

**Андрей Хватков**

# НЕ ПСИХУЙ!

**КНИГА ОТ САМОГО  
ИЗВЕСТНОГО В ИНТЕРНЕТЕ  
ПСИХИАТРА**

**СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ  
ПОД НАЗВАНИЕМ  
«ТРЕВОГА»**

**ЭМОЦИИ  
НАДО ПОНИМАТЬ**

**КАК  
СПРАВИТЬСЯ  
С ПАНИЧЕСКОЙ  
АТАКОЙ**

**МЫСЛИТЕЛЬНАЯ  
ЖВАЧКА**

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ВСЁ  
РАЗДРАЖАЕТ**

**ЗАБЕЙ  
НА ТРЕВОГУ**



Сам себе психолог (Питер)

Андрей Хватков

**Не психуй! Забей на тревогу**

«Питер»

2022

УДК 616.891  
ББК 56.450.93

**Хватков А.**

Не психуй! Забей на тревогу / А. Хватков — «Питер»,  
2022 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1912-7

Почему возникает тревога и тревожные расстройства? Какими они бывают? Как с ними бороться? Практикующий психиатр Андрей Хватков уверен, что чем больше мы концентрируемся на себе, тем более тревожными и нервными становимся. Хватит копать в голове! В своей непревзойденной шутливой манере доктор рассказывает о тревожных расстройствах большого города. А еще дает очень понятные и простые рекомендации по избавлению от неврозов. Прочитав эту книгу, вы не просто поймете всю суть своих тревог, но и сможете навсегда о них забыть. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.891  
ББК 56.450.93

ISBN 978-5-4461-1912-7

© Хватков А., 2022  
© Питер, 2022

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Андрей Хватков**

## **Не психуй! Забей на тревогу**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Андрей Хватков, 2022

## Предисловие



Привет-привет! Как оно? Как настроение, нормуль? Надеюсь, дорогой читатель, ты уже успел кивнуть, ну или хотя бы моргнуть мне в ответ! Спасибо! А о чем думаешь? Мне как психиатру это очень интересно и любопытно! Ведь в голове у человека столько всего хранится. И что же там такое? Мысли и эмоции, много эмоций и много мыслей. Они всегда вместе, образуя единое целое. Они неразлучны, ведь не бывает одного без другого. Они живут внутри головы, причем какой-то своей жизнью, иногда раздражая своей явной самостоятельностью и хаотичностью. Сейчас приведу простой пример, и вы сразу поймете, о чем я. Не раз замечал за собой подобное: я вроде захотел что-то сделать, приготовился, сосредоточился... Собрался с мыслями. Даже сел, причем с максимально серьезным видом, а что в итоге?... Фигня! Начинаю одно, а думаю совсем о другом. Хочу переключиться, а мне опять что-то не то в голову лезет. Какие-то левые мысли возникают. Пытаюсь вспомнить нужное, а не получается. Мысли приходят, уходят, потом снова возвращаются. Часть быстро забывается, а некоторые прямо крутятся, зависают, буксуют. Особенно хорошо застревают в памяти картинки разных событий, ситуации и люди. Целая куча всяких воспоминаний. Почему же так много мыслей? Зачем столько? У них есть расписание? Откуда они берутся, такие назойливые, бесцеремонные и наглые? Кстати, знаете, почему они настолько наглые? Потому что сами приходят к вам в голову. Захотели – возникли, захотели – исчезли. Никакого расписания и закономерности, заявляются без приглашения! Наши мысли с нами не церемонятся.

За мысли отвечает не сам человек, а его мозг. Именно он принимает все решения, вообще все. Так что, когда вам приходит в голову всякая всячина, часть из которой может не нравиться, раздражать или угнетать, не забывайте, что мысли – это результат мозговой деятельности, работы особых нервных клеток. Нет никакого смысла удивляться или бояться. Мысли и эмоции – производные мозга. Они живут в сознании, и оно тоже производное мозга. Хотите прикол? Каждый из нас – производное собственного мозга. У меня есть мозг, но я лишь одно из его производных. Мы не можем отделить себя от своего мозга, отойти в сторонку и не «дружить» с ним. Мы не сумеем послать его ко всем чертям, когда он тупит, бесится или депрессирует. Мы не в силах поменять его на другой. Как говорится, обмену или возврату не подлежит. Мы и есть наш мозг, мы – его часть, и вся наша сознательная деятельность зависит только от него. Мы всегда будем зависеть от мозга. Не он от нас, а мы от него. Лучше об этом не забывать. А еще помнить, что мозг – ленивая задница! Неглупая, но жутко ленивая и расчетливая. Ему не хочется ничего менять, он любит действовать по проверенному сценарию, по шаблону. Мы заложники собственных привычек, потому что так удобно мозгу. Отказ от них – всегда стресс для него. Он не хочет и не любит напрягаться. Захотите что-то поменять – мозг будет сопротивляться. Возникнет чувство тревоги, психика начнет громоздить различные страхи в вашей голове, станет отговаривать, придумывать причины для того, чтобы все оставалось по-старому.

