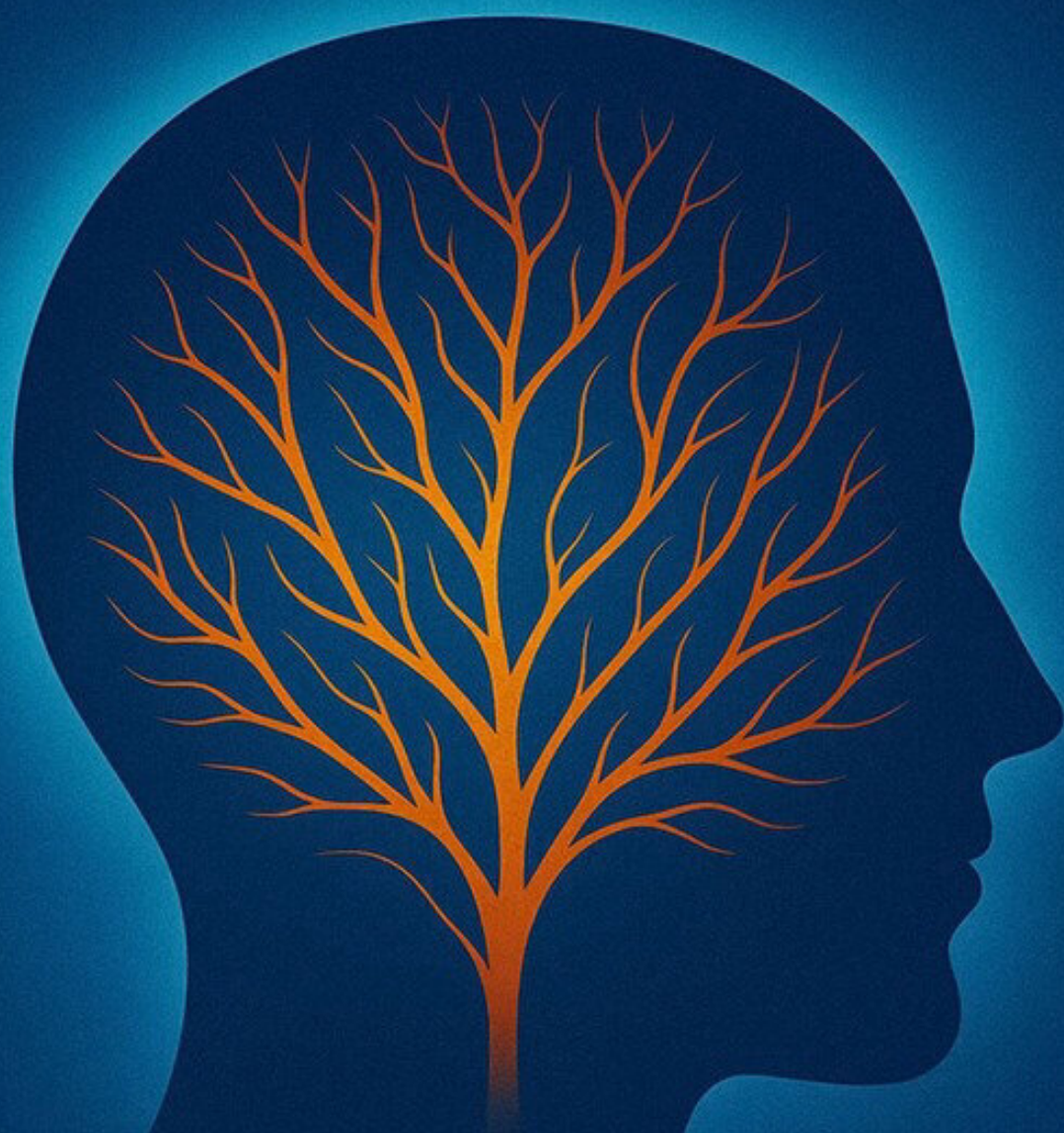


18+

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОЖНОГО
РАССТРОЙСТВА



Маруке Егиян

НЕЙРОННЫЙ РАЗРЫВ

ПУТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Маруке Егиян

**Нейронный разрыв – путь
к самоисцелению. Как избавиться
от тревожного расстройства**

«Издательские решения»

Егиян М. Г.

