ЧЕСТНО О СТРАХЕ

ЭКЗАМЕН БЕЗ ПАНИКИ

От тревоги к уверенности

РОМАН САВИЩЕВ

Честно О Страхе

Роман Савищев

Экзамен Без Паники

«Автор»

2026

Савищев Р.

Экзамен Без Паники / Р. Савищев — «Автор», 2026 — (Честно О Страхе)

Книга серии «Честно о страхе»Экзамен может пугать, даже если ты хорошо знаешь материал. Сердце колотится, мысли путаются, а в голове звучит: «А вдруг я всё забуду?» Чем сильнее стараешься успокоиться, тем труднее справиться с тревогой.Эта книга — честный разговор о страхе перед экзаменами и о том, как он мешает показать свои знания. Без пустых призывов взять себя в руки и требования быть идеальным студентом.На примерах из студенческой жизни автор объясняет, почему возникает тревога, и предлагает практические инструменты: как подготовиться без изнурительных рывков, справиться с волнением во время экзамена и пережить неудачу.Тебе не обязательно перестать бояться, чтобы справиться. Можно волноваться, сомневаться и всё равно двигаться вперёд.«Экзамен без паники» — о том, как пройти через сессию, не превращая оценку в меру собственной ценности.

© Савищев Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важное примечание перед началом чтения 5
ЧАСТЬ I. КОГДА НАКРЫВАЕТ ТРЕВОГА 7
Эссе 1. Когда тело не слушается 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Роман Савищев
Экзамен Без Паники

Важное примечание перед началом чтения

Автор этой книги – студент медицинского вуза, а не дипломированный врач-психиатр, психотерапевт или клинический психолог. Всё, о чём вы прочитаете на следующих страницах, родилось на стыке двух миров: с одной стороны – фундаментальных курсов нормальной анатомии, нормальной и патологической физиологии, нейробиологии и фармакологии, а с другой – сотен часов личного опыта человека, который сам стоял в душных кафедральных коридорах с ледяными пальцами и колотящимся в горле пульсом.

Эта книга не является медицинской консультацией, клиническим руководством, способом постановки диагноза или заменой психотерапевтического лечения. Все описанные физиологические механизмы намеренно переведены со строгого языка академических учебников на живой человеческий язык, чтобы в минуту острого волнения вы могли опереться на ясный образ, а не вспоминать сложные биохимические каскады. Все личные истории, эпизоды из жизни однокурсников и диалоги с преподавателями бережно обезличены, а детали изменены так, чтобы сохранить полную анонимность реальных людей.

Если вы замечаете, что тревога полностью лишает вас сна на протяжении многих недель, вызывает тяжёлые приступы удушья вне учебных ситуаций, сопровождается полной апатией, неспособностью вставать с постели или мыслями о причинении себе вреда, – пожалуйста, не оставайтесь с этим один на один и обратитесь к врачу-психотерапевту или психиатру. Просить о профессиональной помощи – это не признак слабости, а самая зрелая форма заботы о себе.

От автора

У каждого медицинского вуза есть свой особый запах и своя особая акустика. На младших курсах пахнет мелом, влажной штукатуркой старых корпусов, крепким дешёвым кофе из пластиковых стаканчиков и тонким, въедливым следом формалина, который приносят на халатах из анатомического практикума. А звучит медицинский вуз в дни сессии всегда одинаково: это гулкая, натянутая, почти звенящая тишина длинного коридора, в которой тридцать человек одновременно шепчут латинские названия борозд, отверстий и ветвей черепных нервов.

Я начал делать первые наброски к этой книге на втором курсе, сидя на подоконнике между двумя сдачами. Тогда мне казалось ужасно несправедливым и даже стыдным одно противоречие: я учился на врача, я уже знал назубок строение вегетативной нервной системы, пути блуждающего нерва, действие адреналина на альфа- и бета-адренорецепторы – но стоило преподавателю открыть дверь и произнести мою фамилию, как моё собственное тело переставало меня слушаться. Мои знания о мозге ничуть не мешали моей амигдале бить в набат так, словно за дверью учебной комнаты меня ждал не доцент с зачётной ведомостью, а саблезубый хищник.

Именно тогда я понял вещь, которая перевернула моё отношение к экзаменам. Книги по популярной психологии и советы из интернета почти всегда требуют от студента невозможного: «просто успокойся», «мысли позитивно», «поверь в себя», «возьми себя в руки». Но когда в кровь уже выброшена ударная порция катехоламинов, а префронтальная кора временно отрезана от управления, призыв «взять себя в руки» работает точно так же, как попытка потушить костёр бензином. Чем яростнее ты приказываешь рукам не дрожать, тем сильнее они ходят ходуном. Чем отчаяннее ты требуешь от себя мгновенно уснуть в ночь перед экзаменом, тем шире открываются глаза в темноте.

Мне захотелось написать совсем другую книгу – честную, прикладную и лишённую фальшивого героизма. Книгу, в которой никто не обещает, что вы навсегда перестанете бояться, потому что страх перед важным испытанием – это не поломка характера, не трусость и не признак вашей непригодности к профессии. Это древний, отточенный миллионами лет эволюции биологический механизм мобилизации – с ним не нужно воевать насмерть. Его нужно сначала понять, чтобы перестать пугаться собственных симптомов, а затем – мягко перенаправить с помощью простых телесных и когнитивных инструментов.

Мы пройдём весь цикл экзаменационного шторма шаг за шагом, ровно в том порядке, в каком его проживает каждый из нас. В первой части мы разберёмся, что происходит с телом и головой, когда экзамен ещё только маячит на горизонте или наступает завтра: почему трясутся руки, куда пропадает сон, отчего блокируется память и как перестать крутить в голове киноленту собственного отчисления. Во второй части мы выстроим систему спокойной подготовки, которая сама по себе работает как средство против тревоги. Третья часть полностью посвящена дню экзамена – от первой секунды пробуждения и ступора перед дверью до работы с внезапной пустотой в голове и устного ответа глаза в глаза. В четвёртой части мы честно поговорим о том, что бывает после: о странном опустошении после пятёрки, об острой боли после двойки или незачёта, о трудном разговоре с родителями, о жгучем сравнении себя с более удачливыми однокурсниками и о том, как выйти на пересдачу без груза прошлого провала. Наконец, в пятой части и практическом приложении мы соберём из всех приёмов вашу личную, компактную систему самопомощи.

Каждое из тридцати эссе этой книги устроено по единому принципу: сначала – живая история из студенческой жизни, затем – наглядный физиологический и психологический механизм происходящего, после этого – честный разбор скрытых ловушек и, наконец, конкретный пошаговый инструмент, который можно применить прямо в очереди перед кабинетом. Вы можете читать эту книгу подряд, как целостный маршрут через сессию, а можете открыть оглавление или экстренный навигатор в конце книги именно на той главе, которая болит у вас прямо сейчас.

ЧАСТЬ I. КОГДА НАКРЫВАЕТ ТРЕВОГА

Экзамен никогда не начинается в ту секунду, когда ты тянешь бумажный билет из веера на преподавательском столе. На самом деле он начинается гораздо раньше – иногда за две недели, иногда за трое суток, а острее всего – в последнюю ночь и за полчаса до входа в аудиторию. Он начинается внутри твоего тела: с едва заметного похолодания кончиков пальцев, с предательской влажности ладоней, с тягучего низкого гула за грудиной, который не даёт ни нормально спать, ни спокойно перечитывать конспекты.

Большинство студентов проигрывают свою главную битву вовсе не на сложном вопросе билета. Они проигрывают её в собственной голове задолго до начала ответа, когда к естественному волнению перед проверкой добавляется второй, гораздо более разрушительный уровень тревоги – страх перед самим страхом. Мы пугаемся того, что наше сердце стучит слишком громко, что пальцы дрожат, а прочитанный абзац будто растворяется в тумане, и делаем из этого ложный вывод: «Со мной что-то не так, я ничего не сдам, я не готов».

