



# МОЯ ДЕПРЕССИЯ

Вольфганг Шамбер

# Вольфганг Шамбер

## Моя депрессия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73495533](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73495533)*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Моя депрессия» – честная и очень практичная книга о том, как выглядит депрессия изнутри, когда рядом живут тревога, панические атаки, ипохондрия и страх бессонницы. Автор не обещает “волшебной таблетки” и не читает лекций. Он показывает, что именно делал день за днём, чтобы выйти из замкнутых кругов: проверки симптомов, гуглинг, избегание, ночной контроль сна, бесконечные попытки “успокоиться”.

Внутри – понятные объяснения, короткие упражнения, дневники и мини-практики: как распознавать тревожные импульсы, перестать подкармливать панику, вернуть сон и научиться жить без постоянного внутреннего напряжения.

Книга не заменяет врача или психотерапию, но может стать опорой и планом действий, если сейчас тяжело и хочется зацепиться хоть за что-то.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 2. Ипохондрическая петля: как гугл и тревога делают тело громким	21
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Вольфганг Шамбер

## Моя депрессия

### Глава 1. Почва: каким я был до того, как всё рухнуло

Привет. Если ты читаешь это в состоянии, когда тяжело жить, дышать, тяжело думать и кажется, что “я больше не буду прежним”, – я понимаю. Я был в таком состоянии. У меня было ощущение, что жизнь закончилась где-то на середине жизненного пути: пропали интересы, исчезли силы, сон развалился, тело болело, а голова была забита страхом и мыслями по кругу.

Я не обещаю волшебной кнопки. Выход – это процесс. Иногда медленный. Иногда с откатами. Но он возможен. Эта книга – про мой путь и про вещи, которые **помогали мне в реальности**, а не “на бумаге”. В каждой главе будет мысль и шаг, который можно попробовать сразу. И я хочу поделиться своим опытом.

Важная мысль с самого начала: то, что с тобой происходит, чаще всего не “вина” и не “слабый характер”. Это набор факторов, которые годами складывались в одну систему: контроль, напряжение, подавленные эмоции, страх ошибок, привычка тянуть на себе. Если мозг научился разгонять тре-

вогу, он может научиться и тормозить. Мы будем делать это шаг за шагом.

### *1.1. Идеальный мир в голове и реальный мир с трещинами*

Ну что, начну с себя. Не потому, что я хочу “пожаловаться” или сделать из этого историю про героя. А потому что часто депрессия и бессонница не падают с неба. Они растут из привычек, характера и того, как мы годами держим себя в напряжении. И, может, ты узнаешь в этом что-то своё. И поймёшь: с тобой не “что-то не так”. Просто ты долго жил на износе, даже не замечая этого.

Немного обо мне. Я родился в 1980-х. Учился сначала в одной из советских школ – и это важно, потому что тогдашний мир был очень простым по правилам: “так надо”, “так правильно”, “не выделяйся”, “будь как все”. Потом пришли 90-е – и вместе с ними пришли трещины. У многих всё изменилось резко: денег стало меньше, стабильность исчезла, взрослые начали выживать как могли. Вкусная еда стала редкостью, одежда – “какая есть”, многое в семье стало делаться не потому что хочется, а потому что нужно.

Но я тогда был ребёнком. И, если честно, я не понимал экономику, инфляцию и все эти взрослые слова. Я просто чувствовал атмосферу. Чувствовал, что дома напряжение, что родители устают, что иногда они срываются, что радость стала короткой. И я быстро понял одну вещь: **взрослым**

**сейчас тяжело – значит, мне нужно быть “удобным”.**

Я не говорю, что меня специально так учили. Иногда это происходит тихо, без слов. Ребёнок просто ловит правила воздуха: “не мешай”, “не капризничай”, “не усложняй”. И со временем внутри появляется режим: **быть хорошим, не быть проблемой.** Так безопаснее.

И вот здесь появляется первая важная часть моей истории. Я был не тем ребёнком, который громко требовал. Я был из тех, кто быстро учится подстраиваться. Где-то промолчать. Где-то потерпеть. Где-то сделать вид, что всё нормально. И снаружи это выглядит очень прилично: спокойный, умный, самостоятельный. А внутри постепенно копится другое: напряжение, тревога, чувство ответственности за всё вокруг, даже за то, за что ты вообще не отвечаешь.

У меня рано появилась привычка жить в голове. Там было безопаснее. Там можно было всё контролировать: продумать, как будет правильно, как надо себя вести, что сказать, чтобы никого не обидеть, как выглядеть нормально. Это и есть мой “идеальный мир” – мир, где я всё считаю, всё держу, всё прогнозирую.

А реальный мир, конечно, не работает по таким правилам. Он шумный. Он несправедливый. В нём взрослые срываются, планы ломаются, деньги кончаются, люди говорят одно – делают другое. И вот в этом столкновении “идеального мира в голове” с живой реальностью у меня начали появляться трещины.

Сначала они почти незаметные. Например:  
я мог сильно переживать из-за мелочи;  
мне было важно, чтобы всё было «как надо»;  
я боялся критики и оценивающих взглядов;  
мне было легче сделать самому, чем просить;  
я держал эмоции внутри;  
я заикливался на мыслях: «а что подумали люди?», «правильно ли я поступил?», «почему я убежал, а не ответил?».

Тогда я не называл это тревогой. Тогда я думал: “Ну я просто такой. Ответственный. Нормальный”. И даже гордился этим, считая себя уникальным, не таким, как все. Потому что вокруг было много хаоса – а я старался быть идеальным для всех.

И вот с этого начинается важная мысль главы: депрессия может случиться с любым человеком. У многих она формируется на фоне длительного напряжения, самокритики и жизни “на износ”, но это не вопрос “силы характера”: обычно это сочетание биологических, психологических и жизненных факторов.

В какой-то момент нервная система сдаст, я буду пытаться “победить” это теми же способами: силой, контролем, анализом, самокритикой. А именно это часто и закрепляет круг.

Но это будет дальше. А пока – это только начало. Почва, на которой всё выросло.

## 1.2. Угодничество, избегание конфликтов и цена “быть хорошим”

Сколько себя помню, я не любил конфликтовать. Не в смысле “я такой добрый”, а в смысле – **мне было страшно и неприятно, когда кто-то злится, когда повышают голос, когда начинается выяснение**. Я всегда старался сгладить углы. Быть удобным. Сказать так, чтобы никого не задеть. Иногда – даже если внутри мне было не окей.

Я часто ставил интересы других людей на первое место, а свои – на второе. И это не выглядело как жертва. Наоборот, снаружи всё выглядело “правильно”: вежливый, воспитанный, спокойный. Такой человек, который не создаёт проблем. Если добавить к этому стеснительность, то получался полный комплект – как будто я реально родился не в то время и не в том месте.

Но проблема в том, что у “быть хорошим” есть цена. И я её начал платить рано.

Когда ты постоянно стараешься всем угодить, ты постепенно перестаёшь слышать себя. Ты начинаешь жить так, как будто твои чувства – это второстепенно. Как будто важнее не то, что ты хочешь, а то, что “надо” и что “людям будет удобно”. И однажды ты обнаруживаешь странную вещь: **ты вроде добрый и правильный, а внутри много злости**.

Эта злость долго не выходила наружу. Я её не показывал. Я не был тем, кто устраивает сцены, ругается, дерётся или доказывает. Я был скорее тем, кто молчит, терпит, делает

вид, что всё нормально. Но злость никуда не исчезала – она копилась внутри.

И чтобы как-то с этим жить, я строил у себя в голове идеальный мир. Мир, где всё должно быть честно, логично, безопасно и “по правилам”. Мир, где люди не делают подлостей. Где взрослые разумные. Где государство работает. Где на улицах чисто. Где водитель не подрезает. Где человек с собакой убирает за собой. Где никто не делает друг другу больно.

