

Вводное слово

Если эта книга оказалась у тебя в руках, то, возможно, тебе знакомо странное ощущение в животе перед контрольной, сдачей проекта или публичным выступлением. Может быть, ты постоянно переживаешь о том, что подумают и скажут о тебе другие. Или слишком часто представляешь, как в будущем с тобой или близкими происходит что-то плохое.

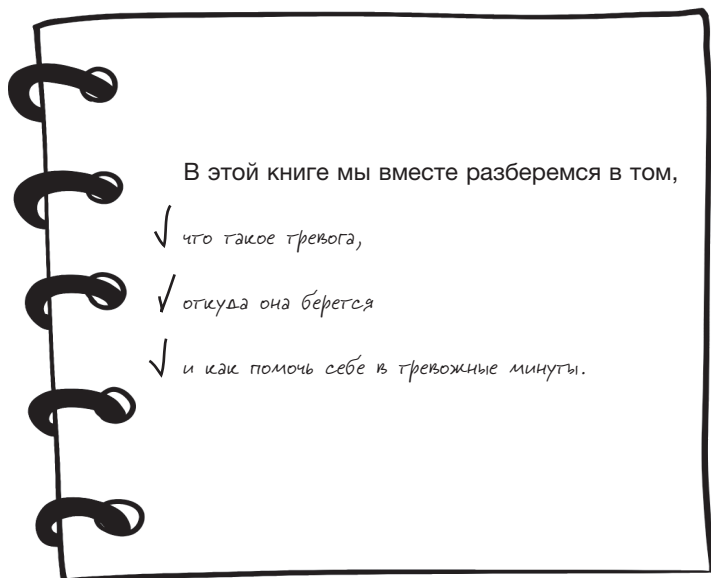
Наша жизнь — как американские горки: в ней есть позитивные и негативные моменты, и в каждый из них мы испытываем различные эмоции. Одна из таких эмоций — тревога.



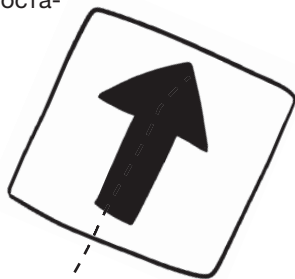
Все мы периодически испытываем тревогу, но иногда она становится слишком сильной и мешает жить полной жизнью. В таком случае важно разобраться, что происходит, и в первую очередь — понять, насколько переживания обострены.

Я врач-психиатр и знаю о тревоге все, что может предоставить современная наука, но это не страховка. Я, как и большинство людей, сталкивался и буду сталкиваться с сильной тревогой в разные моменты жизни. Но хочется подчеркнуть: справляться с тревогой легче, когда ты понимаешь, как она работает, как и почему реагирует твое тело, а главное — знаешь, что это не смертельно.





И прежде всего запомни: ты можешь научиться управлять своими эмоциями. А я постараюсь тебе в этом помочь.



0

1

2

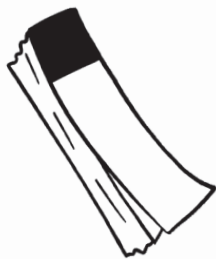
ГЛАВА

Что такое **тревога**, как она **появляется** и **влияет на нас**

С тревогой сталкивался каждый. Она может быть разной: легкое беспокойство накануне экзамена, неприятное напряжение перед важной встречей или вдруг накатившее чувство «что-то не так», хотя всё вроде бы в порядке. Я сам не раз чувствовал тревогу и знаю, как порой трудно объяснить это состояние словами.

Часто уровень тревоги становится чрезмерно высоким. В этой книге мы поговорим о том, почему так происходит, как в этот момент ведет себя тело, какие тревожные расстройства существуют и как патологическую тревогу можно победить.

С научной точки зрения тревога — это эмоциональная реакция на неопределенность, потенциальную угрозу или стресс. Она встроена в нас эволюцией: тревожиться — значит готовиться к действию. Это своего рода внутренний сигнал бедствия. Когда-то он помогал нашим предкам избежать опасностей, а сегодня может поддерживать нас в напряженных ситуациях:



помочь собраться, сконцентрироваться, вовремя уйти из токсичного общения или подготовиться к важному разговору.

