

ДОКТОР

РАНГАН ЧАТТЕРДЖИ

Я БОЛЬШЕ



НЕ МОГУ!



КАК
СПРАВИТЬСЯ

С ДЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
ВЫГОРАНИЕМ

Книги-драйверы

Ранган Чаттерджи

**Я больше не могу! Как справиться
с длительным стрессом и
эмоциональным выгоранием**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Чаттерджи Р.

Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием / Р. Чаттерджи — «Эксмо», 2018 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-113992-6

Вечная спешка, сорванные дедлайны, споры с партнером, лишний вес... как тут оставаться спокойным? Вы думаете, что решите одну проблему и все наладится, но на ее место тут же приходит новая, а то и две. Чем больше стресса накапливается, тем хуже мы справляемся с ним и тем ближе подходим к черте, за которой невозможно управлять своей жизнью. Неудивительно, что ВОЗ объявила стресс «Эпидемией XXI века». Но доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровья в Европе и спикер TED, полон решимости это изменить. В своей книге он раскрывает секрет, как справляться с нарастающим напряжением и вернуть душевное равновесие. Не все знают, но на умение правильно реагировать на сложные ситуации влияет не только врожденная стрессоустойчивость, но и вполне конкретные продукты, действия, мысли и упражнения. Так, например, яблоки снижают риск депрессии, а форель или палтус могут быстро повысить настроение. Занятие на скалодроме очистит ваши мысли, а вот длительная пробежка, наоборот, привести иммунную систему в состояние тревоги. После прочтения этой книги в ваших руках окажется целый набор полезных инструментов, с помощью которых вы создадите вокруг себя защитное силовое поле спокойствия. С ним вы станете практически не уязвимым. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113992-6

© Чаттерджи Р., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Предисловие	7
Последствия стресса	8
Микродозы стресса (МДС)	9
Все вокруг – информация	10
Состояние Стресса VS Состояние покоя и благополучия	11
Положительные свойства стресса	12
Здоровые реакции на стресс и опасные последствия затяжного стресса	13
Недомогание как ответная реакция	14
Ваш эмоциональный мозг	15
Механизм распространения	16
Макродозы стресса	17
Подсознательное стремление к комфорту	18
Как пользоваться этой книгой	19
Часть I. Цель	22
Raison d'être. Смысл существования	23
Глава 1. Три слагаемых спокойствия	25
Позитивные установки на завтрак	25
Семь советов, как сделать позитивные установки результативными	26
Переосмысление событий дня	26
Важность переосмысления	28
Три совета, как сделать переосмысление более эффективным	30
Благодарность по вечерам	30
Медитация благодарности: Три «П»	31
На шаг ближе к цели	31
Глава 2. Планируйте свое время	32
Время действовать, не расслабляться	33
Три вопроса, которые помогут вам планировать	33
Исцеляющая сила уединения	33
Три пункта в расписании, которые снимут ваше напряжение	34
Уставившись на дерево	34
Три совета, которые помогут вам почувствовать себя менее «загруженными»	35
Планируйте свой день от начала и до конца	35
Зона комфорта	36
Найдите время	36
Начинайте каждое утро в зоне комфорта	37
Глава 3. Как наполнить свою жизнь	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Ранган Чаттерджи
Я больше не могу! Как справиться
с длительным стрессом и
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Copyright © Dr Rangan Chatterjee, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

*Видхаата, спасибо за то, что была со мной во время этого
увлекательного путешествия.*

Предисловие

Знакомьтесь – Шкаф забытых вещей. Он живет на моей кухне и занимает несколько широких полок, прикрепленных к стене, которые вы увидите сразу, как только откроете дверь. Полки сверху донизу забиты разной мелочью, которая накапливается в повседневной жизни обычной семьи. Я вижу мяч для гольфа, молотки, стопку неоткрытых конвертов, паспорт, научную статью о митохондриях, которую надо было внести в мою предыдущую книгу, но застрявшую здесь, сломанную отвертку, две квитанции об оплате такси, лампочку, возможно, еще не перегоревшую, пластмассовые фигурки от настольной игры, детскую перчатку и зарядку для электрической зубной щетки. Хаос на полках – итог множества несвязанных между собой стрессовых ситуаций, произошедших в жизни моей молодой семьи. У каждого предмета своя история заселения в этот Шкаф: когда моя дочь потеряла перчатку, она очутилась здесь, когда со стены упала картина, я был слишком занят, чтобы отнести молоток обратно в гараж, а, опаздывая на работу, не положил статью о митохондриях в нужную папку.

В итоге Шкаф забытых вещей стал настоящей проблемой. Он – не просто результат стрессовых ситуаций. Он сам обладает силой создавать стресс.

Почти любой предмет на этих полках может стать источником новых беспокойств и разочарований, например, когда мы хотим сыграть в настольную игру, но там не хватает фигурок; торопимся выйти из дома, а у дочери только одна перчатка; электрическая зубная щетка разрядилась, и неясно, куда подевалась зарядка; мы опаздываем в аэропорт и не можем найти паспорт. Спровоцировать стресс способен даже простой взгляд на Шкаф. Я ощущаю его враждебность, когда мы едим за кухонным столом. Захламленные полки – постоянное напоминание о том, чего мы не сделали. Даже когда я не думаю о Шкафе, он все равно транслирует эту информацию в мой мозг. При этом доходчиво указывая на то, что я не контролирую свою жизнь, и вокруг меня достаточно проблем, которые я решить не могу.

Именно так ежедневно работает стресс. Само его существование в нашей жизни, мыслях и теле обладает силой порождать другой стресс. Чем больше его накапливается, тем хуже мы справляемся с ним и тем ближе подходим к черте, за которой невозможно успешно управлять своей жизнью. Вот тогда мы становимся чрезмерно раздражительными, эмоциональными, измотанными и в конечном итоге заболеваем.

В состоянии стресса люди, как правило, чаще ссорятся, попадают в зависимость от вредной еды и алкоголя и заполняют Шкафы проблемами, которые неизбежно свалятся на голову в самый неподходящий момент.

Последствия стресса

Стресс может повлечь за собой разрушительные для здоровья последствия.

Постоянное эмоциональное напряжение может привести к диабету 2 типа, гипертонии, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам и болезни Альцгеймера. Стресс – ключевой игрок в бессоннице, выгорании¹, аутоиммунных и психических заболеваниях, таких как тревожное расстройство и депрессия.

Но, несмотря на все риски, многие из нас скептически относятся к этому опасному состоянию. Мы уверены, что воля и труд – решение всех проблем. Но в реальности все обстоит иначе. Каждый день я вижу пациентов, которые изматываются настолько, что буквально доводят себя этим до ранней смерти. Я знаю бухгалтера, который постоянно спешит. Он не расслабляется ни на минуту, и это беспокоит его жену. Но серьезные симптомы пока неочевидны, поэтому он не слушает нас обоих. Считает, что все в порядке, и постоянное напряжение не причиняет ему никакого вреда. Но оно разрушает его организм так сильно, что, я полагаю, уже в ближайшие годы этого мужчину ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Не надо закрывать глаза на стресс! Особенно сейчас, когда Всемирная организация здравоохранения объявила его «эпидемией XXI века».

Почти в 80 % случаев обращения за медицинской помощью причиной заболевания считается хроническое нервное напряжение. В этой книге я дам комплекс советов и методик, которые помогут вам избавиться от стресса в своей жизни. Большинство решений очень просты, а некоторые требуют не более 15-ти минут в день. У меня на глазах они меняют жизнь тысячам пациентов. И я уверен, что эти разработки помогут и вам.

¹ Выгорание – защитная психологическая реакция, при которой человек перестает эмоционально реагировать на события, которые могут его травмировать или задеть. Это состояние нарастающего эмоционального, мотивационного и физического истощения. Его сопровождает чувство опустошенности и беспомощности, циничное отношение к работе и другим людям. – Прим. ред.

Микродозы стресса (МДС)

Полностью исключить стресс – абсолютно невыполнимая задача, особенно в наше время.

Мы живем в эпоху перенасыщения: получаем избыточный объем информации, перегружены работой, употребляем слишком много сахара и алкоголя и целыми днями не отрываем задницу от стула. Мы постоянно испытываем сильное психологическое давление, но при этом не получаем должной поддержки. Подумайте о чем-нибудь незамысловатом, например, о планировании своего отпуска. 20 лет назад турагент полностью организовывал поездку, освобождая нас от лишних хлопот. Сегодня многие предпочитают брать это на себя, так же как и многое другое. Мы проносимся по супермаркетам, делаем покупки, пытаемся сами починить компьютер, просиживая часами на онлайн-форумах и сосредоточенно изучая рубрику «Часто задаваемые вопросы».

Технологический бум привнес в нашу жизнь множество самых разных занятий, а вместе с тем и уйму эмоционального напряжения.

Я называю его небольшие порции Микродозами стресса. Не проходит ни дня, чтобы вы не получили целую россыпь таких МДС. Причин тому много: большое количество гаджетов, необходимых вам каждый день, или же обычные бытовые ситуации, с которыми вы сталкиваетесь как родитель, супруг, руководитель или подчиненный.

