



бензин закончился, а ехать надо

как найти опору,
когда топливо кончилось



Илья Хан

Бензин закончился, а ехать надо

«Автор»

2026

Хан И.

Бензин закончился, а ехать надо / И. Хан — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь просыпались и чувствовали, что внутри — пустота, а снаружи — мир, который требует быть сильным, успешным, счастливым? Эта книга родилась из такого же состояния. Автор прошёл через информационный шум, панические атаки и апатию — и собрал то, что реально работает. Здесь нет пустых обещаний, зато есть дыхательные техники, карта страхов, правила трёх экранов, микродействия для тех, кто не может встать с кровати, и честные письма людей, которые выбрались. Она не заменит врача, но станет первым мостиком от «держаться» к «жить». И её можно читать в любом состоянии главное условие: не врать самому себе.

© Хан И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему книгу стоит прочитать	5
Часть 1. Что такое тревога на самом деле.	7
Глава 2. От мыслей – к телу.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Илья Хан

Бензин закончился, а ехать надо

Почему книгу стоит прочитать

Дорогой читатель, сядь поудобнее. Читать эту книгу можно с чашкой чая, можно под пледом, можно в метро, можно в обеденный перерыв на работе. Единственное условие: нужно быть честным с самим собой. Не нужно делать вид, что всё нормально, если внутри всё сжимается в узел от вечной тревоги, депрессии. Не нужно улыбаться, если хочется кричать. Здесь тебя никто не увидит, не оценит, не осудит, не скажет: «Возьми себя в руки». Я скажу другое: ты держишься, и это уже отличная новость. Но держаться – не значит жить. Держаться – это застыть, сжаться, не дышать. А жить – это дышать, двигаться, чувствовать, сомневаться, падать и вставать. Эта книга про то, как не провалиться на дно, а если всё-таки провалился – как всплыть и не захлебнуться.

Зачем я это пишу? Я не психотерапевт и не эксперт в этой области, но однажды мне захотелось понять, почему с годами я всё меньше чувствую уверенность в завтрашнем дне. И мои поиски по просторам интернета, тренинги, советы профессионалов дали интересный результат, который я попытался систематизировать и изложить в этой книге. А теперь давай разберёмся, что происходит и что с этим можно сделать. Я не даю обещаний, что тревога исчезнет навсегда. Это было бы ложью. Но надеюсь, что ты научишься её понимать и перестанешь бояться. Потому что настоящий страх – это не страх событий, а страх потерять контроль над собой, над своей жизнью. Нам надо вернуть тебе контроль над своей реакцией на мир. И когда это случится, поверь, уже половина победы.

Но каждый четко должен для себя понимать, что, если есть физические симптомы, например боль в груди, потеря сознания – сначала исключите соматику, сердце, щитовидку, анемию у терапевта, а потом уже ищите ответы в книге. Кроме этого, книга не подойдет тем, кто ищет глубокий психоанализ и разбор травм из детства, людям в остром психозе или с тяжелой клинической депрессией, потому что книга не заменит врача.

Тогда что ты можешь найти в этой книге? Это не учебник и не роман, а рабочая тетрадь, разговор по душам и сборник инструментов одновременно. Книга разделена на восемь глав, каждая из которых посвящена одной важной теме.

Глава 1 – про то, как отличить нормальную тревогу от той, что мешает жить, и почему депрессия – это усталость души.

Глава 2 – про тело. Про то, как вернуть себе опору через дыхание, движение, прикосновения к холодной воде и горячему чаю. Потому что тревога живёт в мышцах и нервных окончаниях, а не только в мыслях.

Глава 3 – про новости, экраны и информационный шум. Как не захлебнуться в потоке тревожных сводок и не потерять себя в бесконечной ленте.

Глава 4 – про апатию и потерю сил. Что делать, когда не хочется даже встать с кровати, и как начать с маленьких шагов, чтобы не чувствовать себя виноватым за бездействие.

Глава 5 – про людей, которые рядом. Как говорить о своих чувствах, чтобы не быть в изоляции и как не перегрузить близких своей тревогой.

