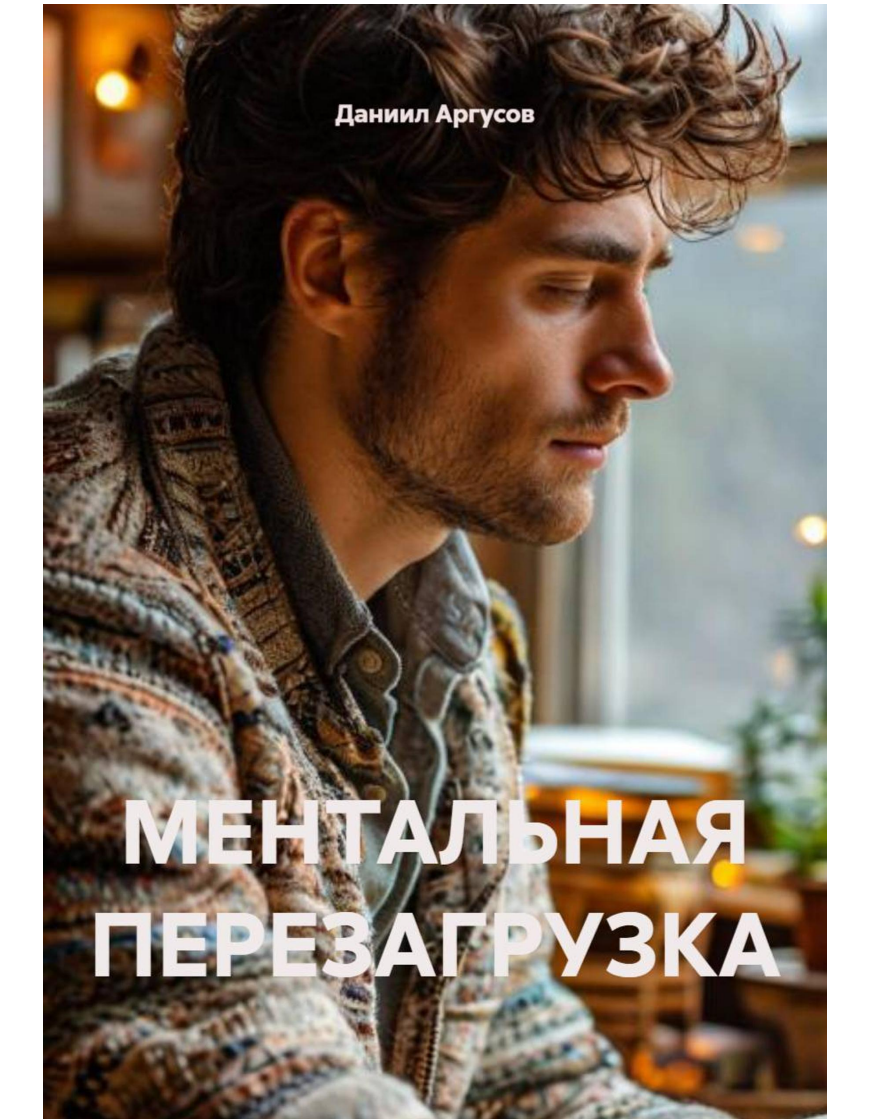


A close-up, profile shot of a man with dark, curly hair and a light beard. He is looking down and to the right with a contemplative expression. He is wearing a thick, multi-colored patterned jacket over a grey collared shirt. The background is a blurred indoor setting with warm, bokeh-style lights, suggesting a cafe or a cozy interior.

Даниил Аргусов

МЕНТАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Даниил Аргусов
**МЕНТАЛЬНАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА**
Серия «Искусство разрешать
конфликты», книга 2

*<https://litres.ru/73930316>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы просыпаетесь уставшим, живёте на автомате, а вечером не можете вспомнить, чему радовались. Тревога стала фоновым шумом, который не выключается. Знакомо? Это не слабость и не «вы просто перегорели». Это сбой в работе нервной системы, которую перегрузили сигналами об опасности.

Эта книга — не теория и не призыв «мыслить позитивно». Это пошаговое практическое руководство для тех, кто устал от тревоги, бессонницы и вечного чувства «я должен быть сильным». Вы узнаете: как успокоиться за 2 минуты с помощью экстренных техник, отличить реальную проблему от накрутки, перестать срываться на близких и наконец выспаться без снотворного.

Здесь нет магии. Только проверенные инструменты когнитивно-поведенческой психологии, адаптированные для

обычного человека. Дневники, чек-листы, упражнения на каждый день. Верните способность радоваться мелочам, чувствовать своё тело и жить, а не функционировать.

Книга для тех, кто готов действовать, а не ждать, когда «само рассосётся».

Содержание

Введение: Жить, а не функционировать	5
Часть 1. Диагностика: почему «батарейка села»	9
Глава 2. 5 неочевидных причин, почему вы устаёте	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

МЕНТАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Введение: Жить, а не функционировать

Представьте себе утро обычного человека, который выгорел, но ещё не знает этого слова.

