

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Павел Федоренко

# ЧЕЛОВЕК ТРЕВОЖНЫЙ



Методы КПТ и РЭПТ  
для спокойной жизни  
без панических атак, тревоги  
и ложных страхов

Издательство АСТ  
Москва



УДК 616.85  
ББК 88.944.6  
Ф33

*Печатается с разрешения правообладателя  
ООО «ЛитРес». 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      Человек тревожный. Методы КПТ и РЭПТ для спокойной жизни без панических атак, тревоги и ложных страхов / Павел Федоренко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Осознанная психология).

ISBN 978-5-17-182360-3

Сердце колотится, воздуха не хватает, ноги подкашиваются — и все это посреди обычного дня, в очереди, в магазине, в метро, дома... Вы уже устали жить с мыслью «что-то не так», готовиться к «самому страшному» и носить с собой корвалол «на всякий случай»?

Эта книга — ваш пошаговый план освобождения. Автор, Павел Федоренко, психолог и психотерапевт, человек, прошедший через ад панических атак и агорафобии, за годы практики помог тысячам людей вернуть контроль над жизнью.

В книге «Человек тревожный» вы найдете пошаговый план, созданный на основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) и адаптированный для самостоятельной работы. Вы научитесь принимать тревогу, а не бороться с ней, перенастроите реакции мозга и вернете себе свободу жить — без паники, ложных страхов и ограничений.

**УДК 616.85**  
**ББК 88.944.6**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

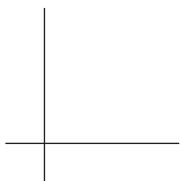
ISBN 978-5-17-182360-3

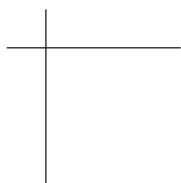
© Федоренко П., 2025  
© Смоленцев В. А.,  
фото на обложке, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

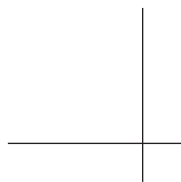
<b>Предисловие</b> .....	5
<b>Глава 1. Моя история</b> .....	9
<b>Глава 2. Что такое тревожное расстройство</b> .....	19
<b>Глава 3. Причины тревожных расстройств</b> .....	31
<b>Глава 4. Как работает тревожный мозг</b> .....	53
<b>Глава 5. Современный подход к тревожным расстройствам</b> .....	65
<b>Глава 6. Панические атаки и агорафобия</b> .....	79
<b>Глава 7. Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)</b> .....	95
<b>Глава 8. Навязчивые состояния (ОКР)</b> .....	111
<b>Глава 9. Шаг 1. Парадоксальный подход: принятие вместо борьбы</b> .....	133
<b>Глава 10. Шаг 2. Обет молчания: как перестать питать тревогу вниманием</b> .....	147
<b>Глава 11. Шаг 3. Стоп самокопанию: почему поиск причин усиливает проблему</b> .....	165

<b>Глава 12.</b> Шаг 4. Шесть критических ошибок, которые держат вас в тревоге . . . . .	181
<b>Глава 13.</b> Шаг 5. Осознанность и дыхание: перезагрузка нервной системы. . . . .	199
<b>Глава 14.</b> Шаг 6. Работа с тревожным мышлением: перепрограммирование внутреннего диалога. . . . .	217
<b>Глава 15.</b> Шаг 7. Работа с избегающим защитным поведением . . . . .	239
<b>Глава 16.</b> Жизнь после тревоги: вопросы, которые остались . . . . .	259
<b>Заключительное слово</b> . . . . .	285





# ПРЕДИСЛОВИЕ





Вы открыли эту книгу не случайно.

Скорее всего, вы знаете, что такое проснуться в пять утра от бешено колотящегося сердца. Знаете, как это — стоять в очереди в магазине и вдруг почувствовать, что воздуха не хватает, ноги подкашиваются, а в голове крутится одна мысль: «Со мной что-то не так».

Возможно, вы избегаете метро, самолетов или просто мест, где «неудобно» паниковать. Может быть, носите с собой корвалол «на всякий случай» или по десять раз на дню проверяете пульс.

А еще вы, наверное, устали объяснять близким, почему не можете «просто расслабиться» и «не думать о плохом». Устали от фраз «это все у тебя в голове» и «займись спортом — пройдет».

