



РЕЦЕПТ ОТ СТРЕССА



ЭЛИССА ЭПЕЛЬ,
психолог, автор бестселлера
«Эффект теломер»



7 ДНЕЙ

до легкого
принятия
трудностей



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Семь дней для здоровья. Простые
инструменты для улучшения своего состояния

Элисса Эпель

**Рецепт от стресса. 7 дней до
легкого принятия трудностей**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Эпель Э.

Рецепт от стресса. 7 дней до легкого принятия трудностей /
Э. Эпель — «Эксмо», 2022 — (Семь дней для здоровья. Простые
инструменты для улучшения своего состояния)

ISBN 978-5-04-197068-0

«Семь дней для здоровья. Простые инструменты» – новая серия полезных книг, которые изменят вашу жизнь за одну неделю. Это пошаговые рецепты для решения самых важных проблем. Они помогут вам наладить отношения с близкими, перестать беспокоиться, и крепко спать по ночам. **МЫ ЖИВЕМ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА.** В эпоху затяжного личного и глобального стресса нам нужен более устойчивый образ мышления и более крепкие инструменты для выживания и процветания. Нам необходимо вплести новые практики в полотно своего образа жизни. Несмотря на трудности, с которыми мы все сталкиваемся, и даже благодаря им, наша жизнь может стать еще радостнее и полноценнее. **ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПРОНИКАЕТ В КЛЕТКИ, ВЛИЯЕТ НА СОН И УСКОРЯЕТ БИОЛОГИЧЕСКОЕ СТАРЕНИЕ.** Он энергетически истощает и выматывает наши митохондрии. Большинство людей считают, что они постоянно находятся в состоянии сильного стресса, и опросы показывают, что уровень стресса повышается со временем. Жизнь слишком коротка, чтобы так ее проживать, да нам и не нужно это делать. Вот почему и была написана эта книга. В ней предложены основополагающие рекомендации, подкрепленные свежими научными исследованиями. Они понятны и, если регулярно им следовать, эффективны. **В ПРОЦЕССЕ ЧТЕНИЯ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:** • принимать неопределенность; • сбрасывать груз того, что нельзя контролировать; • использовать реакцию на стресс так, чтобы преодолеть трудности; • тренировать наши клетки лучше «усваивать стресс»; • погружаться в природу, чтобы перенастроить нервную систему; • практиковать глубокое восстановление; • наполнять напряженный график моментами радости. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197068-0

© Эпель Э., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Отзывы на книгу «Рецепт от стресса»	7
Рецепт от стресса	9
Введение	10
Когда случается нечто неожиданное	11
Хронический стресс токсичен для организма	12
Суперстресс	14
Базовый уровень стресса	15
Становимся стрессоустойчивыми	18
Как пользоваться этой книгой	20
В процессе чтения этой книги вы научитесь:	21
1 день	22
Цена бдительности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Элисса Эпель
Рецепт от стресса. 7 дней до
легкого принятия трудностей

STRESS RX by Elissa Epel, PhD

Copyright © 2022 by Elissa Epel

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы на книгу «Рецепт от стресса»

Выдающийся эксперт проливает свет на то, как справляться с ежедневными жизненными трудностями. Это не просто руководство по управлению стрессом – это инструментарий для его предотвращения.

АДАМ ГРАНТ, автор бестселлера New York Times № 1 «Подумайте еще раз»

Элисса Эпель – специалист по стрессу и тому, как мы можем менять нашу жизнь к лучшему. Она талантливый учитель и толкователь механизмов взаимодействия разума и тела, который может дать доступные и полезные советы.

ДЭНИЕЛ ДЖ. СИГЕЛ, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Внимательный мозг»

Элисса Эпель, один из ведущих исследователей стресса, представляет тщательно проработанную, но в то же время практически полезную и простую программу по уменьшению и предотвращению пагубных последствий стресса, современной эпидемии нашей повседневной жизни. В современном напряженном и расколоте обществе эта книга – бальзам для души и тела.

ГАБОР МАТЭ, доктор медицины, автор книги «Когда тело говорит „нет“. Цена скрытого стресса»

Большинство из нас признают, что слишком сильный стресс вреден для мозга и тела. Вопрос в том, что мы можем с этим поделать? В «Рецепте от стресса» вы найдете ответы. Доктор Элисса Эпель – блестящий исследователь и талантливый просветитель, использующий новейшие научные достижения в качестве руководства, которому мы можем доверять. Эта книга обязательна к прочтению!

НАДИН БЕРК ХАРРИС, доктор медицинских наук, бывший руководитель системы здравоохранения Калифорнии и автор книги «Колодец детских невзгод»

Это действительно хорошее лекарство! Мудрая и практичная книга, прямолинейная и по-настоящему полезная для всех, кто хочет уменьшить стресс и научиться жить с большей легкостью.

ДЖЕК КОРНФИЛД, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»

«Рецепт от стресса» предназначена для каждого из нас! Жизнь полна испытаний, и в этой книге рассказывается, как обрести устойчивость и процветать перед лицом испытаний. Это убедительный гобелен из личных историй, передовой науки и древней мудрости в современных традициях. Элисса Эпель продлевает блестящую работу, сплетая эти элементы воедино в удобочитаемом и полезном руководстве.

РИЧАРД ДЖ. ДЭВИДСОН, доктор философии, автор бестселлера «Эмоциональная жизнь мозга»

Сочувственное и проницательное изложение этой книги в сочетании с доступными и практическими рекомендациями делает ее очень ценным ресурсом, которым многие воспользуются и оценят по достоинству.

ЭЛИЗАБЕТ БЛЭКБЕРН, доктор философии, лауреат Нобелевской премии и соавтор бестселлера «Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни»

Личные кризисы, изменение климата, утрата биоразнообразия, социальное неравенство – все это говорит о тяжести, лежащей на наших плечах. Доктор Эпель показывает нам, что единственный путь вперед – это обнаружить и начать использовать силу наших плеч, превратив невыносимый груз стресса в возможность жить полной жизнью.