Первые семь эссе этой книги – это подробная экскурсия под капот нашей нервной и эндокринной системы. Мы разберём по винтикам, почему древние подкорковые структуры мозга реагируют на ведомость и зачётку точно так же, как на смертельную опасность в дикой природе, куда именно исчезает доступ к выученному материалу при выбросе адреналина и кортизола, чем страх провала отличается от социального страха оценки и как перестать сжигать последние крупицы энергии в топке предэкзаменационного самобичевания.

Эссе 1. Когда тело не слушается

Трясутся руки, ладони мокрые, сердце стучит не в груди, а в висках. Ты стоишь у доски, билет в одной руке, а другая сжимается в кулак, потому что иначе пальцы начнут дрожать, и все это увидят, и в этот момент ты думаешь: ну вот, началось опять. Почему это всегда происходит в самый неподходящий момент? – Тебе знакомо это ощущение? Когда нужно держать руку ровно, а она как будто от тебя отключилась, когда нужно говорить чётко, а голос звучит так, будто его кто-то чужой выдал за твой. Тело предаёт, так хочется подумать, но это не предательство и не баг, это слишком хорошо работающая программа.

В этой книге я хочу рассказать о том, что происходит с телом и головой до экзамена: не как «победить страх» – я не победил его и не как «перестать бояться» – я до сих пор боюсь, а о том, что именно делает наше тело перед экзаменом и почему это можно понять не значит перестать трястись, но знать, что происходит, и не паниковать, когда начинаешь трястись. Не абстрактно, не «ты напрягаешься». А конкретно: почему дрожат руки, почему ладони мокнут, почему сердце переходит на режим, в котором ты его чувствуешь, почему голос становится глухим, и почему текст перед глазами перестаёт читаться.

Всё это не твои проблемы. Всё это тело, которое готовится, а если понять, к чему оно готовится, можно не бороться с дрожью, а дать ей закончиться.

История

Это было в коридоре перед аудиторией, я стоял в очереди, и между нами было пять человек. Я знал билет не на все сто, но достаточно, чтобы ответить, но за десять минут до экзамена билет начал уходить из моей памяти. Не полностью, но частями, как вода из стакана, который наклонили.

Руки начали потеть первыми. Тоже не внезапно, но постепенно. Сначала просто влажные, потом – мокрые. Карточки, которые я держал, становились скользкими. Я разжимал пальцы и сжимал заново, как будто от этого что-то изменится. Оно не менялось. Ладони продолжали мокнуть, хотя в коридоре было прохладно, я это проверял. Отошёл к стене, прижал ладонь: краска прохладная. Ладонь тёплая и влажная, как будто кто-то запустил скрытый процесс, который я не могу закрыть.

Потом начали трястись руки. Не сразу сильно – сначала лёгкое подрагивание. Как когда долго держишь телефон в руке и экран включается от вибрации, но никакой вибрации не было, это были мои пальцы. Я сжимал кулак и держал его прижатым к колену, чтобы не было видно, но подрагивание шло глубже, не от пальцев, от предплечья. Я представлял, как стою у доски и пытаюсь писать формулы, а рука дрожит, и маркер на ходу отскакивает от доски, и все это видят. Потом я попробовал отвлечься. Вспомнил, что было в билете. Номер двадцать три: про костный мозг. Я шептал про себя: красный костный мозг, жёлтый костный мозг, миелоидный росток, лимфоидный росток, эритроциты и лейкоциты. Слова шли ровно, но рука не слушалась. Она продолжала дрожать, хотя голова уже забыла про билет. Вот это и странно: голова уже успокоилась, но тело помнит. Тело не слушает голову слушает внутреннего сторожа, а сторож ещё не отпустил. Самое страшное это даже не ответ, и не оценка, а то, что тело сделает перед ответом. Внутренний голос в этот момент работал в двух режимах. Первый – паника: «Смотри, опять, снова руки. Ты же знаешь билет. Почему они дрожат? Что с ними не так?» Второй попытка взять под контроль: «Не тряси, не показывай, держи», но чем сильнее я держал, тем сильнее рука хотела дрожать. Это как с пружиной: чем сильнее сжимаешь – тем сильнее разжимается.