Но есть тонкая грань. Если тревога становится постоянной, слишком сильной или начинает мешать жить, такое состояние уже требует внимания. Иначе тревога из помощника превратится в источник страдания.



Психиатры выделяют несколько тревожных расстройств — **от генерализованного до панических атак и социальной тревожности.** В этих случаях тревога выходит за пределы нормы, и человек уже не контролирует свое состояние.

На личном уровне тревога проявляется по-разному: у кого-то в теле — например, тяжесть в груди, напряжение мышц, учащенное сердцебиение; у кого-то в мыслях — навязчивое прокручивание сценариев, постоянное ожидание плохого. Тревога может мешать спать, портить отношения, тормозить личностный рост.

Иногда она прячется под маской раздражительности или апатии.

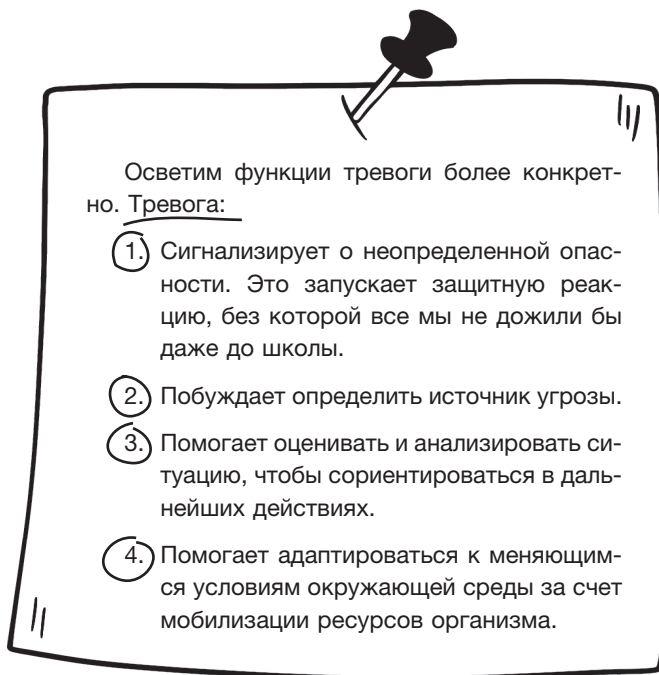


Важно понимать: тревога — это не слабость, не глупость и не дефицит самоконтроля. Это часть нашей психики, которая при определенных обстоятельствах может выйти из-под контроля. И с ней можно и нужно работать — с помощью понимания, внимания к себе, психотерапии, а иногда и медикаментов. Главное — научиться слушать этот сигнал и не позволять ему полностью захватывать руль управления нашей жизнью.



Изначально тревога — это очень полезная функция нервной системы, которая нужна для того, чтобы выжить. Благодаря ей ты, часто незаметно для себя, оцениваешь окружающую обстановку, планируешь свои действия по обстоятельствам и таким образом успешно к ним приспосабливаешься. Чрезмерно высокий, патологический или, наоборот, низкий уровень тревоги будут мешать адаптации.





Осветим функции тревоги более конкретно. Тревога:

1. Сигнализирует о неопределенной опасности. Это запускает защитную реакцию, без которой все мы не дожили бы даже до школы.
2. Побуждает определить источник угрозы.
3. Помогает оценивать и анализировать ситуацию, чтобы сориентироваться в дальнейших действиях.
4. Помогает адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды за счет мобилизации ресурсов организма.

Чем же тревога отличается от страха?

Страх — это отрицательная эмоция, связанная с конкретным объектом, который несет реальную опасность и представляет угрозу жизни.

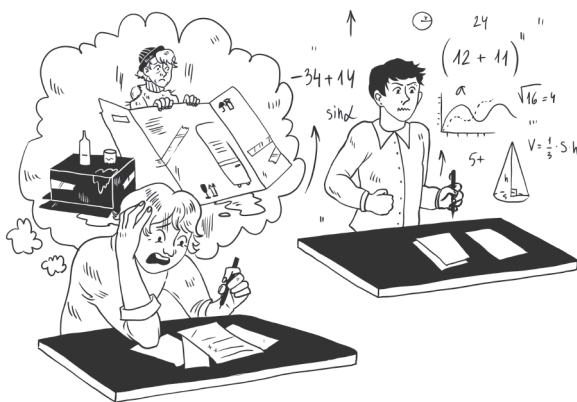
Тревога — это также отрицательная эмоция, но преимущественно беспредметная. Она длится долго и всё это время помогает подготовиться к плохому развитию событий.