И я, по сути, ожидал, что реальный мир будет подтверждать этот внутренний идеал. Хотя бы иногда. Хотя бы в мелочах.

А реальность, конечно, работала иначе. И каждый раз, когда я сталкивался с чем-то, что не укладывается в моё представление о “правильном”, во мне поднималась злость. Я злился на страну, на правителей, на грязь вокруг, на хамство, на несправедливость. На людей, которые ведут себя так, будто вокруг никого нет. На нарушителей правил, на грубость, на тупость, на безразличие.

И самое тяжёлое – я не мог принять не только бытовой бардак. Я не мог принять **сам факт**, что мир может быть другим, не таким каким я его ожидаю увидеть.

Я не мог спокойно думать о том, что где-то идут войны. Что дети могут болеть. Что люди могут убивать друг друга. Что со мной может случиться болезнь. Что жизнь не гарантирует безопасность. Я внутри этому сопротивлялся. Как буд-

то мой мозг говорил: “Так не должно быть. Это неправильно. Это надо исправить”.

И вот тут важная штука: **я не принимал реальность как она есть – я пытался её переиграть.** Не действиями, а внутренним контролем. Внутренним напряжением. Внутренним требованием: “мир должен быть идеальным”.

Когда возникала какая-либо проблема, я пытался ее не решать, а в прямом смысле убежать от нее, закрыть глаза.

Снаружи это выглядело как воспитанность и спокойствие. А внутри это было постоянное напряжение: я всё время сканировал, где “не так”, и раздражался. И чем больше я старался быть хорошим и правильным, тем больше накапливалось раздражение на всё, что нарушает “идеальный порядок”.

Теперь я понимаю: я не просто был “слишком добрым”. Я был человеком, который:

избегал конфликтов и подавлял злость;

хотел всем нравиться и боялся осуждения;

строил идеальный мир в голове и требовал, чтобы реальность совпала с ним;

и поэтому постоянно жил в скрытом напряжении.

И в какой-то момент эта система перестала выдерживать.

### ***1.3. Навязчивые мысли в подростковом возрасте: стыд и страх “сойти с ума”***

В подростковом возрасте я начал замечать за собой ещё одну вещь, о которой долго никому не говорил. Даже не

потому, что хотел скрыть. А потому что мне самому было страшно это произносить вслух.

Иногда в голове появлялись такие мысли, от которых становилось холодно. Причём это были не “желания” и не “намерения”. Скорее – как будто мозг внезапно подсовывает тебе страшную картинку или фразу, а ты от неё вздрагиваешь и думаешь: “Что это вообще было? Почему я об этом подумал?”

Простой пример из быта: лежит на кухне нож – обычный предмет, ничего особенного. А у меня в голове вдруг вспыхивает мысль: “А вдруг я сейчас сойду с ума и сделаю что-то ужасное?” И в этот момент меня накрывала паника. Я начинал прислушиваться к себе, проверять себя, пытаться убедиться, что я нормальный, что я не опасен, что я не потеряю контроль.

И самое мучительное было не само появление мысли. Самое мучительное – **как я на неё реагировал.**

Я начинал с ней бороться. Пытался выкинуть её из головы. Запрещал себе думать. Злился на себя. Пугался ещё сильнее. И чем сильнее я пытался оттолкнуть эти мысли, тем чаще они возвращались. Это был настоящий замкнутый круг:

**мысль → страх → проверка/борьба → временное облегчение → мысль снова.**

Тогда я не знал никаких терминов. Не знал, что у людей бывают навязчивые мысли. Не знал, что такие вещи часто

связаны с тревогой и обсессивно-компульсивными механизмами. Я просто думал: “Со мной что-то не так. Может, я реально сумасшедший. Может, я опасный”. И вот это чувство – стыд и страх “сойти с ума” – сидело внутри очень глубоко.

