



ПАМЯТКА ДЛЯ КЛИЕНТА №1

«Как прервать тревогу: техника физиологического переключения»

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВЫ ТРЕВОЖИТЕСЬ

Когда вы чувствуете тревогу, ваш мозг реагирует так, будто вам угрожает реальная физическая опасность — хищник, обрыв, пожар. Это древний механизм выживания.

Проблема в том, что современные угрозы — дедлайн, конфликт, неопределённость — не требуют бежать или драться. Но тело уже запустило программу:

- ❤️ Сердце бьётся чаще
- 💪 Кровь приливает к мышцам
- 🧠 Рациональное мышление подавляется
- 🔄 Надпочечники выбрасывают кортизол (гормон стресса)

Одна волна кортизола держится в крови **40–60 минут**. Но если тревожные мысли продолжаются, запускается следующая волна, потом ещё одна — создаётся **каскад**, который может длиться часами.

📖 *Исследования показывают: при высоком уровне кортизола и адреналина префронтальная кора (центр рационального мышления) частично «отключается». Вы буквально теряете доступ к своим зрелым, взвешенным решениям (Arnsten, 2009, Nature Reviews Neuroscience).*

ВАША ЗАДАЧА — ПРЕРВАТЬ КАСКАД

Не нужно «думать позитивно» или «успокоиться» усилием воли — это не работает, потому что тревога управляется подкорковыми структурами, которые быстрее и мощнее, чем сознательный контроль.

Нужно **переключить тело** — дать мозгу физиологический сигнал, который он распознает как **более приоритетный**, чем тревога.

ТЕХНИКА: 3 ШАГА

ШАГ 1. Заметьте тревогу в теле (5 секунд)

Не анализируйте причину. Просто отметьте: «Я чувствую тревогу. Это кортизол. Это не реальная опасность — это химия.»

Зачем: Исследования показывают, что **называние эмоции** (affect labeling) снижает активность амигдалы на 30–50% (Lieberman et al., 2007, Psychological Science).

ШАГ 2. Сделайте «физиологический вздох» — 3–5 циклов (30–60 секунд)

Как выполнять один цикл:

1. **Короткий вдох носом** (заполните лёгкие примерно на 70%)
2. **Сразу второй короткий «довдох» носом** (заполните оставшиеся 30% — «раскройте» спавшиеся альвеолы)
3. **Длинный медленный выдох ртом** (в 2–3 раза длиннее, чем вдохи, вместе взятые)

Повторите 3–5 раз.

 Рандомизированное контролируемое исследование Стэнфордского университета (Balban et al., 2023, Cell Reports Medicine) показало: 5 минут «циклического вздоха» ежедневно снижают тревогу эффективнее, чем медитация осознанности. Длинный выдох стимулирует блуждающий нерв, который «включает» парасимпатическую систему — биологический тормоз стресса.

ШАГ 3 (опционально). Добавьте физическое переключение

Если тревога сильная и дыхания недостаточно, используйте один из приёмов:

Приём	Как	Почему работает
 Холод на лицо	Приложите лёд или умойтесь ледяной водой (лоб, щёки, область вокруг глаз)	Запускает «рефлекс ныряния» — мгновенное замедление ЧСС на 10–25% через блуждающий нерв
 Интенсивное движение 30–60 сек	Прыжки, отжимания, быстрая ходьба по лестнице	«Утилизирует» адреналин по назначению — тело понимает, что «убежало», и отключает тревогу
 Сильный сенсорный стимул	Сожмите кубик льда в кулаке, съешьте дольку лимона, понюхайте нашатырь	Переключает внимание ствола мозга на конкурирующий сенсорный сигнал

 Эти приёмы взяты из DBT (диалектической поведенческой терапии Марши Линехан) — протокол TIPP, имеющий обширную доказательную базу для кризисных состояний.