Вот, например, час из повседневной жизни Александры, работающей матери. Она поздно легла спать накануне, а уже в 6:45 ее будит сигнал смартфона (МДС-1). Александра заходит на свою страничку в соцсети и видит коллегу по работе, которая любит закатом на одном из островов Греции (МДС-2). В новостях Александру ждет фото ужасных последствий взрыва газа (МДС-3) и заголовок о преступлении, совершенном за тысячу километров, где-то в Канаде (МДС-4). Потом приходит сообщение от мобильного оператора – счет к оплате (МДС-5). Мужа раздражает звук уведомления (МДС-6). После вчерашней пиццы и слишком большого бокала вина, которое Александра позволила себе в конце напряженного дня, ее мучает тяжесть в желудке (МДС-7) и головная боль (МДС-8). Александра замечает следы лап на пододеяльнике: Маффэл опять забирался ночью в кровать (МДС-9). Идет будить сына, тот злится, потому что не выспался (МДС-10). Сонная Александра огрызается в ответ (МДС-11). Заходит на кухню и видит, что за окном серая дождливая погода (МДС-12), при этом замечает грязные стекла (МДС-13), вспоминает, что надо вызвать водопроводчика из-за капающего крана (МДС-14). Пока не закипел чайник, опять проверяет телефон (МДС-15, 16, 17, 18), видит оставшееся с вечера шоколадное печенье и думает: «Да наплевать! Одно я точно съем» (МДС-19). Сын все еще в постели (МДС-20), Александра ругается и кричит ему: «Ты собираешься встать?!» (МДС-21).

Похоже, описывая обычное утро этой женщины, я могу остановиться уже через 11 минут. Если перечислить все Микродозы стресса, которые Александра переживает за день, это наверняка займет больше страниц, чем вмещает книга.

Думаю, вы уже поняли, что я хочу сказать – МДС постоянно прилетают к нам со всех сторон, даже когда кажется, что ничего особо напрягающего не происходит. Никто из нас не может полностью избежать стрессовых ситуаций.

Эта книга научит вас справляться с последствиями МДС и поможет упорядочить жизнь таким образом, чтобы переживаний стало заметно меньше.

Все вокруг – информация

Углубившись в механизм возникновения стресса, вы начнете по-новому смотреть на жизнь и здоровье. Тело человека и окружающая среда находятся в постоянном взаимодействии и обмениваются информацией каждое мгновение. Мозг непрерывно контролирует все, что происходит с вами, начиная с дыхания и заканчивая уровнем гормонов и состоянием пищеварительной системы. Он воспринимает этот процесс, как получение информации о вашем текущем состоянии. Точно так же пищеварительная система оценивает продукты, которые в нее попадают, и определяет, находитесь вы за праздничным столом или голодаете. А иммунная система следит за тем, что происходит с вами физически и эмоционально.

Человек существует внутри информационной экосистемы. Все источники информации взаимодействуют, чтобы в конечном итоге ответить на один простой вопрос: «Я в безопасности или мне что-то угрожает?»

Часто мы пытаемся справиться со стрессом единственным способом, и это – серьезная проблема. Например, борьба с психологическим напряжением после работы с помощью медитаций или простого отдыха имеет ограниченный эффект, если мы одновременно выбираем вредную еду, чем вызываем новый стресс через пищеварительную систему. В этой книге я собираюсь решить проблему психологического, эмоционального, пищевого, физического, технологического, жизненного и многих других форм стресса. Моя цель – научить вас с помощью этой книги так воздействовать на экосистему в целом, чтобы информация, которую вы получаете, означала только одно – вы в безопасности, вам ничто не угрожает.

Состояние Стресса VS Состояние покоя и благополучия

Решив, что вы в опасности, информационная экосистема переключает вас из покоя и благополучия в состояние стресса. Тогда активируются две биологические системы. Первая – автономная нервная система. Она контролирует все непроизвольные процессы в вашем теле, о которых вы не думаете каждую минуту, например, дыхание или пищеварение. Эта система делится на симпатическую и парасимпатическую. Когда появляется информация об опасности, симпатическая система вырабатывает гормоны адреналин и норадреналин. Это сигнализирует организму, что нужно быстро изменить обычную работу. Учащается сердцебиение, в мышечные ткани поступает больше крови и кислорода. Так и возникает состояние стресса. И только в момент, когда эти процессы ослабевают, наша парасимпатическая система, которая работает в состоянии покоя и благополучия, опять начинает управлять организмом.

Вторая биологическая система, которая активируется при стрессе, – это Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН-ось). Ее можно назвать нашей внутренней системой оповещения. Небольшой отдел головного мозга, отвечающий за обнаружение стресса и физического, и эмоционального, называется гипоталамус. Он выделяет гормон, который сигнализирует о стрессе другой части головного мозга – гипофизу. Тот, в свою очередь, выделяет гормон, который передает сигнал в надпочечники, а они вырабатывают кортизол.

Кортизол, адреналин и норадреналин – главные гормоны реагирования на стресс. Они приводят нас в состояние, когда мы готовы реагировать на опасность, – «бей или беги».

Положительные свойства стресса

Всегда ли стресс плох? Вовсе нет. Реакция «бей или беги» формировалась более трех миллионов лет, чтобы защищать нас. Жизнь людей в древние времена была полна трудностей и опасных ситуаций. Как минимум, им приходилось сталкиваться с огромными саблезубыми кошками, зубы и челюсти которых идеально подходили для того, чтобы раздробить череп взрослого человека. Убежать от такого зверя мог только тот, кто в момент опасности становился быстрее самого себя.

Гормоны стресса давали мощный толчок всему организму, а вместе с ним и единственный шанс выжить. Зрачки расширялись, легкие начинали работать активнее, и в кровь поступало столько глюкозы, что человек мог бежать быстрее. В то же время мышцы и клетки печени становились резистентны² к гормону инсулину, и вместо того, чтобы накапливаться в мышцах, глюкоза поступала в самый важный орган – мозг. Сердце начинало биться чаще, кровяное давление повышалось, кровь быстро и эффективно циркулировала в теле. В дополнение ко всему человек становился более сосредоточенным и мгновенно реагировал на любую опасность. Цитокины, их можно назвать мессенджерами иммунной системы, передавали сигналы стресса по всему телу, тромбоциты были готовы предотвратить потерю крови в случае травм. Половое влечение резко снижалось, а пищеварение останавливалось: переваривание еды и производство потомства уходило на второй план – главное было выжить. Не самые важные функции снижались или отключались совсем.

Все описанные изменения, происходившие в организме, не просто помогали убежать, несмотря на травмы, полученные при столкновении с саблезубой кошкой или из-за падения. Они спасали жизнь. Допустим, человек поранился во время погони: иммунная система, достигшая пика активности, помогала бороться с инфекцией. Во время кровотечения повышенное давление в сосудах питало клетки головного мозга, а тромбоциты заметно снижали риск смерти от кровопотери.

Весь этот механизм – феноменальное творение эволюции. Но он включается в работу только на короткий промежуток времени, пока мы находимся в непосредственной опасности и нам угрожает дикая кошка или агрессивный человек.

Наш организм устроен так, что большую часть времени мы должны находиться в покое и благополучии с небольшими перерывами на стресс. Проблема современного общества в том, что мы окружены эмоциональными триггерами, с которыми эволюция не научила нас справляться. Они постоянно приводят в действие механизм «бей или беги», а это значит, что в спокойном состоянии мы проводим гораздо меньше положенного времени и серьезно подрываем свое здоровье.

² Резистентность – сопротивляемость (устойчивость, невосприимчивость) к воздействию различных факторов. В данном случае – к инсулину. – Прим. ред.

Здоровые реакции на стресс и опасные последствия затяжного стресса

Здоровые кратковременные реакции на стресс:

- повышение кровяного давления помогает снабдить мозг кровью;
- усиление свертываемости крови быстрее останавливает кровотечение;
- из-за кратковременного повышения инсулиновой резистентности организм не накапливает сахар в печени и мышцах, больше глюкозы с кровью попадет в мозг;
- гормон кортизол противостоит стрессу, и на это направлены все ресурсы тела в ущерб производству половых гормонов – эстрогена и тестостерона;
- ваш организм не заботится о пищеварении: в момент опасности эта функция не столь важна;
- небольшое количество кортизола улучшает работу мозга в момент эмоционального и физического напряжения, например, когда на вас нападают, или даже во время экзамена;
- находиться в боевой готовности – очень полезно, если вам грозит опасность;
- краткосрочное воспаление – ответ вашей иммунной системы, которая помогает справиться с инфекцией быстрее.

Опасные последствия затяжного стресса:

- хроническое повышенное кровяное давление может стать причиной многих заболеваний, в том числе инфаркта и инсульта;
- усиленная свертываемость крови, затянувшись надолго, также способна привести к инфаркту, инсульту или тромбозу глубоких вен;
- длительная инсулиновая резистентность провоцирует развитие диабета 2 типа, ожирения, гипертонии и повышение уровня вредного холестерина в крови;
- переключение всех ресурсов организма на усиленное производство кортизола со временем приведет к гормональному дисбалансу, что чревато снижением либидо у мужчин и ранними менопаузами у женщин;
- пищеварительная система, надолго оставленная без внимания, тоже напомнит о себе жалобами – затрудненная дефекация, вздутие живота, синдром раздраженного кишечника;
- постоянное выделение кортизола убивает нервные клетки гиппокампа – части головного мозга, которую можно назвать центром памяти. Из-за этого может развиваться болезнь Альцгеймера;
- нервничая слишком долго, вы становитесь склонны к тревожности³, видите опасность даже там, где ее нет, и беспокоитесь без причины;
- из-за длительного воспаления возрастает риск заработать большинство существующих хронических заболеваний, включая диабет 2 типа, проблемы с сердцем, ожирение и разные формы депрессии.

