

**РОМАН БУЗУНОВ**  
Сомнолог, д. м. н., заслуженный врач РФ  
**СОФИЯ ЧЕРКАСОВА**  
Сомнолог, к. м. н.

# ПРЕДНАМЕРЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Программа  
борьбы со стрессом  
и тревогой

**Бузунов Роман, Черкасова София**

**Б90** Преднамеренное спокойствие. Программа борьбы со стрессом и тревогой / Роман Бузунов, София Черкасова. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2024. – 304 с.

Тревожность – диагноз или черта характера? Почему от алкоголя, табака и кофе становится только хуже? Отчего пресловутый тайм-менеджмент неэффективен? Можно ли избавиться от навязчивых мыслей и наслаждаться моментом? Нужны ли вам антидепрессанты и снотворные, или обойдемся без них?

Роман Бузунов и София Черкасова, терапевты с обширным опытом лечения стресса, тревоги, бессонницы и других нарушений сна, отвечают на эти вопросы и предлагают уникальную пошаговую программу, как стать спокойным по собственному выбору. Вы научитесь вовремя замечать состояния стресса и тревоги и четко понимать, на какой стадии находитесь. Научитесь быстро успокаиваться при напряжении, повысите устойчивость нервной системы. И главное – продолжите жить качественной жизнью, несмотря на то что внешние стрессы неизбежны.

Книга «Преднамеренное спокойствие» будет полезна выгоревшим руководителям и замученным мамам в декрете. Тем, кто находится в поиске работы или изрядно ею перегружен. Людям, избегающим новых знакомств и уставшим от избытка общения. Тем, кто стрессует только по весомым поводам, и тем, кого выводит из равновесия любая мелочь. И всем, кто просто очень устал.

Книга дополнена тестами, чек-листами, упражнениями и техниками для работы с мышлением.

УДК 159.944.4  
ББК 88.28

© Роман Бузунов, София Черкасова, текст, 2024

© Катерина Мартинович, иллюстрации, 2024

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2024

ISBN 978-5-4470-0645-7



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....9

### 01. ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

**О СТРЕССЕ И ТРЕВОГЕ.....13**

Что такое стресс?.....14

Уже стресс или еще нет?

