

# ПОСТ ТРЕВОГА

Татьяна  
Павлова



Книга-поддержка  
для тревожных  
людей

МИОО

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Внутренняя опора**

Анна Бабич

**Все мои ментальные демоны**

Яо Найлинь

**Эмоции: понять, принять и управлять**

Сэм Акбар

**Не мешай себе жить**

Марк Гоулстон, Филип Голдберг

*Авторская серия Татьяны Павловой*

**ТАТЬЯНА ПАВЛОВА**

**ПОСТ\_  
ТРЕВОГА:**

**книга-поддержка  
для тревожных людей**

Москва  
МИФ  
2025

УДК 159.923.2:24-583

ББК 88.352

П12

**Павлова, Татьяна**

П12 Пост\_Тревога: книга-поддержка для тревожных людей / Татьяна Павлова. — Москва : МИФ, 2025. — 384 с. — (Авторская серия Татьяны Павловой).

ISBN 978-5-00214-674-1

Книга посвящена теме тревоги и методам ее преодоления. Татьяна Павлова предлагает читателям не только теоретические знания, но и практические советы, подкрепленные научными исследованиями. Благодаря сочетанию научного подхода и доступного изложения, книга станет полезным инструментом для всех, кто хочет лучше понять свои эмоции и научиться эффективно с ними справляться.

УДК 159.923.2:24-583

ББК 88.352

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

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

ISBN 978-5-00214-674-1

© Павлова Т., 2025

© Оформление. ООО «Манн,  
Иванов и Фербер», 2025

# Оглавление

Предисловие .....	9
Глава 1. Для чего нам «неудобные» эмоции .....	16
Глава 2. Острая тревога .....	58
Глава 3. Панические атаки .....	82
Глава 4. Тревога уходит в тело .....	146
Глава 5. Чувство безопасности .....	172
Глава 6. «Я люблю неопределенность» .....	207
Глава 7. Беспокойство .....	253
Глава 8. Жизнестойкость .....	309
Послесловие. Моя история отношений с тревогой .....	372
Благодарности .....	382

# Предисловие

«Я в целом спокойный человек. Но иногда, когда происходит что-то из ряда вон выходящее, я сильно тревожусь. Причем это могут быть события самого разного порядка: например, ребенка кладут в больницу, или мне грозит потерять свои накопления, или я перехожу на новую работу. В эти моменты мои мысли начинают скакать, я представляю наихудшие варианты, теряю сон, начинаю есть все, что не приколочено, и могу принять какие-то дурацкие решения, о которых буду жалеть впоследствии».

«Я довольно тревожный человек. Часто беспокоюсь о здоровье, своем или близких, работе, деньгах, о том, что обо мне подумают другие люди. Мне бывает сложно перестать беспокоиться, я замечаю напряжение в плечах, спине или других мышцах».

«У меня странные симптомы, и врачи не могут объяснить, откуда они. В лучшем случае говорят, что это “нервы”. Бывают приступы сердцебиения, иногда кажется, что я задыхаюсь, крутит живот. Периодически у меня возникают необъяснимые боли в лице, спине, животе или других частях тела».

«Я не уверена в себе и не знаю, чего хочу. Я стараюсь создавать фасад успешного взрослого человека, но внутри чувствую себя маленьким ребенком, не уверенным в своих действиях. Если случится что-то внеплановое, не факт, что я справлюсь с этим».

Если вы можете подписаться под каким-то из этих высказываний, то нам точно по пути. Ведь я и сама пережила нечто подобное.

\*\*\*

В 2022 году одно издание попросило меня написать инструкцию, как выбрать хорошую книгу самопомощи при тревоге. Я занимаюсь тревожными расстройствами десять лет, защитила кандидатскую диссертацию по социальной тревожности, у меня самой есть опыт преодоления тревожного расстройства, я прочитала достаточно много книг о тревоге и думала, что отвечу легко. Но вопрос оказался не таким уж простым.

Основная трудность в том, что тревога бывает разной: генерализованная (о множестве повседневных событий), социальная (страх общения), тревога о здоровье, паническое расстройство. С тревогой могут быть связаны навязчивые мысли,

часто тревогой сопровождаются посттравматические состояния. С тревогой можно перепутать дефицит внимания, тревогу могут вызывать жизненные кризисы, тревога может сопровождать психотические состояния. И к каждому типу ключ разный. Поэтому сначала нужно разобраться, что именно это за тревога. Сделать это с помощью книги возможно, но есть вероятность ошибки. Поэтому если вы испытываете сильную тревогу прямо сейчас (больше 6–7 по субъективной воображаемой шкале от 0 до 10) и длится она долго (больше двух недель на таком уровне) или сильно мешает вам жить (работать, общаться, спать, просто бесит), то вам нужна не только книга, но и консультация специалиста.

Это может быть врач-психиатр или клинический психолог — не стоит бояться врачей-психиатров, это такие же врачи, как и все остальные. Желательно найти специалиста, который практикует в рамках доказательной медицины, т. е. опирается на научные исследования, а не на субъективные мнения. Доказательный врач вряд ли пропишет ненужные таблетки. А если это хороший специалист, то он еще и объяснит, что с вами происходит, и предложит варианты, что делать.