КРИСТИАНА ФИГЕРЕС, автор книги «Какое будущее мы выбираем», бывший исполнительный секретарь Комиссии ООН по изменению климата и «архитектор» Парижского соглашения по климату

Эта обманчиво простая книга на самом деле предлагает сложные и новые инструменты для повышения стрессоустойчивости, преобразованные для вас в концепции и практики, которые вы можете начать использовать уже сегодня. Сделайте это для себя, своих сотрудников, пациентов, детей – и навсегда измените влияние стресса на свою жизнь.

КАССАНДРА ВЬЕТЕН, доктор философии, исполнительный директор Фонда психического здоровья Джона У. Брика, научный сотрудник Калифорнийского университета в Сан-Диего

Преодоление сегодняшних невзгод и травм требует глубокой внутренней мудрости. В «Рецепте от стресса» доктор Элисса Эпель изложила важнейшие компоненты этой мудрости. Она шаг за шагом подводит нас к пониманию множества способов, благодаря которым мы можем прислушиваться к своему телу, учиться и расти на основе своих эмоций, а также раз за разом обретать внутренний покой и испытывать сострадание, в которых нуждается каждый из нас. Эта книга обязательно поможет вам!

ЦОКНЬИ РИНПОЧЕ, известный непальский учитель тибетского буддизма и автор книги «Открытое сердце. Открытый ум. Пробуждение силы сущностной любви»

«Рецепт от стресса» прекрасно сочетает в себе строгость науки с мудростью, предлагая продуманный план, как жить более счастливой и здоровой жизнью. Богатство идей и практик, представленных в этой вдохновляющей работе, способно преобразить нашу личную и коллективную жизнь.

ШОНА ШАПИРО, доктор философии, автор книги «Доброе утро, я люблю тебя! Практики осознанности и самосострадания на каждый день»

Просто, блестяще и действенно: ученый мирового класса Элисса Эпель сделала это снова. Она помогла нам почувствовать себя лучше, жить дольше и наслаждаться счастьем. Благодаря личным историям, увлекательным исследованиям и множеству практических советов вы сможете почувствовать ее дружескую поддержку, которая приведет вас к большей легкости и благополучию в жизни. Это та редкая книга, которая и доступна, и глубока. Она основана на обширных знаниях, личной практике и искреннем желании сделать жизнь других лучше. Она входит в мой шорт-лист книг, которые необходимо взять с собой на необитаемый остров.

РИК ХАНСОН, доктор философии, автор бестселлера «50 практик для развития мозга. Получи ключ к счастью и мудрости»

Рецепт от стресса

Доктор Элисса Эпель – профессор и заместитель заведующего кафедрой психиатрии и поведенческих наук Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Она всемирно известный специалист по психологии здоровья, исследующий стресс и его влияние на наше тело вплоть до клеточного уровня. Сейчас она изучает то, как успешно справляться с экзистенциальным стрессом, а также способы улучшить эмоциональное благополучие и замедлить старение. Элисса Эпель была избрана в Национальную академию медицины, была президентом Академии исследований поведенческой медицины и директором инициатив в области психического здоровья в Центре климата, здоровья и эффективности Калифорнийского университета. Она изучала психологию и психобиологию в Стэнфордском университете (степень бакалавра) и клиническую психологию здоровья в Йельском университете (степень доктора философии). Ее отмеченные наградами исследования были опубликованы в TEDMED, New York Times, Wall Street Journal и обсуждались во многих телевизионных и научно-документальных фильмах. Ее первая книга «Эффект теломер: революционный подход к молодой, здоровой и долгой жизни», написанная совместно с лауреатом Нобелевской премии Элизабет Блэкберн, стала бестселлером New York Times и переведена более чем на 30 языков. Ей нравится волнение от научных открытий, энергия от совместной работы над групповыми проектами, а также состояние глубокого покоя и радости, которые можно достичь в уединении и общении с природой.

Эта книга посвящается нашим предкам. Их сила, стойкость духа и любовь в трудные времена позволили нам когда-то прийти в эту жизнь. А также вам, читатель, за ваши собственные, зачастую героические, усилия хорошо жить и любить.

Введение

Ожидайте неожиданного

Хотели бы вы жить в мире без стресса?

Представьте себе: ни беспокойства, ни тревоги, ни давления...

Звучит здорово, не так ли?

Возможно, так покажется всего на мгновение. Стресс вплетен в наш жизненный опыт так прочно, что отделить его от самой жизни просто невозможно. Как бы тяжело ни было иногда справляться со стрессом, без него нам было бы намного хуже. Стресс подготавливает сознание и тело человека к тому, что ему нужно сделать в настоящий момент или в будущем. Естественная реакция организма на стресс не раз спасала жизнь нашим доисторическим предкам в ходе эволюции. Современный человек все еще полагается на него, чтобы мотивировать себя, чтобы добиваться прилива энергии и большей определенности, чтобы сосредотачивать физические и умственные ресурсы, необходимые для решения сложных задач. Здоровая реакция на стресс, когда мы сначала испытываем приступ стресса, а затем довольно быстро восстанавливаемся, на самом деле полезна для организма. Мы, люди, устроены так, чтобы прекрасно преодолевать стресс. Он нам необходим. Стресс, влияющий на нас в правильных пропорциях и с определенной периодичностью, помогает сохранить наши клетки молодыми.

Однако сегодня у большинства людей наблюдаются проблемы со стрессом.

