

# Тревога в теле: 7 вопросов, которые помогут услышать себя

Бережное руководство к пониманию  
сигналов вашего тела



Катерина Каруана  
Психолог · Психосоматика  
[www.karuana.ru](http://www.karuana.ru)



# Когда тело говорит ВМЕСТО СЛОВ

Тревога не всегда начинается с беспокойных мыслей. Иногда она приходит тихо и поселяется в теле раньше, чем мы успеваем её осознать.

Вы можете заметить её в сбитом дыхании, учащённом пульсе, комке в горле, напряжённых плечах или нарушенном сне.

**Это не поломка. Это сигнал.** Ваше тело пытается обратить на себя внимание там, где словам пока не нашлось места.

# Где живёт напряжение?

У тревоги есть свои «излюбленные» места. Мягко прислушайтесь к себе:



• **Сон:** ранние пробуждения, невозможность расслабиться

# 7 ВОПРОСОВ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

Не нужно сразу искать «правильные» ответы.  
Просто задайте себе эти вопросы  
и наблюдайте за телесным откликом:

1 Где именно я сейчас чувствую тревогу в теле?

---

2 Когда это ощущение усиливается?

---

3 Что я пытаюсь контролировать?

---

4 Какую ответственность я несу слишком давно?

---

5 Какой разговор или решение я откладываю?

---

6 Где я не позволяю себе выдохнуть?

---

7 Что моему телу сейчас нужно: отдых,  
граница, поддержка, честность?

---

# Бережное заземление

Когда тревога захватывает, попробуйте эту простую 2-минутную практику:

поставьте  
стопы на пол

почувствуйте  
плотную опору  
под собой

положите  
руку на грудь  
или живот

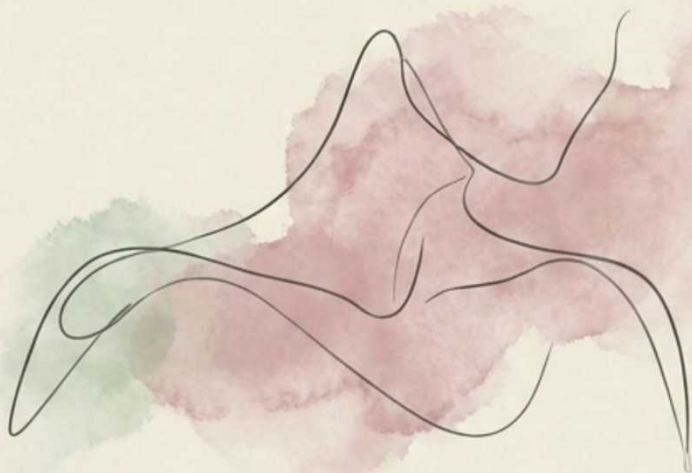
сделайте  
3 спокойных  
выдоха

тихо спросите себя:  
«Что я сейчас пытаюсь удержать?»

# О чём молчат «каменные плечи»

*Представьте: женщина весь день несёт на себе работу, заботу о семье, ответственность и контроль. К вечеру её плечи становятся тяжёлыми и жёсткими, как камень.*

*Она думает, что просто устала. Но на самом деле её тело физически показывает вес того груза, который она несёт слишком долго.*



---

**Симптом — это её защитник.  
Он говорит: «Мне тяжело.  
Пора опустить этот вес».**

# Когда нужна поддержка

Вам не обязательно справляться в одиночку.  
Пора бережно обратиться за помощью, если:



тревога стала  
постоянным фоном

тело часто реагирует  
без видимой причины

вы боитесь  
своих симптомов

ваш сон нарушен

напряжение мешает  
жить, работать,  
общаться

вы устали быть сильным  
и нести всё на себе

# Давайте поговорим

Если тревога стала жить не только в мыслях, но и в теле, с этим можно работать. Мы не ищем виноватых, мы ищем путь к внутренней опоре.

На консультации мы бережно исследуем, о чём говорит ваше тело.



Telegram:	@ekvipet_psy
Телефон:	+7 909 913-03-99
Email:	katerina@karuana.ru
Сайт:	www.karuana.ru

\*Этот материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.