

Виталий Сидняев



ОТЦЕПИТЕСЬ

ОТ

Психофизиология
хронической тревоги
и КПТ-инструменты
самопомощи

СИМПТОМОВ!



МИОО

МИФ Психология

Виталий Сидняев

**Отцепитесь от симптомов!
Психофизиология
хронической тревоги и КПТ-
инструменты самопомощи**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.91
ББК 88.28

Сидняев В.

Отцепитесь от симптомов! Психофизиология хронической тревоги и КПТ-инструменты самопомощи / В. Сидняев — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-281325-4

По данным ВОЗ, от тревоги сегодня страдает около 300 миллионов человек, и цифра продолжает расти. Беспокойство – наш постоянный спутник, а самовнушение «не думать о плохом» не помогает найти опору. Книга психолога Виталия Сидняева возвращает проблеме реальный контекст – биологический и психологический. Это не учебник и не банальные рекомендации, а система объяснения тревоги через работу нервной системы, мозга, гормонов, телесных реакций, когнитивных процессов и поведенческих паттернов. Книга полезна тем, кто хочет разобраться в своем состоянии и вернуть опору, а также специалистам помогающих профессий.

УДК 159.91

ББК 88.28

ISBN 978-5-00-281325-4

© Сидняев В., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

Введение. Тревога в современном мире	6
Глава I. Определение и природа тревоги	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Виталий Сидняев

Отцепитесь от симптомов!

Психофизиология хронической тревоги и КПТ-инструменты самопомощи

Публикуется впервые

Книга подготовлена в информационных целях. Перед применением приведенных рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Сидняев В. А., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

*** * ***

Книга посвящена маме и всем мамам на свете!

У мамы нет выходных, потому что любовь работает круглосуточно!

Если у тебя есть мама, у тебя всегда будут личные «Яндекс», будильник и прогноз погоды!

Мамина рука лечит быстрее любой медицины!

Введение. Тревога в современном мире

О чем эта книга

Двадцать первое столетие недаром называют веком тревог и стрессов. Казалось бы, сегодня мы живем в настолько комфортных и безопасных условиях, каких еще не знала история человечества. Но вместо того, чтобы наслаждаться жизнью, мы постоянно находимся в состоянии тревоги и напряжения.

С одной стороны, нас захлестывает нескончаемый поток информации: новости, соцсети, реклама – и это само по себе может стать источником стресса. Сегодня мы вовлечены в гораздо больший круг забот и проблем, чем когда-либо раньше. Нам постоянно хочется заглянуть в будущее, узнать, что нас ждет, чтобы уменьшить неопределенность, ведь именно неопределенность и неизвестность – главные триггеры тревоги. Тревожный человек всегда стремится получить гарантии – от себя, от окружающих и от жизни в целом, особенно гарантии того, что все будет хорошо.

А с другой стороны, с нами всегда «верный помощник», который может лишь усугубить ситуацию, – наш смартфон. Задумайтесь: если раньше, не дозвонившись с первого раза до близких, мы просто ждали и пробовали еще раз, то теперь наше воображение тут же рисует самые страшные картины – авария, несчастный случай, криминал! Нам нужно здесь и сейчас немедленно получить ответ и устранить эту пугающую неопределенность!

Изо дня в день, раз за разом накапливая эти крупинки тревоги, мы сами не замечаем, как она становится нашим постоянным спутником. Мы пытаемся с ней бороться, требуем от себя «не думать о плохом», «взять себя в руки», но это все равно что кричать на грибок в сыром подвале: без устранения причины проблема никуда не денется.

В современном мире тревога и стресс приобрели характер настоящей эпидемии. По данным ВОЗ, тревожными расстройствами страдает около 300 миллионов человек по всему миру. И эта цифра продолжает расти. Особенно заметен рост тревожности в свете последних событий. Пандемия коронавируса, межгосударственные конфликты, экономическая нестабильность, стремительное развитие технологий – эти и другие факторы не могут не отражаться на нашем психическом здоровье.

В такой ситуации многие ищут помощи у специалистов. Сегодня уже не так страшно признаться, что ты был у психолога или психотерапевта. Но вот визит к психиатру для многих до сих пор табу. Надеюсь, что мы вместе постараемся развеять и этот миф! Ведь забота о ментальном здоровье не менее важна, чем забота о здоровье физическом.

