

18+

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОЖНОГО
РАССТРОЙСТВА



Маруке Егиян

НЕЙРОННЫЙ РАЗРЫВ

ПУТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Маруке Геворкович Егиян
Нейронный разрыв –
путь к самоисцелению.
Как избавиться
от тревожного расстройства

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73005627
ISBN 9785006882867*

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1: Стратегия восстановления: терапия как единая система	9
Глава 2. Как работает вирус тревоги: от сигнала опасности к системной ошибке	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**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 активизируется 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 Фаер-

вол. 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 сигнали-

зация, 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 антивирус, 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 програм-

ма 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 исключи-

тельно на таких препаратах, как СИОЗС или антипсихотики, эффективен, но не полон. Эти препараты являются важнейшими системными стабилизаторами. Они выравнивают нейрорхимический 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 нейрорхимии, создавая спокойную, предсказуемую внут-

ренную 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 – подготавливают 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 ста-

нете 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 автомати-

чески. 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 теневая 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.