

**Саммари книги  
МЭТТА ХЕЙГА**

# **ПЛАНЕТА НЕРВНЫХ**



**КАК ЖИТЬ В МИРЕ ПРОЦВЕТАЮЩЕЙ ПАНИКИ**

**Библиотека авторских саммари СоКратко**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Мэтта Хейга  
«Планета нервных. Как жить  
в мире процветающей паники»**

«СоКратко»

2023

## **Крупышева П. О.**

Саммари книги Мэтта Хейга «Планета нервных. Как жить в мире процветающей паники» / П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Мэтт Хейг – английский писатель и журналист, пишущий как художественную, так и научную литературу для детей и взрослых. Он страдал от серьезного депрессивного расстройства, когда ему было 24 года, а после оформил свои чувства и переживания в книги. Эта книга подходит людям, которые часто наблюдали за собой приступы тревожности и хотят научиться контролировать стресс, чтобы быть счастливыми несмотря на меняющийся окружающий мир.

# Содержание

Глава 1. Изможденный ум в изможденном мире	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Полина Олеговна Крупышева**

## **Саммари книги Мэтта Хейга**

### **«Планета нервных. Как жить в мире процветающей паники»**

#### **Глава 1. Изможденный ум в изможденном мире**

Случается, что человек испытывает тревогу и страх, чем бы он ни занимался. Он не может сосредоточиться ни на чем конкретном. Причиной этому является окружающая нас обстановка. Современный мир оказывает на нас огромное воздействие, так что остро встает вопрос, как же жить в нем и не сойти при этом с ума.

Новости часто освещают проблему стресса. Правда, этим они заодно и провоцируют еще больше тревожности. Несмотря на то, что по многим показателям жизнь сейчас стала легче и лучше, есть в ней и проблемы. Так, например, растет количество ментальных расстройств.

О ментальных расстройствах не принято говорить в открытую, замалчивание становится причиной серьезных последствий. Ментальные расстройства не являются ни увлечением, ни данью моде, ни тенденцией. Это печальная действительность современности.

Одна из основных проблем тревожности заключается в том, что не всегда легко понять, почему человек ее испытывает. Если разобраться с этим, то справиться с ней было бы гораздо проще.

Ситуация в голове может быть похожа на компьютер, в котором открыто много окон. Все они кажутся очень важными, и сложно определить, какие же из них можно закрыть. При этом происходит перегрузка, и просто необходимо выключить гаджеты и освободить «компьютер» в голове, чтобы включить самих себя.

Среди поводов для тревоги, которые чаще всего терзают сознание современного человека, стоит упомянуть новости, страх совершить самоубийство, заболевания, внешний вид, вина, чувство неполноценности, ядерное оружие. Важным моментом является свобода выбора, ведь выбор неисчислим, чего не скажешь о длительности жизни. Принятие того факта, что невозможно получить от жизни все, поможет снизить тревожность.

Про все эти причины для паники знают не только люди, подверженные тревожности. Их используют рекламщики, политики, маркетологи и террористы. Страх хорошо продается. В настоящее время экстренные новости поступают не из одного официального источника – каждый человек может выложить любую новость на свою страничку в социальной сети, повысив шумиху и, соответственно, рейтинг. Но это совсем не помогает решить проблему. Поэтому нет ничего постыдного, если вы хотите отгородиться от подобного воздействия. Не смотреть и не читать новости, не выходить в социальные сети – нормально, если вы считаете, что это ухудшает ваше здоровье.

Беспокойство о будущем мешает людям жить здесь и сейчас и наслаждаться моментом. Волнение по любому поводу – это бесконечная работа нашего воображения на тему «как ситуация может стать хуже». Такое состояние человеческой психики зависит от состояния общества в целом и наоборот.

## **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.