Одна из проблем, с которой часто сталкиваются люди, начинающие изучать психологию или обращающиеся за помощью, – обилие устаревших теорий и представлений. Многие до сих пор рассказывают о «трехмозговой» модели, «рептильном» мозге и прочих концепциях, давно опровергнутых современной наукой.

Главная цель этой книги – рассказать о тревоге с точки зрения физиологии: простым и понятным языком объяснить, что происходит в нашем организме, когда мы испытываем страх, беспокойство, панику. Конечно, некоторые моменты могут показаться вам сложными или слишком «научными». Не пугайтесь! Просто продолжайте читать – и постепенно все станет на свои места.

Давайте вместе погрузимся в увлекательный мир нейронов, гормонов и биохимических процессов и посмотрим, как наше тело реагирует на стресс и почему порой эти реакции выходят из-под контроля.

Все, что вы прочтете в этой книге, носит исключительно информационный характер и не является призывом к действию. Эта книга создана для расширения ваших представлений о физиологии тревоги, но не заменяет консультации врачей и специалистов в области психического здоровья.

Для кого эта книга

Это издание – компас в мире тревоги для студентов, психологов, психотерапевтов и всех, кто посвятил себя помогающим профессиям. Понимание физиологических основ тревожных состояний – не только предмет академического интереса, но еще и прочный фундамент эффективной работы. Вы научитесь объяснять клиентам, почему их тело и разум реагируют так, а не иначе, какие методы действительно помогают и когда важно вовремя направить человека к врачу.

Если вы только начинаете свой путь в психологии, не волнуйтесь! Мы шаг за шагом разберем даже самые сложные термины. Часть из них встретится вам на страницах книги, а остальные вы найдете в глоссарии. Яркие примеры и наглядные иллюстрации, схемы и таблицы помогут упорядочить новую информацию, делая трудные вещи простыми и понятными. Пусть эта книга станет вашим проводником в лабиринте тревожных расстройств, освещая путь к ясности и осознанию!

Я намеренно не перегружал книгу описаниями техник, опросников и методик работы с тревогой – их вы можете найти на страницах множества других книг, написанных как мировыми звездами когнитивно-поведенческой терапии, так и моими уважаемыми коллегами. В разделе «Библиография» собраны наиболее значимые публикации на русском и иностранных языках. Если вам хочется глубже погрузиться в эту тему, обратите внимание на книги Алексея Прибыткова «Когда мысли лезут в голову», Олега Травкина «Бессмертный пони» и Артема Барышева «Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает».

А если вы человек тревожный, то, пожалуй, вместо того, чтобы добавлять себе новые поводы для беспокойства, лучше посоветуйте эту книгу специалисту – своему консультанту.

Давайте вместе разберемся с мифами, отбросим устаревшие представления и вооружимся научными знаниями! Ведь именно понимание зачастую становится первым шагом на пути к исцелению.

Тревога стара как мир. Ее испытывали еще наши далекие предки, с опаской выглядывая из своих пещер и прислушиваясь к каждому шороху. И это неудивительно: в те времена опасности подстерегали человека буквально на каждом шагу. Дикие животные, враждебные племена, стихийные бедствия, голод и болезни – страх перед этими угрозами был абсолютно оправдан и даже полезен. Ведь именно тревога помогала нашим предкам выживать: быть начеку, избегать рисков и быстро реагировать на малейшие признаки опасности.

Но время шло, и мир вокруг менялся. Человечество научилось строить города, выращивать съедобные растения, создавать лекарства и технику. Постепенно жизнь становилась все более безопасной. Казалось бы, в таких условиях тревога должна отступить, стать лишь редким явлением в нашей психике. Но почему-то этого не произошло. Более того, в наши дни тревожность приобрела масштаб настоящей эпидемии, поражающей миллионы людей по всему миру.

В чем причина этого парадокса? Почему на смену реальным опасностям пришло абстрактное и постоянное чувство тревоги? Психологи и социологи предлагают множество объяснений. Одно из самых распространенных – повышение уровня неопределенности в нашей жизни.

Посудите сами: наши предки жили в куда более стабильном и предсказуемом мире. У каждого была своя четкая роль, обязанности и жизненный сценарий. Охотник охотился,

земледелец растил урожай, воин защищал свое племя. Конечно, жизнь была полна трудностей и лишений, но зато в ней почти не было места сомнениям.

