

ВАСИЛИЙ ШУРОВ
АННА ПРОНИНА

От тревоги к действию:
твои инструменты для новой реальности

АНТИ СТРАХ

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



УДК 159.9
ББК 88.37
Ш96

*Книга издана при содействии
литературного агентства «ВИМБО»*

Василий Шуров, Анна Пронина

Ш96 Антистрах. От тревоги к действию: твои инструменты для новой реальности / В. Шуров, А. Пронина. — М. : РИПОЛ классик, 2025. — 400 с. — (Новый образ жизни).

ISBN 978-5-386-15423-3

Если овцу посадить в клетку рядом с клеткой волка и при этом создать необходимые условия для жизни — овца умрет. От стресса, вызванного тревогой. Сегодня такие «волки» преследуют нас повсюду. Новостные сводки, экономическая нестабильность, стремительные изменения в обществе ежедневно проверяют нашу психику на прочность. Книга — проводник в мир психического здоровья. Здесь научный подход сочетается с художественным осмыслением — сложные темы становятся ближе и понятнее. Практикующий психиатр Василий Шуров объясняет механизмы тревоги, депрессии и выгорания, разрушая мифы о «стыдных» диагнозах, а писатель Анна Пронина дополняет каждую главу рассказами, где психологические проблемы осмысляются через призму мистических сюжетов. Ее герои — словно наши отражения в кривом зеркале, помогающие увидеть то, что мы привыкли игнорировать.

«Ваша тревога не враг, а сигнальная система. Эта книга научит вас ее понимать», — обещают авторы. И дают главное — надежду, что в эпоху перемен можно найти внутреннюю устойчивость, даже если «волки» постоянно смотрят в глаза.

УДК 159.9
ББК 88.37

© Василий Шуров, Анна Пронина,
текст, 2025
© ООО «ВИМБО»
© Издание. ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2025
© Оформление. Т8 Издательские
технологии, 2025

ISBN 978-5-386-15423-3



Содержание

Вступительное слово от авторов	7
Глава 1. Внимание: ТРЕВОГА!	14
Рассказ Анны Прониной	
«Проверенное средство»	45
Глава 2. Это НЕ нормально	64
Рассказ Анны Прониной «Живой»	109
Глава 3. Семейные ценности	132
Рассказ Анны Прониной «Настоящее зло»	211
Глава 4. Деньги, власть и манипуляции	217
Рассказ Анны Прониной	
«Полночь в офисе»	307
Глава 5. Как выбраться из тревожных состояний и найти опору в сегодняшнем дне	325
Рассказ Анны Прониной	
«Семейное проклятье»	379



Василий Шуров:

Дорогие читатели, я рад, что мы с вами встретились. На наш век выпало то самое испытание, о котором предостерегали в своей известной пословице китайцы: «Не дай вам бог жить в эпоху перемен!» Времена нынче нестабильные, тревожные. Новостная повестка меняется едва ли не ежедневно.

И дело не только в повестке.

Требования общества к человеку в наше время чрезвычайно высоки. Работодатели ждут высочайшей про-

изводительности. Чтобы быть конкурентоспособными, нужно обладать широкими знаниями, обширным опытом, уметь быстро адаптироваться к новым условиям.

Хочешь достигнуть каких-либо высот — самосовершенствуйся, учись, проходи курсы и практикумы, следи за новостями в отрасли...

Но всегда ли для этого достаточно внутренних ресурсов? И речь, конечно, не о деньгах. Речь о вашей психике. Каждый ли может приспособиться к такому темпу жизни? У большинства людей погоня за высокими стандартами, постоянное чувство неопределенности, неуверенность и беспокойство приводят к хроническому стрессу.

А стресс тащит в нашу жизнь бессонницу, усталость, тревожность, раздражительность и депрессию.

Добавим в список факторов, которые влияют на нашу психику, гигантский скачок в развитии технологий. Открытия современных ученых вызвали смену образа жизни и рабочих навыков и превратили наш мир в ежесекундно обновляющуюся картинку на экране смартфона. Что мы увидим на этой картинке в следующее мгновение — каждый раз сюрприз.

И конечно, глобальные катаклизмы, к которым я отношу и коронавирус, тоже весьма активно влияют на наше психическое состояние.

Пандемия случилась всего несколько лет назад, но как она изменила наш мир! Мы узнали, что такое самоизоляция, выход на улицу по пропускам, отсутствие возможности прогуляться или встретиться с друзьями.