³ Тревожность – склонность человека переживать по любому поводу без видимых на то причин. Проявляется в целой группе заболеваний, называемых патологическими тревожными состояниями.

Недомогание как ответная реакция

В последние годы стало очевидно, что депрессии часто возникают из-за хронического воспаления. Подобно другим реакциям организма на стресс, краткосрочное воспаление может спасти жизнь – помочь заживить инфицированную рану, но затяжное, вовремя неостановленное, оно подобно яду.

Если ваше тело, получая обычную информацию, считает ее сигналом опасности, воспаление становится хроническим и не поддается лечению, а организм расценивает это как постоянную атаку на него.

Давно известно, что для борьбы с микробами воспаление заставляет нас чувствовать усталость и снижение аппетита. Это очень умный способ. В те времена, когда человек еще только проходил этапы эволюции, слабость и легкая тошнота вынуждали его вернуться в темную, безопасную пещеру и оставаться там, пока силы не восстановятся. Существует теория, что депрессия – это результат работы подобного защитного механизма. Характерные для нее симптомы: плохое настроение, безразличие и ангедония (утрата способности получать удовольствие) – подтверждают эту теорию. В моей клинике чаще всего жалуются именно на них.

Например, Эмили. Ей 48 лет, раньше она любила гулять со своими собаками, была необычайно активна, имела хорошую самооценку. Причиной ее визита в нашу клинику стало подавленное настроение, неуверенность в себе, отсутствие интереса к жизни. Эмили не испытывала ни малейшего желания выходить на прогулки с собаками и потеряла всякий интерес ко встречам с друзьями. Подобные симптомы мы наблюдаем во время воспаления.

Организм реагирует так, будто его атакует вирус или саблезубая кошка, и он действительно находится под угрозой, только нападающий в этой схватке – современный мир.

Похоже, у воспаления есть психологический эффект, который загоняет нас вглубь пещеры или под одеяло в комнате с наглухо задернутыми шторами.

Ваш эмоциональный мозг

Подобные депрессивные состояния наверняка будут усугублять специфические изменения в мозгу. У человека есть две неврологические системы, весьма условно их можно назвать рациональным мозгом (принимает логические решения) и эмоциональным мозгом (обрабатывает наши ощущения и опасения). Можно считать, что эти системы постоянно конкурируют друг с другом, каждая из них борется за первое место. Когда мы находимся в спокойствии, рациональный мозг полностью контролирует ситуацию, и мы можем принимать важные решения. Но во время стресса он уступает первенство эмоциональному мозгу.

Это абсолютно правильное реагирование на опасность. В такой момент мозг крайне внимательно относится к любым угрозам, что прекрасно дополняет физическую реакцию «бей или беги». Как только причина стресса исчезнет, рациональный мозг вернет себе управление принятием решений.

Проблема заключается в том, что этот орган «пластичен» (его форма со временем изменяется), поэтому чем чаще вы нервничаете, тем сильнее становится эмоциональный мозг.

Чем больше вы получаете Микродоз стресса (МДС), тем быстрее рациональный мозг теряет квалификацию, и его влияние уменьшается.

Миндалевидное тело – ключевой компонент эмоционального мозга – состоит из двух тел, по форме напоминающих ядро миндального ореха. Они растут и становятся более выпуклыми, когда мы переживаем повторяющиеся долгое время МДС. Миндалевидное тело – это своеобразная система оповещения об опасности. Чем оно крупнее, тем большей властью обладает и тем чувствительнее реагирует на все сигналы окружающей среды. Если ваш эмоциональный мозг слишком развит, вы будете тревожиться даже без повода. Почувствовав запах летнего барбекю, решите, что в доме пожар. Срочное сообщение от начальника воспримите как первый шаг к увольнению, а безобидный взгляд приятеля покажется вам враждебным, полным тайного смысла. В такие моменты вами управляет эмоциональный мозг.

Механизм распространения

Шквал Микродоз стресса, который обрушивается на современного человека, разрушает его тонко сбалансированные биологическую и неврологическую системы.

Мозг меняется, больше узнавая об угрозах внешнего мира в целом, и усиливает нашу к ним восприимчивость. В то же время, внутренняя система оповещения стресса начинает давать сбои, посылая сигналы тревоги вместо сигналов благополучия. Как и мой Шкаф забытых вещей, это – механизм распространения. Стресс делает вас восприимчивее к информации, которую мозг и тело оценивают как угрозу.

Чем больше ситуаций из разряда «бей или беги» вы переживаете, тем сильнее реагируете на каждый последующий сигнал опасности. Доминирующий эмоциональный мозг может превратить вас в параноика.

Весьма вероятно, что вы начнете мало спать, увлекаться нездоровой едой и алкоголем. Физический стресс будет разрушать ваше тело, вы просто устанете постоянно жить на пятой скорости и заболеете.

Макродозы стресса

Несмотря на то, что эта книга посвящена Микродозам стресса (МДС), я не хочу оставить без внимания тех, кто испытал серьезные Макродозы: в мою клинику приходят и такие пациенты. Пережитое в прошлом продолжает негативно сказываться на их психическом состоянии и здоровье. Недавно появилось очень интересное исследование на эту тему – «Неблагоприятные переживания детства» (Adverse Childhood Experiences – ACEs), которое ученые проводили несколько лет. Выяснилось, что люди, испытавшие в детстве ACEs, чаще болеют, сильнее подвержены заболеваниям аутоиммунной и сердечно-сосудистой системы. Такие же последствия на организм оказывают и Макродозы стресса, полученные во взрослом возрасте.

Когда-то брошенный или подвергшийся насилию ребенок, человек, переживший тяжелую психологическую травму, например, во время службы в армии или где-то еще, вы узнали себя? Уверен, что эта книга поможет вам даже больше, чем тем, кто переживает ежедневные МДС.

Скорее всего, вы гораздо ближе к своему стрессовому порогу, чем они. Это значит, что до начала проблем со здоровьем вам потребуется меньшее количество МДС.

Моя жена Видх испытала последствия Макродозы стресса на себе. Когда я уезжал в командировки, она не могла заснуть. Улицу, на которой мы жили, нельзя назвать пустынной, вокруг всегда было много людей, но Видх боялась находиться одна, начинала нервничать и паниковать. Она постоянно проверяла, закрыты ли окна, устраивалась с детьми на ночь в нашей спальне и подпирала дверь стулом. Реагируя на каждый звук, она практически не спала.

Видх выросла в Кении. Когда она была совсем ребенком, в начале 1980-х, во время государственного переворота мародеры нападали на деревни, угоняли лошадей и убивали местных. Однажды грабители пришли в дом Видх, и мама спрятала ее с братом в кухонный шкаф. После того случая отец каждую ночь баррикадировал дверь диваном и другой мебелью. Казалось, что Видх совсем не помнила тот день, но когда однажды за семейным ужином родители рассказывали эту историю, все были очень взволнованы, а Видх вдруг расплакалась: она поняла, что ее странное поведение сегодня связано с теми давними событиями, которые отпечатались в ее подсознании, и обратилась за помощью к специалисту по посттравматическому стрессовому расстройству. Через некоторое время она прекратила так волноваться, когда я уезжал из дома. А после того, как ее Макродозу стресса полностью разобрали, Видх стала менее восприимчива к МДС, которые раньше выводили ее из себя. Сейчас она живет гораздо дальше от своего стрессового порога.

Подсознательное стремление к комфорту

Безусловно, в самом стрессе, будь то его микро- или макроформа, нет ничего необычного. А вот человек и его эволюционировавшая биологическая система – уникальны. В отличие от других животных, мы полагаемся еще и на интеллект: он тоже помогает нам восстановиться. Человечество обращалось к духовным практикам для преодоления стресса тысячами, и я думаю, нам будет очень полезно непредвзято взглянуть на опыт, который накапливался веками.

Не нужно быть религиозным или верующим, дабы понимать, что многие поколения людей достигали состояния покоя и комфорта с помощью молитвы или медитации.

С чем-то наука соглашается, к чему-то относится неоднозначно или даже откровенно скептически. Хорошая новость в том, что я не ученый, а врач-терапевт, и в мои обязанности входит следить за всеми новейшими исследованиями, а также учитывать собственный опыт, который я приобрел, помогая своим пациентам в течение 17 лет.

Как пользоваться этой книгой

В «Я больше так не могу!» рассматриваются четыре составляющие единого целого: Цель, Отношения, Тело и Ум. Каждая из них – своеобразная скоростная трасса для стресса, и если вы купили эту книгу, скорее всего, вам необходимо взять эти трассы под контроль. Для начала я познакомлю вас с важными понятиями, которые часто не рассматривают в контексте нашего здоровья – Смысл и Цель. Мы увидим, как современное общество влияет на отношения, как они попадают под давление социума. Третья составляющая – Тело – тоже реагирует на стресс, и выражается это в неправильном питании и физических нагрузках, нездоровых ежедневных привычках. И наконец Ум. Мы попробуем разобраться в своих мыслях, в том, как жизнь в XXI веке изматывает нас, не давая передышки.