Сейчас, спустя годы, я понимаю: такие мысли сами по себе ещё ничего не значат. Они не говорят о характере человека. Они не делают его “плохим”. Наоборот, то, что мне было страшно, то, что мне это казалось отвратительным и чужим – это как раз и было признаком, что это **не моё желание**, а тревожный сигнал мозга. Но тогда я этого не понимал.

Я продолжал жить с постоянным внутренним требованием к миру и к себе. Мир должен быть правильным. Я должен быть правильным. Я не имею права на “плохие” мысли. Я не имею права на слабость. Я не имею права на хаос внутри. И вот эта попытка контролировать даже собственную голову – по сути, была продолжением того же идеального мира, который я пытался построить раньше.

**Навязчивая мысль – это не желание и не намерение. Часто она пугает именно потому, что противна и чужая.**

В какой-то момент я даже ловил себя на мысли, что этими попытками “быть идеальным” я будто уничтожаю себя изнутри. Я сопротивлялся жизни такой, какая она есть. Я сопротивлялся тому, что человеческая психика может выдавать странные мысли. Я сопротивлялся тому, что у человека вообще может быть тревога. И это сопротивление стоило

мне очень дорого.

Дальше жизнь пошла как у многих. Я получил высшее образование. Как-то вытянул учёбу, экзамены, диплом. Но в начале 2000-х годов я, как и многие, не нашёл себя в профессии. Поработал по специальности совсем немного – и понял: это тяжело, это выматывает, и ещё и оплачивается так, будто ты ничего не стоишь. У меня не было ощущения, что я на своём месте. И в какой-то момент я ушёл в коммерческие структуры – просто потому что нужно было на что-то жить.

Потом появилась семья, ребёнок, взрослая ответственность. Начались экономические кризисы, бытовые трудности, нервные периоды. Но тогда мне казалось, что психика справляется. Я был “в ресурсе”. Я мог тянуть, решать, не разваливаться.

Хотя, если честно, тревожные механизмы никуда не исчезали. Они просто меняли маску. В подростковом возрасте это были навязчивые мысли и страх “сойти с ума”. Во взрослой жизни это постепенно стало превращаться в другое – в тревогу и **ипохондрию**. В тревогу за здоровье. В попытку контролировать тело так же, как раньше я пытался контролировать голову и мир.

И вот там начались первые настоящие звоночки.

*Если ты узнаёшь себя: навязчивые мысли – это частая история у тревожных людей. Они пугают именно потому, что противны и чужды. И чаще всего проблема не в том, что “мысль появилась”, а в том, что мы начинаем её боять-*

ся, проверять себя и пытаться её выгнать любой ценой.

**1.4. Мини-практика:** карта уязвимостей – упражнение на 1 страницу: “мои триггеры”, “мои способы контроля”, “мои способы восстановления ресурса”.

С этой главы я уже начну внедрять мини практики, так как считаю это более правильной тактикой, чем размещать все в конце, потому как читая главу, мозг еще удерживает информацию в памяти.

Конечно, к этому я пришел постепенно, на пике депрессии. Но мне кажется, что если кто-то еще не дошел до критической точки, он может попытаться избежать этого негативного сценария используя данную практику.

Эта практика нужна не для “самокопания”, а для ориентира. Когда человек в тревоге или депрессии, у него часто ощущение: “*со мной происходит хаос, и я не понимаю почему*”. Карта уязвимостей делает хаос более понятным: ты начинаешь видеть, **что тебя запускает, как ты пытаешься контролировать, и что реально возвращает ресурс.**

Важно: это не тест и не диагноз. Это твоя личная карта. Её можно заполнять не идеально – достаточно честно.

### **Как заполнять**

Выдели 10 минут.

Пиши коротко, пунктами.

Не думай долго. Первое, что приходит – чаще всего самое точное.

Если сейчас “пусто в голове”, начни с примеров из последних 2 недель.

### **1) Мои триггеры (что чаще всего запускает ухудшение)**

Триггер – это не “причина депрессии”, а **спусковой крючок**, после которого ты чаще проваливаешься в тревогу/контроль/бессонницу.