Но еще более важную роль в росте тревожных расстройств сыграли страх за жизни близких, напряженное

ожидание результата анализов или итогов клинического лечения...

И, к сожалению, потери. Пандемия унесла миллионы жизней. Многие из нас за то время, пока она была в разгаре, лишились родственников и друзей, потеряли самых близких.

И болезнь все еще здесь, мы не победили ее. 5 мая 2023 года глава ВОЗ Тедрос Аданом Гебреисус объявил, что COVID-19 больше не является мировой чрезвычайной угрозой в области здравоохранения, но опасность продолжает оставаться серьезной. COVID-19 все еще угрожает самым слабым — старикам, детям, людям, которые уже имеют другие заболевания.

И наша жизнь снова изменилась 24 февраля 2022 года — с началом специальной военной операции, которая ведется на Украине*. Сотни тысяч бойцов прямо сейчас воюют, защищая интересы нашей Родины. Тревога за их жизни, бесконечное отслеживание новостной повестки, взволнованность, связанная с непредсказуемостью завтрашнего дня, — это только самые очевидные факторы, выбивающие почву из-под ног у российских граждан, независимо от их материального и социального статуса.

Сегодня во всем мире происходит смена приоритетов, свержение прежних авторитетов, потеря смыслов. Взрослым людям приходится учиться заново жить — в сложном, меняющемся мире. А еще ведь надо позаботиться о детях, дать им навыки адаптации в этом социуме и инструменты

* Эта книга была написана в конце 2023 — начале 2024 года.

для взаимодействия с действительностью. Как это сделать, если сам потерял опору и смысл жизни?

- Эта книга написана не для того, чтобы запугать вас и сделать вашу жизнь еще сложнее. Она для того, чтобы помочь вам найти внутреннюю опору и пережить сложные времена. Заботиться о своем психическом состоянии необходимо. От этого зависит работа всего организма.
- Если вы потеряли ориентиры, долго не можете достичь нужных результатов, находитесь на грани отчаяния, перескакиваете между пиками настроения, ныряете от счастья к отчаянию, значит — я пишу для вас.
- Если вы чувствуете, что живете в постоянном стрессе, испытываете проблемы с концентрацией внимания и слишком раздражительны, значит — я пишу для вас.
- В последние годы у меня и моих коллег появилось огромное количество тревожных пациентов с самыми разными расстройствами, но общее у них одно — они не понимают, как, куда и зачем двигаться, ради чего жить. Если вы тоже задаетесь этими вопросами — надеюсь, моя книга вам поможет найти ответы.

А теперь у меня для вас хорошие новости!

Навыки распознавать сигналы своей психики, свои потребности, восстанавливать силы без психотроп-

ных веществ можно обрести в любом возрасте. От вас требуется лишь готовность к этому, желание изменить свою жизнь в лучшую сторону, решимость помогать себе и возвращать свою жизнестойкость.

Человек создан сильным, гибким и очень жизнеспособным, у нас есть все необходимое, чтобы не просто функционировать, но и наслаждаться жизнью, процветать и продолжать свой род даже в самой нестабильной среде.

В этой книге — множество простых практических советов и чек-листов, которые помогут вам разобраться с проблемами. Мы с вами поставим новые жизненные цели; выясним, как выстроить приоритеты; поймем, какое влияние оказывают родители на нашу способность успешно справляться с проблемами и осваиваться в новых обстоятельствах. Мы разберем множество вопросов, которые встают перед человеком в сложные времена.

Я помогу вам обрести устойчивость, найти силы для восстановления после неудач, научу, как прийти к благополучию и здоровью, пусть даже маленькими шагами.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять себя и те вещи, что происходят именно с вами. Возможно, она поможет вам вовремя увидеть не только свою проблему и направить к специалисту вашего близкого человека — друга или родственника.

В нашей стране практика обращения к психиатрам и психотерапевтам развита очень слабо. Как правило, люди обращаются за помощью только в крайних случаях. Зачастую когда уже требуется лечение в стационаре. Мне бы хотелось, чтобы как можно больше людей поняли: нельзя отмахиваться от симптомов расстройств психики.

Они приводят к не менее печальным последствиям, чем, например, запущенные болезни ЖКТ или сердца.

Я постараюсь говорить с вами не только на языке науки, а доносить информацию максимально доступно и понятно. В этом мне поможет писатель Анна Пронина. Специально для этой книги она написала серию рассказов.

Я намеренно пригласил к участию в книге автора мистической литературы. Карл Густав Юнг говорил: «Магическое — это другое название для психического».

Очень часто, увязнув в проблемах, мы ищем чудо, которое поможет нам их разрешить. И вот мы уже сами себя вводим в заблуждения, взращиваем мифических монстров. Я надеюсь, что рассказы Анны помогут вам понять, насколько сильным может быть влияние нерешенных проблем на нашу жизнь.

Анна Пронина:

Хотим мы того или нет, но мистика — часть нашей картины мира. Она встроена в язык и даже в бытовые привычки очень многих людей. Мы все знаем о дурных приметах и, даже не будучи суеверными, совершаем мини-ритуалы родом из того далекого прошлого, когда боги еще ходили по земле.

Мы соблюдаем похоронные обряды, бросаем монеты в воду, если хотим куда-то вернуться, сидим «на дорожку», смотрим в зеркало, если пришлось забежать домой за забытой вещью, и так далее.

В сложные времена интерес к мистике и паранормальному лишь возрастает. Когда привычный мир рушится, разум пытается найти зацепки, ориентиры, кото-

Антистрах

рые помогут не скатиться в пучину безумия, не перейти к саморазрушению.

Я — писатель-мистик. Я буду говорить с вами на языке, не совсем привычном для книги, написанной психиатром. Но я надеюсь, что это поможет глубже заглянуть в суть некоторых явлений, лучше понять самих себя, своих близких и друзей.

Приятного чтения!



Тревога является фундаментальным
феноменом и центральной
проблемой невроза.

З. Фрейд

Есть известная история: овцу и волка посадили в соседние клетки, при этом овцу кормили, обеспечивали необходимыми условиями и все такое прочее. Но она все равно умерла примерно через месяц. От стресса, вызванного тревогой. А причиной тревоги была близость волка. И не важно, что хищник никак не мог до нее добраться. Важно, что она видела его.

Так уж вышло, что в последние годы каждый день, открывая новости в телефоне или включая телевизор, мы

не просто развлекаемся, а следим за информацией, которая, с нашей точки зрения, может напрямую изменить нашу жизнь. Мы — как те самые овцы, которые смотрят на воображаемого волка.

Цены на валюту и нефть в этом списке далеко не на первом месте. Идет специальная военная операция, мир еще не исцелился от коронавируса, погибают политики и простые граждане. Остаться спокойным в этом информационном поле очень сложно.

Обилие плохих новостей, нагнетание паники в СМИ и социальных сетях заставляют нервничать даже уравновешенных людей. На фоне тревоги обостряются многие психологические проблемы — фобии, страхи, комплексы, зависимости...

Вот немного статистики: 4,05% населения земного шара страдают тревожным расстройством, это примерно 301 миллион человек. При этом у женщин вероятность возникновения тревожных расстройств в 1,66 раза выше, чем у мужчин*.

Если взять во внимание пандемию COVID-19, то исследования показывают, что она способствовала росту распространения тревожных расстройств и депрессий на 25%**.

Что же такое тревожные расстройства? Почему я акцентирую на них внимание? У большинства людей, ко-

* Данные взяты из статьи «Эпидемиология тревожных расстройств: глобальное бремя и социально-демографические ассоциации», опубликованной 26 мая 2023 г. на сайте SpringerOpen.

** Согласно научной справке Всемирной организации здравоохранения, опубликованной 2 марта 2022 года.

которые не имеют медицинского образования и ни разу не обращались за помощью к психиатру, слово «тревога» не вызовет серьезного отношения. Это слово — часть нашего обычного лексикона, и если кто-то чем-то *встревожен*, то обычно не смотрит на это как на маркер психического здоровья или нездоровья. Однако тревожные расстройства — это целая группа психических состояний. Они серьезно влияют на качество жизни людей, на их моральное и физическое самочувствие.

На просторах интернета несложно найти истории знаменитостей, которые в разное время боролись с тревожными расстройствами. Среди них — американская актриса Ким Бейсингер, английский футболист Дэвид Бекхэм, канадский певец Джастин Бибер, актеры Джонни Депп, Леонардо Ди Каприо и Харрисон Форд, певица и актриса Селена Гомес, телеведущая и актриса Вупи Голдберг. А еще Скарлетт Йоханссон, Николь Кидман, Мишель Пфайффер, Дэниел Рэдклифф, Райан Рейнольдс. И это далеко не весь список.