Глава 6 – про зону контроля. Как перестать переживать о том, на что не можешь повлиять, и сосредоточиться на том, что реально изменить в своей жизни сегодня.

Глава 7 – про переходный момент. Как распознать, когда тревога превращается в депрессию, и куда идти за помощью, если самому уже не справиться.

Глава 8 – про свет. Про то, как сохранить надежду даже в самые тёмные дни, и почему маленькие радости – это топливо для души.

Как читать эту книгу? Ты можешь читать её от корки до корки, как обычную книгу. Но я предлагаю другой путь. Выбери главу, которая отзывается тебе сейчас.

Если тебя захлёстывают новости, что на заправке закончился бензин – начни с третьей. Если сил нет ни на что – с четвертой. Если паника в теле – сразу со второй. Не бойся перескакивать, возвращаться, перечитывать: здесь нет правильной последовательности.

Выполняй задания. Некоторые из них покажутся странными, но они работают, потому что основаны на реальных методах когнитивно-поведенческой терапии и нейробиологии. Даже если не хочется, даже если кажется глупо – попробуй. Магия начинается, когда действие опережает сомнение. Записывай свои мысли в поля. Пиши, что чувствовал, что не сработало, что удивило. Это не домашнее задание, а твой личный дневник. Через месяц ты вернёшься к этим записям и увидишь, как ты изменился.

Читай в любом состоянии. Даже если ты не ел, книга может стать первым шагом к тому, чтобы захотеть поест. Сделай перерыв, выпей воды, пройди по комнате, потом возвращайся. Ты не обязан прочитать главу за один присест. Лучше прочитать страницу и почувствовать, что они отложились, чем проглотить двадцать и ничего не запомнить.

Главное обещание, которое я даю, – это то, что я не скажу: «Улыбнись, и всё пройдёт». Не скажу: «Другим хуже, чем тебе». Не скажу: «Ты должен быть сильным». Всё это – ложь, которая только усиливает чувство вины и одиночества. Я скажу очевидную вещь, к которой как оказывается не так просто прийти: тревога – это не твой враг. На самом деле она пытается защитить тебя от опасности, просто её радар сломался и завывает на любой шорох. Тебе надо научиться настраивать этот радар. А депрессия – это состояние, которое можно прожить, как сезон дождей. Он не вечен, даже если кажется, что небо никогда не прояснится. И знай, ты не один. Миллионы людей сейчас чувствуют то же самое. Многие молчат, многие притворяются, но это не значит, что их нет. Тебе не должно быть стыдно. Ты можешь не верить в лучшее, это нормально. Надежда – это действие. Ты делаешь шаг не потому, что знаешь, куда он приведёт, а потому, что стоять на месте страшнее.

Мы не будем искать причину твоей тревоги в прошлом – это работа долгой терапии с профессионалом. Мы будем работать с тем, что есть прямо сейчас, сегодня. С телом, с дыханием, с режимом, с выбором, с маленькими решениями. Потому что из маленьких кирпичиков строится дом, в котором можно укрыться от любого шторма.

И спасибо, что открыл эту книгу. Это правильно – искать опору, а не тонуть. Спасибо, что доверился незнакомому автору. Я постараюсь оправдать это доверие. И помни: ты не обязан дочитывать книгу до конца. Ты не обязан выполнять все задания. Единственное, что я прошу, – дай себе шанс попробовать. Одно упражнение, технику, одну минуту осознанного дыхания. Если не сработает – ничего страшного, просто двинешься дальше.

Часть 1. Что такое тревога на самом деле.

