

Введение

Сегодня пересаживали рыбок из одного аквариума в другой. В ходе издевательств над животными в очередной раз подтвердились следующие житейские правила:

- сопротивление судьбе — главная причина стрессов;
- если вам кажется, что судьба обращается с вами грубо и немилосердно, это вовсе не значит, что вам желают зла. Просто вы заняли неудобную для нее позицию;
- если увлеченно заниматься любимым делом (например, сосать корягу), можно пропустить даже апокалипсис.

МАКС ФРАЙ

Часто можно услышать, что мы живем во времена стрессов. И так же часто можно услышать советы из серии: «Не принимай все близко к сердцу!» Или: «Просто возьми отпуск!» Или: «Выпей и расслабься!» Но почему-то эти простые прекрасные советы оказываются на деле либо совершенно невыполнимыми, либо их эффективность немногим больше нуля. И при этом вы понимаете, что происходит что-то не то, что мешает вам жить и свободно дышать — иногда в прямом, физическом смысле этого слова. Так что же такое — этот стресс вездесущий? Миф или реальность? Стоит ли просто принять его существование, или можно с ним бороться? А может, действительно «забить» и существует какая-то особая методика «забывания», такая, чтобы она работала? Об этом — книга, которую вы держите в руках.

Часть 1

Стресс — что это такое?



1.1. Тело или голова: где рождается стресс?

Самая простая теория, которая может объяснить то или иное явление, — это и есть самая лучшая теория, даже если она не может объяснить все.

ГАНС СЕЛЬЕ. От мечты к открытию

«Стресс в голове», — скажет человек, который не склонен анализировать свои переживания (не смущайтесь, таких людей, особенно в наше время, большинство, так что если вы вошли в их число — это совершенно нормально). И это не совсем так. Но давайте для начала обратимся к определению слова «стресс»:

«СТРЕСС (в психологии) (*англ.* stress) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, напр. во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований»*.

Да, речь идет именно о психическом напряжении. Но вспомните, как вы себя чувствуете на физическом уровне, когда нервничаете. Наверняка в памяти, кроме не самых приятных эмоций, всплывают потеющие ладошки, пламенеющие щеки, урчащий живот, а может, зажим в спине или шее? Так где же рождается этот стресс? Давайте разбираться.

Основы учения о стрессе заложил канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982) — биолог, врач, эндокринолог, патофизиолог, директор Института экспериментальной

* Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

медицины и хирургии, в 1975 году основал собственный Международный институт стресса в Монреале.

Селье дал стрессу следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» («Стресс без дистресса»). Короткое и сложное определение, требующее пояснения.

Каждое требование, которое жизнь предъявляет к организму, специфично: холод вызывает дрожание мышц, жара — выделение пота, а физическая нагрузка — напряжение мышц и усиленное сердцебиение. Требования могут относиться и к области психического: горе или радость, а может быть, страх — они вызывают душевное потрясение, нервное возбуждение и воодушевление, а порой и упадок сил. Но у всех этих реакций есть и общая часть, одинаковая как для холода, так и для жары, для восторга или отчаяния. По большому счету, биологический стресс выступает как защитная реакция организма на любой тип воздействий. При переживании стресса в организме происходит учащение сердечных сокращений (сердце стучит), повышение артериального давления, учащение дыхания, непроизвольное сокращение (напряжение) мышц, изменение работы желудочно-кишечного тракта. Также стресс влияет и на работу целых систем: активизирует симпатoadреналовую систему, подавляет иммунную систему и даже меняет метаболизм. То есть общее в ответе на любые требования среды затрагивает как сферу органическую — физиологии и обмена веществ, так и психическую — эмоций и переживания, в их тесной связи.

Ответственный дежурный за стресс в человеческом мозге — гипоталамус, который активизируется при воздействии любого стрессового фактора. Гипоталамус первым получает информацию о воздействии стрессора и координирует

эндокринные, метаболические и поведенческие реакции организма на него.

Вес гипоталамуса человека всего три–пять граммов — если вспомнить, что вес мозга взрослого человека может составлять до двух килограммов, становится ясно, что гипоталамус занимает совсем немного места в голове. Однако, несмотря на небольшие размеры, этот отдел мозга выполняет очень много важных функций. Основная из них — регуляция постоянства внутренней среды организма, т.е. в неблагоприятных условиях (а практически любой стрессор может стать таким фактором) гипоталамус возьмет на себя поддержание стабильного функционирования человеческого тела и изменит внутренние реакции в соответствии с изменившимися внешними условиями. Кроме того, гипоталамус влияет на поддержание на стабильном и отвечающем потребностям организма уровне обмена веществ (белкового, углеводного, минерального, жирового, водного), принимает участие в регуляции температурного баланса организма, оказывает существенное воздействие на слаженную работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и эндокринной систем. А еще гипоталамус регулирует работу гипофиза, надпочечников, половых, щитовидной и поджелудочной желез, именно в нем находятся центры, контролирующие насыщение, жажду, артериальное давление и т.д. Но и это еще не все. Именно в гипоталамусе находятся центры, которые связаны с формированием таких ярких эмоциональных реакций, как ярость, удовольствие и переживание наказания.