Американская актриса Эмма Стоун страдала от приступов тревоги и паники с десяти лет. Все началось так: она пришла в гости к другу и внезапно поняла, что не может встать с дивана. Юную Эмму парализовал страх, ей казалось, что дом охвачен огнем. Родителям девочки пришлось приехать и забрать ее. Но панические атаки преследовали Эмму еще много лет, до тех пор, пока она не прошла курс лечения у психотерапевта.

Принц Гарри, герцог Сассекский, в двенадцать лет (то есть после гибели матери, принцессы Дианы) начал стра-

дать приступами безосновательной тревоги и паники. Особенно тяжело ему было в окружении большого числа людей — притом что британской королевской семье всегда приходится быть в центре внимания.

У Аманды Сейфрид панические атаки начались вместе с приходом славы. Сначала актриса и певица чувствовала только беспричинную тревогу, потом страх сделать что-то не то на глазах толпы, затем ужас, связанный с тем, что она наденет что-то не то. И наконец, она просто перестала выходить из дома.

Британская супермодель Кейт Мосс заболела тревожным расстройством в самом начале своей карьеры. Позже она не раз упоминала, что в модельном бизнесе никого не волнует психоэмоциональное состояние моделей.

Из числа наших звезд шоу-бизнеса Ксения Бородина, Анфиса Чехова, Иосиф Пригожин, Ида Галич публично признавались, что страдали от панических атак.

Путь всех этих знаменитостей к исцелению был долгим, сложным, очень личным. И многие еще не прошли его до конца.

Что же такое тревога, как она влияет на человека? И когда тревога полезна, а когда — вредна?

Для начала разберемся в терминологии. Испуг, страх, тревога — все это результаты работы тех частей мозга и нервной системы, которые отвечают за нашу безопасность.

Испуг — рефлекторная реакция на потенциальную угрозу. Он возникает помимо нашей воли, автоматически — когда мы видим, слышим или чувствуем что-то

потенциально опасное, например на улице раздается громкий визг тормозов или за забором неожиданно лает собака.

Итак, мы «автоматически» испугались, теперь мозгу нужно как-то реагировать на это ощущение. В зависимости от ситуации он выбирает один из трех вариантов:

- страх — «реакция бегства». Если угроза слишком велика, хочется быстрее удалиться из опасного места;
- гнев — «реакция атаки». Если угрозу можно устранить или ее целью является что-то крайне важное для нас (например, близкие люди или ценное имущество), мы начинаем злиться и нападать на источник угрозы. При этом гнев может совмещаться со страхом;
- оцепенение — «замри-реакция». Если от угрозы нельзя убежать и ее нельзя атаковать — лучше замереть и стать как можно менее заметным. Мы замираем, но при этом тоже испытываем страх.

А вот с тревогой все гораздо интереснее — и сложнее. Тревога — субъективное ощущение необоснованного страха, то есть эмоциональная реакция на потенциальную угрозу. Она отражает лишь предчувствие опасных для нас событий.

Вернемся к примеру с собакой, которая неожиданно залаяла. Услышав ее, мы испытываем испуг и страх. А вот если человеку лишь кажется, что из-за угла может выско-

чить злая собака, но никаких предпосылок к этому нет — это тревога.

Зачастую мы можем даже не осознавать причины тревоги. Она рождается в подкорковых структурах нашего мозга — миндалевидном теле (амигдала) и заднем гипоталамусе.

Миндалевидное тело оценивает текущую ситуацию исходя из нашего жизненного опыта. И, если находит совпадения с опасными и пугающими событиями из прошлого, передает сигнал гипоталамусу. Тот активизирует работу надпочечников, которые вырабатывают «гормон стресса» адреналин, а он уже повышает наше давление, учащает пульс и дыхание, приводит в тонус мышцы, чтобы мы были готовы атаковать или убежать.

Уже потом, когда наш организм «готов к бою», мы осознаем, что нам тревожно — когда информация доходит до коры головного мозга, которая отвечает за сознание и когнитивные процессы.

И все это очень хорошо — благодаря такому бессознательному механизму нам не приходится тратить драгоценные секунды или даже минуты на понимание ситуации и ее оценку. Мозг уже дал нам инструменты защиты.

