

ВСТУП

Однієї травневої ночі мені зателефонувала давня подруга Ліз, вона була в панічному настрої.

— Зі мною коїться казна-що, — заявила вона. — Геть знеохотилася до спорту.

Для більшості людей небажання виконувати фізичні вправи цілком природне, та якщо мова про Ліз — їй раптом наче крила підрізали. Впродовж усього нашого знайомства, а це понад чверть століття, вона щоранку о п'ятій тридцять зводилася на ноги, щоб тренуватися. Вона бігала ультрамарафони, брала участь у змаганнях *Ironman* і підкорювала справжні гори. Спорт був невіддільною частиною життя Ліз і ніщо не могло її зупинити — ані навчання в аспірантурі, ані шлюб і дві вагітності. Вона була як ота супергероїня з коміксів *Marvel*, чия суперсила крилася в її неймовірній фізичній витривалості. Тому, коли Ліз зателефонувала мені тієї ночі й зізналася, що не тренується вже пів року, я серйозно занепокоїлася.

— Але я ж не валяюся на дивані цілоденно, — пояснювала Ліз. — Це не може бути вигоряння. Ти ж знаєш мене. Я незламна.

Я уважно її вислухала; як лікарка з гарвардською освітою та досвідом у сфері досліджень стресу й вигоряння, я одразу розпізнала міф про стійкість. Є таке поширене хибне переконання, нібито стійкість полягає лише в здатності долати

труднощі завдяки силі волі та витримці. Докладніше про це поговоримо в першому розділі. Явні відгомони цього міфу я почула й у розповіді подруги:

— Робота забирає весь час. Попри постійну ментальну активність, відчуваю абсолютне виснаження. Щоранку я відтягаю підйом, на фізичні вправи сили вже не вистачає.

Її голос свідчив про хронічну втому, такого раніше за нею я ніколи не помічала.

— Як думаєш, що зі мною? — поцікавилася подруга.

Діагноз був однозначний:

— У тебе хронічний стрес й атипове вигоряння, — відповіла я.

Звісно, Ліз не одразу осягнула правду. Після 20-хвилинної розмови, пояснень наукових аспектів стресу й вигоряння, я попросила її відповісти на кілька запитань — це знадобилося для оцінювання рівня стресу за шкалою від 1 (низький) до 20 (високий). Про це докладніше поговоримо в першому розділі.

Попри звичну стійкість Ліз, рівень її стресу був доволі високим. На хронічний стрес і вигоряння вказували три важливі ознаки — нездатність хоч на мить відірватися від роботи, постійне відчуття втоми, зрештою різке припинення регулярних тренувань. До кінця нашої розмови мені вдалося переконати її у правильності діагнозу.

— Як же мені з цим упоратися? — бідкалася Ліз. — Нічого з того, що я роблю, не допомагає.

Я запропонувала їй план дій — кілька простих, але ефективних змін у способі життя, та насамперед треба було зосередитися на двох із них. Ці зміни були практичними й доступними, і Ліз того ж дня заходила впроваджувати їх у своє і без того перевантажене життя.

Три місяці по тому Ліз повернулася до свого звичного режиму — знову прокидалася о п'ятій тридцять на п'ятимильну пробіжку й неприємних симптомів уже не відчувала.

Із цієї книжки ви дізнаєтеся, як і чому кожна з моїх простих, але науково обґрунтованих вправ допомогла моїй подрузі Ліз, і як це може стати в пригоді вам. Сьогодні стрес і вигоряння вже не рідкість, вони обернулися на повсякденну реальність. Загальнонаціональні опитування засвідчили, що останні кілька років видалися людям найстресовішим періодом у їхньому професійному житті¹, з них понад 75 % дорослих зізналися, що відчувають вигоряння².

Стрес і вигоряння — два найбільші та найпоширеніші виклики сучасного світу. Втім, є і добра новина: обидві ці проблеми цілком зворотні, їх можна подолати за допомогою простих та ефективних вправ, змальованих у цій книзі. Застосуйте мої методи вкупі з розумною дозою самоспівчуття — і десь так за три місяці ви впораєтеся зі стресом та вигорянням.

