

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 Як розпізнати приховані сигнали стресу	17
РОЗДІЛ 2 Як стрес впливає на мозок	43
РОЗДІЛ 3 Перший крок до перезапуску: визначте свої пріоритети	61
РОЗДІЛ 4 Другий крок до перезапуску: у світі неспинного галасу шукайте тиші.....	100
РОЗДІЛ 5 Третій крок до перезапуску: синхронізуйте роботу мозку й тіла	152
РОЗДІЛ 6 Четвертий крок до перезапуску: дайте собі спокій.....	204
РОЗДІЛ 7 П'ятий крок до перезапуску: станьте кращою версією себе	230
РОЗДІЛ 8 Швидкий шлях до змін	251
ПОДЯКИ	263
ПРИМІТКИ	265

ВСТУП

Однієї травневої ночі мені зателефонувала давня подруга Ліз, вона була в панічному настрої.

— Зі мною коїться казна-що, — заявила вона. — Геть знеохотилася до спорту.

Для більшості людей небажання виконувати фізичні вправи цілком природне, та якщо мова про Ліз — їй раптом наче крила підрізали. Впродовж усього нашого знайомства, а це понад чверть століття, вона щоранку о п'ятій тридцять зводилася на ноги, щоб тренуватися. Вона бігала ультрамарафони, брала участь у змаганнях *Ironman* і підкорювала справжні гори. Спорт був невіддільною частиною життя Ліз і ніщо не могло її зупинити — ані навчання в аспірантурі, ані шлюб і дві вагітності. Вона була як ота супергероїня з коміксів *Marvel*, чия суперсила крилася в її неймовірній фізичній витривалості. Тому, коли Ліз зателефонувала мені тієї ночі й зізналася, що не тренується вже пів року, я серйозно занепокоїлася.

— Але я ж не валяюся на дивані цілоденно, — пояснювала Ліз. — Це не може бути вигоряння. Ти ж знаєш мене. Я незламна.

Я уважно її вислухала; як лікарка з гарвардською освітою та досвідом у сфері досліджень стресу й вигоряння, я одразу розпізнала міф про стійкість. Є таке поширене хибне переконання, нібито стійкість полягає лише в здатності долати

труднощі завдяки силі волі та витримці. Докладніше про це поговоримо в першому розділі. Явні відгомони цього міфу я почула й у розповіді подруги:

— Робота забирає весь час. Попри постійну ментальну активність, відчуваю абсолютне виснаження. Щоранку я відтягую підйом, на фізичні вправи сили вже не вистачає.

Її голос свідчив про хронічну втому, такого раніше за нею я ніколи не помічала.

— Як думаєш, що зі мною? — поцікавилася подруга.

Діагноз був однозначний:

— У тебе хронічний стрес й атипове вигоряння, — відповіла я.

Звісно, Ліз не одразу осягнула правду. Після 20-хвилинної розмови, пояснень наукових аспектів стресу й вигоряння, я попросила її відповісти на кілька запитань — це знадобилося для оцінювання рівня стресу за шкалою від 1 (низький) до 20 (високий). Про це докладніше поговоримо в першому розділі.

Попри звичну стійкість Ліз, рівень її стресу був доволі високим. На хронічний стрес і вигоряння вказували три важливі ознаки — нездатність хоч на мить відірватися від роботи, постійне відчуття втоми, зрештою різке припинення регулярних тренувань. До кінця нашої розмови мені вдалося переконати її у правильності діагнозу.

— Як же мені з цим упоратися? — бідкалася Ліз. — Нічого з того, що я роблю, не допомагає.

Я запропонувала їй план дій — кілька простих, але ефективних змін у способі життя, та насамперед треба було зосередитися на двох із них. Ці зміни були практичними й доступними, і Ліз того ж дня заходилася впроваджувати їх у своє і без того перевантажене життя.

Три місяці по тому Ліз повернулася до свого звичного режиму — знову прокидалася о п'ятій тридцять на п'ятимильну пробіжку й неприємних симптомів уже не відчувала.

Із цієї книжки ви дізнаєтеся, як і чому кожна з моїх простих, але науково обґрунтованих вправ допомогла моїй подрузі Ліз, і як це може стати в пригоді вам. Сьогодні стрес і вигоряння вже не рідкість, вони обернулися на повсякденну реальність. Загальнонаціональні опитування засвідчили, що останні кілька років видалися людям найстресовішим періодом у їхньому професійному житті¹, з них понад 75 % дорослих зізналися, що відчують вигоряння².