Нейронный разрыв – путь к самоисцелению. Как избавиться от тревожного расстройства / М. Г. Егиян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688286-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Сознание можно перепрограммировать. Метод нейронального разрыва показывает, как слово и внимание запускают естественное самоисцеление мозга. Его ключевое достоинство — быстрота: терапия не требует длительных протокольных сессий, характерных для классической психотерапии. Это путь от тревожного расстройства к внутренней тишине, где человек становится автором собственного нейронного кода.

ISBN 978-5-00-688286-7

© Егиян М. Г.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Глава 1: Стратегия восстановления: терапия как единая система	9
Глава 2. Как работает вирус тревоги: от сигнала опасности к системной ошибке	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Нейронный разрыв – путь к самоисцелению Как избавиться от тревожного расстройства

Маруке Геворкович Егиян

Дизайнер обложки Клавдия Шильденко

Иллюстрация OpenAI

© Маруке Геворкович Егиян, 2025

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0068-8286-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Тревожное расстройство – это не поломка личности, а сбой в нейронной архитектуре внимания и восприятия. Мозг, стремясь к безопасности, создаёт устойчивые цепи тревоги и повторяет их снова и снова, пока они не становятся его автоматическим языком. Попытки бороться с этим языком только укрепляют его – ведь мозг усиливает то, что активируется чаще всего.

Метод нейронального разрыва предлагает иной путь: не подавление, а переобучение. Он основан на принципах нейропластичности и естественной способности мозга к самоисцелению. Врач не «исправляет» пациента, а создаёт условия, при которых мозг сам перестраивает патологическую сеть в новую, устойчивую схему спокойствия.

Книга объединяет психиатрию, нейронауку и философию сознания, раскрывая, как язык, внимание и фармакология могут действовать синхронно – как обновление операционной системы. Это не борьба с тревогой, а её трансформация. Не симптом, а возможность. И не чудо, а закономерность работы живого, пластичного мозга.

Введение

Уважаемый читатель. Я буду говорить с вами на универсальном языке – языке человеческого опыта. Вне зависимости от вашей профессии, эта книга найдет в вас отклик.

Если ваше призвание – мир информационных технологий, вы с удивлением обнаружите, что знакомые вам системные сбои и баги удивительно похожи на те, что иногда происходят в нашем собственном сознании. Психологам же откроется глубокая и точная картина, перекликающаяся с самыми современными представлениями о работе психики. А если вы просто устали от необъяснимой тревоги, тяготящей вашу повседневность, то здесь вы найдете долгожданные ясные ответы о том, что творится в вашей голове, – без туманных ярлыков вроде «бессознательного».

Что же объединяет эти, казалось бы, разные взгляды? Представьте, что наш внутренний мир – это сложнейшая операционная система. Это не просто красивое сравнение для специалиста в области IT, а полноценная модель, позволяющая заглянуть вглубь себя. Ваш мозг – это уникальный биокомпьютер, где в роли «железа» выступают нейроны, а «программным кодом» – причудливые узоры нейронных связей и укоренившиеся привычки мышления.

Есть древняя, но надежная часть этой системы – Миндалевидное Тело. Это ваш встроенный Антивирусный Фаервол. Его задача – сканировать среду на прямые угрозы (резкий звук, потеря равновесия) и запускать режим тревоги: учащается пульс, напрягаются мышцы. Это полезная, жизненно важная функция. Проблема начинается тогда, когда этот фаервол сходит с ума.

Что это такое с точки зрения нейробиологии мозга? Это сбой в работе системы страха. Нейронные пути, отвечающие за тревогу, становятся сверхактивными и натренированными. Они начинают реагировать на нейтральные события так, будто это вопросы жизни и смерти. Мозг буквально «прокладывает асфальтовую дорогу» по маршруту, ведущему от малейшей неопределенности до паники.

Что это такое по метафорической аналогии с IT-терминами – это вредоносный скрипт, который прописался в вашем «Фаерволе». Он меняет его настройки одной простой командой:

ЕСЛИ (событие = неоднозначное) ТОГДА (реакция=НАИХУДШИЙ ВОЗМОЖНЫЙ СЦЕНАРИЙ)

Пропущенный звонок? Система кричит: «УВОЛЬНЕНИЕ!». Легкое головокружение? Алгоритм выдает: «ИНСУЛЬТ!». Партнер задумался? Скрипт уже подготовил уведомление: «ОН (А) ТЕБЯ БРОСАЕТ!».

Вирус не ломает вашу логику. Он работает *в обход* нее. Он создает три системные проблемы:

– Ложные срабатывания. Ваша система защиты бьет тревогу по любому поводу, как гиперчувствительная сигнализация, которая срабатывает от пролетающей мухи. Это истощает ресурсы.

