

# Содержание

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                  | 7  |
| <i>Путеводитель по тетради</i> .....           | 8  |
| <i>Навигация по тетради</i> .....              | 10 |
| <i>Как пользоваться тетрадью</i> .....         | 12 |
| <i>Какого результата я хочу добиться</i> ..... | 16 |

## Раздел 1

### Понимание тревоги

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 🔗 <i>Дневник тревоги</i> .....           | 29 |
| ✳ <i>Уровень тревоги</i> .....           | 32 |
| ✳ <i>Мое тело и тревога</i> .....        | 35 |
| 🕒 <i>Карта прогресса раздела 1</i> ..... | 38 |

## Раздел 2

### Работа с телом

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ⚡ <i>Квадрат дыхания</i> .....                   | 46 |
| ⚡ <i>Дыхание на 7–11</i> .....                   | 48 |
| 🌀 <i>Прогрессивная мышечная релаксация</i> ..... | 50 |
| 🌀 <i>Сканирование тела</i> .....                 | 52 |
| ⚡ <i>5–4–3–2–1 (Заземление)</i> .....            | 54 |
| ⚡ <i>Тепло и холод</i> .....                     | 56 |
| 🕒 <i>Карта прогресса раздела 2</i> .....         | 58 |

## Раздел 3

### Работа с мыслями

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 🌀 <i>Проверка фактов</i> .....           | 66 |
| ⚡ <i>Стоп-мысль</i> .....                | 69 |
| 🌀 <i>Дистанцирование от мыслей</i> ..... | 71 |
| 🌀 <i>Облачко мыслей</i> .....            | 73 |
| 🌀 <i>Что я сказал(а) бы другу</i> .....  | 76 |
| 🕒 <i>Карта прогресса раздела 3</i> ..... | 78 |

## Раздел 4

### Работа с эмоциями

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 🔑 Дневник эмоций .....           | 88  |
| ⚙ Контейнер.....                 | 91  |
| ⚙ Таймер эмоций.....             | 94  |
| 🔑 Диалог с эмоцией.....          | 96  |
| ⚙ Эмоция как гость.....          | 98  |
| 📊 Карта прогресса раздела 4..... | 100 |

## Раздел 5

### Работа с поведением

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ⚙ «Пилим слона по частям».....   | 108 |
| ⚡ Пятиминутное правило .....     | 112 |
| 🔑 План «Если..., то...».....     | 114 |
| ⚡ Мини-тренировка .....          | 118 |
| ⚙ Социальный якорь .....         | 120 |
| 📊 Карта прогресса раздела 5..... | 122 |

## Раздел 6

### Ресурсы и поддержка

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 🔑 Карта ресурсов.....            | 131 |
| ⚙ Список радостей за день .....  | 133 |
| ⚙ Письмо себе из будущего.....   | 135 |
| ⚙ Ящик спокойствия .....         | 137 |
| ⚙ Место силы.....                | 139 |
| 📊 Карта прогресса раздела 6..... | 141 |

## Раздел 7

### Работа с образом жизни

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 🔑 СМЭР .....                     | 150 |
| 🔑 Дневник сна.....               | 153 |
| 🔑 Питание и настроение .....     | 156 |
| 🔑 Дневник активности.....        | 159 |
| ⚙ Уголок спокойствия .....       | 162 |
| 🔑 Баланс недели .....            | 164 |
| 📊 Карта прогресса раздела 7..... | 166 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Подведение итогов..... | 169 |
| Заключение .....       | 173 |
| Благодарности.....     | 176 |
| От автора .....        | 178 |

## **Приложения**

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <i>Приложение А («Аптечка первой помощи») .....</i> | <i>183</i> |
| <i>Приложение В (бланки таблиц).....</i>            | <i>185</i> |
| <i>Приложение С (таблица эмоций).....</i>           | <i>194</i> |
| <i>Приложение D (личные ресурсы).....</i>           | <i>195</i> |
| <i>Приложение E (поддерживающие фразы).....</i>     | <i>197</i> |
| <i>Приложение F (копилка достижений).....</i>       | <i>199</i> |
| <i>Приложение G (заметки) .....</i>                 | <i>200</i> |
| <i>Важное напоминание.....</i>                      | <i>206</i> |
| Список литературы.....                              | 207        |



