

Глава 1

Общество с дефицитом внимания

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вам когда-нибудь приходилось слышать от людей: «Что-то я сегодня рассеянный»? О недостатке внимания часто упоминают, когда хотят оправдать лень, прокрастинацию, низкую производительность труда, нежелание или неумение сосредоточиваться, невыполнение задач. Иногда об этом говорят почти с гордостью — что очень странно, если вдуматься.

На самом деле СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) — серьезное неврологическое расстройство, при котором человеку трудно сосредоточиться и контролировать себя. В итоге работоспособность снижается и пациент теряет возможность полной самореализации. Это расстройство требует длительного и сложного лечения.

Когда я говорю, что современное общество страдает дефицитом внимания, я не бросаюсь громкими фразами. В 1992 году такой диагноз поставили одному из членов моей семьи, так что мне не понаслышке известны симптомы болезни и тот вред, что она причиняет. Я намеренно употребляю медицинский термин, чтобы подчеркнуть: в мире бушует эпидемия невнимательности — это серьезная болезнь с весьма ощутимыми последствиями. В подтверждение приведу некоторые факты:

- Ежедневно девять человек гибнут, а 1153 получают травмы из-за невнимательности за рулем. Вам может показаться, что это сухие цифры, однако все эти люди чьи-то жены, мужья, дети, родители, друзья, коллеги. Может быть, и ваши.

- В Миннеаполисе с каждым годом погибает все больше пешеходов — и тоже из-за невнимательности. В городе действует система легкого метро, а люди, увлеченные гаджетами, не обращают внимания на мчащиеся поезда!
- По данным исследовательской организации Information Overload Group, отвлекающие факторы ежегодно обходятся экономике США приблизительно в 588 миллиардов долларов.
- По итогам годичного наблюдения за двумя тысячами респондентов исследовательская группа Think Money выявила, что 759 часов (31 день!) уходит у среднего человека в год на отвлекающие факторы.
- С 1900 года наша планета потеряла около 477 видов растений и животных, поскольку человечество, не уделяющее внимания проблемам окружающей среды, разрушило естественные ареалы их обитания.
- По данным экспертной оценки невозобновляемых природных ресурсов в общемировом масштабе, к 2030 году мы столкнемся с глобальным дефицитом 23 из 26 (88 процентов) видов руд, минералов и прочего сырья.

Недостаток внимания приводит ко вполне реальным, часто длительным, а иногда и непоправимым последствиям. Мы считаем себя собранными и сосредоточенными, однако это не так. Нередко нашим вниманием управляют другие люди, электронные устройства, обстоятельства. И если у пациентов с истинным синдромом дефицита внимания нет выбора, то у всех остальных он есть. Мы страдаем вовсе не от этого расстройства, а от *намеренной невнимательности*. Человек способен управлять своим мыслительным

процессом и привычками, поэтому не нужно думать, что рассеянность нападает помимо нашей воли.

Конечно, в современном обществе дефицит внимания вызван рядом внешних и внутренних факторов. Темп жизни в нашем стремительном, помешанном на гаджетах, опутанном сетью подключений мире только ускоряется, отвлекающие факторы бомбардируют нас со всех сторон. В результате мы теряем возможность сосредоточиться на моменте, при этом на плечах каждого лежит груз ответственности.

Рассмотрим внешние и внутренние факторы, влияющие на внимание.

Внутренние факторы

Внутренний мир человека во многом определяет его способность к концентрации внимания. Убеждения, чувства, состояние здоровья, даже принадлежность к определенному поколению — все это влияет на внимательность.

Многозадачность — это миф

Сегодня количество задач, требующих неотложного внимания, увеличилось многократно. Каждого из нас раздражают на части, ожидая все более высоких результатов, причем все быстрее и с минимальной затратой средств. В итоге люди начали культивировать многозадачность, или переключать свою жизнь на *маниакальный режим*, как называю это я. Сама я тоже раньше так поступала: мне не раз доводилось метаться между мониторами, бумагами, телефонами и длинными списками дел — разумеется, невыполнимых.

Несколько десятилетий нам внушали, что многозадачность повышает эффективность и производительность труда.

Оказалось, что в этом нет ни капли правды. Наоборот, чем больше мы на себя берем, тем меньше выполняем. Несмотря на постоянную занятость, результатов нет. Все дела переделывать невозможно. Знакомое чувство, правда? И очень неприятное.

Польза многозадачности всего лишь миф. Благодаря нейрофизиологам теперь мы знаем, что мозг не способен выполнять несколько задач параллельно — например, разговаривать и писать текстовое сообщение. Он просто переключается с одной задачи на другую. Иными словами, каждый раз мозгу приходится резко прерываться, а затем начинать работу заново. По некоторым подсчетам, из-за таких метаний продуктивность падает почти наполовину. Исследования также показывают, что резкое переключение увеличивает когнитивную умственную нагрузку, при этом мы гораздо больше рискуем совершить ошибку, принять неверное решение или упустить важную информацию. Перегруженный мозг хуже справляется с творческими задачами.

