

СОДЕРЖАНИЕ

Введение, или Глава 0	
Часть I. Диагноз: новая норма	
Глава 1. Почему вы уже невротик и это нормально	
Феномен поколения тревожных (данные АРА, ВЦИОМ, Минздрава).....	
Баги мозга, которые убивают нас	
«Раньше было лучше» (ностальгический синдром) vs. «Всё летит в ж@@у» (катастрофизация)	
Тест «Насколько ваш мозг совместим с 21 веком?»(шкала адаптивности).....	
Глава 2. Эволюция в тупике: почему инстинкты теперь работают против нас	
Почему мы реагируем на фейковые новости как на саблезубого тигра — корни нашей тревожности.....	
Страхи и тревоги — глюки нашей старой ОС (операционной системы)	
Как понять, что ты еще не псих?	

Часть II. Сигма-принципы.....

Глава 3. Сигма-рацион: что «ест» ваш мозг? ..

Нейрохимия: как дофамин, серотонин
и кортизол делают из вас зомби
(и как это исправить).....

Мемы как терапия: почему поколение Z
смеется над апокалипсисом?.....

Чек-лист на конец света. Когда накрыло
и все бесит: экстренная перезагрузка

**Глава 4. Индивидуальность 3.0:
как найти себя в мире, где все — бренды**

Соцсети превратили нас в персонажей, а не людей.
Почему нам так важна внешняя валидация?.....

Цифровой детокс: как отличить свои желания
от навязанных алгоритмами

Как не дать миру решать за вас

Техника «Карта ценностей»: рисуем свою
хакерскую матрицу (что для вас важно,
а что — шум)

Избирательная социальность, или «пупсики»
против «токсиков»

**Глава 5. Наполненность жизни: зачем быть
эффективным, если нужно быть живучим? ..**

А ты что хотел-то, рыцарь?
Или за чьими целями ты гонишься

Продуктивность vs. Жизнь

Техника «Квадрат профессиональной осознанности»: что такое выскучивание и что делать «задолбавшимся»?

Часть III. Инструкция по применению

Глава 6. Ментальное здоровье, или Психохакинг

Новый подход: не лечиться, а апгрейдиться.
Как понять, что пора «менять настройки»?

Стресс, тревога и выгорание — «тихие убийцы» продуктивности и радости жизни. Как найти ментальный комфорт

Как прокачать мышцу психологической устойчивости и вывести мозговых паразитов.

Техники

 «Адвокат дьявола»

 Физика для психики

 Как стать неуязвимым, не дожидаясь апокалипсиса

Глава 7. Адаптивность: как вовремя переобуться

Адаптивность vs. Устойчивость.
В чем разница?

Самые неубиваемые люди на планете

Адаптивность психики: как мозг учится
танцевать в урагане

Используем проверенные методы
ИТ-компаний для психики

PSI-МАНИФЕСТ.

Инструкция к спокойствию

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ГЛАВА 0

Эволюционный парадокс. Почему наш мозг 200 000-летнего возраста не справляется с миром, который сам же создал?

Добро пожаловать в технологичный дурдом!

Вы только что проверили телефон. Сейчас сделаете это снова. И еще раз. Ваш мозг честно пытается справиться с миром, где:

- лента соцсетей заменяет племя;
- уведомления имитируют крики сородичей об опасности;
- многозадачность — это не «собирать ягоды и следить за хищником», а «писать отчет, отвечать в чате и выбирать, какой подкаст слушать в фоне».

Вы просыпаетесь от звука уведомления. Но ваш мозг реагирует на него так же, как предок 200 000 лет назад на

рычание саблезубого тигра. Адреналин, учащенный пульс, готовность к бою. Но угрозы нет — просто коллега прислал мем.

Парадокс! Мы создали мир, который стал гораздо безопаснее, но наш мозг уверен, что мы в постоянной осаде (рис. 1). Мы обычные люди, управляющие космическим кораблем. Только инструкция к нему написана на непонятном языке.

Представьте себе, что вы перенеслись на машине времени где-то в 1700 год.

Время, когда еще не было электричества, дальняя связь означала систему семафорных башен, а транспорт работал на сене. Вы забираете оттуда чувака, переносите его с собой в настоящее, гуляете с ним и наблюдаете, как он реагирует на все.

Уж не знаю, каково было бы для него видеть сверкающие капсулы, проносящиеся мимо по шоссе, смотреть спортивные состязания, которые происходят за 1000 километров от него, слышать музыкальное представление, которое случилось 50 лет назад...

Но давайте еще дадим ему поиграть с волшебным прямоугольником, который он может использовать, чтобы запечатлеть реальный момент, посмотреть на чье-то лицо и поболтать с человеком на другом конце мира, следить за передвижением синей точки на карте, которая везет еду.