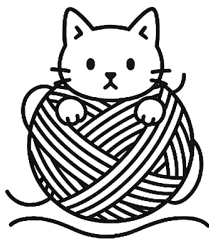
# Введение

Тревога — чувство, которое знакомо каждому. Иногда она помогает нам быть внимательнее, подготовиться к важным событиям, попросить о помощи или защитить себя. Но бывает и так, что она становится слишком навязчивой: мешает спать, концентрироваться, принимать решения, заниматься повседневными делами и отдыхать.

Перед тобой не учебник и не точная инструкция, как справляться с тревогой. Это безопасное пространство, где ты сможешь исследовать свои переживания, научишься лучше понимать себя и постепенно возвращать контроль над своим состоянием. Здесь собраны техники из когнитивно-поведенческой терапии, методы работы с эмоциями, практики осознанности и навыки самоподдержки.

Двигайся по тетради в своем темпе: когда хочешь — медленнее, когда нужно — быстрее. Здесь нет правильного или неправильного пути. Даже если получилось выполнить всего одно упражнение — это уже шаг. А каждый шаг имеет значение. Не забывай себе об этом напоминать.

Эта тетрадь создана, чтобы помочь тебе услышать себя, научиться замечать, что увеличивает тревогу, а что помогает ее снизить, и постепенно сформировать устойчивые навыки заботы о себе.



# Путеводитель по тетради

Ты можешь открыть сразу нужную страницу.

- **Если тревога очень сильная** — переходи в приложение А: «Аптечка первой помощи» (с.183).
- **Если тревога фоновая и постоянная** — начни со снижения общего напряжения:
  - ♦ хорошая отправная точка — упражнение «Сканирование тела» (с. 52), оно позволяет заметить мышечные зажимы и уменьшить их с помощью техники дыхания;
  - ♦ после того как уровень тревоги снизился, полезно понять ее причину — для этого используй «Дневник тревоги» (с. 29) или «Дневник эмоций» (с.88);
  - ♦ когда напряжение снизилось, а причина стала понятнее, обратись к дополнительным ресурсам, например к техникам «Социальный якорь» (с.120) или «Карта ресурсов» (с.131) — это поможет найти силы и опору для решения задачи.
- **Если в голове появляются навязчивые тревожные мысли** — запиши их. Затем попробуй техники из раздела 3 (с.63):
  - ♦ «Проверка фактов» — анализ суждений через доказательства;
  - ♦ «Дистанцирование от тревожных мыслей» — отложить их поток на потом;
  - ♦ «Облачко мыслей» — наблюдать без борьбы;

- ♦ «Что бы я сказал другу?» — доброжелательный внутренний диалог.
- **Если ничего не хочется делать (апатия, избегание)** — начни с маленьких шагов:
  - ♦ назови эмоцию, которую ощущаешь (в приложении С есть список эмоций);
  - ♦ сделай 3 глубоких вдоха и медленных выдоха, положи руку на живот — она должна подниматься и опускаться во время дыхания;
  - ♦ мягко потянись 2–3 раза;
  - ♦ вспомни любое маленькое событие сегодняшнего дня, которое принесло тебе каплю радости;
  - ♦ если появилось чуть больше сил, переходи к упражнению «Пилим слона по частям» (с. 108) или «Пяти-минутное правило» (с. 112). Если сил пока нет, ты все равно молодец — ведь у тебя получилось пройти целую серию маленьких шагов.

Иногда тревога заставляет искать «идеальный способ справиться», который поможет быстро и навсегда. Но работа с собой редко выглядит как прогулка по аллее. В одни дни будет легко замечать свои мысли и чувства, а в другие захочется закрыть тетрадь и ничего не делать. Это нормально.

Тебе не обязательно проходить все упражнения идеально и становиться образцом спокойствия. Намного важнее бережнее относиться к себе и постепенно учиться замечать свои потребности и реакции.

# Навигация по тетради

Эта тетрадь состоит из семи последовательно выстроенных разделов. Каждый из них помогает понять тревогу с разных сторон и дает конкретные инструменты для работы со своим состоянием.

## Раздел 1. Понимание тревоги

Ты узнаешь, как работает тревога, почему она появляется и какую роль играет в нашей жизни. Этот раздел помогает увидеть, что тревога не враг, а сигнал. Когда ты понимаешь, что с тобой происходит, становится гораздо легче.

## Раздел 2. Работа с телом

Здесь собраны простые и эффективные техники, помогающие снизить физиологическое напряжение: дыхательные практики, упражнения на расслабление, переключение внимания на тело. Они работают быстро и дают ощущение контроля даже в сложные моменты.

## Раздел 3. Работа с мыслями

Ты научишься замечать автоматические тревожные мысли, останавливать их, проверять на реальность и заменять более поддерживающими. Это ключевой навык при работе с тревогой — он помогает уменьшить ее интенсивность.

## **Раздел 4. Работа с эмоциями**

Здесь ты научишься понимать свои эмоции, проживать их безопасно и бережно. Этот раздел помогает научиться выдерживать чувство тревоги.

## **Раздел 5. Работа с поведением**

Ты узнаешь, как маленькие действия помогают уменьшать тревогу и возвращать ясность ума. Здесь собраны техники, которые учат действовать, даже когда страшно или тяжело.

## **Раздел 6. Ресурсы и поддержка**

В этом разделе ты создашь свою систему опор, поймешь, что помогает тебе восстанавливаться: люди, привычки, воспоминания, занятия и т.д. Этот блок особенно полезен, когда тревога усиливается из-за усталости или перегрузки.

## **Раздел 7. Работа с образом жизни**

Ты научишься снижать уязвимость перед тревогой, изменив свои базовые привычки: сон, питание, активность, способ отдыха. Это долгосрочные навыки, которые делают тебя устойчивее. Также ты узнаешь, что такое баланс недели и чем он важен.

## **Завершение и последующие шаги**

В конце тетради ты подведешь итоги, отметишь свой прогресс и получишь рекомендации, как продолжать путь к спокойствию после завершения работы.

# Как пользоваться тетрадью

Эта тетрадь создана так, чтобы можно было двигаться в собственном темпе. Здесь нет правильных результатов. Главное — это твое состояние и то, насколько тебе комфортно работать сегодня.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут извлечь из тетради максимум пользы.

## Система маркировки

В тетради используется маркировка:

- ✂ — немедленный эффект («скорая помощь»);
- ☀ — среднесрочный эффект («тактическая помощь»);
- 🌱 — долгосрочный эффект («стратегическая помощь»);
- — карта прогресса, после каждого раздела.

## Котики-проводники

На страницах ты встретишь котиков-проводников, которые постараются поддержать тебя во время заполнения тетради.

А перед каждым разделом есть красивый витражный антистресс-котик, которого можно раскрасить.

## Изменяй под себя

Если структура упражнения тебе не подходит, смело адаптируй под себя. Цель — уменьшить тревогу, а не повысить ее.

## **Двигайся шаг за шагом**

Каждый раздел выстроен так, чтобы подготовить тебя к следующему. Но если ты чувствуешь, что сейчас актуальна работа, например, с эмоциями или ресурсом, — переходи на нужную страницу. Тетрадь гибкая, как и упражнения в ней.

## **Делай небольшими порциями**

Одна техника в один или два дня — уже отличный результат. Иногда достаточно одного упражнения, чтобы почувствовать изменения. Не нужно спешить. Пусть время, проведенное с этой тетрадью, будет эффективным и полезным для тебя.

## **Пиши честно — только для себя**

Эта тетрадь — твоя личная территория. Здесь не нужно стараться следовать правилам, сдерживаться, проявлять силу духа. Записывай то, что действительно чувствуешь. Иногда честность перед самим собой помогает лучше любой техники.

## **Повторение помогает**

Многие техники становятся эффективнее, если применять их регулярно. Постепенно они превращаются в привычки.

## **Возвращайся к техникам, которые работают лучше всего**

Ты заметишь, что некоторые упражнения помогают тебе больше, чем другие. Отмечай их — это твои опорные техники. Используй их, когда тревога усиливается.

## Не пытайся «исправить» себя

Тревога — это не ошибка, не поломка и не недостаток. Это сигнал о том, что тебе нужны забота, отдых, безопасность и/или поддержка. Каждая техника в тетради помогает услышать этот сигнал, а не подавить его.

## Будь бережнее к себе

Если какое-то упражнение вызывает сопротивление — остановись. Сделай паузу, выбери что-то другое, вернись к нему позже. Тетрадь создана для помощи, а не давления.

## Отмечай свой прогресс

Иногда мы замечаем только тревогу, но не маленькие победы: выполненное упражнение, успешный выход из сложной ситуации, внимание к себе, пауза. Отмечай их. Это важно. Это шаги к большему спокойствию и пониманию, как хорошо ты справляешься. Оставляй заметки рядом с упражнениями: мысли, выводы, рисунки — все, что помогает.

## Если станет тяжело — ищи поддержку

Эта тетрадь — инструмент, но она не заменяет живого контакта. Если чувствуешь, что тревога слишком сильная или навязчивая, — обратись за помощью к психологу или близкому человеку. Просить о поддержке — это зрелость, а не слабость.

## Мини-упражнения

В начале каждого раздела есть маленькое упражнение, которое помогает настроиться на тему; в конце — карта прогресса,

позволяющая зафиксировать твое продвижение на пути к спокойствию. В приложении F (с. 199) — место для любых достижений, даже небольших.

### Вырабатывай привычку заботы себе

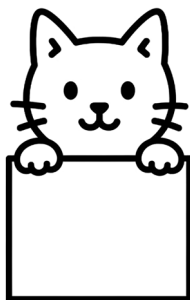
Работа с тревогой — это не спринт и не проверка силы воли. Новые привычки формируются постепенно: через внимание к себе и регулярные действия.

Иногда будет казаться, что прогресса нет. Но даже возвращение к тетради после паузы — это часть прогресса. Самодисциплина растёт не из давления и муштры, а из устойчивой заботы о себе и повторений.

### Замечай хорошее

Тревога часто заставляет мозг замечать прежде всего угрозу и ошибки. Поэтому особенно важно учиться замечать и другое: моменты спокойствия, приятные встречи, чувство облечения после сложного дня.

Старайся обращать внимание на то, что помогает чувствовать себя чуть лучше. Именно из таких моментов собирается ощущение опоры и безопасности, которое помогает преодолеть тревогу.



## Какого результата я хочу добиться?

Прежде чем начать заполнение тетради, важно задаться вопросом «Что именно я хочу изменить в своей жизни?». Ответ на него поможет сформировать цель, которая будет мотивировать тебя выполнять упражнения, даже когда нет сил и тревожно.

Для каждого это может быть что-то свое. Одни хотят меньше тревожиться утром, другие — научиться засыпать спокойнее, третьи — перестать избегать важных дел, четвертые — просто почувствовать, что они снова управляют своей жизнью.

Чтобы интегрировать цель в жизнь, представь свой день так, будто она уже достигнута, и ответь на следующие вопросы:

Что изменилось в моей жизни?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ВВЕДЕНИЕ

Как я реагирую на то, что раньше вызывало тревогу?

.....

.....

.....

.....

Как изменилось мое самочувствие?.....

.....

.....

.....

.....

.....

О чем я больше не беспокоюсь?.....

.....

.....

.....

.....

Что стало проще делать?.....

.....

.....

.....

Ответы на эти вопросы помогут заметить прогресс на пути к цели.



Раздел 1

# Понимание тревоги





Тревога — одно из самых естественных человеческих чувств. Она помогает нам быть внимательнее, замечать опасность и готовиться к ней. Но иногда тревога становится слишком навязчивой: мешает сосредоточиться, вызывает напряжение в теле, вынуждает обдумывать плохие сценарии, и появляется проверка «на всякий случай».

Тревога отличается от страха тем, что страх — обычная реакция на конкретную угрозу, а тревога — более длительная и ориентированная на будущее реакция на то, что может произойти и несет неопределенную угрозу.

С эволюционной точки зрения тревога появилась как система раннего предупреждения об опасности. Для наших предков она была способом выжить: заметить хищника, подготовиться к чувству голода, оценить незнакомую территорию. Однако стиль жизни изменился быстрее, чем наши древние программы реагирования. Во многих повседневных ситуациях угрозы стали носить характер более социальный или информационный, чем физический, однако системы реагирования все еще запускают телесную тревогу. Поэтому иногда она срабатывает слишком часто или слишком сильно и мешает нам жить: забирает энергию, портит сон, нарушает концентрацию, истощает и заставляет избегать чего-либо.

Важно помнить, что тревога — это не «поломка», а сигнал. Она сообщает, что важно о чем-то позаботиться или уделить больше внимания подготовке к чему-либо.

## Почему тревога возникает автоматически

Наш мозг работает по принципу «лучше подстраховаться, чем умереть». Если он сомневается, есть ли опасность, он выбирает тревогу, которая может:

- появляться без причины;
- усиливаться от усталости или стресса;
- возникать даже в безопасной ситуации.

Это не говорит о том, что с нами «что-то не так». Это значит, что наша система безопасности просто слишком чуткая.

В ответ на тревогу мозг мобилизует внимание и силы. Если у нас есть привычная стратегия, ресурс уходит на ее реализацию. Чаще всего это накручивание — обдумывание тревожных сценариев и попытка просчитать плохие исходы.

В тетради собраны техники, которые помогут направлять твой ресурс на другое: успокаивать тело (дыхание), проверять мысли (анализ), возвращать внимание в задачу (переключение).

## Виды тревоги

*Тревога бывает разной. И важно понимать, какая возникла в данный момент, поскольку способы помощи могут отличаться.*

- **Ситуативная тревога** возникает в конкретных обстоятельствах: поездка, новое дело, непривычная ситуация.

- **Фоновая тревога** — постоянное внутреннее напряжение без четкого объяснения. Часто связано с неопределенностью, усталостью, длительным стрессом.
- **Острая (паническая) тревога** — внезапная сильная волна страха или паники. Может сопровождаться ощущением угрозы жизни, хотя объективной опасности нет.
- **Хроническая тревога** становится привычным фоном в течение недель или месяцев, заметно влияет на качество жизни.
- **Социальная тревога** связана с ситуациями общения, выступления перед другими, оценивания, встреч с новыми людьми.

Тревога бывает полезной, а может быть мешающей.

#### **Полезная тревога:**

- помогает вовремя замечать риски;
- стимулирует готовиться к важным событиям;
- учит действовать более собранно;
- проходит после завершения ситуации.

*Пример:* легкое волнение перед экзаменом, встречей, переездом, поездкой в отпуск.

#### **Мешающая тревога:**

- появляется слишком часто или бывает слишком сильной;
- мешает спать, работать, отдыхать, строить планы;
- заставляет избегать чего-либо и критиковать себя;
- не прекращается после завершения ситуации.

*Пример:* постоянное беспокойство в формате «А что, если...», панические атаки, трудности с выходом из дома.

## Как работает тревога в теле

*Когда мозг думает, что есть угроза, он активирует механизм «бей или беги».*

Тело реагирует мгновенно:

- учащается дыхание;
- напрягаются мышцы;
- сердце бьется быстрее;
- может появиться дрожь, чувство жара или холода;
- сужается фокус внимания;
- усиливается чувство настороженности.

Все это — реакция организма, которая рассчитана на защиту.

## Как работает тревога в голове

Тревога влияет на мысли, мозг начинает искать подтверждение опасности и раскручивает цепочки:

- «Что, если...»
- «Вдруг случится...»
- «А что, если я не справлюсь?»
- «Наверное, будет плохо...»