Теперь все иначе. Мы живем в мире неограниченных возможностей, и это, как ни странно, становится источником постоянного стресса. Вместо того чтобы просто идти по проторенной дорожке, современный человек ежедневно стоит перед выбором из множества вариантов (или перед множеством альтернатив): кем быть, где жить, на ком жениться, как строить карьеру и растить детей. И каждый такой выбор – это риск, ведь мы не знаем наверняка, к чему он приведет.

Усугубляет ситуацию нескончаемый информационный поток, который обрушивается на нас со всех сторон. СМИ, соцсети, реклама создают иллюзию, что мы должны быть в курсе всего происходящего в мире: знать о последних событиях, иметь мнение по любому вопросу, успевать за стремительно меняющимися трендами. Неудивительно, что наш мозг, эволюционно не приспособленный к такой нагрузке, начинает давать сбои.

Еще одним важным фактором, влияющим на уровень тревожности, стало изменение ритма и образа жизни. Каких-то сто лет назад большинство людей жили размеренно, в гармонии с природными циклами. Работали от рассвета до заката, ложились спать с наступлением темноты. Сейчас все не так. Искусственное освещение, многозадачность, ненормированный рабочий день, постоянная спешка – все это приводит к хроническому недосыпу, истощению психики и, как следствие, к повышенной тревожности.

И конечно, нельзя не упомянуть об уникальных «достижениях» нашей эпохи: пандемии, геополитической нестабильности, угрозе глобальных экономических кризисов и экологических катастроф. Трудно сохранять душевное равновесие, когда мир вокруг, кажется, трещит по швам.

Итак, мы видим, что современный человек буквально окружен потенциальными триггерами тревоги. Но значит ли это, что мы обречены жить в постоянном страхе и напряжении? Конечно нет! Ключ к решению проблемы – в понимании механизмов тревоги и выработке правильной стратегии совладания с ней.

И первый шаг на этом пути – развеивание мифов и устаревших представлений, которые до сих пор бытуют не только в массовом сознании, но и в умах некоторых специалистов. Одним из самых живучих является миф о «триедином мозге» и особой роли так называемого рептильного мозга в формировании тревоги.

Согласно этой теории, наш мозг состоит из трех частей, каждая из которых досталась нам от предков: рептилий, ранних млекопитающих и приматов. Самая древняя, «рептильная» часть якобы отвечает за инстинкты, агрессию и страх. Отсюда и распространенное представление о том, что тревога – это атавизм, проявление нашей «животной» природы.

Звучит красиво, но с точки зрения современной науки это не более чем миф. На самом деле концепция «триединого мозга» была предложена еще в 60-х годах прошлого века американским ученым Полом Маклином. Однако дальнейшие исследования показали, что она сильно упрощает и искажает реальную картину эволюции и работы мозга.

Да, у нас действительно есть структуры, доставшиеся в наследство от рептилий и древних млекопитающих. Например, ствольные отделы мозга и лимбическая система. Но они не являются отдельными «мозгами» и не работают независимо друг от друга. Все отделы нашего мозга тесно взаимосвязаны и постоянно взаимодействуют, обеспечивая слаженную работу психики.

Более того, многие структуры мозга, которые раньше считались «древними» и «примитивными», оказались гораздо сложнее и многограннее, чем предполагалось. Например, амигдала¹ (миндалевидное тело), которую часто называют центром страха, участвует в обработке самых разных эмоций, а также в процессах памяти и внимания.

¹ Амигдала – структура мозга, отвечающая за эмоциональные реакции. Здесь и далее прим. авт.

Так что представление о «рептильном» мозге как источнике наших страхов и тревог – не более чем красивая метафора. На самом деле тревога – сложный феномен, в становлении которого задействованы практически все отделы мозга и многие системы организма. И чтобы осознать ее природу, нам нужно разобраться в тонкостях нейрофизиологии и биохимии.

Именно этому посвящена данная книга. Ее цель – не только дать теоретическую информацию, но и помочь вам, дорогие читатели, по-настоящему понять, что происходит с вашим телом и психикой, когда вы испытываете тревогу, а значит, научиться лучше справляться с этим состоянием и помогать другим.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как знание физиологии может изменить наше представление о тревоге и подходы к ее коррекции.