А потом покажем ему интернет, объясним такие вещи, как международная космическая станция, квантовая физика, искусственный интеллект и рилсы.

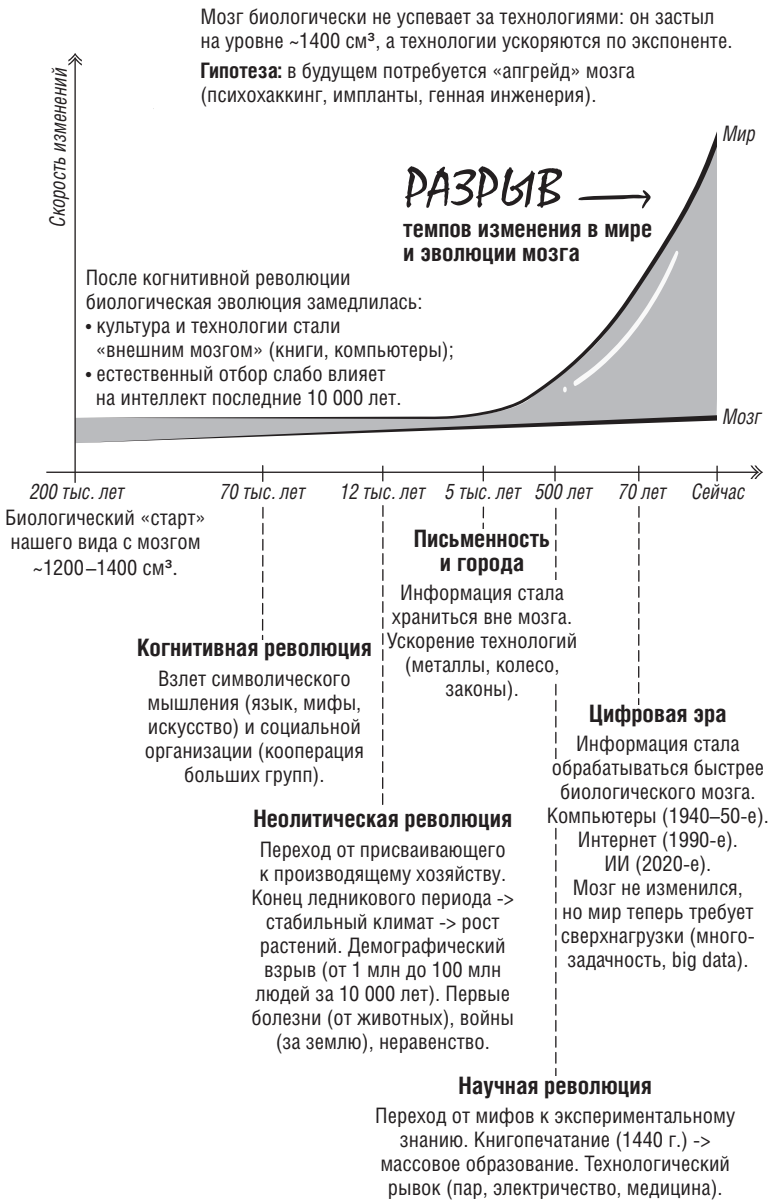




Рис. 1. График эволюции мира и эволюции мозга

Этот опыт для него не будет удивительным, шокирующим или даже умопомрачительным. Этих слов недостаточно. От такого объема информации он может умереть или сойти с ума.

Но наш мозг ничем не отличается от его мозга. Просто раньше в настоящий день мы погружались не так резко, практически в течение жизни. Но скорость изменений растет так быстро, что всего через пару десятков лет мир изменится настолько, что мы можем быть поражены не меньше нашего парня из 1700 года.

- 
- ❑ За последние 20 лет человечество создало больше данных, чем за предыдущие 5000 (IBM Research).
 - ❑ В день мы получаем данных больше, чем человек XVII века за всю жизнь.
 - ❑ 84% людей проверяют телефон в течение 15 минут после пробуждения (APA, 2023).
 - ❑ Среднестатистический человек обрабатывает в день 74 Гб информации — это как прочитать 16 книг (University of San Diego).
 - ❑ 60% тревожных мыслей — о событиях, которые никогда не произойдут (Harvard Study, 2020).
 - ❑ Каждый человек принимает около 35 000 решений в день. От «Что надеть?» до «Какой эмодзи уместно отправить?» (Cornell University).
- 

ИНФОГРАФИКА «Мир и мозг»

Эволюция технологий экспоненциальна:

Год	Что произошло	Количественные показатели
200 000 до н. э.	Появление homo sapiens	Информация за жизнь = 1 книжка
1440	Печатный станок	Скорость чтения: 200 слов/мин
1900	Паровозы, телеграф	Новостей в день = 1 газета
1950	Телевизоры, компьютеры	Скорость обработки: 0,01 операции в секунду
1991	Интернет	Данных 2 эксабайта на весь мир : как один современный дата-центр Google
2007	iPhone	Скроллинг: 300 метров в день (как 3 футбольных поля)
2024	ИИ, метавселенные	Информационное цунами: 175 зеттабайт/год

Мозг: что НЕ изменилось

Параметр	Показатель	Источник
Объем	Как 2 кулака вместе. Такой же, как у первобытных охотников	Nature, 2023
Скорость обработки	120 бит/секунду — всё так же лимитирована	MIT, 2021

Параметр	Показатель	Источник
Когнитивные искажения	180+ видов. Увы, не адаптировались	Cognitive Neuroscience, 2022
Скорость реакции на стресс	0,3 секунды: моргнуть не успеете	Harvard Medical School
Вместимость памяти	1,25 млн фото в HD. Но перегревается от 10 «вкладок»	Harvard Medical School

У меня плохая новость: за 200 000 лет наша психика так и не успела эволюционировать. Наш мозг всё еще думает, что лайки — это социальное одобрение племени и шанс выжить, а хейт приравнивает к угрозе изгнания.

Но мы не сломались — мы просто используем мозг не по инструкции!

Эта книга — ваш чит-код к игре под названием «Всё летит в ж...у». Ваша инструкция для выживания в этом тревожном мире.

ЧАСТЬ I

Диагноз:
новая норма

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ ВЫ УЖЕ НЕВРОТИК И ЭТО НОРМАЛЬНО

Вы когда-нибудь:

- просыпались за несколько минут до звонка будильника?
- переписывали сообщение шефу, потому что «А вдруг он подумает что-то не то?»?
- гуглили симптомы и к третьей ссылке решали, что вам осталось *жить 2 недели*?
- думали «А вдруг я слишком тревожусь о своей тревожности?»?
- откладывали срочную задачу, чтобы 40 минут настраивать идеальный фон для Zoom-совещания?

Добро пожаловать в клуб! Мы тут все такие.

Мы — часть первого в истории человечества поколения, которое тревожится на опережение. Живем с постоянным

ощущением «всё катится в ж...у» и уверенностью в близящемся апокалипсисе.

Мы засыпаем с тревогой:

- «А вдруг меня завтра сократят? Последнее время босс как-то мало со мной общается».
- «А если это не прыщ, а я просто успокаиваю себя и это рак?».
- «Наверное, я так и не смогу купить квартиру, опять подняли ставку».
- «Все уже были на Бали, а я даже в Тулу не съездил, почему я такой лох?».

Просыпаемся с чувством вины:

- «Опять не выспался, со мной всё не так».
- «Зачем опять смотрел эти тупые рилсы, я даже собой управлять не могу».
- «О, уведомление от Мосэнерго! Опять не внесла данные счетчика, что еще от меня ждать?».

Одной рукой гуглим «Как перестать тревожиться», второй скролим ленту соцсетей, читаем новости и... тревожимся еще сильнее.

Одновременно боимся остаться без работы и что работа нас убьет. Переживаем, что ИИ заберет профессию и что не освоим ChatGPT. Паникуем из-за кризиса и из-за того, что все вокруг паникуют.

Мы искренне верим в то, что если решить вопрос с */ипотекой, работой, здоровьем, деньгами, детьми, машиной,*

кошкой и даже Мосэнерго!/, то наступит то самое облегчение и успокоение. Пелена рассеется, мозг станет чистым, в душе появится гармония, жизнь наполнится смыслом и радостью, наступит дзен.

Но — нет.

Правда в том, что вместо /ипотеки, работы, здоровья, денег, детей, машины, кошки и даже Мосэнерго!/ твой мозг выудит из окружающего мира любой случайный повод для тревоги и ты будешь ходить по этому кругу бесконечно.



Хорошие новости: вы не сломаны.

Вы просто современный **тревожный человек в обществе, где все делают вид, что «норм»**. Тревожность — это **плата за жизнь в быстро меняющемся мире**. Как морщины за смех. Как тариф за парковку в центре Москвы. Как НДС за возможность продавать товар.

Мы не сходим с ума. Мы просто реагируем на мир, который сам стал невротиком. **Мы живем с включенной неоткалиброванной сигнализацией, которая срабатывает на ветер, тень и собственное отражение в зеркале**. Наша психика — как чат с 50 непрочитанными сообщениями. И 49 из них — от самого себя: «Ты всё делаешь не так!».

Но! Мы в отличной компании!

От Илона Маска до Даши из пятой квартиры — все мы: дрожим перед звонком в налоговую, как перед вызовом на дуэль, проверяем утюг 10 раз, хотя даже не гладили, верим, что отпуск — это скрытый квест на выживание.