Порог стресса.....17

Причины стресса.....20

Почему мы так плохо справляемся  
с психологическим стрессом.....21

Коварство психологического стресса.  
Чем человек похож на лягушку.....31

Измерьте свое напряжение.  
Тест на наличие и уровень стресса.....35

Стресс вроде есть, а симптомов нет.  
Что делать?.....38

Всегда ли стресс — это плохо?  
Как плохие стрессы превратить в хорошие.....41

Самый опасный стресс.....44

Тест на накопленный стресс.....50

Тревога: диагноз или черта характера?.....53

Тест на тревогу.....57

Есть ли анализы на стресс и тревогу?.....59

### 02. ПРЕДНАМЕРЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ:

**КАК ВЗЯТЬ СТРЕСС И ТРЕВОГУ ПОД КОНТРОЛЬ?.....65**

Что такое программа  
преднамеренного спокойствия?.....66

Абсолютные противопоказания.....70

Относительные противопоказания.....71

Техника безопасности.....75

О чем важно знать, начиная программу?  
Это увеличит ваши шансы на успех.....75

**03. ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ.....87**

Откажитесь от ложной помощи.....88

Устраните провокаторы тревоги и стресса.....100

Избавьтесь от токсичного окружения.....105

**04. ДВИГАЙТЕСЬ. ОТДЫХАЙТЕ. ЛЮБИТЕ.....109**

Спокойствие в движении.....110

Дайте себе время для отдыха.....124

Позаботьтесь о сне.....134

Позаботьтесь об интимной жизни.....136

|   |            |
|---|------------|
| <b>05. ДОЛОЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЯД.....</b>           | <b>139</b> |
| 9 причин отложить гаджеты.....                    | 141        |
| Информационный детокс.....                        | 151        |
| <b>06. ПОДДЕРЖИТЕ СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....</b> | <b>159</b> |
| Если вы не можете заставить себя работать.....    | 160        |
| Если вы уходите в работу от проблем.....          | 167        |
| Если вы не выдерживаете нагрузку.....             | 168        |
| Как изменить свой график.....                     | 170        |
| Ваши возможные возражения.....                    | 180        |
| Как разгрузить себя на работе и не только.....    | 182        |
| Если сама работа — источник стресса.....          | 191        |
| <b>07. НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.....</b>           | <b>195</b> |
| Как быстро снять тревогу?                         |            |
| Дыхательная релаксация.....                       | 196        |
| Как избавиться от мыслей о проблемах?             |            |
| Время беспокойства.....                           | 199        |
| Как наслаждаться моментом?                        |            |
| Медитация осознанности (майндфулнесс).....        | 203        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>08. КАК УМЕНЬШИТЬ СЛОНА ДО РАЗМЕРА МУХИ.<br/>ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС.....</b> | <b>213</b> |
| Почему вы тревожны,<br>а другие нет?.....   | 214        |
| Как справиться с тревогой<br>с помощью листка бумаги.....                                   | 226        |
| Как мозг создает стресс на ровном месте.<br>Боремся с ошибками мышления.....                | 238        |
| <b>09. СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ.....</b>   | <b>261</b> |
| Как прекратить стресс,<br>устранив причину.....   | 263        |
| Что делать, если причину стресса<br>невозможно устранить?.....                              | 268        |
| Как снизить стресс, когда он уже начался.....   | 270        |
| Боритесь с телесными<br>проявлениями тревоги и стресса.....                                 | 272        |
| <b>10. ТАБЛЕТКИ ОТ СТРЕССА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.....</b>   | <b>283</b> |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>  | <b>295</b> |



## ВВЕДЕНИЕ

Стрессы... Пренебрежительные оплеухи со стороны жизни, чаще неожиданные и оттого вдвойне болезненные. А порой это тягучее болото постоянных проблем или одна выматывающая ситуация, которая одолевает с упорством комара летней ночью.

Стрессы способны поразить самую стойкую нервную систему! Хотя многие из нас такой стойкостью не отличаются. По разным данным, тревожное расстройство хотя бы раз в жизни случается у 25–46% населения. А у кого-то это состояние перманентно. Оно заставляет закипать от малейшего раздражителя и создает уязвимый фон, на котором любой стресс воспринимается острее. При тревоге многие чувствуют себя «людьми без кожи». Им нужен мир, покой, благополучие — а нету!

Человек, находящийся в стрессе или тревоге, со стороны вроде бы живет обычной жизнью. Он не выглядит больным или истощенным, но при этом ему тяжело и плохо. Его что-то регулярно расстраивает, бесит, напрягает, возмущает, пугает, волнует. Ему сложно расслабиться, или он вообще не помнит, каково это. Его могут беспокоить сердцебиение, проблемы с дыханием, потливость, слабость, головные боли, мучительная бессонница и другие недомогания. В долгосрочной перспективе его здоровье под угрозой.

Он устал от «выстрелов ужаса в мозг» и хочет спокойствия. У вас похожая ситуация?

Справиться с ней возможно. Не скажем, что легко и просто: волшебных таблеток не существует! Но если вы действительно хотите жить спокойнее и вдобавок способны действовать, то у вас все получится.

Программа преднамеренного спокойствия, описанная в книге, — это способ стать спокойным по собственному выбору.

После прочтения вас по-прежнему будут периодически настигать стрессы. Никуда мы от них не денемся... Но вы станете воспринимать их иначе, чтобы они легче переносились и перестали вам вредить. Вы научитесь быстро распознавать стресс, технично преодолевать его и избегать последствий. Жить станет комфортнее, спокойнее. А будучи свободным от переживаний, вы сможете посвятить себя полезным и приятным жизненным процессам: эффективной работе, отдыху, вдохновляющим планам.

Книга предназначена для очень разных людей. Для выгоревших руководителей и замученных мам в декрете. Для сотрудников, пытающихся пробиться на новом месте, и для потерявших работу. Для одиноких затворников и тех, кого тошнит от избытка общения. Для трудоголиков и людей с вольготным образом жизни. Для тех, кто стрессует лишь по весомым поводам, и тех, кого выводит из равновесия любая мелочь.

Еще раз: от вас нужно желание и действие. Больше ничего. Когда вы чистосердечно примете и аккуратно выполните все рекомендации, когда сравните до и после, вы скажете: «Оно того стоило!» Это будет теплое,

радостное, немного самодовольное чувство: «Кто молодец? Я молодец!» И вы долго не сможете привыкнуть к своему новому состоянию. К тому, как легко дышится без груза на душе. Как вы действуете — уверенно и с самоуважением, когда свободны от суеты и эмоций. Как страх перед проблемами трансформировался в спокойный энтузиазм перед их преодолением.