– Перегрузка «процессора». Ваше внимание, энергия и концентрация (системные ресурсы) уходят на обработку этих бесконечных тревожных уведомлений. На текущие задачи и радость просто не остается мощности.

– Заражение «памяти». Вирус помечает старые, нейтральные воспоминания тегами «ОПАСНО» и использует их как «доказательства» для своих катастрофических прогнозов.

Большинство людей, особенно мыслящие логически, пытаются бороться с вирусом напрямую. Они вступают с ним в спор: «Нет, это не рак, это просто несварение». Они пытаются его «отладить». И это – ключевая ошибка.

Хорошая новость заключается в том, что переустановить систему не потребуется. В следующей главе мы перейдем от диагностики к лечению. Мы не будем писать новый антиви-

рус, который будет сражаться со старым. Вместо этого мы установим простой, конкурирующий скрипт – который создаст новую, здоровую нейронную сеть. Сеть, которая не борется, а лишает вирус его силы.

Глава 1: Стратегия восстановления: терапия как единая система

Протокол, с которым вы познакомитесь в этой книге, – не теоретическая конструкция. Это клиническая реальность, выработанная десятилетиями работы с пациентами, которым не помогли стандартные методы лечения. Я наблюдал его эффективность при тяжёлой, резистентной к терапии тревожности, сложном ПТСР, изнуряющем обсессивно-компульсивном расстройстве и глубокой депрессии. Это были не лёгкие случаи; это были люди, исчерпавшие традиционные средства, и их часто называли «резистентными к терапии». Моя уверенность в этом методе основана на том, что я видел, как они возвращаются к жизни.

Более того, этот подход – не просто клинический случай; он прочно укоренён в фундаменте современной нейронауки. Он основан на биологических принципах на уровне нейротрансмиттеров, динамики рецепторов и самой архитектуры нейронных сетей, и подкреплён данными передовых методов нейровизуализации.

Мы находимся на переломном этапе в понимании работы мозга. Беспрецедентные мировые ресурсы подпитывают революцию в нейронауке. Хотя такие проекты, как программа NeuroLinC, изначально направлены на разработку интерфейсов «мозг-компьютер», неожиданным результатом их работы стал колоссальный скачок в нашем базовом понимании нейронных цепей. Они заставляют нас картировать операционную систему мозга с точностью, о которой мы и не подозревали. Одновременно с этим, прорывы в эпигенетике открывают, как жизненный опыт напрямую влияет на экспрессию наших генов, а передовая психофармакология, в частности, изучение психоделических веществ, раскрывает точные нейронные механизмы, лежащие в основе нейропластичности и самовосприятия.

Именно из сочетания этого с трудом приобретенного клинического опыта и этих передовых научных достижений рождается по-настоящему эффективная, комплексная модель восстановления. В этой главе мы рассмотрим эту модель.

1. Разбор порочного круга: «Почему вам раньше не помогали»

Ваш путь к этому, вероятно, был отмечен разочарованием: чередой визитов к разным специалистам, смены лекарств, поиска временного облегчения, а затем возвращения деморализующих симптомов. Эта закономерность неизбежно приводит к разрушительному внутреннему выводу: «Я безнадежен».

Давайте проанализируем этот системный сбой. Традиционный, чисто биологический подход, основанный исключительно на таких препаратах, как СИОЗС или антипсихотики, эффективен, но не полон. Эти препараты являются важнейшими системными стабилизаторами. Они выравнивают нейрохимический ландшафт, снижая внутренний «шум» и «статичность», нарушающие когнитивные процессы. По сути, они снижают громкость ложной тревоги.

Однако они не переписывают вредоносные алгоритмы – основной код вируса – которые годами были запечатлены в ваших нейронных путях. Лекарства успокаивают аппаратное обеспечение, но повреждённое программное обеспечение остаётся, бездействующим и ожидающим.

Таким образом, фармакотерапия как- бы подобна установке высококачественного стабилизатора напряжения на компьютер, заражённый глубоко укоренившимся вирусом. Она предотвращает сбои системы из-за скачков напряжения (химического дисбаланса), но не удаляет сам вирус и не устанавливает новую, здоровую операционную систему.

2. Интегрированная модель: «Системный подход к психике»

Для устойчивого восстановления требуется одновременное комплексное вмешательство на обоих уровнях вашей системы:

Биологический уровень («Аппаратное обеспечение»): Он регулируется прецизионной фармакотерапией. Наша цель – найти правильное «обновление прошивки» для стабилизации нейрохимии, создавая спокойную, предсказуемую внутреннюю среду. Мозг, находящийся в состоянии постоянной биохимической тревоги, не может эффективно учиться или меняться. Стабильность – необходимое условие для обучения.