Психика, как и сознание, – порождение мозга. Она подчиняется ему, органу внутри черепа, а не обществу или учебнику. Мозг вообще отлично устроился. У нас с вами, значит, мысли, эмоции, какая-то мешанина из людей и событий в голове, у психики же – привычки и доведенные до автоматизма алгоритмы. Она заставляет нас нервничать, провоцирует фобии, бросает из стороны в сторону, от радости до драмы с разочарованием. Мозг зато кайфует, плавает в собственной жидкости. Там тихо, спокойно, темно. Его вполне устраивают такие условия. Да, у него много работы. Ему приходится отвечать за все процессы в организме, и тем не менее он лентяй, а психика – трусиха. Почему она столь усердно предлагает нам картинки возможного будущего? Напустит страху, придумает наперед небылицы. Столько фантазий – что нас ждет, как, когда, произойдет ли это вообще или нет. Все, что создает психика, – выдумки, а отнюдь не реальные факты. Это сотни иллюзий, в которых мы живем – по поводу себя, других людей, различных ситуаций – и в которые продолжаем верить.

У меня есть вопросы к психике. Мало того что она боязливая, не хочет ничего менять, стремится жить по понятному сценарию, так еще и искусная обманщица. Как часто она рисовала вам вероятную перспективу того, что случится с вами или кем-то другим? Ярko, сюжетно, правдиво. Что мы делаем? Верим ей. Снова совершаем ошибку и не сразу понимаем, что психика нас дурачит, моделируя несбыточный сценарий. Ни один человек столько не обманывает, сколько она. Психика же врет обо всем на свете, серьезно говорю!

Давайте разберем на конкретном примере: вот, допустим, у вас в руках телефон и вы решили позвонить человеку. Зашли в телефонную книгу или в «Избранное», выбрали нужный контакт, нажали на вызов. Какое-то время раздаются монотонные гудки, которые вы слышали тысячу раз. Пока они идут, мозг прокручивает начало потенциальной беседы. Мысленно вы уже решили, что скажете, о чем спросите собеседника, и, может быть, даже предугадали его ответные реплики. За эти несколько секунд вы уже могли сто раз улыбнуться, вдохнуть, выдохнуть, напрячься, расслабиться, облизнуть губы, поправить волосы. Успели в голове проиграть целый диалог! А человек на том конце провода не захотел или не смог взять трубку, и в результате разговор случился только в вашем воображении. В этом нет ничего удивительного! У каждого была подобная ситуация.

Психика что-то придумывает и заставляет нас в это верить. Она инкубатор иллюзий, историй и прогнозов, которым не суждено сбыться. Может, отсюда у нас так много мыслей? Страх? Разных чувств? С одной стороны, у нас есть умный, но ленивый мозг, не желающий напрягаться, с другой стороны – психика, интересная, многогранная, но очень противоречи-

вая. Издержки очевидны: невозможно полностью избавиться от негативных эмоций, нельзя постоянно контролировать мысли и, увы, не выйдет натренировать силу воли до состояния «бразильской попки». Но что тогда можно сделать? Давайте попробуем научиться снижать градус тревоги. Конечно, мозг поначалу не захочет ничего менять, и психика тоже найдет массу отговорок, но мы все же попытаемся, медленно, но верно. Сделать первый шаг – значит уже приблизиться к цели, и это прекрасно! Жизнь – это движение только вперед.

Итак, стартуем! Хорошего вам дрефта внутри головы! После прочтения этой книги вопросов у вас поубавится, а значит, уменьшатся и страхи. Это круто!