При стимуляции центра ярости возникает сильный стресс и эмоционально-вегетативная-двигательная реакция. При раздражении центра переживания наказания человек переживает страх, неудовольствие, формируется активная

реакция избегания (человек пытается выйти из неприятной ситуации и больше в нее не попадать). Центр ярости и центр переживания наказания действуют совместно и вызывают внешнюю сбалансированную ответную реакцию в виде обороны и избегания (убежать или влезть в драку). Если возможности проявить двигательно-эмоциональные реакции, которые продуцирует центр гнева, ограничены (не время и не место для бега или физической агрессии), начинают преобладать реакции, которые формируются центром наказаний (т.е. включается реакция «замри и не отвечивай»). В таком случае человек переживает слишком сильный стресс с разрушающим эффектом. Ведь системы, которые отвечают за реализацию стресса, не компенсируются теми системами, которые ограничивают распространение стресса, — программа, которую нужно было по замыслу природы отработать, не реализуется. А значит, возможности адекватной адаптации организма в стрессовой ситуации нарушаются. Всем знаком пример такой ситуации: когда нахамили в автобусе и, несмотря на то что внутри все кипит и хочется пустить в дело кулаки, приходится проявлять воспитание и самоконтроль, отворачиваться и молчать. Но мозг гораздо древнее, чем современный социум. И реакции в нем протекают ровно так же, как и много веков назад, без скидок на современные социальные условности. Поэтому необходимость сдерживать эмоции зачастую позволяет гордиться собой как нескандальным и интеллигентным человеком, но организм в этот момент все равно переживает стресс.

Любопытно, что центр удовольствия (который также находится в гипоталамусе) также достаточно плотно связан с центром ярости, и поэтому умеренное раздражение центра ярости может сопровождаться переживанием положительных эмоций. Поэтому возможность «выпустить пар» сопровождается,

кроме чувства облегчения, иногда и чувством удовольствия. Это связано с обеспечением защитного эффекта эмоциональной разрядки.

Гипоталамус активизирует гипофиз и надпочечники до того, как наши сознание и логика проанализировали реальную ситуацию. Выделяющиеся при этом кортизол и адреналин запускают иммунологическую реакцию организма на физическом уровне: напряжение мышц, учащение пульса, мурашки. Тело сразу начинает готовиться к борьбе за выживание на случай, если дела станут совсем плохи. Задача кортизола — максимально мобилизовать организм для решения проблемы. Адреналин действует похожим образом, но он отвечает за немедленную реакцию на стресс на уровне тела (действие кортизола более медленное и длительное). Сначала организм выделяет адреналин, затем, если время стрессовой ситуации превышает 15–20 минут, к делу подключается кортизол. Увеличение уровня кортизола происходит не во всех стрессовых ситуациях, а его концентрация в крови обычно значительно ниже, чем адреналина. Адреналин в первую очередь влияет на сердечно-сосудистую систему: учащает сердцебиение, усиливает тонус сердца, расширяет бронхи и т. д. При выделении в больших дозах адреналин (при слишком сильном и/или хроническом стрессе) может вызвать аритмию или гипертонию, тахикардию, повысить уровень глюкозы в крови, привести к гипокалиемии и т. д. Кортизол, в отличие от адреналина, является разнонаправленным гормоном, и к изменению его уровня приводит не только переживание стресса. Из всех гормонов стресса кортизол, пожалуй, наиболее опасен для организма, так как при длительном воздействии работает как разрушитель. В сочетании с другими факторами, например выделением адреналина, это может привести ко многим, иногда

необратимым, изменениям в организме человека (например, к сердечному приступу) и летальному исходу. В небольшом количестве адреналин и кортизол присутствуют в организме человека постоянно и никак не вредят. Но при дисбалансе их продукции могут возникать серьезные проблемы со здоровьем.

При нормальном развитии событий стрессовая реакция быстро возникает и быстро проходит и человек успокаивается, за короткое время пройдя полный цикл адекватной реакции на стрессовый фактор: мобилизация тревоги — сопротивляемость — истощение. Такой стресс активизирует зоны мозга, отвечающие за побуждение к действию (тот самый эффект «краткосрочной бодрости», когда человек мобилизуется, например, при ответе на экзамене), ничего очень плохого для организма в нем нет.

Однако, если человек постоянно находится в состоянии стресса, восстановления нервной системы не происходит: цикл замыкается на первой половине — активизации. А это значит, что гормоны стресса будут воспроизводиться постоянно. И даже если воспроизводиться они будут в вялотекущем режиме, ничего хорошего в этом нет.