**Я понимаю вас. Потому что сам был там, где вы сейчас.**

Тринадцать лет назад моя жизнь превратилась в ад из-за панических атак, агорафобии и постоянной тревоги за здоровье. Я боялся выходить из дома дальше, чем на квартал. Потратил более двухсот тысяч рублей на обследования, которые показывали, что я здоров, «хоть в космос лети». Сменил шестерых психотерапевтов. Глотал транквилизаторы горстями.

И думал, что это навсегда.

**Но я ошибался.**

Сегодня у меня счастливая семья, трое детей, успешная карьера. Я руковожу институтом когнитивно-поведенческой терапии, написал более тридцати книг, помог десяткам тысяч людей избавиться от тревожных расстройств.

И самое главное — я не боюсь своих ощущений. Да, тревога иногда возникает — это нормально. Но она больше не управляет моей жизнью.

**Эта книга — не теория. Это пошаговая инструкция.**

Здесь нет философских размышлений о «глубинных причинах» тревоги. Нет советов «мыслить позитивно». Есть только то, что работает, — проверенные методы когнитивно-поведенческой терапии, адаптированные для самостоятельной работы.

За тринадцать лет практики я понял: **тревожные расстройства излечимы**. Статистика безжалостна — 70–80 % людей полностью восстанавливают контроль над жизнью при правильном подходе.

Вопрос только в одном: готовы ли вы работать?

**Предупреждаю сразу — будет непросто.**

Вам придется делать то, чего вы боитесь. Отказываться от «защитного» поведения, которое кажется спасительным. Встречаться лицом к лицу с пугающими ощущениями.

Но если вы устали жить в тюрьме собственных страхов, если готовы честно работать над собой — эта книга изменит вашу жизнь.

**Каждая глава — это конкретный шаг.**

Не пытайтесь прочитать все за один день. Не ищите «самую важную» главу. Работайте последовательно, шаг за шагом. Ведите дневники, выполняйте упражнения, даже когда не хочется.

Помните: тревожные расстройства — это не приговор и не признак слабости. Это просто неправильно настроенная система безопасности вашего мозга.

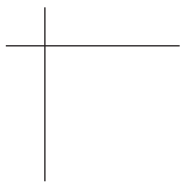
**И ее можно перенастроить.**

Если смог я — сможете и вы.

*С верой в ваш успех,  
Павел Федоренко*

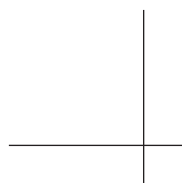
---

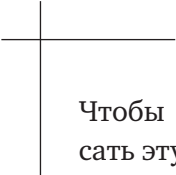




Глава 1

# МОЯ ИСТОРИЯ





Чтобы вы понимали, почему именно я имею право писать эту книгу, расскажу свою историю.

Большой промежуток жизни я испытывал воздействие серьезного панического расстройства с агорафобией, навязчивых состояний, социофобии и тревоги за здоровье. Все это сопровождалось множеством соматических симптомов, которые раньше называли «ВСД».

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как дар. Да, именно как дар. Когда пришло осознание, что я полностью не принадлежу себе и жизнь стала невыносимой, мне пришлось искать ответы.

В поисках помощи я наткнулся на нечто удивительное, о чем даже не догадывался. В результате обрел уверенность и обнаружил, что сам являюсь ее источником. Это прекрасное чувство — понимать, что, какие бы испытания ни приготовила жизнь, я сумею о себе позаботиться.

## Как все начиналось

До определенного момента я не подозревал, что такие вещи, как паническая атака и агорафобия, вообще существуют. Если бы несколько лет назад мне сказали, что можно бояться выйти из дома, я бы покрутил пальцем у виска.

Моя жизнь ничем не отличалась от жизни большинства. Закончил школу, потом университет, устроился на

работу. С виду казалось, что все прекрасно. Умный, симпатичный, с большими перспективами.

Но ближе к окончанию университета внутри стали происходить жуткие изменения. **Что-то неведомое постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.**

Все началось с боли в области груди справа. В то время я курил, и в голову закралась мысль: а вдруг это рак легких? Начал искать в интернете симптомы этого заболевания, и часть из них чудесным образом тут же появилась у меня.

Сейчас я понимаю, что это был классический пример **катастрофического мышления** — одного из основных механизмов тревожных расстройств. Тревожный мозг интерпретирует нормальные телесные ощущения как признаки смертельной опасности.

Каждый день я думал, что болен и что скоро меня не станет. Самым пугающим симптомом казалось кровохаркание. Однажды, сидя за компьютером, я почувствовал сладковатый вкус во рту, сплюнул и увидел кровь. Меня пробрал жуткий страх.

