

ДАВИД ГУРИОН

АНТИСТРЕСС ГАРМОНИЯ ВНУТРИ

7 ПУТЕЙ И 5 ДОРОГ
СКВОЗЬ ЧАЩУ ИЗ ТРЕВОГ



УДК 159.944.4+ 304.3
ББК 88.352
Г95

David Gouïon
«ANTI STRESS:
La méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime»

Перевод с французского *Ивана Голикова*

Гурион Д.

Г95 Антистресс — гармония внутри: 7 путей и 5 дорог сквозь чашу из тревог / Давид Гурион; [пер. с фр. И. Голикова]. — М.: КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 304 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-29960-3

Внутри вас живет тревога?

Борьба с ней силой и попытки «просто не думать» только загоняют проблему глубже. Навязчивые мысли, ритуалы и «заедание» стресса — это язык, на котором нервная система кричит о помощи.

Книга «Антистресс — гармония внутри» — ключ к диалогу с собой. Психиатр Давид Гурион предлагает 7 поддерживающих сессий и 5 четких программ, которые помогут:

- перенастроить автоматические реакции мозга;
- найти устойчивый внутренний баланс;
- разобраться с тревогой, паникой, ОКР или выгоранием.

Метод «Антистресс» — ваш путь от борьбы к пониманию, от тревоги к внутренней гармонии.

УДК 159.944.4+ 304.3
ББК 88.352

ISBN 978-5-389-29960-3

© Hachette Livre, 2022
© Голиков И. С., перевод на русский язык, 2026
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

*В разгар зимы я понял наконец,
что во мне живет непобедимое лето.*

Альбер Камю

Введение

Чрезмерный стресс, хандра, выгорание, приступы тревоги... Мы все проходим через мрачные моменты, в разной степени и с разной периодичностью. Стресс и заболевания, которые из-за него возникают, представляют собой настоящую напасть для миллионов людей и являются важной проблемой для всех, независимо от возраста и среды. Как психиатр (у всех свои недостатки!), я не могу не отметить, насколько сегодня у людей велика потребность в эмоциональной поддержке. Коллеги согласятся со мной: наши приемные переполнены, а желающих записаться становится все больше.

А что, если быстро и эффективно помочь справиться со стрессом могла бы книга? Увлекательная книга, способная вызвать настоящий прилив мотивации? А что, если эта книга уже у вас в руках? Я предлагаю совершенно новый подход, основанный на последних открытиях в нейробиологии и на солидном клиническом опыте. Это простой, прогрессивный и мощный метод, который покажет вам, как отключить механизмы, вызывающие стресс. С помощью нескольких доступных способов я научу вас регулировать его.

СТРЕСС: ВОПРОС КОЛИЧЕСТВА

Я говорю «регулировать», а не «искоренять»: разве стресс является врагом, которого нужно устранить любой ценой? Ни в коем случае! Согласно энциклопедии «Малый Ларусс», стресс — это «реактивное состояние организма, подвергнувшегося внезапной агрессии». Зачастую он — наш союзник, поскольку позволяет нам правильно реагировать, мотивирует нас и поддерживает в форме. Без стресса мы были бы ленивыми увальнями, помирающими от скуки. Представьте на секунду студента без капли стресса, идущего на экзамен, как на пляж с серфом под мышкой: каковы его шансы на успех? Стресс помог нам выжить как виду: давайте будем ему за это благодарны!

Скажу больше: представление о том, что идеал счастья — это стать кем-то вроде буддийского монаха, пребывающего в постоянном блаженстве, — невероятно наивно. Можно быть очень счастливым, живя с определенной дозой стресса, и очень несчастным без всякого стресса вообще! На самом деле идеал — если он существует — это не отсутствие стресса, а состояние потока¹, когда наше внимание полностью поглощено напряженной, но приносящей удовлетворение умственной, художественной или спортивной деятельностью, наполненной смыслом. Например, когда я писал эту книгу, мне удалось по-настоящему войти в поток. Так что не будем искоренять стресс, но при условии, что мы находимся в потоке!