Есть ли в страхе что-то полезное? Да, безусловно, это важнейший инструмент выживания. Тревога тоже важна, но в здоровом формате, который функционально был описан выше.

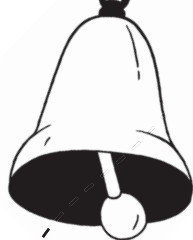
Патологическая тревога длительная, она измучает тебя постоянным внутренним напряжением и способствует дезадаптации¹. На практике это чаще всего значит, что ты всё время ждешь чего-то плохого.

Рассмотрим физиологический и патологический варианты тревоги на следующем примере: тебе назначили дату экзамена, и ты сильно волнуешься перед ним.

Физиологическая тревога в этот момент помогает тебе представить несколько вариантов развития событий, продумать ответы на возможные каверзные вопросы и в целом подготовиться к событию. А патологическая отправит тебя по волне адского напряжения, обеспечит тахикардией, тремором, потливостью и сотней мыслей в духе «я завалю экзамен и меня исключат, я останусь жить на улице, буду голодать до конца жизни, а все близкие и друзья меня осудят».



¹ Состояние, при котором человек не может приспособиться к меняющимся условиям, нормально жить в обществе или решать проблемы. — Прим. ред.



Тревога и тело

Как работают мозг и тело во время тревоги?
Представим это как систему сигнализации в твоём доме, только гораздо сложнее и запутаннее.

1. Система сигнализации: мозг в действии
 - Миндалина (амигдала) — главный сторож. Эта часть мозга постоянно сканирует окружающую среду на предмет опасности. Если она замечает что-то подозрительное — например, громкий звук, незнакомого человека, — то мгновенно подаёт сигнал тревоги.



- Кора головного мозга — аналитик. Кора — это твой разум. Она получает информацию от амигдалы и пытается оценить, насколько реальна угроза. Если кора считает, что опасности нет — например, это просто громкий звук, — то подавляет сигнал амигдалы. Но если угроза кажется реальной, кора усиливает сигнал тревоги.
- Гиппокамп — память об опыте. Он помогает мозгу запоминать, какие ситуации были опасными в прошлом, чтобы в будущем быстрее распознавать угрозу.



2. Реакция «бей или беги»: что происходит в теле?

Когда амигдала подает сигнал тревоги, запускается реакция «бей или беги». Это древняя программа выживания, которая помогает нам справляться с опасностью.



Что в этот момент происходит с телом?

Вырабатываются гормоны стресса:

- **Адреналин (эпинефрин).** Он дает мгновенный заряд энергии. Учащается сердцебиение, повышается давление, расширяются зрачки, чтобы лучше видеть. Человек готов к действию!
- **Кортизол.** Этот гормон помогает справляться с длительным стрессом. Он мобилизует ресурсы организма, чтобы человек мог побороться или убежать.

