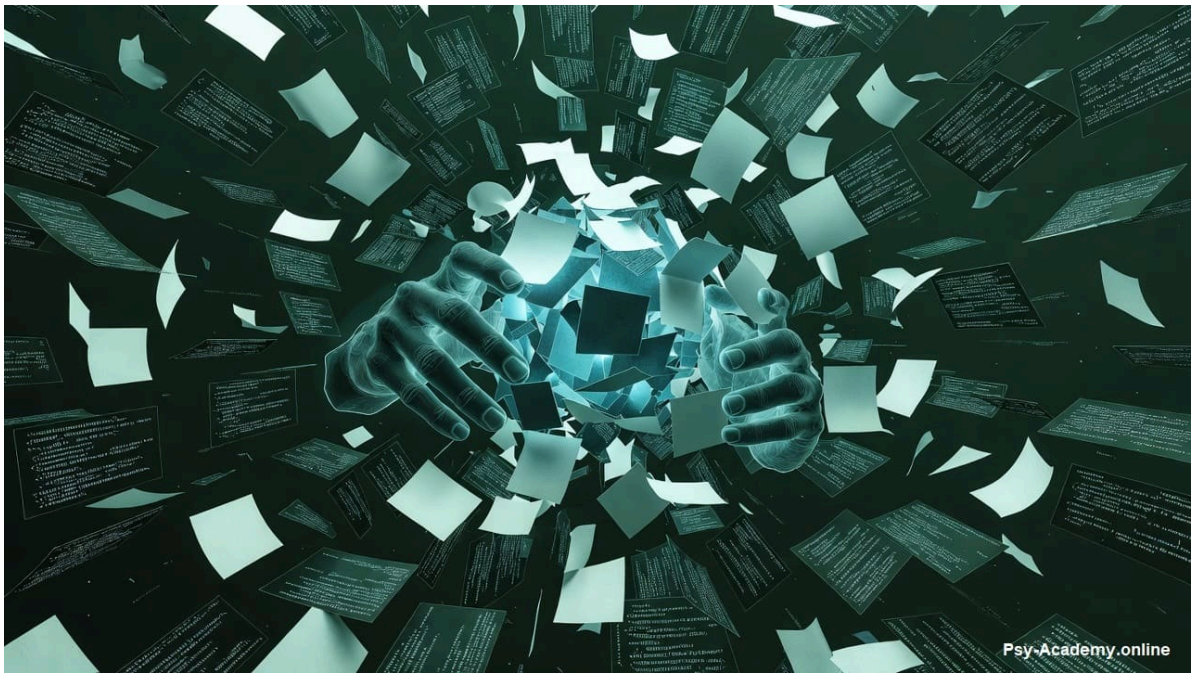
Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Психология порядка: почему структуризация хаоса лечит тревогу?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 24.02.2026

Тревожность как специфическое состояние людей все более становится распространённым. Психологами разрабатываются методы коррекции тревожности через упражнения, например **аутогенную тренировку по Шульцу, или мышечную релаксацию по Джекобсону, дыхательную гимнастику.** Физиологи делают упор на **правильном питании и здоровом сне.** А психиатры предлагают пить нейролептики позволяющие подавить излишнюю тревогу. Данные способы по-своему эффективны при регулярности и соблюдении рекомендаций специалистов. Однако они работают с симптомами, а не причинами расстройств.

С нашей точки зрения, если устранить первопричину тревоги, тогда не надо будет бороться с последствиями этой самой тревоги. Одним из эффективных способов выступает терапия действием.

Психология структуры: как наведение порядка в данных успокаивает разум?

Постоянная спешка, недостаток сна, отвлекающий шум города, чтение негативных новостей, просмотр и скроллинг быстрых роликов на видеохостингах и урбанизация – все это создает фоновый хаос, который как раз и приводит к тревоге. Весь этот «куриный помет» в делах, отношениях, профессиональной деятельности приводит к чрезмерным энергетическим затратам мозга, который постоянно сканирует окружающую среду на наличие или отсутствие угроз.

В особенности на состояние психологического благополучия влияет постоянное потребление негативного контента, которое искажает реальность.

С другой стороны, структурирование деятельности, придерживание правил и режим дня – это все позволяет создать безопасность среды. Внести в нее ясность и системность.

Рисунок 1 - Распределение ресурсов мозга в ХАОСЕ (%)

Рисунок 2 - Распределение ресурсов мозга в СТРУКТУРЕ (%)

Принцип «Чистого кода» в жизни: от алгоритмов к решениям

Когда мы расставляем все по полочкам мы становимся не «жертвой обстоятельств», а «архитекторами реальности». Превращая хаос в план действий и работу над ошибками. **Позиция автора дает сигнал мозгу, что «Система под контролем».** А внешний порядок неминуемо влияет на наше внутреннее состояние. Так контроль над ситуацией повышает самооценку, растет самообладание и внутренний локус контроля.

Сравнительная таблица «Эффект Малого Действия» на примере работы программиста

Представьте работу программиста, у которого все разбросано на столе, он не успевает по срокам и часто совершает ошибки. Причина этому кроется в отсутствии структуры.

Объект	В состоянии Хаоса	После Терапии Действием
Рабочий стол	100 иконок (вызывает стресс)	5 папок (ясность)
Количество программ	огромное количество малых программ приводит к параличу выбора	минимальное количество структурированных, но объемных по функционалу программ дают ощущение спокойствия
Внутреннее «Я»	Жертва обстоятельств	Архитектор реальности

Эстетика экспертности: почему детали решают исход битвы?

Так в профессиональной деятельности у многих людей мелочь может привести к значительным последствиям. И речь идет не только о врачах, или педагогах, но и о юристах, работниках производств и т.д. Наведение порядка – это не просто красивая обертка, а это уважение в первую очередь к самому себе и в дальнейшем уважение к потребителям.

Следовательно хаос – это удел слабых, а структура – это привилегия сильных. Структура, которая строится на логике позволяет человеку стать профессионалом своего дела.

Заключение: От алгоритмов к спокойствию

Структуризация хаоса – это форма заботы о себе и обществе. Если Вы в действительности хотите успокоить ум и снизить чувство тревоги, то начните с наведения порядка в делах.

Так учащиеся, которые хорошо подготовились к экзамену или выступлению не будут так тревожиться, как учащиеся, которые прогуляли весь день и пошли в школу не подготовившись. И в свою очередь специалист, который знает матчасть будет уверен в своих словах на выступлении перед коллективом. Тревога это лишь следствие проблемы. И если после наведения порядка в своей жизни вы все еще продолжаете тревожиться, то это и будет поводом для обращения к психотерапевту или психиатру.

Таким образом порядок – это не скука, а свобода от тревоги. Свобода от лишних раздумий, от страха ошибки и от давления неопределенности. Когда Вы наводите порядок в своем «Замке», он освобождает место для творчества и созидания. **Хаос поглощает энергию, структура — её генерирует.**

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте