

Вступ

— Ось і все, тепер я точно не встигну до свого першого пацієнта. Я в такій халепі. Минулого разу вона сердилася на мене, бо я запізнився на прийом на 20 хвилин. Цього разу вона просто лютуватиме, коли я не з'явлюся вчасно.

Об'єктом мого страху була грізна Етель Суррей, домогосподарка, яка харчувалася волоцюгами та психіатрами, що запізнявалися.

— І на розуміння годі й розраховувати, бо внаслідок цього запізнення всім моїм іншим пацієнтам теж доведеться чекати... Кожен наступний чекатиме довше попереднього. Як я міг вийти з дому, забувши мобільний телефон? І цю правду навіть не можна використати як виправдання. Треба подзвонити, але якщо я зараз скористаюся телефоном-автоматом, то точно пропущу свій поїзд. Який же я дурень! Я ж бо знав, що так станеться! Як же я хочу дати собі ляпаса за цю дурість.

Я похнюпився й насупив брови, безладно рухаючи руками. Половина пасажирів сиділа, виглядаючи безнадійно і жалюгідно. Я сидів у лондонській підземці, не знаючи, коли саме ми нарешті поїдемо. Було десять на п'яту. Єдиним винятком серед сумних понурих пасажирів був мій друг Стів, житель Нью-Йорка, який жив тут деякий час. Він шаленів.

— Чому ніхто нічого не робить? Якби таке сталося в метро Нью-Йорка, натовп пасажирів пішов би до начальника станції, взяв би його за яйця та змусив би щось зробити!

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

У будь-якому разі, у нас такого не буває. Не буває так, щоб ніхто нічого не знав, щоб не було жодної комунікації. Тому що вони знають — якщо не буде комунікації, їм підпалять дупи! Ви тут всі такі пасивні.

Тоді він пішов шукати менеджера станції. Коли він зник у натовпі, потяг рушив.

Дві напружені нації зі спільною емоцією — гнівом, страхом, звинуваченням, самозвинуваченням, стресом. Називайте як хочете. Це одне й те ж. Ми просто по-різному це виражаємо та по-різному поводимося. Ми зі Стівом обидва були дуже напружені того дня, і стало очевидно, що хвороба, пов'язана зі стресом, дуже поширена в обох наших культурах. Якби я писав цю книжку в Америці, вона була б геть інакшою від тієї, яку ви зараз читаете. Стрес має культурні особливості. Справа не в тому, що стрес викликає те, що відбувається. Стрес викликає те, чого ми боїмося, те, що може статися у майбутньому.

Наші страхи залежать від культури, в якій ми живемо. Стрес можливий тоді, коли ми розуміємо, чого боятися, тому що це наша реакція на обставини. Ми вчимося боятися в ранньому дитинстві: боятися нас навчають наші батьки, хоча є і індивідуальні випадки — я швидко навчився боятися свою вчительку з математики, тому що вона вважала, що до дітей треба ставитися як до новобранців. Стіва, як і багатьох жителів Нью-Йорка, навчили боятися втрати контролю. Більшість моїх товаришів селяни, як і я, і ми боїмося бути покараними. Наша культура сприяє покаранням, і багато хто з нас проводить більшу частину свого життя, боячись, що його покарають. У минулому це був страх того, що тебе поб'ють палицею. Тепер у моєму випадку це страх перед гнівом пацієнтки Етель. Я уявляю собі, що вона поскаржиться у Загальну медичну раду на те, що я постійно запізнююсь, і мене викреслять з обліку, і згодом я закінчу мої дні у злиднях і деградації.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Це гіпотетичне майбутнє вкрай малоймовірне, але якщо ми хоч раз почуємо історію про когось, хто постраждав від злої долі, і це хоч якось може нагадувати нашу ситуацію, ми легко можемо переконати себе, що саме це з нами і станеться. І після цього ми все життя можемо тікати від цього уявного страху.

Коли погані речі трапляються постійно і ми не можемо впливати на події, результатом буде не страх чи стрес, а відчай. Такою була реакція деяких пасажирів із мого поїзда. Вони зрозуміли, що поїзди часто запізнюються і ніхто не може сказати, чому це відбувається і як довго треба чекати. Це несправедливо, що ці невинні мандрівники мають бути обляганими за запізнення своєю дружиною/дітьми/босом/партнером, тоді як оператор поїзда взагалі не хвилюється про те, що відбувається, і так було завжди, і так буде надалі. Я безсилий. Інші, як і я, бояться бути покараними. Потужний коктейль із депресії та стресу. Депресивні пасажирри опинилися в пастці свого жалюгідного сьогодення, тоді як напружених мучило неприємне майбутнє, яке вони вже як слід уявили. За іронією долі, саме ці люди в кінцевому підсумку хворіють на депресію, а не ті, які виглядають жалюгідно. Але про це пізніше.

Люди, які вчили нас боятися, відчувати стрес, були не дуже добрими. З різних причин вони вчили нас, що світ — це суворе місце, а до майбутнього треба ставитися з трепетом. А ми їм досі віримо. Стресуючи на станції метро, я робив із собою те саме, що робила колись зі мною вчителька математики. Можливо, є інший спосіб. Можливо, якщо стрес викликаний відсутністю добра та переживаннями за майбутнє, подолати його можна проживаючи теперішнє і стаючи добрішими — як до себе, так і до інших.

Більша частина цієї книги буде зрозуміла тим, хто читав інші книги про стрес, але разом з тим у ній закладено меседж, який проведе вас крізь увесь текст.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Доброта корисна для здоров'я.

Перш ніж ви читатимете далі, я повинен попередити вас про те, чим є і чим не є ця книжка. Це не медичний опус про стани, викликані стресом, не психологічні теорії про методи лікування або дослідження роботи мозку. Це також не книга з когнітивної терапії (прагнення покращити здоров'я виключно шляхом зміни стилю мислення). Існує багато чудових видань такого типу, і у нас немає потреби створювати ще одну. Ця книга написана для того, щоб досягнути наш досвід стресу та зрозуміти, що нам слід зробити, щоб його стало менше. Однак переважно на цих сторінках ви знайдете дистиляцію того, чого я навчився у своїх пацієнтів — їхній досвід, помилки і накопичену мудрість. Сподіваюся, це допоможе вам почати жити краще, ставши здоровими і щасливими.

1

Що таке стрес?

Лінгвістичні педанти серед вас будуть невдоволені тим, як я розумію це слово. «Це не стрес, це напруга», — скажете ви. Що ж, певною мірою ви маєте рацію, оскільки слово «стрес» пов'язане з інженерією. Наприклад, конструкція мосту не відчуває на собі стресу, якщо експлуатується у звичному режимі, але якщо раптом рух на мосту стане інтенсивнішим, ніж той, під який цей міст проектували, або якщо раптом подує дуже сильний вітер чи з'явиться великий приплив води, конструкція мосту зазнає серйозної напруги, — можливо, навіть з катастрофічними наслідками.

Але мова постійно змінюється, і дуже багато людей почали використовувати слово «стрес» для позначення реакції на зовнішній тригер так часто, що воно набуло нового значення. Тож вибачте, якщо вас дратуватиме вільне використання цього слова у книзі. Стрес, який ви можете відчути, буде спричинений моєю літературною розслабленістю, що суперечить вашій любові до лінгвістичної точності, за що я прошу вибачення.

Ось як я це бачу. Людина відчуває стрес, коли її тягнуть або штовхають у напрямку, який би вона сама не обрала, або ж людину тягнуть чи штовхають туди у такому темпі, який їй не підходить. Людина витримує на собі дію такої сили, для якої вона не була створена. Як вищезгаданий міст.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Не тільки неприємні речі чи надмірні вимоги викликають у людини стрес. Кілька років тому, коли гроші вартували більше, ніж зараз, за усіма переможцями лотерей на суму понад 1 мільйон фунтів стерлінгів спостерігали протягом кількох років після цього їхньої перемоги, яка змінила їхні життя. Понад 50% із них захворіли хворобами, спричиненими стресом. Як так вийшло? *«Я міг би впоратися з таким стресом»*, — скажете ви. Звичайно, ви могли б упоратися з цим емоційно, але це не означає, що ваше тіло, включаючи вашу нервову систему, змогло б упоратися так легко.

Види стресу

Більшість із нас відчуває стрес, коли стикається з небезпекою, екстремальністю вимог або швидкими змінами. Але деякі люди, навпаки, відчувають стрес, коли їхня природна схильність до того, щоб жити на краю прірви, зазнає перешкод. Отже, демобілізований солдат може відчувати сильний стрес, якщо йому треба буде працювати в офісі та дотримуватися нудної рутини.

Сила, яка заважає вам рухатися обраним вами шляхом, створює стрес. Те, що ми зазвичай вибираємо, різниться від людини до людини, залежно від особистості, досвіду і безлічі інших факторів. Тому справа не лише в тому, що саме викликає у вас стрес, — справа у вас самих. І є шлях боротьби із цим стресом.

З яким би жахом ви не стикнулися у своєму житті, ви можете зменшити стрес, змінивши щось у собі. Так, мова йде про вашу особистість. Пізніше я покажу вам, як це зробити.

Стрес не завжди шкідливий, і в будь-якому випадку зрозуміло, що життя без жодного стресу просто неможливе. Я припускаю, що ви могли народитися у чудових батьків,

бути яскравими, популярними та цікавими, а потім раптово померти від удару астероїду по голові у віці 25 років. Моя американська дружина каже, що в у наступному житті вона народиться «милою та тупою», тому що коли ти такий, про тебе всі піклуються і вирішують твої проблеми ще до того, як ти зрозумієш, що вони у тебе є. Але навіть якщо ти «милий і тупий», ти все одно обов'язково зіткнешся з чимось, що викликатиме стрес.

Давайте чесно, у житті кожного з нас є стрес. Але це не обов'язково робить нас хворими. Насправді більшості з нас навіть *потрібно* трохи стресу, щоб відчувати себе справді живими та працювати якнайкраще. Ось чому люди грають в ігри. Я граю в гольф. Це шалена гра, її неможливо ідеально опанувати (35 років намагаюся і у мене не виходить, хоча я завжди думаю, що вже близький до цього) і вона часто викликає у мене стрес. Мені це подобається. Чому? Справа у контексті — ніхто не постраждає від того, як я граю в гольф. Мені також подобається, що у цього стресу є кінець. Стрес закінчується біля 18 лунки.

Стрес, через який ви хворієте

Один із найважливіших аспектів, який відрізняє шкідливий стрес від нешкідливого — тривалість. Ми можемо впоратися з коротким періодом стресу, якщо він не є надто травматичним чи виснажливим для нас. Проблеми виникають, коли ми перебуваємо в стресі протягом тривалого часу, тому що це не те, для чого ми створені. Ми створені для життя на споконвічній рівнині мільйони років тому. Природний відбір дуже добре пристосував нас до цього середовища. Відтоді наші базові налаштування не змінилися, бо ж мало речей у нашому теперішньому житті загрожують тому, щоб ми спокійно дожили до дітородного віку. У ті часи життя було переважно дуже нудне, час від

часу у ньому виникали короткі екстремальні стресові події. Якщо антилопа проходить повз вашу печеру, ви маєте приблизно 20 секунд, щоб щось із цим зробити, або ваша сім'я не матиме їжі на наступний тиждень. Якщо ж ви вийдете зі своєї печери і наштовхнетеся на шаблезубого тигра, наступні 20 секунд визначають подальше життя. Тож ми дуже добре прилаштувалися до коротких періодів стресу. Гормон адреналін дуже швидко викликає низку змін в організмі, коли у цьому виникає потреба. Він робить блискучу роботу, перетворюючи нас на точно адаптовані машини, здатні боротися або бігти на піку можливостей нашого організму. Тіло дуже швидко виділяє адреналін у випадку загрози, і це змінює все і впливає на всі функції організму. Серце б'ється швидше, щоб прокачати більше крові по тілу, дихання пришвидшується, щоб доставити більше кисню в кровеносні судини, м'язи розширюються, щоб збільшити м'язову активність та попередити втрату тепла, яке ми обов'язково виробляємо, коли тікаємо від звіра, який женеться за нами, і всі наші нерви стають надчутливими,