Алгоритмический уровень («Программное обеспечение»): Он корректируется с помощью целенаправленной нейрональной переориентации – «Административного протокола». Именно здесь мы активно ищем и переписываем вирус используя собственную способность мозга к нейропластичности.

Таким образом Лекарства создают стабильную биологическую платформу – готовят почву для изменений. На этом фундаменте целенаправленная работа с сознанием сеет новые семена, запуская процесс глубокого переобучения. Без этой внутренней работы любое химическое вмешательство дает лишь временный эффект – система неизбежно вернется к старым, ошибочным программам после отмены поддержки. Это не последовательные этапы, а взаимозависимые компоненты единой системы восстановления, где биологическая стабилизация и осознанное перепрограммирование усиливают друг друга.

Итак, наша цель – окончательное выздоровление. Это не значит, что все жизненные трудности исчезнут. Это значит, что произойдет ключевое изменение в том, как вы управляете своим внутренним миром. Вы перестанете быть пассивным пациентом, которого лечат врач и таблетки, и станете полноценным администратором собственной психики – тем, кто активно ею управляет.

Глава 2. Как работает вирус тревоги: от сигнала опасности к системной ошибке

Тревога не возникает из ниоткуда. Она – результат древней биологической программы, призванной защищать нас. Но когда эта программа выходит из-под контроля, она перестаёт быть защитным механизмом и превращается в вирус. Понимание того, как работает этот вирус, – первый шаг к его нейтрализации. Здесь мы разберём, как система обнаружения угроз – миндалина, гипоталамус, префронтальная кора и сеть пассивного режима (DMN) – постепенно превращается в самоподдерживающийся цикл тревоги.

Мозг как самопрограммирующаяся система

В отличие от других органов, мозг – **программируемый**. Более того, **программистом является сам человек**. Всё, чему вы научились – от умения ходить до сложных навыков, таких как вождение автомобиля или владение языками, – это результат работы нейронных сетей, которые со временем объединяются в **устойчивые автоматические программы**.

Когда вы садитесь за руль, вам не нужно обдумывать каждое движение педали и поворот руля. Программа «вождение» уже записана в памяти мозга и активируется автоматически. Исследования нейровизуализации подтверждают, что во время освоения навыка в мозге постепенно формируется новая сеть – **кластер из миллионов нейронов**, способных включаться без участия сознания. Это и есть фундамент человеческого интеллекта – способность мозга **записывать, хранить и воспроизводить поведенческие программы**.

Благодаря этой функции человечество вообще смогло развиваться: без автоматизации процессов мышления, речи, трудовых действий мы были бы обречены заново учиться всему каждое утро.

Но у этой способности есть и тёмная сторона. Мозг не имеет встроенного фильтра, который отделял бы полезные программы от вредоносных. И потому наряду с адаптивными схемами поведения в систему легко проникают **вирусные программы**. Они записываются так же, как все остальные – через повторение, опыт, сильные эмоции или внушение. Со временем они становятся частью нашего «психического кода», активируясь в ситуациях, где нет реальной угрозы.

Эти вирусные программы проявляются по-разному – в форме комплексов, навязчивых мыслей, чувства вины, страха неудачи, перфекционизма, самокритики. Но по сути все они имеют одну природу – **дефект автоматической программы**, возникший в результате искажения эмоциональной памяти. Так в нейронной архитектуре зарождается вирус тревоги.

Как страх превращается в автономную программу

В основе любой вирусной программы лежит **эмоция страха** – древнейший защитный сигнал, встроенный в нашу нервную систему задолго до появления разума. Страх спасал жизнь нашим предкам, мгновенно активируя тело и мозг для действия: учащая сердцебиение, направляя кровь к мышцам, усиливая восприятие мельчайших признаков опасности. Но у этой молниеносной реакции есть цена – она обходится без участия сознания.

Когда мозг сталкивается с ситуацией, похожей на прошлую угрозу, активируется та же нейронная цепь, независимо от того, есть ли опасность на самом деле. **Эмоциональная память не различает «тогда» и «сейчас»** – ей достаточно совпадения сигнала. Так нейронная сеть, когда-то созданная для защиты, начинает работать автономно, реагируя не на реальность, а на внутренние ассоциации.

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.