#### **Примеры (выбери свои):**

недосып / поздний отбой / “сломанный” режим

конфликт, критика, напряжённый разговор

неопределённость (непонятно, что будет дальше)

перегруз задачами, дедлайны, “надо срочно”

одиночество / наоборот – слишком много людей

новости, соцсети, негативный контент

алкоголь/кофеин, тяжёлая еда вечером

болезни близких, мысли про здоровье

ощущение “я не справлюсь”, “я отстаю”, “я плохой”

#### **Место для заполнения:**

1

2

3

4

5

## **2) Мои способы контроля (что я делаю, чтобы стало легче – но часто становится хуже)**

Контроль – это попытка вернуть чувство безопасности. Проблема в том, что многие способы контроля дают краткое облегчение, но **закрепляют тревогу** (как привычка).

### **Примеры (выбери свои):**

бесконечный анализ в голове “почему мне плохо”

гугл симптомов / чтение форумов / видео про болезни

измерения (пульс, давление, “проверить, как я себя чувствую”)

избегание (не выходить, не общаться, отменять планы)

просьбы успокоить (“скажи, что со мной всё нормально”)

проверки сна (“сколько часов”, “почему не сплю”, “надо заснуть”)

“перегон” усилиями: резко всё исправить за один день

заедание, алкоголь, бесконечные сериалы – чтобы не чувствовать

### **Место для заполнения:**

1

2

3

4

5

### **3) Мои способы восстановления ресурса (что реально помогает, пусть даже на 5%)**

Это не “то, что должно помогать”, а то, что **хоть немного** возвращает тебя в тело и в жизнь. Тут не нужны большие подвиги – важнее регулярность.

#### **Примеры (выбери свои):**

10 минут прогулки без цели

тёплый душ / ванна

простая еда и вода (не пропускать)

дневной свет, проветривание, движение

короткая уборка “на 5 минут”

разговор с одним спокойным человеком

музыка/аудио на фоне (не для кайфа, а чтобы не молчало

внутри)

писать 5 минут: “что я чувствую / что мне нужно”

дыхание/релаксация (самые простые 2–3 минуты)

сон по режиму (вставать примерно в одно время)

**Место для заполнения:**

1

2

3

4

5

**4) Мини-вывод (самое важное)**

Теперь посмотри на 3 списка и ответь на 2 вопроса:

**А. Что из контроля я готов(а) уменьшить на 10% в ближайшие 7 дней?**

(не “убрать навсегда”, а просто “чуть меньше”)

—

—

—

—

**В. Какой один способ восстановления я добавлю**

как рутину 3 раза в неделю?

—  
—  
—  
—

### *1.5. Интерлюдия. Почему мозг учится тревоге: нейропетли и пластичность*

Я долго думал, что со мной “что-то сломалось”. Что я стал слабым. Что у других так не бывает.

Сейчас я вижу это иначе. Мозг – не философ. Он охранник. Ему не важно, прав я или не прав. Ему важно одно: “безопасно или нет”.

Если ты годами живёшь в напряжении, мозг привыкает держать руку на кнопке тревоги. Он учится реагировать быстрее. Сначала это помогает: ты собран, ты контролируешь, ты не даёшь себе развалиться. Но потом плата приходит с процентами.

Тревога становится не событием, а режимом.

И вот тут начинается то, что я называю “нейропетля”. Происходит что-то неприятное – мысль, новость, чувство в теле. Мозг отмечает: “похоже на угрозу”. Тело включается: пульс, мышцы, дыхание, внутренний зуд “срочно разобраться”. Это нормальная стресс-реакция, так устроен организм.

Дальше я делал то, что давало мне облегчение: проверял, гуглил, измерял, спрашивал “скажи, что со мной всё нормально”. И на минуту становилось легче.

А мозг делал вывод: “отлично. вот это нас спасло. повтори”.

Со временем таких повторов становится много. И мозг закрепляет дорожку. Это и есть пластичность: он меняется под то, что мы делаем часто.

Поэтому иногда происходил парадокс: я находил “новую болезнь” – и старая будто исчезала. Не потому что я реально излечился за ночь. А потому что прожектор внимания переэжал на новое место, и старое переставало подпитываться моими проверками.

И ещё одна штука, которая разгоняет эти петли – сон. Когда ты не высыпаешься, мозг хуже регулирует эмоции и сильнее реагирует на негативные стимулы.

Поэтому бессонница и тревога часто идут парой: они усиливают друг друга.

Хорошая новость в том, что раз мозг научился тревоге – он может научиться и выходу. Не “волшебной кнопке”, а новому навыку. Пластичность работает в обе стороны.

## **Глава 2. Ипохондрическая петля: как гугл и тревога делают тело громким**

*“Кто долго ищет у себя болезнь, найдёт её”*

*Герберт Розендорфер, из книги “Письма в Древний Китай”.*



Есть состояние, которое я хорошо знаю изнутри: тело по-даёт обычный сигнал, а мозг воспринимает его как угрозу. Дальше включается привычная “спасательная операция”: гугл, форумы, проверки, измерения, вопросы “а точно ли всё нормально?”. На минуту становится легче – и мозг запоминает:

### **вот так мы тушим страх**

. И в следующий раз требует повторить.

Так рождается ипохондрическая петля. Она делает тело громким не потому, что ты “придумал”, а потому что внимание + страх начинают усиливать ощущения.

В этой главе я покажу:

как у меня это началось;

почему проверки работают как наркотик;

где граница между разумным обследованием и бесконечной проверкой;

какую практику я ввёл, чтобы перестать кормить тревогу (контракт с гуглом).

## ***2.1. Первая “болячка”: как я потерял месяцы жизни на форумах***

Первое, что меня по-настоящему выбило, случилось в очень деликатной теме – там, где любая мелочь сразу звучит как приговор. Где стыд мешает говорить, а страх раскручивает фантазию тревожного мозга.

Началось с того, что я почувствовал странный сигнал в теле. Не катастрофу, а что-то такое, после чего мозг тревожно-го человека не говорит: “ладно, понаблюдаем”, а сразу включает кино:

**“А вдруг это рак?”**

**“А вдруг я скоро умру?”**

**“А вдруг я уже всё пропустил?”**

И дальше я сделал то, что, как оказалось, умею лучше всего – пошёл не к врачу, а в интернет.

Мои поисковые запросы отличались изобретательностью. Я не искал “что это может быть” – я искал подтверждение, что **это точно не страшно**. Мне нужно было найти человека на форуме, у которого “кольнуло так же”, “болело так же”, “не работало так же”, но в конце истории было: “это нормально, всё прошло”.

Я читал форумы месяцами. Без преувеличения. Где-то три месяца моя жизнь была устроена так:

тревога просыпалась вместе со мной;

я читал истории людей, ответы “экспертов”, платные консультации;

даже на работе – выпадала минутка, и я снова лез в телефон;

иногда я буквально убежал в туалет, чтобы “проверить”, “убедиться”, “пощупать” не случилось ли там непоправимо-

го.

Сейчас это звучит дико. Но тогда это не казалось безумием. Тогда это казалось борьбой за жизнь. Внутри было ощущение: **если я сейчас не найду правильный ответ, случится беда.**

И вот что интересно: чем больше я читал и проверял – тем хуже становилось. Сначала это была тревога. Потом тревога стала фоном. Потом тело начало реагировать на этот фон так, будто оно реально в опасности. В какой-то момент симптом стал не просто “ощущением”, а настоящей проблемой – до такой степени, что я испугался уже не теоретически, а практически.

И тогда я решил: *пан или пропал.*

Подавив внутреннее сопротивление, поборов стыд и страх, я пошёл в больницу. Сдал анализы, провел необходимые обследования. И услышал то, что вроде бы должно было меня успокоить и спасти:

“По этой части у Вас всё нормально.”

Обычный, нормальный человек, в спокойном состоянии обрадовался и забыл бы эту историю. Но это было не про меня, я уже находился в тревоге, которую не осознавал, я себя загнал в ощущение физической боли.

И знаешь, что я сказал себе?

**“Не может быть.”**

**“У меня же болит.”**

**“У меня же не работает.”**

**“Врачи ничего не понимают.”**

Это очень важный момент. Потому что тут видно: проблема была уже не в симптоме. Проблема была в мозге, который разучился доверять реальности. Я не верил даже результатам обследований, потому что внутри сидело: “опасность есть, просто её пока не нашли”.

Но случилось другое – очень показательное.

Когда в голове наконец поселилось маленькое зерно мысли: **“возможно, там всё хорошо”**, – ситуация начала медленно, очень медленно меняться. Не за один день. Без магии. Но постепенно всё стало восстанавливаться. И это было странно и одновременно очевидно: я увидел, что **тревога не только пугает – она реально влияет на тело.**

**Короткий разбор: как фиксация усиливает симптомы**

Позже, с годами, я понял простую вещь: когда ты месяцами живёшь в режиме “проверить – убедиться – перепроверить”, мозг учится воспринимать этот участок тела как “опасную зону”. И запускается цепочка:

ты постоянно держишь внимание на одном месте;

напряжение в теле растёт;

любое ощущение воспринимается как подтверждение “всё плохо”;

страх усиливает ощущения;  
и симптом становится громче.

То есть выходит парадокс: ты ищешь спасение – а на деле постоянно подливаешь бензин.

**Почему я не пошёл к врачу сразу (и почему это важно)**

Я не шёл не потому, что “мне было всё равно”. Я не шёл, потому что боялся.

Я думал примерно так:

“А вдруг у меня что-то найдут?”

“Я этого не переживу.”

“Я умру от страха ещё до результата.”

“Мне стыдно!”

Поэтому я выбирал “безопасный путь” – интернет. И именно этот путь и затянул меня в петлю.

**Миграция “проблемы”: Тревога переехала на сердце**

Но я был бы не я, если бы остановился на этом.

В какой-то момент у меня “кольнуло” в груди. Сердце “перевернулось”, “замерло”, ударило как-то не так. И всё – новая тема. Я не спортсмен, но люблю турники, брусья, плавание. Не ради рекордов, а ради здоровья. И вдруг я решил, что мне пора завязывать с нагрузками: “станет плохо”, “в бассейне утону”, “сердце не выдержит”.

Что я сделал? Правильно. Опять интернет.

Я начал искать симптомы, читать про стенокардии, инфаркты, аритмии. Начал считать “экстрасистолы”. И заметил страшно смешное: **чем усерднее я их считал – тем больше я их слышал**. Чем внимательнее я изучал симптомы, тем охотнее они у меня появлялись в теле. Я примерял на себя самые страшные диагнозы и тело их подтверждало. Потом пошёл следующий уровень: я начал постоянно мерить пульс. Естественно, он был повышен – я же жил в тревоге.

А потом я решил измерить давление. И увидел цифры, которые меня добили: “всё, теперь точно инсульт или инфаркт”. И дальше всё пошло по знакомому кругу: замеры → страх → замеры → страх. Оперативная память головы уже была перегружена “болезнями”, а на обыденную жизнь места становилось всё меньше.

Еще один парадокс заключался в том, что когда я находил у себя новую болезнь, то старая “проходила”, так как видимо мозг переставал фокусироваться на предыдущей болезни и уделял все внимание новой, которую я ему науглил.

Это можно объяснить так:

**Внимание – это усилитель ощущений.**

Когда мозг начинает *пристально* отслеживать часть тела, слабые/обычные сигналы (пульсация, покалывание, напряжение) ощущаются ярче и трактуются как “симптом”. Это описывают как *bodily hypervigilance* и *somatosensory amplification*: внимание → выбор “слабых” сигналов → ин-

терпретация как опасных.