У эволюционистов есть пример, объясняющий значение тревоги.

Жили-были две обезьянки, одна тревожная, в каждом шорохе в кустах она слышала хищника и мигом взбиралась на дерево; другая безмятежная и оптимистичная — ничего не боялась. Может быть, тревожная обезьянка и напрасно пряталась сотни раз, но, когда действительно

пришел тигр, она осталась жива, а беспечную оптимистку — съели. Базовая тревога необходима, поскольку она уберегает от ошибок и опрометчивых действий, помогает предсказать неприятные события и тем самым избежать их.

Если тревога — хорошо, почему среди нас так много людей с тревожным расстройством?

Действительно, тревожное расстройство — один из лидеров по распространенности среди психических заболеваний, им страдает до 40% населения планеты.

И проблема тут кроется в нашей эволюции.

Дело в том, что наш мозг немногим отличается от мозга древних людей, которые жили тысячелетия назад. Согласно исследованиям ученых, у нас увеличился объем коры головного мозга, появился и развился неокортекс — новая область, которая отвечает за осознанное мышление, сенсорное восприятие и выполнение двигательных команд.

Но вся древняя подкорковая часть мозга, где находятся механизмы оценки опасности, практически не претерпела изменений.

И вся эта система очень чувствительна, потому что древние люди каждый день проводили в постоянной опасности. Их жизни постоянно что-то угрожало. Так что мы отлично умеем реагировать на угрозы.

Вот только прогресс за это время шагнул очень далеко. Теперь у нас есть хорошая медицина, строгие законы, безопасные жилища и в целом весьма комфортная и безопасная жизнь.

И средняя продолжительность жизни человека по всему миру уже не какие-то двадцать пять — тридцать лет, а целых восемьдесят пять.

Но мы по-прежнему живем с «древней» подкоркой, которая заставляет внимательно смотреть по сторонам, оценивать окружающую среду и повсюду выискивать возможные опасности.

К тому же наша жизнь стала более активной. У нас развитый социум — мы уже не сидим с семьей в пещере или маленьком поселении вдали от других сообществ людей. Мы ходим на работу и контактируем с множеством незнакомцев, общаемся с друзьями из разных городов и впитываем новости со всего мира благодаря интернету.

Так что наша «система безопасности» работает с перегрузками — вокруг слишком много факторов, которые можно принять за угрозу.

Как же отличить здоровую тревогу от нездоровой?

Здоровая тревога помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь — мы запираем дом, чтобы в него не ворвались грабители, переживаем накануне важного мероприятия или перед сдачей проекта, потому что хотим с большей ответственностью подойти к делу.

Словом, здоровая тревога объективно улучшает нашу жизнь и приносит нам определенный позитивный результат.

А нездоровая тревога — это про опасность, которая не имеет объективных причин, не соответствует реальности и существует лишь в нашем воображении и благодаря неправильной трактовке прошлого негативного опыта. На-

пример, мне тревожно в самолете, хотя я знаю, что это самый безопасный вид транспорта. Просто от меня ничего не зависит, я в потенциально опасной воздушной среде, к тому же я не раз видел страшные кадры авиакатастроф.

Или мне кажется, что я заражусь ужасной болезнью, поэтому боюсь выходить из дома. Я соблюдаю правила безопасности, вакцинируюсь, прохожу обследования. Но тревога все равно не уходит, ведь в прошлом я тяжело болел или терял близких, да и новости пугают.

В таких случаях тревожность основана не на фактах, а на работе воображения, «накручивании себя», атмосфере, которую нагнетают средства массовой информации. Утрата близких, болезненные отношения, физическое и психологическое насилие, внезапная потеря важной работы — все то, что мы называем психологической травмой, то есть сильным эмоциональным переживанием, — могут запустить постоянную тревожность как подсознательный защитный механизм.

Такая тревога обычно сохраняется долгое время, мешает жить, заставляет совершать очевидно глупые и необоснованные поступки. Она не помогает и не приносит результатов — лишь изводит, заставляет находиться в постоянном стрессе.

Представьте, что кто-то решил для себя: все плохо и дальше будет только хуже, а потом начинает искать подтверждения этой установке, подгонять мир под свои негативные убеждения, переосмысливать свое прошлое в этом ключе, акцентировать внимание на бедах и неудачах и т. д. А поскольку неприятности и катаклизмы происходят по-

