

ЗМІСТ

Вступ	5	Тілесна пам'ять	93
		Хвороби через емоції	96
#якість_життя	7	Сімейні таємниці та хвороби	100
Три ранкові ритуали, які стабілізують нервову систему	8	Танці як ліки	103
Ви ще не знаєте, що таке глімери? Час познайомитися!	14	Дивний, дивний ефект плацебо	107
Будьте акуратними зі своїми думками	18	«Лікувальні» коти	111
Переживайте неприємності лише в міру їх надходження	24	Чи можна втекти від раку?	115
Працюємо на мотивацію	28	#емоційні_стани	119
Рівновага між роботою та життям	37	Назвіть свої емоції	120
Сон	42	Чому жінки переживають значно довше, ніж чоловіки	125
Примушувати чи не примушувати себе спати?	50	Адаптаційна енергія і стрес	130
Як елегантно просрати своє життя?	55	Провина: далі жити не можна здаватися	134
Красиво старіти	60	Сором – отрута дитинства	144
З гори відчаю камінь надії	64	Якщо ви боїтеся, усе ще не так і погано	149
У самурая немає мети – є лише шлях	68	Персоналізований страх	154
#здоров'я	75	Токсична позитивність	161
Що таке психосоматика?	76	Я злий – отже, я живий?	168
Психосоматичні розлади	80	Ти не лінивий – ти виснажений	172
Популярна психосоматика.		Втома чи депресія?	176
Виховання дітей	88	Це також може бути депресією	184
		Перегоріти через новини	191

#щастя	201	Чим живиться наш мозок?	305
Щастя — це випадковість чи вибір?	202	Ростимо мозок	312
Щастя: скільки ми можемо контролювати?	206	Полоскотати мозок, або Чи правдиве те, що ви вважаєте правдою	318
Як впливати на власне щастя?	210	Чи варто згадувати минуле, або Чи правдиві наші спогади?	322
Чи можна навчитися бути щасливим?	214	Про що мовчить наш мозок?	326
Навчитися відчувати щастя	219	Швидкість мислення й помилки	331
Щастя — коротка пауза між двома тривогами?	223	Обманути мозок. Сон	336
Щастя й гроші	227	Обманути мозок. Забій	338
#стосунки	233	Обманути мозок. Тривога	341
Як люди знаходять одне одного	234	#війна	347
Ненадійні чоловіки й надто сильні жінки	241	Ваш мозок не встигає за війною	348
Як правильно сваритися?	248	Завдання — вижити. Як собі допомогти, а не нашкодити	353
Чому ми обираємо токсичних людей?	255	Моральна травма і війна. Не все так просто	358
Як люди адаптуються одне до одного?	263	Чи можна забути війну. Міфи про ПТСР	362
Чому вони досі разом?	267	Втеча в <i>Time Warp</i>	370
Подружня зрада. І що далі?	272	Втома від тих, кого так довго очікували	374
Дружба як протектор	282	Життя після травми: шлях до відновлення	380
Дружба як протектор-2	285	Розмова з тим, хто помирає	384
Функціональна дружба: цинізм чи реалії життя	288	Відпустити, попрощатися, жити...	388
Чому люди довірливі?	292	Ресурси людей, які переживають смерть близьких	394
#мозок	299		
Мініпауза для мозку. 5 способів перезавантажитися за 3 хвилини	300		

ВСТУП

Привіт, друзі!

Мене звати Олег Чабан. За документами — психіатр, психотерапевт, професор і навіть академік.

Але, якщо чесно, удома це мало кого хвилює — кіт спить на моїх книжках, дружина каже: «Винеси сміття, академіку», а діти вважають, що найголовніший мій титул — «той, хто завжди щось слухає в навушниках».

Я страшенний аудіофіл. У мене стільки вінілу та CD, що іноді думаю: якби в моєму домі раптом зникли всі меблі, то жити можна було б і на платівках. Зручно, хіба що незатишно.

Кажуть, у мене є *YouTube*-канал. Насправді його створили мої студенти, щоб «професор мав, де говорити, і не мучив нас на парах». Кілька років тому вони заявили: «Чому наш професор пропадає в аудиторіях? Заженімо його в *YouTube*!». І заштовхали. Так народився канал, де я спершу лише начитував лекції, а потім — втягнувся. Бо завжди є щось, що не влазить у серйозну презентацію: жарт, особистий спогад, інший погляд чи просто музична пауза. Тож спочатку там були лекції. Але потім я зрозумів: чому б не говорити й про те, що в лекції не влізає? Наприклад, як психіатрія «зустрічається» з повсякденними абсурдами життя або чому після серйозної розмови завжди варто послухати Моцарта чи Кіта Джарретта.

Так і з'явилися мої психотерапевтичні етюди — короткі роздуми з присмаком джазу й класики.

Ця книжка — спроба зловити те, що я казав на камеру, і перевести в друковані слова. Я порівняв би її з кулінарною книгою без рецептів, але з багатьма смаковими відчуттями. Її можна читати з кінця, з початку, із середини або взагалі як гороскоп: «Сьогодні тобі випав етюд про тривогу — удачі!».

Її можна читати як гіпертекст — переходячи від етюду до етюду так, як забажає душа, і згідно з вашими актуальними потребами, формуючи власний терапевтично-читацький простір. Кожен розділ помічений тегами, які допоможуть зорієнтуватися. Якщо захочете сперечатися, коментувати чи навіть надихати мене на нові теми — ласкаво прошу в мій Клуб вдумливих людей на *YouTube*-каналі: @Oleh_Chaban. Я все читаю, на все реагую, а іноді навіть відповідаю у відео.

Отже, почнімо. Приготуйтеся: буде музично, іноді серйозно, іноді смішно, але точно — не нудно.

