

ПСИХОЛОГИЯ

ЖЕНЯ ЛАЗАРЕВА

# ТЫ ~~СЛИШКОМ~~ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Нормальная. Настоящая. Живая

Ростов-на-Дону



2026

УДК 159.9

ББК 88.3

КТК 017

Л17

### **Лазарева, Женя**

**Л17** Ты слишком эмоциональная : нормальная. Настоящая. Живая / Женя Лазарева. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 167 с. : ил. — (Психология).

**ISBN 978-5-222-42957-0**

Ты замечала, что иногда злость накрывает без причины, как ураган, заставляя щеки багроветь, а сердце колотиться? Или чья-то фраза вызывает ком в горле, и вот уже слезы еле сдерживаются. Иногда чувства так захлестывают, что не успеваешь понять, откуда они пришли, ведь еще секунду назад все было спокойно. Грусть, обида, зависть, отвращение — это нормально, эти чувства испытывают все люди, но не каждый способен заметить, что стало истинной причиной их появления. Ты будешь удивлена, насколько логично устроен твой организм. Когда ты плачешь или элишься, это не поломка организма, а его сигналы. Внутри — отлаженная система, которая помогает переживать потрясения, справляться с расставанием, испытывать радость, уходить оттуда, где неприятно, и стремиться туда, где хорошо. Эта книга — ключ к пониманию себя и своих чувств, инструкция к управлению своим эмоциональным состоянием. С ее помощью ты научишься задавать себе вопрос «зачем мне это чувство», а не «почему оно со мной?». Сможешь принимать разные эмоциональные состояния. Узнаешь, как устроена твоя тревога, где прячется злость, зачем нужна обида и что делать, если внутри — буря, хотя снаружи все кажется спокойным.

Автор книги — Женя Лазарева — мама четверых детей, клинический психолог, КПТ/ДБТ-терапевт, автор комиксов «Zenbanani».

В этой книге простым языком рассказывается о сложных механизмах и о том, как связаны наши мысли и чувства, как их распознавать и отделять друг от друга. Внутри ты найдешь много смешных картинок, помогающих усвоить информацию, полезные практики для проживания эмоций, приемы для распознавания чувств и таблички для наблюдения за изменениями.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-222-42957-0

© ООО «Феникс», оформление, 2026

© Лазарева Ж., иллюстрации, 2026

Рабочая книга-раскраска  
для девушек, которые хотят  
понять себя и научиться  
управлять своими чувствами

# Оглавление

Предисловие .....	6
<b>ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИИ</b> .....	21
<b>Страх и тревога:</b> отличия, механизмы, функции и совладание.....	22
<b>Гнев:</b> когда скрипят зубы и сжимаются кулаки .....	57
<b>Грусть:</b> эмоция, которую мы часто прячем внутри .....	69
<b>Отвращение:</b> эмоция, которая заставляет отвернуться .....	79
<b>Удивление:</b> когда хочется остановиться и задуматься .....	85
<b>Радость:</b> сила, которая дарит улыбку и смех .....	91
<b>ЧАСТЬ 2. ЧУВСТВА</b> .....	103
<b>Чувства:</b> сложный коктейль из эмоций и мыслей .....	104
<b>Лень и скука:</b> когда хочется заняться чем-то другим .....	106
<b>Чувство вины и стыда:</b> когда хочется провалиться сквозь землю .....	109
<b>Обида:</b> когда ком в горле и тяжело двигаться .....	118

<b>Любовь и привязанность:</b> чувство, которое окрыляет .....	124
<b>Гордость и гордыня:</b> близкие чувства, но разные переживания .....	132
<b>Горе и потеря:</b> боль, которая поглощает целиком .....	135
<b>Ревность:</b> огонь, который сжигает изнутри .....	146
<b>Счастье:</b> когда все на своем месте .....	151
Мифы об эмоциях .....	161
Ты ЛУЧШАЯ! .....	167

# Предисловие

Когда я была ребенком, мама часто упрекала меня в излишней чувствительности и эмоциональности. Я остро реагировала на любые события жизни: приезд гостей вызывал во мне жуткую тревогу; фотограф в детском саду был похож на монстра со своей птичкой, которая скоро вылетит, поэтому на моих детских фотографиях заплаканные глаза; мамин строгий голос заставлял меня сжиматься от страха, а потерянная игрушка еще долго снилась, вызывая грусть. Мне казалось, что со мной что-то не так, ведь взрослые уверяли, что мои реакции чрезмерны и неуместны. Сегодня я понимаю этих взрослых: они боялись за меня в большом и опасном мире, где принято скрывать свои чувства и важно быть сильной...



