

Psychology#KnowHow

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО

**ПОЧЕМУ ЖЕ
НИЧЕГО
НЕ РАДУЕТ?**

Ответ КПТ-терапевта

**ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО
ЧУВСТВУЕТЕ ТРЕВОГУ,
УСТАЛОСТЬ И ВЫГОРАНИЕ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Ф33

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

Федоренко, Павел.

Ф33 Почему же ничего не радует? Ответ КПТ-терапевта. Если вы постоянно чувствуете тревогу, усталость и выгорание / Павел Федоренко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 240 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-192629-8

Вы просыпаетесь и первым делом тянетесь к телефону, чтобы проверить новости? Даже в отпуске мысли не отпускают: дедлайны, задачи, созвоны... Листаете ленту в надежде отдохнуть, но в итоге чувствуете себя еще более вымотанными и все равно не можете остановиться. Знакомо?

Это не лень и не слабость. Это нормальная реакция мозга на мир, где от нас постоянно требуют быть продуктивными, быстрыми и успешными, а соцсети заставляют сравнивать себя с сотнями чужих «идеальных» жизней.

Павел Федоренко — опытный КПТ-терапевт и автор бестселлеров — объясняет, как культ успеха, цифровой шум и бесконечные ленты перегружают нервную систему. Он помогает увидеть: тревога — не личная «поломка», а закономерная реакция на токсичную информационную среду.

В этой книге вы найдете не только научное объяснение того, как стресс лишает нас радости и смысла, но и понятные, проверенные стратегии, которые помогут справиться с хронической тревогой, усталостью и выгоранием — самыми частыми недугами нашего времени.

**УДК 616.85
ББК 56.12**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-192629-8

© Федоренко П., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие: невидимая эпидемия	6
---	---

ЧАСТЬ I.

Цифровая революция и информационный хаос	15
---	-----------

<i>Глава 1. Информационный потоп: когда мозг тонет в данных</i>	<i>16</i>
---	-----------

<i>Глава 2. Фрагментированное внимание: цена многозадачности</i>	<i>32</i>
--	-----------

<i>Глава 3. Медийный апокалипсис: культура думскроллинга</i>	<i>48</i>
--	-----------

ЧАСТЬ II.

Культура сравнений и перформанса	65
---	-----------

<i>Глава 4. Фомо: страх упустить жизнь</i>	<i>66</i>
--	-----------

<i>Глава 5. Зеркала везде: эпоха гиперсравнения</i>	<i>77</i>
---	-----------

<i>Глава 6. Жизнь напоказ: когда самооценка становится публичным проектом</i>	89
---	----

<i>Глава 7. Культ успеха: когда достижения становятся тюрьмой</i>	102
---	-----

ЧАСТЬ III.

Ускорение и потеря контроля	115
------------------------------------	-----

<i>Глава 8. Культура нехватки времени</i>	116
---	-----

<i>Глава 9. Триада хаоса: неопределенность, неоднозначность, нестабильность</i>	131
---	-----

<i>Глава 10. Гиперконтроль тела: когда здоровье становится навязчивостью</i>	144
--	-----

ЧАСТЬ IV.

Изоляция и утрата смысла	155
---------------------------------	-----

<i>Глава 11. Эгоцентрическая ловушка: когда «я» становится тюрьмой</i>	156
--	-----

<i>Глава 12. Одиночество в толпе: эпидемия изоляции</i>	167
---	-----

<i>Глава 13. Когда ничего не радует</i>	179
---	-----

<i>Глава 14. Материальные иллюзии: когда вещи не приносят счастья</i>	194
---	-----

ЧАСТЬ V.**Выход из лабиринта 207**

*Глава 15. Новая карта реальности:
понимание современных вызовов 208*

Глава 16. Противоядие от эпохи тревоги . . . 221

Эпилог: будущее без тревоги 235

ПРЕДИСЛОВИЕ: НЕВИДИМАЯ ЭПИДЕМИЯ



Анна просыпается в 6:30 утра от звука уведомления. Еще не открыв глаза, она уже тянется к телефону — 23 новых сообщения, 47 непрочитанных писем, 156 обновлений в социальных сетях. Пролитывая ленту новостей за завтраком, она узнает о новом экономическом кризисе, климатической катастрофе и очередном политическом скандале. В метро по дороге на работу она сравнивает свою жизнь с «идеальными» фотографиями друзей в отпуске, проверяет курс валют и читает статью о том, как оптимизировать сон для максимальной продуктивности. К 9:00 утра ее сердце уже бьется учащенно, в животе ощущается знакомое напряжение, а в голове крутится нескончаемый поток мыслей: «Успею ли я сегодня все? Правильно ли я живу? Что будет завтра?»