Мы все время «настроены» на стресс. Это океан, в котором мы плаваем. С того момента, как наши глаза открываются утром, и до того момента, когда они закрываются ночью, нас окружают постоянные источники стресса: требования, дедлайны, поездки, списки дел, неприятные разговоры, неожиданные кризисы разного масштаба. Существует так много триггеров, активирующих тот мощный коктейль гормонов стресса, которые циркулируют в крови и влияют на все: от того, как быстро бьется наше сердце, как мы перевариваем пищу и накапливаем жир до образа мышления. Даже наши собственные мысли становятся источником стресса, на которые отвечает тело. Более того, мысли – это самый распространенный источник стресса.

Так что же делать?

Для начала понять, что мы не можем избавиться от стресса. Он всегда будет частью нашей жизни, будет сопровождать нас в любом начинании, когда мы бросаем вызов, идем на риск и испытываем дискомфорт. Мы не можем этого изменить. Зато можем изменить реакцию на стресс. И в нашем непредсказуемом мире можно сделать это с помощью очень простого правила – ожидать неожиданного.

Когда случается нечто неожиданное

Брайану Коффману, моему соседу, за 50. Он и его жена Яна живут через дорогу от меня в тихом зеленом районе Сан-Франциско. Он работает с пожилыми людьми в доме престарелых. Брайан наслаждается своей работой, городом, в котором живет, своим браком. Если бы вы спросили его, он бы ответил: «Жизнь прекрасна». Но она не всегда была такой стабильной и полноценной.

Брайан вырос в России. В 20 лет он женился и только начинал свою карьеру. Он хотел стать медбратом, но вместо этого его призвали в советскую армию и отправили на арктическую базу.

Он был опустошен. Ему пришлось оставить учебу, карьеру и семью ради двухлетней службы в районе, где было минус 50 градусов, где он мог умереть, если не закрепит должным образом защитное снаряжение. Он потерял все, что имело для него значение, – и мог даже расстаться со своей жизнью. После службы была высокая вероятность того, что его отправят в Афганистан.

Ставки были весьма высоки. Казалось, что жизнь не сулит ничего хорошего – только сплошные потери. Он признавался, что еще никогда не испытывал такой сильной тревоги. Он не знал, что произойдет, чувствовал полную потерю контроля, а его нервная система работала на пределе своих возможностей.

Хронический стресс токсичен для организма

Даже если вы никогда не бывали в арктической тундре, я думаю, стресс Брайана вам знаком. В сущности, стресс не так уж ужасен, но хронический стресс – это плохо. Я изучала стресс и его влияние на самочувствие и старение, и вот важный вывод, который я сделала в процессе исследования: хронический стресс, который длится годами, оказывает разрушительное воздействие на организм, приводя к преждевременному изнашиванию клеток.

Стресс может изменить структуру наших клеток, вплоть до теломер, «колпачков» на концах хромосом, которые являются важными биологическими маркерами здоровья и старения – микроскопическими «часами», скрытыми внутри каждой из наших клеток.

Многие советы о том, как справляться со стрессом, полезны, но неполны. Старайтесь избавляться от факторов стресса и обязательно изучите стратегии расслабления, о которых сказано в этой книге. Это будет отличным началом! Я предлагаю вам эффективные стратегии для того, чтобы уменьшить «стрессовость» ситуаций и научиться по-настоящему расслабляться. Но есть два больших «но». Во-первых, невозможно устранить все источники стресса. Он сопутствует даже самым радостным событиям нашей жизни (от воспитания детей до карьерного роста и достижения больших жизненных целей). Эти факторы вызывают стресс, потому что имеют большую ценность для нас. И во-вторых, многие стратегии расслабления в конечном счете сводятся к быстрым решениям, пластырям, которые на самом деле не помогают в долгосрочной перспективе. Когда накатывает следующая волна стресса, она бывает такой же сильной, как и всегда.

Я уже говорила, что стресс может быть полезен, но хронический стресс приносит только вред. Существует целый ряд последствий хронического стресса для здоровья: повышенный риск развития ожирения, сердечных заболеваний, диабета, депрессии и деменции. Но главное, что нужно понять: хронический стресс влияет на наши клетки, приводит к повышению уровня в крови триады важных факторов стресса: кортизола, окислительного стресса и воспаления. И когда они постоянно присутствуют внутри ваших клеток, теломеры – защитные колпачки на концах хромосом – изнашиваются. Они становятся короче намного быстрее. Почему это важно? Потому что слишком короткие теломеры повреждают митохондрии, батарейки в клетках, которые дают нам энергию и поддерживают здоровье клеток. И, что еще хуже, когда изношенная клетка достигает конца своей здоровой жизни, она вступает в необратимое состояние старости (называемое репликативным или клеточным старением) [1]. К счастью, мы можем изменить ситуацию до того, как она станет критической.

Многие ткани в теле должны восстанавливаться, чтобы оставаться здоровыми, а это значит, что должны создаваться новые клетки. Эта регенерация происходит в важных областях организма, таких как иммунные клетки, клетки слизистой оболочки сердечно-сосудистой системы и гиппокампе, области мозга, которая отвечает за память и настроение. Оказывается, что длина теломер в конечном счете определяет, как долго клетка может продолжать делиться. Чем длиннее теломеры, тем больше раз клетки могут делиться, самовоспроизводиться и обновлять ткани. Когда теломеры становятся слишком короткими, этого больше не происходит. Клетка стареет – и перестает делиться. Клетка погибает или вызывает воспаление.

Короткие теломеры в клетках крови предсказывают более раннее начало заболеваний и смерть, поэтому стоит относиться к этому вопросу серьезно. Люди часто спрашивают меня, является ли длина теломер скорее маркером старения (вроде клеточной «записи», отражающей

возраст) или механизмом старения (причиной процесса старения)¹. Ответ: и то и другое. Если у вас есть генетическая склонность к длинным теломерам, это напрямую предсказывает снижение частоты хронических заболеваний, связанных со старением, таких как болезни сердца, показывая, что теломеры играют механистическую роль. Хронический стресс может привести к раннему старению многими путями, и теломеры являются одним из механизмов. Когда хронический стресс приводит к износу теломер и воспалению, это вызывает преждевременное старение посредством описанного процесса создания дисфункциональных стареющих клеток.