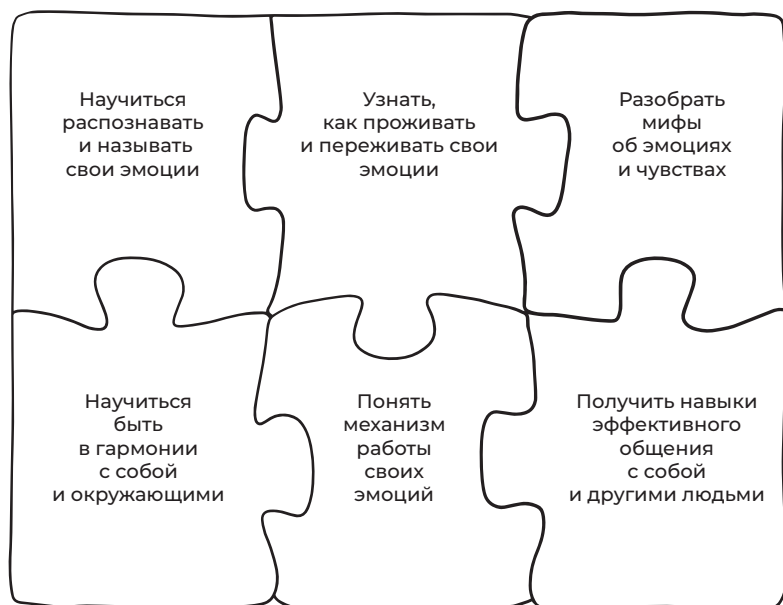
Я давно выросла, и знаешь что? Я по-прежнему испытываю весь спектр эмоциональных переживаний, но в кругу близких людей меня принято считать человеком сильным и уверенным в себе. И нет, это не потому, что я научилась сдерживать свою чувствительность, как раз наоборот: я могу ощущать мир в полной мере, распознавать всю гамму эмоций и мыслей, которые к ним приводят. Оказалось, эмоции — это лучшие индикаторы того, что меня окружает, мои лучшие советчики, благодаря которым я могу договариваться с этим миром и жить свою жизнь осознанно.



Каждый день мои клиенты обучаются этим навыкам, делая свою жизнь достойной проживания. И мне очень захотелось поделиться этими возможностями с широким кругом людей. Неважно, считаешь ты себя сверхчувствительным человеком или, наоборот, думаешь, что

ты безэмоциональная натура, — этой книгой я хочу помочь тебе разобраться со своей эмоциональной частью, научиться распознавать свои эмоции и чувства, замечать их и использовать максимально эффективно. Разумеется, эта книга не заменит психотерапию, но я верю, что она может помочь тебе лучше понять себя и других людей, научиться справляться со сложными жизненными ситуациями и проживать свою жизнь полно и гармонично.

## ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ



## КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Книга построена так, что ты можешь начать исследовать свои эмоции или чувства, открыв ее с любой главы. Я рекомендую сначала изучить блок эмоций, а затем блок чувств, потому как чувства более комплексные и состоят из нескольких эмоций.

Вместе с тобой исследовать эмоции будет чудесная девушка — героиня книги. Она поможет тебе изучать себя и свои эмоции. Придумай ей имя и напиши, какая она и чем занимается, — так будет гораздо интереснее.

Обрати внимание: эта книга является еще и раскраской. Ты можешь выбирать любимые цвета для каждого упражнения, создавая свою палитру эмоций и чувств.

Когда у тебя отличное настроение, то за спиной словно вырастают крылья, жизнь кажется такой легкой и увлекательной. И совсем иначе, когда грустно, обидно или страшно. В эти моменты хочется закрыться от всех, плакать, кричать, ругаться. Иногда кажется, что это все какая-то ошибка, что так не должно быть. Но оказывается, что это вовсе не прихоть Вселенной, а вполне естественная реакция мозга на каждую ситуацию. Как это работает: когда происходит какое-то событие, мозг мгновенно выдает его интерпретацию и, как следствие, эмоцию.



