

Когда тревога не отпускает, а мысли идут по кругу

Практические техники работы с тревогой и генерализованным тревожным расстройством (ГТР) — что можно начать применять самостоятельно уже сегодня.

Как пользоваться этой методичкой

Если вы читаете это — скорее всего, тревога уже какое-то время мешает жить: не даёт расслабиться, крутит одни и те же сценарии, заставляет тело быть в постоянном напряжении. Здесь нет обещания «выключить тревогу навсегда». Есть рабочие техники из когнитивно-поведенческой терапии, которые можно начать применять самостоятельно, между сессиями с психологом или до обращения к специалисту.

ГТР (генерализованное тревожное расстройство) — это состояние хронического, плохо контролируемого беспокойства, которое охватывает сразу много сфер жизни: здоровье, работу, отношения, будущее — и сопровождается телесным напряжением, усталостью, проблемами со сном. В отличие от ситуативной тревоги, при ГТР беспокойство не имеет чёткого повода и почти не отпускает.

Методичка построена по одному принципу: сначала — понять, как работает тревога, потом — попробовать конкретную технику. Каждая техника описана так, чтобы её можно было применить без подготовки, в моменте.

Содержание

01	Как устроена тревога и ГТР	3
02	Диафрагмальное дыхание 4-7-8	4
03	Техника заземления 5-4-3-2-1	4
04	«Время для беспокойства»	5
05	Разделение продуктивного и непродуктивного беспокойства	5
06	Работа с катастрофизацией и «а вдруг»	6
07	Прогрессивная мышечная релаксация	6
08	Дневник тревоги	7
09	Мягкая экспозиция к неопределённости	8
10	Гигиена сна и режим при тревоге	8
11	Что делать при остром приступе тревоги	9
12	Чего лучше избегать и когда идти к специалисту	10

Как устроена тревога и ГТР

Тревога сама по себе — нормальная реакция организма на неопределённость или угрозу. Проблема начинается, когда она перестаёт быть кратким сигналом и превращается в фоновое, почти непрерывное состояние.

ШАГ 1

Триггер или просто мысль о будущем

Появляется повод для беспокойства — реальный или воображаемый: письмо от начальника, молчание близкого человека, случайная мысль «а что если...».

ШАГ 2

Катастрофическое прогнозирование

Мозг начинает достраивать худший сценарий и предлагает всё новые «а если ещё и...». Мысль ощущается как подготовка, хотя на деле не даёт никакого решения.

ШАГ 3

Телесное напряжение

Тело реагирует так, будто угроза уже здесь: напряжены мышцы, сбивается дыхание, трудно сосредоточиться, растёт усталость.

ШАГ 4

Мнимое «решение» через тревогу

Появляется иллюзия, что если продолжать беспокоиться — можно предотвратить плохое или подготовиться заранее. Мозг не получает сигнала «опасность позади», и тревога не выключается сама.

Ключевая ловушка: тревога маскируется под полезную бдительность и контроль. На деле хроническое беспокойство не помогает решать проблемы — оно истощает ресурс, но ощущение «раз я думаю об этом — значит, я готовлюсь» удерживает цикл. Все техники ниже так или иначе нацелены на то, чтобы разорвать именно эту связку.

Дыхание 4-7-8 и заземление 5-4-3-2-1

ТЕХНИКА 02

Диафрагмальное дыхание 4-7-8

Когда тревога нарастает, дыхание становится поверхностным и частым, что само по себе усиливает физиологическую тревогу. Эта техника разрывает порочный круг через тело:

- Вдох через нос на счёт 4.
- Задержка дыхания на счёт 7.
- Медленный выдох через рот на счёт 8.
- Повторить 4–6 циклов.

Удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему и снижает физиологическое возбуждение за несколько минут — даже без изменения самих мыслей.

ТЕХНИКА 03

Заземление 5-4-3-2-1

Когда тревога уводит внимание в будущее, эта техника возвращает его в настоящий момент через органы чувств:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| • 5 вещей, которые вы видите | • 2 запаха вокруг |
| • 4 вещи, которые вы можете потрогать | • 1 вкус во рту |
| • 3 звука, которые слышите | |

Это не устраняет источник тревоги, но снижает её физиологический пик настолько, чтобы можно было мыслить яснее.

«Время для беспокойства» и его два типа

ТЕХНИКА 04

«Время для беспокойства» (worry time)

Вместо того чтобы бороться с тревожными мыслями весь день, выделите для них специальное окно — например, 15–20 минут вечером.

- 1 Когда тревожная мысль приходит в течение дня — не гоните её, а кратко запишите тему и скажите себе: «Вернусь к этому в 19:00».
- 2 В отведённое время просмотрите список и позвольте себе тревожиться осознанно, столько, сколько нужно в рамках окна.
- 3 По окончании времени — сознательно завершите этот блок и переключитесь на другое дело.

Это учит мозг, что тревожным мыслям не обязательно немедленное внимание — а это снижает их навязчивость.

ТЕХНИКА 05

Продуктивное и непродуктивное беспокойство

Не всякое беспокойство одинаково. Полезно каждый раз задавать себе вопрос:

«Есть ли конкретное действие, которое я могу сделать прямо сейчас по этому поводу?»

- **Если да** — сформулируйте это действие и сделайте маленький шаг (например, написать письмо, а не бесконечно прокручивать формулировки в голове).
- **Если нет** — это непродуктивное беспокойство про то, что вне вашего контроля. Здесь помогает не решение, а отпускание и техники вроде дефузии (см. следующую страницу).