Ця книга не про чергові модні тенденції, тут немає швидких рішень чи хитрощів, і я не обіцяю зробити диво за один день. Ваші мозок і тіло занадто розумні — вони миттю усвідомлять, що ними почали маніпулювати. Натомість книга пропонує глибокі, всебічні й тривалі зміни, а також низку потужних прийомів трансформації способу мислення, що допоможуть докорінно змінити ваше ставлення до стресу.

Всупереч поширеній думці, стрес зовсім не означає, що ви пасуєте перед життєвими труднощами й що у вас слабкий характер. Насправді стрес — це природна частина людського існування. І коли вже моя, здавалося б, непохитна подруга, яка один в один персонажка з коміксів *Marvel*, якщо навіть вона відчуває стрес, то це не є винятком і для вас.

Сучасне суспільство з його культурою постійної зайнятості нав'язує оманливу думку, ніби стрес — це ознака слабкості, ніби це щось ганебне і його потрібно ретельно приховувати. Однак сам собою стрес не є проблемою. Проблема коріниться в нашій культурі, у нашому традиційному погляді на цей феномен. Дозвольте мені розвіяти ці хибні уявлення про стрес, що заважають вам жити повноцінним життям.

Як лікарка я присвятила себе вивченню біології стресу та вигоряння, психічного здоров'я та стресостійкості. Я глибоко досліджувала природу стресу й вивчала, як він може стати шкідливим для кожного з нас у певну мить життя. Я також з'ясувала, чому стрес часто залишається недиагностованим і чому сучасні методи лікування пропонують лише тимчасове полегшення, а не довгострокові рішення для всіх і кожного.

Індустрія здорового способу життя, що приносить мільярди доларів, приховує важливу істину: життя без стресу — нонсенс, це просто біологічно неможливо. Не довіряйте рекламним обіцянкам про диво-продукти чи методики, які нібито назавжди позбавлять вас стресу. Це самі лише маркетингові маніпуляції!

Стрес — один із найбільших парадоксів нашого життя. І це найглибший досвід, якого люди можуть зазнати за свій вік. Але замість того, щоб об'єднувати нас у спільній боротьбі, він ізолює, змушуючи кожного почуватися самотнім. Працюючи в клініці стрес-менеджменту в Бостоні, я щодня спостерігала, як це проявляється в певних пацієнтів. Та лише тоді, коли мене запросили до великої міжнародної аудиторії, — щоб я розповіла там про згубний вплив стресу й науково обґрунтовану техніку його подолання, — лише тоді я повною мірою усвідомила масштаб стресового парадоксу.

Мені пощастило спілкуватися з десятками тисяч людей з усіх куточків світу, і я розповіла їм про вплив надмірного стресу й вигоряння на психічне й фізичне здоров'я. Незалежно від країни, віку чи професії, я помітила одну дивовижну схожість: проблеми, пов'язані зі стресом, у всіх людей майже ідентичні. Хай там хто — робітник на заводі в Азії чи генеральний директор у Європі, програміст із Кремнієвої долини чи вихователь з Північної Америки, — усіх їх об'єднує спільна боротьба. Всім їм тією чи іншою мірою доводиться зважати на одне й те саме: вимоги їхніх професій, їхні обов'язки як батьків, опікунів і партнерів. Але насамперед на їхнє психічне та фізичне здоров'я впливали мінливі очікування щоденного життя. За моїми спостереженнями, ці закономірності напрочуд схожі в різних культурах — тому що геть різні люди ставили мені однаково сформульовані запитання: як їм впоратися зі своїми страхами?

У кожного свої страхи й історія, але, проаналізувавши тисячі розмов з людьми з різних куточків світу, я виявила й виділила п'ять універсальних проблем. Якщо ви переживали стрес останні кілька років, то, ймовірно, у вас була хоча б одна з них, а можливо, й усі п'ять.

