Карина Юнцова



ШЁПОТ ТРЕВОГИ

Как освободить свой разум
от ограничивающих убеждений

Карина Юнцова

Шёпот тревоги. Как освободить свой разум от ограничивающих убеждений.

«Автор»
2026

Юнцова К.

Шёпот тревоги. Как освободить свой разум от ограничивающих убеждений. / К. Юнцова — «Автор», 2026

Стресс, тревога и детские страхи сплетаются в единую цепь, вызывая тревожные мысли, бессонницу и ощущения, что вы проживаете чужую жизнь. Тревога в разных сферах — от офиса и бизнеса до дружбы, творчества и выбора. И только сам человек может решить изменить свою к лучшему.

© Юнцова К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Договор о безопасности 6
Анатомия внутреннего шторма 7
связь страха, стресса, тревоги и депрессии 7
Как тревога прорастает в физическую реальность 8
От разрушительной рефлексии к исцелению 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Карина Юнцова
Шёпот тревоги. Как освободить свой разум от ограничивающих убеждений.

Предисловие

Каждое утро перед открытым шкафом, в офисе, при попытке назвать цену за свои услуги или просто в часы отдыха внутри просыпается тревога. Она может годами заставлять нас соглашаться на невыгодные финансовые условия, поступать в ущерб себе или всю ночь мучиться от навязчивых мыслей. Она заставляет сомневаться в себе, ограничивает возможности и создает ощущение постоянного напряжения.

Каждое утро перед открытым шкафом, в офисе, при попытке назвать цену за свои услуги или просто в часы отдыха внутри просыпается тревога. Она может годами заставлять нас соглашаться на невыгодные финансовые условия, поступать в ущерб себе или всю ночь мучиться от навязчивых мыслей. Она заставляет сомневаться в себе, ограничивает возможности и создает ощущение постоянного напряжения.

Мы можем путать её с выдающимися или отталкивающими чертами характера: восхвалять невероятную собранность и целеустремленность или сетовать на отсутствием силы воли, не вникая в причины таких особенностей личности. Тревога влияет на нашу логику, поведение, фантазии. Тревожность — это сложная система извилистого мышления, это стены, когда-то созданные нами для защиты от боли и страха и ограничивающие нашу свободу в настоящем.

Цель этой книги — показать какими способами и инструментами тревога управляет мыслями людей. В ней мы рассмотрим: как отделить факты реальности от домыслов, как обходить внутренние сопротивление изменениям, научится расшифровывать сновидения и скрытые мотивы наших поступков.

Имея знания о тревоге и умения анализировать свои чувства, мы сможем преобразить своё мышление и реакции на вызывающие раздражение, бессилие и страх ситуации.

Мы не будем сокрушаться над обломками и подпитывать обиды, а проведем переосмысление своего восприятия мира и постараемся изменить ментальное и физическое состояния.

Эта книга написана не ради абстрактной теории, а ради свободы думать, решать и жить по своему выбору.

Договор о безопасности

Эта книга — ваш поддерживающий друг, проводник и собеседник, но она не является медицинским справочником, универсальным рецептом или заменой индивидуальной психотерапии. Каждое тело уникально, и то, как ваша внутренняя система жизнеобеспечения реагирует на стресс, принадлежит только вам.

Нужно подбирать все упражнения и методы исключительно под себя — в строгом соответствии со своим текущим состоянием здоровья, возможностями и ограничениями. Чуткое отношение к сигналам своего тела должно лечь в основу любого действия. Слушайте себя. Снижайте физическую и ментальную нагрузку до минимума. Делайте микрошаги. А если эмоции внутри становится слишком разрушительными, обратитесь к специалисту,

Анатомия внутреннего шторма

связь страха, стресса, тревоги и депрессии

Тревога — это лишь часть сложной, тщательно отлаженной системы, в которой страх, стресс, тревога и депрессия переплетены в единую, разрушительную цепь. Как эти состояния сменяют и подпитывают друг друга?

