

Иван Кириллов

# СТРЕСС-СЕРФИНГ

СТРЕСС НА ПОЛЬЗУ И В УДОВОЛЬСТВИЕ

*Стресс — наш постоянный спутник, от которого нельзя избавиться, но который можно заставить служить во благо: достаточно лишь овладеть навыками стресс-серфинга.*



# Иван Олегович Кириллов

## Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6136451](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6136451)*

*Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие :*

*Альпина Паблишер; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-9614-4320-2*

### **Аннотация**

Стресс – постоянный и безжалостный спутник современного человека. Но если стресс – неизбежное зло, может, лучше не стараться избегать его, а заставить служить во благо? Ведь стрессы возникают на волнах жизни, а лучший способ не пойти к дну – оседлать волны и с наслаждением кататься на них, подобно серфингистам. Необходимо только овладеть навыками стресс-серфинга.

Раскрывая секреты стресс-серфинга, он врачует истерзанные стрессом души, дает рецепт правильного использования энергии стресса. Как сделать так, чтобы стресс обернулся для вас не глубоким разочарованием, а обращением к главным ценностям, не страхом, а вниманием к развитию собственных способностей? Что нужно, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес

удовольствие от собственных достижений? Другими словами, как превратить стресс из беды в уникальный шанс улучшить свою жизнь?

Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволят читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Благодарности                                  | 6  |
| Путеводитель по книге                          | 8  |
| Введение                                       | 11 |
| Глава 1  | 14 |
| Что такое стресс?                              | 16 |
| 1. Стресс – единственно возможный способ жизни | 16 |
| 2. Стресс – источник энергии                   | 16 |
| 3. Стресс – источник информации                | 18 |
| 4. Стресс – возможность развития               | 20 |
| Что делать со стрессом?                        | 22 |
| 1. Подавлять?                                  | 22 |
| 2. Управлять?                                  | 25 |
| 3. Использовать!                               | 27 |
| На каких волнах кататься?                      | 30 |
| 1. Короткие волны                              | 31 |
| 2. Средние волны                               | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 35 |

**Иван Кириллов**

**Стресс-серфинг: Стресс  
на пользу и в удовольствие**

© Кириллов И., 2013

© ООО «Альпина Паблишер», 2013

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер»,  
2013

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Благодарности

*Тот, кто работает один, – прибавляет,  
а тот, кто работает вместе с другими, –  
умножает.  
Восточная мудрость*

Моему отцу, быстро повзрослевшему во время Второй мировой, некогда было думать о том, как все трудно и «что было бы, если...». В любой ситуации он делал, что мог, и радовался тому, что получалось. Полагаю, что у него я и научился с благодарностью пользоваться всем, что предлагает жизнь, не отвлекаясь на «а что, если...».

Носрату и Маниже Пезешкиан я благодарен за поддержку и привилегию общения с ними. Своим примером они не раз показали мне, как можно использовать стрессы, конфликты и житейские трудности для развития способностей и достижения целей.

Вдохновителем развития стресс-серфинга от забавной идеи до целостного, обоснованного и апробированного подхода стал, сам того не зная, Хамид Пезешкиан. Вы найдете в этой книге множество его идей, введенных им терминов и практических упражнений.

Мои коллеги и друзья Арно Реммерз, Максим Гончаров и Павел Фролов много лет терпеливо обсуждали мои (порой безумные) придумки. Я благодарен им за терпение и интел-

лектуальную щедрость – ведь теперь никто не вспомнит, кем и что именно было сказано в этих разговорах.

Я признателен многочисленным пациентам и участникам тренингов за их доверие, искренность, вопросы (порой каверзные), идеи и истории, часть из которых с их любезного позволения я использовал в этой книге – естественно, изменив имена и обстоятельства.

Моя супруга и дочери не только щедро выделили мне время для работы, но и с энтузиазмом апробировали стресс-серфинг на... мне. Когда на меня наваливаются дела, тревога ест изнутри, не хватает сил и времени на что-то важное, будь то личные заботы, общение с ними или книга, они смотрят на меня с нежной улыбкой и напоминают: «А ведь это хорошая возможность для серфинга!»

*Иван Кириллов 2012 г.*

# Путеводитель по книге

Глава 1 поможет вам взглянуть на стресс с неожиданной стороны и познакомит с идеей стресс-серфинга. Вы также узнаете о том, какие бывают волны стресса и на каких из них лучше кататься.

Руководствуясь главой 2, вы сможете научиться трем основным этапам стресс-серфинга: заметить волну (ее признаки, условия появления и ценность), поймать ее (придумать альтернативные способы удовлетворить потребности) и кататься (действовать). Здесь же у вас будет возможность освоить базовые навыки расслабления, медитации и принципы сбалансированного развития.