В книге «Бесплатное»* Крис Андерсон, основатель проекта TED Talks и главный редактор журнала Wired, задается вопросом: что, если многозадачность всего лишь дробит внимание на мелкие части? Ответ на его вопрос, конечно же, положительный. Деля внимание между сотней объектов, мы дробим его на фрагменты и в результате ни на чем не сосредоточиваемся по-настоящему, и любое впечатление очень быстро стирается из памяти. Маниакальный режим нужно заменить здоровым, *однозадачным*, от начала и до самого конца фокусируя внимание на важном разговоре, обсуждении, проекте.

* Андерсон К. Бесплатное. Будущее радикальных цен. BestBusinessBooks, 2015.
Прим. ред.

Три «пере»: перегрузка, перенапряжение, переутомление

Безусловно, вы ставите перед собой грандиозные цели. Вам хочется всех опередить, все успеть, собрать самую лучшую команду, получить грант, превзойти всех коллег — вы не размениваетесь на мелочи. Так живут многие. Однако подобным образом очень легко заполучить синдром трех «пере» — перегрузка, нервное перенапряжение и переутомление. Большинство людей хорошо знают, что это такое.



Рис. 1.1. Цикл трех «пере»

Мы перегружены заданиями дома и на работе. Мы отвечаем на письма в перерывах между встречами, жуем протеиновые батончики на ходу, придумываем стратегию для команды, рапортуем начальнику, а потом хватаемся за семейные дела. Руководитель ждет от нас одного, родные — другого; кроме того, мы сами ждем от себя достижений. Мы многого хотим от жизни, хоть и не представляем, с чего начать.

Если вы похожи на большинство руководителей, с которыми я работаю, то вам тяжело живется. И не только вам. Недавнее исследование Американской психологической ассоциации показало, что средний уровень стресса у граждан США снова повысился — с 4,9 до 5,1 по 10-балльной шкале. Кроме того, 24 процента взрослого населения страны жалуются на повышенную тревожность. Год назад эта цифра составляла 18 процентов.

Хронический стресс ухудшает способность к переключению внимания. В 2009 году при изучении группы студентов-медиков, находящихся на грани нервного срыва, обнаружилось, что стресс затрагивает зону префронтальной коры головного мозга, отвечающую за функцию внимания. Автор исследования отмечает: «К счастью, расстройство внимания в большинстве случаев проходит со снижением напряжения, тем не менее оно весьма близко к симптомам, наблюдаемым при некоторых психиатрических заболеваниях, связанных со стрессом».

Более того, стресс — это молчаливый убийца. Его не увидишь, не услышишь, не унюхает. Однако его последствия хорошо известны всем. Шесть наиболее распространенных причин смертности (сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, болезни легких, несчастные случаи, цирроз печени и суицид) так или иначе связаны со стрессом. В 75 процентах случаев за медицинской помощью обращаются при

расстройствах и заболеваниях, вызванных нервным перенапряжением.

Постоянная перегрузка и тревога вызывают хроническую усталость. Слишком многие люди — и я не исключение — живут в лихорадочном темпе, засиживаются за работой до глубокой ночи или встают ни свет ни заря, безуспешно пытаясь переделать все дела. А ведь хронический недостаток сна плохо влияет на умственные способности, производительность труда, отношение к жизни, эмоции и приводит к серьезным заболеваниям, сокращающим продолжительность жизни.

Даже если нам удастся лечь спать в положенное время, часто мы ворочаемся в кровати, позволяя стрессу и переутомлению впитаться в нас когтями. Я обычно представляю эту парочку — усталость и стресс — в виде двух зеленых гремлинов, которые так и норовят взгромоздиться на плечи. Не давая ни минуты покоя, они все время напоминают о том, что вы сегодня не успели сделать. Словом, эти отвратительные создания очень мешают жить!

Каким образом синдром трех «пере» связан с проблемой внимания? Да самым что ни на есть прямым! Перегрузка, перенапряжение и переутомление влияют на физическое здоровье и настроение. Хронические стресс и усталость не позволяют сосредоточиться и занимают немало «оперативной памяти» мозга, мешая ему обрабатывать информацию. Производительность труда снижается, а результаты становятся все хуже, что лишь усугубляет напряжение и перегрузку. Получается замкнутый круг.

Давно пора согнать гремлинов с плеч, показать им, кто тут хозяин, и покончить с перегрузкой, стрессом и усталостью. Так жить нельзя. Мы должны жить осмысленной жизнью, полной значимых моментов.