оскільки нам це потрібно у боротьбі на життя чи на смерть. Крім того, кишківник буде бунтувати, оскільки провокує швидке скидання ваги, і це допомагає нам бігти швидше, залишаючи за собою не надто ароматний шлейф. Оскільки більшість хижаків орієнтується на нюх, а ми — ні, наш не надто ароматний шлейф дає нам кілька секунд для того, щоб збити звіра з пантелику і швидко заповзти в щілину в скелях, щоб не стати чиеюсь їжею. Ці вміння стануть у пригоді, якщо ви справді тікатимете від доісторичного тигра, але від них мало користі, якщо ви працюєте в офісі, снідаєте в ресторані або відпочиваєте вдома.

Тож адреналін робить нас добре адаптованими до короткочасних стресів. Проблема в тому, що наш сучасний світ не настільки небезпечний. Тут мало диких тварин, які б хотіли нас з'їсти. Загрози, з якими ми стикаємося, витонченіші, більш суб'єктивні та тривають довше. А ми створені для іншого, тому страждаємо від наслідків стресу, і те, що допомагало нам вижити протягом мільйонів років, тепер негативно впливає на стан нашого здоров'я. Але природний відбір це не хвилює. Більшість ефектів хронічного стресу не загрожують нашому життю, поки ми знаходимося в репродуктивному віці.

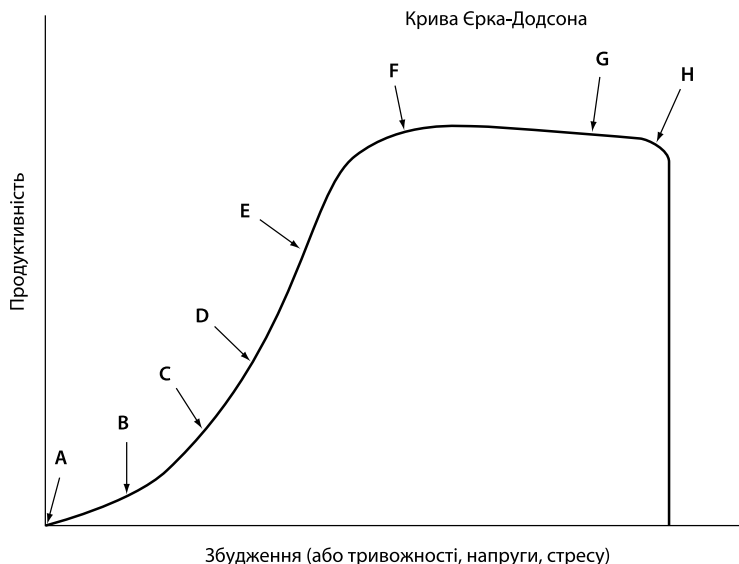
Континуум збудження

Тому, щоб уникнути хвороб, які спричиняє стрес, нам потрібно змінити наше сприйняття. *«Я знаю, що хоч здається, ніби загроза існує, насправді її немає, тому не потрібно боротися чи тікати. Дякую, дуже дякую, адреналіне, але ти не потрібен — можеш іти додому. В разі потреби ми тобі подзвонимо».*

Якщо вам не вдається знизити рівень збудження, він повзтиме вгору, і це теж проблема. Йдеться не тільки про те, як довго ви перебуваєте в стресі (хоча це має значення),

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

але також про те, що ступінь стресу призводить до надмірного збудження. Я не маю на увазі стан *сексуального* збудження. Я кажу про ваш рівень напруги, пильності, хвилювання, страху, паніки чи чогось іще. Якщо збудження приємне, ми можемо назвати це насолодою або приємним хвилюванням, якщо це неприємно, ми називаємо це страхом або панікою. Для того, щоб дати визначення, ми маємо зрозуміти, що відчуваємо. Але я буду використовувати слово «збудження» на позначення того, що вводить в стан напруги, і не важливо, чи мова про приємні відчуття, чи ні.



Малюнок 1. Крива Єрка-Додсона

Збудження — це градація від нуля (несвідомий стан або глибокий сон) до дуже сильного відчуття. На малюнку 1 зображено графік збудження проти продуктивності. Це крива Єрка-Додсона, названа на честь двох людей, які першими описали зв'язок між цими двома змінними. При

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

нульовому збудженні (А) ви спите, тому не можете діяти. На дуже низькому рівні збудження (В) ви можете робити лише дуже елементарні речі, як-от приготувати чашку кави та зробити тост. Повністю прокинувшись (С), ви можете виконувати основні повсякденні завдання, але для того, щоб робити складні процедури, ви повинні бути більш пильними (D), працювати у вимогливому та конкурентному середовищі, і тоді ви будете на піку (Е). Потім ви досягнете плато (F), і це буде ваш 100% ліміт. Коли рівень вашого збудження росте, начебто все добре; ніхто крім вас не дізнається, що є якась проблема. Це наче лебідь на воді: зовні граційний та спокійний, але ніхто не бачить, як він працює ногами у воді. Якщо ви досягли (G), то потрапили в біду, бо почуватиметеся так, ніби ви на межі прірви. Так і є. Ви дуже швидко опиняєтеся в пункті (H), і колапс відбувається дуже швидко. Виглядати це може по-різному: панічна атака, втрата самоконтролю, запаморочення...

Проблема в тому, що досить важко підтримувати рівень збудження в потрібній вам точці. Людей, які досягли плато, можна побачити не часто, але, наприклад, їх можна зустріти в світі спорту. Чемпіони не просто мають талант і повністю віддаються справі; вони вміють потрапити на плато за бажанням. Немає специфічних секретів, але він або вона може робити це саме тоді, коли потрібно. Якщо ви спробуєте зіграти в теніс, уже перебуваючи на верхній частині кривої, ви швидко виснажитесь та програєте. Більшість гравців не можуть просто увімкнути своє збудження на найвищу точку. Усі, хто колись спостерігав за великим спортом, знають, як виглядають спортсмени у грі — зчуження очей, зміна постави та плавність рухів. Ви знаєте, що вони збираються виграти, і вони теж це знають, оскільки можуть модулювати свій рівень збудження за бажанням.

Якщо ви намагатиметеся залишатися на вершині плато надто довго, то будете повільно підніматися від точки F

до точки G. Це дуже ненадійно, ще й надмірне збудження може наробити вам шкоди. Але багато моїх пацієнтів втрачають більшу частину свого життя, перебуваючи в самій цій точці. Зрештою вони падають і не можуть піднятися знову. Тобто починають хворіти на хронічну депресію, — недугу, про яку я писав в іншій книжці і буду згадувати в цій. Отже, головне — навчитися керувати своїм життям між точками D і E, лише інколи, ненадовго підбираючись до точки F, коли вам це справді потрібно. Якщо ви навчитесь це робити, буде дуже складно штовхнути вас у нервову прірву. Але це не так легко, як ви думаєте, оскільки існує ряд факторів, які штовхають вас вгору по кривій і деякі з них знаходяться у вашому минулому. Зараз я повернуся до цих факторів, але перш ніж це зробити, мені потрібно визнати очевидне: у деяких людей в житті існують такі жахливі і непереможні біди, що немає нічого, про що я міг би написати, щоб якось їм допомогти. Я це знаю, але можу сказати ось що: у багатьох людей стрес — радше обраний стан, і виправити це можна. Вам варто читати далі, якщо ви абсолютно впевнені, що ваш стрес не є на 100% зовнішнім і що ви ніяк не можете на нього вплинути. Та в будь-якому разі дайте відповідь собі на ось яке запитання: чи ви коли-небудь піклувалися про себе достатньою мірою? Сумніваюся. Якщо ви завжди думали, що інші мають більше значення, ніж ви самі, вам варто прочитати цю книгу.