

НЕТ ТРЕВОГИ

Когда тяжело

План самопомощи на 7 дней

Мягкий КПТ-гайд, который помогает вернуть немного ясности, опоры и понимания следующего шага.

Вам не нужно выполнять этот план идеально

Можно делать меньше, пропускать и возвращаться. Цель недели — не «починить себя», а поддержать тело, заметить закономерности и попробовать несколько более полезных способов реагирования.

Бесплатный материал проекта net-trevogi.ru

Перед началом

Этот план не ставит диагноз и не заменяет врача, психотерапию или экстренную помощь. Трудные чувства реальны, но мысли, возникающие в тревоге или подавленности, не всегда являются точным описанием настоящего и будущего.

Не обещайте себе, что через семь дней обязательно станет легко. Более честная цель — узнать о своём состоянии немного больше и сделать несколько действий, которые поддерживают жизнь.

Когда самопомощи недостаточно

Если есть непосредственная угроза жизни, намерение причинить вред себе или другому человеку, подготовленный план самоубийства, психотические симптомы, тяжёлая спутанность сознания либо вы не можете обеспечить базовую безопасность — звоните 112 или обращайтесь за неотложной медицинской помощью.

Как пользоваться гайдом

Выберите одно удобное время в день. На задания достаточно 10–20 минут. Пишите коротко и конкретно. Если упражнение усиливает состояние или кажется неподходящим, остановитесь и обсудите это со специалистом.

День 1

Назвать происходящее

Выберите один недавний эпизод. Не анализируйте всю жизнь: нам нужен небольшой фрагмент, который можно рассмотреть внимательно.

- Ситуация: что произошло без оценок и догадок?
- Эмоции: что я почувствовал(а), насколько сильно от 0 до 10?
- Тело: какие ощущения заметил(а)?
- Автоматическая мысль: что первым пронеслось в голове?
- Действие: что я сделал(а) после этой мысли?

Фраза дня

То, что я чувствую, реально. Моё объяснение происходящего может быть не единственным.

Наблюдение — не самокопание. Вы собираете данные, а не выносите себе приговор.

День 2

Вернуть телу минимум опоры

Психике труднее справляться, когда организм голоден, обезвожен, не спал или давно не двигался. Выберите только три посильных действия и отмечайте сам факт выполнения.

- Вода или обычный приём пищи.
- Душ, умывание или чистая одежда.
- Пять-десять минут движения или свежего воздуха.
- Небольшая подготовка ко сну без требования немедленно уснуть.

Фраза дня

Забота о теле — не мелочь, а часть психологической помощи.

Если слабость, апатия или нарушения сна выражены и сохраняются, обсудите их не только с психологом, но и с врачом.

День 3

Проверить тревожный прогноз

Тревога часто подменяет возможность вероятностью. Запишите прогноз и рассмотрите его как гипотезу, а не как свершившийся факт.

- Что именно предсказывает тревога?
- Какие факты поддерживают этот прогноз?
- Какие факты тревога не учитывает?
- Какой исход наиболее вероятен?
- Что я смогу сделать, если трудность действительно возникнет?

Фраза дня

Возможность — ещё не вероятность, а тревожная мысль — ещё не событие.

Не нужно заменять мысль «всё ужасно» на «всё прекрасно». Ищите формулировку, которая одновременно честна и не превращает неопределённость в катастрофу.

День 4

Сделать маленькое действие до появления мотивации

При подавленности мотивация нередко появляется после действия, а не до него. Выберите занятие на 5–15 минут. Оно должно быть выполнимым даже в плохой день.

- Удовольствие: музыка, чай, прогулка, короткий эпизод сериала.
- Связь: сообщение близкому, короткий разговор, присутствие рядом.
- Завершение: одна поверхность, один звонок, один документ.
- Оцените состояние до и после от 0 до 10.

Фраза дня

Я могу действовать в присутствии трудных чувств.

Даже если настроение не изменилось, действие могло поддержать тело, отношения или завтрашний день. Это не провал.

День 5

Найти жёсткое правило

Продолжите фразу: «Чтобы быть достойным, безопасным или принятым, я должен(на)...» Так могут обнаружиться правила вроде «нельзя ошибаться», «нужно всем нравиться» или «просить помощи стыдно».

- Откуда могло появиться это правило?
- Как оно помогало раньше?
- Какую цену я плачу за него сейчас?
- Какое более гибкое правило можно проверить на практике?

Фраза дня

Правило, выученное когда-то, можно пересмотреть.

Пример: вместо «если я откажу, меня отвергнут» — «мой отказ может кому-то не понравиться, но уважительные отношения выдерживают границы».

День 6

Уменьшить одну привычку, которая обслуживает тревогу

Выберите одну необязательную проверку, просьбу о заверении, избегание или повторный круг размышлений. Не запрещайте её навсегда — сначала просто отложите на 10–15 минут.

- Что я хочу проверить или избежать?
- Какого результата боюсь?
- Как меняется тревога, если я немного подожду?
- Что важное могу сделать вместо ритуала?

Фраза дня

Мне не нужна стопроцентная уверенность, чтобы сделать следующий шаг.

Если речь идёт о новом или остром физическом симптоме, действуйте по медицинским рекомендациям. Упражнение относится к повторным необязательным проверкам, а не к отказу от помощи.

День 7

Составить план продолжения

Неделя не обязана закончиться хорошим настроением. Её результат — более ясное понимание того, что помогает, что ухудшает состояние и какая поддержка нужна дальше.

- Что дало хотя бы небольшую опору?
- Что заметно ухудшало состояние?
- Какой один навык я продолжу ещё семь дней?
- Кому могу сообщить, что мне нелегко?
- Нужна ли консультация психолога, врача или обоих специалистов?

Фраза дня

Обращение за помощью — не поражение, а следующий разумный шаг.

Подобрать психолога на net-trevogi.ru

Мой короткий план безопасности

Заполните его в спокойный момент и сохраните там, где сможете быстро найти.

Я замечаю ухудшение по признакам:	
Мне помогают пережить ближайший час:	
Человек, которому я могу позвонить:	
Место, где я буду в большей безопасности:	

При непосредственной опасности

Позвоните 112 или обратитесь за неотложной медицинской помощью. По возможности не оставайтесь в одиночестве и попросите близкого помочь добраться до безопасного места.

Важно помнить

Самопомощь полезна, но она не должна становиться ещё одним экзаменом. Если задания не помогают, это не означает, что вы недостаточно стараетесь. Возможно, вам нужен другой формат или больше поддержки.

Психолог помогает увидеть поддерживающие проблему циклы, сформулировать цели и постепенно проверять новые способы действия. Врач оценивает состояние здоровья и необходимость медицинского лечения. Иногда полезны оба вида помощи.

Первая консультация ни к чему не обязывает

Можно прийти без точного диагноза и идеально сформулированного запроса. Достаточно рассказать, что происходит и чего вы хотите изменить. Специалист поможет начать разговор.

[Перейти к подбору психолога](#)

© 2026 «Нет тревоги»

Материал подготовлен для проекта net-trevogi.ru. Разрешено бесплатно скачивать, хранить и распечатывать для личного некоммерческого использования. Копирование, публикация, переработка и распространение текста полностью или частично в коммерческих целях допускаются только с письменного разрешения правообладателя. При некоммерческом цитировании обязательны имя проекта и активная ссылка на источник.