться. Второй несколько дней представляет провал, многократно перечитывает каждое сообщение работодателя, почти не спит и в последний момент отменяет встречу. Ситуация одна, но тревога поразному влияет на поведение.

Этот пример не означает, что второй человек «не старается». Возможно, его тревожная система перегружена, а избегание временно уменьшает напряжение. В следующих разделах мы разберём, как этот механизм работает.

2. Как тревога проявляется в теле, мыслях и поведении

Телесные сигналы

Возможны учащённое сердцебиение, потливость, дрожь, напряжение мышц, ощущение кома в горле, дискомфорт в животе, сухость во рту, головокружение, поверхностное дыхание, усталость и трудности с засыпанием.

Эти ощущения могут сопровождать тревогу, но не всякий телесный симптом объясняется психологическими причинами. Новые, сильные, необычные или тревожащие физические симптомы важно обсудить с медицинским специалистом, особенно если есть боль в груди, обморок, выраженная одышка или резкое ухудшение состояния.

Мысли и внимание

При тревоге внимание легче замечает признаки угрозы и хуже удерживает нейтральную информацию. Мысли могут звучать как «а вдруг», «я не выдержу», «это точно закончится плохо», «мне нужно быть уверенным на сто процентов».

Часто возникает эффект мысленного увеличительного стекла: возможный негативный исход кажется более вероятным, близким и катастрофическим, чем он есть. Это не сознательный выбор, а распространённая особенность тревожного мышления.

Поведение

Типичные реакции — избегание, откладывание, перепроверка, поиск заверений, чрезмерная подготовка, постоянное отслеживание ощущений и попытки полностью контролировать обстоятельства.

Некоторые из этих действий полезны в разумной мере. Проверить, выключен ли утюг, — практично. Возвращаться к нему десять раз, несмотря на отсутствие новых причин, может поддерживать тревожный цикл.

3. Как формируется тревожный круг

Схема тревожного цикла

Сначала появляется ситуация или сигнал: сообщение без ответа, телесное ощущение, предстоящее событие. Затем возникает интерпретация: «что-то случилось», «я не справлюсь». Она усиливает тревогу и телесное напряжение.

Чтобы быстро облегчить состояние, человек избегает ситуации, проверяет информацию или просит подтверждения. Напряжение на короткое время снижается. Мозг может усвоить: «я спасся благодаря проверке или избеганию». В следующий раз желание повторить действие становится сильнее.

Так краткосрочное облегчение иногда поддерживает долгосрочную тревогу. Цель работы — не запретить себе всякую проверку или поддержку, а научиться отличать разумное действие от ритуала, который не приносит устойчивого решения.

Круг на примере

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.