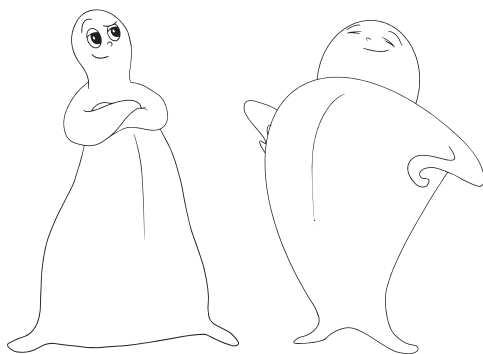
Важно то, что эмоция — это вполне реальный продукт твоего мозга. Мозг состоит из скопления нервных клеток — нейронов, которые непрерывно друг с другом взаимодействуют. Именно так осуществляется эта невероятно сложная работа мозга. Каждый нейрон примыкает к другому нейрону своим отростком. В тот момент, когда бежит нервный импульс и переходит от одного нейрона к другому, ему нужно преодолеть разрыв — синапс. Основными помощниками нервным импульсам в этой «пропасти» выступают нейромедиаторы, такие биологически активные вещества — передатчики сигнала.



С этими нейромедиаторами ты сейчас и познакомишься. Именно они отвечают за твоё настроение, эмоции и реакции. Существование этих нейромедиаторов, как и эмоций, не зависит от твоего желания. Поэтому, когда ты решишь запретить себе чувствовать, просто вспомни об этом.

*Когда ты смеешься или плачешь, боишься или злишься, в мозге происходит общение между нейронами, которые передают различные сигналы.*

**Знакомься, это два брата — адреналин и норадреналин. Они активны, когда ты испытываешь стресс и тебе нужно защитить себя. Благодаря им учащаются дыхание и сердцебиение, повышаются давление и температура тела. Твое тело мобилизуется и готово к бегу или атаке.**

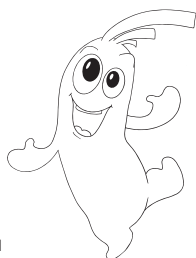


Адреналин

Норадреналин

**А это два братца для хорошего настроения — дофамин и серотонин.**

**Дофамин отвечает за твою мотивацию, за желание действовать снова и снова. А серотонин тщательно следит за твоим настроением и хорошим самочувствием. Если эти ребята находятся в дисбалансе, может появиться депрессия.**



Дофамин



Серотонин

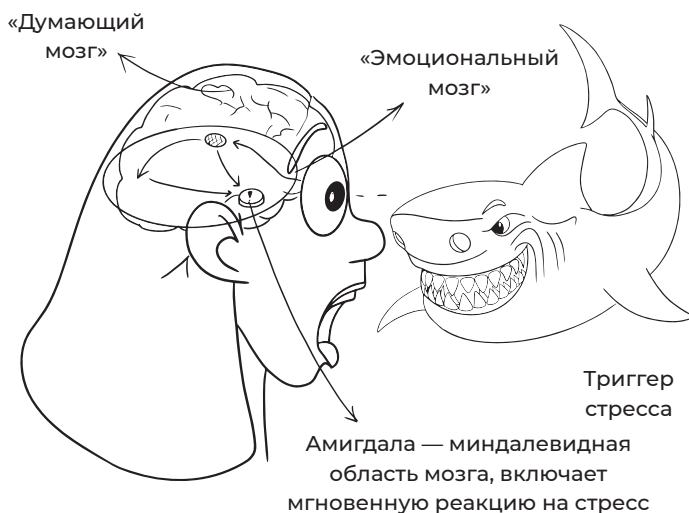
**Один из двадцати видов эндорфинов и окситоцин — это те малыши, которые отвечают за приятности и привязанность. Эндорфины вырабатываются, когда присутствует волнение, при употреблении вкусной еды, и они отвечают за твое удовольствие.**

**Окситоцин активен, когда ты с кем-то обнимаешься. Благодаря ему ты можешь доверять тому, кто тебе дорог.**



Мы с тобой познакомились с биохимией мозга при переживании эмоций. Теперь давай разберем отличия эмоций от чувств и ощущений.