При затяжном стрессе реакция не прекращается. Стрессовый цикл замыкается на первой половине, и восстановления не происходит. А это значит, что постоянно прыгает артериальное давление, пульс учащается, начинает сбоить иммунная система, стенки кровеносных сосудов изменяются. Затем начинают страдать от постоянной перегрузки (которая добавляется к привычной повседневно-бытовой) нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и желудочно-кишечная системы, щитовидная и половые железы.

Таким образом, хронический и ощутимый стресс изнашивает не только нервную систему, не только «голову», но и тело.

1.2. Почему советы «просто забыть» и «взять себя в руки» не работают в большинстве случаев?

Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех!

Мультфильм «ЧЕРТЕНОК №13»

Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Чаще всего люди стараются всячески избегать стресса, опасаясь его негативных последствий. А как иначе, если из каждого утюга несется реклама чудодейственных седативных средств, пугающих ужасными последствиями стресса, которым мы подвергаемся, если не боремся с ним. Но стресс играет и положительную роль. Чаще всего мы не задумываемся, что организм испытывает стресс и когда мы переживаем радостное событие (получение вожделенного повышения по службе, свадьба, рождение ребенка и т. д.). В такие моменты в организме выделяются дофамин и кортизол, дарящие ощущение счастья.

Самое важное, что природой стресс был задуман как функция, помогающая сохранить целостность организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Проживая положительный эустресс, человек мобилизуется на достижение поставленных целей, чувствует прилив сил (состояние «морю по колено»). Улучшается физическое состояние, изменяя в лучшую сторону даже некоторые физиологические показатели, — поэтому, переживая положительный стресс, мы и выглядим лучше (глаза горят, щеки покрыты нежным румянцем, даже осанка становится прямее), и чувствуем себя бодрыми и полными сил. Переживание стресса активизирует работу сенсорных систем (т.е. систем, объединяющих в себе органы чувств): обостряются зрение, слух, мышечные ощущения — ведь

необходимо увидеть и запомнить все детали, чтобы избежать возможной опасности, и в будущем избегать и подобной ситуации, являющейся стрессором. Также в состоянии стресса обычно отключаются функции, которые организм не считает необходимыми для потенциального выживания, — питания и размножения. Именно поэтому в состоянии стресса, в том числе положительного, человек может длительно не испытывать голода и потребности в сексе.

При стрессе расширяются бронхи, увеличивающие приток кислорода к тканям. С этим связано то, что даже, например, если человек простужен, испытывая стресс, он может почувствовать себя лучше (этакий вариант кислородотерапии естественным путем). Усиливается кровоток, направленный к сердцу, легким и скелетным мышцам — тем органам, которые необходимы для выживания. При этом сужаются кровеносные сосуды, ведущие к поверхности кожи, — чтобы уменьшить потерю крови при возможном ранении. Останавливается моторика желудочно-кишечного тракта, и при этом возникают позывы к опорожнению мочевого пузыря и кишечника — чтобы облегчить бегство в случае необходимости. Именно этим объясняется знакомое многим желание бежать в туалет в случае как радостных, так и печальных переживаний. При этом почки перестают вырабатывать мочу, чтобы сохранить необходимый объем жидкости в случае кровопотери опять же при возможном ранении.

Казалось бы, отлично: организм работает, местами даже обновляется, человек испытывает счастье и готов свернуть горы. Все прекрасно, от стресса сплошная польза — расходимся, дальше можно не читать! Но проблема в том, что длительный положительный стресс (эустресс) приводит к тому, что он со временем переходит в отрицательный — дистресс,

и организм начинает сам себя разрушать. Наверняка, если вы сталкивались с сильным и долгим позитивным переживанием или просто очень эмоциональный человек, вам знакомо состояние «устал радоваться». Характерный пример в этом плане дети: ребенок может долго ждать свой день рождения, гостей и подарков и действительно радуется вначале, а заканчивается это все слезами, а то и агрессией со стороны именинника. Что произошло? Неужели радость была «ненастоящей»? Нет, все эмоции были абсолютно искренними, но длительное переживание эустресса истощило нервную систему ребенка, и он и окружающие его взрослые не заметили, как начался этап дистресса, который и вышел наружу слезами и раздражением.

.....

В переживании стресса выделяют три основных фазы:

- Повышение уровня тревоги. Организм бросает все свои силы для поиска выхода из сложившейся ситуации.
 - Сопротивление — человек активно ищет выход из сложившейся ситуации, пытается анализировать ее. На этом этапе организм пока все еще справляется со стрессом.
 - Истощение — человек перестает сопротивляться воздействию, ресурсы организма истощены. На этом этапе психика переходит в состояние хронического стресса, которое и является самым губительным для организма.
-

На этапе истощения и хронического стресса кортизол выделяется практически постоянно и служит уже не «позитивным стимулятором», а ядом, отравляющим организм. Здесь мы можем столкнуться уже с выраженными и длительными последствиями.

.....

