БЕСПЛАТНАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рабочая тетрадь при тревоге

Восемь коротких частей. В каждой одна мысль и одно упражнение, которое можно сделать прямо сейчас.

Эвелина Слободянюк, клинический психолог. Когнитивно-поведенческая терапия и EMDR.



Как пользоваться тетрадью

- Не спешите: одной части в день достаточно.
- Пишите прямо на страницах. Упражнения с таймером и подсказками есть в онлайн-версии на evelina-therapy.com.
- Тетрадь помогает понять свою тревогу и попробовать проверенные приёмы. Она не ставит диагноз и не заменяет работу со специалистом.
- Если вам плохо прямо сейчас, откройте восьмую часть: там телефоны срочной помощи.

ЧАСТЬ 1

Что со мной происходит

Тревога знакома каждому. Она появляется, когда мозг замечает возможную угрозу, и сама по себе не значит, что с вами что-то не так. Трудности начинаются, когда тревога приходит часто, держится долго и начинает решать за вас, куда идти и от чего отказываться.



У тревоги три стороны: тело, мысли и поступки. Отметьте то, что узнаёте у себя.

УПРАЖНЕНИЕ

Тело

- [ ] Сердце бьётся быстрее или сильнее обычного
- [ ] Трудно вдохнуть полной грудью
- [ ] Напряжены плечи, шея или челюсть
- [ ] Ком в горле или тяжесть в животе
- [ ] Дрожь, потливость, жар или озноб
- [ ] Трудно заснуть, или просыпаюсь среди ночи

Мысли

- [ ] «А вдруг…» и ожидание худшего
- [ ] Одна и та же мысль крутится по кругу
- [ ] Трудно сосредоточиться
- [ ] Кажется, что я не справлюсь
- [ ] Снова и снова прокручиваю разговоры и решения

Поступки

- [ ] Избегаю мест, людей или дел, которые вызывают тревогу
- [ ] Откладываю важное
- [ ] По многу раз перепроверяю
- [ ] Ищу у близких или в интернете подтверждение, что всё в порядке
- [ ] Раздражаюсь по мелочам

Посчитайте отметки в каждом столбце. Где их больше, с той части и стоит начать: тело — часть 5, мысли — части 3 и 4, поступки — часть 7. Это не тест и не диагноз: числа показывают, в чём тревога заметнее, а не насколько она сильна.

ЧАСТЬ 2

Как устроена тревога

У тревоги есть работа: подготовить тело к опасности. Сердце ускоряется, дыхание учащается, мышцы напрягаются. Это реакция «бей, беги или замри». Она срабатывает одинаково и на машину, вылетевшую навстречу, и на сообщение от начальника «зайдите ко мне». Тело не отличает настоящую угрозу от воображаемой.

Тревога похожа на волну. Она нарастает, доходит до пика и спадает сама, даже если ничего не делать. При панической атаке пик обычно наступает за несколько минут.



Когда мы уходим из ситуации на подъёме волны, легче становится сразу. Но мозг запоминает: «спасло бегство». В следующий раз волна поднимется быстрее и выше.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните последний раз, когда тревога была сильной. В какой момент вы вышли из ситуации?

☐ **На подъёме**
Так поступает большинство. Облегчение приходит быстро, и именно поэтому избегание закрепляется. В седьмой части есть способ возвращаться в такие ситуации понемногу.

☐ **На пике**
Вы дошли до самого трудного места. После пика волна идёт только вниз: в следующий раз попробуйте остаться ещё на пару минут.

☐ **Дождался(ась) спада**
Значит, вы уже знаете по опыту, что волна спадает сама. Этот опыт можно повторять в других ситуациях.

ЧАСТЬ 3

Мысль, чувство, действие

Чувства вызывает не само событие, а то, как мы его себе объясняем. Вот одно событие и три объяснения.

Ситуация. Вы написали в рабочий чат. Прошёл час, никто не ответил.

МЫСЛЬ
«Я написал глупость, надо мной смеются»

ЧУВСТВО
Стыд, тревога

ДЕЙСТВИЕ
Удаляю сообщение и больше в чат не пишу

МЫСЛЬ
«Меня игнорируют, со мной не считаются»

ЧУВСТВО
Обида, злость

ДЕЙСТВИЕ
Отвечаю коллегам сухо, держусь в стороне

МЫСЛЬ
«Все заняты, ответят позже»

ЧУВСТВО
Спокойствие

ДЕЙСТВИЕ
Возвращаюсь к работе, вечером напоминаю

Ни одна из этих мыслей не доказана. Но каждая ведёт к своему чувству и своему поступку. В когнитивно-поведенческой терапии с этого и начинают: учатся замечать мысль раньше, чем она стала поступком.

