

Дарья Шварц

СТРАХ СТАРЕНИЯ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Страх старения:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Страх старения: дневник самопомощи / Д. Шварц — «Автор»,
2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание страха и его корней	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дарья Шварц

Страх старения: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание страха и его корней

День 1: что такое страх старения? Изучение проявлений страха старения на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях.

Сегодня мы начинаем наш путь по изучению страха старения. Важно понимать, что этот страх, или геронтофобия, – это состояние, которое может проявляться на трёх уровнях:

Эмоциональный: Чувства тревоги, печали, гнева или бессилия при мыслях о старении.

Поведенческий: Избегание любых действий, напоминающих о возрасте, таких как покупка средств от морщин, разговоры о будущем или посещение врачей.

Когнитивный: Мысли вроде «Я стану бесполезным», «Никто не будет меня любить» или «Моя жизнь закончится».

Осознание этих проявлений – первый и самый важный шаг. Сегодня мы будем внимательно наблюдать за своими реакциями. Это поможет нам в будущем работать прицельно с каждой из этих сфер.

Карта моих проявлений страха старения

Эта таблица поможет Вам зафиксировать, как именно страх старения проявляется в Вашей жизни. Не нужно ничего придумывать или оценивать. Просто наблюдайте за собой в течение дня и записывайте свои наблюдения. Это Ваш личный инструмент для самопознания.

Сфера

Ваши наблюдения

Когнитивная

(Пример: Я часто думаю о том, что стану обузой для своих детей.)

Эмоциональная

(Пример: Я чувствую себя подавленным(-ой), когда вижу морщины в зеркале.)

Поведенческая

(Пример: Я избегаю фотографироваться и покупать себе новую одежду.)

Практические упражнения: Мой первый шаг к осознанности

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Определите время

Выберите два или три коротких промежутка времени сегодня (например, утро, обед, вечер), когда Вы сможете спокойно провести 5 минут наедине с собой.

Шаг 2: Наблюдайте

В эти моменты постарайтесь честно ответить на вопрос: «Что я сейчас чувствую, когда думаю о своём возрасте? О чём я думаю? Что я делаю?».

Шаг 3: Зафиксируйте

Запишите свои наблюдения в таблицу выше. Не оценивайте их, просто зафиксируйте.

Шаг 4: Размышляйте

После заполнения таблицы, задайте себе вопрос: «Что меня удивило в моих наблюдениях?».

Многие из нас привыкли судить себя за страх старения. Мы говорим себе: «Это глупо», «Я должен быть сильнее». Такие мысли лишь усиливают чувство стыда и вины. Современное упражнение – это противоположность самокритике. Мы не оцениваем, мы наблюдаем. Мы учимся относиться к себе как к исследователю своего состояния, а не как к строгому судье.

Когда Вы заполняете таблицу, Вы создаёте дистанцию между собой и своими переживаниями. Вы не есть Ваш страх, Вы – человек, который переживает страх. Этот маленький, но мощный сдвиг в восприятии – фундамент для всей дальнейшей работы. Это первый шаг к принятию, который открывает дверь к возможности изменений. Помните: принятие – это не равнозначно согласию с тем, что происходит. Принятие – это просто признание факта. И только после такого честного признания мы можем двигаться вперёд.

День 2: Культурные и личные мифы. Анализ негативных стереотипов о старении, которые влияют на ваше восприятие.

Сегодня мы углубимся в изучение того, как **культурные и личные мифы** формируют наш страх старения. Общество часто транслирует определённые стереотипы о старости: что это время болезней, одиночества и угасания. Эти идеи проникают в наше сознание, создавая негативные ожидания. Кроме того, у каждого из нас могут быть свои личные мифы, основанные на опыте близких или собственных интерпретациях. Сегодня мы будем анализировать эти мифы, чтобы понять, насколько они соответствуют реальности.

Мои мифы о старении

Эта таблица поможет Вам выявить и проанализировать стереотипы, которые влияют на Ваше восприятие возраста. Не нужно бороться с ними, просто наблюдайте и фиксируйте.

Тип мифа

Пример мифа

Как этот миф проявляется в моей жизни?

Культурный

(Пример: «Старые люди никому не нужны».)

(Пример: Я боюсь, что мои дети перестанут меня навещать, когда я стану старым(-ой).)

Личный

(Пример: «Я стану некрасивым(-ой) и непривлекательным(-ой)».)