Какие это могут быть варианты?

- С вами вообще все в порядке, дело житейское. Тогда возможные рекомендации — режим работы и отдыха, общие мероприятия по улучшению самочувствия, по желанию консультации с психологом (не так важно, какого направления), библиотерапия, т. е. чтение книг по совладанию со стрессом и применение рекомендаций из них. В этой книге общие универсальные

рекомендации даны в главах 5 и 8. Другие главы тоже будут полезны.

- У вас тревожное расстройство. В этом случае рекомендации — фармакотерапия или психотерапия. То есть таблетки или психолог или и то и другое. Таблетки пить обычно никого не заставляют, иногда можно справиться без них, иногда лучше с ними — в любом случае выбор будет за вами. Психолог в этом случае должен специализироваться на этом расстройстве. Книги тоже можно использовать в дополнение к терапии. Эта книга тоже вам подойдет.
- У вас имеется расстройство, но не тревожное, а какое-то другое. Тревога не всегда связана только с тревожными расстройствами. Она может быть симптомом расстройства из другой группы. В этом случае, чтобы улучшить самочувствие, важно знать и понимать диагноз. Тогда, возможно, будут нужны книги не о тревоге, а о чем-то другом.

Помните, что тревога — это эмоция, а испытывать время от времени разные эмоции — совершенно нормально. Мы поговорим об этом в главе 1. Если тревога несильная и обычно не длится долго, но вам хочется узнать, как лучше с ней справиться, эта книга тоже будет вам полезна, особенно главы 4, 6, 7. Это то, что присутствует в жизни большинства людей.

В 2006 году, когда я попала в аварию в метро, и у меня началось тревожное расстройство, информации для самопомощи было гораздо меньше, чем сейчас. На тот момент психотерапия

в нашей стране еще только развивалась. Об агорафобии, тревожных расстройствах, посттравматических реакциях не знали даже многие психологи.

Поэтому мое обращение за адекватной помощью пришлось отложить.

Но в итоге я все равно справилась с этим благодаря специалистам и упражнениям, которые выполняла. В этой книге я хочу поделиться с вами теми принципами работы с эмоциями, которыми руководствовалась я и которые сейчас рекомендую своим клиентам.

«Так почему мне стоит прочитать именно эту книгу? На полках же есть много других книг о тревоге». Это вопрос, который я ожидаю от вас услышать. И я могу его понять. Я и сама задумывалась перед тем, как сесть за работу, зачем этому миру еще одна книга о тревоге и стрессе.

Когда я читаю какие-то рекомендации, мне всегда интересно, на чем автор их основывает. Есть какие-то объяснения, почему нужно делать именно так, а не иначе? Почему это «привычки богатых людей», почему эта диета мне поможет и т. д. В этой книге я стремилась не просто описывать техники и методы, но и объяснять, почему именно эти стоит выбрать. Например, почему поможет диафрагмальное дыхание и умывание холодной водой, какие есть на этот счет исследования. Мне важно, чтобы вы понимали *принципы* работы психики, — тогда вы сможете гибко применять конкретные методы.

Когда я говорю о том, на чем основываются авторы, то имею в виду не просто мнение, а научные данные. В этой книге я рассказываю об исследованиях и теориях, на которых основаны

рекомендации. Если вы тоже любите научный подход и предпочитаете задавать вопросы, нам с вами по пути.

Существует много классных книг зарубежных авторов, в которых описываются интересные техники по борьбе с тревогой, но, когда техника просто описана, она «повисает в воздухе», и непонятно, как ее «приземлить». В моей книге вы найдете примеры, как именно можно те или иные техники использовать.

Да, большинство методик, которые я описываю, разработаны за рубежом. Но нам нужны примеры людей, похожих на нас, существующих в том же, что и мы, культурном контексте. Как Петя делает экспозицию? Как Маша планирует поведенческие эксперименты? Как Катя формулирует свои ценности? На их примере вам будет проще применить мои рекомендации.

«Мне слишком страшно делать экспозицию».

«Я знаю, что спорт полезен для психики, но не могу внедрить его в жизнь».

«Я боюсь, что другие люди заметят мою паническую атаку и будут смеяться надо мной».

Я знаю, какие вопросы и трудности возникают у людей, когда они приручают свою тревогу. Я знаю это от клиентов, с которыми я работаю уже больше десяти лет. Я знаю это от подписчиков своего блога «Пост\_тревога» (@post\_trevoga), который веду больше шести лет. Можно сказать, что мы писали эту книгу вместе с моими клиентами и подписчиками. Вы не найдете здесь историй реальных клиентов, потому что все, что мы обсуждаем на сессиях, — конфиденциально. Но вы

найдете много собирательных персонажей — они выдуманы, но выдуманы на основе реальных историй. И я оставила в книге комментарии, вопросы и истории своих подписчиков, их живые голоса.

Главы этой книги необязательно читать подряд. Ее необязательно читать сразу всю. Можно не делать все упражнения. Помните: книга для вас, а не вы для книги.

Желаю вам приятного чтения.