ТРИ РАНКОВІ РИТУАЛИ, ЯКІ СТАБІЛІЗУЮТЬ НЕРВОВУ СИСТЕМУ



#антистрес #емоційні_стани #позитив

#музика

Нещодавно відкрив для себе досить відомого у світі виконавця, який, на жаль, маловідомий у нас. Це Пауль Кун (*Paul Kuhn*), німецький джазовий піаніст, співак, лідер гурту *SFB Big Band*. Тривалий час він працював на німецькому радіо й був символом елегантного європейського джазу, а створена й очолювана Паулем група стала дуже популярною в Німеччині.

Пропоную познайомитися з ним через альбом *The L.A. Session*, записаний разом із Джоном Клейтоном (*John Clayton*) і Джеффом Гамільтоном (*Jeff Hamilton*). Послухайте хоча б деякі речі з цієї платівки. Пауль Кун дуже талановитий і надзвичайно цікавий. Він вартий вашої уваги.

* * *

Почну цей етюд із не надто приємного, але чесного твердження: вранці ми прокидаємося не в радість життя, а в стрес, напругу, вимоги та виклики, які навалюються одразу, щойно ми розплющили очі. І саме тому нам потрібно спеціально налаштовувати себе певним чином, аби момент входження в день був гармонійним. Це має вирішальне значення для того, яким він буде. Звісно, інші фактори теж впливатимуть на нас, саме тому я часто раджу шукати, чим себе стабілізувати й підживлювати в обід чи надвечір. Проте перші хвилини після пробудження залишаються визначальними.

А зараз я попрошу вас запитати в себе: «Що я роблю одразу після того, як прокинувся чи прокинулась? Про що я думаю? Що відчуваю? Як ведеться моєму тілу?».

Відповісти на ці запитання вкрай важливо, бо це допоможе усвідомити, що саме формує ваш день, а відтак зрозуміти, яких змін ви потребуєте.

Зі свого боку я пропоную три блоки простих ритуалів, що допоможуть зробити ваш ранок ліпшим, таку собі мініпрограму, яку умовно можна назвати «Тіло. Дія. Сенс».

Тіло. Ритуал заземлення

Перший блок — тілесні практики, які можна об'єднати під назвою «Відчуй себе». Ідеться про своєрідні техніки, що задіюють ваше тіло. Це не про фізкультуру й уже точно не про пробіжку на стадіоні чи навколо будинку одразу після пробудження, а про дуже м'яку взаємодію з тілом: сканування від п'ят до маківки, потягування, прогинання, дихальні вправи.

Тут раджу повчитися в котів. У мене їх кілька, і я маю змогу спостерігати за їхніми діями щодня. Що вони роблять, лишень прокинувшись? Правильно: вигинаються, потягуються, переминають лапками. Робіть щось подібне.

Такі «котячі» вправи швидко приводять нервову систему до контакту із тілом, зв'язуючи «дротиками» душу й тіло, а отже, заземляють.

Також зробіть якусь із дихальних практик. Скажімо, за квадратом: 4 секунди — вдих, 4 секунди — затримка, 4 секунди — видих, 4 секунди — затримка. І так по колу, точніше, по квадрату. Пару хвилин — і ви відчуєте, як приходить спокій, відступає тривога, нервова система стабілізується. Тут варто зауважити, що ефективність цієї техніки науково доведена.

Як бачите, не потрібно миттєво схоплюватися, взу-вати кросівки й робити хард-тренування. Більшість практик можна виконувати в ліжку.

Подібні вправи я називаю «тілесною якірністю», завдяки їм ми заземлюємося, «чіпляємось» душею за тіло й стаємо стабільнішими. Якщо їх не виконувати, ми входитимемо в день у тривожному режимі, оскільки мозок, не заякорившись, відразу починає сканувати навколишній світ, а він, як ви пам'ятаєте, стресовий і непрогнозований.

Чому це важливо?

Тілесні практики активізують парасимпатичну нервову систему, що відповідає за спокій, гармонію, а отже, і за м'яке входження в день, на противагу симпатичній нервовій системі, пов'язаній зі збудженням, напруженням і стресом. Вона швидше вступить у права, якщо наш вранішній ритуал — гортання новин на смартфоні.

Дія. Ритуал стабільності

Щоранку ми маємо робити щось звичне, повторюване, що відновить наш контакт із реальністю, залучаючи власний досвід. Наприклад, теплий душ, приготування чаю чи кави або ж навіть зав'язування шнурків. Тобто ритуалами може стати все, що ми робимо постійно, за умови, що наші дії будуть усвідомленими. Можна варити каву, зосередившись на процесі: стояти над джезвою, спостерігати, як підіймається пінка, вдихати аромат. Або приймати душ з увагою до тіла, до відчуттів, коли теплі струмені стікають від маківки до п'ят. Або зосереджено зав'язувати шнурки, можливо, новим для нас способом.

Чому це важливо?

Постійно повторювані дії — це сигнал безпеки для нервової системи. Виконуючи те, що ми робили впродовж років, ми примушуємо мозок збуджувати «натоптані» нейронні доріжки, ті, що відповідають за стабільність, спокій, прогнозованість. Достатньо хвилини-двох, аби мозок почав працювати в режимі: «Усе спокійно, усе під контролем».

Певен, якщо ви проаналізуєте свій ранок, то віднайдете багато таких автоматизованих дій, які легко можна перетворити на ритуали стабільності.

Сенс. Практика подяки та позитивних намірів

Остання моя пропозиція для ранку — контакт із сенсом. Що це? Це — короткі намір і подяка.

Щодо першого, то йдеться про одне-два, максимум — три речення про те, на що буде спрямована ваша увага саме сьогодні. Про великі мрії, життєві плани й цілі загалом думатимемо впродовж дня, а за-