Стрес і вигоряння — два найбільші та найпоширеніші виклики сучасного світу. Втім, є і добра новина: обидві ці проблеми цілком зворотні, їх можна подолати за допомогою простих та ефективних вправ, змальованих у цій книзі. Застосуйте мої методи вкупі з розумною дозою самоспівчуття — і десь так за три місяці ви впораєтеся зі стресом та вигорянням.

Ця книга не про чергові модні тенденції, тут немає швидких рішень чи хитрощів, і я не обіцяю зробити диво за один день. Ваші мозок і тіло занадто розумні — вони миттю усвідомлять, що ними почали маніпулювати. Натомість книга пропонує глибокі, всебічні й тривалі зміни, а також низку потужних прийомів трансформації способу мислення, що допоможуть докорінно змінити ваше ставлення до стресу.

Всупереч поширеній думці, стрес зовсім не означає, що ви пасуєте перед життєвими труднощами й що у вас слабкий характер. Насправді стрес — це природна частина людського існування. І коли вже моя, здавалося б, непохитна подруга, яка один в один персонажка з коміксів *Marvel*, якщо навіть вона відчуває стрес, то це не є винятком і для вас.

Сучасне суспільство з його культурою постійної зайнятості нав'язує оманливу думку, ніби стрес — це ознака слабкості, ніби це щось ганебне і його потрібно ретельно приховувати. Однак сам собою стрес не є проблемою. Проблема коріниться в нашій культурі, у нашому традиційному погляді на цей феномен. Дозвольте мені розвіяти ці хибні уявлення про стрес, що заважають вам жити повноцінним життям.

Як лікарка я присвятила себе вивченню біології стресу та вигоряння, психічного здоров'я та стресостійкості. Я глибоко досліджувала природу стресу й вивчала, як він може стати шкідливим для кожного з нас у певну мить життя. Я також з'ясувала, чому стрес часто залишається недіагностованим і чому сучасні методи лікування пропонують лише тимчасове полегшення, а не довгострокові рішення для всіх і кожного.

Індустрія здорового способу життя, що приносить мільярди доларів, приховує важливу істину: життя без стресу — нонсенс, це просто біологічно неможливо. Не довіряйте рекламним обіцянкам про диво-продукти чи методики, які нібито назавжди позбавлять вас стресу. Це самі лише маркетингові маніпуляції!

Стрес — один із найбільших парадоксів нашого життя. І це найглибший досвід, якого люди можуть зазнати за свій вік. Але замість того, щоб об'єднувати нас у спільній боротьбі, він ізолює, змушуючи кожного почуватися самотнім. Працюючи в клініці стрес-менеджменту в Бостоні, я щодня спостерігала, як це проявляється в певних пацієнтів. Та лише тоді, коли мене запросили до великої міжнародної аудиторії, — щоб я розповіла там про згубний вплив стресу й науково обґрунтовану техніку його подолання, — лише тоді я повною мірою усвідомила масштаб стресового парадоксу.

Мені пощастило спілкуватися з десятками тисяч людей з усіх куточків світу, і я розповіла їм про вплив надмірного стресу й вигоряння на психічне й фізичне здоров'я. Незалежно від країни, віку чи професії, я помітила одну дивовижну схожість: проблеми, пов'язані зі стресом, у всіх людей майже ідентичні. Хай там хто — робітник на заводі в Азії чи генеральний директор у Європі, програміст із Кремнієвої долини чи вихователь з Північної Америки, — усіх їх об'єднує спільна боротьба. Всім їм тією чи іншою мірою доводиться зважати на одне й те саме: вимоги їхніх професій, їхні обов'язки як батьків, опікунів і партнерів. Але насамперед на їхнє психічне та фізичне здоров'я впливали мінливі очікування щоденного життя. За моїми спостереженнями, ці закономірності напрочуд схожі в різних культурах — тому що геть різні люди ставили мені однаково сформульовані запитання: як їм впоратися зі своїми страхами?

У кожного свої страхи й історія, але, проаналізувавши тисячі розмов з людьми з різних куточків світу, я виявила й виділила п'ять універсальних проблем. Якщо ви переживали стрес останні кілька років, то, ймовірно, у вас була хоча б одна з них, а можливо, й усі п'ять.

1. Невизначеність мене тривожить, а в складних життєвих обставинах я ледве контролюю свої емоції.
2. Майже щодня я страшенно втомлююсь і не відчуваю ані краплі полегшення — ні душевного, ні фізичного.
3. Я настільки емоційно спустошений / спустошена, що не можу досягти бажаної продуктивності; а часом стрес такий сильний, що я заледве щось роблю.
4. Я відіграю надто багато ролей — на роботі, у сім'ї та суспільстві, тому майже втратив / втратила відчуття власної ідентичності.