Представь себе первобытного человека, который идёт по саванне. Вдруг – кусты зашевелились. Что делает его мозг за доли секунды? Он не думает: «Ах, может быть, это ветер, а может, лев... взвесим вероятности...» Он бьёт в колокола: сердце – в пятки, мышцы – напряжены, зрачки расширены, дыхание частое. Всё тело готово либо бежать, либо драться. Это и есть тревога. Этот механизм называется реакцией «бей или беги» (fight-or-flight). Она возникает в древней части мозга – в миндалевидном теле (амигдале), которое работает быстрее, чем наше сознание. И она спасала жизнь нашим предкам. Без неё мы бы не выжили как вид. Но в XXI веке кусты не шевелятся. Вместо них шевелятся новостные ленты, уведомления в соц-сетях, письма от начальника, счета за квартиру, разговоры о политике, пересуды знакомых. А мозг всё ещё думает, что это – львы. И каждый раз запускает ту же самую реакцию: учащённое сердцебиение, потливость, напряжение, тревожные мысли. Так тревога из спасительного механизма превращается в фоновый шум. Она не выключается, потому что «львы» не исчезают – они приходят через экран смартфона каждые пять минут.

Важно разделять:

1. Адаптивная тревога – та, что возникает в реально опасной ситуации. Например, ты переходишь дорогу на красный свет, и сердце ёкает – это помогает тебе остановиться. Она кратковременна, она целенаправленна, и она уходит, когда угроза исчезает.

2. Дезадаптивная тревога – та, что возникает без реальной угрозы или продолжается долго после того, как угроза прошла. Это когда ты неделями переживаешь о контрольной, которая уже написана; когда ты прокручиваешь в голове разговор, который состоялся три дня назад; когда ты боишься выходить из дома, потому что «вдруг что-то случится».

Именно эту вторую тревогу мы будем разбирать в книге. Она не говорит о твоей слабости. Она говорит о том, что твоя нервная система перегружена и работает на износ. Как компьютер, на котором открыто сто вкладок: он греется, шумит вентилятором и подвисает. Ему нужна перезагрузка и правильная настройка, а не упреки в «неисправности».

Тревога никогда не бывает только в голове, она отзывается в твоём теле. Часто мы даже не осознаём, что тревожимся, пока не заметим физические симптомы:

Как реагирует тело

Как реагирует мозг

Учащённое сердцебиение, перебои в сердце

Мысли «что, если?» (катастрофизация)

Потливость, дрожь, тремор

Трудность концентрации, «туман» в голове

Ощущение нехватки воздуха, ком в горле

Постоянное прокручивание наихудших сценариев

Напряжение в плечах, шее, челюсти

Чувство нереальности происходящего (дереализация)

Тошнота, «бабочки» в животе, расстройство ЖКТ

Навязчивые образы страшного будущего

Головокружение, слабость

Потребность в постоянных проверках (перепроверка)

Повышенная чувствительность к звукам, свету

Избегание мест, разговоров, людей

Если ты узнал хотя бы пять пунктов из этого списка – добро пожаловать в клуб, ты не один. И самое важное: все эти симптомы обратимы. Это не органическое поражение мозга, это просто сбой в настройках нервной системы. Его можно откалибровать.

Вот классическая схема, которая засасывает человека в тревожную воронку:

1. Триггер (например, новость о нехватке бензина).
2. Мысль («Это коснётся меня, я потеряю всё»).
3. Телесная реакция (сердце колотится, дыхание сбивается).
4. Интерпретация («Я не справлюсь, у меня паника, я сейчас упаду»).
5. Страх перед паникой («Ой, только бы это не повторилось!»).
6. Избегание (перестаю смотреть новости, но теперь боюсь тишины – вдруг пропущу что-то важное).
7. Сужение жизни (перестаю общаться, выходить из дома).
8. Усиление тревоги (потому что чем меньше я сталкиваюсь с пугающим, тем страшнее оно кажется).

В итоге мы боимся уже не самого события, а своей реакции на него. А это замкнутый круг, который может длиться годами. Разорвать его можно, только если признать: тревога – это не предсказатель будущего, это просто сигнал. Она не говорит правду о том, что случится. Она говорит правду о том, что ты боишься.

А теперь про депрессию: нужно понимать, что это сильная усталость, а не обычная слабость. Есть большая разница между фразой «Мне грустно сегодня» и состоянием, когда грустно каждый день, без причины, без сил, без надежды на просвет.

Депрессия – это клиническое состояние, которое затрагивает:

- Эмоциональный уровень: постоянная тоска, пустота, апатия, потеря интереса к тому, что раньше радовало (ангедония).
- Физический уровень: хроническая усталость, замедленность движений и речи, нарушения сна (либо бессонница, либо гиперсомния – сон по 12 часов), изменения аппетита (потеря или переедание).
- Когнитивный уровень: замедленное мышление, трудности с принятием решений, чувство вины, самообвинение, пессимизм, мысли о смерти.

Врачи используют диагностические критерии, например по DSM-5, чтобы отличить депрессию от обычной грусти. Но для нас сейчас важно другое, нам надо понять, что депрессия не выбирает слабых. Она выбирает тех, кто слишком долго был сильным, кто не давал себе отдыха, кто подавлял чувства, кто тащил на себе тяжёлый груз ответственности. В каком-то смысле депрессия – это защитный механизм организма. Когда ты перегружен, истощён, не можешь больше бежать – психика говорит: «Стоп, я выключаю всё». Это похоже на предохранитель в электроштите: если напряжение слишком сильное, он срабатывает и отключает питание, чтобы проводка не сгорела. Но если он срабатывает слишком часто или застревает в выключенном положении – это уже проблема.

Наверняка ты слышал от других или от себя самого: «Возьми себя в руки», «Ты просто себя жалеешь», «Встань и делай, чего раскис», «У всех проблемы, никто не ноет». Это самые токсичные фразы для человека в депрессии. Они усиливают чувство вины и заставляют прятать свои переживания ещё глубже. Но давай посмотрим на факты нейробиологии. При

депрессии происходит реальный дисбаланс нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина) и снижается активность префронтальной коры (отвечает за волю и планирование). Это не «лень», это биохимический сбой, такой же, как диабет или гипотиреоз. Упрекать человека с депрессией за отсутствие энергии – всё равно что упрекать человека с гриппом за высокую температуру. Ты не обязан «выбираться» сам. Ты имеешь право попросить помощи. И ты имеешь право лечиться.

Часто депрессия не приходит одна. Она «дружит» с тревогой. И бывает так:

– Сначала ты тревожишься долгое время, пытаешься всё контролировать, не спишь, переживаешь.

– Ресурсы истощаются – и наступает депрессивное истощение: ты уже не боишься, потому что тебе всё равно.

– Но, когда сил становится чуть больше, тревога возвращается – и ты снова в цикле.

Или наоборот:

– Ты уже в депрессии, тебе ничего не хочется, ты лежишь и смотришь в потолок.

– Но вдруг появляется тревожная мысль: «А если меня уволят? А если я умру?» – и это вызывает панику.

– Ты взбадриваешься на короткое время, но без сил что-то менять, и снова проваливаешься в тоску.

Это называется смешанным тревожно-депрессивным расстройством, и оно встречается очень часто. Если ты чувствуешь и то, и другое – знай: есть специальные протоколы работы с этим состоянием, и они эффективны. Важно честно сказать: депрессия может привести к плохим мыслям о непоправимом действии. Если у тебя возникают мысли о том, что жизнь не имеет смысла, или о желании умереть, это сигнал SOS.

Что делать в таких случаях:

1. Скажи кому-то, кому доверяешь, вслух.

2. Обратись к психологу или психиатру. Позвони на горячую линию психологической помощи, в России есть бесплатные номера, например, 8 800 2000 122 – круглосуточно.

3. Помни: мысли совершить непоправимые действия – это симптом, он лечится, как и другие симптомы. Ты не слаб, если просишь о помощи. Ты силен, потому что не сдаёшься до конца.

В обществе существует негласное правило: «Надо быть сильным, не показывать слабость, идти вперёд несмотря ни на что». Но это правило создано для роботов, а не для людей.

Мы живём в мире, где:

– экономика скачет, как на американских горках;

– политическая обстановка меняется непредсказуемо;

– экологические катастрофы становятся регулярными;

– войны, пандемии, социальная нестабильность – всё это не где-то далеко, а в ленте новостей каждый день;

– ты должен успевать на работе, быть хорошим родителем/партнёром/другом, следить за здоровьем, развиваться, путешествовать, быть счастливым – и всё это одновременно.

По данным ВОЗ, за последние годы число тревожных и депрессивных расстройств выросло на 25% во всём мире. Ты – не исключение, ты – часть большой волны. Тревога – это адекватный ответ на неадекватные обстоятельства. Но есть разница между адекватной реакцией и застреванием. Как отличить здоровую тревогу от патологической? Простой тест для самопроверки:

Здоровая тревога

Патологическая тревога

Возникает на реальную угрозу
Возникает без явной причины

Пропорциональна опасности
Непропорционально сильная (например, страх выйти из дома)

Помогает мобилизоваться
Парализует, мешает действовать

Проходит, когда угроза исчезает
Длится неделями, месяцами, годами

Не мешает повседневной жизни
Нарушает сон, работу, отношения

Ты можешь отвлечься
Мысли зациклены, невозможно переключиться

Если ты обнаружил у себя много пунктов из правого столбца, то это тревожный знак. Но это не повод паниковать. Это повод начать работать над своим состоянием.

Самая коварная черта тревоги – это когда ты начинаешь бояться самой тревоги. В психологии это называют «тревогой ожидания» или «мета-тревогой». Звучит это так:

- «Ой, сейчас меня накроет паника, что же делать?»
- «Я никогда не справлюсь с этим приступом, он уничтожит меня».
- «Если я снова буду тревожиться, я сойду с ума».

Ты перестаёшь бояться конкретного события, например, выступления на совещании, и начинаешь бояться своих же физических симптомов: сердцебиения, пота, головокружения. Это, как если бы ты боялся собственной тени.

Выход из этого круга – перестать бороться с тревогой и начать её принимать. Звучит парадоксально, но работает: когда ты говоришь себе: «Привет, тревога, я знаю, что ты здесь, побудь пока, я займусь своими делами», – она теряет свою остроту. Потому что её питает твоё сопротивление. Как только сопротивление исчезает, тревога начинает затухать сама. Мы будем учиться этому в следующих главах, почему мы застреваем и как не застрять.

Есть несколько типичных ошибок мышления когнитивных искажений, которые превращают нормальную тревогу в хроническую:

Катастрофизация («Если я опоздаю на работу, меня уволят, я останусь без денег, стану бомжом»). На самом деле последствия обычно гораздо мягче.

Черно-белое мышление («Если я не идеален, значит я полный неудачник»). Жизнь – это миллион оттенков цветов, а не только серого.

Чтение мыслей («Они смотрят на меня странно, значит, я им противен»). На самом деле люди чаще всего думают о себе, а не о тебе.

Предсказание будущего («Я знаю, что всё будет плохо»). Ты не экстрасенс, будущее не предопределено.

Эмоциональное обоснование («Я чувствую страх, значит, реально есть опасность»). Чувства – это не факты.

Персонализация («Это всё из-за меня», когда событие не имеет к тебе отношения).

Если ты узнал себя – не расстраивайся. Это нормальные шаблоны, которые выработались у многих людей. Но их можно перепрошить с помощью когнитивной терапии, которую мы будем касаться в книге. Самая большая опасность – это пассивность. Когда ты просто ждёшь,

что всё само пройдёт, или когда ты соглашаешься с мыслью ничего не могу сделать. Но даже если ты не можешь изменить мир, ты можешь изменить:

- Что ты читаешь и смотришь (выключить новости на час).
- Что ты ешь (выпить воды, вместо кофе).
- Как ты дышишь (сделать 5 медленных вдохов).
- Кому ты пишешь (отправить доброе сообщение другу).
- Куда ты идёшь (выйти на 5 минут на воздух).

Каждый маленький выбор – это кирпичик, из которого строится устойчивость. Ты не обязан решать всё глобально. Достаточно сделать одно маленькое действие сегодня. Завтра – ещё одно. Так мы выходим из болота – по камням.