## Глава 1

### Страшный зверь под названием «тревога»



Почему человек боится тревоги? Зачем? Это ведь не какая-то смертельная болезнь. Каждый из нас порой испытывает ее и пытается по-своему с ней справиться. Например, один пьет воду, чтобы успокоиться, а другой заливает дискомфорт «зеленым змием». Увы, это так себе ликвидаторы. От тревоги невозможно избавиться, можно лишь качественно и количественно снизить ее уровень. Навсегда перестать беспокоиться удастся только в том случае, если человеку вырежут ту часть мозга, которая в ответе за это. Она мощнейший отдел генерации энергии, ее можно даже сравнить с трансформаторной будкой.

Тревога – это всегда процесс возбуждения, а не торможения. Каждый испытывал тревогу. Зачастую, пытаясь побороть ее, мы совершаем ошибку. Серьезную, черт возьми, ошибку! Мы пугаемся нормального физиологического процесса в собственном мозгу, будто хотим его избежать и отстраниться. Мы не знаем, что делать с этим возбуждением, куда его деть или спрятать. Вероятно, кому-то подарить? Вручить, как посылку! А некому! Это вам не свободные гигабайты интернета, которые можно перекинуть на другое устройство. С тревогой так не прокатит. От нее невозможно избавиться, не прикладывая никаких усилий, прикиньте! Необходимо очень постараться, чтобы она нас на время отпустила. Да, только на время. Навсегда, как многие мечтают, невозможно, это сказки! Вы спросите, почему так? А я отвечу: тревога кроется в нервной клетке. Наш мозг – миллион таких клеток. Пока мы с вами живем по всякой мути вроде законов, убеждений и традиций, клетка существует по двум правилам и вообще не парится! У нее есть стадии возбуждения и торможения, больше ничего. Соответственно, на первой стадии мы ощущаем тревогу, которая мотивирует нас бежать, творить, работать, побеждать. Потом наступает «перерывчик», происходит смена фазы. Наша активность снижается, мы можем спокойно поспать, поваляться на диване. Правда, долго не получится – пока

лежишь, в голову лезет всякая муть. Немного отдохнули, уже хорошо. Снова подъем! Тревога нам не дает надолго расслабиться, опять пора куда-то бежать!

Наши нервные клетки – привет из животного мира, где царит борьба, напряжение и естественный отбор. Большую часть времени они возбуждены, иначе бы животные давно вымерли. Нервные клетки натренированы на процесс возбуждения. С торможением все сложнее, почти как у автомобиля, который не может остановиться по щелчку пальцев. Чтобы успокоиться, мозгу надо потратить очень много энергии и сил. Но он жаждина и не любит с ними расставаться, возбуждаться ему куда проще. Эта бешеная «машина» в отличие от нас трудится всегда, каждую секунду. Мы с вами спим, а наш мозг пашет, как лошадь. Эдакая кобылка из нейронных сетей.

Мы не можем спрятаться от собственного возбуждения. Не выйдет, к примеру, встать за фонарный столб, чтобы тревога нас не заметила и прошла мимо, а мы бы выдохнули. Она производная нашего мозга, часть этой единой системы. Что же будем делать? Знакомиться с ней поближе и учиться договариваться. Командовать не получится, а вот вести продуктивный диалог возможно. Важно не бояться тревоги, не избегать ее, а изучить ее особенности и проявления у себя. Необходимо понять, какой тип возбуждения преобладает: у вас больше тревожных мыслей, эмоций, страхов? Или вас беспокоят неприятные ощущения в теле, физическое напряжение? Бывает все и сразу, до состояния паники, когда хочется лишь убежать и спрятаться.

Да, видов и вариантов тревоги много. Давайте не спеша разбираться с ней. Больше знаем – меньше боимся. Разложим тревогу по кирпичикам. Вспомните момент пробуждения: свое утро вы начинаете не с кофе и даже не с туалета. Оно отсчитывается с момента «включения» сознания с фразой: «Я проснулся». Вы задумывались, по какой причине мы просыпаемся утром сами, без будильника? Это связано с определенными реакциями в мозге. За прекращение фазы сна отвечает нейромедиатор серотонин – противотревожный гормон. Когда мы крепко спим, уровень серотонина высокий, поэтому мы не чувствуем тревоги. Включен режим торможения. Когда серотонин понижается, мы испытываем возбуждение, как бы «толчок», и просыпаемся. Мозг сигнализирует о том, что нам пора вставать, принимать пищу и пополнять энергетические запасы. Сразу после пробуждения наша активность снижена, мы не сосредоточены и действуем на автомате. Мозгу нужно время «раскачаться», тогда мы сможем собраться с мыслями. Это и есть феномен утренней тревоги. После пробуждения проходит около часа, уровень серотонина поднимается, в голове проясняется, повышается концентрация внимания, уходит сонливость, возвращается работоспособность. По утрам ничего и ни с кем не выясняйте – психика не готова к этому, иначе будете только раздражаться на ровном месте. Так что постарайтесь заземлиться: если утром, допустим, вы пьете чай, значит, концентрируйтесь на самом процессе, на глотках, на вкусе напитка, на тепле от горячей кружки. Какие-то осмысленные выводы о происходящем вокруг лучше начать делать ближе к обеду, когда возрастет уровень гормонов. Тогда вы начнете легче относиться к трудностям, они будут напрягать и пугать вас в меньшей степени.