УПРАЖНЕНИЕ: ДНЕВНИК МЫСЛИ

Эту страницу можно распечатать несколько раз и заполнять каждый день.

Вспомните недавний момент, когда настроение резко изменилось.

Ситуация

Что произошло, где, с кем

Мысль

Что пронеслось в голове

Чувство

Одно-два слова

Сила чувства

0 — совсем нет, 10 — сильнее не бывает

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что я сделал(а)

Как ещё можно на это посмотреть

Сила чувства теперь

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сравните две оценки. Если вторая ниже, другой взгляд на ситуацию помог. Если нет, попробуйте три вопроса из четвёртой части.

ЧАСТЬ 4

Ловушки мышления

Тревожный ум ошибается предсказуемо. Такие ошибки называют когнитивными искажениями. С глупостью они не связаны: так мозг экономит силы, когда ему страшно.



Катастрофизация

Сразу представляю худший исход.

«Заболела голова. А вдруг это рак?»



Чтение мыслей

Уверен, что знаю, о чём думают другие.

«Подруга ответила одним словом. Значит, обиделась на меня.»



Предсказание будущего

Заранее знаю, что будет плохо.

«На родительском собрании я опозорюсь.»



Чёрно-белое мышление

Либо идеально, либо провал.

«Сорвалась на ребёнка. Значит, я плохая мать.»



Сверхобобщение

Один случай превращается во «всегда» и «никогда».

«Свидание прошло неудачно. У меня никогда не будет отношений.»



Негативный фильтр

Замечаю только плохое.

«Из десяти фраз на встрече помню одну, на которой запнулся.»

УПРАЖНЕНИЕ: КАКАЯ ЭТО ЛОВУШКА?

1. «Ребёнок не берёт трубку. С ним точно что-то случилось.»

☐ Чтение мыслей ☐ Катастрофизация ☐ Негативный фильтр

2. «Соседка не поздоровалась. Наверное, я её чем-то раздражаю.»

☐ Чтение мыслей ☐ Чёрно-белое мышление ☐ Предсказание будущего

3. «На экзамене по вождению я точно провалюсь.»

☐ Сверхобобщение ☐ Негативный фильтр ☐ Предсказание будущего

4. «Коллега один раз подвёл. Людям вообще нельзя доверять.»

☐ Катастрофизация ☐ Сверхобобщение ☐ Чтение мыслей

5. «Если не могу сделать идеально, лучше вообще не браться.»

☐ Чёрно-белое мышление ☐ Предсказание будущего ☐ Сверхобобщение

6. «Начальник похвалил проект и сделал одно замечание. Весь вечер думаю только о замечании.»

☐ Чтение мыслей ☐ Катастрофизация ☐ Негативный фильтр

7. «Не буду просить о помощи: всё равно откажут.»

☐ Предсказание будущего ☐ Чёрно-белое мышление ☐ Негативный фильтр

8. «Опоздал на встречу на пять минут. Теперь меня уволят.»

☐ Сверхобобщение ☐ Чтение мыслей ☐ Катастрофизация

В жизни ловушки часто пересекаются, поэтому важнее заметить саму ловушку, чем точно её назвать.

Ответы: 1) катастрофизация; 2) чтение мыслей; 3) предсказание будущего; 4) сверхобобщение; 5) чёрно-белое мышление; 6) негативный фильтр; 7) предсказание будущего; 8) катастрофизация.

МОЯ ЧАСТАЯ ЛОВУШКА

Какая из ловушек встречается у вас чаще других? Отметьте её и запомните вопрос, который помогает из неё выйти.

☐ **Катастрофизация.** Что случится вероятнее всего, а не страшнее всего?

☐ **Чтение мыслей.** Откуда я это знаю? О чём ещё этот человек мог думать?

☐ **Предсказание будущего.** Сколько моих мрачных прогнозов уже не сбылось?

☐ **Чёрно-белое мышление.** Что находится между «идеально» и «провал»?

☐ **Сверхобобщение.** Это правило или один случай?

☐ **Негативный фильтр.** Что хорошего случилось в тот же день?

Три вопроса к тревожной мысли

1. Какие у меня факты за эту мысль и против неё?
2. Что я сказал бы другу, окажись он в такой ситуации?
3. Что случится вероятнее всего, а не страшнее всего?