Я посмотрел на человека передо мной. Он стоял с прямой спиной, спокойно, даже слишком. Я подумал: может, он и не боится? Может, я один такой? А потом я заметил: его правая нога бьёт в пол. Быстро, ритмично, как метроном. Он стоит ровно, но нога говорит другое. Я

тоже начал бить ногой. Не специально, это случилось само. Я встал к стене, отпустил руки, и нога начала отбивать ритм. Не быстро, не медленно, как будто кто-то снова включил вибрацию. Потом я понял: это не я бил ногой. Это тело билось, а нога просто отражала, когда моя очередь дошла, я вошёл с таким чувством, будто мне только что сказали: ну всё, начинай, и я уже не мог отказаться. Я вышел к доске, мой билет был в правой руке, левая рука – в кармане. не из-за того, что мне было тепло, а поскольку если я её не спрячу, все увидят, как она дрожит.

Экзаменатор посмотрел на меня. Не строго, не добро, просто посмотрел, и я начал рассказывать. Голос вышел глухой, как будто я говорил из конца коридора. Я это услышал, и на секунду испугался: «Вот, голос тоже. Теперь точно ничего не получится», но я всё равно решил продолжить, и голос мой стал даже громче. Не от того, что я напрягся, но тело наконец получило внятную задачу. Оно бегало в поисках угрозы, а тут работа, и сразу переключилось, но сама дрожь осталась не ушла просто стала фоном. Ты её не слышишь, пока не прислушаешься, а если прислушаешься фон снова станет громче.

Поэтому я научился одному: не избавляться от дрожи, а не обращать внимания, пока она есть, потому что ответ важнее, даже если рука дрожит, даже если голос не уверен, даже если внутри всё гудит. Ответ может быть хорошим. Тело может трястись, это не мешает. Когда я вышел, ладони всё ещё были мокрыми, руки всё ещё дрожали, но я знал, что ответил, и этого было достаточно. Тело успокоилось только вечером – за час до этого оно ещё держало оборону, а потом отпустило, как будто кто-то дал команду «всё, теперь можно расслабиться».

Механизм: что происходит в теле и мозге

«Адреналин» – ты уже слышал это слово. Возможно, в контексте: «адреналиновый всплеск». Звучит как что-то экстремальное, например, прыжок с парашютом или машина, которая тормозит в последний момент, но адреналин это не только про экстрим. Это ещё и то, что делает твое тело каждый раз, когда перед тобой кто-то, кто может тебя оценить.

Вот что происходит по порядку: ты стоишь в очереди, или лежишь в кровати, или сидишь в аудитории и ждёшь; и тело решает, что пришла пора – нет, это делает не мозг. Мозг ещё думает: «я готов, я знаю», а тело уже получило сигнал, и пришло сковывание.

Первое – сосуды. Те, что идут к коже, сужаются, словно и те, что отводят кровь от поверхности, и кожа холодеет. Ты кладёшь ладонь на стену прохладная, а твоя ладонь – тёплая, но она кажется прохладной, только уже в сравнении. Кожа на ладони стала холодной не из-за того, что в комнате холодно, а поскольку кровь ушла глубже: к мышцам, к ногам, к тому месту, куда тело хочет перекачать ресурсы.

Второе – потовые железы. Они реагируют на этот же сигнал. Симпатическая система одновременно сужает поверхностные сосуды и посылает импульс к потовым железам на ладонях и стопах – эволюционно эта мгновенная влага была нужна для лучшего сцепления кожи при захвате или беге. Однако не пот, как после пробежки: не тёплый и обильный, а холодный и поверхностный. Ты проводишь ладонью по карману там влажно. Не от жары, а от того, что тело думает: скоро понадобятся руки. Не для письма, для чего-то другого, и сразу готовит их.