(Пример: Я избегаю зеркал и комплиментов.)

Практические упражнения: Раскрываем стереотипы

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Изучите таблицу

Внимательно прочитайте примеры мифов. Подумайте, какие стереотипы о старении Вы слышали от других или читали в СМИ.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив типа мифа запишите, какие именно мифы Вы встречали, и как они проявляются в Вашей жизни.

Шаг 3: Оспорьте миф

Выберите один из Ваших мифов и задайте себе вопросы: «Всегда ли это правда? Есть ли люди, которые опровергают этот миф? Как я могу проверить этот миф?».

Шаг 4: Размышляйте

Отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сомневались в своих убеждениях.

Наше восприятие старения во многом формируется внешними источниками – культурой, СМИ, рассказами других. Часто эти образы далеки от реальности и лишь усиливают наш страх. Сегодняшнее упражнение – это способ посмотреть на эти мифы критически. Вы учитесь видеть, что многие из этих «истин» – это всего лишь конструкции, которые можно оспорить.

Когда Вы начинаете сомневаться в негативных стереотипах, Вы открываете для себя возможность увидеть старение иначе. Вы начинаете понимать, что это не конец, а новый этап жизни, который может быть наполнен смыслом и радостью.

День 3: Мои «кнопки страха». Выявление личных триггеров, которые вызывают страх старения (например, морщины, боли в суставах).

Сегодня мы займёмся выявлением Ваших личных триггеров. Триггер – это событие, мысль или ощущение, которое запускает страх старения. Это может быть что угодно: морщины в зеркале, боли в суставах, новости о болезнях или даже мысли о пенсии. Понимание своих триггеров даёт Вам возможность подготовиться к ним и выбрать другую реакцию. Это как предупреждающий сигнал, который помогает Вам предотвратить погружение в страх.

Карта моих триггеров

Эта таблица поможет Вам зафиксировать те самые моменты, которые вызывают у Вас страх. Цель – осознать, что именно вызывает у Вас страх старения, чтобы Вы могли управлять своими реакциями.

Тип триггера
Описание

Ситуационные

(Пример: Поход к врачу. Встреча с более молодыми людьми. Чтение новостей о болезнях.)

Эмоциональные

(Пример: Ощущение, что я всех разочаровываю. Чувство вины за потраченное время. Страх неудачи.)

Когнитивные

(Пример: Мысль «Я никогда не смогу это сделать». Сравнение себя с другими.)

Практические упражнения: Идентификация триггеров

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Изучите таблицу

Внимательно прочитайте типы триггеров. Подумайте о ситуациях, которые вызывали у Вас страх старения в прошлом.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив типа триггера запишите, что именно запускает у Вас страх.

Шаг 3: Наблюдайте в течение дня

Когда почувствуете приближение страха, остановитесь на мгновение и спросите себя: «Что только что произошло? Что я подумал(-а) или почувствовал(-а)?».

Шаг 4: Размышляйте

После заполнения таблицы, задайте себе вопрос: «Что общего у моих триггеров?».

Выявление триггеров – это мощный инструмент. Когда Вы знаете, что именно запускает Ваш страх, Вы перестаёте быть его заложником. Вы обретаете свободу выбора. Например, если Вы понимаете, что разговор с определённым человеком вызывает у Вас тревогу, Вы можете подготовиться к этому разговору заранее. Вы можете решить, как долго он будет длиться, или даже вовсе избежать его, если это необходимо для Вашего благополучия.

Самый важный аспект в работе с триггерами – это осознание. Часто мы даже не замечаем, как одно маленькое событие или мысль может полностью изменить наше состояние. Сегодняшнее упражнение поможет Вам стать более внимательным к себе и к окружающему миру.

Помните, что триггеры не определяют Вас. Они – всего лишь внешние или внутренние сигналы, на которые Вы можете научиться реагировать по-новому.

Завтра мы перейдем к техникам, которые помогут Вам снизить эмоциональное напряжение, вызванное этими триггерами.

День 4: Дневник мыслей о старении. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать автоматические негативные мысли о возрасте.

Сегодня мы сфокусируемся на Ваших мыслях. Наш страх старения часто подпитывается автоматическими, негативными мыслями, которые проносятся в голове. Мысли вроде «Я становлюсь старым(-ой) и некрасивым(-ой)» или «Я больше не смогу путешествовать» могут вызывать тревогу и отчаяние. Сегодняшняя задача – научиться замечать эти мысли, не оценивая их, а просто фиксируя. Это первый шаг к тому, чтобы разорвать связь между мыслью и эмоцией.

Мой дневник мыслей о старении

Эта таблица – Ваш инструмент для самонаблюдения. Заполняйте её в течение дня, когда почувствуете приступ страха или просто заметите какую-либо негативную мысль о старении. Постарайтесь быть максимально честным(-ой) с собой. Нет правильных или неправильных ответов.

Ситуация (где, когда, что произошло)

Мысли (что я подумал(-а) в тот момент)

Эмоции (что я почувствовал(-а))

Поведение (что я сделал(-а))

(Пример: Смотрел(-а) на себя в зеркало и увидел(-а) морщины.)

(Пример: «Я выгляжу старым(-ой). Я становлюсь непривлекательным(-ой).»)

(Пример: Грусть, тревога, разочарование.)

(Пример: Перестал(-а) смотреть в зеркало. Подумал(-а) о косметических процедурах.)

Практические упражнения: Как вести дневник

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

В течение дня держите этот дневник под рукой: в телефоне, блокноте или на компьютере.

Шаг 2: Заполняйте по мере появления

Как только Вы заметите, что Ваше настроение ухудшилось или Вы почувствовали страх, сразу же заполните таблицу.

Шаг 3: Будьте объективны

Описывайте ситуацию без лишних эмоций. Опишите мысль, которая появилась, и чувства, которые она вызвала. Затем честно опишите, как Вы себя повели.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, есть ли повторяющиеся шаблоны.

Мы часто совершаем одну и ту же ошибку: думаем, что эмоции возникают сами по себе, без какой-либо причины. На самом деле, наши эмоции и поведение – это часто результат наших мыслей. Дневник помогает увидеть эту цепочку: **Ситуация → Мысли → Эмоции → Поведение**.

Например, Вы можете обнаружить, что страх старения появляется каждый раз, когда Вы смотрите на себя в зеркало. Эта мысль вызывает у Вас тревогу, и в результате Вы прокрастинируете. Дневник делает эти скрытые связи видимыми.

Как только Вы осознаете эти шаблоны, Вы сможете начать работать над их изменением. Вы поймёте, что дело не в Вас, а в автоматических мыслях, которые управляют Вами. Завтра мы перейдём к ещё более важному инструменту – заземлению, которое поможет Вам справиться с тревогой.

Продолжайте быть честным(-ой) с собой. Это единственный путь к переменам.

День 5: Заземление. Практикуем техники для возвращения в «здесь и сейчас» и снижения уровня тревоги.

Сегодня мы сфокусируемся на технике **заземления**. Когда страх старения накрывает Вас с головой, Вы можете почувствовать, что теряете контроль над собой и своими мыслями. Заземление – это способ вернуть себя в «здесь и сейчас». Эта техника помогает разорвать связь

между негативными мыслями и физическими реакциями (учащенное сердцебиение, напряжение, дрожь), возвращая Вас в реальность.

Мой план заземления

Эта таблица поможет Вам отследить, как различные техники заземления влияют на Ваше состояние. Выберите одну или две техники из предложенных и выполните их. Цель – не идеальное расслабление, а простое наблюдение за тем, как реагирует Ваше тело и разум.

Название техники

Ваши ощущения до

Ваши ощущения после

Техника «5-4-3-2-1»

(Пример: Чувство тревоги, мысли скачут.)

(Пример: Тревога снизилась, я чувствую себя более устойчивым(-ой).)

Дыхание по квадрату

(Пример: Сердцебиение учащено, напряжение в плечах.)

(Пример: Сердцебиение замедлилось, плечи расслабились.)

Практические упражнения: Мой оазис покоя

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

Найдите тихое место, где Вас никто не побеспокоит. Сядьте или лягте в удобную позу.

Шаг 2: Выберите технику

Выберите одну из техник заземления (см. ниже) и внимательно прочитайте её описание.

Шаг 3: Выполните упражнение

Следуйте инструкциям. Не оценивайте себя, если не получается сразу. Просто продолжайте.

Шаг 4: Заполните таблицу

Зафиксируйте свои ощущения в таблицу выше: что Вы чувствовали до и что – после упражнения.

Техники заземления: инструкция

Техника 1: «5-4-3-2-1»

Назовите **5** вещей, которые Вы видите прямо сейчас. (Например, «Я вижу дерево, стол, лампу, книгу, телефон».)

Назовите **4** вещи, которые Вы можете почувствовать. (Например, «Я чувствую твёрдое кресло, мягкую одежду, прохладный воздух, тепло от чашки».)

Назовите **3** вещи, которые Вы слышите. (Например, «Я слышу шум улицы, пение птиц, тиканье часов».)

Назовите **2** вещи, которые Вы можете почувствовать по запаху. (Например, «Я чувствую запах чая, запах книги».)

Назовите **1** вещь, которую Вы можете попробовать на вкус. (Например, «Я чувствую вкус чая».)

Техника 2: Дыхание по квадрату

Вдохните на счёт 1-2-3-4.

Задержите дыхание на счёт 1-2-3-4.

Выдохните на счёт 1-2-3-4.

Задержите дыхание на счёт 1-2-3-4.

Повторите цикл 3–5 раз.

Когда мы переживаем сильный страх, наш мозг отключает рациональное мышление и активирует режим «бей или беги». Техники заземления помогают Вам вернуться в сознание. Они не убирают страх, но помогают Вам справиться с ним. Вы учитесь управлять своими реакциями.

Даже если в первый раз Вы не почувствовали мгновенного эффекта, не расстраивайтесь. Помните: Ваше тело привыкло к напряжению. Чтобы переучить его, нужно время и терпение.

День 6: Отделяем факты от фантазий. Учимся отличать реальные изменения, связанные с возрастом, от катастрофических фантазий.

Сегодня мы сфокусируемся на различении **фактов и фантазий**. Страх старения часто подпитывается катастрофическими мыслями о будущем. Мы можем представлять себе худший сценарий: «Я точно заболею», «Мои близкие отвернутся от меня», «Я буду абсолютно беспомощен(-на)». Эти мысли – не факты, а наши фантазии, основанные на страхе. Сегодняшняя задача – научиться ставить их под сомнение и опираться на реальность.

Мой анализ: Факты против Фантазий

Эта таблица поможет Вам научиться отличать реальные изменения, связанные с возрастом, от Ваших фантастических страхов. Выберите одну мысль, которая вызывает у Вас сильный страх, и проанализируйте её.

Моя мысль (фантазия)

(Пример: «С возрастом я обязательно стану немощным(-ой) и потеряю самостоятельность.»)

Реальные факты

(Пример: С возрастом могут происходить изменения в здоровье, но это не означает полную немощность. Существуют способы поддерживать активность и самостоятельность: физические упражнения, правильное питание, медицинская помощь.)

Доказательства против фантазии

(Пример: Моя бабушка в 70 лет сама ходит по магазинам. Мой друг после 50 активно занимается спортом. Я знаю людей, которые сохраняют ясность ума и физическую активность до глубокой старости.)

Альтернативное, реалистичное представление

(Пример: «С возрастом моё тело будет меняться, и мне, возможно, потребуется больше внимания к здоровью. Но я могу принять меры, чтобы поддерживать свою активность и самостоятельность.»)

Практические упражнения: Распознаём реальность

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Выберите мысль

Вспомните мысль о старении, которая вызывает у Вас сильный страх. Запишите её в первую строку таблицы.

Шаг 2: Ищите факты

Подумайте о реальных изменениях, связанных с возрастом, которые Вы знаете или видели у других людей. Запишите их в таблицу.

Шаг 3: Ищите доказательства

Вспомните примеры из жизни (свои или чужие), которые опровергают Вашу фантазию.

Шаг 4: Создайте альтернативу

Сформулируйте более реалистичное и сбалансированное представление о будущем.

Шаг 5: Размышляйте

Оцените, как изменились Ваши чувства после того, как Вы провели этот анализ. Стала ли Ваша фантазия менее убедительной?

Страх старения часто опирается на наши самые худшие предположения о будущем. Мы склонны «рисовать» в своём воображении самые мрачные картины, игнорируя при этом позитивные возможности и способы адаптации. Сегодняшнее упражнение помогает Вам использовать силу своего разума для того, чтобы противостоять этим фантазиям.

Когда Вы начинаете отделять факты от вымысла, Вы перестаёте быть заложником своих страхов. Вы обретаете способность видеть ситуацию более объективно. Помните, что будущее не предопределено. Вы можете активно влиять на своё самочувствие и качество жизни в любом возрасте.

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.