**Снимается “поддерживающий цикл” старого симптома.**

Пока ты фокусировался на “болезни А”, работал замкнутый круг:

**ощущение → тревожная интерпретация → тревога/напряжение → усиление ощущений → ещё больше проверок.**

Когда внимание переключалось на “болезнь Б”, круг для “болезни А” частично **обрывался**: меньше проверок/прислушивания → меньше тревоги вокруг старого места → меньше телесных усилителей (напряжение мышц, частое “сканирование”, микропроверки).

**Гуглинг часто усиливает тревогу и “производит” новые симптомы.**

Для людей с выраженной тревогой за здоровье онлайн-поиск симптомов чаще **ухудшает** состояние: тревога растёт, усиливаются проверки и фиксация на теле. Это хорошо описано в исследованиях по *cyberchondria* (симптом-чеккинг в интернете).

**Интероцепция + тревога:** у тревожных людей часто меняется способ обработки внутренних сигналов тела (как ми-

нимум – их оценка и “негативное внимание” к ним). Это поддерживает “переключаемые” телесные фокусы.

И вот на этом фоне моя нервная система однажды не выдержала.

## *2.2. Почему проверки работают как наркотик (и почему от них так тяжело отказаться)*

Если коротко: проверки цепляют не потому, что ты слабый. Они цепляют потому, что **они реально на пару минут помогают**. А мозг – простой ученик: если что-то резко снижает страх, он записывает это как “спасение” и начинает требовать повторять.

Вот почему это похоже на наркотик (не по морали, а по механике):

**плохо → проверил → на минуту легче → хочется повторить.**

**Как это выглядит внутри (моя петля)**

**Появляется сигнал**

Кольнуло, ударило сильнее, странное ощущение, мысль “а вдруг...”.

**Мозг включает тревогу**

Тревога – это режим “опасность”. В нём мозгу нужно: быстро понять, что происходит, и быстро убрать риск.

**Появляется импульс проверки**

“Сейчас я посмотрю в интернете.”

“Сейчас я померяю давление.”

“Сейчас я проверю пульс.”

“Сейчас я перечитаю, что врач говорил.”

“Сейчас я спрошу у гугла, нормально ли это.”

### **Короткое облегчение**

Ты находишь “успокаивающий” ответ – и внутри как будто отпускает. И мозг делает вывод: **проверка спасла.**

### **Закрепление**

В следующий раз тревога приходит – и мозг уже знает: “Ага, мы это лечим проверкой”.

У меня так было с пульсом и давлением: измерил → испугался → измерил снова.

С “экстрасистолами” ещё коварнее: чем больше прислушивался и считал – тем больше их замечал.

### **Почему это не помогает по-настоящему**

Проверки не решают главный вопрос: **можно ли мне доверять жизни и своему телу?**

Они решают только один вопрос на пару минут: “мне сейчас не страшно?”

Поэтому они:

снимают страх на короткий срок;

возвращают страх быстрее;

делают тревогу более чувствительной (как сигнализация, которая начинает срабатывать от ветра).

**“Проверка учит мозг, что опасность реальна”**

Когда ты проверяешь, ты как бы говоришь мозгу:

“Да, это угроза. Да, это нужно срочно контролировать.”

И мозг отвечает: “Понял. Буду следить ещё внимательнее.”

Вот почему тело становится “громче”.

**Почему ощущение в теле реально усиливается**

Это не обязательно “самовнушение”. Страх и внимание реально усиливают ощущения через:

мышечное напряжение (шея, грудь, живот);

дыхание (поверхностное → ком/головокружение);

гормоны стресса (сердце, пот, дрожь);

гиперфокус (слышишь то, что раньше игнорировал).

**Чем больше смотришь – тем больше видишь.**

**3 вида проверок**

**Информационные:** гугл, форумы, “симптомы”, видео

“проверь себя”.

**Телесные:** пульс, давление, “потрогал – проверил”, сканирование ощущений.

**Социальные:** “скажи, что всё нормально”, “а у тебя так бывает?”

# 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.