




ЭЛИССА ЭПЕЛЬ,
психолог, автор бестселлера
«Эффект теломер»

РЕЦЕПТ ОТ СТРЕССА

7 ДНЕЙ
до легкого
принятия
трудностей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК159.923.2
ББК 88.52
Э70

STRESS RX by Elissa Epel, PhD
Copyright © 2022 by Elissa Epel

Эпель, Элисса.

Э70 Рецепт от стресса. 7 дней до легкого принятия трудностей / Элисса Эпель ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Семь дней для здоровья. Простые инструменты для улучшения своего состояния).

ISBN 978-5-04-185696-0

БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ СЕГОДНЯ — ЭТО СТРЕСС. И хотя мы не можем сбежать от реалий нашего времени, у нас есть возможность найти утешение и практические рекомендации на страницах этой мудрой книги. Элисса Эпель — ученый и преподаватель, которая до глубины души обеспокоена проблемами человечества. Она наш надежный гид, который показывает, как всего одна неделя может изменить всю оставшуюся жизнь. Доктор Эпель объясняет, как мы можем справиться с тревожностью, научив разум и тело гибкой реакции на стресс, которая положительно скажется на здоровье. Вы разовьете более устойчивый образ мышления, создадите ресурсы, необходимые для превращения стресса в свою силу, и наполните свои дни радостью, общением и легкостью.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Шустова А.П., перевод на русский язык,
2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-185696-0

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Отзывы на книгу «Рецепт от стресса»</i>	9
<i>Рецепт от стресса</i>	13
<i>Введение. Ожидайте неожиданного</i>	14
Когда случается нечто неожиданное	15
Хронический стресс токсичен для организма	16
Суперстресс	18
Базовый уровень стресса	20
Становимся стрессоустойчивыми	23
<i>Как пользоваться этой книгой</i>	28
В процессе чтения этой книги вы научитесь	28

1 ДЕНЬ. ВСЕ ПОЙДЕТ НАПЕРЕКОСЯК... И ЭТО НОРМАЛЬНО 31

Цена бдительности	36
Терпимость к неопределенности — навык, который необходимо развить.	38
Эффект «нарушения ожиданий» и как его преодолеть	42
Ослабьте ожидания	45
Мышление, ориентированное на настоящее, — подвижное и гибкое.	46

2 ДЕНЬ. КОНТРОЛИРУЙТЕ, ЧТО МОЖЕТЕ... И ОТЛОЖИТЕ ОСТАЛЬНОЕ 57

Контроль: палка о двух концах	61
Проведем инвентаризацию	65

Удалить стресс из жизни	67
Упростите свой день	70
Что действительно имеет значение?	72
Что нельзя изменить	75
Принятие и обретение покоя внутри боли	77
3 ДЕНЬ. БУДЬТЕ ЛЬВОМ	89
Вы больше лев или газель?	92
Выход из режима газели	94
Стресс — это ваша сила	97
Не воспринимайте стресс как угрозу	101
Не кладите все яйца в одну корзину	107
4 ДЕНЬ. ТРЕНИРУЙТЕ УСТОЙЧИВОСТЬ	119
Эффект гормеизиса: команда по очистке ваших клеток	123
Полезный стресс и его источники	124
Прививка от стресса	127
Уроки Айсберга	129
Подвергайте свое тело стрессу	134
5 ДЕНЬ. ПОЗВОЛЬТЕ ПРИРОДЕ СДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ	147
Когда стресс создает когнитивную перегрузку: желтый разум	151
Позвольте природе откалибровать вашу нервную систему	153
Магия воды	155
Добраться до голубого разума	157
Благоговейный трепет — лекарство от стресса длительного действия?	160

Перестройте свою нервную систему, независимо от того, где вы живете	163
Ваша сегодняшняя миссия.	164

6 ДЕНЬ. НЕ ПРОСТО РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ... ВОССТАНАВЛИВАЙТЕСЬ.

Проблема: мы не отдыхаем по-настоящему	178
Погрузиться в глубокий покой — сложнее, чем кажется!	180
Клеточная биология глубокого покоя	182
Душевное состояние «ретрита»	184
Право на отдых	187
Дышите так, чтобы достичь глубокого покоя... Прямо сейчас.	189
Давайте подведем итоги	194

7 ДЕНЬ. НАЧИНАЙТЕ НАПОЛНЕННЫМИ, ЗАКАНЧИВАЙТЕ НАПОЛНЕННЫМИ

Дозы радости	204
«Привычки к стрессу» и счастье.	206
За счастьем не угонишься	209
Радость — это внутренняя работа	210
Уравновешивание удовольствия и счастья.	213
Слезть с американских горок	216
Запечатление радости: она живет в мелочах.	219
Утро и ваши митохондрии.	221
Ваша миссия: начать наполненным, закончить наполненным.	223

<i>Заключение. Продление вашего рецепта на лекарство от стресса.</i>	233
--	-----

Инвентаризация на конец недели: что лежит у вас в «тревожном чемоданчике»?	235
«Активная надежда» поможет плыть по течению	238
Не спускайте глаз со своей Полярной звезды.	240
Вы уже что-то меняете к лучшему	242
Каждый может спросить себя: «Что я делаю за пределами того, что могу видеть»?	243
<i>Благодарность</i>	245
<i>Источники</i>	247

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 талантливая 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 продельывает блестящую работу, сплетая эти элементы воедино в удобочитаемом и полезном руководстве.

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

Сочувственное и пронизательное 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 Элиса 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 суцностной 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, не-

ожиданные 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 начал 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.