


СКОТТ ДУГЛАС

БЕГ — МОЯ ТЕРАПИЯ

A female runner with blonde hair tied back, wearing a white tank top, black shorts, white socks, and blue running shoes, is captured in mid-stride on a red running track. She is wearing sunglasses and has a focused expression. The track has white lane markings, and the background is a solid red color.

«Не способ
отвлечься,
а сама жизнь»

Перевод Дарьи Кириенко

МИСО

Scott Douglas

Running Is My Therapy:

Relieve Stress and Anxiety,
Fight Depression,
and Live Happier

Спорт-драйв

Скотт Дуглас

Бег — моя терапия

Перевод с английского Дарьи Кириенко

Москва
МИФ
2025

Оглавление

Предисловие Элисон Мариэллы Дезир	7
Предисловие Скотта Дугласа	11
Введение	14
Глава 1. Чем бег полезен для мозга	19
Глава 2. Как бег помогает людям в депрессии	35
Глава 3. Как бег помогает людям с тревожным расстройством	60
Глава 4. Как бег улучшает настроение	76
Глава 5. Бег и антидепрессанты	97
Глава 6. Бег и разговорная терапия	123
Глава 7. Бег и когнитивно-поведенческая терапия	134
Глава 8. Бег и осознанность	146
Глава 9. Бег и крепкие социальные связи	162
Глава 10. Бег и значимые цели	173
Глава 11. Бег и здоровый образ жизни	188
Глава 12. Что может и чего не может бег	208
Приложение. Краткие советы по использованию бега для поддержания психического здоровья	222
Благодарности	225
Об авторах	227
Источники	228

Предисловие

Элисон Мариэллы Дезир

В 2012 году я редко выходила из дома. Отчасти потому, что не было поводов — я сидела без работы, — а отчасти потому, что не могла набраться сил, чтобы встать с кровати. Тем, кто сегодня близко со мной знаком, сложно поверить, что тогда я целыми днями валялась в кровати, уставившись в телевизор или бесцельно бродя в интернете. Когда мне удавалось выписать снотворное, я принимала несколько таблеток и погружалась в глубокий сон, втайне желая никогда больше не пробуждаться. Если же удавалось купить лишь легкое успокоительное, я принимала максимальную дозу, чтобы успокоить тревожные мысли.

Я была в депрессии. Семь лет назад моему отцу поставили диагноз «деменция с тельцами Леви», и теперь он только внешне напоминал человека, которого я когда-то знала. Он не мог ходить, самостоятельно питаться и говорить связными предложениями. Я ухаживала за отцом, когда мама была на работе. Вдобавок я только что вышла из тяжелых отношений, затянувшихся слишком надолго. После многих лет боли и разочарований я разорвала отношения с партнером и в итоге погрузилась в еще более глубокую депрессию.

Мне трудно вспоминать об этом времени без слез. Я закрылась от всех и редко виделась с друзьями и родственниками. Даже соседка по комнате едва замечала мое присутствие. Я считала себя самым несчастным человеком на свете.

Однако во мраке самоуничтожения появился проблеск света. Один мой друг записался на марафон, и я наблюдала за ним в соцсетях.

Меня зацепило, что он не был «типичным бегуном» (темнокожий и нехудой). Но это ему не мешало, казалось, тренировки преобразили его жизнь. Поскольку он был так непохож на типичного марафонца и скорее выглядел как «простой смертный» вроде меня (а я тогда не смогла бы и километра пробежать без остановок), я задумалась: может, и мне замахнуться на марафон? Терять нечего, поэтому я зарегистрировалась и, пожертвовав небольшую сумму на сбор в пользу Общества лейкемии и лимфомы, получила первый график тренировок.

В следующие 16 недель я наматывала пробеги, которые раньше казались мне невозможными. Я неожиданно обнаружила, что бег помогает мне гораздо больше, чем я предполагала. Бег не только помогал мне достичь катарсиса, но и открывал меня для нового опыта и образа мышления. Он стал одним из самых эффективных инструментов, помогающих мне справиться с прогрессирующей деменцией отца. Мне было страшно наблюдать, как с каждым днем он ускользает от нас, и чувствовать себя бессильной перед этим. Бег вернул мне ощущение контроля. Пусть я не могла остановить угасание отца, но, по крайней мере, я полностью контролировала свои тренировки: пробег, скорость, дистанцию и маршрут. Если я придерживалась графика, то видела реальные результаты: удавалось бежать быстрее, дальше и легче. А еще я впервые ощутила прямую связь между своими усилиями и результатом. Я увлеклась, втянулась в процесс, записалась на несколько подготовительных забегов перед марафоном, начала ставить перед собой всё более сложные фитнес-цели и достигала их.

Пробежав свой первый марафон и собрав более 5000 долларов для Общества лейкемии и лимфомы, я поняла, что бег может спасти меня от депрессии. Я нашла смысл, цель и предмет для гордости в том, что могу помогать другим и одновременно себе. Бег для меня сегодня — возможность поразмышлять о насущных

проблемах и их решениях и ежедневное напоминание о том, что я могу изменить свою жизнь к лучшему. В дни, когда меня охватывает тревога, повторяющиеся движения позволяют мне сосредоточиться и обрести покой. Это моя медитация в движении. В конце пробежки я почти всегда чувствую себя лучше психологически и часто ощущаю, что мне по силам справиться с жизненными проблемами.

И, пожалуй, самое важное: я больше не чувствую себя одинокой в своих бедах. Когда я основала беговые движения Harlem Run (социальное беговое движение в Нью-Йорке) и Run 4 All Women (организация, посвященная расширению прав и возможностей женщин с помощью фитнеса, тоже в Нью-Йорке), я открыла для себя сообщество единомышленников, которые, как и я, находят в беге удовлетворение. Возглавив эти группы, я познакомилась с сотнями спортсменов лично и еще с тысячами сторонников движения со всего мира в соцсетях. Снова и снова они рассказывают мне, как бег вдохновил их на действия, изменившие их жизнь. Всё это вдохновляет меня двигаться дальше.

В самые тяжелые моменты я мечтала о волшебной таблетке, от которой мне бы стало лучше. Мне хотелось, чтобы кто-то прописал идеальную дозировку или волшебное количество часов терапии, чтобы я наконец стала счастливой. Я часами фантазировала о том, как предаюсь самопознанию в дорогом реабилитационном центре, как знаменитости, и выхожу оттуда новым человеком. Конечно, такого простого решения не существует. Но я открыла для себя бег, который помог мне справиться с депрессией. Нужно было лишь приложить немного усилий. И я продолжаю стараться, применяя динамичный и многосторонний подход: я регулярно получаю психологическую помощь, принимаю лекарства по назначению врача и наматываю километры.

И вот теперь у меня есть эта книга. Я жалею лишь о том, что она не появилась раньше. В ней представлены научные данные

Бег — моя терапия

и примеры, подтверждающие то, что я узнала на собственном опыте: бег положительно воздействует на мозг и может сыграть решающую роль в борьбе с депрессией и тревожностью. Для некоторых он может даже оказаться единственным вариантом лечения. Пусть эта книга поможет вам найти свой путь к улучшению психического здоровья с помощью бега.