Важно понимать, что каждая скоростная трасса стресса – это дорога с двусторонним движением. Вы не видите смысла в происходящем, и это заставляет вас нервничать, но чем больше вы раздражаетесь, тем труднее становится отыскать смысл.

Вам не хватает заботы и внимания в отношениях, и вас это тяготит, но напряжение само по себе убивает отношения. Нездоровыми привычками вы разрушаете свое тело, а при физическом стрессе отдавать предпочтение здоровому образу жизни становится еще сложнее. Если вы не заботитесь о состоянии своего ума, уровень эмоционального напряжения поднимается и наоборот. Так же, как и в Шкафу забытых вещей, результат стресса – это не финишная точка, а источник нового переживания.

В «Я больше так не могу!» я дам практические советы, которыми вы сможете начать пользоваться сразу же. Каждая часть книги содержит разнообразные рекомендации. Они помогут вам изменить сигналы, поступающие в тело и мозг. Я не буду торопиться и прежде, чем начать строить здание спокойствия, постепенно рассмотрю его по кирпичикам.

Мы не будем пытаться довести до совершенства что-то одно в организме:
наша цель – прийти к балансу между всеми его составляющими.

Вы не должны следовать абсолютно каждой рекомендации. Определите, что для вас наиболее важно сегодня, и составьте список. Но помните: чем больше вы делаете сейчас, тем легче будет справиться с остальным потом. Здесь механизм распространения работает точно так же, как и у стресса. Если вы не знаете, с чего лучше начать, выберите один пункт, который можете выполнить сразу, и повторяйте его следующие 7 дней. Потихоньку, шаг за шагом, вы начнете контролировать любой стресс в своей жизни. Вы научитесь переключать движение на скоростной трассе переживаний из режима «пятница-вечер-час-пик» в расслабленное «воскресное утро-пустая дорога».

Первая составляющая, на мой взгляд, наиболее важная. Я уверен, что проблемы большинства людей связаны с отсутствием или недостаточным пониманием целей и смысла. Чтобы исправить это, надо сделать паузу, остановиться и подумать, а потом добавить в свой распорядок дня новые занятия, одно или несколько, интересные и важные для вас.

Наполнение жизни смыслом – единственный способ начать жить так, как вы мечтали.

ЦЕЛЬ	ОТНОШЕНИЯ
Ежедневные положительные установки (стр. 42)	Дневник прикосновений (стр. 101)
Переосмысление событий дня (стр. 44)	Упражнение «Глаза в глаза» (стр. 110)
Медитация благодарности: Три «П» (стр. 54)	3D-приветствие (стр. 111)
Планируйте свое время (стр. 56)	Планируйте моменты близости (стр. 116)
Каждое утро в зоне комфорта: Три «М» (стр. 70)	Станьте завсегдатаем (стр. 121)
Применяйте Технику L.I.V.E. (стр. 74)	Планируйте время для друзей (стр. 127)

ТЕЛО	УМ
Ешьте алфавит (стр. 147)	Устройте каникулы от гаджетов (стр. 203)
Рекомендации по ежедневным тренировкам (стр. 163)	Приглушите свой цифровой мир (стр. 210)
Вытапливание стресса (стр. 164)	Пять способов избавить жизнь от хлама (стр. 222)
Интервальное питание (стр. 184)	Ежедневная порция природы (стр. 224)
Жидкости, провоцирующие стресс (стр. 187)	Пятиминутная медитация (стр. 239)
Побалуйте себя хорошим сном (стр. 191)	Ежедневные дыхательные упражнения (стр. 242)

Часть I. Цель

Обычно, говоря о стрессе, мы не думаем о цели и смысле. В то время, как жизнь, лишённая двух этих важных компонентов, сама по себе приводит к стрессу. Более того, я бы сказал, что лучший способ стать спокойнее и чувствовать себя счастливым – жить с четким пониманием цели. Что я имею в виду, когда говорю «Цель»? Некоторые понимают это, как «жизнь со смыслом».

Люди с четким пониманием цели меньше подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и депрессиям. Проведенные исследования показали, что такие индивиды лучше спят и дольше живут. Они здоровее и счастливее.

Как врач, я вижу все больше пациентов, на первый взгляд достаточно успешных, активных людей, вдруг оказавшихся в тупике. Часто, углубляясь в их проблемы, я понимаю, что все события в их жизни происходят сами по себе, люди на это никак не влияют. Ситуации управляют ими, а должно быть наоборот. Пациенты уверены, что работа или статус родителя определяют их, как личность. На мой вопрос о цели жизни они отвечают: «Я – мама», «Я – папа», «Я – инженер» или «Я – воспитатель». Никто не говорит, кто он на самом деле.

Это ключевой вопрос, который каждый из нас должен задать себе. Мы только стараемся подстроиться под ожидания других людей (родителей, мужей и жен, начальников)? Или мы такие на самом деле? Знаем ли мы собственное «я» настолько хорошо, чтобы ответить на этот вопрос? Если нет, мы должны спросить себя: «Почему я именно так реагирую на трудности?», «Это правда моя реакция, или я копирую поведение отца, коллеги, друга?», «Что в моем поведении я хотел бы изменить?». Непростые вопросы, не правда ли? Вы можете искать на них ответы всю жизнь. И это нормально. Потому что, как ни банально это звучит, жизнь – увлекательное путешествие. Открытие самого себя – огромная его часть.

Raison d'être. Смысл существования

Лучше всего начать с вопроса: «Чего я хочу для себя?». Французы называют это – «raison d'être», что означает – «смысл существования». Спросите себя: «Зачем я встаю с постели по утрам?» Вы поднимаетесь только из-за списка дел или потому, что стремитесь исполнить задуманное?

Часто образ жизни, вредные привычки, такие как нездоровое питание или избыток алкоголя, заставляют нас забыть о своих истинных желаниях и целях. Если вы выполняете ненавистную работу, трудясь бок о бок с неприятными коллегами, и дорога в офис вас изматывает, неудивительно, что в пятницу вечером, вернувшись домой, вы откроете бутылку красного вина или развернете наконец соблазнительную плитку шоколада.

Я бы мог поговорить с вами о вреде алкоголя и сахара. Возможно даже, это подействовало бы на неделю, месяц или два. Но если вы заменяете алкоголем или нездоровым питанием отсутствие смысла в своей жизни, то не сможете остановиться. Когда мы с пациентами, разобрав все по частям, приходим к началу, именно цель часто лежит в основе всех проблем. У них нет причины подниматься утром с постели.

Но тут мы сталкиваемся с новой задачей.

Для того, чтобы выяснить, кто мы и какая у нас цель, а затем начать менять свою жизнь, необходимо время. А это как раз то, что современный мир у нас крадет.

Это стало очевидным для меня пять лет назад, во Франции, когда однажды в воскресенье я проезжал на машине Дордонь, возвращаясь после свадьбы друга. Я обратил внимание, что все встречные деревеньки напоминают города-привидения. Магазины закрыты, ставни затворены, на улицах почти никого. Французы – меня это потрясло – все еще оберегают свои воскресные дни, оставленные для общения, долгих завтраков и обедов, игр в саду, увлечений и хобби, всего, что доставляет им радость. К сожалению, эта традиция постепенно исчезает, во всяком случае, в городах. На мой взгляд, это настоящая трагедия.

Тридцать лет назад у нас были настоящие воскресенья. Мы не могли проверить рабочую почту в этот день, заскочить в супермаркет или зависнуть интернет-магазине, делая покупки. А единственными программами, которые мы смотрели по телевизору, насколько я помню, были игры в снукер, гонки «Формулы-1» и черно-белые фильмы. Если мы не успевали купить хлеб в субботу, то оставались без него до понедельника. И как-то справлялись. У нас получалось. Теперь же разрушение спокойных вечеров продолжается и в воскресенье, ведь у нас у всех украден важнейший ресурс – время. Мы щедро расплачиваемся за это, в том числе и возможностью задуматься о себе и своих целях в мире.

Необходимо понимать, что мы живем не только для того, чтобы зарабатывать деньги. Есть более важный смысл нашего существования. Если вы этого не чувствуете, вы опасно близко к своему стрессовому порогу.

В этом разделе я предложу разнообразные способы и методики, которые помогут вам прийти в такое эмоциональное и физическое состояние, где вы сможете определить цели и понять смысл своего существования. Прежде всего мы научимся смотреть на жизнь позитивно. Это позволит вам стать спокойнее и сильнее, вы будете готовы начать менять свою жизнь. Во-вторых, я помогу вам найти время в ежедневном загруженном графике на то, чтобы подумать. А затем предложу совершенно новую методику, которая подтолкнет вас к поиску тех самых причин, поднимающих вас по утрам, и вашей истинной цели. Как только вы обретете истинный смысл, у вас прекрасно получится стать настоящей версией себя.

А если вы уже один из счастливиц, живущих с целью, или же близки к этому, то правила, о которых я рассказываю, сделают ваше путешествие еще лучше.