Теперь, когда мы частично разобрались, что такое тревога и депрессия, давай перейдём к первому шагу самопомощи. Это задание – «Карта страхов». Оно поможет тебе увидеть свои страхи не как хаотичный туман, а как конкретные объекты. А когда мы видим объект, мы можем с ним работать. Зачем это делать?

–Ты перестаёшь быть жертвой своих чувств – ты становишься исследователем.

–Ты замечаешь закономерности: какие ситуации запускают тревогу, что происходит с телом, какие мысли приходят.

–Ты создаёшь базу для дальнейшей работы – в следующих главах мы будем «разбирать» каждый страх по частям.

Инструкция: возьми лист бумаги или открой файл на компьютере/телефоне. Раздели его на четыре колонки. Озаглавь их так:

Что пугает? (событие/ситуация)

Когда возникает? (время, место, обстоятельства)

Что происходит в теле?

Какие мысли крутятся в голове?

А теперь внимательно и честно заполни. Не спеши. Можешь делать это в течение дня – записывать по мере появления страхов. Можешь начать с самых частых и ярких.

Пример заполнения:

Что пугает?

Когда возникает?

Что в теле?

Какие мысли?

Звонок от начальника

На работе, утром, когда телефон звонит

Сердцебиение, напряжены плечи, дрожат руки

«Меня сейчас уволят, я не справляюсь»

Чтение новостей

Вечером, перед сном, в телефоне

Ком в горле, тяжесть в груди, бессонница

«Мир рушится, ничего не будет хорошо»

Выход в людное место

Выходя из дома, или метро, находясь в магазине

Потливость, головокружение, желание убежать

«Все на меня смотрят, я выгляжу глупо»

Разговор с мамой

Когда вижу её номер на телефоне

Тошнота, спазм в животе

«Она опять будет критиковать, я не выдержу»

Мысль о будущем

Когда остаюсь одна в тишине

Пустота в груди, слабость в ногах

«Ничего не изменить, всё бессмысленно»

Что делать после заполнения?

1. Посмотри на свою «карту». Пойми, что страхи – это отдельные кирпичи. Некоторые кирпичи большие, некоторые – маленькие. Некоторые повторяются.

2. Выдели наиболее частые ситуации. Например, у многих людей тревога возникает именно в социальных ситуациях или при просмотре новостей. Это твои «горячие точки».

3. Спроси себя: «А что я могу сделать, чтобы избежать или смягчить эту конкретную ситуацию?», – чтобы подготовиться. Например, если пугают новости – ограничить их чтение.

4. Храни эту карту. Мы будем возвращаться к ней в следующих главах. Там мы научимся «переписывать» мысли и реакции.

А если не хочется, если страшно записывать? Это нормально. Иногда мы избегаем записывать страхи, потому что боимся их «материализовать». Но поверь: страх, который ты записал, уже не так страшен. Он перестаёт быть призраком в темноте и становится просто текстом на бумаге. Ты берёшь власть над ним. Если тебе очень тяжело – начни с одного пункта. Одно описание, завтра – ещё одно.

Итог главы: тревога – это нормальный эволюционный механизм, который защищал нас в древности, но сейчас часто работает неправильно из-за информационной перегрузки. Депрессия – это реальное состояние истощения психических и физиологических ресурсов. Она требует внимания, а не осуждения. Бояться в беспокойном мире – нормально. Проблема не в страхе, а в том, что мы застреваем в нём и теряем способность действовать. Мы можем разорвать порочный круг через осознание, принятие и маленькие выборы.

В следующей главе мы пойдём глубже в тело. Ты узнаешь, как за 2 минуты сбить острую тревогу, как работать с дыханием, какие движения расслабляют нервную систему и почему холодная вода – одно из лучших лекарств. Мы сделаем несколько практик, и ты почувствуешь разницу уже сегодня. Но прежде, чем перевернуть страницу, сделай паузу. Подыши: вдох на 4 счёта, выдох на 6 – так мы запускаем парасимпатику. Почувствуй свои стопы на полу, ягодицы на стуле – это «заземляет». Посмотри в окно или просто закрой глаза на минуту. Ты справился с первой главой. Ты уже сделал больше, чем большинство людей, которые просто плывут по течению. Ты – ищешь опору. И это достойно уважения.