Тебе уже понятно, что эмоции — это естественные реакции нашего мозга на стимулы. Они проявляются через субъективные психологические переживания и физиологические признаки (сильное сердцебиение, повышение артериального давления, потливость, дрожь в руках или ногах). Эмоциональная реакция может возникнуть в ответ на нашу оценку ситуации — тогда мы успеваем подумать и затем что-то чувствуем. А может проявиться независимо от той области головного мозга, которая думает, то есть в обход префронтальной коры.



## КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ЭМОЦИИ

Такая эмоциональная реакция зачастую возникает в ответ на стрессовое событие. Мы не успеваем осознать, подумать, принять какое-то решение. То есть в стрессе у нас активизируется «эмоциональный мозг», а точнее лимбическая система мозга.

**Базовые эмоции:** радость, злость, отвращение, страх, грусть и удивление.

Каждая эмоция и каждое чувство отражаются в телесных реакциях — ощущениях.

**Ощущения** — это физические проявления переживания эмоций и чувств. «Бабочек в животе», щекотку в груди, ком в горле, учащенное дыхание мы обозначаем как ощущения.



## КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ЭМОЦИИ



Именно поэтому игнорирование эмоций может привести к игнорированию физического недомогания, к стрессу и фрустрации — растерянности относительно своего физического состояния.

В отличие от эмоций, чувства — это комплексные переживания, которые возникают у тебя в ответ на эмоциональные стимулы. Они формируются в новой коре, или неокортексе, и являются результатом твоей интерпретации собственных эмоций. На основе опыта, убеждений и правил чувства могут оцениваться как положительные или отрицательные, уместные или неуместные. Это сложные сочетания эмоций, которые содержат разнонаправленные реакции. Например, такое сложное чувство, как обида, может содержать в себе гнев, печаль и страх.

*К **чувствам** мы относим любовь, разочарование, вину, горе, гордость и другие.*

Круг на стр. 18–19 содержит в себе достаточно полный перечень эмоций, чувств и ощущений в теле.

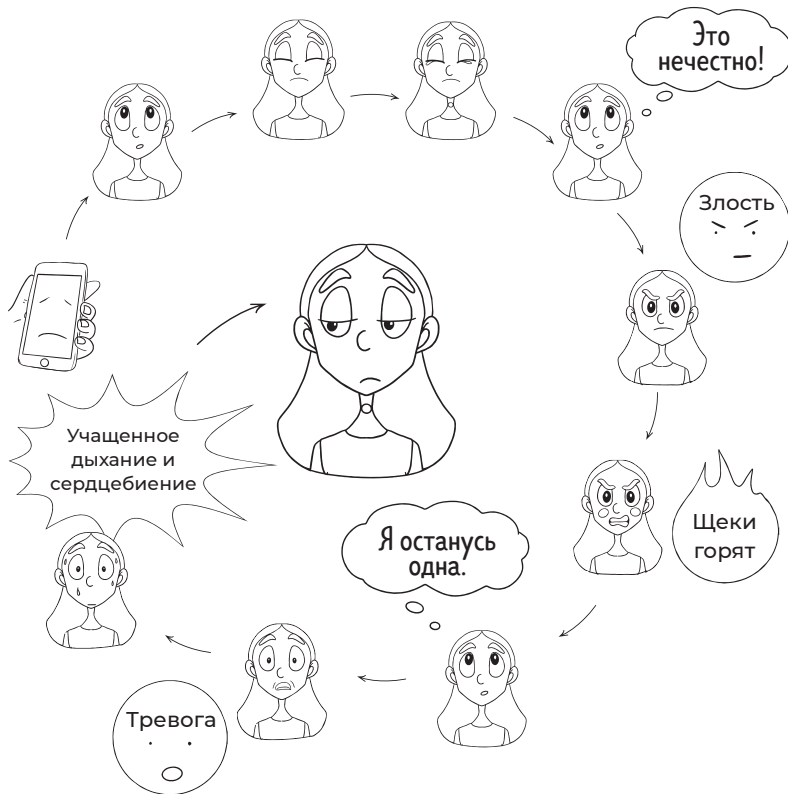
Используй его в качестве шпаргалки, чтобы учиться распознаванию своих собственных эмоций, чувств и ощущений. Можешь перерисовать его, раскрасить и хранить на видном месте. Попробуй каждый день замечать, что ты чувствуешь в той или иной ситуации. Исходи, например, из физических ощущений. Этот навык поможет ориентироваться в том, о чем сигнализирует твой организм, в чем ты нуждаешься в данный момент. Такая внимательность позволит вовремя помогать себе в разных ситуациях.