Пример 1. Представьте, что к вам на прием пришел клиент, страдающий от панических атак, но с диагнозом «здоров», поставленным врачами (или специалистами). Он жалуется на учащенное сердцебиение, одышку, дрожь в теле и рассказывает, что во время приступа ему кажется, будто он сейчас умрет от инфаркта или задохнется. Знание о том, что все эти симптомы – не что иное, как проявление активации симпатической нервной системы и выброса адреналина, может помочь вам успокоить клиента, если вы объясните, что с его сердцем и легкими все в порядке.

Пример 2. В процессе терапии вы обучаете клиента с генерализованным тревожным расстройством технике глубокого дыхания. Если вы понимаете, как именно дыхание влияет на работу нервной системы (в частности, стимулирует парасимпатический отдел и снижает активность миндалевидного тела), вы сможете не просто дать клиенту инструкцию, а объяснить, почему эта техника работает, и, значит, повысить его мотивацию и приверженность к выполнению упражнений.

Пример 3. На консультацию приходит женщина, которая несколько месяцев назад пережила ограбление и теперь испытывает тревогу каждый раз, когда ей приходится выходить на улицу. Она рассказывает, что, даже когда она находится в безопасности, ее сердце начинает колотиться, ладони потеют, а в голове всплывают картины того страшного события. Понимание роли миндалевидного тела в формировании и хранении травматических воспоминаний, а также знание о том, как медиальная префронтальная кора может влиять на активность амигдалы, помогут вам подобрать адекватные методы терапии (например, десенсибилизацию и переработку травмы с помощью движений глаз, эффективность которых подтверждена исследованиями).

Как видите, физиология – это не сухая теория, а важнейший инструмент в руках практикующего специалиста. И чем глубже вы разберетесь в том, как устроен наш организм, тем более эффективной будет ваша работа.

Но хватит слов – давайте перейдем к делу! В следующих главах мы шаг за шагом рассмотрим основные системы и структуры, которые участвуют в формировании тревоги. Начнем с «командного центра» нашего организма – центральной нервной системы.

Глава I. Определение и природа тревоги

1. Определение тревоги

Тревога – сложное, многогранное и до боли знакомое каждому чувство, загадочное состояние души, когда беспокойство накатывает без видимых причин, а предчувствие чего-то нехорошего не дает покоя ни днем, ни ночью. Это неприятный коктейль из страха, напряжения, неуверенности и ожидания неизвестной, но непременно ужасной угрозы.

Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся во внутреннем беспокойстве, ощущении угрозы и ожидании неблагоприятного развития событий. Однако это лишь вершина айсберга, видимая часть гораздо более сложного феномена.

Пытаться дать тревоге четкое и однозначное определение – все равно что ловить ветер сачком. Ее природа так же изменчива и неуловима, как сама человеческая психика. И все же, чтобы понять и приручить этого внутреннего зверя, нам нужно хотя бы попытаться описать его повадки и найти его логово.

На самом деле тревога – целый комплекс психофизиологических реакций, который включает в себя когнитивные, эмоциональные, телесные и поведенческие компоненты. Это не просто неприятное чувство, а своего рода сигнальная система, которая готовит наш организм к столкновению с потенциальной опасностью.

Когда мы тревожимся, в нашем теле запускается целый каскад изменений: учащается сердцебиение, повышается давление, напрягаются мышцы, меняется ритм дыхания, активируется симпатическая нервная система. Все эти реакции – наследие наших древних предков, для которых тревога была важнейшим механизмом выживания. Ведь именно она побуждала их быть начеку, искать укрытие, добывать пищу и выживать в мире, полном угроз.

Тревога – это не только сигнал тела, но и особое состояние ума. Тревожный человек склонен воспринимать мир как опасное, непредсказуемое и неподконтрольное место. Мозг постоянно сканирует окружающую среду в поисках потенциальных угроз, нередко придавая нейтральным событиям негативный смысл и ожидая неблагоприятного развития ситуации. Одна из его ключевых задач – обеспечить выживание любой ценой. Предугадывая возможные опасности и формируя негативные сценарии, он как будто подготавливает нас к худшему, чтобы повысить шансы на спасение.

Мысли тревожного человека часто крутятся вокруг воображаемых катастроф и неудач. «А вдруг я опоздаю на важную встречу?», «Что, если я плохо выступлю и меня уволят?», «Наверное, у меня страшная болезнь, и я скоро умру» – вот типичные примеры тревожного мышления, которое отличается негативностью, иррациональностью, склонностью к преувеличению опасности и катастрофизации последствий.