Симптомы «кортизолового» стресса:

- хронические боли неясного генеза (головные, мышечные, желудочные и т.д.);
- хроническое повышение артериального давления и, соответственно, гипертония (привет, риск инфарктов и инсультов);
- нарушения сна (чаще бессонница, но бывает, что проблема выражается и в форме постоянной сонливости, от которой не спасает нормальный по длительности сон);
- нарушения памяти;
- повышение или понижение аппетита («ничего не могу в себя запихнуть» или «зажоры»);
- проблемы в интимной жизни, снижение либидо и у мужчин, и у женщин, эректильная дисфункция у мужчин (кстати, нельзя не отметить, что на предыдущем этапе, когда человек переживает тревожность или сопротивление, либидо, наоборот, может свечой взмыть вверх! И часто партнер недоумевает: почему еще пару недель назад все в спальне полыхало, а теперь любимый/любимая отворачивается лицом к стене и жалобно или агрессивно просит оставить его в покое);

- раздражительность («Меня все бесит! Меня окружают одни идиоты!«).

.....

Если со всеми этими признаками не начать разбираться вовремя, картина становится совсем печальной, и проблемы со здоровьем переходят в хроническую стадию, выливаясь в соматические хронические заболевания (гипертония и другие сердечно-сосудистые проблемы, гастрит и язва желудка, сахарный диабет и т. д.) или психические расстройства (клиническая депрессия). Нередко именно хронический стресс приводит к тому, что начинают расцветать бурным цветом те заболевания, которые до этого мирно дремали в организме, проявляясь лишь отдельными признаками, не особо портящими жизнь: от псориаза до шизофрении.

Наверняка вы заметили, что переживают стресс все по-разному: кто-то, кажется, не испытывает его вовсе, все жизненные неурядицы ему «как с гуся вода», кто-то совершенно теряется и начинает паниковать, кто-то круглосуточно жалуется окружающим, кто-то уходит в запой, начинает курить (или выкуривает существенно больше, чем раньше), а кто-то бьет посуду и как будто нарываясь на конфликты (от физической агрессии до возможности поорать). От чего это зависит? Люди, которые не сталкивались с хроническим стрессом или являются счастливым обладателем первого типа реакций (те самые «гуся», с которых все скатывается, как вода), считают, что «нужно взять себя в руки», «не принимать близко к сердцу». Ах, если бы все было так просто! К сожалению, далеко не всегда человек может сам выбирать, как ему реагировать на стресс, и порой выработка стрессоустойчивости превращается в длительную и целенаправленную работу. Несправедливо, но что ж делать: у кого-то и волосы, и ногти

растут сами по себе, а кто-то днюет и ночует в салонах красоты и косметических магазинах, чтобы вырастить хоть что-то. Однако со стрессоустойчивостью, к счастью, ситуация ровно такая же, как с ногтями и волосами (а по значимости это, пожалуй, поважнее будет): решить этот вопрос можно, если задаться такой целью. Но о том, как вырастить в себе стрессоустойчивость, речь пойдет дальше.

.....

Факторы, которые могут повлиять на переживание стресса как в лучшую, так и в худшую сторону

1. **Семейные сценарии.** Дети неизбежно являются свидетелями того, как родители либо другие значимые взрослые реагируют на стресс. У кого-то близкие люди спокойно анализировали обстановку и начинали решать проблемы. У кого-то заламывали руки и вкусно, с удовольствием рыдали, только потом начиная разруливать ситуацию. У кого-то — уходили в запой. А у кого-то — просто замирали и ничего не предпринимали в надежде, что оно «само рассосется». Ребенку может нравиться или не нравиться происходящее, но он подсознательно впитывает и копирует сценарий, который во взрослой жизни может запускаться автоматически: человек еще не успел подумать, а рука уже тянется к пачке сигарет, и он сам не замечает, как выкуривает одну за другой, как делал папа. Или вроде бы и не хотела впасть в лишнюю эмоциональность, а стоит появиться малейшему стрессовому фактору, и отыгрывается сценарий «упасть лицом в подушку и громко рыдать», как делала мама при

любых неприятностях. И выйти из этого порочного круга получится, только если человек осознает, что его поведение в стрессовой ситуации непродуктивно, и будет готов осознанно менять сценарий. (Мы, естественно, не рассматриваем сценарий, который предлагает максимально продуктивную и «энергосберегающую» стратегию. Но там обычно и не встает вопрос о смене сценария, человеку и так комфортно, и вопросы решаются, и дела делаются, и нервная система страдает не больше, чем позволяет современный мир.) Что с этим сделать? Когда кризис минует, подумайте, не напоминает ли ваша реакция в стрессовой ситуации кого-то смутно (или вполне осознанно) знакомого? Если напоминает и вам это не нравится — стоит посетить психолога либо заняться тщательным самоанализом.