Стресс и тревога — разные состояния с похожим механизмом развития, но большинство рекомендаций будут подходить для борьбы с ними обоими.

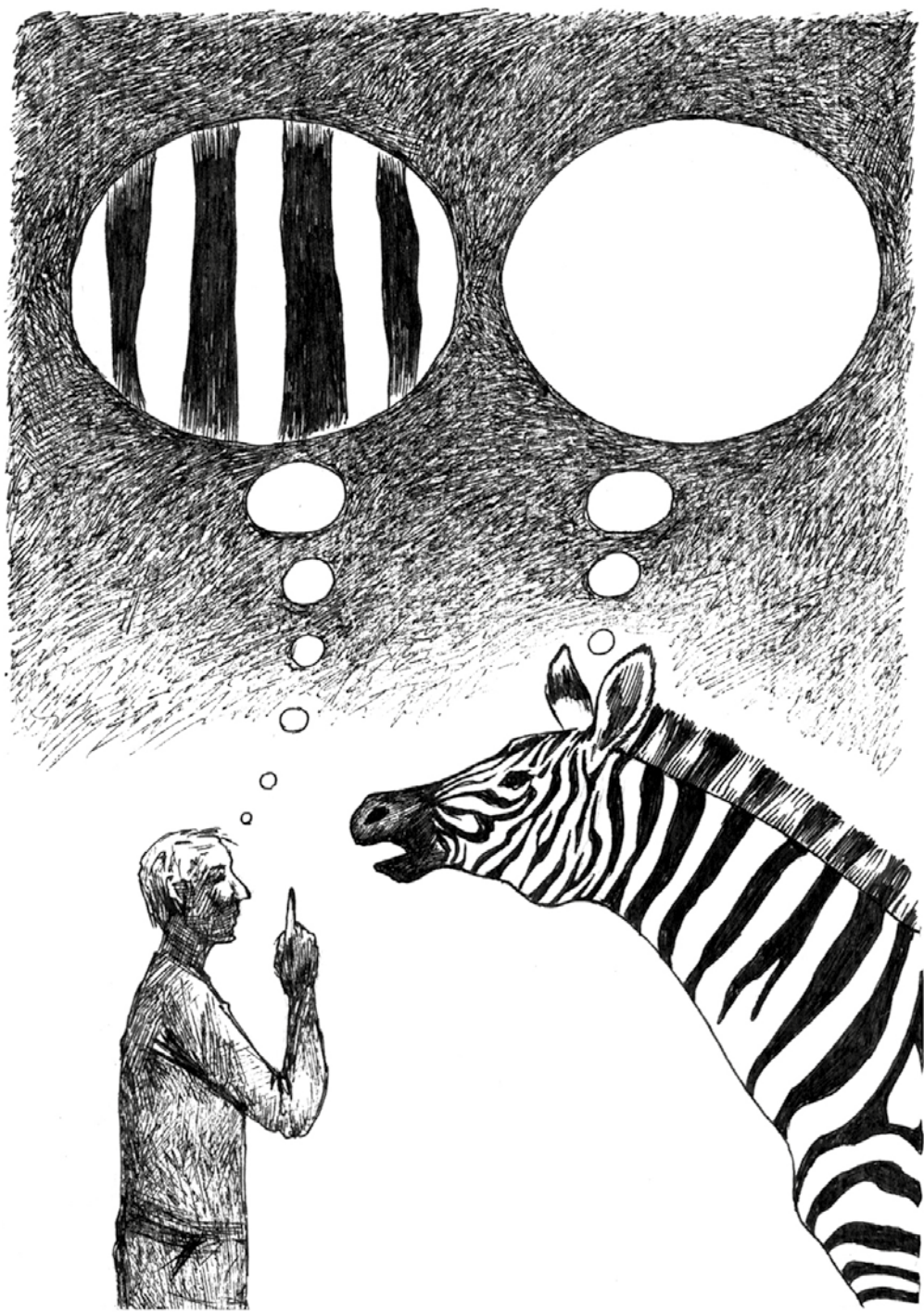
Готовы? Тогда приступаем сразу же, не доходя даже до первой главы книги.