Мало того что тревога «захватывает» наше тело и сознание, она существенно влияет на наше поведение. Тревожный человек может демонстрировать избегание (действовать в соответствии с принципом «лучше не высываться»), становиться суетливым и неорганизованным или, наоборот, проявлять гиперконтроль и перфекционизм. У людей такого склада часто можно заметить тревожные привычки, такие как грызение ногтей, покачивание ногой, перепроверка замков и выключателей и т. п.

Итак, мы видим: тревога действительно многомерный феномен, который затрагивает все уровни нашего существования – от биохимии мозга до экзистенциальных переживаний. Озна-

чает ли это, что тревога – наш враг, от которого нужно избавляться любой ценой? Как ни странно, нет. Ведь у тревоги есть и темная, и светлая стороны.

2. Адаптивная и патологическая тревога

Да-да, вы не ослышались. Тревога бывает не только плохой, но и хорошей, не только разрушительной, но и созидательной. Психологи выделяют два основных типа тревоги – адаптивную (нормальную) и патологическую (чрезмерную). И хотя граница между ними не всегда очевидна, эти два вида тревоги существенно различаются по своим функциям и последствиям.

Адаптивная тревога, по сути, наш встроенный компас опасности, эволюционный механизм, который помогает нам ориентироваться в мире и избегать потенциальных угроз. Он мобилизует физические и психические ресурсы, обостряет внимание и активизирует мышление, стимулирует нас к действию и решению проблем.

Вспомните, как вы готовились к важному экзамену, собеседованию или выступлению. Скорее всего, вы испытывали волнение, напряжение, может быть даже страх. Но эти чувства не парализовали вас, а, наоборот, заставляли больше стараться, повторять материал, репетировать речь, продумывать возможные вопросы и ответы. И в результате вы были более подготовлены и собраны, чем если бы вообще не тревожились.

Или представьте, что вы гуляете по ночному парку и вдруг слышите за спиной подозрительный шорох. Тревога мгновенно включает вашу сенсорную и моторную системы: вы напрягаетесь, прислушиваетесь, оглядываетесь по сторонам, готовитесь бежать или защищаться. Даже если шорох окажется безобидным (мало ли, вдруг это был ежик), ваша тревога сыграла свою положительную роль: она заставила вас быть бдительным и готовым к потенциальной опасности.

Адаптивная тревога – своего рода прививка от беспечности, которая не дает нам расслабиться и потерять бдительность в ситуациях, которые могут нести угрозу. Благодаря ей мы пристегиваем ремни в машине, покупаем страховку перед путешествием, следим за своим здоровьем, думаем о будущем. В разумных дозах тревога необходима для нашего выживания и благополучия.

Но, как и любое лекарство, тревога хороша только в меру. Когда ее становится слишком много, когда она теряет связь с реальностью и выходит из-под контроля, вот тут начинаются проблемы. И мы имеем дело уже не с адаптивной, а с патологической тревогой.

Патологическая тревога – это тревога, которая не помогает, а мешает жить. Она не столько служит предупреждением об опасности, сколько сама становится источником постоянного стресса и дискомфорта. Патологическая тревога чрезмерна по своей интенсивности и продолжительности и не адекватна ситуации. Она буквально захватывает человека и не дает ему нормально функционировать.

Представьте студента, который так боится предстоящего экзамена, что неделями не может ни на чем сосредоточиться. Он постоянно прокручивает в голове возможные сценарии провала, у него трясутся руки, потеют ладони, сводит живот. Вместо того чтобы готовиться, он занимается самоедством и пытается успокоить себя едой или бесконечным сидением в интернете. В итоге он приходит на экзамен неподготовленным и действительно проваливается. Это – патологическая тревога в действии.

Или другой пример: молодая мама, которая панически боится за здоровье своего ребенка. Она постоянно измеряет ему температуру, закутывает в сто одежек, не пускает гулять, потому что «а вдруг простудится». Малейший насморк вызывает у нее приступ паники и заставляет проводить бессонную ночь у постели малыша. Врачи говорят, что ребенок здоров и нужно просто соблюдать обычные меры предосторожности, но мама не может успокоиться. Ее тревога не продиктована реальной ситуацией, а живет собственной жизнью.

