

Дарья Шварц

# ТРЕВОЖНОСТЬ

дневник самопомощи

# Дарья Шварц

# Тревожность:

# дневник самопомощи

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73417038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73417038)*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Дисклеймер	4
Неделя 1: Понимание тревожности и её механизмов	6
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Дарья Шварц**

## **Тревожность:**

### **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 тревожности и её механизмов

**День 1: что такое тревожность?** Узнаем, как проявляется тревожность на физическом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Тревожность – это сложное состояние, которое проявляется на трёх уровнях: **физическом** (учащённое сердцебиение, мышечное напряжение), **эмоциональном** (страх, раздражительность) и **поведенческом** (избегание, прокрастинация). Цель этого дня – научиться распознавать, как именно тревожность проявляется у Вас, чтобы Вы могли управлять ею, а не она Вами.

## Моя карта тревожности

Эта таблица поможет Вам фиксировать свои ощущения в течение дня. Вы сможете отследить, как тревожность влияет на Ваше тело, эмоции и поведение. Это даст Вам возможность увидеть, что не всегда причина тревоги очевидна.

Время

Физические ощущения

Эмоции

Поведение

(Пример: 10:00)

(Пример: Напряжение в шее)

(Пример: Раздражение)

(Пример: Отложил(-а) важное дело)

(Пример: 15:00)

(Пример: Учащённое сердцебиение)

(Пример: Страх)

(Пример: Избегал(-а) общения)

## **Практические упражнения: Наблюдение**

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Подготовьтесь**

В течение дня держите эту таблицу 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 физическое напряжение, сразу же заполните таблицу.

### **Шаг 3: Будьте объективны**

Описывайте свои ощущения, эмоции и поведение. Не

нужно объяснять, почему что-то происходит. Просто записывайте.

#### **Шаг 4: Размышляйте**

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, есть ли какие-то закономерности между Вашими ощущениями, эмоциями и поведением.

**День 2: Цикл тревожности.** Разберём, как формируется и поддерживается цикл тревожного мышления.

Сегодня мы сфокусируемся на **цикле тревожности**. Тревожность – это не случайное явление, а повторяющийся цикл, который состоит из **мысли, эмоции и поведения**. Например, Вы думаете: «Я не справлюсь», что вызывает у Вас страх, и Вы начинаете избегать ситуации, что, в свою очередь, подтверждает Вашу мысль. Понимание этого цикла – первый шаг к его разрыву. Цель этого дня – научиться видеть эту взаимосвязь, чтобы Вы могли влиять на каждый из её компонентов.

#### **Мой цикл тревожности**

Эта таблица поможет Вам отследить, как Ваши мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны. Заполняйте её в течение дня, когда почувствуете приступ тревоги. Постарайтесь быть максимально честным(-ой) с собой.

Мысль

Эмоция

Поведение

(Пример: «Я не успею сдать проект.»)

(Пример: Страх)

(Пример: Прокрастинация)

(Пример: «Если я скажу что-то не так, то меня осудят.»)

(Пример: Тревога)

(Пример: Избегание общения)

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Подготовьтесь**

В течение дня держите эту таблицу 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 физическое напряжение, сразу же заполните таблицу.

### **Шаг 3: Будьте объективны**

Описывайте свои ощущения, эмоции и поведение. Не нужно объяснять, почему что-то происходит. Просто записывайте.

### **Шаг 4: Размышляйте**

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, есть ли какие-то закономерности между Вашими ощущениями, эмоциями и поведением.

**День 3: Внутренний критик и «автоматические мысли».** Научимся распознавать негативные мысли, которые запускают тревогу.

Сегодня мы сфокусируемся на **«автоматических мыслях»** – тех быстрых, часто негативных суждениях, которые возникают в голове без нашего сознательного контроля. Эти мысли подобны внутреннему критику: «Я не справлюсь», «Я выгляжу глупо», «Меня осудят». Они запускают и усиливают тревожность. Цель этого дня – научиться распознавать эти мысли и отделять их от фактов. Это поможет Вам понять, что мысли – это не всегда истина, и что Вы можете выбирать, верить им или нет.

### **Мой дневник мыслей**

Эта таблица поможет Вам распознать свои автоматические мысли и найти более реалистичные альтернативы. Вы-

берите одну мысль, которая вызывает у Вас тревогу, и ответьте на вопросы. Это поможет Вам ослабить её власть над Вами и найти более объективный взгляд на ситуацию.

Ситуация

Автоматическая мысль

Эмоции

(Пример: Мне нужно позвонить по важному делу.)

(Пример: «Если я что-то скажу не так, то меня осудят.»)

(Пример: Страх, напряжение)

(Пример: Я увидел(-а) друга, бегущего в парке.)

(Пример: «Я никогда не смогу бегать.»)

(Пример: Грусть, зависть)

## **Практические упражнения: Допрашиваем мысли**

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 физическое напряжение, сразу же заполните таблицу.

### **Шаг 3: Будьте объективны**

Описывайте свои ощущения, эмоции и поведение. Не нужно объяснять, почему что-то происходит. Просто записывайте.

### **Шаг 4: Размышляйте**

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, есть ли какие-то закономерности между Вашими мыслями, эмоциями и поведением.

Мы часто совершаем одну и ту же ошибку: думаем, что эмоции и тревожность 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 → Тревожность.**

Например, Вы можете обнаружить, что тревожность усиливается каждый раз, когда Вы думаете о том, что Вы «не можете с этим справиться». Эта мысль вызывает у Вас страх, и в результате Вы начинаете избегать ситуации. 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 – техникам релаксации, которые помогут Вам справиться с физическими проявлениями тревожности.

**День 4: Техники релаксации.** Практикуем дыхательные упражнения и прогрессивную мышечную релаксацию.

Сегодня мы сфокусируемся на **техниках релаксации**. Тревожность часто вызывает физическое напряжение: сжатые челюсти, напряжённые плечи, учащённое дыхание. Эти ощущения усиливают чувство страха и дискомфорта. Сегодня мы будем практиковать простые, но эффективные техники, которые помогут Вам успокоить тело и, как следствие, ум. Освоение релаксации – это как обретение рычага, который позволяет Вам снизить интенсивность тревоги в любой момент.

### **Мой дневник релаксации**

Эта таблица поможет Вам зафиксировать, какие техники релаксации работают для Вас лучше всего. Попробуйте несколько, чтобы понять, что именно помогает Вам успокоиться и снизить физическое напряжение.

Техника

Что я делал(-а)?

Что я почувствовал(-а) после?

### **Глубокое дыхание**

(Пример: Я сделал(-а) медленный вдох через нос, считая до 4, задержал(-а) дыхание на 4, и медленно выдохнул(-а) через рот, считая до 6.)

(Пример: Я почувствовал(-а) расслабление в груди, напряжение в плечах немного спало.)

### **Прогрессивная мышечная релаксация**

(Пример: Я последовательно напрягал(-а) и расслаблял(-а) мышцы ног, ягодиц, спины, рук, плеч и лица.)

(Пример: Я ощутил(-а) разницу между напряжением и расслаблением, тело стало более податливым.)

### **Визуализация**

(Пример: Я представил(-а) себя в безопасном и спокойном месте, например, на берегу моря.)

(Пример: Чувство умиротворения и покоя, отвлечение от тревожных мыслей.)

### **Практические упражнения: Внедряем новые привычки**

Шаг

Инструкция

## **Шаг 1: Подготовьтесь**

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

## **Шаг 2: Выберите технику**

Выберите одну технику из таблицы, которая кажется Вам наиболее привлекательной.

## **Шаг 3: Практикуйте**

Выполните выбранную технику в течение 5-10 минут. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

## **Шаг 4: Заполните таблицу**

Запишите свои ощущения в таблицу. Отметьте, что Вам удалось почувствовать.

Тревожность часто ощущается как полная потеря контроля. Кажется, что Ваше тело и ум действуют против Вас. Техники релаксации возвращают Вам **чувство контроля**. Когда Вы сознательно замедляете дыхание или расслабляете мышцы, Вы посылаете своему мозгу сигнал: «Я в безопасности». Это успокаивает нервную систему и снижает интенсивность тревожных мыслей.

**День 5: Мои «кнопки тревоги».** Выявляем основные

триггеры, которые вызывают у вас тревогу.

Сегодня мы сфокусируемся на **«кнопках тревоги»**, или **триггерах**. Тревожность не возникает на пустом месте. Есть определённые ситуации, места, люди или даже мысли, которые запускают у нас тревожную реакцию. Это могут быть как очевидные вещи (например, публичные выступления), так и более тонкие (определённый запах или звук). Цель этого дня – научиться выявлять свои триггеры, чтобы Вы могли предвидеть тревогу и подготовиться к ней, а не просто реагировать на неё.

### **Мои «кнопки тревоги»**

Эта таблица поможет Вам разобраться, что именно запускает у Вас тревожную реакцию. Важно не оценивать свои реакции, а просто наблюдать за ними, чтобы Вы могли выбрать другой путь.

Ситуация

Триггер

Мои ощущения

(Пример: Мне нужно было позвонить по важному делу.)

(Пример: Страх неудачи или отказа.)

(Пример: Учащённое сердцебиение, потливость.)