¹ Феномен потока описан венгерским психологом Михаем Чиксентмихайи. — *Здесь и далее, если не сказано иное, примечание автора.*

Впрочем, обилие стресса парализует. Мы обескуражены, не можем больше ни рационально мыслить, ни разумно действовать — и вот наш воображаемый студент в бессилии замирает над чистым листом бумаги. Как говорила одна моя пациентка: «Стресс как соль, необходим только в небольших количествах!» Чрезмерный постоянный стресс не только не нужен и неприятен, но и может привести к появлению хронической усталости, проблемам со сном, физической боли и даже к возникновению серьезных заболеваний: тревоге, депрессии, расстройству пищевого поведения и т. д. Эти эмоциональные расстройства могут быть следствием неэффективного управления стрессом, то есть стратегий, которые сначала помогают, но затем становятся вредными привычками, такими как переедание для успокоения, потребление алкоголя или приступы гнева.

Это похоже на то, как регулярное расчесывание незначительного кожного раздражения со временем может вызвать настоящее кожное воспаление.

Помимо генетической предрасположенности (существуют семьи, предрасположенные к тревоге), травмы и факторы, связанные с условиями жизни, безусловно, играют большую роль. Социологи уже давно бьют тревогу из-за «усталости от самих себя», распространенной в нашем обществе, токсичного влияния некоторых форм менеджмента, эпидемии одиночества, экономического давления, стресса среди студентов, экотревоги (тревога, вызванная изменением климата), психологического ущерба от эпидемии COVID и т. д.

В результате сейчас мы испытываем еще больший стресс, чем в прошлом! Тем, кто думает, что трава всегда зеленее на другой стороне холма и что ключ к счастью — оставить все и заняться овцеводством в глубинке, знайте: мои пациенты, которые сделали подобный решительный шаг, зачастую были очень разочарованы... С одной стороны, условия жизни и работы в сельском хозяйстве могут оказаться гораздо более напряженными, чем условия, которые были у этих людей до переезда; с другой — от себя не убежишь! Лучшая стратегия для снижения уровня стресса заключается не в переезде, а в том, чтобы научиться лучше регулировать стресс, где бы вы ни находились. Именно поэтому я и написал эту книгу.

НОВЫЕ ЗНАНИЯ, НОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Но зачем предлагать новый метод регулирования стресса, если уже существует столько отличных книг, подкастов и программ на эту тему, а также множество техник, например позитивное мышление, автогипноз, медитация, йога и т. д.?

Во-первых, хотя все эти методы могут быть полезны — они помогают многим людям в повседневной жизни, — они не каждому подходят. Честно говоря, ни один из них не сработал на мне! Медитация, например, невероятно мощный инструмент, но в моем случае (я этого немного стесняюсь) не происходит вообще ничего — и дело не в том, что я не пробовал: я честно пытался, но через тридцать секунд мне становится невыносимо скучно!



Наверняка многие из вас подумали, что я легко справляюсь со стрессом, ведь я психиатр. Я постоянно работаю с тревожными и депрессивными пациентами, я занимался исследованиями в области нейробиологии и имел огромную честь работать в Госпитале Святой Анны, где был заведующим клиникой. Но думать так в корне неверно. Как бывший заядлый тревожник, я всегда искал наилучшие подходы, чтобы избежать очередного падения в это состояние... Кроме того, я долго принимал антидепрессанты, и каждый раз, когда пытался их отменить, безудержная глухая тревога подкрадывалась опять. Точно как в песне Ромме¹, которую я обожаю: «Меня не увидишь, меня не услышишь...»

К счастью — и это вторая причина, почему я решил разработать данный метод, — научные достижения сегодня позволяют нам гораздо лучше понять работу нашего

¹ Песня «Anxiété» («тревога» с французского), альбом «Les Failles», 2019, исполнительницы Ромме.

мозга, его механизмы регулирования и мотивации, а также когнитивные искажения — своего рода «ошибки мышления», которым подвержены мы все. Это позволяет глубже переосмыслить существующие инструменты и предложить новые. Я стремился создать новый подход, более простой и конкретный, который, возможно, лучше подходит нашему образу жизни.

Наконец, большинство современных методов, на мой взгляд, недостаточно внимания уделяют основополагающему пункту: мотивации к изменениям. Они, вероятно, исходят из принципа, что мотивация сохраняется. Однако это не так: мы часто даем себе обещания на Новый год, но затем не сдерживаем их. Почему? Потому что мотивация хрупка и часто размывается по мере увеличения когнитивной нагрузки. В конце концов, мы и так прилагаем немалые усилия в разных областях — сил на новые просто не остается. Пробудить «стремление к изменениям» далеко не просто. Вот почему мой метод нацелен на мотивацию. Я считаю, что моя задача — дать вам стремление (а не только средства) изменить ваше отношение к стрессу!

ПРОГРЕССИВНАЯ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

Я горд тем, что сегодня могу представить вам метод Антистресс. Он включает в себя семь сеансов чтения, помогающих вам избавиться от когнитивных искажений (этих маленьких хитрецов, из-за которых мозг заставляет нас верить, что какие-то вещи гораздо серьезнее,

чем на самом деле). Это даст возможность освободиться от мучительных переживаний, подпитывающих стресс и портящих жизнь. Я объединил как научно обоснованные способы, так и личные наработки, основанные на опыте работы с пациентами, и хотел бы донести их до как можно большего числа людей. Как ученый, я был бы рад, если бы эта программа получила независимую и строгую научную оценку — это мой призыв к молодым исследователям!

Во второй части книги я предлагаю пять персонализированных инструкций, предназначенных для предотвращения некоторых последствий хронического стресса: тревожности, хандры, компульсивного переедания или мелких obsessions, приводящих к ОКР. Инструкция номер пять предлагает два варианта борьбы с посттравматическими воспоминаниями. Каждый сможет найти необходимые инструменты в зависимости от своих нужд.

Я подчеркиваю, что мой метод делает акцент не на регулярном выполнении упражнений, а прежде всего на глубоком осознании психических механизмов, лежащих в основе эмоциональных расстройств, чтобы в итоге освободиться от их воздействия. Более того, подавляющее большинство людей, которые чувствуют себя счастливыми с детства и не испытывают стресса, депрессии или тревоги, не нуждаются в ежедневном выполнении специфических упражнений. Они чувствуют себя хорошо, потому что, не осознавая этого, интуитивно регулируют стресс. Конечно, здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом и спокойная, приятная обстановка имеют

решающее значение, и я настоятельно рекомендую их... когда это возможно!

Таким образом, цель этой книги — просто и эффективно помочь людям, страдающим от чрезмерного стресса, и позволить им лучше предотвращать эмоциональные расстройства, которые могут возникнуть впоследствии. Если мне удастся помочь хотя бы одному человеку, это уже вполне оправдывает мои усилия. Если же я помогу многим, то буду считать, что моя профессиональная карьера более чем состоялась!

Хорошего чтения и приятного путешествия в глубины вашей ментальной вселенной. Осторожно: она может вас удивить!



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этой книге представлена новая программа по снижению стресса, доступная всем. Однако это не панацея! Если вы находитесь в состоянии сильного эмоционального стресса, я настоятельно советую вам как можно скорее обратиться к специалисту. Если вы не знаете, к кому обратиться, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если вы находитесь на лечении, ни в коем случае не прекращайте его без предварительной консультации с вашим врачом.

Как и любая психологическая методика, Антистресс может не подойти вам. Если ваши симптомы сохраняются, не вините себя: обязательно найдется решение и компетентные специалисты, которые могут вам помочь! Поэтому не стесняйтесь обращаться к ним.



*Часть
первая*

Инструкция по применению метода Антистресс

Этот метод чрезвычайно прост: вам нужно внимательно прочитать книгу полностью, не пытаясь контролировать свой стресс.

Вот три основных правила, как читать эту книгу:

- **Полностью:** это важно для понимания метода (иначе вы можете получить лишь расплывчатое представление). Если вы считаете, что у вас не хватает времени или мотивации, чтобы прочитать даже эту часть до конца, я рекомендую вам прямо сейчас положить эту книгу обратно на полку: вы вернетесь к ней позже, когда будете готовы. Это будет гораздо эффективнее.
- **Внимательно:** то есть так, будто от этого зависит ваша жизнь, ведь данный метод действительно может повлиять на будущее. Вы ничего не теряете, читая эту книгу: в худшем случае раскроете некоторые секреты психики. Если вы читаете мимоходом, параллельно смотря сериал или думая о чем-то другом, то есть не концентрируетесь, этот метод не имеет и шанса помочь вам серьезно улучшить регуляцию

эмоций! Вы почувствуете, что потеряли время, и будете сильно разочарованы. Если вы еще не готовы посвятить этой книге все внимание, отложите ее: вернетесь позже, когда по-настоящему этого захотите. Еще один важный момент: я советую не читать книгу в один присест, а проходить одну сессию в неделю (максимум две) в течение нескольких недель. Конечно, если вы будете читать три страницы раз в полгода, эффективность тоже будет не на высоте... По сути, темп чтения в данном методе близок к терапевтическому — одна сессия в неделю.

- **Не пытайтесь контролировать стресс:** это довольно парадоксально, я согласен, но это важно. Чтобы метод оказался эффективным, крайне важно как осознать скрытые механизмы, с помощью которых стресс оказывает влияние, так и стимулировать мотивацию к изменениям. Попытки контролировать стресс могут негативно повлиять на психические процессы, с которыми мы планируем работать. Это будет столь же контрпродуктивно, как повторять себе: «Мне обязательно нужно заснуть», когда страдаешь от бессонницы. Если что-то изменится в вас во время чтения — а именно это, скорее всего, и произойдет, — примите это, но не форсируйте.

Я предложу вам различные мысленные эксперименты и техники: попробуйте проделать их без какой-либо иной цели, кроме как лучше понять себя, не пытаясь контролировать стресс. Пока вы не прочтете

книгу полностью, все попытки контроля могут свести на нет положительный эффект данного метода.

На самом деле, метод Антистресс имеет две главные цели: с одной стороны, глубоко изменить некоторые аспекты вашего психологического поведения; с другой — мотивировать на изменения и, что важнее, обеспечить долговечность изменений (то есть навсегда). Этот второй момент, который часто упускают в большинстве классических методов, основан на динамическом и инновационном подходе к мотивации и является главным.

Однако если вы слишком рано попытаетесь измениться, будете прилагать тяжелые усилия — именно то, что данная методика не подразумевает! — это может увеличить уровень стресса, и вы, вероятно, испытаете тревогу, недовольство или разочарование еще до того, как поймете главное.

КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Этот метод, в том числе его неторопливый темп, основывается на исследованиях нейронауки в сфере обучения, которые, в частности, выявили преимущества повторения и коротких уроков, а также закрепления усвоенного в памяти во время сна и вдумчивого обучения. Каждая сессия рассчитана на чтение в течение 10–30 минут максимум. Итак:

- Чтобы добиться наилучшего результата, читайте **одну главу в неделю** (максимум две).
- Лучшее время для чтения — **вечер перед сном** (если только вы не чувствуете сильной усталости и не

рискуете заснуть; в этом случае прочитайте главу днем, так как важно, чтобы вы были вовлеченным и сосредоточенным). Если вы проводите сессию перед сном, постарайтесь не использовать после нее гаджеты. Если вам не удастся уснуть, лучше почитайте другую книгу или послушайте спокойную музыку вместо просмотра социальных сетей или сериала. И, пожалуйста, переведите смартфон в беззвучный режим (и не проверяйте его до следующего дня!). Также убедитесь, что вас не будут отвлекать во время сессии.

- Некоторые предпочитают читать все главы подряд или одну главу каждую ночь, но повторюсь: это не лучший темп для максимальной эффективности метода. Вы потеряете значительную часть полезных эффектов, и динамика изменений будет совсем иной.
- **Избегайте употребления алкоголя** и приема успокоительных и снотворных (бензодиазепинов) в вечера, посвященные чтению метода Антистресс, так как они могут повлиять на эффект обучения и сделать его менее глубоким. Идеально было бы вообще свести к минимуму потребление алкоголя (и даже, если возможно, полностью прекратить на весь период программы, что максимально увеличит ваши шансы на успех!), что само по себе окажет очень благотворный эффект и снизит стресс. Это также будет своего рода тестом вашей зависимости, если вы употребляете алкоголь ежедневно... В целом здоровое и сбалансированное питание способствует регуляции стресса.

- Инструкция по применению метода Антистресс •
- **Занимайтесь регулярной физической активностью:** многочисленные исследования доказывают благотворное влияние аэробного спорта (упражнения на выносливость) на уровень стресса при условии, что вы занимаетесь два-три раза по 45 минут в неделю. Чтобы создать все условия для успеха и оптимизировать эффекты данного метода, я настоятельно рекомендую начать или возобновить регулярную физическую активность (например, бег, быструю ходьбу и т. д.). Итак, вперед — за кроссовками!

- **Качество вашего сна** также является важным параметром для успеха программы: в среднем нам нужно около восьми часов сна, и в идеале он должен быть регулярным. С биологической точки зрения для нашего организма самым важным ориентиром является утренний будильник, который следует стараться устанавливать на одно и то же время, включая выходные... Что не так просто, признаю! Постарайтесь не смещать время пробуждения более чем на полтора часа в выходные, если это возможно, иначе вы будете страдать от мини-джетлага в начале каждой недели!

В случае значительных трудностей с засыпанием вы можете использовать мелатонин перед сном (продается без рецепта в аптеке), который гораздо лучше совместим с данным методом, чем классические снотворные. Если у вас возникают трудности с пробуждением, не стесняйтесь — особенно во

время осенних и зимних месяцев — использовать фототерапию¹.

- **Иногда будет казаться, что вы теряетесь** во время чтения, так как некоторые пассажи намеренно повторяются. Это совершенно нормально, это не гипноз, а выход на чуть иной уровень сознания: просто позвольте себе некоторое время плыть по течению, а затем мягко сосредоточьте внимание на содержании. Если заснете прямо посреди главы, это просто означает, что вы устали! В таком случае не боритесь со сном, ложитесь спать и вернитесь к началу главы в тот вечер, когда будете чувствовать себя лучше.

Если вы всегда рано засыпаете по вечерам, что ж, читайте книгу днем в удобное время. Если во время чтения вы почувствуете себя нехорошо, прекратите сессию и возвращайтесь к ней только тогда, когда почувствуете себя лучше. Если это повторяется, лучше полностью прекратить изучение метода и при необходимости обратиться к специалисту.

- **В среднем метод начинает действовать** примерно через три-пять недель после начала регулярной практики. Улучшение обычно становится наиболее очевидным после пятой и шестой сессий, а затем продолжает усиливаться. Эффекты не проявятся мгновенно, поэтому будьте терпеливы. Иногда они появляются

¹ Можно использовать лампу дневного света в 10 000 люкс примерно по 20 минут каждое утро, пока еще темно.

Научно-популярное издание
Массовое издание

Танымал ғылыми басылым
Бұқаралық басылым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Давид Гурион

АНТИСТРЕСС — ГАРМОНИЯ ВНУТРИ:

7 путей и 5 дорог сквозь чашу из тревог

Руководитель направления *Ирина Мажаева*
Ответственный редактор *Арина Миронова*
Литературный редактор *Евгения Адушева*
Дизайнер обложки *Александра Дёмочкина*
Технический редактор *Мариятта Караматозян*
Корректор *Вера Алексина*
Верстальщик *Светлана Иванова*

В оформлении макета использованы иллюстрации Shutterstock: © CREATIVEJAPAN, © Kamieshkova, © onot, © ArtMari, © Kistipero, © i3alda, © NikomMaelao Production, © mimin doodle, © Rawpixel. com, © jara3000, © Trilisti, © Carla Francesca Castagno, © nadiia_oborska, © Istry Istry, © Marina9, © Rizkreativ Std, © hmorena, © Elena Pimonova, © RomanYa, © Sketch Master.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 27.02.2026.

Формат 75×110 1/2. Бумага офсетная. Гарнитура «Garamond». Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,54.
Тираж 2000 экз. W-PBJ-39111-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака Колибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
Коллибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом
регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық онім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заң)

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.