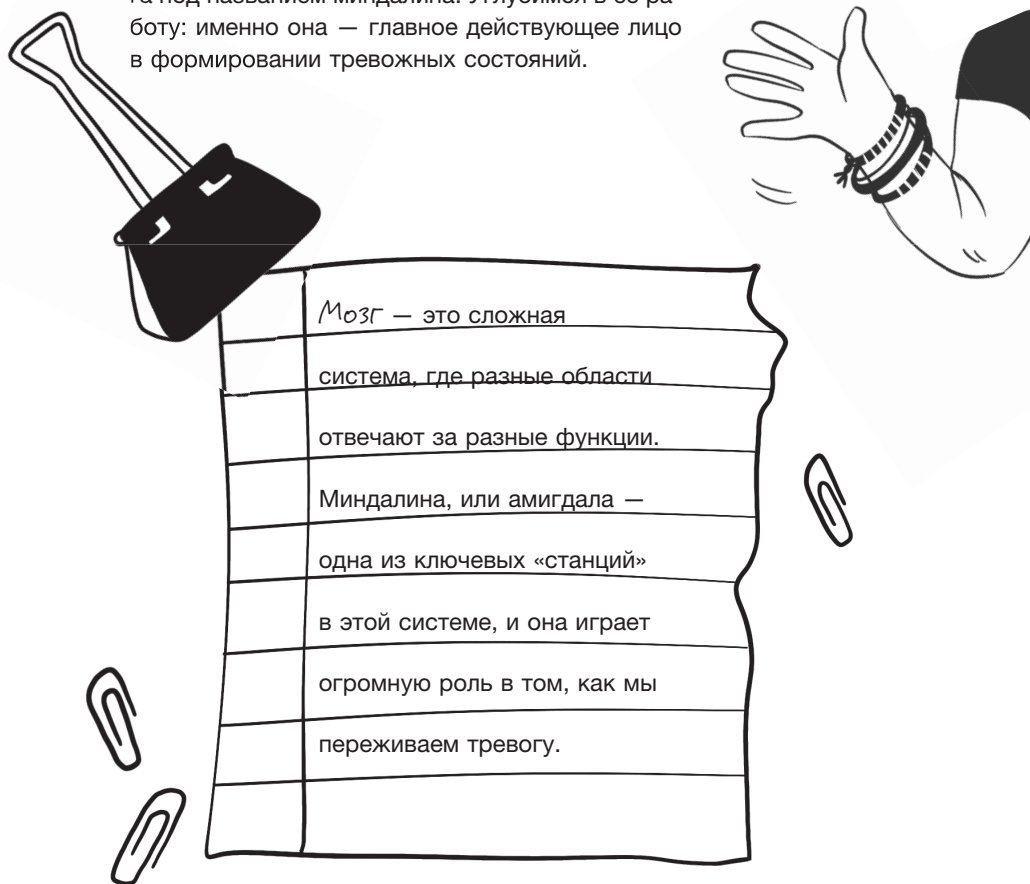
- Происходят физиологические изменения:
- Учащенное сердцебиение и дыхание — чтобы быстрее доставлять кислород к мышцам.
 - Потливость — чтобы охладить тело и подготовить к физической активности.
 - Напряжение мышц — чтобы быть готовым к бегу или борьбе.
 - Замедление пищеварения — организм направляет энергию на другие нужды.
 - Сужение кровеносных сосудов — чтобы перенаправить кровь к мышцам.



3. Что будет, если тревога продлится долго?

Когда угрозы нет, но мозг продолжает подавать сигналы бедствия, реакция «бей или беги» не отключается. Это может привести к хронической тревоге и повлиять на твоё физическое состояние.

Выше я упоминал структуру головного мозга под названием миндалины. Углубимся в её работу: именно она — главное действующее лицо в формировании тревожных состояний.



①. Миндалина: детектор опасности

- Структурно миндалина — это небольшая миндалевидной формы структура в глубине мозга. У большинства людей их две — по одной с каждой стороны.
- Главная задача миндалины — быть твоим личным детектором опасности. Она постоянно сканирует окружающую среду и поступающую информацию (звуки, изображения, запахи), чтобы вовремя заметить угрозы.
- Как она работает? Миндалина не анализирует информацию, как кора головного мозга. Все происходит очень быстро: если она замечает что-то потенциально опасное (например, громкий звук, незнакомое лицо, темный угол), то мгновенно подает сигнал тревоги. Когда рядом громко падает предмет или раздается хлопок, ты всегда оборачиваешься, не задумываясь, стоит ли это делать. Ведь быстрая реакция и анализ происходящего может спасти тебе жизнь.
- Миндалина отвечает за эмоциональную память. Она запоминает, какие ситуации были связаны с негативными эмоциями, например страхом и тревогой, чтобы в будущем мозг быстрее распознал потенциальную опасность.

2. Как миндалина запускает реакцию тревоги?

- Быстрая оценка. Когда миндалина замечает что-то подозрительное, она не ждет одобрения от коры головного мозга, а мгновенно подает сигнал тревоги, запуская следующий механизм.
- Реакция «бей или беги». Сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы напрягаются. Твое тело готовится к борьбе или бегству.
- Эмоциональный отклик. Миндалина также вызывает определенные переживания: страх, беспокойство, раздражительность.