(Пример: Я услышал(-а) громкий звук.)

(Пример: Неожиданность, чувство, что что-то идёт не

так.)

(Пример: Напряжение в теле, ощущение, что я должен(-на) что-то делать.)

## **Практические упражнения: Взгляд на реальность**

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Подготовьтесь**

В течение дня, когда Вы почувствуете усиление тревоги, остановитесь на мгновение и задайте себе вопросы из таблицы.

### **Шаг 2: Запишите**

Честно запишите свои ответы в соответствующие ячейки.

### **Шаг 3: Размышляйте**

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сознательно выбирали, что сказать и как поступить.

### **Шаг 4: Подумайте о будущем**

Подумайте, что Вы можете сделать по-другому, если тревога снова возникнет.

Когда Вы в глубокой тревоге, Вам кажется, что борьба – это единственная реальность. Но на самом деле, сопротивление тревоге только усиливает её. Принятие – это не пассивность, а активная стратегия, которая даёт Вам возможность отдохнуть от бесконечной борьбы. Это как позволить волне пройти сквозь Вас, вместо того чтобы пытаться её остановить.

**День 6: Дневник тревожности.** Начинаем вести записи, чтобы отслеживать проявления тревоги в течение дня.

Сегодня мы сфокусируемся на **ведении дневника тревожности**. Эта практика станет одним из Ваших главных инструментов, который поможет Вам лучше понимать себя. Цель – не просто фиксировать приступы тревоги, а находить закономерности между Вашими мыслями, эмоциями, поведением и уровнем тревожности. Это даст Вам основу для более осознанного управления ею и поможет увидеть, что тревога не возникает на пустом месте.

### **Мой дневник тревожности**

Эта таблица – Ваш личный инструмент. Заполняйте её в течение дня, чтобы отслеживать, как Ваше состояние меняется. Будьте максимально честны с собой, не пытайтесь «доказать» что-то. Просто фиксируйте факты.

Время

Уровень тревоги (0-10)

Ситуация

Мысли

Поведение

(Пример: 10:00)

(Пример: 7)

(Пример: Мне нужно было сделать важный звонок.)

(Пример: «Я не справлюсь. Меня осудят.»)

(Пример: Я отложил(-а) звонок на потом.)

(Пример: 15:00)

(Пример: 2)

(Пример: Я гулял(-а) в парке.)

(Пример: «Как хорошо. Мне нравится эта погода.»)

(Пример: Я сделал(-а) глубокий вдох и улыбнулся(-ась).)

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 тревогу, сразу же заполните таблицу.

### **Шаг 3: Будьте объективны**

Описывайте уровень тревоги, ситуацию, мысли, которые появились. 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 и тревога 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 → Тревога.**

Например, Вы можете обнаружить, что тревога усиливается каждый раз, когда Вы думаете о том, что Вы «не можете с этим справиться». Эта мысль вызывает у Вас страх, 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 подведём итоги этой недели и проанализируем, что удалось изменить.

**День 7: Подведение итогов.** Анализируем записи за неделю, отмечаем прогресс.

Сегодня мы подводим итоги первой недели. Вы проделали огромную работу, и сейчас самое время остановиться, оглянуться назад и оценить свой прогресс. В течение последних семи дней Вы учились осознанности, выявляли свои триггеры и разбирались с механизмом тревожности. Возможно, Вы пока не чувствуете больших перемен, и это нормально. Сегодняшний день посвящен тому, чтобы увидеть маленькие, но важные победы, которые Вы уже одержали.

### **Мои первые успехи**

Эта таблица поможет Вам визуализировать, что уже удалось сделать. Постарайтесь быть честным(-ой) с собой и отметить даже самые незначительные, на Ваш взгляд, успехи.

Сфера

Что у меня получилось?

### **Осознанность**

(Пример: Я заметил(-а), что в момент тревоги у меня возникла мысль «ничего не получится», и не поддался(-ась) ей сразу.)

### **Выявление триггеров**

(Пример: Я понял(-а), что мысли о незавершённых делах запускают у меня страх.)

## **Поиск ресурсов**

(Пример: Я осознал(-а), что у меня есть люди, которые меня любят.)

## **Моё самочувствие**

(Пример: Я чувствую себя немного более уверенно, чем неделю назад.)

## **Практические упражнения: Мой личный прогресс**

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Перечитайте свои записи**

Просмотрите все записи, которые Вы сделали в течение этой недели: в дневнике чувств, в таблицах триггеров и мифов.

### **Шаг 2: Ответьте на вопросы**

Ответьте на следующие вопросы: «Что я узнал(-а) о себе за эту неделю?», «Что было самым сложным, а что – самым простым?».

# 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.