В отличие от адаптивной тревоги, патологическая не придает сил, а, наоборот, лишает их. Она не концентрирует, а рассеивает внимание человека, который заикливается на бесконечных «что, если?..» или «вдруг?..». Она не стимулирует к решению проблем, а создает ощущение беспомощности и безнадежности. Человек, охваченный патологической тревогой, постоянно находится в состоянии напряжения и истощения, его мучают навязчивые мысли и телесный дискомфорт.

При этом патологическая тревога – не просто временная неприятность, а серьезное психическое расстройство. Если она сохраняется дольше нескольких месяцев, значительно влияет на самочувствие и мешает нормальной жизни – это повод обратиться к специалисту. Ведь под маской тревоги могут скрываться различные виды психических расстройств (генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальное тревожное расстройство и др.).

К счастью, современная медицина и психология располагают довольно эффективными методами помощи людям с тревожными расстройствами. Правильно подобранная немедикаментозная психотерапия в сочетании с медикаментозным лечением может творить настоящие чудеса. Многие люди, годами страдавшие от гнета тревоги, вновь обретают покой и радость жизни.

Конечно, путь к исцелению не всегда быстр и легок. Иногда бывают рецидивы, откаты назад, приступы отчаяния. Тревога – коварный противник, она умеет маскироваться и менять форму. Но каждая маленькая победа над ней – это шаг к свободе и душевному равновесию.

Опыт людей, которые справились с тревогой, показывает: главное – не сдаваться и не опускать руки. Важно помнить, что вы не тождественны вашей тревоге и ваша ценность никак не зависит от нее. Даже в самые трудные моменты нужно продолжать верить в себя и искать поддержки у близких, друзей, профессионалов.

И еще одно важное замечание: тревогу невозможно просто отключить или удалить, как аппендицит. Она часть человеческой природы, и наша задача – не избавиться от нее совсем, а научиться с ней жить: различать адаптивную и патологическую тревогу, уметь вовремя «притормаживать» свой разум, переключаться на «здесь и сейчас», практиковать релаксацию и осознанность, учиться доверять себе и миру.

В каком-то смысле наша жизнь – бесконечный танец с тревогой. Иногда она ведет, иногда мы, иногда мы наступаем друг другу на ноги и сбиваемся с ритма. Но в конечном счете мы учимся двигаться вместе, находить баланс и даже получать удовольствие от процесса взаимодействия. И может быть, однажды мы поймем, что тревога – не враг, а учитель, который делает нас сильнее и мудрее.

3. Компоненты тревоги

Как мы уже говорили, тревога – явление многоликое и многоуровневое. Она проявляется сразу на нескольких сценах нашей жизни: в мыслях, эмоциях, ощущениях и поступках. Можно сказать, что тревога – целый спектакль в нескольких актах и с рядом действующих лиц. И чтобы лучше понять природу этого спектакля, давайте рассмотрим его основные компоненты, или составляющие.

3.1. Эмоциональный компонент

Самая очевидная и знакомая каждому маска тревоги – это, конечно же, эмоции. Точнее, целый комплекс переживаний, который может включать в себя:

- страх (ощущение надвигающейся угрозы, опасности);
- беспокойство (неопределенное чувство внутреннего напряжения, дискомфорта);
- волнение (взбудораженность, нервозность, трудности с расслаблением);

- раздражительность (низкая толерантность к фрустрации, вспыльчивость);
- чувство неконтролируемости происходящего («все летит из рук», «я ничего не могу сделать»);
- ощущение нереальности происходящего, дереализация;
- страх сойти с ума или потерять контроль над собой;
- чувство обреченности, безнадежности и т. д.

Все эти эмоции, несмотря на различия в оттенках, объединяет одно: они крайне неприятны и истощают наши душевные ресурсы. Тревожный человек как будто постоянно несет в себе незримый груз, который давит на психику и лишает покоя.

При этом тревожные эмоции часто носят иррациональный, преувеличенный характер. Казалось бы, незначительные события или ситуации (поход к стоматологу, разговор с начальником, поездка в метро) могут вызывать непропорционально сильный эмоциональный отклик. Человек как бы застревает на негативных сценариях и не может переключиться на более реалистичный и адаптивный режим. Важно понимать, что эмоциональный компонент тревоги – это не просто фон или побочный эффект, а полноценная часть тревожного опыта, которая влияет на все остальные его аспекты. Чувства окрашивают наше восприятие мира, наши мысли и действия. Иногда мы даже думаем и делаем что-то лишь потому, что нам страшно или беспокоит.

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.