Третье – сердце. Оно ускоряется вовсе не оттого, что ты «нервничаешь», а потому, что нажата педаль газа, то есть симпатическая система. И кровь должна быстрее добираться до мышц. Но кровь ушла в ноги, а ты сидишь или стоишь, но никак не бежишь, и кровь гоняется сама за собой. В результате ты чувствуешь пульс не в груди, а в висках, в горле, в кончиках пальцев. Ты кладёшь руку на грудь и думаешь: вот оно сердце. Оно стучит так, будто его кто-то торопит, но никто его не торопит. Оно просто работает быстрее.

Четвёртое – мышцы. Это самое интересное. Сигнал от симпатической системы доходит до мышц, и мышцы получают команду: готовься. Не к письму, не к ответу, а к действию: бегу, борьбе, чему-то, что потребует физического усилия, но ты стоишь у доски, тебе некуда бежать. Ты не можешь драться, ты можешь только говорить, и энергия, которая должна была уйти в

мышцы, остаётся внутри. И дрожь это и есть та энергия. Она бьётся в мышцах, не может оттуда выйти, и переходит в мелкую вибрацию.

Пятое – голос. Ты об этом не думаешь, пока не услышишь. Голос звучит чужим. Он делается глуше, будто идёт не из горла, а из груди. Или эхом, как из коридора. Это происходит потому, что дыхательные мышцы напряжены – диафрагма сжалась. Воздух проходит через связки, но давление другое, и голос теряет высоту. Ты слушаешь себя и думаешь: это точно я? Да, это ты, просто голос пока работает в другом режиме.

Вот почему руки трясутся. Не потому что ты слабый, не потому что ты не умеешь контролировать тело уже вложило в тебя тот механизм, который не умеет отличать экзамен от опасности. И этот механизм работает тысячи лет. Механизм – это не ты, ты – тот, кто должен ответить, пока этот механизм работает. И самое странное, что чем больше ты пытаешься остановить дрожь – тем сильнее она, потому что попытка контроля – это ещё один сигнал для тела. Сигнал, который кричит: «Важно, очень важно, если дрожат руки, значит, действительно опасно», и тело усиливает эти процессы. Оно не может не усилить их, потому что ты дал ему повод. Поэтому первый шаг не остановить, а понять, что дрожь не враг – всего лишь побочный эффект того, что тело дало тебе слишком много энергии для того, что ты делаешь. И эту энергию можно не останавливать, а дать выплеснуться.

Если посмотреть на эту картину глазами студента-медика, изучающего нормальную физиологию, происходит классическое перераспределение кровотока – так называемая централизация кровообращения при стрессе. Под действием норадреналина и адреналина гладкая мускулатура мелких артериол кожи и органов пищеварения сокращается, а сосуды скелетных мышц, сердца и лёгких, наоборот, расширяются. Организм действует с безупречной биологической расчётливостью: если впереди схватка или погоня, кожа не должна обильно снабжаться кровью (так меньше риск кровопотери при ранении), а переваривание утреннего бутерброда можно отложить до лучших времён. Именно поэтому в животе появляется ощущение холодного комка или пустоты, а пальцы рук становятся ледяными и непослушными для тонкой моторики – ведь писать маркером мелкие формулы на доске эволюция нас не готовила.

Разбор: скрытые ловушки и наблюдения

Давай честно. Почему я говорю, что надо дать энергии уйти, а не «останови дрожь»? Потому что я сам пробовал останавливать. И знаю, что не получается, Дело вовсе не в том, что я слабый, не потому что я не тренировался, – на самом деле остановить дрожь – значит остановить механизм, который работает на уровне, ниже сознания. Ты не можешь сказать сердцу: бей медленнее, не можешь сказать сосудам: расширьтесь и не можешь сказать железам: не выделяйте влагу. Однако ты можешь дать сигнал, который механизм поймёт, и этот сигнал дыхание.

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.