Страх— это крик момента. Он вспыхивает как реакция на реальную, осязаемую угрозу. Это древний эволюционный механизм: когда мы в опасности, мозг подаёт телу сигнал опасности, в кровь выбрасывается адреналин, пульс учащается, дыхание становится частым, крупные мышцы тела приходят в тонус, ухудшаются логическое мышление, память. Но такая реакция длится не долго. Как только угроза миновала, нормальное функционирование организма восстанавливается.

Стресс — это затянувшееся напряжение, которое вызвано множественными страхами, разного уровня опасности. Это наша попытка адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, когда требования извне превышают наши внутренние ресурсы. Затяжной конфликт или груз ответственности — все это держит тело в состоянии постоянной мобилизации. Чтобы страх не перерастал в стресс, мы должны подать телу сигнал о безопасности: физические действия, глубокое дыхание или разговор с кем-то. Это останавливает выработку гормона кортизола и завершает реакцию страха. Если этого не сделать, то страх может затянуться и перерасти в стресс.

Тревога— это прыжок в туманное будущее. В отличие от страха и стресса, у нее нет конкретного лица, только смутное ожидание опасности, попытка предотвратить повторение стрессовых ситуаций в будущем. Это невидимый призрак, который питается неопределенностью и рождает бесконечные вопросы: *«А вдруг что-то не учтено? А вдруг я не справлюсь? Смогу ли я исправить?».*

Это постоянное обдумывание вариантов и сканирование обстановки вокруг в поисках вероятных угроз, в надежде предсказать их, предугадать чужое поведение или события в мире. Тревога может затягивать нас в такой глубокий омут обдумывания, что сил хватает только на знакомые действия и решения. С одной стороны следовать старым моделям поведения не возможно, потому что они уже не способны решить текущие проблемы, но и новые увидеть не получается, потому что тревога создает ощущение дефицита времени. Это загоняет наше сознание в замкнутый круг, который как буксующее колесо только накаляет ситуацию, но не дает возможности сдвинуться с места. И человек переходит на следующий уровень ухудшения своей жизни.

Депрессия — это тяжелый якорь безнадёжности. Это финал, к которому приходит истощенная долгим напряжением психика. Когда ресурсы полностью истощаются, мозг просто выключает свет и объявляет режим энергосбережения. На смену тревоге приходит глухая апатия и ощущение, что всё бессмысленно, а мир устроен так, что нет способов улучшить свою жизнь.

Нам важно научиться перехватывать управление этой системой у внешних факторов, научиться восстанавливать своё душевное и физическое здоровье. Научиться замечать влияние тревоги на наши мысли и действия, останавливать её, возвращать себе гармонию. И в этой внутренней схватке у нас есть опора — наше тело, для которого нет ничего важнее, чем сделать нашу жизнь спокойнее, приятнее и как можно длиннее.

Как тревога прорастает в физическую реальность

Чтобы научиться освобождать свой разум от влияния эмоций, нам нужно спуститься на самый глубокий уровень — уровень собственного тела. Ошибочно было бы предполагать, что тревога живет исключительно в голове, в виде хаотичных мыслей и бесконечных «а вдруг». Она прорастает в физическую реальность задолго до того, как мы успеваем осознать опасность. И чтобы научиться анализировать события своего прошлого и настоящего, необходимо уметь расшифровывать этот телесный код.

Когда неосознанная угроза начинает появляться, мозг посылает телу сигнал перейти в состояние сверхчувствительного сканирования и ожидания опасности. В этот момент физическое самочувствие начинает меняться. Дыхание становится поверхностным и частым, тело словно забывает, как делать глубокий вдох. Мышцы сжимаются в тугой панцирь: поднимаются плечи, до боли сжимаются челюсти, сцепляются пальцы. Сердце пускается вскачь, а в животе завязывается тугой, холодный узел. Спазмы в желудке, внезапный озноб или, напротив, липкий пот — все это физические маркеры того, что внутри начинается шторм.