2. **Личностные особенности.** Уже давно отмечено, что стрессы и злключения гораздо легче переживают оптимисты, которые позитивно настроены к жизни и миру в целом, а также люди с чувством юмора. Определенно, если мы говорим о психически здоровых людях, у каждого время от времени случаются ситуации, смеяться над которыми не позволяет даже самое изощренное чувство юмора. Но даже если ситуация не позволяет найти в ней ничего смешного, оптимисты выходят из стресса быстрее и восстанавливаются раньше. Ничего удивительного в этом нет: если жизнь в целом один огромный затянувшийся стресс (шумные соседи за стеной, отдавивший ногу в метро молодой хам, повышение

цен на гречку в магазине, нестабильная международная обстановка), что-то, что наваливается сверх этого, рискует обрушиться окончательно и так неустойчивую пирамиду. Что делать? Как бы банально ни звучал этот совет — менять мироощущение, учиться радоваться мелочам и видеть светлые стороны, даже когда мир упорно катится не туда, — опять же самостоятельно или при помощи психолога. Это однозначно того стоит, ведь известно, что даже в хронических и длительных заболеваниях (онкологические заболевания, астма, сахарный диабет и т.д.) оптимисты быстрее выходят в ремиссию, которая может стать и пожизненной.

3. **Уровень самооценки.** Люди с хорошей самооценкой переносят стрессы легче, чем те, у кого она занижена. Наверняка вы наблюдали такую ситуацию: человек, который не любит себя, словно притягивает неприятности. Его чаще толкают, обсчитывают в магазине, перед его носом закрывают двери, его отвергают значимые люди. Все вокруг словно убеждает человека, что он прав: этот мир не создан для него, и его, такого неправильного, некрасивого, ужасного, не за что любить, а все плюшки в этом мире предусмотрены для кого-то другого. Не любящий себя человек вздыхает и покорно подставляет шею под новый ушат неприятностей. И люди, которые любят себя, уверены в себе, как будто легко добиваются всего, чего хотят: от внимания объектов симпатии до повышения в должности. Почему это происходит? На самом деле человек просто

не сосредотачивается на обломах и превратностях судьбы: ведь он хорош уже по факту рождения, и как может мир ему чего-то недодать? Мир — удивительно хорошее место, которого он достоин изначально, и если под одним кустом пусто или совсем не то, что он искал, — нужно просто идти дальше и внимательно смотреть по сторонам: лучшее точно где-то рядом! То есть высокая самооценка — опять же про умение спокойно (или после незначительного периода турбулентности) посмотреть вокруг и сосредоточиться на позитивном и нужном. По принципу лисы в винограднике из всем известной басни. У нас лису часто осуждают за «самообман» и недостаточную мотивацию, а у нее многому можно научиться в плане переживания стрессов. Кроме того, люди с высокой самооценкой обычно слишком любят себя для того, чтобы позволить стрессу долго отравлять их мозг и тело. Так что нередко установка, которую транслируют окружающие, что «любить себя стыдно и неправильно», мешает нормально, здорово переживать стресс. Любить себя — это практически как вести здоровый образ жизни: правильно и полезно. Только соблюдая гигиену не только тела, но и нервной системы в целом. Так что если не хотите, чтобы стресс разрушал вас, — пересматривайте самооценку. В конце концов, никто не осуждает человека за то, что он лечится у стоматолога, если у него заболел зуб. Помните, выше мы говорили о том, как много систем затрагивает стресс? Работаете над самооценкой — делаете вклад в оздоровление всех

них: и эндокринной системы, и сердечно-сосудистой, и прочего, прочего. Видите, как полезно для здоровья любить себя в самом прямом смысле этого слова?

4. **Установки и ценности** человека. Статистика говорит, что верующие легче переносят стресс. Дело не в религиозности как таковой. Моральные ценности служат дополнительной опорой в моменты, когда штормит и все вокруг рушится. И верить вы можете во все, что угодно: Христа, Будду, пророка, семейные ценности или что добро побеждает зло. Да, убежденность в том, что существуют высшие ценности, служит дополнительной эмоциональной подпиткой и опорой в периоды нестабильности (если мы берем в качестве примера религию — человек в стрессовой ситуации идет в храм, где его выслушают и утешат). Верно также и то, что, когда человек точно знает, что черное, а что белое, ему проще ориентироваться в состоянии стресса, а значит, правильно оценивать обстановку и выбирать наиболее эффективные стратегии выхода из стрессовой ситуации. Так что еще «на берегу», вне критичных ситуаций, сформировать и сформулировать то, что станет персональными скрепами, которые формируют и держат целостную картину личного мира, будет неплохо.
5. **Социальная среда**, в которой живет человек. И здесь речь пойдет не только об условиях труда и отдыха (т.е. вашем домашнем гнезде), но и людях, которые вас окружают. С условиями

работы и жизни все достаточно просто: и то и другое должно быть комфортно лично для вас. Нелюбимая работа, особенно «на износ», еще и в окружении нелюбимых коллег, — благодатная почва для стресса, который в таких условиях достаточно быстро становится хроническим и дальше растет и ветвится по уже известной вам схеме. Условия жизни также должны вписываться в вашу систему ценностей, позволять расслабиться и почувствовать себя в безопасности. Кому-то будет хорошо только в огромной квартире с роскошным ремонтом, а кто-то прекрасно себя чувствует в общежитии, где в лицо и по шуму узнаешь не только каждого соседа, но и каждого таракана. Определитесь, что будет по-настоящему вашим вариантом, и ориентируйтесь только на свой комфорт, а не на то, что транслирует социум. У кого-то проживание в условном дворце само по себе вызывает стресс. То, что касается окружения, несколько сложнее. Например, количество. По статистике, легче стресс переносят те, у кого окружение многочисленное. Но это тоже фактор индивидуальный. И если вы интроверт, для комфорта вам будет достаточно двух-трех человек, а толпа вокруг будет только выматывать. Так что я бы переформулировала эту установку: рядом должно быть столько людей, сколько вам удобно (и в плане числа, и в плане времени общения). Действительно, близкие люди рядом — дополнительная моральная опора, помогающая вам справиться со стрессом. Но только если общение с ними

действительно продуктивное, они принимают вас в любом состоянии, а не просто присутствуют, занимая ваши время и пространство, пока вы силитесь соответствовать их ожиданиям. Что касается качественного состава окружения, совет однозначный: избавляйтесь от тех, кто, как нынче модно говорить, токсичен, кто подрывает вашу веру в себя, постоянно жалуется (ну только если вы не из тех, кто от жалоб подзаряжается), транслирует мрачный взгляд на жизнь и т.д. В общем, от всех тех, кто вызывает у вас раздражение либо неприятные эмоции (в том числе по отношению к самому себе).

6. **Детский опыт.** Считается, что особенно влияют на переносимость стрессов психологические травмы, полученные до семи лет, когда ребенок еще беспомощен как перед миром в целом, так и перед взрослыми людьми. Можно возразить, особенно в свете современных модных тенденций, что травмы есть у любого человека. Конечно, это так. Вся социализация, основанная на воспитании, — сплошная психологическая травма и источник стресса. Но мы сейчас говорим о настоящих травмах, а не о запрете на поедание мороженого раньше супа. Таких как серьезное насилие (физическое, эмоциональное, сексуальное), смерть близкого взрослого, пережитые социальные катаклизмы (войны, революции и т.д.), эмоциональная депривация при нахождении в детском доме и т.д. Нередко, если стресс был сильным, подсознание «замораживает» реакцию на него в том виде, в котором

она сформировалась в детстве. И любая похожая ситуация запускает именно эту эмоциональную и поведенческую реакцию. Например, если ребенок был беззащитен перед побоями со стороны взрослого (некуда было уйти, некому пожаловаться, никто не вступался), единственное, что он мог предпринять, — просто сжаться в углу и перетерпеть угрозу (реакция «замри»). Столкнувшись с насилием во взрослом возрасте, если реакция не была изменена (подросток, повзрослев, дал отпор агрессору) либо проработана с психотерапевтом, уже не ребенок, а взрослый будет реагировать точно так же: замирать и переживать стресс внутри. Вот почему часто живущие с абьюзерами не могут уйти: в детстве был получен и закреплён именно такой опыт, и то, что он может быть другим, даже в голову не приходит! Подсознание — коварная штука. Часто то, что «прошилось» в него, с трудом поддается анализу. Что делать? Опять-таки — работать с психологом. Либо, глядя на окружающих, у которых другой тип реакций на похожую ситуацию, спрашивать себя: «Хотел бы я поступить так же? А почему не делаю, что мне мешает?» Понять как минимум, что реакции на одинаковые ситуации могут быть разными, и попытаться понять, что вам ближе, — уже приличный шаг вперед.

7. **Перенесенный матерью стресс во время беременности.** Существует теория, по которой на то, насколько человек восприимчив к стрессу, влияет уровень стресса, перенесенного матерью во время ожидания ребенка. У таких детей

понижен уровень кортизола в крови, что связывают с повышенной восприимчивостью к стрессу. Особенно опасным в этом плане считается период 12–22-я недели беременности.

8. **Состояние шейного отдела позвоночника.** Как ни странно, усугублять переживание стресса может и состояние... шеи. Травмы (острые либо хроническая травматизация типа многочасового сидения за компьютером в согбенном состоянии) этого отдела позвоночника приводят к нарушению кровоснабжения мозга, нарушению связи «между головой и шеей». Мы уже говорили, что при нормальной реакции на стресс работа сосудов также изменяется. При наличии травмы шеи мозг оказывается в тяжелых условиях: травмы шеи обычно вызывают асимметрию в работе сосудов — с одной стороны мозг недостаточно снабжен кровью (а соответственно, кислородом и питательными веществами), с другой — переполнен, кровь вливается туда бурным потоком (гиперкомпенсация недостаточности кровоснабжения с другой стороны). В итоге и мозгу (а значит, нервной системе), и телу непросто и во время переживания самого стресса, и сложнее вернуться в нормальный режим работы, когда опасность миновала.

.....

Какие неочевидные признаки могут указывать на то, что ваша шея — пострадавшая сторона?

- Повышенная чувствительность к запахам.
- Повышенная потливость.

- Нарушения сна, причину которых никак не получается найти.
- «Замирания» и «трепыхания» сердца.
- Повышение артериального давления.
- Нарушения пищеварения.
- Боли в плечах, затылке, шее по утрам.
- Частые головокружения.
- Частое сглатывание, поперхивание.
- Ухудшение зрения.
- Частые головные боли.
- Позывы к мочеиспусканию по ночам или во второй половине дня.
- Онемение, покалывание в руках, ладонях, пальцах.
- Учащенное дыхание.

.....

При обнаружении подобных симптомов очень желательно посетить невролога, и по его назначению сделать УЗДГ и рентген шейного отдела позвоночника. Устранение проблем с шеей, конечно, не подарит вам буддийское спокойствие, но определенно снизит уровень переживаний.

Таким образом, на восприимчивость к стрессу могут влиять и врожденные, и возникающие уже после рождения факторы. Однако хорошая новость: к врожденным относятся всего 30–40% факторов, остальные 70–60% приобретенные. А значит, с подавляющим большинством случаев можно и нужно работать и изменять свой уровень восприимчивости к стрессам, если он вам мешает жить. Собственно, о том, как это делать, и пойдет речь дальше.

Нередко можно услышать потрясающий совет: «Просто забей и возьми себя в руки». Совет этот прекрасен, но, к сожалению, малоэффективен. По двум причинам: стресс — нормальная реакция любого живого человека. Причем не только на негативные события, но и на радостные, хорошие. Стресс обеспечивает приспособление организма к меняющимся жизненным обстоятельствам, а в современном мире, учитывая огромный поток информации и постоянное изменение вводных данных, это особо актуально. При помощи стресса организм делает все, чтобы человек выжил. Так что стресс не только враг, но и друг. Проблема только в том, чтобы организм, переживая стресс, не перестарался и механизм защиты не стал механизмом самоуничтожения. Как тут не вспомнить многократно проверенные временем истины: «Все есть яд, и все есть лекарство; то и другое определяет доза» (доктор Парацельс) и «Лучшее — враг хорошего» (народное творчество).

А кроме того, иногда на тип и степень выраженности переживания стресса влияют сложные факторы, которые невозможно устранить по щелчку пальцев и за один день. Хорошо, если человек настолько «прокачан» и опытен, что может справиться со стрессом самостоятельно. Но так бывает далеко не всегда: иногда человек даже не сразу может узнать стресс, скрывающийся за другими масками, и не всегда может справиться самостоятельно. Тогда нужна помощь специалистов. Ни то ни другое не говорит о вас ничего плохого. Стресс, особенно перешедший в хроническое состояние, — штука сложная и коварная. И обращаться за помощью, когда переживаешь стресс, с которым не можешь справиться самостоятельно, стыдно не больше, чем обращаться к терапевту, когда болеешь ОРВИ.

1.3. Почему мы не всегда можем распознать стресс?

Твой злейший враг, подумал он, — твоя нервная система. В любую минуту внутреннее напряжение может отразиться на твоей наружности.

Джордж Оруэлл. 1984

Иногда стресс так старательно маскируется, что задумываются о нем, когда он переходит в хроническую стадию и начинает разрушать организм.

.....

Какие признаки могут указывать, что вы испытываете стресс, даже если вам кажется, что вы все контролируете (собственно, попытки изо всех сил держать все под контролем тоже усиливают стресс)

- Вы все чаще ловите себя на том, что вас выводят из себя мелочи, на которые раньше вы просто не обращали внимания. Естественно, пока вы не думаете, что испытываете стресс. Вам кажется, что это «период ретроградного Меркурия» или, еще проще, «меня окружают одни идиоты» (если раньше подобных проблем с окружающими не наблюдалось, скорее всего, дело не в них, а в вашем изменившемся не в лучшую сторону состоянии).
- У вас начались проблемы с памятью, особенно кратковременной.
- Вы часто чувствуете усталость, но одновременно — возбуждение и раздражение (как будто и хотите, но не можете отключиться).

- Вы постоянно превышаете скорость за рулем, бежите по эскалатору, вас раздражает, что все вокруг слишком медленно едут или идут, хотя объективной необходимости ускоряться нет. Вообще, ощущение, что мир вокруг сломался, в то время как многие годы до этого все было хорошо, — один из признаков, что стресс понемногу начинает рулить вашим организмом.
- Вас все чаще накрывает чувство вины в отношении того, что вы плохая жена, любовница, дочь, не мать или отец, а ехидна. Уговоры окружающих, что это совсем не так, не успокаивают, а, наоборот, усугубляют чувство вины, к которой добавляется ощущение, что вы доставляете окружающим слишком много хлопот.
- Вам кажется, что в сутках слишком мало часов, вы постоянно суетитесь, не остается времени на отдых и на себя, но все равно ничего не успеваете. Даже лечь спать вовремя: вечером вас охватывает ощущение, что вы ничего не успели за день, и вы принимаетесь доделывать дела. Поэтому не ложитесь спать вовремя и в итоге...
- Весь день чувствуете сонливость. Сон не приносит облегчения. Он может стать слишком коротким, прерывистым или, наоборот слишком глубоким, когда вы спите так, что «из пушки не разбудишь». Но ни в первом, ни во втором случае вы не чувствуете себя утром отдохнувшим.
- Вы не можете сосредоточиться на радостных событиях: дни рождения, отпуск, интересные поездки, встречи с дорогими и интересными