Глава 2. От мыслей – к телу.

В первой главе мы разобрались, что тревога – это сигнал, а депрессия – усталость, а не слабость. Мы даже начали составлять карту своих страхов, записали, что, когда и как нас триггерит. Но вот в чём загвоздка: когда приступ паники или острой тревоги накрывает тебя прямо сейчас, в эту секунду, твои знания становятся бесполезными. Ты не можешь сказать себе: «Стоп, я знаю, что это просто тревога, давай подумаем рационально», потому что рациональная часть твоего мозга буквально отключена. И это не метафора, а нейробиология.

Когда амигдала, миндалевидное тело – древний центр страха, – бьёт тревогу, она захватывает управление всем организмом. Кора головного мозга, которая отвечает за логику, планирование и самоконтроль, уходит в тень. Кровь приливает к мышцам, а не к префронтальной коре. Ты превращаешься в «рептилию», готовую бежать или драться. В этот момент пытаться «убедить себя» – всё равно что уговаривать пожарную сирену замолчать, объясняя ей физику звуковых волн: это не сработает. Но есть другой путь.

Ты не можешь достучаться до тревоги через голову, зато ты можешь достучаться через тело. Потому что тело – это единственный канал, который всегда доступен. Мы будем работать с тем, что всегда с тобой: с дыханием, с ощущениями, с температурой, с движением. Мы не пытаемся «выключить» тревогу – мы учимся перенаправлять сигнал, давать телу новый приказ, который перебивает старый.

Почему мысли бессильны, когда тревога зашкаливает? Чтобы понять, почему так происходит, совершим короткий экскурс в анатомию. Нейробиологи часто говорят о трёх уровнях мозга, которые эволюционно складывались друг на друга:

1. Рептильный мозг (ствол и мозжечок) отвечает за базовые функции: дыхание, сердцебиение, пищеварение, рефлекс. Он не мыслит – он просто обеспечивает выживание.

2. Лимбическая система (включая амигдалу) – эмоциональный мозг. Здесь рождаются страх, гнев, радость, привязанность. Он оценивает угрозы и награды, работает быстро, но грубо по принципу «опасно – не опасно».

3. Неокортекс (префронтальная кора) – мозг, который мыслит, планирует, анализирует, сомневается, тормозит импульсы. Это наше «человеческое» начало.

В идеальном мире все три уровня работают вместе. Амигдала посылает сигнал тревоги – кора говорит: «Спокойно, это просто тень, не лев». И мы успокаиваемся.

Но когда тревога становится хронической, амигдала гиперчувствительна. Она видит льва в каждом шорохе. И как только она запускает реакцию «бей или беги», она блокирует доступ к коре. Потому что в эволюции было важно: когда лев рядом, некогда думать – надо действовать мгновенно. Вот почему в панике ты не можешь сказать себе рациональную фразу и успокоиться. Кора просто не слышит тебя – её заглушил сигнал тревоги. Но есть лазейка. Рептильный мозг, который управляет дыханием и сердцебиением, всегда на связи. И он слушается не слов, а действий. Ты не можешь приказывать себе «успокойся», но ты можешь замедлить дыхание. И тогда рептильный мозг передаст сигнал: «Всё в порядке, опасности нет, можно снижать частоту сердцебиения». И амигдала постепенно успокоится. Это называется «снизу-вверх» (bottom-up) регуляция: мы воздействуем на тело, а тело – на мозг. Мы не ждём, пока мысли изменятся – мы меняем физиологию, и мысли подтягиваются следом.

Наша нервная система имеет две ветви:

– Симпатическая – «газ». Она активируется при стрессе: учащает пульс, расширяет зрачки, тормозит пищеварение, поднимает давление. Это режим «мобилизация».

– Парасимпатическая – «тормоз». Она включается в покое: замедляет сердце, сужает зрачки, активирует пищеварение, расслабляет мышцы. Это режим «отдых и восстановление».