Это сигналы тела, о том что гормоны стресса поступили в кровь, организм готовится отражать опасность. Внимание переключается на обстановку вокруг, оттягивая внутренние ресурсы на оценку себя и ситуации. Это хорошо, когда угроза явная и быстро заканчивается. Но тревога не краткосрочная и не понятная. Тело продолжает держать напряжение.

Через некоторое время телесный дискомфорт становится топливом для костра тревоги. Поверхностное дыхание уменьшает количество кислорода в легких, а мышечные напряжения пережимают и сужают сосуды, ограничивая приток крови в мозгу. Это делает тревогу ослепляющей и непреодолимой, погружая в иллюзию полной беспомощности перед лицом надвигающейся катастрофы.

Напряженное тело сообщает нам о тревоге, захватывающей власть над сознанием. Научиться ловить эти проявления на взлете, успокаивать бунтующее тело ради спасения ясности ума — вот первый шаг на пути к долгожданной внутренней гармонии.

От разрушительной рефлексии к исцелению

Понимая, как коварно тело и разум подпитывают друг друга, бессмысленно пытаться анализировать свои травмы прошлого или настоящее без предварительного успокоения ума. Любой анализ превратится в опасное самобичевание, бесплодное, мучительное копание в прошлом, которое лишь глубже утянет в болото безысходности и в итоге закончится депрессией.

Именно поэтому дыхательные упражнения и телесные практики — это не пустая болтовня и не банальные советы из интернета. Это самый настоящий физический переключатель для систем нашего организма. Это способ принудительно перевести мозг из режима ожидания угроз в режим безопасного исследования реальности и исцеления. Мы не сможем переписать мышление, пока наше тело кричит об опасности.

Мы должны дать ему сигнал: «Ты в безопасности. Можно опустить щиты». А для этого нужно запустить работу парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление и восстановление, и ослабить управление симпатической системы, которая активируется при стрессе и опасности. При этом вовсе не обязательно искать какой-то единственно верный, «магический» метод.

Дыхательных и телесных практик существует огромное количество — от простых техник с удлинённым выдохом до сканирования тела, заземления через ощущения, мягких движений и растяжек. Выбирайте под свой темперамент: кому-то подойдёт динамика, кому-то — почти полная неподвижность и тишина. Главное — найти то, что успокаивает именно вас, что отзывается вашему телу, а не навязывается извне как «правильное».

Здесь хочется обратить внимание, что алкоголь не запускает процессы расслабления в нужном нам понимании, он снижает контроль мозга над поведением, блокирует передачу сигналов к мышцам. Это временный сбой в работе нервной системы, как помехи в эфире, которые могут быть похожи на расслабление, но имеют другие механизмы действия.

Но как только мы решаемся сделать первый шаг — сесть, закрыть глаза, подышать, — внутри поднимается глухой, но настойчивый ропот. Это голос тревоги, которая, словно живой организм, отчаянно хочет, чтобы её не трогали.

«Нет времени», — шепчет ум. «Сейчас неподходящий момент: сначала разберусь с делами, потом займусь собой». «Нет сил», — хотя именно отсутствие сил и есть первый сигнал, что практика нужна прямо сейчас. «Нет настроения», — подхватывают эмоции, забывая, что настроение — не причина, а следствие.

«Есть вещи поважнее» — самая изощрённая уловка, которая вызывает чувство вины, через влияние на самооценку и ответственность.

Это не просто отговорки. Это внутренний конфликт, где с одной стороны — наши личные стремления, с другой — внешние требования и ограничения. Поэтому так легко скатиться в оправдания — они рациональны для перегретой системы мышления. Она действительно верит, что сейчас не до этого и ощущает угрозу в самой идее расслабиться.

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.