Давайте договоримся: с этого момента мы с вами будем рассматривать каждый эпизод стресса и тревоги не как катастрофу, а как тренировочную площадку для взращивания своей устойчивости к ним. Слово «кризис» на китайском языке состоит из двух иероглифов. Один означает «опасность», а другой «возможность». Так вот: теперь наши эмоциональные взрывы — это не только опасность, но и возможность. Возможность приобрести навыки, благодаря которым последующие неприятности будут волновать вас все меньше и меньше.

Как вам такая перемена отношения к стрессу и тревоге? Интригует? Воодушевляет?

Переходите к следующей странице. Мы ждем возможности поделиться с вами советами, которые помогут повысить качество жизни.

Начнем путь к спокойствию!



**ВСЕ, ЧТО НУЖНО  
ЗНАТЬ о СТРЕССЕ  
и ТРЕВОГЕ**

**01**

Готовы спорить, что вас интересует минимум один из этих вопросов: «Что у меня — тревога, стресс или все вместе?», «Может, у меня не стресс/тревога, а просто такой характер?», «Будут ли последствия?», «Надо что-то делать, или само пройдет?»

К завершению этой главы вы поймете, что происходит: есть ли тревога, есть ли стресс, насколько он силен и в каком направлении нужно будет действовать для его преодоления.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

С научной точки зрения стресс — это совокупность неспецифических (то есть общих, универсальных) адаптационных реакций организма в ответ на воздействие различных факторов, которые изменяют его гомеостаз (постоянство внутренней среды организма). А если по-простому, то стресс — это когда мы жили себе спокойно, а тут — бам! — что-то случилось и основательно выбило нас из колеи.

Организм наиболее комфортно чувствует себя в стабильных условиях. В такой ситуации он благоденствует: все здорово, предсказуемо, выживанию ничего не угрожает. Отсутствие угрозы выживанию — это вообще основное, что ему надо. Вспомните почти любое физиологическое явление и спросите себя: «Зачем это нужно?» В конечном итоге вы придете к выводу: «Чтобы выживать». Повышение температуры

тела при болезни — чтобы взбодрить иммунитет, справиться с инфекцией и выжить. Дрожь — чтобы согреться на холоде и выжить. Формирование гнойного фурункула — чтобы изгнать «агрессора» из тела и выжить.

Когда условия стабильны, организм сохраняет постоянство внутренней среды. Но тепличные условия — это утопия, а в реальной жизни все постоянно меняется. Иногда изменения небольшие, и приспособиться к ним легко. Включаются механизмы саморегуляции, они стабилизируют нарушенные физиологические процессы (дыхание, давление, сердечный ритм, обмен веществ) и/или психологическое равновесие.

Например, температура в помещении опустилась на 3 °С и стала ниже комфортной. В организме тут же включилась саморегуляция и запустился приличный объем работ! Холодовые рецепторы передали информацию в гипоталамус, он проанализировал ее и отдал распоряжения. Гладкомышечные волокна в микрососудах кожи сократились, сосуды сузились, и кожа стала отдавать меньше тепла. Потовые железы прекратили испарять влагу и охлаждать тело. Все это сработало на автомате и без дополнительного напряжения — скажем, как переключение передач в автомобиле с автоматической коробкой. Как мы чувствуем себя в это время? А мы ничего не заметили и продолжаем спокойно заниматься своими делами.

Порой же изменения условий слишком сильны, и они значительно нарушают постоянство внутренней

среды. Здесь организму приходится приспособливаться уже не играючи, а с усилием.

Представим человека, на которого действует все тот же холод, но температура опустилась гораздо ниже, чем в предыдущем примере. К примеру, перед нами незадачливый любитель зимних походов. Его организм не привык проводить по несколько часов при -20 °С. Тех резервов, которые обычно помогают поддерживать температуру тела, не хватило. А когда страдает один элемент гомеостаза, следом за ним начинают страдать и другие. Поэтому наш горе-путешественник не просто мерзнет. Он находится без сознания, его сердце сокращается с частотой 30 ударов в минуту, дыхание редкое, а давление низкое. Сможет ли его тело совершить титаническое усилие, преодолеть стресс и сохранить жизнь? Вопрос...