Анна не одинока. Ее история — это история миллионов людей по всему миру. Мы живем в эпоху, когда тревожность стала не исключением, а нормой жизни.

Статистика, которая не может лгать

Цифры говорят сами за себя. По оценке Всемирной организации здравоохранения, за первый год пандемии распространенность тревожных и депрессивных расстройств в мире выросла примерно на четверть. Мир получил этот скачок за считанные месяцы.

Но дело не только в диагнозах. Есть цифра, которая говорит куда больше. Каждый год исследователи опрашивают больше ста сорока стран и задают простой вопрос: что вы чувствовали вчера? Четверо из десяти взрослых отвечают, что испытывали сильное беспокойство. Не «немного волновался». Сильное. Среди молодых этот показатель еще выше.

Четверо из десяти. Это не диагнозы и не расстройства. Это ответ обычных людей на простой вопрос о вчерашнем дне.

Еще несколько поколений назад круг людей, о жизни которых человек хоть что-то знал, измерялся сотней-другой имен. Соседи, родня, коллеги, знакомые знакомых.

Сегодня через социальные сети мы следим за тысячами чужих жизней и постоянно с ними сверяемся. Источников информации тогда было несколько на день, сейчас несколько на минуту. Еще в 2007 году, до массового распространения смартфонов, исследователи посчитали: на каждого жителя планеты приходится поток, сопоставимый со 170 газетами в день. А потом появился смартфон, и изменилось главное. Поток стал непрерывным.

Но самое поразительное — это скорость изменений. Никогда в истории человечества условия жизни не менялись так быстро. То, что было актуально вчера, сегодня уже устарело. Профессии исчезают, новые технологии меняют правила игры каждые несколько месяцев, а будущее кажется все более непредсказуемым.

Парадокс прогресса

На первый взгляд, мы живем в лучшее время в истории человечества. У нас есть доступ к любой информации в мире, мы можем общаться с людьми на другом конце планеты, медицина позволяет жить дольше и здоровее. Технологии обещают решить любую проблему, а возможности для самореализации кажутся безграничными.

Но почему же мы чувствуем себя тревожнее, чем когда-либо?

Ответ лежит в понимании того, что человеческий мозг эволюционировал для жизни в совершенно других условиях. Наша нервная система формировалась десятки тысяч лет в небольших племенах, где главными угрозами были хищники и голод, информация поступала медленно и локально, а социальные связи были глубокими и стабильными.

Сегодня этот «древний» мозг пытается справиться с реальностью, для которой он не приспособлен:

с информационными потоками, социальными сетями, глобальной экономикой, бесконечными возможностями выбора и постоянной неопределенностью.

Здесь важно сразу снять одно недоразумение, иначе книга будет прочитана неверно.

Я не собираюсь доказывать, что раньше было лучше. Раньше было не лучше. Люди умирали от того, что сегодня лечится за неделю, работали до старости без всякой пенсии и не имели ни одного шанса изменить положение, в котором родились. Возвращаться туда никто в здравом уме не захочет.

И я не собираюсь доказывать, что технологии зло. Они дали нам вещи, о которых прежние поколения не могли мечтать: доступ к любому знанию, связь с кем угодно, возможность выбирать свою жизнь.

Речь о другом. О том, что среда изменилась за несколько десятилетий, а мы устроены так же, как тысячи лет назад. И механизмы, которые должны были нас защищать, в новых условиях начинают работать против нас.

Мы сравниваем себя с другими, потому что так определяли свое место в племени. Мы реагируем на угрозу, потому что так выживали. Мы ищем одобрения, потому что изгнание означало смерть. Все это работало прекрасно, пока племя было размером с деревню, а угрозы были настоящими.