Это вызывает большую озабоченность у меня, как у исследователя стресса. Потому что, когда мы слишком долго испытываем стресс, он ускоряет биологическое старение, и болезни развиваются слишком рано. Исследования показывают, что в среднем уровень стресса растет.

¹ Это только одна из многих теорий старения. – *Прим. науч. ред.*

Суперстресс

Пандемия COVID-19 вызвала резкий всплеск депрессии и тревоги, но уровень стресса у населения в течение многих лет постоянно повышался. Исследователи стресса анализировали дни людей, расспрашивая их о произошедших стрессовых событиях и о том, что они чувствовали после них. Ученые обнаружили, что за последние 20 лет люди чаще сталкивались со стрессовыми событиями и, кроме того, чувствовали большее напряжение из-за них [2].

Обычно мы думаем, что стресс возникает только тогда, когда происходит какое-то стрессовое событие, как, скажем, призыв в армию. Такие крупные события, как расставания или потери, определенно повышают уровень стресса на несколько месяцев. Но повседневные происшествия, например пробка на дороге, – тоже усиливают реакцию на стресс.

Исследователи часто сосредотачивают внимание на стрессовых событиях, но, возможно, гораздо более показательно остановиться на том, насколько расслаблен или бодр человек в обычных обстоятельствах, на исходном этапе, чтобы увидеть, как мы удерживаем стресс в своем сознании.

Итак, давайте поговорим о состоянии, в котором мы проводим большую часть нашего времени, – о базовом уровне стресса.

Реакция на стресс довольно просто устроена. Когда мы чувствуем угрозу от окружающей среды, организм обрабатывает ее и посылает тревожные сигналы в мозг. Но как быть, когда явной угрозы нет, когда в воздухе витает неопределенность – что тогда делает мозг?

Мы созданы для того, чтобы выживать, искать опасность, быть бдительными, потому что мир – будь то древние джунгли или современные города – всегда был полон неопределенности. Когда мы находимся в этом режиме по умолчанию, мозг ищет сигналы безопасности и уверенности, и этот процесс истощает запасы глюкозы в мозге [3]. Это похоже на то, как телефон постоянно тратит энергию. Неопределенность вызывает каскадный эффект в мозге, воздействуя сначала на переднюю часть коры, а затем на миндалевидное тело (центр страха), которое затем активизирует нейронные сети реагирования на стресс. В этом режиме с высоким уровнем затрат энергии стресс распространяется по всему телу на низком уровне, но постоянно – на случай, если что-то произойдет. Когда мы в чем-то уверены, чувствуем себя в безопасности и можем расслабиться, мы можем переключиться в «режим экономии заряда» и не тратить энергию. К сожалению, большую часть времени трудолюбивый, стремящийся к определенности мозг работает на пределе возможностей.

Базовый уровень стресса

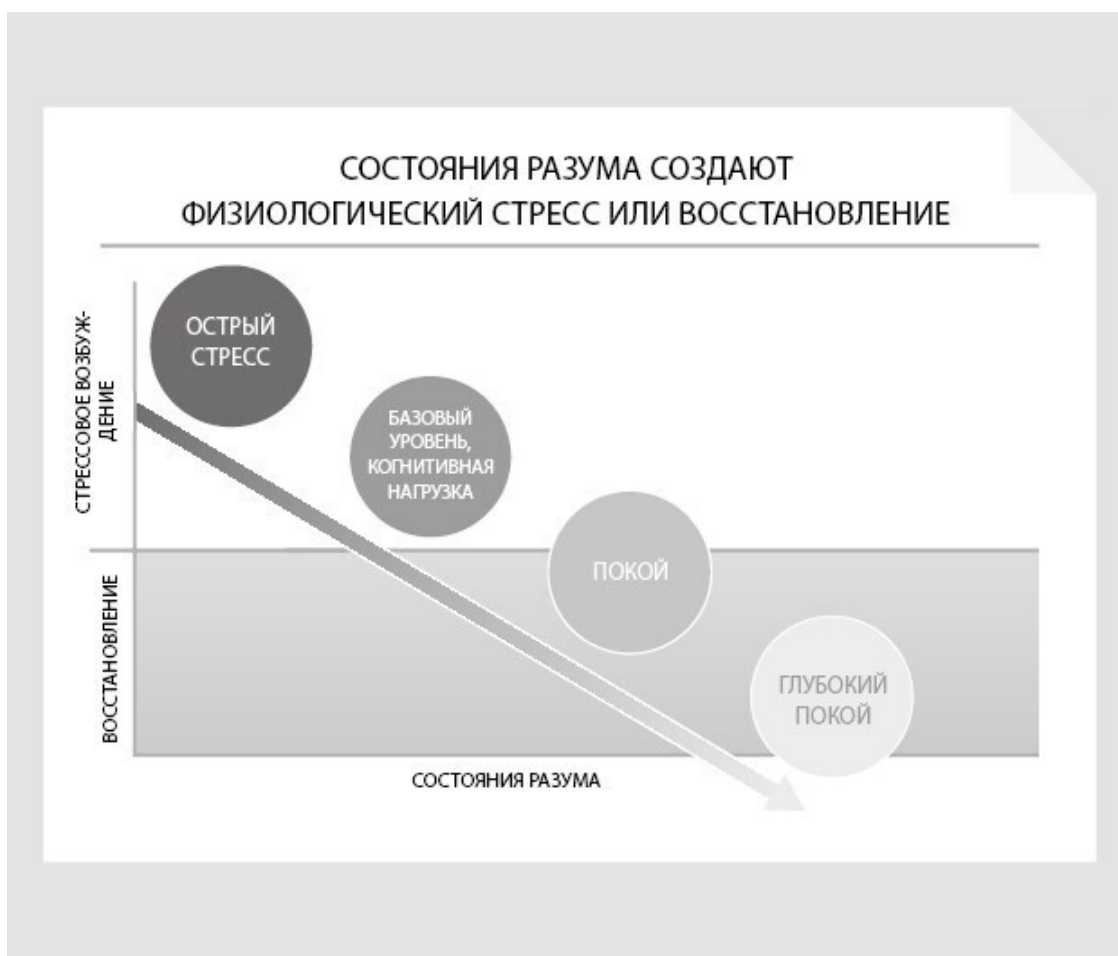
Большинство из нас пытается справиться со стрессом, расслабляясь или избегая тревожных мыслей и чувств. К сожалению, это ненадежные решения при современных источниках стресса. Их просто недостаточно. Даже если мы сможем «расслабиться» и вернуться к базовому уровню, этот уровень стресса слишком высок. Нам нужно опустить базовый уровень ниже, чтобы, когда мы реагируем на острый стресс, можно было по-настоящему восстановиться.