Слишком интенсивная физическая нагрузка, болезнь, изрядная доза алкоголя, травма, нервные переживания, боль — все это потенциальные стрессоры, то есть причины стресса. Организм воспринимает их как опасность: «Гомеостаз нарушен! Если дальше так пойдет, то я не выживу, нужно восстановить утраченное равновесие!» И начинает пытаться вернуть стабильность: комфортное, безопасное состояние. Эта напряженная адаптация и есть стресс.

Понятие «стресс» обычно ассоциируется с чем-то плохим, но это не всегда так. Умеренная нагрузка, успешная сдача экзамена, долгожданное достижение — все это тоже выходит за пределы обыденного. Но

подобные ситуации быстро прекращаются, организм адаптируется к ним, и после восстановления он вновь стабилен, как раньше. Такие стрессы, которые тренируют наш организм, — «хорошие», еще их называют эу-стрессами.

Если же стрессор слишком сильный или длительный (боль, болезнь, отсутствие сна, конфликт), организм не имеет возможности нормально адаптироваться. Это несет негативные последствия для здоровья, а такой «плохой» стресс называется дистрессом. Так как проблему представляет именно дистресс, дальше мы будем говорить о стрессе в понятии негативного явления.

## УЖЕ СТРЕСС ИЛИ ЕЩЕ НЕТ? ПОРОГ СТРЕССА

Вот мы, вздрогнув, проснулись от звонка будильника, хотя были не против спать дальше. Стресс? Потом обожглись кофе за завтраком и напряглись при чтении утренних новостей. А это стресс? Посмотрели на часы и поняли, что опаздываем, а потом еще 5 минут искали потерявшиеся ключи. Ну, это, наверное, точно он? Затем нам кто-то наступил на ногу в лифте, мы вытолкали себя из тепла на холодную улицу, а потом кто-то раздражающе кашлял в метро, не утруждаясь прикрыться... Утро только началось, а уже столько стрессов! Или это все-таки не они?

Сегодня люди часто вешают ярлык «стресс» на любое нервное напряжение, любой физической дискомфорт и вообще любую ситуацию, которая оказалась им не по душе. Но на самом деле к большинству этих событий организм свободно адаптируется в рамках своего обычного функционирования. Спокойно, легко, на дострессовом уровне. А в какой же момент начинается стресс, где находится грань между не-стрессом и стрессом? Ведь должен же быть какой-то измеримый рубеж, который их разделяет!

**РУБЕЖ, БЕЗУСЛОВНО, СУЩЕСТВУЕТ. ОН НАЗЫВАЕТСЯ ПОРОГОМ СТРЕССА. ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО ДЛЯ КАЖДОГО ОН СВОЙ.**

Люди по-разному реагируют на стрессоры. Если взять одно и то же событие, то кто-то воспримет его весьма остро, а кто-то, может, вообще не заметит. Более того: один и тот же человек может по-разному реагировать на различные виды стрессоров: например, великолепно переносить проблемы на работе, но преувеличенно остро воспринимать физическую боль.

Порог — это предел легко выдерживаемого напряжения. Иными словами, индивидуальный уровень напряжения, при котором запускается стрессовая реакция.

«Высота» порога зависит от многих факторов:

- ▶ Существуют всем известные сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Два последних типа менее устойчивы к стрессам (прежде всего психологическим), чем остальные.
- ▶ Почти у каждого из нас есть свои «тараканы» и болевые точки, из-за которых мы можем быть сверхчувствительны к определенным стрессорам.
- ▶ Любое расстройство психики связано с пониженным порогом стресса, опять же — прежде всего в отношении психоэмоциональных проблем.
- ▶ Хронические заболевания, перенесенные травмы или операции — все это тоже снижает порог.
- ▶ Неправильное питание, низкая физическая активность, недостаток отдыха повышают нашу уязвимость к стрессорам.
- ▶ Чем сильнее психика расшатывается предшествующими стрессами, тем слабее она по отношению к последующим.
- ▶ Чем лучше человек ими владеет, тем лучше для него!

**«У МЕНЯ НИЗКИЙ ПОРОГ СТРЕССА, РЕАГИРУЮ НА ЛЮ-**

**БУЮ МЕЛОЧЬ», — УНЫЛО ПОДУМАЛ КТО-ТО. ХОРОШАЯ  
НОВОСТЬ В ТОМ, ЧТО ПОРОГ МОЖНО ПОВЫШАТЬ.**

Для этого мы будем воздействовать на факторы, от которых зависит порог стресса. Большинство из них могут быть скорректированы!

## ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Как уже упоминалось, стресс бывает вызван разными причинами. Часть из них — физические. Такие стрессы возникают из-за «неэмоциональных», физических стимулов: повышение или понижение температуры, боль, недостаток сна, воздействие некоторых химических веществ на организм.

Мы испытываем физический стресс с первой секунды жизни — как только пришли в этот мир. Вместо теплого уюта и успокаивающего стука материнского сердца нас встретили холод, свет, резкие звуки и другие челленджи. На этом дело не закончилось: всем нам знакомы различные виды телесного дискомфорта. Многие поколения живых существ пережили то же самое и сформировали четкие биологические протоколы реагирования на любые физические стрессоры. Мы пользуемся их наработками, идеально отшлифованными за миллионы лет. Все происходит в автоматическом

режиме и не требует нашего волевого участия. Адаптация в ответ на физический стресс разыгрывается предсказуемо и четко.

Другая часть стрессов — психологические (психоэмоциональные). Именно им прежде всего и посвящена эта книга. Они вызваны факторами, негативно влияющими на нашу психику: конфликты, нервное напряжение, переживания, неприятные ситуации. Такой стресс не несет непосредственного физического ущерба: мы не истекаем кровью и не корчимся от боли. Однако психоэмоциональный стресс — даже бóльшая проблема, чем физический. Дело в том, что автоматические реакции, спасающие нас при физических стрессах, здесь помогают слабо. На нервные раздражители мозг правильно реагировать не умеет.

## ПОЧЕМУ МЫ ТАК ПЛОХО СПРАВЛЯЕМСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СТРЕССОМ

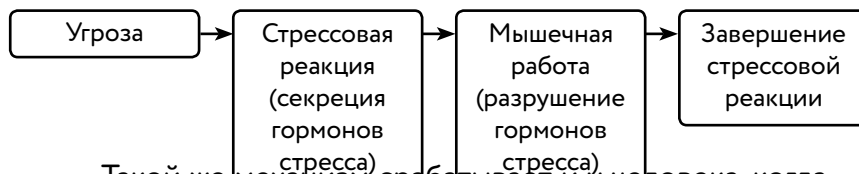
**ЧЕЛОВЕК — ВРОДЕ КАК ВЕНЕЦ ПРИРОДЫ, НО В ДЕЛЕ  
БОРЬБЫ СО СТРЕССАМИ МЫ УСТУПАЕМ ЛЮБОМУ  
ЖИВОТНОМУ.**

Сейчас объясним, почему так сложилось и почему это так важно!

Наверняка вы знакомы с реакцией «бей или беги» (в других интерпретациях — «догоняй, убегай, борись»). Это реакция организма, которая успешно реализуется для выживания при столкновении живых существ с угрозой.

Как происходит в природе? Животное сталкивается с угрозой — например с хищником. Срабатывает конкретное мышление: есть угроза — на нее надо реагировать. В ответ на это выделяются гормоны стресса — адреналин, кортизол и другие. Они оказывают стимулирующее действие и позволяют быстро применить ответную реакцию: вступить в бой или убежать. Бегство или борьба требуют активной мышечной работы. Гормоны стресса дают ресурс для выполнения этой работы, но сами в ее процессе разрушаются. В оптимальной ситуации благодаря такой реакции животное благополучно защищает себя или убегает.

Вот как это схематично выглядит у животных:



Такой же механизм срабатывает и у человека, когда он, например, сталкивается со злой собакой. Но человек может реагировать стрессовой реакцией, только подумав о злой собаке. И связано это с несколькими

причинами.

Мы так гордимся своим великолепным мозгом! Благодаря развитому мышлению человек может строить города, запускать спутники и наслаждаться предметами искусства. Животные так не умеют, потому что они обладают лишь примитивным конкретным мышлением. Есть угроза — животное реагирует бегством или борьбой, есть источник питания или другого ресурса — животное охотно к нему идет. Посмотрите на своего кота: он моментально появляется при звуках насыпаемого в миску корма, но бесследно исчезает, когда в дом приходит шумная толпа гостей.

У людей тоже есть конкретное мышление, но кроме него присутствует и абстрактное. Это мышление в мире идей, а не предметов: образы, сложная умственная обработка, рассуждения, сопоставления. Абстрактное мышление постепенно формируется по мере взросления и необходимо для социальной и интеллектуальной жизни.