Глава 1. Три слагаемых спокойствия

Эта глава научит вас перенастраивать мысли и эмоции. Я попрошу вас ежедневно выполнять три простых действия, которые я называю слагаемыми спокойствия: позитивная установка (аффирмация), переосмысление, или рефрейминг, и благодарность. Каждое в разное время. Нет необходимости ежедневно выполнять все три. Это всего лишь способ, который поможет вам сделать первые шаги. Вы можете подкорректировать его. Что-то, возможно, покажется вам странным, но я очень рекомендую попробовать. Как только вы привыкнете, то сами почувствуете, насколько эти упражнения полезны.

1. Позитивная установка

2. Переосмысление

3. Благодарность

Позитивные установки на завтрак

Независимо от того, религиозны вы или нет, на мой взгляд, нам есть, чему поучиться у богов. В каждую религию заложена философия и принципы, которые учат нас жить в гармонии с окружающим миром. Исповедь, медитация или принцип всепрощения – эти религиозные традиции и обряды преисполнены глубокого стремления к состоянию покоя и комфорта. И не только религии. Многие практики составляют часть культурных традиций человечества.

Например, моя теща, родившаяся и выросшая в Индии, убеждена, что аффирмации – емкие, убедительные, регулярно повторяемые положительные утверждения – изменили ее жизнь.

– Постоянно проговаривая их про себя, я чувствую, как меняются мои мысли, – сказала мне теща. – Я как будто заново программирую свой мозг.

Я спросил, есть ли у нее правила, которым она следует.

– Самое главное – установки должны быть короткими и точными, потому что повторять их надо по возможности часто, – ответила теща. – Они должны быть позитивными, и надо использовать правильное время при их составлении: «я делаю» вместо «я планирую или собираюсь».

С помощью установок вы разговариваете с подсознанием, программируя себя на ту жизнь, к которой стремитесь.

Ваша аффирмация может быть и достаточно объемной, как например, у моей жены: «Я счастлива, спокойна и свободна от стрессов». Или достаточно конкретной: «Я помогаю своим пациентам войти в счастливую и здоровую жизнь».

Мозг постоянно считывает все происходящее вокруг как информацию. Окружающая обстановка, с которой мы взаимодействуем, влияет на наше состояние.

Аффирмации подпитывают мозг положительным зарядом и программируют его на успех. Регулярные практики настроят вас на спокойный день без стрессов и напряжений. Постепенно вы начнете по-новому воспринимать себя и окружающий мир. Не верите моей теще? Тогда, может, поверите тому факту, что солдаты американской армии, практикующие такие установки как: «Это задание делает меня сильнее и увереннее» или «Эта работа помогает мне проявить мужество и смелость», меньше страдали от посттравматического стрессового расстройства и депрессии, а студенты легче справлялись с учебой.

Семь советов, как сделать позитивные установки результативными

1. Напишите свою аффирмацию. Она должна быть короткой, ведь вам придется часто ее повторять. Поставьте глаголы в настоящее время.

2. Подумайте, что вам в себе не нравится. Например: «Я постоянно переживаю». Установка: «Я спокоен и расслаблен» – может это изменить. Другие варианты: «Я выбираю быть счастливым» или «Мое здоровье зависит только от меня».

3. Поэкспериментируйте с разными аффирмациями, наблюдайте за своими ощущениями.

4. Если вы произносите установки вслух и громко, постарайтесь представить себя таким, каким хотели бы стать. Например, повторяя аффирмацию: «Я энергичен», – вообразите себя человеком, переполненным жизненными силами.

5. Повторяйте установки каждое утро, даже тогда, когда вам не хочется. Постарайтесь делать это в одно и то же время, чтобы привычка сформировалась быстрее. В идеале – перед завтраком, сразу после пробуждения. Произносите фразу вслух или про себя 1–2 минуты.

6. Повторяйте аффирмацию днем по возможности часто. В окружении людей делайте это мысленно.

7. Вы можете менять установки в зависимости от того, что хотите донести до подсознания.

Переосмысление событий дня

Наша способность быть мотивированными и целенаправленными часто зависит от того, как мы воспринимаем произошедшее. Все мы знаем человека в офисе (им можете быть и вы), который постоянно негативно настроен: «Ну почему это всегда со мной происходит?! Ну да, мне как всегда везет! Меня никогда не повысят! Это только меня как обычно не заметили?»

Главная проблема менталитета жертвы заключается в том, что такие мысли воплощаются в реальность.

Думая о себе, как о неудачнике, нервном, больном или несчастном человеке, вы становитесь таковым на самом деле.

У всех бывают неприятности, и каждый может найти причину почувствовать себя изгоем, которого игнорируют или, может быть, даже унижают. Но ведь на самом деле, то, как вы оцениваете любую ситуацию, – это ваш выбор. Все мы постоянно, подсознательно или нет, делаем его. И по-настоящему помочь себе можно, только начав выбирать осознанно.

Фильм Роко Белича «Счастье», вышедший в 2011 году – потрясающий жизнеутверждающий пример такого переосмысления. Первый герой этого фильма – Маной Сингх – водитель рикши на улицах Калькутты в Индии. Он встает в пять утра и после небольшой чашки чая, надев шлепанцы, забирается на свой велосипед и едет в город. Целый день он перевозит пассажиров. Это тяжелая, изнурительная работа. Мы видим, как некоторые клиенты оскорбляют его, особенно, если они пьяны, но Маной никогда не жалуется: он не хочет терять заработок.

В конце дня он возвращается домой и видит своего маленького сына, бегущего навстречу. И тогда на лице Маноя появляется невероятная улыбка.

– В эту минуту я переполнен счастьем, – говорит он.

Авторы фильма приводят шокирующую статистику: Маной Сингх счастлив так же, как и средний житель Америки.

Маной рассказывает, что каждое утро выходит на улицу и видит солнце, а если идет дождь, это не огорчает его, ведь ненастье скоро закончится, и одежда высохнет.

– У меня хороший дом, – добавляет Маной, хотя жители западных стран вряд ли назовут его таковым.

На крыше настилен брезент.

– Если одну сторону открыть, дом хорошо проветривается, – объясняет Маной. – Во время муссонных дождей вода все-таки попадает внутрь, это, конечно, плохо. А в остальном – мы хорошо живем.

Иногда семья Маноя может позволить себе только подсоленный рис.

– Когда я смотрю на своих детей, я не чувствую себя бедным человеком. Я богат, – продолжает Маной.

На мой взгляд, это поразительно – то, как он видит свою жизнь. Маной не мечтает о лучшей работе. Он благодарен той, что имеет, ведь может накормить семью и позаботиться о своих детях.

Мне довелось испытать на себе то, как сильно влияет на жизнь негативная оценка событий. Я работал врачом в клинике, когда управление перешло в руки частной компании. До этого я был достаточно независимым в своей работе, что во многом определяло мой эмоциональный комфорт. Новые владельцы внесли изменения, из-за которых я почти потерял свою автономность. Они ввели стандартный график часов приема во всех отделениях клиники. Некоторые из моих постоянных пациентов трудились по ночам и могли прийти ко мне только после работы. Я был рад приехать в клинику в 7:15 утра, чтобы встретиться с ними, но мой новый босс запретил мне так делать только потому, что это нарушало общий график. Новая система контролировала почти каждую минуту моей профессиональной жизни. Один из менеджеров даже пытался установить время проверки результатов ежедневных анализов крови пациентов. На это отводился час времени, и если мы не укладывались в него, у нас могли возникнуть проблемы.

Все это очень раздражало меня. Я уходил с работы взвинченный, нервный. И как только возвращался домой после 45-ти минут постоянного болезненного перемалывания ситуации, начинал жаловаться Видх на свой тяжелый день, на непонимающее начальство и так далее. Всю ночь, лежа в кровати, я вздыхал и продолжал переживать, а наутро ехал в клинику, чувствуя себя ужасно. Видх советовала уволиться, но у нас была ипотека и другие расходы, словом, я не мог позволить себе уйти.

Что еще можно было сделать?

Я вспомнил об исследованиях психологов, которые утверждали, что люди, чья работа связана с оказанием помощи другим, чувствуют себя счастливее.

Я начал выходить на прогулки во время обеденного перерыва и прокручивать в голове свое утро, фокусируясь на хороших делах. Я напоминал себе, что моя цель – помогать людям. Я приезжал в клинику каждый день не для того, чтобы радовать себя или начальство, а чтобы облегчить боль и страдания пациентов.

Такое переосмысление оказалось очень хорошим стимулом: я стал возвращаться на работу полным сил и энергии.

Есть масса свидетельств того, как изменение оценки событий положительно влияет на организм человека. Результаты одного из исследований, проведенных в 2012 году, показали, что таким образом мы можем не только улучшить свое здоровье, но и понизить реакцию мозга на Микродозы стресса (МДС). Участники исследования, практиковавшие переосмысление, имели более низкое кровяное давление, чем те, кто этого не делал. Кроме того, у них улучшилась работа сердечной мышцы и способность концентрировать внимание.

Переосмысление улучшает не только настроение, но и самочувствие. Всего лишь взглянув на проблему с другой стороны, мы смягчаем негативные последствия МДС.

Практикуя эту методику, не забывайте, что вы не должны фокусироваться только на своих мыслях и ощущениях, постарайтесь выйти за их границы. Представьте себя летящим в небе подобно мотыльку над дорогой. Вы – всего лишь небольшая частица огромного мира, созданная для того, чтобы сделать что-то хорошее.

Например, если вы работаете медсестрой и у вас слишком много обязанностей, а зарплата совсем небольшая, постарайтесь вместо рассуждения: «Меня здесь эксплуатируют», мыслить так: «Я прихожу сюда, чтобы помогать людям выздоравливать».

Если вам сложно перенастроиться, задайте себе три вопроса:

- 1. Почему это важно?**
- 2. Почему это важно?**
- 3. Почему это важно?**

Каждый раз, повторяя этот вопрос, расширяйте свой фокус, пока не дойдете до главного «почему». Если вы, например, водитель грузовика, возможно вы ответите так: «Почему важно, чтобы я доставил груз вовремя? Потому что у меня в контейнере скоропортящиеся продукты, и они должны быть на прилавке к открытию магазина. Почему это важно? Потому что покупатели ждут эти продукты. Почему это важно? Потому что это матери и отцы, которые должны накормить своих детей, уставшие мужчины и женщины, которые хотят вернуться домой после долгого дня и отдохнуть за хорошим ужином». Эти три шага позволят водителю грузовика радикально изменить ситуацию, превратив его из раздраженного, простаивающего в длинных и утомительных пробках человека в доброго героя, стараниями которого жизнь многих людей становится лучше.

Важность переосмысления

Когда на вас обрушивается поток МДС, эмоциональный мозг берет верх над рациональным. Перестав рассуждать логически, вы, скорее всего, попадете в водоворот иррационального отрицания и, если не начнете активное переосмысление, уровень стресса продолжит расти. Эмоциональный мозг, заиклившись на происходящем, будет находить все новые подтверждения тому, что ваша жизнь – сплошная неприятность, вы – жертва, а мир опасен и несправедлив.

Эмоциональный мозг влияет на вас все больше, ведь вы сами его тренируете. Вы станете чаще заикливаться на проблемах, и в результате состояние тревожности наверняка одолеет вас. Если переосмысление дается вам трудно, задайте себе три вопроса, три «почему» о вашей работе или основном занятии:

- 1. Почему это важно?**
- 2. Почему это важно?**
- 3. Почему это важно?**

Заикливание означает то, что вы постоянно мысленно возвращаетесь к стрессовой ситуации и проигрываете ее снова и снова. Если это длится

недолго, такое обдумывание может показаться полезным, но, затягивая его, вы причиняете себе вред.

Три совета, как сделать переосмысление более эффективным

1. Напишите, что произошло. Записывая ситуацию, мы автоматически смотрим на нее со стороны, с более рациональной точки зрения. Это позволяет увидеть событие по-новому, не так, как оно проигрывается в памяти. Еще важно, что мы относимся к себе снисходительнее, когда пишем.

2. Фокусируйтесь на причине. Например, когда вы ехали на работу, кто-то подрезал вас. Вместо того, чтобы накручивать себя, повышая уровень стресса, постарайтесь подумать о другом водителе. Скорее всего, он сам сильно нервничал. Возможно, у него больная мама, или он поссорился с партнером, а то и просто не выспался, потому что маленькие дети не давали ему спать всю ночь. Или водитель опаздывает на работу, а у него уже было последнее предупреждение от начальства. Как только вы переведете внимание на другого человека и на то, что, вероятно, происходит в его жизни, ситуация предстанет перед вами в ином контексте. Помните: за агрессивным поведением других людей всегда скрывается их проблема.

3. Мысленно проиграйте событие так, будто наблюдаете его со стороны. Оценка произошедшего с позиции третьего лица помогает отделить себя от ситуации и взглянуть на нее иначе. Представьте себя спортивным комментатором, описывающим событие. Говорите о себе в третьем лице – «он» или «она». Вы можете даже придумать другое имя. Это ослабит восприятие конфликта и не позволит вам раздуть его до катастрофических размеров.

Благодарность по вечерам

Как мы уже знаем, заикливание на ситуации может сильно вредить здоровью. Конфликты в памяти с каждым разом кажутся все хуже и хуже. Прокручивая их, вы поддерживаете стресс, и эмоциональный мозг продолжает доминировать.

Лучшее противоядие от заикленности – благодарность.

Человек запрограммирован обращать внимание на опасность, поэтому часто пропускает позитивные моменты: приятное сообщение или аромат цветущих деревьев, встреченных по дороге на работу.

Это действие – благодарность – частично инспирировано⁴ медитацией «Любящая доброта». Есть разные техники этой медитации, но все они помогают развивать доброжелательность, отзывчивость и доброту. Один из способов такой: вспомните двух знакомых людей и сознательно пожелайте им счастья. Вы можете выбрать и тех, с кем не знакомы. В следующий раз, когда заглянете в кафе, определите для себя пару посетителей из тех, кто будет рядом, и попробуйте пожелать им счастья. Понаблюдайте за своими ощущениями при этом. Ежедневная практика может принести кардинальные перемены.

Как показывают исследования, эти упражнения можно назвать своеобразным триггером для массы положительных эмоций, таких как любовь, радость, благодарность, удовлетворенность и надежда.

При этом активность эмоционального мозга будет снижаться. Я был рад прочитать опубликованные результаты недавно проведенного исследования в этой области психологии. Они подтвердили, что «Любящая доброта» может усиливать ежедневные положительные эмоции.

⁴ Инспирировать – вдохновлять, внушать, подстрекать. – Прим. ред.

Жизнь одной из моих пациенток, 42-летней Софи, изменилась благодаря подобным медитациям. Софи устала от постоянных панических атак, и как бы она ни старалась, ничего не помогало. Я убедил ее попробовать практиковать медитацию «Любящая доброта». Софи решила делать это на школьной площадке, куда привозила своих детей. Там она выбирала нескольких родителей, один из которых ей нравился, а другой нет, и желала им счастья, пытаясь максимально концентрироваться на этом. Через несколько дней после начала упражнений муж спросил ее:

– С тобой что-то происходит? У тебя хорошее настроение, даже походка стала веселее!

С каждой неделей Софи чувствовала себя все лучше и спокойнее, а панические атаки случались реже и реже.

Даже если вы считаете, что эта медитация вряд ли вам поможет, я все равно призываю попробовать. Без улыбки выполнять ее гораздо тяжелее. Поверьте, вы начнете лучше относиться к себе и перестанете замечать только проблемы, а уровень стресса будет стремительно падать.

Медитация благодарности: Три «П»

Ежедневная практика «Благодарность» – потрясающий способ понизить свой уровень стресса. Вы можете выполнять ее в любое время, но вечером – эффективней всего. Она действительно поможет вам расслабиться, буквально отключиться, погрузившись в глубокий, спокойный сон.

Моя версия ежедневной медитации «Любящая доброта» – это проецирование благодарности на три «П»:

ПЕРСОНА. ПРИЯТНОЕ. ПЕРСПЕКТИВА

Подумайте о Персоне, к которой вы сегодня испытываете чувство признательности, максимально сфокусируйтесь и поблагодарите ее. Затем сделайте то же самое, но подумайте, что было Приятного в сегодняшнем дне. Это может быть чашка кофе или ценные воспоминания, наполнившие вас теплом, возможно, связанные с вашим ребенком или любимым. И наконец, вспомните, что связывает нынешнего вас с положительным событием в Перспективе. Например, сегодня вы договорились о встрече с друзьями или вот-вот получите повышение на работе, или планируете купить новую пару обуви. Постарайтесь представить, как планируемое событие действительно происходит, и будьте признательны за приятные чувства, которые оно вам дарит. Вы усилите действие этих упражнений, если будете записывать, кому и чему благодарны.

На шаг ближе к цели

Увидеть и лучше понять свои цели можно только в момент, когда вы и ваше мировоззрение правильно настроены.

Вся следующая глава посвящена тому, чтобы помочь вам прийти к такому состоянию.

Три Слагаемых Спокойствия – позитивные установки, переосмысление и благодарность – позволят вам заметно понизить уровень стресса и подготовят ваше сознание к решению главных задач – поиску смысла жизни и цели. Но этого недостаточно, вам потребуется еще один ценный элемент: время. Это и есть тема следующей главы.

Глава 2. Планируйте свое время

Раньше моя жена была успешным уголовным адвокатом. В 30 лет она поняла, что быть мамой и проводить больше времени с ребенком для нее важнее, и приняла решение на время оставить карьеру. Мы оба удивились, когда стало очевидным, что, занимаясь только сыном, Видх устает и нервничает больше, чем на выматывающей работе в суде. Ей катастрофически не хватало времени, и это ее особенно беспокоило.

Ежедневно она отвозила ребенка в ясли, возвращалась и занималась домом, потом уезжала в город, где тоже было полно дел, и снова спешила в ясли, чтобы забрать сына. Так продолжалось день за днем, и это изматывало Видх.

– У меня совершенно не остается времени на себя, – постоянно повторяла она. – Я ничего не успеваю.