Обычно мы не находимся «в состоянии покоя». А когда отдыхаем, не восстанавливаемся глубоко.

Есть состояние, которое более полезно, чем обычное расслабление, – глубокий покой. Добившись его, мы восстанавливаем силы на биологическом уровне. Но при слишком высоком базовом уровне стресса это состояние практически недостижимо.

Нервная система человека обладает невероятным диапазоном действия, но, к сожалению, она часто «застывает» на слишком высоком уровне стресса.

Наша исследовательская группа из Калифорнийского университета в Сан-Франциско (UCSF) во главе с Алессандрой Кроссвелл, доктором философии, наметила спектр доступных нам «состояний разума». И мы определили состояние «глубокого покоя», которого так не хватает многим из нас, как важнейший путь к стрессоустойчивости и благополучию [4].



Давайте взглянем на схему, начиная с верхнего левого края.

ОСТРЫЙ СТРЕСС (КРАСНЫЙ РАЗУМ): происходит стрессовое событие, и мы переходим в режим «красный уровень опасности». Организм остро реагирует на стресс; у некоторых людей преобладает катастрофизм мышления. Эта острая реакция на стресс может быть полезной – если она кратковременна. Красный разум приводит к тому, что мы ставим выработку энергии выше всего остального – выделяем глюкозу в избытке; мы готовы бежать.

Когнитивная нагрузка (желтый разум): в нетипичный день уровень возбуждения находится здесь. Он менее выраженный, чем острый стресс, поэтому мы думаем, что таково наше базовое состояние покоя, но это и близко не похоже на отдых. «Когнитивная нагрузка», объем информации, который мозг пытается удержать в ограниченном банке памяти, обычно все еще довольно высока. Вот что нужно знать о желтом разуме. Даже не подвергаясь воздействию источников стресса, мы все еще можем испытывать стрессовое возбуждение на телесном уровне. Иногда мы сами создаем факторы стресса, когда заикаемся на негативных чувствах и мыслях. И что еще более распространено: мы можем даже не осознавать наличие этих чувств и мыслей. Исследователи связали это состояние высокого возбуждения с подсознательным чувством опасности. Это верно для тех случаев, когда мы чувствуем одиночество, страдаем от низкого статуса, дискриминации или перенесли детские травмы, которые заставляют нас постоянно ожидать угрозы [5]. Любой человек может оказаться в состоянии хронической мультисенсорной перегрузки из-за неосознанного стресса от неопределенности. Кроме того, мы часто имеем дело с множеством источников стимуляции, включая негативную информацию и стимулы, поступающие с экранов. И мы не справляемся с этой многозадачностью. Для большинства из нас исходная точка по умолчанию – насколько напряженными мы обычно себя чувствуем – находится в состоянии желтого разума, в зоне возбуждения от стресса, намного превышающей расслабление.

ОТДЫХ (ЗЕЛЕНый РАЗУМ): это приятное состояние расслабления, которое может возникнуть, когда мы занимаемся пассивным досугом или когда наше внимание полностью поглощено активным выполнением задач, которые нам нравятся, иногда называемым состоянием «потока». Этот термин также описывает состояние, когда мы просто существуем и живем, а не когда нас просят что-то сделать. Скорее мы находимся в состоянии восприимчивости – например, наблюдаем природу, красоту, наслаждаемся искусством или развлекаемся. Общая тема здесь такова: у нас одна задача, а не много, и мы чувствуем легкость и безопасность. Известно, что эти виды деятельности, помимо прочего, активизируют блуждающий нерв, который проходит от основания ствола мозга вниз по всему телу. Активация блуждающего нерва помогает вызвать состояние расслабления в организме и со временем повышает тонус блуждающего нерва, что помогает быстрее восстанавливаться после перенесенного стресса. Чем больше времени мы можем проводить в состоянии покоя или глубокого расслабления, тем лучше тренируем нервную систему жить в более восстановительном режиме.

ГЛУБОКИЙ ПОКОЙ (голубой РАЗУМ): это глубокое состояние восстановления, которое культивируется путем изменения окружения с возбуждающего на спокойное и безопасное. Как правило, это означает физическое уединение и либо сужение фокуса внимания, либо наличие открытого дрейфующего фокуса внимания. Состояния голубого разума, когда тело находится на самом низком уровне психологического и физиологического возбуждения от стресса, развиваются во время глубоко расслабляющих занятий, таких как практики связи разума и тела, или медитация, и обычно длятся недолго. Только в состоянии голубого разума может произойти настоящее восстановление тела, подобное регенерации клеток. Стадия глубокого сна, наиболее восстанавливающая силы для организма, также является временем глубокого отдыха.

Подводя итог, можно сказать, что большую часть своей жизни мы живем в состоянии красного или желтого разума. Мы редко получаем доступ к зеленому, а тем более к голубому разуму. Наша миссия как часть предписания по борьбе со стрессом состоит в том, чтобы при-

близить базовый уровень стресса к настоящему отдыху. Чтобы хорошо справляться со стрессом, нужно отказаться от текущего базового уровня стресса.

Становимся стрессоустойчивыми

Теперь мы знаем, что биология стресса и биология старения взаимосвязаны. Наш организм быстрее изнашивается при хроническом стрессе, а постоянная неопределенность – самая распространенная форма хронического стресса. Но есть и противоядие: нам нужно «отключить» реакцию на угрозу в ответ на неопределенность.

Нам нужно изменить свое мышление, чтобы принять неопределенность как главное условие нашей жизни, вместо того чтобы бороться с ней или чувствовать угрозу из-за нее.

На той арктической военной базе в России у моего друга Брайана произошел переломный момент. Он понял, что большая часть того, что вызывало у него беспокойство и стресс в связи с этой ситуацией, полностью вышла из-под контроля. У него не было выбора. Он не мог контролировать, когда просыпаться, есть и что делать в свободное время.

В разгар этого грандиозного переустройства жизни, столкнувшись с неконтролируемыми силами, он изменил свою точку зрения. Я могу взглянуть на это иначе. Мысленная борьба с реальностью лишала его любого шанса почувствовать радость.

В то время как его сослуживцы испытывали крайнюю тревогу, он понял, что отсутствие выбора – это прекрасно. Тяжесть, которая давила на него, внезапно исчезла.

Он начал сосредотачиваться на простых радостях, которые существовали в то время. Мелочи стали иметь значение; он почувствовал, что общается с другими более осознанно, лучше узнает их. Когда у него был выходной в соседнем городе, он испытывал неподдельный восторг от свободы выбора блюд, общения с новыми людьми и даже просто оплаты проезда на автобусе. До этого он перестал писать письма домой, потому что все, что он писал, прочитывалось и часто подвергалось цензуре. И, несмотря на это, он все равно решил снова начать писать домой, о положительных вещах, которые не подвергались бы цензуре. Даже в той экстремальной ситуации оказалось больше плюсов, чем он предполагал, как только начал их искать. Теперь он действительно вспоминает это как период, когда чаще всего в своей жизни он испытывал радость от того, что он жив и ценит это.

К счастью, Брайана не отправили в Афганистан. Через два года он смог вернуться домой. Он никогда не забывал этот опыт и то, как ментальный сдвиг помог ему пережить те два года.

В течение первого года пандемии COVID-19 жена Брайана, Яна, страдала от беспокойства обо всем: об их бизнесе по уходу за пожилыми людьми (заразятся ли жители дома престарелых COVID?), о людях, которых она любила (бросит ли их сын колледж?). Ее напряженный ум постоянно искал потенциальную угрозу. Брайан, с другой стороны, спокойно относился к неопределенности и отсутствию контроля.

– Зачем ты покупаешь консервированную фасоль и туалетную бумагу в таком количестве? – спрашивал он ее с недоверчивой, но любящей улыбкой.

Брайан знает – на глубинном уровне, – что жизнь по определению неопределенна. Многие вещи находятся вне нашего контроля. Но он также знает, что может справиться с этим испытанием. Он знает, как находить радость и быть в покое даже в напряженном, неопределенном мире. Если он мог наслаждаться своей жизнью и находить моменты отдыха и успокоения, будучи молодым солдатом в суровой Арктике, он может сделать это где угодно. Конечно, есть события, которые его напрягают, – он же не робот! Но его беспокоит не неуверенность в будущем.

Сторонники буддизма знают, что основным принципом является принятие непостоянства – все меняется, и ничто не длится вечно, включая нашу собственную жизнь. Это помогает им принять вызов неопределенности. Когда у меня была возможность взять интервью у Далай-

ламы о том, как справляться с кризисами, я спросила, как мы можем чувствовать себя более комфортно в условиях неопределенности. Его ответ последовал незамедлительно:

– Что касается неопределенности, то в буддийских верованиях говорится, что все всегда меняется и будущее непредсказуемо. Некоторые проблемы, с которыми мы сталкиваемся, возникают естественным образом, но сейчас многие актуальные проблемы, такие как изменение климата, – это проблемы, созданные нами самими.

Затем он продолжил рассуждать о необходимости принять неопределенность мира и тренировать наши сердца и умы, чтобы они оставались спокойными и открытыми [6].

Вот почему на этой неделе наша главная цель – ожидать неожиданностей. Мы научимся бороться со стрессом, будучи гибкими, открытыми и сосредоточенными на настоящем.

Ожидание неожиданного – это ментальный сдвиг, который заставляет нас чувствовать себя хорошо, когда все идет наперекосяк или просто не по плану. Он позволяет нам более комфортно переносить двусмысленность и неопределенность жизни. Если мы ожидаем неожиданного, когда происходит то, чего мы не ожидали, не возникает чрезмерной и длительной реакции «бей или беги». Наше сердце не колотится. Тело не напрягается в ответ на «угрозу». Данные показывают, что чем лучше мы можем мириться с неопределенностью и комфортно существовать в ней, тем меньше вероятность развития хронического стресса, тревоги, депрессии или ПТСР в трудные времена, тем более устойчивыми мы будем к постоянным, непредсказуемым источникам стресса, таким как пандемии или стихийные бедствия. Тем быстрее мы оправляемся от травмирующих источников стресса. И тем больше мы сможем выходить на улицу и жить более полноценно.

У всех нас разные отправные точки, от генетики до личной истории и текущих жизненных обстоятельств, которые определяют наш «профиль стресса». Нас сформировали наследственность и прошлый опыт. Но мы также обладаем нейропластичностью, замечательной способностью мозга формировать или реорганизовывать нейронные связи, если снова и снова пересматриваем мысли или модели поведения. Мы можем изменить наш опыт и сделать реакции мозга более гибкими и спокойными. Мы можем тренировать свой разум и тело для повышения устойчивости к стрессу, чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, наслаждаясь ей все то время, пока находимся здесь.