Оно полезно во многих отношениях, но порой вредит, так как может не только оценивать ситуации, но и раздувать их, преувеличивать, окрашивать в более негативный тон и приводить к развитию сильного психоэмоционального стресса практически на ровном месте! У животных так не бывает.

Вот лев — царь зверей. Спит 15 часов в сутки и в ус не дует. Но представьте, если бы у него внезапно появилось абстрактное мышление и он начал думать: «А вдруг

я в один день проснусь, а львица уйдет к другому? Вдруг я не поймаю зебру на охоте? А если засуха, и мы вообще все умрем?»

### **НЕТ, ЛЕВ НЕ ГОНЯЕТ В ГОЛОВЕ ВООБРАЖАЕМЫЕ СЛОЖНОСТИ, А РЕШАЕТ РЕАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПО МЕРЕ ИХ ПОЯВЛЕНИЯ!**

Есть засуха — отправляемся искать новый водоем, ~~нет — остаемся на месте. Ни одной зебры в поле зрения — бежим на поиски, а если еда есть — расслабляемся.~~ Это и есть конкретное мышление: когда существо реагирует в зависимости от того, что оно наблюдает в физическом мире — в данный момент, здесь и сейчас.

Но вы, возможно, скажете: «Лев комфортно развалился на вершине пищевой пирамиды, и ему реально не о чем беспокоиться. На его месте я бы тоже не волновался!» Ну подождите. У льва нет стабильной работы, соцпакета, крыши над головой и автомобиля. Он обитает под открытым небом и не знает, переживет ли следующий день. А может, завтра его прайд захватит более молодой и сильный соперник, он будет изгнан и умрет в одиночестве!

Если вы все же твердо уверены в безопасности положения льва, обратимся к другим участникам этой зоологической зарисовки — зебрам. Вот уж уязвима

у них позиция! Но если вы посмотрите какие-нибудь тематические фотографии, то убедитесь: львы и зебры живут на одной территории и находятся очень близко друг к другу. Лежит лев, а буквально в нескольких десятках метров от него спокойно пасутся зебры. Вот он проголодался, встал и начал охотиться. Зебры, конечно, врассыпную. Он поймал самое слабое животное, съел его практически на глазах у всего стада и снова лег спать. Вопрос: что в это время происходит с остальными зебрами? Прячутся по кустам и осматриваются вокруг бегающим взглядом? Жалуются друг другу на полную опасностей жизнь? Плачут и горюют о погибшем сородиче?

### **НЕТ, ЧЕРЕЗ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ ОНИ СПОКОЙНО ВОЗВРАЩАЮТСЯ: «О, В ЭТОТ РАЗ СЪЕЛИ НЕ МЕНЯ. ПОРА РАССЛАБИТЬСЯ!»**

Если хищник не проявляет агрессии — значит, можно вновь ~~пасться ровно на том месте, где совсем недавно погиб менее везучий сородич.~~ Если же хищник проявляет агрессию — тогда бежим, чего рассуждать-то.

А теперь представьте, что на глазах у группы людей какой-то маньяк выскочит из-за угла и кого-то убьет. Значительная часть очевидцев трагедии перестанет

спать по ночам, начнет вздрагивать от шорохов и посещать психолога. Эти люди будут думать о ситуации, вспоминать, пережевывать ее в голове еще много дней, недель и даже лет! Наиболее тяжелое следствие таких переживаний — развитие посттравматического стрессового расстройства, при котором развиваются панические атаки, ночные кошмары, бессонница, тревога и депрессия. Тут «слабоумные» зебры покажутся образцом владения собой!

К сожалению, наш организм не придумал никакой другой реакции на воображаемую опасность по сравнению с реальной. Он реагирует все тем же выбросом стрессовых гормонов и, соответственно, развитием стрессовой реакции.

**И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК 30 РАЗ ЗА ДЕНЬ ВСПОМНИЛ  
О КАКОЙ-ТО ПРОБЛЕМЕ — ЗНАЧИТ, ОН ПОЧТИ ВСЕ ВРЕМЯ  
НАХОДИТСЯ В СТРЕССЕ.**

В этом отношении примечательна ситуация Олеси, актрисы театра и кино. Как-то она снималась в сериале, где, согласно сценарию, ее преследовал злодей: подбрасывал письма, проникал в дом, когда ее не было, всячески создавал эффект своего присутствия и угрозы. В тот период она вдруг начала испытывать тревогу

за пределами съемочной площадки. Иногда без причин учащался пульс, появлялась испарина на лбу. Олеся стала больше беспокоиться; появилась привычка по несколько раз проверять вечером, закрыты ли в квартире двери и окна.