Когда понадобилось пройти флюорографию для университета, снимок сделал, но забирать результат отправил маму. И страх оправдался — на снимке оказалось пятно. В тот момент меня охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал ненастоящим.

Но все оказалось до банальности простым: кровь изо рта — следствие кровоточивости десен, пятно на снимке — ошибка аппарата флюорографии. Сейчас понимаю, насколько организм может имитировать болезнь, когда находится в состоянии хронической тревоги.

На истории с легкими все не закончилось. Появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения — и еще целый ряд симптомов.

Это типичная картина генерализованного тревожного расстройства с соматическими проявлениями. **Хроническая активация системы стресса приводит к реальным физическим симптомам.**

Я постоянно сидел на сайтах, посвященных тревожным расстройствам, думая, что от этого станет легче. Но сильно заблуждался — такое времяпрепровождение только усугубляло проблему.

## Первая паническая атака

Также я стал прислушиваться к пульсу, что однажды привело к настоящей панической атаке. Было настолько страшно, что я мысленно попрощался с жизнью, но успел вызвать скорую.

Сегодня мы знаем, что паническая атака — это срабатывание древней системы выживания в неопасной ситуации. Организм запускает каскад реакций, готовящих к борьбе или бегству от смертельной угрозы, хотя реальной опасности нет.

После первой атаки жизнь изменилась кардинально. Без таблеток из дома я больше не выходил. Стал бояться определенных мест. С каждым днем избегаемых ситуаций становилось больше.

**Это стандартное развитие панического расстройства.** Мозг начинает ассоциировать места и ситуации с паническими атаками, и круг безопасных мест постепенно сужается.

Началось хождение по специалистам. Куча потраченных денег, в итоге — одни разочарования и убежденность, что мне уже ничего не поможет.

В то время в России еще не была широко распространена когнитивно-поведенческая терапия — единственный научно доказанный метод лечения тревожных расстройств. Большинство специалистов использовали устаревшие подходы.

Постепенно все усугубилось депрессией — следствием того, что я не мог жить полноценно и во всем себя ограничивал, перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, избегал людей.

## Критическая точка и поиск спасения

Мое состояние продолжало ухудшаться, пока не дошло до критической точки. Оно полностью парализовало жизнь. В конце концов я попал в отделение кризисных

состояний в Саратове, где провел двадцать восемь дней с диагнозом «Тяжелое паническое расстройство с агорафобией».

Врачи выводили меня из острого состояния медикаментами: транквилизаторами, антидепрессантами. После выписки уровень тревоги снизился, но у меня все еще оставались панические атаки, агорафобия, избегающее поведение и различные телесные симптомы.

Медикаменты убирали острые реакции, но не решали основную проблему — **неправильные реакции мозга на нормальные телесные ощущения**.

Понимая, что нужно что-то еще, я начал активно изучать информацию в интернете. Заходил на англоязычные сайты, читал научные статьи, искал реальные решения.

И тут я наткнулся на информацию о когнитивно-поведенческой терапии. Меня поразила научная обоснованность подхода, конкретные техники работы с паническими атаками, объяснение механизмов тревоги простым языком.

Это кардинально отличалось от всего, что я пробовал раньше. После того как я начал применять методы КПТ, начались колоссальные изменения: очень быстро и эффективно я избавился от панических атак, агорафобии, постоянной тревоги, избегающего поведения.

КПТ не просто убирала симптомы — она учила мозг по-новому реагировать на тревожные сигналы. Вместо борьбы с тревогой я научился принимать ее и правильно интерпретировать.

## Любовь, рожденная из понимания

В 2012 году, уже после избавления от тревожного расстройства, я познакомился с Марианой. У нее была своя история борьбы с паническими атаками и агорафобией, которая длилась пять лет. Мы поняли друг друга с полуслова.

С осени 2012 года мы вместе. Мариана тоже избавилась от своих панических атак, используя те же методы. Сегодня у нас трое прекрасных детей: дочь двенадцати лет, сын десяти лет и годовалый сын.

## Жизнь после тревоги: тринадцать лет свободы

Прошло уже тринадцать лет с момента моего избавления от тревожного расстройства. За это время моя жизнь кардинально изменилась.

Я получил профессиональное образование — стал магистром психологии. Написал более тридцати книг по психологии и самопомощи. Открыл клинику когнитивной психотерапии. В 2020 году основал Институт когнитивно-поведенческой терапии.