людьми — вы словно не вникаете в них, а отработываете, не можете расслабиться, остановиться и получить удовольствие. Эти события проходят мимо вас как рекламная лента, не задерживаясь ни в памяти, ни в эмоциях. Да и вообще вам все чаще кажется, что ваша жизнь — груда мусора, которую вы никак не можете систематизировать и привести в порядок. Все чаще вам кажется, что вы вот-вот упадете под этой массой.

- Вы постоянно чувствуете усталость и туман в голове и пытаетесь избавиться от этого состояния, употребляя много кофе, крепкого чая, сладостей. А потом вы чувствуете, что перевозбуждены, и пытаетесь расслабиться при помощи бокала вина или нескольких сигарет подряд.
- Вы постоянно заглядываете в телефон, проверяете сообщения в соцсетях, листаете ленту, даже не зная, что пытаетесь там найти. Иногда вам кажется, что это превращается в навязчивость, даже утром, открыв глаза, вы в первую очередь тянетесь за телефоном, вам нужно держать его в руках за едой, когда вы сидите в туалете и принимаете ванну. Вам кажется, что, стоит отложить гаджет на час, вы пропустите что-то важное. Вы бросаетесь отвечать на сообщения сразу, как только их получили, и сами воспринимаете как глубокое личное оскорбление, если вам не сразу отвечают, а уж если вы видели, что адресат был в сети и проигнорировал ваше послание, — готовы немедленно порвать с негодяем.
- Ваш аппетит скачет от полного отсутствия до жора, особенно вечером и по ночам. Иногда вы сами

не понимаете, как оказались возле холодильника. Причем едите вы отнюдь не безобидные яйцо, яблоко или пару ложек творога. Вот пряники, которые вы запиваете молоком, заходят отлично! Или пара-тройка котлет с белым хлебом! Почему-то во время этих ночных забегов очень хочется жирного и калорийного.

- У вас скачет либидо: то секса не хочется совсем, то желание взлетает до небес, и вы готовы заняться прямо здесь и сейчас активным и агрессивным сексом. Но вот с оргазмом все чаще проблемы: он ускользает, хотя, кажется, вы были близки к нему.

.....

Тело тоже сигнализирует из всех сил о том, что подвергается атаке стресса. Что можно заметить на его уровне?

- Вам трудно дышать, как будто часто не хватает воздуха, что-то сдавливает шею и грудь, и вы не можете толком вдохнуть.
- У вас проблемы с ЖКТ, хотя серьезные заболевания вы исключили (гастрит и язва могут настигнуть вас существенно позже, когда стресс перейдет в хроническую фазу). При скрытом стрессе беспокоить могут запоры, диарея, но чаще всего люди сталкиваются с синдромом раздраженного кишечника и никак не могут понять, почему у них не получается избавиться от вздутого живота и бурчания в нем, хотя исключили из рациона и квашеную капусту, и шоколад, и хлеб. А проблема в том, что, когда организм находится в состоянии стресса,

он совершенно не готов отвлекаться на то, чтобы переваривать пищу, с его точки зрения, для перекуса совершенно не время и не место. Вот поэтому, когда вы кормитесь в таком состоянии, организм просто не способен перерабатывать пищу полноценно. Вот и возникают сбои. Как правило, люди до последнего даже не предполагают, что эти проблемы связаны со стрессом и решаются изменением реакции на события и/или приемом седативных препаратов.

- Усиление симптомов ПМС, нерегулярные или слишком обильные менструации, опухание/чувствительность груди; предменструальные головные боли, отечность, лишний вес, который уходит ну очень неохотно (особенно в районе бедер и живота), — все это связано с гормональным дисбалансом, обусловленным стрессом.

Усугубляет эти проблемы избыточное потребление кофеина и углеводов, при помощи которых люди, переживающие стресс, пытаются взбодриться и собраться или, наоборот, успокоиться. Почему это происходит? Как известно, рулят нормальным функционированием женского организма гормоны эстроген и прогестерон. Прогестерон связан с возможностью зачать и выносить ребенка, но если организм переживает стресс — размножаться он совсем не планирует, пока не закончатся тяжелые времена. Поэтому уровень прогестерона падает, а эстрогена нарастает. Все неприятные симптомы как раз и приносит эстроген. Точнее, нарушение в организме баланса