Многие мои пациенты отмечают у себя утром наплыв пессимистичных мыслей. Ближе к обеду человек концентрируется на определенных задачах и обстоятельствах, а мыслительная «жвачка» отходит на второй план. Это действительно так. Чтобы достичь такого эффекта, необходимо поместить себя в как можно более затруднительные условия, и тогда ваша психика переключится. Тут-то и возникает другой вид тревоги, один из самых частых, – ситуационная. Она связана конкретно с вами и с какой-то ситуацией. Вы ощущаете возбуждение, дающее энергию. Ее можно потратить на многочасовые обдумывания, на страхи, сомнения, выводы – одним словом, непродуктивно. Запас психической энергии ограничен, и вы либо сидите и думаете, либо просто берете и делаете, ищите решение, игнорируя негативные эмоции. Мысли ни к чему не приведут, только действия приносят какой-то результат.

Итак, как снизить ситуационную тревогу? Общаться с людьми. Игнорировать страхи. Меньше обращать внимания на то, что вам рисует психика. Она трусливая. Ищите факты, собирайте информацию. Чем больше у вас знаний, тем больше вы способны руководствоваться логикой, а значит, решение будет найдено. Возбуждение, вызванное тревогой, нужно направить в правильное русло.

Ну хорошо, скажете вы, это понятно. Но что делать, если тревога все сидит и никак не уходит, а страхи в голове отвлекают и зудят? Постарайтесь ситуацию, на которую вы повесили ярлык «у меня проблема», назвать трудностью. Да, выглядит странно, но за словом «проблема» кроется драма и испуг. Трудности мы воспринимаем иначе. Психика их не любит, но они для нее полезны, поскольку помогают формировать психологическую выносливость, стимулируют развитие новых приспособительных реакций и формируют иммунитет к внешним факторам и триггерам. Именно они адаптируют вас к стрессовым ситуациям, а не чтение умных книжек и посещение тренингов по личностному росту. Заменяйте «проблемы» на «трудности»! Первые лишь порождают страхи внутри головы, а вторые повышают уровень энергии для их преодоления.

Сразу хочу кое-что отметить. Полная противоположность ситуационной тревоги – это необъяснимая тревога. Ситуационную тревогу можно обосновать, ее причиной становится конкретный внешний фактор, и от этого понимания немного легче. С внезапной и оттого необъяснимой тревогой сложнее: человек не может понять, из-за чего она возникла, и в результате страх только усиливается.

Чьи это, спрашивается, злые шутки? Психики. Сама запускает необъяснимую тревогу, сама останавливает. Такой тип тревоги можно сравнить с приходом панической атаки. Только все было хорошо, а тут как накатило! Человек внезапно испытывает внутренний дискомфорт, который он никак не может объяснить. Потом его захлестывают страшные мысли. Может, инфаркт? Инсульт? Теряю сознание? Упаду в обморок? Все, приплыли... Психика начинает рисовать картину внезапной кончины, вы начинаете в нее верить, и наступает паника. Отчего? Думаете, от телесных ощущений? От какого-нибудь покалывания или замирания в груди? Конечно, нет! Паника возникает от страха скоростной смерти. Жуть! Мозг изобразит все так, что сложно не поверить в такой неожиданный неблагоприятный исход.

Страх смерти очень часто возникает при необъяснимой тревоге. Сначала появляются какие-то странные ощущения в теле, в сердце, в голове, мы концентрируемся на них, ищем первопричину, додумываем, что будет потом, а дальше... только паника. Паническая атака. Пароксизмальная тревога. Называйте как хотите, особо легче не станет. Основная ошибка, которую человек совершает в этот момент, – верит, что его телесный дискомфорт действительно связан с тяжелым заболеванием, возможно, даже смертельным. Это ловушка нашего мышления! Ложное умозаключение!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.