

# Кристина Берндт

научный журналист, врач

**ПЕРЕВЕДЕНА**  
**НА 19 ЯЗЫКОВ**



# УСТОЙЧИВОСТЬ

Как выработать  
иммунитет  
к стрессу,  
депрессии  
и выгоранию



БОМБОРА

Психологический бестселлер (Эксмо)

Кристина Берндт

**Устойчивость. Как выработать  
иммунитет к стрессу,  
депрессии и выгоранию**

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Берндт К.**

Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию / К. Берндт — «Эксмо», 2013 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-161443-0

Каждый из нас сталкивается с многочисленными проблемами и переживаниями на пути к счастливой жизни. Как стать психологически устойчивой личностью? Как побороть страхи и психологические травмы? Какой дать совет своим детям в трудной для них ситуации? Доктор Кристина Берндт, выдающийся журналист и популяризатор науки, ответила на все волнующие вопросы в своем бестселлере, опираясь не только на социальные и психологические аспекты человеческого восприятия, но также проведя небольшой ликбез по биологии и задействовав множество примеров из повседневной жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-161443-0

© Берндт К., 2013  
© Эксмо, 2013

## Содержание

Введение	6
Вам нужны силы	8
Ежедневный стресс	9
Когда душе не хватает защитной амуниции	14
Тест: насколько велик уровень стресса в моей жизни?	21
Подсчет результатов	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Кристина Берндт**

## **Устойчивость: как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию**

*Для Линн и Тессы,  
двух сильных девочек*



Resilienz Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft  
Copyright © 2013 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

© Шамонова Д.Ю. перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Введение

В XXI веке жизнь стала намного сложнее, чем была раньше. Несмотря на возросшее благосостояние, меньшую физическую нагрузку и всевозможные технические достижения, которые должны были бы облегчить нам жизнь, мы постоянно находимся под давлением. К работающим людям стали предъявлять очень высокие требования относительно скорости, профессионализма и точности. Если раньше на формулирование одного взвешенного делового письма можно было потратить неделю, то сегодня нам приходится извиняться, когда мы отвечаем на e-mail на следующий день после его получения. При этом начальство и клиенты безжалостно критикуют подобные письма, явно написанные в спешке. «Мы придерживаемся открытого стиля коммуникации» – так это называется в современном офисном мире. В то же самое время объем работы растет все больше и больше, как и страх ее потерять – тому способствует постоянно растущее число людей, сокращенных из-за ценового давления, которое сегодня действительно ощутимо во множестве секторов экономики. Если работать в подобном темпе у вас не получается, то вы начинаете бояться того, что вас могут уволить. А ставшие привычными в последние годы резкие изменения в курсе национальной валюты и экономические рецессии никак не способствуют уменьшению страха за собственное финансовое и психологическое состояние.

Однако возросшая нагрузка поджидает нас не только на рабочем месте. Отношения – и не какие-нибудь, а по-настоящему счастливые – входят в список того, чем должен обладать каждый, дабы заслужить общественное одобрение. При этом наши идеальные партнеры и работодатели должны быть еще и по-настоящему хорошими матерями и просто выдающимися отцами, которые растят своих детей не только в атмосфере любви, но и в атмосфере свободы, которая при этом сочетается с глубоко продуманным образовательным процессом, включающим в себя изучение языков, творческие и спортивные занятия, дабы максимально хорошо подготовить детей к будущей карьере в эпоху глобализации. А так как большие семьи – а значит, готовые протянуть руку помощи тети, дяди и бабушки с дедушками – стали большой редкостью, то и удовлетворить все эти требования едва ли представляется возможным.

Неудачи, критика и бесконечное самоедство стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Нередко это приводит к очень серьезным последствиям. Количество диагностированных психических расстройств достигло беспрецедентно высокого уровня. Кроме того, все чаще мы слышим о футболистах или поп-звездах, которые столкнулись с синдромом выгорания или депрессией, а ведь это те люди, которые на момент эмоционального срыва были чрезвычайно успешны в своей работе.

Сбежать от требований, которые к нам предъявляет современный мир, совсем не просто. Человек – существо социальное, а потому мы неизбежно перенимаем взгляды и представления людей, которые нас окружают. Удары судьбы и разочарования грозят даже тем, кто пытается найти уединение на альпийских пастбищах или же постигает дзен в буддийских монастырях. Уединение, конечно же, решит проблему давления, связанного с работой, но оно вряд ли поможет справиться с неудачами в личной жизни, тяжелыми болезнями или же потерей близкого человека. Проблемы – и между тем довольно серьезные – часто возникают у каждого из нас, и чаще всего случается это именно тогда, когда ты этого меньше всего ожидаешь.

Как было бы здорово, если бы мы просто могли покрыть нашу душу «мозолями». Этакой броней, которая бы защитила нас от бесконечных ударов, которые нам наносят едва ли выполнимые требования как личной, так и офисной жизни. Или же заручиться таким отношением к жизни, которое позволило бы нам с радостью смотреть прямо перед собой, а не с грустью отводить взгляд в сторону. Или же обладать такой уверенностью в себе, которая бы рикоше-

тила большую часть летящей в нас критики и оставляла лишь то, что имеет в себе конструктивное начало.

Люди, которые умеют так относиться к жизни, действительно существуют. Как утес во время шторма, они всегда остаются непоколебимыми. Специалисты называют это загадочное умение психологической устойчивостью – это качество позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.

В современной истории характерным примером является история молодой австрийки Наташи Кампуш. Когда десятилетняя Наташа возвращалась из школы домой, ее похитили и удерживали в заложниках в течение восьми лет (см. стр. 77). Когда у нее брали телевизионное интервью всего через две недели после побега, зрители обомлели. Они ожидали увидеть запуганную и беспомощную жертву, однако Наташа оказалась уверенной в себе и склонной к рефлексии девушкой. Вполне возможно, что ей просто хорошо удавалось скрывать душевные раны, но в подобной ситуации даже это требует больших ментальных усилий, и это определенно заслуживает восхищения. В любом случае, ее появление на телевидении позволило взглянуть на вопрос психологической устойчивости совершенно с новой стороны.

**Психологическая устойчивость позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.**

Как это возможно, что одной молодой девушке удастся переживать подобные мучения, в то время как другие теряют мужество перед лицом гораздо меньших жизненных неурядиц? Почему один предприниматель после банкротства своей компании тотчас загорается новой идеей, в то время как другой решает сдаться? Почему нелестный комментарий коллеги гложет кого-то три дня, в то время как кто-то другой едва ли обратит на него внимание? Почему некоторые люди после расставания ищут спасения в алкоголе, в то время как другие вскоре находят в жизни новый смысл?