Катастрофизация и мышечная релаксация

ТЕХНИКА 06

Работа с катастрофизацией и «а вдруг»

Тревога подсовывает самый страшный из возможных сценариев и выдаёт его за наиболее вероятный. Проверочные вопросы себе:

- Какова реальная, статистическая вероятность именно этого сценария — а не просто то, что его можно вообразить?
- Что бы я сказал(а) другу, который переживает о том же самом?
- Даже если что-то из этого случится — какие у меня есть ресурсы, чтобы с этим справиться? (Обычно их больше, чем кажется в моменте тревоги.)

ТЕХНИКА 07

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

При ГТР тело часто хронически напряжено, даже когда человек этого не замечает. ПМР учит распознавать и снимать это напряжение:

- 1 Поочерёдно напрягайте группы мышц на 5 секунд (кисти, плечи, лицо, живот, ноги), затем резко расслабляйте на 10–15 секунд.
- 2 Двигайтесь снизу вверх или сверху вниз по телу, полностью охватывая все основные группы мышц.
- 3 Обращайте внимание на контраст между напряжением и расслаблением — это и есть навык, который переносится в повседневную жизнь.

Регулярная практика (10–15 минут, несколько раз в неделю) снижает фоновый уровень тревожности даже вне тренировок.

Дневник тревоги

Записывать эпизоды тревоги — не формальность. Дневник показывает закономерности, которые незаметны изнутри тревожного состояния, и превращает хаотичное беспокойство в набор данных, с которым можно работать.

Что фиксировать	Пример
Ситуация / триггер	Не ответили на сообщение уже 3 часа
Тревожная мысль	«Со мной больше не хотят общаться, я сделал(а) что-то не так»
Тревога (0-10)	7
Телесные реакции	Напряжение в груди, учащённое сердцебиение
Что реально произошло позже	Ответили через 40 минут, всё было в порядке

Ведите дневник хотя бы 1–2 недели ежедневно. Затем просмотрите записи: сколько раз прогноз тревоги совпал с реальностью? В какое время суток тревога сильнее? Какие темы повторяются чаще всего?

Экспозиция к неопределённости и гигиена сна

ТЕХНИКА 09

Мягкая экспозиция к неопределённости

Ядро ГТР часто не в конкретной теме, а в невыносимости состояния «я не знаю, что будет». Небольшие тренировки помогают со временем повышать переносимость неопределённости:

- Сознательно оставляйте какие-то мелкие бытовые вопросы «не до конца выясненными» — например, не переспрашивайте лишний раз о времени встречи, если это не критично.
- Замечайте: в большинстве случаев неопределённость разрешается сама, без вашего постоянного контроля над ней.
- Начинайте с ситуаций с низким эмоциональным весом, постепенно переходя к более значимым.

ТЕХНИКА 10

Гигиена сна и режим при тревоге

Недосып и тревога усиливают друг друга по кругу. Несколько базовых, но действенных правил:

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные.
- За час до сна избегайте новостей, соцсетей и рабочей переписки — это частые триггеры тревожных мыслей.
- Если тревожные мысли одолевают в постели — встаньте, запишите их на бумагу («на утро») и вернитесь в кровать только тогда, когда почувствуете сонливость.
- Ограничьте кофеин во второй половине дня — он усиливает физиологические симптомы тревоги.

Что делать, когда тревога уже накрыла

- 1 **Назовите происходящее.** Скажите себе (вслух или про себя): «Это тревога, а не реальная угроза прямо сейчас. Она пройдёт».
- 2 **Замедлите дыхание.** Используйте технику 4-7-8 (см. стр. 4) — удлинённый выдох быстрее слов снижает физиологическое возбуждение.
- 3 **Заземлитесь через тело.** Примените технику 5-4-3-2-1, чтобы вернуть внимание в настоящий момент.
- 4 **Не вступайте в спор с катастрофическими мыслями.** Не пытайтесь логически всё разложить в момент пика — просто дайте волне быть на фоне.
- 5 **Дождитесь пика и спада.** Тревога — это волна с ограниченной длительностью, даже если кажется бесконечной. Она снизится сама, обычно за 20–30 минут.

Это описание работы с переживанием тревоги, а не медицинская экстренная помощь. Если тревога сопровождается мыслями о причинении вреда себе, обратитесь за помощью незамедлительно — контакты специалиста на стр. 10.

Чего избегать и когда обращаться за помощью

Чего лучше избегать

- **Постоянного поиска гарантий.** Бесконечное чтение статей о симптомах или переспрашивание близких «точно всё будет хорошо?» работает как компульсия и усиливает тревогу в долгосрочной перспективе.
- **Избегания тревожащих ситуаций.** Кажется логичным решением, но каждое избегание подтверждает мозгу, что ситуация была действительно опасна, и сужает жизнь.
- **Заедания тревоги стимуляторами.** Кофеин, энергетики и никотин физиологически усиливают тревожную симптоматику.
- **Самокритики за тревогу.** ГТР — не слабость характера и не то, в чём вы виноваты. Осуждение себя добавляет тревоги, а не снижает симптом.

Когда стоит обратиться к специалисту

Эта методичка — вспомогательный инструмент, а не замена терапии. Обратитесь к специалисту, если:

- тревога присутствует большую часть дней в течение полугода и более;
- беспокойство мешает работе, учёбе, отношениям или сну;
- самостоятельные попытки справиться не приносят облегчения;
- есть подавленное настроение, панические атаки или потеря интереса к жизни на протяжении нескольких недель.

Записаться на консультацию

Если хотите разобрать вашу ситуацию индивидуально — буду рада помочь.

Слободзян Юлия Анатольевна

slobodzyan2016@yandex.ru

8 (977) 644-18-83