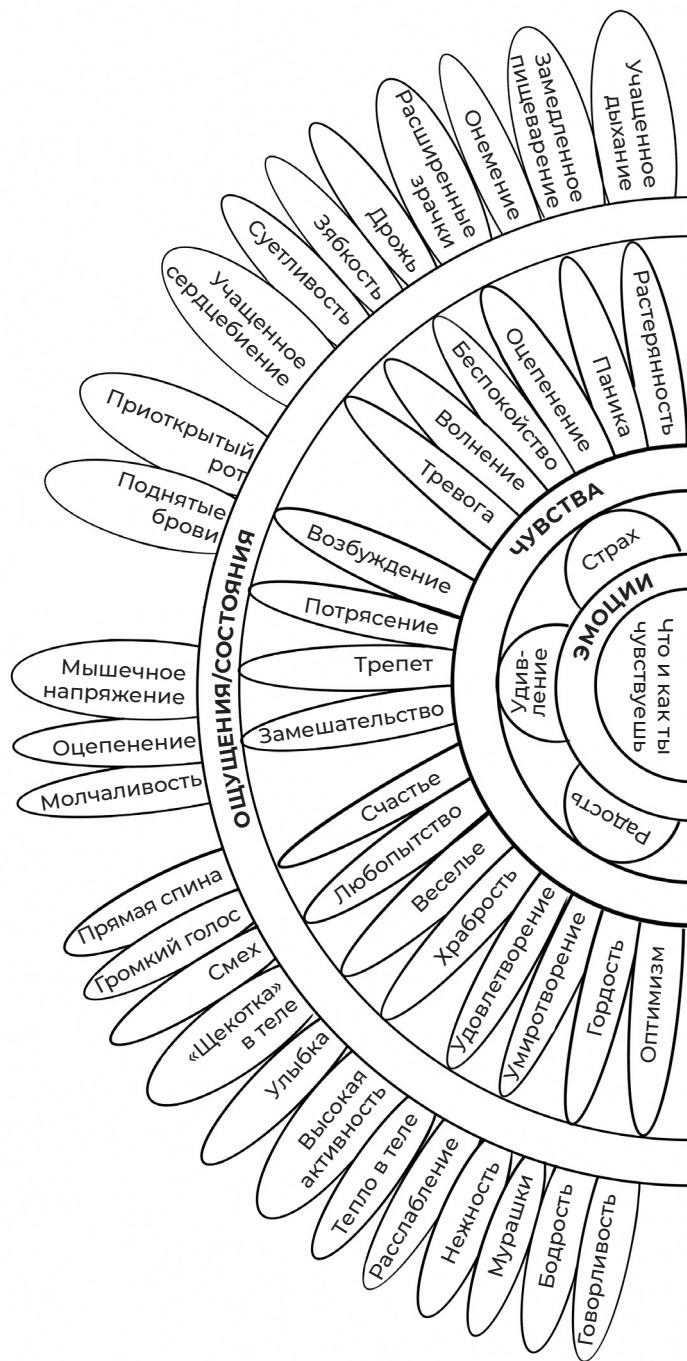
Не бывает неуместных или неправильных эмоций, все эмоции — это реакции на реальную или вообража-