1. Невизначеність мене тривожить, а в складних життєвих обставинах я ледве контролюю свої емоції.
2. Майже щодня я страшенно втомлююсь і не відчуваю ані краплі полегшення — ні душевного, ні фізичного.
3. Я настільки емоційно спустошений / спустошена, що не можу досягти бажаної продуктивності; а часом стрес такий сильний, що я заледве щось роблю.
4. Я відіграю надто багато ролей — на роботі, у сім'ї та суспільстві, тому майже втратив / втратила відчуття власної ідентичності.

5. У вирі особистих і професійних випробувань я втратив / втратила будь-яке відчуття мети й сенсу життя.

Якщо принаймні одна із цих п'яти проблем вам знайома, це може свідчити про те, що стрес уже істотно впливає на ваше життя.

Річ у тім, що стрес є такою ж природною частиною нашого життя, як голод чи потреба в сні. Стрес — це важливий механізм мозку, тісно пов'язаний з особистим досвідом. Людське існування неможливо уявити без стресу, бо на ньому ґрунтується робота мозку, тіла й усіх наших біологічних процесів. Стрес — не ворог, а складник існування. Він рушійна сила, яка підіймає нас із ліжка щоранку та спонукає до активності впродовж дня.

Більшість позитивних змін у вашому житті, ймовірно, сталася завдяки здоровому стресу. Він допоміг вам успішно закінчити навчання, знайти першу роботу чи побудувати важливі стосунки. Щоразу, коли ви переживаєте за улюблену команду або плануєте подорожі, ви відчуваєте цей самий невеличкий, але корисний стрес, який додає життю драйву. Він підштовхує вас як у значущих, так і в буденних митях життя.

Помірний рівень стресу — це природна й адаптивна реакція на життєві виклики, яка сприяє нашому розвитку. Однак важливо зрозуміти свою межу між здоровим стресом, який мотивує, і надмірним, який шкодить. Головне завдання — навчитися окреслювати цю межу та вчасно коригувати свій стан, щоб стрес був союзником, а не ворогом.

Коли ви втрачаєте контроль над стресом, він починає домінувати у вашому житті; ним стає так важко керувати, що наслідки можуть бути руйнівними. Замість того, щоб

стимулювати до дій, такий стрес, навпаки, стає на перешкоді, впливаючи на здоров'я та загальне самопочуття.

Моя мета — навчити вас ефективно керувати стресом; я допоможу встановити здорові межі та опанувати навички, необхідні для мінімізації його негативного впливу. Хай люди й не здатні назавжди викоринити стрес зі свого життя, та у ваших силах позбутися токсичного, руйнівного стресу, який невпинно висмоктує з вас життєву енергію та призводить до емоційного вигорання.

П'ять кроків до перезапуску, які я представляю в цій книзі, ґрунтуються на багаторічному досвіді роботи з пацієнтами, які прагнули зрозуміти та знизити рівень стресу у своєму житті. Розроблені мною вправи допоможуть вам натиснути на гальма, уповільнити неконтрольований стрес і врешті-решт перезавантажити свій мозок і тіло — щоб стрес працював на вас, а не проти вас. Що означає перезавантажити стрес? Це як перезапуск системи, що допомагає виправити помилки та відновити її нормальне функціонування. Подібний до того, як перезавантажують комп'ютер чи зцілюють травми, ви також можете перезавантажити свою реакцію на стрес.

У цій книзі я поділюся цінними знаннями та ефективними способами, які допоможуть перезавантажити вашу реакцію на стрес.

Кожна з п'яти стратегій пропонує прості та дієві інструменти, підкріплені науковими дослідженнями та підтверджені практикою. Історії моїх пацієнтів наочно демонструють, чому і як ця методика працює. Ви дізнаєтеся, як поступово перепрограмувати свої мозок і тіло на мінімальний рівень стресу та на максимальну стресостійкість. Ці п'ять кроків до перезапуску такі: