



ЖАДСОН БРЮЕР

# РАЗМОТАЙ СВОИ НЕРВЫ

НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ СПОСОБ РАЗОРВАТЬ  
ПОРОЧНЫЙ КРУГ ТРЕВОГИ И СТРАХА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923

ББК 88.52

В89

Judson Brewer  
UNWINDING ANXIETY

Copyright © 2021 by Judson A. Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

The Licensee will include any and all disclaimers that appear on the Licensor's copyright page of the Book in the Licensee's editions of the Work.

*Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.*

*Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.*

**Брюер, Жадсон.**

**В89** Размотай свои нервы. Научно доказанный способ разорвать порочный круг тревоги и страха / Жадсон Брюер ; [пер. с англ. О. В. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-223035-6

Что может быть легче, чем перестать волноваться о важной встрече или планах на выходные? Достаточно сказать себе, что это очередной экзамен или начальник нагнетает обстановку. Но так не работает. Ответ на вопрос «почему?» здесь прост.

Тревога живет в той части мозга, которая сопротивляется рациональному мышлению. Мы застреваем в петлях привычек беспокойства, из которых не можем найти выход, или бессильны использовать настойчивость. Психотерапевт с многолетней клинической практикой в области зависимостей рассказывает, как составить карту мозга, чтобы обнаруживать триггеры и обезвреживать их самостоятельно с помощью простой, но мощной практики любопытства. Вы научите мозг воспринимать окружающий мир более осознанно, что поможет вам справиться с тревогой и паникой.

УДК 159.923

ББК 88.52

© Джангольская О., перевод  
на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-223035-6

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Самое трудное в борьбе с вредными привычками — это тревожность, связанная с ними. Программа Жадсона Брюэра — это настоящий прорыв, в ней есть потрясающие советы и подсказки, которые может использовать кто угодно. Эта книга необходима всем нам!

*БИ ДЖЕЙ ФОГГ, кандидат наук,  
автор бестселлера New York Times «Нанопривычки»*

«Размотай свои нервы» — это пошаговое руководство, разработанное Жадсоном Брюэром, эффективность которого доказана клинически. Оно способно избавить вас от тревожности, навязчивых мыслей, зависимостей и многого, многого другого. Благодаря этой книге вы сможете перепрограммировать собственный мозг, так как вы более глубоко разберетесь в механизме его работы и начнете более свободную, счастливую жизнь, полную благодарности.

*ДЭНИЭЛ Д. СИГЕЛ,  
доктор медицины, автор бестселлера New York Times «Aware»*

Все очень просто: нельзя быть счастливым, если вы постоянно тревожитесь. Жадсон Брюэр дает нам план, благодаря которому мы можем преодолеть свои тревожные мысли, чувства и привычки, чтобы добиться истинного благополучия. Это способно изменить все.

*АРИАННА ХАФФИНГТОН,  
автор бестселлера New York Times «Выдохшиеся»*

«Размотай свои нервы» опирается на современную науку и при этом доступно широкому кругу читателей. В этой книге раскрывается, как набор инструментов осознанности может освободить нас от беспокойства, правящего нашей жизнью. Это самая полезная и информативная книга о тревожности, что я когда-либо читала!

*ТАРА БРАХ,  
кандидат наук, автор книги «Радикальное сострадание»*

Наш мир иногда может казаться ошеломляющим, и Жадсон Брюэр создал план, чтобы мы могли с этим справляться. Он показывает доступные способы остановить тревожность, а также техники осознанности, которые могут перенаправить нашу энергию в более позитивное целительное русло. Сейчас нам необходимо именно это.

*ТИМ РАЙАН,  
член Палаты представителей США*

Возможно, это единственная книга о тревожности, которая вам когда-либо понадобится. Доктор Брюэр опирается на самые современные исследования нейронауки и техники с клинически подтвержденной эффективностью, описывая, почему петли привычек тревожности так сложно разорвать. Объясняя, почему тревожность вызывает у нас такую зависимость, он рассказывает, как переключаться с одной передачи на другую, чтобы избавиться от старых привычек и разорвать этот замкнутый круг. Это настоящая доказательная психология, и каждая страница дарит новое открытие.

*МАРК УИЛЬЯМС,  
заслуженный профессор клинической психологии,  
Оксфордский университет, соавтор книги «Осознанность»*

Невероятно понятное и практичное руководство по борьбе с тревожностью. Исследования Жадсона Брюэра помогли нам понять, почему так тяжело справляться с тревогой. Эта книга дает нам все необходимое для того, чтобы освободиться. Именно тревожность лежит в основе многих привычек, которые мы хотим изменить. «Размотай свои нервы» не только поможет вам в борьбе с тревогой, но и освободит вас от другого вредного поведения.

*КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ,  
кандидат наук, автор книги «Радость движения»*

Брюэр пишет об исследованиях своей лаборатории и клиническом опыте, чтобы красочно проиллюстрировать, как развивается тревожность, как она превращается в петлю привычки и почему наши стратегии по борьбе с ней снова и снова нас подводят. «Размотай свои нервы» дарит нам пошаговое руководство, при помощи которого вы можете разорвать этот порочный круг. Эта выразительно написанная книга наполнена состраданием, и она вышла в самое подходящее время.

*JEWEL*

В книге «Размотай свои нервы» нейрочеловек Жадсон Брюэр совершает настоящий прорыв: предлагает методы борьбы с нашими тревожными привычками, которые основаны на механизмах работы мозга. А тревожность — это словно вечный насморк нашего эмоционального состояния.

*ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН,  
автор книги «Эмоциональный интеллект»*

Жадсон Брюэр написал понятное интроспективное руководство по борьбе с тревожностью. С опорой на исследования и опыт «Размотай свои нервы» изучает то, как тревожность заполняет наш разум, и предлагает способ избавиться от этих привычных шаблонов. Эта книга — не просто надежное научное исследование, но и понятное широкому кругу читателей пошаговое руководство о том, как справиться с беспокойством!

*ШАРОН СОЛЗБЕРГ,  
автор книги «Любящая доброта»*

Посвящается *Amazon Addict*



---

# Содержание

*Вступление* ..... 14

## ЧАСТЬ 0

### Понимая собственный разум

<i>Глава 1. Вирусное распространение тревожности</i> .....	25
<i>Глава 2. Рождение тревожности</i> .....	44
<i>Глава 3. Привычки и повседневные зависимости</i> .....	63
<i>Глава 4. Тревожность как петля привычки</i> .....	79

## ЧАСТЬ I

### Первая передача: анализ вашего мозга

<i>Глава 5. Как анализировать свой разум</i> .....	103
<i>Глава 6. Почему выбранная вами ранее тактика борьбы с тревожностью (и вредными привычками) оказалась неэффективна</i> .....	121

<i>Глава 7. История Дэйва, часть 1</i> .....	137
<i>Глава 8. Коротко об осознанности</i> .....	150
<i>Глава 9. Кто вы по типу осознанности?</i> .....	163

## ЧАСТЬ II

Вторая передача: обновляем механизм  
вознаграждения вашего мозга

<i>Глава 10. Как принимает решения ваш мозг (почему мы выбираем торт вместо брокколи)</i> .....	177
<i>Глава 11. Перестаньте думать: история Дэйва, часть 2</i> .....	195
<i>Глава 12. Учимся на прошлом (и растем над ним)</i> .....	206
<i>Глава 13. Исправляем исправление: шоколадный эксперимент Даны Смолл</i> .....	223
<i>Глава 14. Сколько времени нужно, чтобы изменить привычку?</i> .....	234

## ЧАСТЬ III


Третья передача: в поисках более  
выгодного предложения для вашего мозга

<i>Глава 15. Более выгодное предложение</i> .....	255
<i>Глава 16. Наука любопытства</i> .....	275
<i>Глава 17. История Дэйва, часть 3</i> .....	294

<i>Глава 18. Что хорошего в дождливых днях?</i> .....	309
<i>Глава 19. Любовь — это все, что вам нужно</i> .....	322
<i>Глава 20. Петля привычки к «почему»</i> .....	335
<i>Глава 21. Даже у врачей бывают панические атаки</i> .....	349
<i>Глава 22. Вера с опорой на доказательства</i> .....	369
<i>Глава 23. Свобода от тревоги</i> .....	385
<i>Эпилог. Шесть лет и пять минут</i> .....	403
<i>Благодарности</i> .....	408
<i>Примечания</i> .....	413
<i>Алфавитный указатель</i> .....	430

---

## Вступление



Тревожность преследует нас повсюду. Так было всегда. Но последние несколько лет тревога начала захватывать наши умы так, как никогда раньше.

Лично я познакомился с ней задолго до этого. Я врач. Психиатр, если быть более точным. Многие годы я пытался помочь моим пациентам справиться с тревогой, но мне постоянно казалось, что я что-то упускаю. Однако наконец мне удалось связать между собой тревожность, исследования моей лаборатории, посвященные изменению привычек, и собственные панические атаки. Именно тогда все изменилось. Меня посетило настоящее озарение, когда я понял, что одна из причин, которая мешает людям увидеть собственную тревожность, заключается в ее способности скрываться во вредных привычках. Теперь я считаю, что многие люди прекрасно осознают свою тревогу вне зависимости от того, пытаются ли они бороться со своими привычками.

Я не собирался становиться психиатром. Я вообще не знал, каким врачом буду, когда поступал на медицинский. Но я хотел совместить свою тягу к науке с желанием помогать людям. Комбинированная программа обучения на доктора медицины и кандидата медицинских наук устроена следующим образом: сначала вы проводите два года на медицинском факультете, изучая медицинские факты и теории. После этого переходите в аспирантуру, посвящая свое время выбранной области науки, и учитесь тому, как проводить исследования. Затем вы снова возвращаетесь к практике и заканчиваете третий и четвертый годы медицинской подготовки перед тем, как перейти в ординатуру и сосредоточиться на конкретной специальности.

Начиная свое обучение, я не стремился стать каким-то определенным врачом. Меня просто завораживала сложность и красота человеческой физиологии и когнитивных способностей, и мне хотелось узнать, как они работают. Как правило, на протяжении первых двух лет студенты-медики имеют возможность выбрать, в чем именно они будут специализироваться. Затем они утверждаются в этом решении во время стажировок в больнице на протяжении третьего и четвертого годов обучения. Всего для окончания подобной программы требуется восемь лет, поэтому я решил,