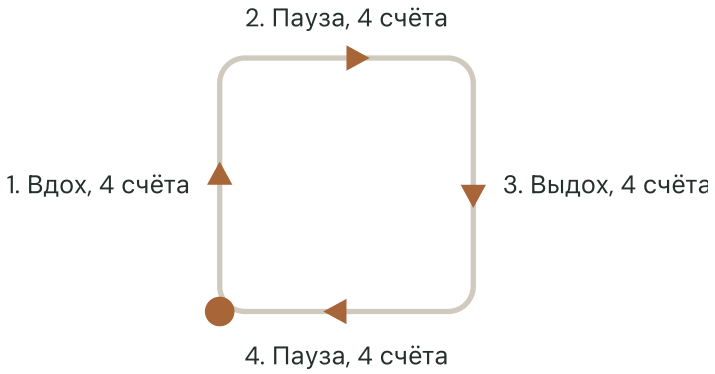
ЧАСТЬ 5

Тело: дыхание и расслабление

Когда тревога уже поднялась, спорить с мыслями трудно. Проще начать с тела. Ровное медленное дыхание и расслабление мышц помогают телу выйти из режима тревоги.

УПРАЖНЕНИЕ: ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Вдох на четыре счёта, пауза на четыре, выдох на четыре, пауза на четыре. Ведите пальцем по сторонам квадрата, начиная с точки. Восемь кругов занимают около двух минут.



Если закружилась голова, дышите как обычно. Паузы можно сократить до двух счётов.

Расслабление через напряжение



Сожмите кулаки на пять секунд. Отпустите и секунд пятнадцать наблюдайте, как уходит напряжение. Так же пройдите по очереди: плечи (поднимите к ушам), лицо (зажмурьтесь), живот, стопы.

Не напрягайте места, где есть боль или травма.

ЧАСТЬ 6

Внимание: здесь и сейчас

Тревога живёт в будущем, в том самом «а вдруг». Упражнение 5–4–3–2–1 возвращает внимание в настоящий момент через органы чувств.

УПРАЖНЕНИЕ: 5–4–3–2–1

Осмотритесь и запишите.

5 вещей, которые я вижу

---

4 звука, которые я слышу

---

3 вещи, которых я касаюсь

---

2 запаха вокруг меня

---

1 вкус, который я чувствую

В конце сделайте медленный выдох и заметьте, изменилось ли что-то.

Цель упражнения не в том, чтобы прогнать тревогу. Оно переводит внимание с мыслей о будущем на то, что есть вокруг прямо сейчас.

ЧАСТЬ 7

Маленькие шаги вместо избегания

Избегание даёт облегчение сегодня и забирает свободу завтра. Обратный путь состоит в том, чтобы подходить к пугающему постепенно, шаг за шагом. В когнитивно-поведенческой терапии это называют экспозицией.



1. Запишите ситуации, которых избегаете.
2. Оцените каждую от 0 до 10: насколько она пугает.
3. Начните с шага на 3–4 балла.
4. Оставайтесь в ситуации, пока тревога заметно не снизится.
5. Повторяйте шаг, пока он не станет скучным. Потом переходите к следующему.

УПРАЖНЕНИЕ: МОЯ ЛЕСТНИЦА

Как ставить баллы: 0 — спокойно, 5 — тревожно, но терпимо, 10 — самая сильная тревога, какую вы можете представить.

Пример для тех, кому страшно звонить. Цель: записаться к врачу по телефону. Ступени: прослушать автоответчик поликлиники (3); позвонить и спросить часы работы (4); записаться на приём, заранее записав свои слова на листке (6); записаться на приём без листка (8).

Ситуация	Баллы, 0–10	Сделано

Расставьте ситуации от самой лёгкой к самой трудной и начните с нижней ступени.

Если тревога связана с пережитой травмой, навязчивыми мыслями или паническими атаками, лестницу лучше строить вместе со специалистом.

ЧАСТЬ 8

Когда одной тетради мало

Тетрадь помогает сделать первые шаги самостоятельно. Обратиться к специалисту стоит, если:

- тревога есть большую часть дней уже несколько недель;
- панические атаки повторяются, и вы боитесь следующей;
- из-за тревоги вы отказываетесь от работы, учёбы, поездок или встреч;
- нарушились сон или аппетит;
- вместе с тревогой пришли подавленность и потеря интереса к привычному.

Срочная помощь

Если появились мысли причинить себе вред, не оставайтесь с этим в одиночку. Позвоните в экстренную службу своей страны.

Страны Евросоюза, экстренные службы	112
Испания, линия помощи, круглосуточно	024
Германия, TelefonSeelsorge, на немецком	0800 111 0 111
Германия, «Телефон доверия», на русском	030 440 308 454
Польша, линия для взрослых, на польском	116 123
Россия, экстренные службы	112
Россия, психологи МЧС, круглосуточно	+7 495 989-50-50

Разобрать вашу лестницу вместе

Первая встреча-знакомство длится 15 минут и ничего не стоит. На ней можно показать свои записи из тетради и решить, нужна ли вам дальнейшая работа.

TELEGRAM	WHATSAPP	ЗАПИСЬ
@evelina_sssss	+34 623 201 216	evelina-therapy.com/ru/book

В основе тетради лежат методы когнитивно-поведенческой терапии. Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста. © Эвелина Слободянюк, 2026.