Это проблема большинства из нас. Я часто наблюдал подобное на работе или у друзей: яркие, мотивированные, успешные женщины и мужчины, отказавшиеся от карьеры ради воспитания детей, загоняли себя в постоянный стресс.

Мы оба – Видх и я – пытались придумать, как помочь ей выйти из этого состояния. Я бы хотел сказать, что сам нашел выход из положения, но нет, это сделала моя потрясающая супруга. Она начала составлять ежедневное расписание, учитывая каждую минуту: «Подъем: 6:30. Умыться, одеться: 6.45–7:05. Завтрак: 7:05–7:25» и так вплоть до сна. Мне казалось, что такой график только ухудшит положение. Но для Видх это сработало. Так она контролировала ситуацию.

Теперь она успевала делать больше и даже выкроила личное время для себя, чтобы заниматься йогой или сидеть в интернете, не испытывая при этом чувства вины. Если раньше Видх угнетало постоянное чувство, что она ничего не успевает, то теперь в конце каждого дня она с довольным видом смотрела на длинный список дел в блокноте формата А4.

Люди, в каком-то смысле, очень простые создания. Мы так устроены, что, справляясь с заданиями, даже незначительными, испытываем удовлетворение.

Его включает дофамин. Мы ставим галочки в блокноте напротив списка дел и тем самым передаем в мозг позитивную информацию: я контролирую свой день, все хорошо. Эксперимент Видх имел даже больший эффект.

Она как будто соревновалась со своим расписанием, и ей это очень нравилось. В ее ежедневном графике быстро появилось свободное время, которого раньше так не хватало.

Позже я узнал, что многие руководители крупнейших компаний точно так же планируют расписание. Оно помогает им повышать продуктивность и находить время для хобби и семьи.

Если вам постоянно не хватает 24-х часов в сутках и вас не покидает чувство, что вы успеваете сделать слишком мало, посмотрите внимательно на свой распорядок.

Предполагаю, что после критичного анализа, вы, возможно, будете шокированы тем, как много времени тратите на социальные сети, письма или обычную прокрастинацию. Конечно, может быть, у вас правда очень много дел. В этом случае, планируя день, приоритезируйте наиболее важные задачи. Тогда ваша эффективность вырастет и, возможно, останется время и на любимые занятия.

Если то, что вы делаете, или цели, которые стоят перед вами сегодня, кажутся незначительными, планирование времени особенно важно. Например, вы хотите стать писателем и ждете идеального момента: когда появится пара свободных часов в день, которые вы посвятите творчеству, вдохновению, тишина в доме и порядок на столе. Именно поэтому вам надо взять за

привычку писать каждый день, независимо от того, посетила вас сегодня муза или нет, шумно вокруг или тихо. Тогда вдохновение обязательно придет.

Вместо того, чтобы ждать правильного момента, вы должны запланировать его.

В этой главе я собираюсь задать вам множество вопросов и посоветую разнообразные пути и способы научиться освобождать для себя время. Вы начнете чаще делать то, что вам по душе, почувствуете себя спокойнее и увереннее, у вас появится драгоценное время побыть наедине с собой и задуматься. Я поделюсь с вами невероятно эффективной техникой, благодаря которой вы будете начинать свой день за тысячи километров от порога стресса, заряженные целью и смыслом жизни.

Время действовать, не расслабляться

Не прошло и трех недель с тех пор, как Видх начала составлять график, а она уже нашла время на хобби, которым всегда хотела заниматься: скалолазание в помещении. Два дня в неделю она ходила в ближайший спортивный центр и каждый раз возвращалась совершенно другим человеком. В часы, которые она проводила на стене, у нее не было ни малейшей возможности думать о ежедневных заботах и проблемах. Этот отдых не имел ничего общего с расслабленным валянием на диване или зависанием в интернете. Он был не временем расслабления, а временем действия.

Когда мы занимаемся чем-то, требующим концентрации внимания и энергии, то не можем одновременно мысленно возвращаться к своим проблемам.

А то, что Видх обучалась непривычному для себя занятию, имело еще один дополнительный эффект: исследования показывают, что новый опыт, активируя разнообразные процессы, помогает мозгу расти и преодолевать стресс.

Три вопроса, которые помогут вам планировать

1. Чем бы вы хотели заниматься больше, но сейчас не можете найти на это время?
2. Что бы вы хотели успевать делать каждый день, чтобы чувствовать себя героем? Назовите три действия/занятия.
3. С кем (один человек или несколько) вы хотели бы проводить больше времени, чем выходит сейчас?

Лучший способ добиться того, что вы хотите, – запланировать! Тут не надо быть перфекционистом – просто начинайте планировать, это уже шаг вперед.

Исцеляющая сила уединения

Новое увлечение Видх имело еще одно преимущество. Там, на стене, она оставалась наедине с собой, и у нее появлялась возможность подумать.

Одна из моих любимых цитат Карла Сэндберга – поэта, обладателя Пулитцеровской премии:

«Человек должен находить время для себя. Время – и есть наша жизнь. Если вы легкомысленно к нему относитесь, вы находите того, кто тратит его за вас... Человеку необходимо оставаться наедине с собой; просто сесть на камень в лесу и спросить себя: “Кто я, где был и куда пойду?”... Беззаботный человек сам позволяет другому завладеть своим временем».

Я хорошо усвоил этот урок после смерти отца, о котором заботился многие годы. У меня был совсем маленький ребенок, жена, работа врача, отнимавшая много времени, и пожилые родители. Я помнил о них каждую минуту. Мой телефон был все время включен, ночью он

лежал рядом с подушкой. Я постоянно ждал звонка со словами: «Папа упал, ты можешь приехать и помочь?» или «Папа не может подняться с кровати, ты можешь приехать помочь ему?». Я был на грани срыва. Любая мелочь – трудный пациент, проблема с ребенком, тарелка не на своем месте – раздражала меня, я давно перешагнул свой порог стресса. Запас сил был исчерпан.

После смерти отца я вдруг обнаружил, что у меня есть личное пространство. Впервые за взрослую жизнь я получил возможность спокойно сесть и подумать. Я наконец осознал, что годами жизнь проносилась со скоростью 100 километров в час, и у меня не было ни минуты, чтобы разобраться в себе.

Начиная с мгновения, когда мы появляемся на свет, нас ограничивают специфическими и субъективными рамками, ставят на путь, который принято считать успешным.

Родители и учителя повторяют: «Вы должны хорошо учиться, если у вас будут высокие оценки, появится и хорошая работа, и вот тогда начнется счастливая жизнь». Еще нам говорят, что обязательно надо жениться и создать суперсемью, только тогда мы будем счастливы.

Многие, включая меня, стараются соответствовать общепринятым нормам. Это важно ровно до того момента, пока не проснешься однажды утром и не поймешь вдруг, что тебя обманули. Это произошло со мной, и, скорее всего, происходило с вами. Вот для чего надо иногда делать паузу: освобождать мысли от шума внешнего мира и наполнять их собой, пытаться разобраться в себе. Время, которое я провел, думая о себе, стало началом моей новой, наполненной подлинным смыслом, жизни.

Три пункта в расписании, которые снимут ваше напряжение

1. То, что доставляет вам удовольствие. Это может быть любое занятие, которое приносит вам радость, например, пять минут танца, когда вы приходите домой, или музыка. Постоянный стресс мешает мозгу испытывать наслаждение. Непробиваемая защита от стресса – ежедневная доза удовольствия.

2. Занятие, которое доставит вам удовольствие потом (см. стр. 157). Например, начните осваивать новый вид спорта или хобби, изучать иностранный язык или музыкальный инструмент.

3. Физические занятия. Это может быть небольшая тренировка или час занятий в фитнес-клубе. Ограничений тут нет, но делая это обязательным пунктом расписания, вы гарантируете его выполнение.

Уставившись на дерево

В современном мире выражение «загружен делами» ассоциируют со словом «успешный» – и это одна из серьезных проблем. Когда наше расписание трещит по швам, нам это нравится, ведь мы чувствуем себя востребованными и значимыми. Есть еще одно губительное мнение: чтобы состояться в жизни, нужно посвятить этому все свое время. Скажите это Армандо Ианнучи – одному из лучших современных сатириков Великобритании на протяжении многих лет. Он покорила Америку сериалом «Вице-президент» и фильмами «Смерть Сталина» и «В петле».

– Я отказываюсь работать по вечерам и в выходные дни, – сказал Армандо в интервью одной из газет. – Если по сценарию у моего героя назначена встреча за ужином, я зачеркну эти слова и перенесу встречу на ланч. После шести часов вечера я отключаю свой телефон. Я сказал американцам, что не звоню после шести.

И что он делает в свободное время?

– Я очень люблю полностью погрузиться в «идите все к черту» занятие. Просто устаться на дерево или на что-нибудь еще.

Возможно, он умнее, чем сам о себе думает. Ианнучи, вероятно, и не подозревает, что «просто устаться на дерево» может быть невероятно продуктивным.

Нам кажется, что, когда мы не сосредоточены на выполнении задания, мозг «отключается». Но это не так. В это время начинает работать дефолт-система мозга (ДСМ).

ДСМ – мощный генератор мыслей. Вот почему лучшие идеи приходят в голову, когда мы моемся в душе или выгуливаем собаку. Не исключено, что секрет невероятного успеха Ианнучи кроется в его незыблемом правиле: регулярно делать паузы в своем графике.

Я понимаю, вы заняты, у вас много обязанностей, как и у всех у нас. Но если Армандо Ианнучи может позволить себе это, я попробую предположить, что и вы тоже. В конечном итоге быть «загруженным делами» – это наш собственный выбор. Вы не просто становитесь занятыми, вы делаете себя занятыми. И я абсолютно понимаю это – я тоже себя загружаю и страдаю от этого. Но вот что я заметил: когда я отстаиваю время для себя, составляя жесткое расписание, моя неделя становится продуктивнее, а я – счастливее. Я чувствую себя более спокойным.

Мы обманываемся, когда думаем, что можем продолжать работать без перерыва очень долго и без серьезных последствий для здоровья. Это не так.

Три совета, которые помогут вам почувствовать себя менее «загруженными»

1. Каждый день оставляйте время лично для себя. Пусть недолго, не больше десяти минут, но если вы внесете этот пункт в свое расписание, у него будет больше шансов случиться. Например, короткая прогулка в парке, несколько минут глубокого дыхания или просто посидеть в кафе, наблюдая за прохожими.

2. Когда вы в трафике, почему бы не послушать что-нибудь интересное или просто расслабляющую музыку, попробовать немного медитации с помощью приложения Calm или сфокусироваться на глубоком дыхании. Ваши мысли сразу перейдут из состояния «загруженности» в «покой».

3. В следующий раз, когда будете стоять в очереди, ожидая свой кофе, или в супермаркете, постарайтесь ничего не делать. Не проверяйте почту или социальные сети на телефоне. Мы постоянно заполняем свой мозг, как только у нас появляется минута свободного времени. Пользуйтесь моментом и, несмотря на окружение, просто успокойтесь. Просто будьте там.

Эти упражнения выведут ваш мозг из состояния стресса.

Планируйте свой день от начала и до конца

Я очень рекомендую попробовать хотя бы раз распланировать день от начала и до конца. Запишите абсолютно все, что вам надо сделать. В идеале неплохо бы устроить недельный эксперимент. Благодаря этому упражнению большинство людей успевают сделать гораздо больше, чем ожидают. Это стоит того, чтобы попробовать, даже если в конечном итоге вы оставите в своем расписании только основные задачи.

Очень важно внести в график «свободное время». Не относитесь к этому, как к инструкции, я вас уверяю, вы удивитесь, когда это простое упражнение освободит вам уйму времени на любимые занятия.

Бонус – в конце дня просмотрите свое расписание, обратите внимание, сколько времени вы тратите на то, что «надо сделать» и сколько на то, что действительно для вас важно и наполняет жизнь смыслом. Постарайтесь начать смещать баланс в сторону последнего.

Зона комфорта

Если вы считаете, что быстрое погружение в программу «каждая минута по плану» для вас невыполнимо, я рекомендую попробовать начать с ежедневных утренних действий – своего образного ритуала, который задаст настроение дню. Это один из лучших способов настроить свой мозг и тело. Важно понимать, что настроение зависит от ваших действий. Уже сам по себе привычный ритуал даст сигнал организму, что вы в безопасности и все под контролем, а это поможет перейти в состояние комфорта и спокойствия. Каждый шаг, который вы выбираете для своего ритуала, приносит дополнительную пользу всему организму.

Одна из моих пациенток неожиданно для себя избавилась от проблем с кожей благодаря ежедневному утреннему ритуалу. 37-летняя Виктория страдала от тревожного расстройства, и кроме того ее беспокоила экзема. Она заметила, что усиление беспокойства каждый раз сопровождалось обострением экземы.

Однажды Виктория проронила такую фразу: «Кожа отражает мою жизнь», – что на самом деле означало: реагирует на стресс, обиду, нескончаемость списка дел и чувство полного отсутствия контроля над ситуацией.

Виктория старалась просыпаться поздно, насколько это было возможно. Ее будильник разрывался, и она нажимала на «стоп» по пять раз, потом в спешке собиралась и бежала на работу. Каждый день Виктория начинала в напряжении, экстремально близко к стрессовому порогу или даже за ним. Я пытался убедить ее создать комфортный утренний ритуал, но она категорически отказывалась: ей эта идея совсем не нравилась. У Виктории двое детей семи и девяти лет, которых надо собирать в школу. В конце концов мне удалось убедить ее вставать на 10 минут раньше ради приятного ритуала. Она решила зажигать свечу и практиковать три минуты дыхания с чередованием ноздрей (см. стр. 181), три минуты комплекса упражнений йоги «Приветствие солнцу» и две минуты тратить на позитивные установки (см. стр. 28).

На все потребовалось только 10 минут, и у Виктории получилось выполнять ритуал каждое утро. Заканчивая его, она будила детей и продолжала свой обычный день. Виктория сразу сказала мне, что утро стало менее напряженным. У нее улучшилось состояние кожи и не только, уже через полгода она почувствовала себя уверенной и готовой к новым переменам в жизни. Неплохой результат при ежедневных инвестициях в размере всего 10-ти минут.

Найдите время

Я понимаю, что не у каждого есть возможность начинать день в зоне комфорта. Очень важно найти подходящее именно для вас время. Некоторые из моих пациентов получают такое время только после того, как отвозят детей на учебу: либо 10 минут в машине прямо у школы, либо сразу по возвращении домой. Кто-то выполняет ритуал на улице перед тем, как войти в офис.

Лично я считаю, что первые 10 минут утра нужно провести в покое и комфорте, настроить свой ум и тело на весь день. Но еще важнее просто делать это, делать тогда, когда у вас есть возможность.

Ежедневное погружение в зону комфорта дает мне чувство уверенности и положительную энергию, которую я ощущаю вплоть до позднего вечера. Но когда я просыпаюсь чуть позже и не успеваю сделать упражнения, а может быть просто ленюсь и открываю страничку соцсети или почты вместо этого, мой день идет по совсем другой колее, я начинаю его гораздо ближе

к стрессовому порогу. Как бы я ни ценил сон, я не сомневаюсь, что подняться на 10–15 минут раньше, чтобы подарить это время себе, гораздо важнее для вашего здоровья. Это тренирует мозг реагировать на полученную информацию продуктивно.

То, как вы начинаете утро, определяет весь ваш день, а из дней строится ваша жизнь – осмысленная и целенаправленная.

Мой утренний ритуал, как правило, меняется от месяца к месяцу. Сегодня это почти полчаса, включающие в себя:

- подъем в 5:30;
- медитация – 10 минут;
- вскипятить чайник и порезать корень имбиря. Залить его кипятком и осознанно вдыхать этот запах;
- пока чай заваривается, сделать легкую зарядку в доме или на улице, в зависимости от погоды;
- сесть за кухонный стол, смотреть на сад за окном и ничего не делать, только наслаждаться видом сада и вкусом чая;
- следующие 10 минут: повторять позитивные установки, записать их в дневник, практиковать благодарность, прочитать или записать три приоритетные задачи дня.

Начинайте каждое утро в зоне комфорта

Создавая утренний ритуал, вы можете учитывать рекомендации из любой части «Я больше так не могу!». Ваш ритуал может длиться всего пять минут или целый час, но вы должны помнить три основных правила, которые я называю «Три М»: Mindfulness, Movement, Mindset.

MINDFULNESS (осознанность): это сразу вас успокоит. Осознанное дыхание – основа медитации.

MOVEMENT (движение): нужно позаботиться и о физическом состоянии тела. Подумайте о тай-чи или йоге (см. стр. 123, глава об упражнениях).

MINDSET (образ мышления): думайте позитивно. Вспомните о медитации благодарности, позитивных установках или «Любящей доброте».

Особенно хорошо, если вы будете проводить каждое утро хотя бы час без телефона – золотой час. Дайте мозгу возможность обработать ваши мечты, увиденные во сне. Это гораздо лучше, чем погружаться в жестокость реального мира и его новостей или в социальные сети.

Позвольте мозгу заинтересоваться, и он подарит вам замечательные идеи, связанные с работой или развлечениями, или укажет путь к решению более широких проблем.

Глава 3. Как наполнить свою жизнь

Два года назад, летом, ко мне на прием пришел финансовый директор компании, производящей пластиковые изделия. Саймону было немного больше 50-ти, он находился в стрессе и депрессии последние полтора года. Саймон придерживался здорового питания, но собственная работа казалась ему трудной и неблагодарной. Во время беседы я поинтересовался, было ли у него в детстве любимое хобби. Слегка смутившись, Саймон рассказал, что очень любил играть с детской железной дорогой.

– Вы ее сохранили? – спросил я.

– О боже, я даже не знаю. – Он улыбнулся, задумался на минуту. – Она где-то на чердаке, в коробках.

– Вы можете оказать мне небольшую услугу? – спросил я. – В воскресенье найдите ее, соберите и понаблюдайте за своими ощущениями.

На мое предложение Саймон отреагировал на удивление хорошо, но больше ко мне не возвращался. Лишь спустя несколько месяцев я совершенно случайно узнал, что произошло. Я уходил из клиники, когда на парковке встретил его жену.

– Саймон занят строительством навеса у нас в саду, это для его железной дороги. Я еще никогда не видела мужа таким увлеченным. Он просто помешался на ней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.