Как пользоваться этой книгой

На следующих страницах представлены простые практики, необходимые нам в эпоху неопределенности. Мы можем в значительной степени контролировать свои реакции на испытания, которые преподносит нам жизнь.

С помощью некоторых относительно простых новых привычек мы можем приучить разум и тело воспринимать неизбежный жизненный стресс позитивно, что полезно для организма.

В процессе чтения этой книги вы научитесь:

- принимать неопределенность;
- сбрасывать груз того, что нельзя контролировать;
- использовать реакцию на стресс так, чтобы преодолеть трудности;
- тренировать наши клетки лучше «усваивать стресс»;
- погружаться в природу, чтобы перенастроить нервную систему;
- практиковать глубокое восстановление;
- наполнять напряженный график моментами радости.

Все это даст нам ресурсы и устойчивость, необходимые для того, чтобы противостоять жизненной неопределенности – плыть по волнам, а не тонуть.

Когда осенью 2020 года лесные пожары пронесли по Калифорнии, они подошли вплотную к моему дому. Я помню, как упаковывала тревожный чемоданчик с предметами первой необходимости. Он должен был быть легким и портативным, в нем должно было лежать все полезное и незаменимое, то, что вы носите с собой и используете немедленно. Это был чемоданчик в буквальном смысле слова. Но сейчас нам нужен метафорический чемоданчик с реальными инструментами для борьбы с неопределенностью и стрессом. Этим чемоданчиком будет книга, которую вы держите в руках.

Она предлагает семидневный план. Каждому дню соответствует новый навык – инструмент, который можно положить в свой метафорический чемоданчик. Он останется с вами навсегда. Эти практики не требуют специального оборудования и занимают самое большее 5–10 минут. Можете ли вы снизить уровень своего стресса за один день?

Да.

Один-единственный день может оказать очень большое влияние. Это единица времени, которую мы в значительной степени контролируем.

Мы строим нашу жизнь вокруг сегодняшнего дня. Именно сегодня мы выполняем работу над собой. Именно сегодня мы устанавливаем правила и распорядок дня, которые определяют наше благополучие. Внося небольшие корректировки, вы можете существенно изменить свое восприятие жизни.

Подходите к этой книге и к каждой практике со 100-процентной добротой к себе, гибкостью и прощением. Если у вас нет возможности прочитать эту книгу за неделю, то не делайте этого. Мы ни в коем случае не хотим создавать еще больший стресс. Вы можете читать по главе в день или по главе в неделю. Вы можете делать перерывы и повторять упражнения столько дней, сколько пожелаете, прежде чем двигаться дальше. Вы можете продвигаться по этой книге в любом удобном для вас темпе. Ваша задача – выяснить, как вписать данные практики в вашу насыщенную жизнь, чтобы они добавляли радости, а не стресса. Если вы в конечном счете будете регулярно выполнять хотя бы одну практику ежедневно, то значительно улучшите свое самочувствие. Это и есть успех.

Я надеюсь, что после нашего совместного времяпрепровождения у вас сформируются подвижное, гибкое мышление, вы подчерпнете новые знания о ваших собственных реакциях на стресс и нервной системе, а также инструменты для эффективного управления ими ради радости, здоровья и долголетия.

1 день

Все пойдет наперекосяк... и это нормально

Исследование шло не очень хорошо...

Прошел год с начала пандемии COVID-19. Условия для всех и везде были непредсказуемыми: будет ли еще один карантин? Распространятся ли новые штаммы? Откроются ли школы вновь, как планировалось? Внутри нашей лаборатории все было так же шатко. Работники лаборатории заболели и ушли на карантин. Сбои в цепочке поставок привели к тому, что нам внезапно не хватило критически важного оборудования, которыми были переполнены ящики и шкафы до COVID.

— У нас закончились наконечники для пипеток?

Я помню, как сказала это с полным недоумением одному из наших лаборантов. Без этого простого куска пластика мы не можем выполнить некоторые самые элементарные процедуры. Лаборатории по всей стране остались без пипеток из-за проблем в цепочке поставок.

Исследования, которые мы проводили, казались особенно актуальными: мы изучали пандемическую депрессию и вакцинацию от COVID-19 благодаря гранту Национального института здравоохранения (NIH). Вакцины оказались высокоэффективными – обнадеживающая новость и, безусловно, повод для оптимизма. Но как насчет влияния в долгосрочной перспективе? Как надолго сохранятся антитела? Какие факторы могут помочь или помешать процессу создания организмом антител против этого вируса? Что касается других вакцин, то мы знаем, что личные привычки, такие как плохой сон, курение и высокий психологический стресс, могут ослабить восприимчивость к прививке. Очевидно, что многие из нас чувствовали себя подавленными пандемией, и это могло привести к меньшему количеству антител. Поскольку речь идет о коллективном иммунитете целой планеты, мы хотели знать: может ли психологическое благополучие, такое как ощущение ежедневной радости и целеустремленности, защитить от стресса и привести к более сильному иммунному ответу?

В исследовании, подобном этому, мы должны узнать больше о жизни людей и о том, как они мыслят, сколько радости и беспокойства испытывают в обычный день. Участники ежедневно заполняют анкеты, показывающие источник и уровень стресса. Что было самым напряженным из того, что произошло с вами сегодня? Как долго вы думали об этом потом? Была ли это мелкая неприятность, вроде дорожного движения, или что-то более серьезное, вроде конфликта в семье? В сочетании с физиологическими данными ответы на эти вопросы рисуют интересный портрет стресса каждого человека. И это помогает нам понять, как ожидания формируют стресс. Один из вопросов, который мы задаем всем, звучит так: насколько предсказуем ваш день?

Все хотят предсказуемости. Люди запрограммированы на то, чтобы хотеть этого.

Мы стремимся предвидеть, что будет происходить с нами от мгновения к мгновению, планировать с учетом стабильных ориентиров один день и целый год. Наши тела хотят, чтобы обед состоялся по расписанию. Когда мы съезжаем с подъездных дорожек, мозг хочет, чтобы маршруты на работу или учебу были такими же, как и вчера (и никаких пробок!). Когда окружение в основном предсказуемо, мы чувствуем себя в большей безопасности. Мы можем в определенной степени расслабиться, даже несмотря на другие стрессовые события в жизни.

У каждого из нас есть свой уникальный исходный уровень – уровень стрессового возбуждения, на котором мы находимся в течение любого обычного дня. В этом плане каждый человек уникален: некоторые люди напряжены, бдительны и вздрагивают при неожиданном шуме. А другие могут быть подобны спокойному озеру, которое трудно потревожить. Независимо от

того, с чего мы начнем, чем сильнее мы сможем снизить базовый уровень стресса, тем лучше. Это означает, что мы будем гораздо лучше способны переносить пики стрессовых событий. Но когда базовый уровень уже высок и все идет не по плану – когда на нас обрушиваются неожиданные, – и без того высокий базовый уровень взлетает еще выше. Быстро.

Я отложила многое в своей личной и профессиональной жизни из-за нашего исследования COVID. Оно потребовало всего моего времени и всех сил. На моей электронной почте появилось сообщение об отъезде, которое шокировало мое окружение («Извините, я недоступна»), и я перестала принимать запросы на встречи. Соруководитель исследования Ари и я работали над проектом круглосуточно, координируя работу лаборантов, следя за соблюдением всех административных мер предосторожности и оформлением документов, составляя протоколы исследований и реагируя на каждый возникающий кризис. Я настолько увлеклась тем, чтобы исследование проходило гладко и в соответствии с графиком НИИ, что все, что шло не так, воспринималось как катастрофа. И все продолжало идти наперекосяк.

Когда мы изучали одного участника, чтобы взять у него кровь и измерить реакцию на стресс, нам была нужна полноценная, скоординированная команда, куда входили медсестра, лаборант и целая группа исследователей. Так что каждый раз, когда кто-то пропускал подобное мероприятие, это существенно тормозило нашу работу. И почти каждый день кто-нибудь это делал. Однажды кто-то из наших сотрудников не смог приехать, потому что лесные пожары, бушевавшие на Западном побережье, перекинулись на их дома. Несколько дней спустя дым от калифорнийских пожаров окрасил небо Сан-Франциско в апокалиптический кирпично-красный цвет. Индикаторы качества воздуха подскочили до темно-фиолетового цвета – наихудшего из возможных значений на шкале. Вдобавок ко всему, что произошло... началась аномальная жара. Мы не могли открыть окна, чтобы спастись от духоты, потому что повсюду был дым. На несколько дней нам пришлось закрыть лабораторию и полностью приостановить исследование.

Я поймала себя на мысли, что беспокойство о том, какое событие станет следующим звеном цепочки несчастий, полностью завладело мной. Между тем я занималась исследованием стресса. Я изучала стресс и его влияние на здоровье и старение почти 30 лет. Я знала, что стресс от неопределенности, с которым я тогда столкнулась, является одной из самых пагубных форм хронического стресса на свете. Поскольку это тонкое, тихое и всепроникающее чувство, мы часто не замечаем его, ведь привыкаем к нему за месяцы или даже годы. В особенно нестабильные времена легко изменить базовое состояние в сторону более сильного стрессового возбуждения. Этот тип стресса может оставаться с нами во время отдыха и даже во время сна, если мы не обращаем на него внимания.

Цена бдительности

Человеческий мозг любит определенность. Она позволяет нашей нервной системе расслабиться. Когда условия предсказуемы и стабильны, у нас больше когнитивных сил, которые мы можем потратить на мышление, решение проблем, творчество. Наши ментальные ресурсы не поглощаются планированием, размышлениями, беспокойством и представлением всего плохого, что может произойти. Но в последние годы неопределенность стала одним из определяющих обстоятельств нашей жизни, и это наносит ущерб нашему организму.

Когда даже самое ближайшее будущее неизвестно, мы реагируем физиологически так, как наши предки могли бы отреагировать, оказавшись на обширной равнине.

Открытые и уязвимые, мы приходим в состояние повышенной готовности. Физически тело переходит в особое состояние – «бей или беги». Происходят едва заметные сдвиги – частота сердечных сокращений слегка повышается, мышцы напрягаются (но не обязательно ощутимо). Подспудно тело работает усерднее в состоянии предварительного стресса, ожидая, когда произойдет что-то важное. Разум и тело перешли в состояние боевой готовности – они не только ожидают опасность, но и ищут ее. Мы охвачены невидимым стрессом неопределенности.

Очевидно, что в доисторической ситуации выживания такое состояние разума было чрезвычайно выгодным. Тенденция нашей реакции на стресс вспыхивать в ответ на неопределенную или неприятную ситуацию, безусловно, миллион раз спасала жизни древних *Homo sapiens* и является одной из причин, по которой мы все еще существуем как вид. И реакция на стресс в быстро развивающейся ситуации все еще может быть огромным благом для нас с точки зрения способности работать на полную катушку, когда нам это нужно. Кортизол, который гипоталамус выделяет в кровоток, делает глюкозу более доступной в организме. Глюкоза – это разновидность сахара, которая преобразуется в энергию. Мы действительно знаем, что хронический стресс ожидания может сделать с клеткой. В новаторском исследовании мой коллега Мартин Пикард из Колумбийского университета проверил влияние хронического воздействия кортизола на продолжительность жизни клеток. Клетки были в некотором смысле в состоянии повышенной готовности, постоянно ожидая угроз. Их метаболизм ускорился: другими словами, они перешли в режим повышенного расхода энергии. В результате у них произошло резкое укорочение теломер, они делились меньше раз и умирали раньше [1].

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.