Вопрос того, что же делает некоторых людей настолько сильными, является большой загадкой, над решением которой бьются психологи, профессоры и когнитивные нейробиологи. Довольно долго они пытались найти ответ лишь в глубинах человеческой души. Они исследовали, какие факторы влияют на развитие хронических бредовых расстройств, депрессии и панических атак, пока в конце 1990-х отдельные «отступники» не обратились к позитивной психологии. Теперь в центре их внимания находится наше поведение в моменты жизненных кризисов – ученые пытаются понять, какие именно стратегии и ресурсы самые сильные из нас используют в такие моменты.

В этой книге я бы хотела привести примеры того, какие именно навыки помогают нам преодолевать сложности. Я расскажу о последних научных исследованиях, чтобы объяснить, откуда вообще берется психологическая устойчивость. И конечно, я обращусь к примерам выдающейся жизнестойкости, чтобы помочь найти пути преодоления больших и маленьких кризисов тем, кому иногда не хватает врожденных умений. И хотя основы психологической стойкости закладываются совсем в раннем детстве, их все же можно приобрести и позднее. Нужно лишь знать как.

## Вам нужны силы

На какое-то время лень и скука полностью испарились из нашей ориентированной на достижения жизни. «Я так сильно нервничаю» – эта фраза звучит так часто, что даже маленькие дети с охотой ее повторяют. Они чувствуют, что тот, кто ее произносит, почему-то заслуживает всеобщее уважение и признание. Однако мы постоянно игнорируем тот факт, что лень и скука помогают нам найти новые силы и делают нас более креативными. Тем не менее особым почетом в нашем обществе пользуются лишь те, кто успешен и в работе, и в любви, и в экзотических хобби.

Конечно, небольшой уровень стресса может быть полезен. Он увеличивает нашу работоспособность и помогает нам насладиться ощущением того, что мы добились отличных результатов, несмотря на большое давление. Однако постоянные чрезмерные требования, существующие сегодня во многих сферах нашей жизни, заставляют нас чувствовать себя по-настоящему плохо – и это негативное чувство уже не хочет никуда исчезать. Мы не можем достичь успеха, ведь требования настолько высоки, что им едва ли можно соответствовать. Тот, кто достаточно силен психологически, не воспринимает стресс как нечто негативное или же не позволяет ему себя сломить. Однако для тех, кто отличается меньшей психологической устойчивостью, постоянный фоновый стресс в итоге может стать причиной возникновения различных заболеваний.

Довольно часто психологические проблемы сперва находят свое отражение в совсем незаметных симптомах – у вас начинает побаливать спина или же немного «капризничает» живот. Если вы не обращаете на это внимания, то дальше последует психологический срыв. Сегодня психологическая устойчивость нужна не только топ-менеджерам, работающим в конкретных отраслях экономики, или же людям, которые столкнулись с тяжелыми ударами судьбы. Высокие требования сегодня предъявляются повсюду – с ними сталкиваются секретари, маленькие семьи, пары, а также те, кому приходится иметь дело с муками сердца, потерей работы, финансовыми проблемами, болезнями и скорбью от потери близких.

Часто нам просто не хватает энергии, чтобы одновременно справляться и с рабочими, и с личными проблемами. Депрессия и синдром выгорания уже давно перестали быть редкими заболеваниями. Именно их распространенность доказывает, что грань между силой и слабостью стала очень тонкой. Многие люди пытаются найти спасение в наркотиках и алкоголе, а потому они могут почувствовать себя комфортно и свободно лишь вечером в компании с бутылкой красного вина.

Чтобы уметь успешно отражать постоянные атаки на ваше психическое здоровье, необходимо обладать здоровой уверенностью в себе – а значит, хорошей самооценкой, – которая будет работать как пружина, или же вооружиться набором специальных полезных практик. В этой главе мы объясним, как различные внешние угрозы влияют на психическое здоровье, и расскажем о людях, которым удалось выйти из патовых ситуаций, в которых они оказались именно по вине подобных угроз.



## Ежедневный стресс

«У меня ужасный стресс». Сегодня каждый из нас произносит эту фразу хотя бы раз в неделю, хотя еще 75 лет назад она бы не имела никакого смысла. Лишь в 1936 году австрийский врач Ганс Селье придумал термин «стресс», так хорошо знакомый нам сегодня. «Я подари́л новое слово всем существующим языкам», – произнес Селье в конце своей жизни. К тому моменту он уже написал 1700 научных статей и 39 книг о феномене, который до этого никогда не был описан с научной точки зрения. Тем не менее стресс как явление существует аж со времен каменного века. В конце концов, люди всегда сталкивались со сложными и напряженными ситуациями, многие из которых пережить было куда сложнее, чем те трудности, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Тот ужас, который охватывает тебя, когда ты безуспешно пытаешься найти хоть что-нибудь съедобное, вероятно, занимает более высокую строчку на шкале негативных чувств, чем беспокойства о возможном провале во время выступления перед большой аудиторией. А попытки убежать от нападающего на тебя саблезубого тигра однозначно вызовут больший стресс, чем опоздание на утреннее совещание.

Собственно говоря, стресс существует именно для того, чтобы в стрессовой ситуации нам удавалось действовать быстро и решительно, дабы не быть съеденными кем-то. Для этого у нас повышается артериальное давление, учащаются пульс и дыхание. Наш организм начинает вырабатывать гормон адреналин, который обеспечивает мозг и мускулы необходимой энергией. Тело готово ударить – или убежать. «Стресс помогает нам работать на довольно высоком уровне независимо от того, в каких условиях мы сейчас находимся», – объясняет биопсихолог Клеменс Киршбаум. Однако как только опасность исчезает, все эти реакции тела должны сразу же сойти на нет.

Сегодня стресс является частью нашей повседневной жизни. «По сути, бесконечные разговоры о том, что вы очень заняты и сильно перерабатываете, давно успели стать хорошим тоном», – говорит психолог Моника Буллингер. «Таким образом, в нашем обществе больше нет разницы между тем стимулирующим чувством, которое возникает, когда мы немного запыхались от количества стоящих перед нами задач, и постоянным негативным чувством, которое возникает оттого, что стрессовая реакция не завершается ощущением успеха от достижения цели. Кроме того, мы часто забываем о том, что подобный постоянный стресс представляет опасность для нашего здоровья».

Когда тело постоянно пребывает в боевой готовности, последствия довольно часто сперва ощутимы ментально: поглощенные стрессом люди ощущают психологический дискомфорт, их охватывает тревога и даже грусть. Другими реакциями могут быть раздражение, перепады настроения и категоричность. Те, кто страдает от хронического стресса, обычно вообще не могут почувствовать себя спокойно. А когда давление исчезает, они едва ли могут нормально существовать. Дело в том, что они просто-напросто разучились расслабляться. В связи с этим вскоре к психологическим проблемам добавятся и физические, которые у каждого человека будут проявляться по-своему. «У каждого своя ахиллесова пята», – говорит специалист по медицинской профилактике Кристоф Бамбергер. В итоге груз, лежащий у нас на душе, становится невыносимым. А потому у нас и возникают такие психические расстройства, как депрессия и все чаще диагностируемый синдром выгорания, который на самом деле является легкой формой депрессии.

Насколько высоким является уровень стресса во время длинного, ответственного и суетливого рабочего дня? Это очень индивидуально. Для кого-то может быть слишком сложно одновременно согласовывать две встречи, в то время как кто-то другой почувствует себя подав-

ленно только при столкновении со значительными неприятностями. А третьему будет совершенно все равно и в тяжелых жизненных потрясениях.

То, как мы реагируем на давление и стресс, во многом зависит от психологической устойчивости, основы которой закладываются еще в детстве. На это также влияют личные качества, наше окружение и непосредственно воспитание. Однако существуют полезные стратегии, которые могут помочь нам справиться с ежедневным стрессом и, соответственно, усилить нашу способность легче переносить жизненные трудности и в будущем. К тому же психологи, изучающие человеческую личность, все чаще приходят к выводу, что наша натура гораздо более пластична, чем принято считать: люди вполне могут меняться! (см. стр. 237)

Профессиональные антистресс-коучи пытаются научить своих клиентов тому, что они называют «компетенциями по управлению стрессом». Участники тренингов должны научиться различать два типа стресса, с которыми они сталкиваются на повседневной основе – негативный и разрушительный стресс и конструктивный стресс, который помогает нам справляться со сложными ситуациями. Научившись отличать один вид стресса от другого, мы можем целенаправленно бороться лишь с тем стрессом, который нам действительно вреден (см. стр. 287).

В случае острого стресса незаменимыми являются техники, которые помогут вам быстро расслабиться. Многие коучи рекомендуют такие методы релаксации, как аутогенная тренировка или прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. Другие полагаются на такие дальневосточные методы, как йога, различные техники медитации, к которым также относятся осознанность и упражнения на расслабления через движение – например, цигун и тайцзицюань.

А некоторые люди и вовсе находят свои собственные методы – например, длительные прогулки пешком или же обязательный ежедневный перерыв в 12 часов дня. Какой метод окажется самым эффективным, зависит не только от того, с какими проблемами вы столкнулись, но и от ваших личных предпочтений.

**Сегодня стресс является частью нашей повседневной жизни. «По сути, бесконечные разговоры о том, что вы очень заняты и сильно перерабатываете, давно успели стать хорошим тоном», – говорит психолог Моника Буллингер.**

В любом случае, основной целью всех этих практик является снижение кровяного давления, частоты пульса и активности мозговых волн, дабы помочь человеку почувствовать себя спокойно, удовлетворенно и расслабленно. Однако то, в каком порядке это должно произойти, зависит от того, какой практике вы следуете. Так, практики, ориентированные на физическое действие – например, метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону, – помогают снизить уровень стресса за счет работы с телом. Если вы хотите применить эту методику, вам следует целенаправленно напрягать и затем расслаблять определенные группы мышц. Сконцентрировавшись на этой задаче, вы сможете успокоить свой разум, так как размышления о трудностях грядущего рабочего дня отступят на второй план.

Аутогенная тренировка работает прямо противоположным образом: она работает с психологическим состоянием, дабы с его помощью изменить физическое состояние. Находящийся в стрессе человек должен сконцентрироваться на определенном перечне самовнушений – определенном наборе представлений, – который он будет медленно повторять в своих мыслях. «Я ощущаю тяжесть в руках и ногах, – заверит он сам себя, – у меня спокойное и ровное дыхание». Те, кто регулярно и добросовестно практикует самовнушение, в итоге действительно могут влиять на свое состояние с его помощью. Но как тогда думать о том, что вызывает у нас стресс?

Опасность состоит в том, что, как только мы вновь начинаем думать над незавершенными рабочими задачами, стресс тотчас возвращается. В этом случае за помощью следует обратиться к техникам осознанности (см. стр. 290). Они помогают нам по-новому взглянуть

на нашу повседневную жизнь: то, что раньше раздражало и вызывало стресс, в итоге переоценивается и даже может перестать восприниматься как нечто неприятное. Эти техники также развивают наше понимание того, в каких случаях критические ситуации можно попытаться исправить, а в каких – следует оставить все как есть.

Один из ключевых навыков, которому специалисты по управлению стрессом пытаются научить своих клиентов, – это умение отличать важное от неважного. Оно включает в себя и возвращение к четкому разграничению между работой и отдыхом, которое раньше казалось нам чем-то само собой разумеющимся. В нашем мире смартфонов и планшетных компьютеров, где каждому из нас каждую секунду могут позвонить или же отправить электронное письмо, умение просто выключить электронные устройства на один вечер – это невероятно освобождающий и расслабляющий шаг. «Я сегодня побуду офлайн» – это как небольшой отпуск для вашей души. Нам всем необходимы периоды отдыха. Но многие из тех, кто находится под постоянным воздействием стресса, забыли об этом, а потому им нужно заново учиться тому, как хорошо иногда бывает просто отключиться от всего происходящего вокруг (см. стр. 295).

Во время выполнения антистрессовых практик не стоит быть излишне амбициозным: небольшое количество стресса на самом деле приносит пользу.

В конце концов, стресс – даже если он вызван атакующим вас саблезубым тигром – позволяет вам быть более энергичными и креативными. В нечто враждебное стресс превращается тогда, когда он длится слишком долго и уже не может быть устранен длительными периодами безделья, специальными упражнениями или практиками расслабления.

С той или иной формой стресса сегодня приходится иметь дело каждому, так как наша жизнь наполнена различными нервными факторами, избежать воздействия которых просто невозможно. Отношения могут быть разорваны, дети могут изрядно потрепать нервы, работодатель резко может переместить все свое производство за границу.

Потеря работы относится к одним из самых худших негативных событий, которые только могут произойти в нашей жизни. Ощущение собственной ненужности так сильно бьет по нашей самооценке, как едва ли способен ударить любой другой жизненный кризис. Психологи Микаэль Айд и Майке Луманн изучали этот вопрос детально. Большинство людей тяжело переживает потерю работы даже в том случае, если с ними это случилось во второй или же даже в третий раз. На протяжении многих десятилетий ученые считали, что люди могут привыкнуть к любым событиям, независимо от того, насколько сильно они изменили их привычную жизнь. Вскоре после выигрыша в лотерею или же несчастного случая, повлекшего за собой паралич нижних конечностей, респонденты одного известного исследования оценили свой уровень счастья ровно так же, как и до произошедшего события. «Однако людям удается приспособливаться подобным образом далеко не всегда, – подчеркивают Айд и Луманн. – Время все же лечит не все раны».

**Стресс – даже если он вызван атакующим вас саблезубым тигром – позволяет вам быть более энергичными и креативными.**

Потеря работы словно бы обостряет наше восприятие. «Она ощущается как спираль, которая закручивается все сильнее и сильнее вглубь», – объясняет психолог Денис Гершторф. Эти три эксперта, как и многие другие, уже давно знают, что потеря работы не только понижает самооценку, но и разрушает социальные связи. Помимо этого, она часто является причиной обострения конфликтов с родственниками и друзьями в силу возникающих финансовых проблем. Участие во многих привычных активностях становится невозможным. «Именно по этим причинам нашему обществу срочно нужны специальные программы, которые помогут смягчить последствия от многократной потери работы», – считают Айд и Луманн. В конце концов, потеря работы давно перестала быть чем-то, что может случиться с нами лишь единожды.

Но стресс скрывается и там, где его не так-то и просто обнаружить. Например, даже жизнь в большом городе представляет собой опасность для нашего психического здоровья: жители мегаполисов гораздо чаще сталкиваются с психическими расстройствами, чем жители удаленной сельской местности – и это вопреки тому, что медицинское обслуживание в городах обычно лучше, чем за их пределами. Скорее всего подобные негативные последствия от жизни в большом городе вызваны сенсорной перегрузкой – или же перегрузкой органов чувств, – как и тем фактом, что в течение дня человеку приходится сталкиваться с гораздо большим количеством людей, чем ему хотелось бы. Человеческие лица очень интересны нашему мозгу, а потому он пытается внимательно рассмотреть как можно больше из них. Парадокс же состоит в том, что жизнь в относительно ограниченном пространстве с сотнями тысяч других людей побуждает в нас желание избегать этих самых людей. Видимо, именно по этой причине у жителей мегаполисов те области мозга, что отвечают за борьбу со стрессом и контроль эмоций, постоянно работают на полную мощность. В итоге риск возникновения депрессии увеличивается на 39 %, а риск развития тревожного расстройства – на 21 %. И, как выяснили Флориан Ледербоген и Андреас Майер-Линденберг, вероятность развития шизофрении тем выше, чем больше город, в котором вы живете.

Оба психиатра также смогли доказать, что и сами жители больших городов в целом гораздо больше подвержены стрессу. Они провели эксперимент, в рамках которого поместили психически здоровых людей в аппарат МРТ и сильно ругали их, пока те пытались решить несколько сложных арифметических задач. Параллельно ученые наблюдали за тем, как мозг испытуемых реагировал на происходящее. В итоге налицо были все признаки стресса: у испытуемых участился пульс, поднялось артериальное давление, увеличилось содержание в крови кортизола, гормона стресса. Однако нервные клетки в мозговом центре страха – миндалевидном теле, также называемом амигдалой – вырабатывались тем активнее, чем больше был город, в котором жил испытуемый. Между тем активная роль амигдалы в развитии различных психических расстройств уже давно является доказанной. И хотя переезд в деревню и может улучшить ситуацию, однако вам потребуется несколько лет на то, чтобы повышенная мозговая активность постепенно пришла в норму.

Так что же тогда можно сделать? Неужели нужно запереться в монастыре, уехать в отдаленную деревню или отправиться на малообитаемый остров для того, чтобы избавиться от стресса? Неужели из-за страха увольнения нужно сразу же становиться самозанятым? Неужели нужно бесконечно заботиться о партнере, чтобы он никогда вас не бросил? Но все это лишь вновь создает стресс. Бесконечное количество альтернатив, которыми наполнена наша сегодняшняя жизнь, лишь мешает нам достигнуть благополучия. Сконцентрироваться на том, что вам действительно важно, и быть удовлетворенным тем, чего вы сумели достичь – одна из самых больших сложностей, которую только можно найти в мире, наполненном миллионами самых разных возможностей. «Понимать свои собственные приоритеты, жить в соответствии с ними и не позволять другим сводить себя с ума – вот что должно быть жизненным девизом», – считает психолог и исследователь методов профилактики стресса Фридрих Лезель.

Раньше большинство людей проводило юность в родительском доме или же родительской квартире и им никогда не приходилось оттуда переезжать. Когда же они впервые сменяли место своего жительства, очень часто они селились в непосредственной близости от своего предыдущего дома. Эти люди получали практическое образование в одном из нескольких предприятий, которые можно было найти недалеко от дома, или же учились в университете в ближайшем большом городе, а сразу после окончания учебы возвращались обратно в родной дом. Естественно, своих детей они отправляли учиться в ту же школу, которую когда-то закончили они сами.

Сегодня подобный умиротворенный образ жизни стал редкостью. Свобода выбора стала настолько большой, что она постепенно превратилась в принуждение. Современным людям

постоянно приходится спрашивать себя, не стоит ли им воспользоваться одной из множества возможностей, что им предлагают: является ли сегодня правильным работать в одной и той же компании десять лет? Есть ли где-то там работа получше, которая к тому же еще и лучше оплачивается? Что делать с теми деньгами, что удалось сэкономить? Не лучше ли отдать ребенка в частную школу? Не пожалею ли я в конце своей жизни, что хотя бы какое-то время не пожил за границей? Настолько ли счастливый мой брак, как мне когда-то об этом мечталось? У меня много секса и достаточно ли он хорош? Жизнь, в которой настолько много свободы выбора, едва ли может быть спокойной.

Но побег бессмыслен. Вместо этого мы лучше укрепим наш дух.

## **Когда душе не хватает защитной амуниции**

Этой женщиной восхищался каждый. У успешного архитектора, работавшего в крупной компании на севере Мюнхена, было трое маленьких детей. Одному было шесть лет, другому – три года, а третьему – год, когда мама вернулась к работе по 30 часов в неделю после небольшого декретного отпуска.

В офисе она всегда была в хорошем настроении, отличалась трудолюбием и уверенностью в своих действиях и всегда хорошо выглядела. Она с удовольствием рассказывала о том, какие навыки нужны для того, чтобы успешно совмещать устройство домашнего быта, семейную жизнь и напряженную работу. Этой женщиной действительно восхищался каждый. Так и было до тех пор, пока в один прекрасный день все не начали замечать, что она стала появляться в офисе все реже и реже. Как оказалось, у женщины случился нервный срыв. Ее отправили в больничный отпуск на полгода и госпитализировали. Врачи настаивали на том, что ей не стоит возвращаться домой к семье. Более того, мужу и детям тоже рекомендовали навещать женщину пореже. Ее лабораторные анализы были настолько плохи, что врачи настойчиво рекомендовали ей полностью дистанцироваться от всего и всех.

То, что вполне нормальные люди сегодня от себя требуют, порой едва ли является достижимым. Они хотят с легкостью сносить критические взгляды своих соседей и коллег, в то же время успешно удовлетворяя все запросы своих работодателей, партнеров, детей и, возможно даже, пожилых родителей. И они не просто хотят их удовлетворить, они хотят сделать все идеально, как если бы наша жизнь была голливудским фильмом. На нас очень сильно давит необходимость показывать высокие результаты – и многие, как и упомянутая мюнхенская архитектор, даже не замечают этого, пока в какой-то момент их организм не отказывается работать, сорвав стоп-кран.

Постоянная работа на пике производительности часто приводит к синдрому выгорания. Термин, который последнее время слышен везде и повсюду, был придуман нью-йоркским психотерапевтом Гербертом Фройденбергом в 1970-х годах. Фройденберг в основном анализировал психологическое состояние людей, занимавшихся социальной работой. Им было свойственно идеалистически относиться к своей работе и выполнять ее поначалу с полной самоотдачей. Однако спустя всего несколько лет они начинали чувствовать себя устало и подавленно, их энтузиазм испарялся, а физическое здоровье ухудшалось. Более того, многие были склонны относиться к своей когда-то любимой работе крайне цинично и безучастно.

Сегодня синдром выгорания встречается не только у работников социальной сферы – как утверждает Немецкое общество психиатрии, психотерапии, психосоматики и неврологии, в опасности находятся представители всех профессий. В группе риска также находятся матери и отцы-одиночки, а также те, кому необходимо ежедневно ухаживать за больными родственниками.

Фактом, однако, является и то, что сегодня этот диагноз ставят так часто, что это даже пугает. Хотя данных конкретно по Германии и не существует, опрос населения в Финляндии показал, что каждый четвертый взрослый гражданин этой страны сталкивается с легкими симптомами синдрома выгорания, в то время как три процента взрослого населения – с самыми серьезными патологиями. Справочники и научно-популярные издания на эту тему продаются как горячие пирожки. Многие люди воспринимают эту тему настолько серьезно именно потому, что они и сами испытывают симптомы, характерные для синдрома выгорания.

Это связано с тем, что работа сегодня требует от людей очень многого, а зачастую даже слишком многого. «Офисный мир должен концентрироваться на комфорте людей, а не только лишь на достижении целей по окупаемости», – такое требование единодушно выдвинули медики – участники Немецкого медицинского конгресса в 2012 году. Эти профессионалы

ежедневно могут наблюдать за тем, как пациентов с подобными заболеваниями становится все больше и больше: порой они имеют исключительно психологическую природу – например, депрессия и тревожное расстройство, – однако в других случаях заболевание может зародиться как психическое, но в итоге найти свое выражение в физических симптомах. К подобным психосоматическим заболеваниям относятся не только шум в ушах (тиннитус) и боли в спине, известные многим, но и сердечно-сосудистые заболевания, которые на самом деле зачастую тоже обусловлены нашим психологическим состоянием.

Каждый второй трудоустроенный взрослый жалуется на большую нагрузку на работе. Согласно опросу о стрессе, проведенному немецким Федеральным институтом безопасности и гигиены труда, 52 % людей постоянно ощущают на себе сильное давление от количества рабочих встреч и требований по производительности. Кроме того, 44 % из 18 000 трудоустроенных участников опроса часто сталкиваются со стрессом тогда, когда им нужно сделать звонок или ответить на электронное письмо. Каждый третий признался, что ему приходилось пренебрегать перерывом на обед из-за слишком большого количества работы.

Часто побег удастся осуществить с помощью небольшого желтого листка бумаги. Если справиться с давлением больше не получается, взять небольшой перерыв немцам помогает семейный врач (то же самое, что участковый терапевт в российской системе здравоохранения). Справка от врача обеспечивает хотя бы несколько дней отдыха: печать и подпись помогают оставить все рабочие обязанности позади себя, в то время как перед вами открываются часы, наполненные зияющей пустотой – внезапной свободой от бесконечного внешнего контроля. Даже если у вас нет температуры, все кости целы, да и пульс находится в норме, врачи все равно с легкостью заполняют все необходимые бумажки, потому что знают, что несколько дней на больничном могут стать настоящим глотком свежего воздуха для тех, кто задыхается от избыточного давления на работе. Некоторым подобная пауза может помочь вновь обрести душевные силы, необходимые для борьбы с повседневным безумием. Многие врачи называют такой больничный профилактикой психологических заболеваний – и она гораздо лучше настоящего лечения, с которым придется столкнуться тем, кто доведет себя до нервного срыва.

Однако подобный отпуск, ставший легитимным благодаря понимающим врачам, не особо помогает в тех случаях, когда стресс является постоянным, а условия работы – неизменными. Тогда подобные паузы помогают лишь тем, что способствуют замедлению развития синдрома выгорания.

Между тем некоторые компании все же сумели осознать, что в сложившейся системе нужно что-то менять. Крупнейшая британско-голландская компания по производству продуктов питания и моющих средств «Unilever» оценивает работу своих менеджеров по тому, как часто подчиненные им сотрудники не приходят в офис. «Конечно, большое количество больничных отпусков в команде не обязательно связано с плохим руководством», – говорит главный медицинский специалист компании Олаф Чарнецки. В конце концов, подобное зависит и от возраста, и от пола, и от общего состояния здоровья сотрудников. Однако бросается в глаза и то, что при некоторых руководителях – независимо от того, какой командой они управляют, – количество больничных отпусков неизменно остается на одном уровне. Когда такое случается, руководители компании специально проводят беседу с этими менеджерами.

Немецкое Федеральное министерство труда также ведет статистику того, как часто люди в стране уходят в больничный отпуск. Их данные указывают на то, что психические расстройства оказывают огромное воздействие на нашу продуктивность. Это происходит из-за того, что люди, страдающие подобными заболеваниями, часто уходят в продолжительный отпуск и даже попадают в больницы – как и упомянутая выше мюнхенская архитектор, – а потому и процесс возвращения к повседневной работе длится в итоге довольно долго. Европейский союз ежегодно тратит более 300 миллиардов евро на лечение заболеваний психики. И в дальнейшем эта сумма будет только расти.

По данным немецкого Министерства труда, в 2001 году 33,6 миллиона рабочих дней были пропущены сотрудниками по причине развития у них тех или иных психических расстройств. В 2011 году их было уже 59,2 миллиона. И это даже без учета психосоматических заболеваний. Если смотреть на все больничные, взятые в 2001 году в Германии, то тогда доля больничных, связанных с заболеваниями психики, составит всего 6,6 %. Однако уже к 2010 году это число выросло вдвое, до 13,1 %. Сегодня психические расстройства являются наиболее распространенной причиной досрочного выхода на пенсию по состоянию здоровья.

Недаром Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала рабочий стресс «одной из самых серьезных опасностей XXI века».

Многие страны – члены ЕС уже ввели специальные законодательные нормы для защиты офисных работников от угрожающей их здоровью излишней психологической нагрузки и поставили эту опасность в один ряд с другими профессиональными рисками. Теперь постоянный стресс на работе считается настолько же опасным, как и работа с ядами или же работа в условиях излишнего шума и слишком яркого света. Однако Германия к этим странам – членам ЕС не относится.

«Сперва нашему обществу нужно переосмыслить нашу реальность, чтобы потом предложить конкретные изменения в виде политических поправок и законов, которые помогли бы нам создать гуманные и безопасные для здоровья условия труда», – говорится в заявлении, выпущенном Немецким медицинским конгрессом. Но вместо того, чтобы прислушаться к подобным призывам, политики чаще склонны не признавать или же вовсе отрицать существующую связь между утомительным трудом и возникновением заболеваний психики.

Коварство синдрома выгорания состоит в том, что он представляет собой постепенный процесс, который у каждого может протекать абсолютно по-своему. Если вы страдаете от болей в спине, не можете долго удерживать внимание, испытываете проблемы с пищеварением, ваше сердцебиение часто бывает учащенным, вы бываете забывчивы, сталкиваетесь с головными болями, тревогой или же расстройствами сна, то нет ничего удивительного в том, что в какой-то момент ваше тело может начать бунтовать против бесконечной эмоциональной перегрузки, постоянного ощущения подавленности, новых разочарований или же невозможности получить признание.

Проблема же состоит в том, что все эти симптомы могут быть вызваны чем-то абсолютно другим. Многим из нас сложно признаться самим себе в том, что мы требуем от себя слишком многого. А потому мы начинаем бороться против внутренней пустоты, которая рождается от ощущения бессмысленности всего происходящего и соответствующих внутренних терзаний, – мы полностью отдаемся рабочему процессу, увеличиваем число совещаний, довольствуемся сокращенными обеденными перерывами, можем проснуться по утрам лишь с помощью больших доз кофеина, а вечером можем заснуть лишь с помощью снотворного. Иногда мы прибегаем к помощи и более серьезных стимуляторов и даже наркотиков. Если никто не вмешивается в происходящее, спираль закручивается все сильнее и сильнее и будет продолжать закручиваться до тех пор, пока не достигнет своего предела.

Даже специалисты не всегда могут распознать, что происходит с их пациентами. Это связано с тем, что врачи-психиатры и психологи все еще не нашли единого и однозначного определения синдрома выгорания. Сам синдром выгорания, состояние тотального истощения, даже не считается самостоятельным диагнозом. В Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10) он приведен в качестве симптома, который может сигнализировать о наличии одного из заболеваний из раздела «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни» (в МКБ-11 синдром выгорания выделен в качестве самостоятельного заболевания). Более того, сегодня мы привыкли считать, что синдром выгорания не может быть связан с активным проявлением энтузиазма на рабочем месте, хотя в реальности



даже люди с неиссякаемой увлеченностью собственным делом могут столкнуться с тотальным истощением.

Соответственно, врачи могут использовать термин «синдром выгорания» только в качестве дополнения к другому диагнозу. И на самом деле, чаще всего за синдромом действительно стоит что-то еще – в большинстве случаев легкая форма депрессии. Врачи, однако, часто не говорят об этом своим пациентам. Синдром выгорания, с их точки зрения, звучит лучше и современнее. Такой диагноз сразу словно бы дает понять, что его обладатель – человек активный и целеустремленный, который по-настоящему горел своим делом, пока у него не случился срыв. Человека с диагностированной депрессией же многие видят как жалкую и апатичную жертву, а потому, наверное, врачи и стараются приписывать своим молодым пациентам исключительно синдром выгорания: такой диагноз больные воспринимают легче.

Однако нужно проявлять осторожность, дабы не усугубить существующую депрессию, диагностируя лишь более «легкое» заболевание, предупреждает врач-психиатр и председатель Немецкого общества против депрессии Ульрих Хегерль. Потому что неправильное понимание существующего положения вещей может привести к неправильным стратегиям лечения – например, врач может выписать больничный лист, который поможет ненадолго сбежать от рабочей повседневности, которая часто и является причиной душевных страданий.

Однако если за чувством истощения скрывается не перегрузка на рабочем месте, а легкая форма депрессии, это едва ли можно будет назвать правильной стратегией. «Долгий сон или же многочасовые размышления в постели скорее лишь усугубляют депрессию», – предупреждает Хегерль. Многие клиники даже предлагают терапию принудительного бодрствования в качестве средства по борьбе с депрессией, во время которой пациенты должны покинуть свои постели на всю вторую половину ночи. Уходить в отпуск тоже не рекомендовано. «Депрессия отправится в отпуск вместе с вами», – объясняет Хегерль. Депрессию необходимо лечить – и только тогда то, что прежде вызывало стресс, начнет снова приносить радость.

«Здоровое питание, спорт, различные техники расслабления и новые стратегии по управлению временем помогают тем, кто испытывает сильный перегруз на работе, однако всего этого будет недостаточно при борьбе с депрессией», – объясняет директор больницы при Боннском университете Вольфганг Майер. – «Здесь потребуется психологическая или даже медицинская помощь, дабы суметь достигнуть долгосрочных результатов».

Следует также учитывать тот факт, что людям, столкнувшимся с данными заболеваниями, помощь сегодня будет предложена максимально быстро – или же они могут сами обратиться за этой помощью. Заболевания психики постоянно освещаются в медиа и являются темой публичных дискуссий. Однако им так и не удалось избавиться от социальной стигмы, окружающей их. И это несмотря на то, что врачи постоянно работают в этом направлении, а многие пациенты отважно делятся своей историей борьбы с заболеваниями психики. Даже когда страдавший депрессией футболист Себастьян Драйслер, столкнувшаяся с синдромом выгорания публицистка и профессор, состоящая в браке с Анной Уилл, Мириам Меккель или же выгоревший музыкант Питер Плейт из группы *Rosenstolz* публично рассказывают о своих диагнозах, многие люди все равно продолжают считать, что подобные болезни очень сильно отличаются от, например, типичных для топ-менеджеров сердечных приступов, а потому их нужно держать в секрете. Даже федеральное правительство все еще относится к заболеваниям психики недостаточно серьезно.