А потом деревня стала размером с планету, угрозы стали приходить из новостей, а одобрение начали выдавать в цифрах.

Если сжать всю эту книгу до одной мысли, она будет такой.

Современный мир не отбирает у человека то, что ему действительно нужно. Он делает хуже. На каждую настоящую потребность он предлагает заменитель, который приходит быстрее, измеряется в цифрах и не требует никакого риска.

Заменители работают. В том и беда. Они снимают тоску на несколько часов и не насыщают, поэтому за первой порцией идет вторая, а потом человек, у которого формально все есть, не может себе объяснить, почему внутри пусто.

Что это за потребности и чем именно их подменяют, мы разберем подробно. К концу книги у вас будет полный список.

Невидимая архитектура тревоги

Современное общество создало невидимую, но мощную архитектуру тревожности. Как рыба не замечает воды, в которой плавает, мы часто не осознаем социальные силы, которые формируют наше эмоциональное состояние.

В этой книге я хочу сделать невидимое видимым. Показать, как информационное гиперпотребление перегружает нашу нервную систему, социальные сети программируют нас на постоянное сравнение с другими, культура успеха и ускорения лишает нас по-

кая, а экономическая нестабильность и поляризация общества создают хронический стресс.

Но моя цель — не напугать вас еще больше, а дать инструменты для понимания и преодоления современных вызовов. Знание — это первый шаг к свободе. Когда мы понимаем механизмы, которые управляют нашими эмоциями, мы можем начать руководить ими сами.

Я буду опираться на то, что известно о работе внимания, стресса и социального сравнения. Но сразу договоримся: это не научный обзор и не учебник. Это разговор о том, как современная жизнь ощущается изнутри, и о том, что с этим ощущением делать.

И еще одна оговорка, для меня важная. Эта книга не ставит диагнозов и не заменяет работу со специалистом. Если тревога отравляет вам жизнь настолько, что вы перестали справляться, никакая книга не должна становиться заменой врачу или психотерапевту.

В последней части я разберу стратегии, которые действительно работают: от техник цифровой гигиены до практик осознанности, от способов построения глубоких связей до пересборки собственных ценностей.

Путешествие к пониманию

Эта книга — это путешествие к пониманию нас и мира, в котором мы живем. Мы пройдем через пять основных территорий современной тревожности.

Сначала исследуем цифровую революцию и ее влияние на наш мозг — от информационных потоков до алгоритмов страха. Далее погрузимся в культуру сравнений, где социальные сети превратили жизнь в бесконечное соревнование. Затем изучим, как ускорение жизни и культ продуктивности лишают нас возможности просто быть. После этого рассмотрим кризис связей: как в мире, где связей стало больше, чем когда-либо, мы умудрились стать одинокими. И наконец найдем выход из лабиринта.

Надежда среди хаоса

Может показаться, что мы обречены жить в состоянии постоянной тревоги и подавленности. Я так не думаю. Человек — удивительно адаптивное существо. Мы создали проблемы современной цивилизации, значит, мы можем их и решить.

По всему миру люди уже находят способы жить более осознанно в цифровую эпоху. Появляются новые практики цифровой гигиены, растет движение за медленную жизнь, развиваются техники управления вниманием в эпоху отвлечений. Нейропластичность

мозга дает надежду: мы можем переучить свою нервную систему, создать новые привычки, найти баланс между старыми инстинктами и новыми реалиями.

Приглашение к изменениям

Эта книга — приглашение к честному разговору с самим собой. К исследованию собственных паттернов тревожности. К пониманию того, как современный мир влияет на эмоциональное состояние. К активным действиям по созданию более здоровой и сбалансированной жизни.

Я не предлагаю вернуться в пещеры или отказаться от благ цивилизации. Я предлагаю другое: научиться жить осознанно в современном мире, пользоваться его возможностями и не становиться его жертвой.

Добро пожаловать в путешествие к пониманию эпохи тревоги — и к выходу из нее!

Часть I.

ЦИФРОВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫЙ ХАОС