«Это удивительно! — делилась она. — Ведь мне знакомы реальные стрессы: все эти кастинги, конкуренция, какие-то неожиданные сюрпризы. Но это "мои" стрессы, я родилась ради них — мне нравится пробиваться. А тут — какая-то новая ситуация. У меня было совершенно реальное ощущение, что за мной все время кто-то следил. Нервы сдали, и началась бессонница».

Воистину, если бы у нас не было проблем, то их стоило бы придумать. Чем наш мозг и занимается в свободное время. Как тут не вспомнить выражение «Смысл жизни в том, чтобы не было времени думать о смысле жизни». Некоторым из нас так мало нужно, чтобы начать стрессовать! Коллега не поздоровался и прошел мимо — а вдруг он на что-то обиделся? Ребенок просел в учебе: значит, когда он вырастет, не сможет нормально устроиться. В новостях пишут, что будет очередной кризис: готовимся, что вот-вот жить станет еще тяжелее. Немногие мыслят спокойно и прагматично: в том ключе, что коллега мог задуматься и не заметить приветствия, проблемы с учебой школьника корректируются, а известие о вероятном кризисе — это пока еще далеко не факт.

Считается, что умение строить негативные прогно-

зы и создавать «умственную жвачку» дано нам для защиты, чтобы мы могли предвидеть опасности и предупредить их. Однако любая идея может быть доведена до абсурда, и любой защитный механизм можно обратить себе во вред. К примеру, повышение температуры тела активизирует иммунитет. Но слишком высокая температура может вызвать бред, судороги и даже смерть. Другой защитный механизм — рвота — в тяжелых случаях способен привести к обезвоживанию, серьезным нарушениям работы сердца и почек.

**ТАК И НАША МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ЗАЩИТА: ЕСЛИ ОНА РАБОТАЕТ СЛИШКОМ АКТИВНО, ТО БОЛЬШЕ ВРЕДИТ, ЧЕМ ПОМОГАЕТ. ПРИЧЕМ ИНТЕРЕСНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО В ДЕВЯТИ СЛУЧАЯХ ИЗ ДЕСЯТИ ТО, ЧЕГО МЫ ОПАСАЕМСЯ В БУДУЩЕМ, НИКОГДА НЕ ПРОИСХОДИТ.**

Итак, человеческий мозг преувеличивает проблемы и угрозы из-за абстрактного мышления. Он усиливает, а иногда и творит себе стрессы на ровном месте. Возможно, все было бы не так плохо, если бы он должным образом эти стрессы устранял, то есть запускал мышечную работу в ответ на угрозу. Но обычно он этого не делает. Человека ругает начальник, а он вместо того, чтобы подражаться или убежать, просто сидит и послушно кивает. Гормоны стресса выработались, а мышечной работы не состоялось!

Стрессовый выброс гормонов тревоги — это лекарство для выживания, которое может быть использовано только по прямому назначению и желательно немедленно. Что, если эти гормоны не применить? Они начнут вести себя как банда подростков-хулиганов, которым нечем заняться, то есть крайне деструктивно. Гормоны будут вызывать напряжение мышц, дрожь в руках, сердцебиение. Будут разрушать внутреннюю выстилку сосудистой стенки, повышая риск атеросклероза. Навредят поджелудочной железе, что увеличит вероятность сахарного диабета. Расстроят секрецию желудка, что усилит риск язвенной болезни. И конечно же, они будут мучить нервную систему, создавая чувство тревожности: «А-а-а, надо срочно бежать и что-то делать! Побежали? А может, хотя бы встанем и нервно походим из угла в угол?»

Под их воздействием стресс только усугубится, а мысли заикнутся вокруг проблемы: «Кошмар и катастрофа! Это худшее, что с нами случилось!» Будут формироваться руминации: бесплодные, не предлагающие решений тягостные мысли о проблеме, которые не ведут к ее решению и удерживают нас в стрессе. Нерадостная картина, правда?

**ЕЕ МОГЛО БЫ НЕ БЫТЬ, ЕСЛИ БЫ КАЖДАЯ ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ ОТРАБАТЫВАЛАСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ.**