В 2009 году немецкое Федеральное министерство образования и науки учредило ряд «Немецких центров по медицинским исследованиям». Они должны были добиться «прогресса в лечении распространенных в стране заболеваний», – сказала прошлый министр образования Анnette Шаван, анонсируя программу. Однако все шесть центров, которые были открыты с того момента, посвящены исключительно физическим заболеваниям. Первыми были созданы Немецкий центр по исследованию диабета и Немецкий центр по исследова-

нию нейродегенеративных заболеваний, к которым, например, относится болезнь Альцгеймера. Затем были созданы Немецкие центры по исследованию заболеваний сердечно-сосудистой системы, инфекционных заболеваний, болезней легких и, конечно же, по исследованию рака. О заболеваниях психической системы никто даже не заикнулся. И это притом что недавно проведенное широкомасштабное медицинское исследование, в рамках которого были проанализированы данные по 30 европейским странам, показало, что как минимум у каждого третьего европейца хотя бы раз в год возникают проблемы с душевным здоровьем. Выходит, заболевания психики уже давно стали широко распространенными, однако политики никак не пытаются бороться с таким положением вещей.

Согласно недавнему исследованию, проведенному международной командой ученых под руководством врача-психиатра Ханса-Ульриха Виттхена и психолога Франка Якоба, заболевания психики сокращают ожидаемую продолжительность жизни сильнее, чем все другие существующие заболевания. Кроме того, количество лет, которое потенциально может прожить человек, не страдающий серьезными заболеваниями, существенно сокращается, если у этого человека диагностируют психические расстройства.

Наиболее распространенными являются тревожные расстройства, от которых страдает (14 %) населения, за ними следует бессонница (7 %), депрессия (7 %), психосоматические заболевания (6 %) и, наконец, алкогольная и наркотическая зависимость (4 %). При этом женщины существенно чаще сталкиваются с депрессией, паническими атаками и мигренями, в то время как мужчинам чаще приходится бороться с алкоголизмом.

Несмотря на свою поразительно широкую распространенность, заболевания психики в целом сегодня встречаются настолько же часто, как и в предыдущие годы. Возрастают лишь показатели по депрессии в силу того, что, к ужасу исследователей, все больше и больше несовершеннолетних сталкиваются с этим заболеванием. «Среди молодых людей в возрасте до 18 лет депрессия сегодня диагностируется как минимум в пять раз чаще, чем это было раньше», — говорит Ханс-Ульрих Виттхен. Однако ученые не заметили никаких драматических изменений в частоте диагностирования других заболеваний психики. Лишь в период после Второй мировой войны число подобных диагнозов немного возросло, но затем оно довольно быстро вернулось к прежним показателям.

Тем не менее число выдаваемых больничных по причине психологических проблем, вероятнее всего, продолжит расти. Это будет происходить из-за того, что, по оценкам Виттхена и Якоби, в настоящий момент даже не каждый третий столкнувшийся с заболеваниями психики получает надлежащее лечение. Многие начинают терапию лишь спустя годы страданий. По мнению Виттхена, в этом и состоит главная трудность в борьбе за всеобщее психическое здоровье: люди попросту недостаточно осведомлены в этом вопросе.

Однако сегодня врачи все чаще диагностируют аффективные расстройства (расстройства настроения) у своих пациентов. Якоби подчеркивает, что двадцать лет назад терапевты в лучшем случае распознали бы это заболевание лишь у каждого второго пациента с диагностированной депрессией. Сегодня же они способны с легкостью распознать его в двух случаях из трех.

Вероятно, сегодня, в силу специфики офисной работы, людей с психологическими проблемами гораздо проще заметить. Это происходит из-за того, что со многими сложными рабочими задачами зачастую просто невозможно справиться, если ты страдаешь заболеванием психики. Легкая форма депрессии гораздо проще переносится, если вам нужно заниматься уборкой сена, и гораздо сложнее, если вам нужно побеседовать со сложным клиентом о предпочтительной маркетинговой стратегии. Кроме того, работа за сборочным конвейером отличается большей структурированностью и надежностью, нежели работа в сфере обслуживания или сфере искусств, где зачастую требуется проявлять большую мотивированность, креативность и гибкость. По этой причине люди, столкнувшиеся с заболеваниями психики, сегодня

гораздо раньше замечают, что с ними что-то не так, так как у них перестает хватать сил на выполнение своей работы.

**Заболевания психики постоянно освещаются в медиа и являются темой публичных дискуссий. Однако им так и не удалось избавиться от социальной стигмы, окружающей их.**

Люди, столкнувшиеся с психосоматическими заболеваниями, – яркий пример того, как часто за физическими симптомами скрываются психологические проблемы, вызванные эмоциональной перегрузкой. Психосоматика как отдельное направление в медицине, занимающееся изучением физических проявлений заболеваний психики, существует всего 20 лет. Однако сегодня никто уже не сомневается в том, что психологические проблемы могут привести к ужасным физическим последствиям. Некоторые из таких проявлений по-настоящему шокируют: например, было установлено, что депрессия увеличивает риск потери костной массы.

Однако больше всего психологические страдания вредят сердцу. Это подтверждено многочисленными медицинскими исследованиями: например, риск столкнуться с сердечным приступом в два раза выше у тех, кто страдает от стресса на рабочем месте, в сравнении с теми, кто с подобным стрессом не сталкивается. Если же вы страдаете депрессией, то риск сердечного приступа или инсульта увеличивается в два раза. Ваше психическое здоровье также существенно влияет на ваши шансы на выздоровление. К примеру, согласно недавнему исследованию, проведенному учеными из Университета Южной Калифорнии, люди, перенесшие инсульт при диагностированной депрессии, в три раза чаще умирают от его последствий, в сравнении с теми, у кого нет диагностированных заболеваний психики.

**Люди, столкнувшиеся с психосоматическими заболеваниями, – яркий пример того, как часто за физическими симптомами скрываются психологические проблемы, вызванные эмоциональной перегрузкой.**

Ученые до сих пор не до конца понимают, как заболевания психики воздействуют на сердце и мозг. Однако тому существует множество возможных объяснений. Например, считается, что психологические проблемы оказывают прямое воздействие на биохимические процессы нашего организма: депрессия провоцирует высвобождение нейромедиаторов (вещества-посредники) в мозге, а также приводит к увеличению содержания различных маркеров воспаления в крови, таких как С-реактивный белок (СРБ), интерлейкин-1 или же интерлейкин-6, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения инсульта.

Однако влияние на организм может быть и более косвенным. Дело в том, что люди, которые страдают заболеваниями психической системы, очень часто перестают заботиться о своем здоровье. Им не хватает сил на то, чтобы регулярно заниматься спортом, следить за своим питанием или же попытаться бросить курить. Все это приводит к повышенному кровяному давлению и диабету, что, в свою очередь, повышает риск возникновения сердечных приступов и ишемических инфарктов.

«Важно уметь не только предотвратить нечто негативное, но и уметь удерживать фокус на чем-то позитивном», – подчеркивает Джулия Бойем из Гарвардского университета. Недавно она провела исследование, участие в котором приняли около 8000 лондонских чиновников. Ее работа является продолжением знаменитого исследования Уайтхолла о взаимосвязи между физическим здоровьем и социальной средой, начало которому было положено в 1967 году. Исследование Бойем показало, что здоровье сердца напрямую зависит от того, насколько счастлив тот или иной человек: соответственно, у удовлетворенных своей работой людей риск сердечного инфаркта был на 13 % ниже, чем у тех, кто ей удовлетворен не был. Более того, состо-

яние сердца было тем лучше, чем выше был уровень удовлетворенности. «Однако уровень удовлетворенности работой был далеко не единственным фактором, который мы учитывали. Мы также учитывали удовлетворенность в личной жизни, хобби и уровне жизни», – объясняет Бойем. А потому при обсуждении профилактики сердечных приступов ученая рекомендует и врачам, и пациентам концентрироваться не только лишь на высоком кровяном давлении, лишнем весе или никотиновой зависимости, но и на важности душевного благополучия.

Однако, как мы уже упоминали выше, многое зависит и от того, с каким именно видом стресса вы сталкиваетесь: например, можно предположить, что работа президентом США должна быть сопряжена с убийственным уровнем стресса. Все мы могли видеть своими глазами, как Билл Клинтон и Барак Обама постепенно сели от изнурительной работы, с которой они столкнулись в Овальном кабинете. Однако американские президенты обычно серьезно не болеют. Продолжительность их жизни ничем не отличается от продолжительности жизни обычных граждан страны. Демограф Стюарт Джей Ольшански сравнил средний возраст смерти всех президентов США, начиная с Джорджа Вашингтона, со средним возрастом смерти обычного гражданина страны во время правления того или иного президента (разумеется, он не включил в свой анализ четырех убитых президентов). Оказалось, что средний возраст смерти американского президента составляет 73,0 года, а средний возраст смерти обычного гражданина – 73,3 года.

Кроме того, имея перед глазами многочисленные примеры знаменитостей, столкнувшихся с синдромом выгорания или же депрессией, можно было бы предположить, что люди, находящиеся в центре общественного внимания или же занимающие высокие должности, сильнее всего подвержены психологическим проблемам. «Однако выгорание – это вовсе не болезнь, распространенная только лишь среди менеджеров», – подчеркивает профессор психиатрии из Лейпцигского университета Ульрих Хегерль. Высокий уровень стресса связан вовсе не с бесконечными совещаниями, а с ощущением того, что вас попросту используют, а потому больше всех страдает тот, у кого едва ли есть возможность высказаться. Тот, у кого есть ощущение, что его босс попросту издевается над ним и контролирует каждое его действие; тот, кто не может даже озвучить собственные идеи; тот, кто не может позволить себе никакие финансовые потери. Следовательно, самыми сильными «триггерами» стресса являются те ситуации, на которые мы – независимо от того, кажется ли нам это или же является таковым в реальности – никак не можем повлиять.

Однако кое-что мы знаем наверняка, несмотря на все эти пугающие данные: далеко не у всех, кто сталкивается со стрессом, давлением на работе или тяжелыми жизненными кризисами, в итоге возникают физические или психические заболевания. Многие люди проходят через все испытания, оставаясь при этом полностью здоровыми (см. стр. 84) – и мы можем многому у них поучиться.

## **Тест: насколько велик уровень стресса в моей жизни?**

В какой-то степени мы все подвержены стрессу. Но насколько его много в вашей жизни? Австрийский психолог Вернер Штангл, который к тому же является ассистирующим профессором института психологии и педагогики при университете Линца, тоже был очень заинтересован этим вопросом. Он разработал тест, который дает содержательный ответ на этот непростой вопрос. Кроме того, вы можете найти множество тестов, посвященных самоопределению, личностному развитию, формулированию желаний и целей, а также определению интересов, типов контроля и обучения на его веб-сайте<sup>1</sup>.

А теперь перейдем к тесту на уровень стресса: ответьте на все 40 вопросов – и не оставьте ни один из них не отвеченным, иначе вы попросту не сможете правильно рассчитать результат теста! Отвечая на вопросы, старайтесь ориентироваться на текущее положение вещей в вашей жизни.

---

<sup>1</sup> <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/>

№	ВОПРОС	ВЕРНО	ЧАСТИЧНО ВЕРНО	НЕВЕРНО
1.	Вы весите более чем на 10% выше нормы.			
2.	Вы часто едите сладости.			
3.	В вашем питании много продуктов с высоким содержанием жира.			
4.	Вы мало двигаетесь.			
5.	Вы выкуриваете более пяти сигарет в день.			
6.	Вы выкуриваете более двадцати сигарет в день.			
7.	Вы выкуриваете более тридцати сигарет в день.			
8.	Вы выпиваете более трех чашек кофе в день.			
9.	Вы плохо спите или же спите недостаточное количество часов.			
10.	С утра вы чувствуете себя разбито.			
11.	Вы принимаете успокоительные, снотворное или психотропные средства.			
12.	У вас часто бывают головные боли.			
13.	У вас есть метеозависимость.			
14.	У вас часто болит живот, бывают запоры и диарея.			
15.	У вас часто бывают боли в сердце.			
16.	Вы чувствительны к шуму.			
17.	Ваш пульс может достигать 80 ударов в минуту в спокойном состоянии.			
18.	У вас часто потеют руки.			
19.	Вы часто встревожены, напряжены или беспокойны.			

20.	Вы часто прокрастинируете.			
21.	Вам не нравится ваше начальство.			
22.	Вас не устраивает текущее положение вещей в вашей жизни.			
23.	Вас легко разозлить.			
24.	Вас раздражают ваши коллеги.			
25.	Вы очень дотошны в своей работе.			
26.	Вы очень амбициозны.			
27.	Вы чего-то боитесь или же постоянно сталкиваетесь с принуждением.			
28.	Вы очень нетерпеливы.			
29.	Вам сложно принимать решения.			
30.	Вы завистливы или же недоброжелательны.			
31.	Вы очень ревнивы.			
32.	Вы воспринимаете свою работу как тяжелую ношу.			
33.	Вы постоянно ощущаете давление времени.			
34.	Вы страдаете комплексом неполноценности.			
35.	Вам трудно доверять людям.			
36.	Вы мало общаетесь с другими людьми.			
37.	Вас больше не радуют повседневные мелочи.			
38.	Вы считаете, что вы неудачник.			
39.	Вы боитесь за свое будущее (дружба, семья, работа).			
40.	Вам сложно расслабляться и отдыхать.			

## **Подсчет результатов**

За каждое «верно» вы получаете два балла, за каждое «частично верно» – один балл. Подсчитайте количество набранных баллов и оцените свой результат с помощью данной таблицы.



## **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.