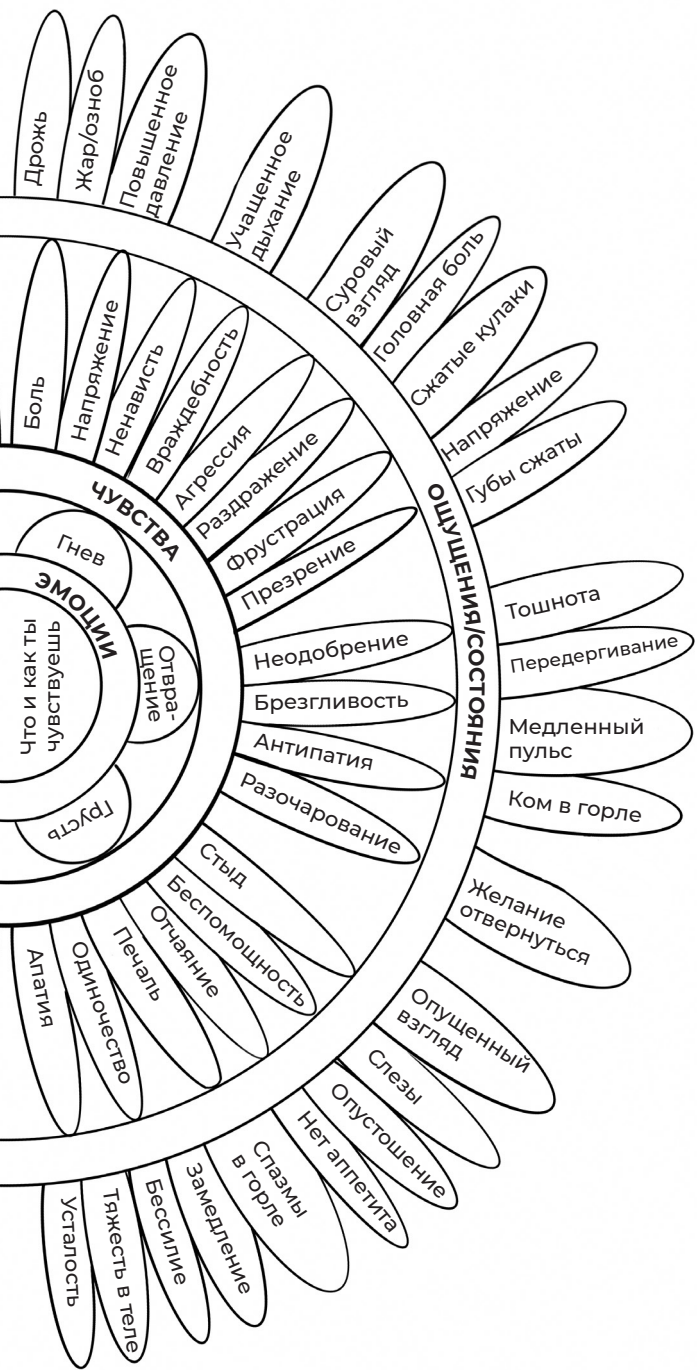
емую ситуацию. Поэтому, прежде чем начать справляться с эмоцией, посмотри на соответствие данной эмоции фактам. В каждой главе я добавила блок, в котором будут описаны факты, свойственные эмоции. Если после проверки обнаружишь их у себя, то будет уместно сделать то, что эмоция тебе подсказывает, и постараться разобраться с ситуацией.

## А КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ЧУВСТВА?

*Цикл «мысли — эмоции» приводит к возникновению чувства.*







Популярное издание



Женя Лазарева

## ТЫ СЛИШКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ Нормальная. Настоящая. Живая

Ответственный редактор	Анастасия Редникова
Технический редактор	Галина Логвинова
Верстальщик	Анастасия Грищенко
Корректор	Дарья Прохорова
Корректор	Сокорнова Дилара
Корректор	Котова Мария

- RU Ты слишком эмоциональная. Нормальная. Настоящая. Живая.**  
Формат: 60x90/16. Тираж 5 000 экз. Заказ №  
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Изготовлено в России. Дата изготовления: 04.2026. Срок годности не ограничен.  
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».  
Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.  
Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.
- KZ Сен тым эмоционалсың. Қалыпты. Қазіргі. Тірі.**  
Форматы: 60x90/16. Таралымы 5 000. Тапсырыс №  
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 04.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ. «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені» филиалы.  
Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.  
Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.
- BY Ты занадта эмацыйная. Нармальны. Цяперашні. Жывы.**  
Фармат: 60x90/16. Тыраж 5 000. Заказ №  
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растойская вобл., г. Растой-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 04.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.  
Надрукавана ў АТ «ТАТМЕДИА» Філіял «Паліграфічна-выдавецкі комплекс «Идел-Пресс»».  
Юрыдычны адрас: 420097, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Акадэмічная, д. 2.  
Фактычны адрас: 420066, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Дзекабрыстаў, д. 2.