При хронической тревоге мы постоянно живём на «газе» – симпатика доминирует. Наша задача – научиться нажимать на «тормоз», активировать парасимпатику. И самый быстрый рычаг для этого – дыхание. Потому что дыхательный центр в стволе мозга имеет двойную иннервацию: мы можем дышать автоматически без контроля и сознательно менять ритм. Это единственная вегетативная функция, которую мы можем произвольно регулировать. И через неё мы можем влиять на весь остальной вегетативный баланс.

Теперь перейдём к самому главному – конкретным техникам.

Техника №1. Дыхание.

Квадратное дыхание: 4-4-4-4. Равные фазы вдоха, задержки, выдоха и снова задержки выравнивают активность симпатки и парасимпатки. Удлиненный выдох в вариантах 4-4-6-2 или 4-7-8 особенно активизирует блуждающий нерв, который является главным проводником парасимпатки.

Инструкция: Сядь прямо, стопы на полу, руки на коленях. Вдохни через нос на счёт 4. Задержи дыхание на счёт 4. Выдохни через рот (или нос) на счёт 4. Задержи на счёт 4. Повтори 5–10 раз. Если трудно задерживать дыхание, делай 3-3-3-3 или даже 2-2-2-2. Главное – ритм и внимание к процессу. Через минуту этого дыхания ты почувствуешь, что сердце бьётся ровнее, а мысли перестают скакать.

Дыхание 4-7-8. Длинный выдох (8 счётов) максимально активизирует парасимпатику. Задержка на 7 помогает насыщению кислородом и дополнительно успокаивает. Эта техника особенно хороша перед сном или при острой панике.

Инструкция: Положи кончик языка на нёбо за верхними зубами (это важно). Вдохни через нос на 4 счёта. Задержи дыхание на 7 счётов. Выдохни через рот с лёгким шипением на 8 счётов (как будто задуваешь свечу). Повтори 4–8 циклов.

Дыхание с удлиненным выдохом: любое соотношение, где выдох длиннее вдоха. Когда выдох длиннее вдоха, мы увеличиваем активность нерва и снижаем частоту сердечных сокращений. Даже простое правило: выдыхать вдвое дольше, чем вдыхать.

Инструкция: Вдохни на 2 счёта, выдохни на 4. Или вдохни на 3, выдохни на 6. Или просто делай обычный вдох, а затем очень медленно, полностью выдыхай, как будто выдуваешь из лёгких последний воздух.

Любая из этих техник работает мгновенно – в очереди, в метро, перед важным разговором, ночью при бессоннице. Ты можешь делать дыхание незаметно для окружающих.

Техника №2. Заземление 5-4-3-2-1

Тревога – это бегство в будущее или зависание в прошлом. Заземление возвращает тебя в настоящий момент, перегружая сенсорные каналы конкретными сигналами. Мозг переключается с «режима угрозы» на «режим восприятия», и амигдала постепенно затихает.

Инструкция (делать всегда по порядку):

5 – Назови про себя или вслух 5 вещей, которые ты видишь вокруг себя. Например: «Белая стена, зелёное растение, синяя кружка, тень на полу, трещина на потолке».

4 – Назови 4 вещи, которые ты можешь потрогать. Коснись их: «Текстура свитера, гладкий стол, тёплая чашка, пульс в запястье».

3 – Назови 3 вещи, которые ты слышишь. Вслушайся: «Гул холодильника, голоса с улицы, дыхание».

2 – Назови 2 вещи, запах которых ты чувствуешь. Вдохни: «Запах кофе, запах бумаги» – или просто ощути воздух.

1 – Назови 1 вещь, вкус которой ты чувствуешь. Сделай глоток воды, ощути привкус во рту или просто осознай своё слюноотделение.

Это работает мгновенно: ты загружаешь все сенсорные модальности, и мозг переключается с внутреннего монолога на внешнее восприятие. Тревога не любит конкретики – она любит обобщения («всё ужасно», «ничего не получится»). Когда ты говоришь «белая стена», ты споришь с тревогой на её поле и выигрываешь.

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.