Будильник срывает сон на полуслове. Сразу — прокрутка ленты: новости, сообщения в чатах, сторис коллег, у которых «всё отлично». Чашка кофе мимо вкуса — просто чтобы проснуться. Список дел грозит обвалом ещё до того, как вы сели за стол. Вечером — сериал под ужин, потом бесконечное «листание» телефона в кровати, а в голове жужжит: «Надо было ответить тому клиенту», «Опять потратил время на ерунду», «Завтра снова то же самое».

Вы ложитесь уставшим. Утром встаёте уставшим. И где-то на глубине появляется пугающая мысль: «А что, если это и есть вся жизнь?»

Если вы узнали себя хотя бы в одной фразе — эта книга написана для вас.

Я не буду уговаривать вас «просто расслабиться». Это всё равно что сказать тонущему: «Просто перестань

дышать водой». Тревога и выгорание — не недостаток силы воли и не ваша вина. Это сбой в работе сложной биологической машины, которая перегружена сигналами об опасности — настоящей или мнимой.

Хроническая усталость, раздражительность, невозможность радоваться тому, что радовало раньше, ком в горле перед важным звонком, желание спрятаться под одеялом. Врачи часто говорят: «У вас всё в порядке», психологи советуют «поплакать», а друзья — «взять себя в руки». И вы остаётесь один на один с ощущением, что с вами что-то не так.

Но правда в другом: с вами всё так. Просто ваша нервная система работает на пределе уже несколько месяцев (или лет), и ей нужна не магия, а алгоритм.

Когда я писал свою первую книгу «Конфликт как подарок», я думал, что главная проблема людей — это другие люди. Оказалось, что большинство конфликтов берёт начало внутри нас. Невысказанная обида, страх показаться слабым, вечное ожидание подвоха, привычка додумывать за других — всё это топливо для тревоги. И если вы уже умеете мирить других, но внутри всё ещё трясёт — значит, пришло время для **ментальной перезагрузки**.

Что вы найдёте в этой книге

Я структурировал её как практическое руководство, а не лекцию по психологии. Здесь нет глав, которые можно пропустить без потери смысла. Вы можете читать последовательно или сразу перейти к тому, что болит сильнее всего.

Часть 1— диагностика. Вы поймёте, на каком этапе выгорания находитесь и какие неочевидные привычки ежедневно крадут вашу энергию.

Часть 2— база: как быстро успокоиться здесь и сейчас, наладить сон и вернуть телу способность расслабляться.

Часть 3— работа с мыслями-вирусами. Те самые «А что если», «Я должен быть сильным», «Всё пропало».

Часть 4— энергия и границы. Как говорить «нет» без чувства вины и перестать спасать всех вокруг.

Часть 5— возвращение вкуса к жизни. Когда тревога отпускает, появляется место для радости. Я покажу, как его не прозевать.

Обещание читателю

Я не знаю вашу историю. Возможно, вы потеряли близкого человека, пережили развод, увольнение, болезнь. А может, всё внешне благополучно, но внутри — пустота. И то, и другое — достаточная причина, чтобы начать читать.

После этой книги у вас в руках окажется:

1. Протокол экстренной помощи при тревоге (одна страница — можно повесить на холодильник).

2. 7 упражнений, которые работают за 2–5 минут (их реально делать в офисе, в метро и даже в очереди).

3. Чек-листы и шаблоны для ежедневного отслеживания своего состояния.

4. Понимание, куда двигаться дальше и когда уже пора к специалисту.

Я не буду вас лечить. Я дам инструменты, с помощью которых вы сможете помочь себе сами.

И последнее. Ко мне часто приходят с запросом: «Доктор, а вдруг ничего не изменится?» Отвечу честно: если вы прочитаете книгу и не сделаете ни одного упражнения — действительно, ничего не изменится. А если возьмёте хотя бы одно — «Якорь» из первой части или «Три хорошие вещи» из последней — заметите разницу уже через несколько дней.

Давайте начнём.

Ваш, Автор Даниил Аргусов

Часть 1. Диагностика: почему «батарейка села»

Глава 1. Тревога и выгорание — не ваш личный провал

О чём эта глава:

1. Почему мозг путает неотвеченное сообщение с тигром в кустах.
2. Как отличить нормальную тревогу от хронической (простой тест).
3. Три стадии выгорания: от энтузиазма до полного отупения.

Давайте сразу развенчаем главный миф, который вам, скорее всего, внушали в школе, на работе и в соцсетях.

Миф: «Сильные мужики не тревожатся. Надо просто взять себя в руки и работать».

Правда: Тревога — это не слабость и не распушенность. Это древнейший механизм выживания, который достался нам от пещерных предков. Только вместо саблезубых тигров теперь — дедлайны, кредиты, лента новостей и требовательный начальник. А мозг реагирует всё так же: выброс кортизола и адреналина, учащение пульса, сужение фокуса внимания.

Когда реальная опасность была рядом (тигр), эта реакция

спасала жизнь. Но когда она **включается по 20 раз на день из-за уведомления в телефоне**, организм живёт в состоянии хронического боевого дежурства. И рано или поздно ломается.

Почему вы не можете «просто успокоиться»

Представьте, что ваш мозг — это пожарная сигнализация. В хорошей системе она срабатывает только на реальный дым или огонь. Но если сигнализацию постоянно дёргать (невыспавшийся монтажник, дешёвые датчики, ложные срабатывания от пыли), то в какой-то момент она либо начнёт орать без остановки, либо перегорит и перестанет реагировать на реальный пожар.

С тревогой то же самое.

1. Острая тревога— это нормальная реакция на реальную угрозу. Например, вы переходите дорогу и видите несущуюся машину. Сердце ёкает, мышцы напрягаются — вы отпрыгиваете. Через минуту всё проходит.

2. Хроническая тревога— это когда вы за неделю до важного события уже не спите, прокручиваете сотни сценариев провала, и даже в безопасной обстановке (дома на диване) ваше тело всё ещё сжато, будто ждёт удара.

Нейробиология простыми словами: в мозге есть миндалевидное тело (амигдала) — наш «детектор угроз». Когда оно перевозбуждается, оно начинает видеть опасность там, где её нет. Нейтральное лицо коллеги кажется злым, неотвеченное сообщение — признаком разрыва отношений, а лёг-

кое головокружение — инсультом.

Вы не сходите с ума. Ваша амигдала просто слишком долго работала в режиме «тревога» и потеряла настройки.

Тест: где вы на шкале «от спокойствия до истощения»

Отвечайте «да» или «нет» на вопросы. Чем больше «да», тем ближе вы к зоне выгорания.

1. Проснувшись, вы уже чувствуете усталость, будто и не спали.

2. Вам трудно сосредоточиться на одной задаче дольше 10–15 минут.

3. Вы часто ловите себя на мысли, что ждёте «отпуска/выходных/отдыха», но даже тогда не расслабляетесь.

4. Малейшая критика или замечание выбивают вас из колеи на несколько часов.

5. Вы перестали заниматься хобби, которые раньше любили («нет сил», «времени нет»).

6. Вы едите быстро, не чувствуя вкуса, или наоборот — забываете поесть.

7. Вечером вы смотрите в телефон, но не можете вспомнить ни одного прочитанного поста.

8. Вас раздражают звуки, свет, громкие разговоры, которые раньше не замечали.

9. Вы стали циничнее, реже улыбаетесь, вас сложно «пробить» на эмоции.

10 У вас появились физические симптомы без причины:

головные боли, напряжение в шее, проблемы с желудком.

Результат:

1. 0–2 «да» — зеленая зона. У вас могут быть стрессовые периоды, но до выгорания далеко.

2. 3–5 «да» — желтая зона. Вы на подступах. Пора вводить профилактику.

3. 6–10 «да» — красная зона. Высокая вероятность хронической тревоги и выгорания. Книга вам точно пригодится, а в идеале — ещё и консультация со специалистом.

Три стадии выгорания: где вы сейчас?

Выгорание не случается внезапно. Оно подкрадывается как усталость, которую вы списываете на «сезон» или «завал на работе».

Стадия 1. Энтузиазм с первыми трещинами Вы всё ещё полны сил, но уже замечаете, что восстановление идёт дольше. Раньше после тяжёлого дня достаточно было пары часов сериала — и порядок. А теперь и выходных маловато. На этом этапе люди обычно добавляют кофе, энергетики или алкоголь, чтобы «разогнаться». Ошибка.

Стадия 2. Хроническое истощение Вы работаете, но КПД упал процентов на 40. Прокрастинация зашкаливает: задачи, которые раньше делались за час, теперь растягиваются на день. Появляется равнодушие — плевать на похвалу, плевать на критику. Дома вы либо раздражаетесь на близких из-за любой мелочи, либо вообще не хотите никого видеть.

Стадия 3. Полное оупение (редукция личности) Са-

мая опасная стадия. Человек перестаёт чувствовать свои эмоции и потребности. Всё кажется серым и бессмысленным. Могут появиться мысли «а зачем всё это», в тяжелых случаях — суицидальные. На этой стадии самопомощь почти не работает — нужен психотерапевт или психиатр. И это не стыдно, поверьте.

Честный вопрос к вам: вы прямо сейчас на какой из стадий? Не обманывайте себя. От признания проблемы она не станет больше — зато вы перестанете пытаться «проспать» на третьей стадии, когда нужен уже врач.

Что делать уже сегодня

В конце этой главы — не упражнение, а **одно простое действие**.

Возьмите стикер или откройте заметки в телефоне и напишите одну фразу:

«Моя нервная система не сломана. Она просто перегружена. Это лечится.»

Повесьте стикер на монитор или поставьте напоминание на час дня. Это будет вашим якорем на ближайшие дни. Каждый раз, когда поймаете себя на тревоге или апатии — перечитайте эту фразу.

А в следующей главе мы разберем **5 неочевидных при-
вычек**, которые крадут вашу энергию незаметно — и вы удивитесь, потому что некоторые из них считаются «правильными».

Глава 2. 5 неочевидных причин, почему вы устаёте

О чём эта глава:

1. Почему

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.