Глава 3 знакомит вас с основными принципами тренировки. Вы научитесь планировать свое органичное развитие и действовать в соответствии с естественными ритмами. Выполняя задания этой главы, вы лучше осознаете свои мечты, оцените свои навыки стресс-серфинга и определите для себя цели тренировки. Обратите внимание на правила безопасности на тот случай, если волна стресса накроет вас или собьет с ног (а это случится, и не раз!).

Выполняя простые упражнения главы 4, вы научитесь наслаждаться стрессом, заменять скептицизм и страх интересом и различать содержание своего стресса (*Какие цели он преследует?*), реалистично оценивать ситуацию (*Стоит ли*

ее «отпустить» или самое время «ловить волну»?). Изложенные здесь представления об эмоциях, механизмах мышления и психологической динамике стресса основаны на новейших исследованиях, хотя некоторые выводы и обобщения носят пока гипотетический характер и целиком остаются на совести автора. Это, однако, не мешает вам извлечь из них вполне конкретную и осязаемую практическую пользу.

Глава 5 поможет вам перейти к практике и для начала попробовать свои силы в наименее значимых ситуациях. Научившись справляться с этой «пенной жизнью», вы не только отработаете технику стресс-серфинга, но и сохраните силы для того, что действительно важно.

Последовательно разбираясь в главе 6 с наиболее распространенными жизненными ситуациями, вызывающими хронический стресс, вам придется задуматься о смысле жизни и собственных ценностях, научиться планировать и решительно действовать, отпускать упущенное и фокусироваться на развитии, оптимально распределять свое время и строить взаимовыгодные отношения, осознавать свое достоинство и отстаивать свои границы, высказывать свои интересы и говорить «нет».

И, наконец, глава 7 посвящена серфингу в кризисных ситуациях и на волнах разных этапов жизни.

В приложениях вы найдете материалы о физиологии стресса, таблицы, тесты и упражнения, которые я убрал из

основного текста, чтобы облегчить вам чтение, но которые являются важной и неотъемлемой частью книги и вашей тренировки.

Итак, приятного вам чтения и удовольствия от серфинга!

# Введение

## Очарование стресса

*Я не могу и не должен быть исцелен от моего стресса, мне просто нужно научиться наслаждаться им.*

*Ганс Селье*



В 20-х гг. XX в. физиолог Уолтер Кеннон обнаружил, что

в ответ на любое раздражение организм готовится бороться или убежать (fight-or-flight response<sup>1</sup>): выделяется энергия, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы и т. д.

Десять лет спустя Ганс Селье<sup>2</sup> назвал эту универсальную реакцию стрессом и доказал, что при определенных условиях она может вести к истощению, болезни и даже смерти.

С тех пор волнующий вопрос «Кто виноват?» получил в медицине и сознании обывателя вполне исчерпывающий ответ – «Стресс!».

Именно он – причина 70–80 % всех заболеваний и большинства случаев длительной потери трудоспособности работниками умственного труда (по данным Британского комитета по здоровью и безопасности за 2004 г.).

Наиболее очевидно связаны со стрессом тревожные и депрессивные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания и многие гинекологические проблемы, простуды и астма, мигрень и бессонница, ревматоидные артриты и язвенная болезнь, сахарный диабет и т. д.

Итак, с одной стороны, стресс провоцирует многие недуги. С другой стороны, именно он – единственный путь к здоровью.

Он может вести к деградации или вдохновлять, мотивировать и стимулировать развитие.

---

<sup>1</sup> Реакция нападения/бегства (англ.). – *Здесь и далее прим. ред.*

<sup>2</sup> Канадский биолог и врач (1907–1982). Разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного синдрома.

Именно стресс позволяет одному из самых беззащитных существ в природе совершать чудеса, проявляя скрытые способности (прыгать через пропасти, выдерживать колоссальные перегрузки, бежать с огромной скоростью, поднимать невероятные тяжести, мгновенно совершать сложнейшие умственные операции, исцелять неизлечимые болезни и т. д.), изменять мир вокруг себя, творить, развиваться и развивать цивилизацию.

# Глава 1

## Волны стресса

*Г. Селье сравнивал стресс с приправой, придающей всему неповторимый вкус: «Когда его мало, бытие становится скучным и пресным. Если его много, существование невыносимо».*

*Что такое стресс?*

*Что делать со стрессом?*

*На каких волнах кататься?*



# **Что такое стресс?**

## **1. Стресс – единственно возможный способ жизни**

Стресс – это универсальная реакция организма (см. приложение 1) на любое изменение – внутреннее или внешнее, реальное или воображаемое. Он создает энергию и перераспределяет активность организма для того, чтобы бороться (fight), изменить реальность, приспособиться к переменам или убежать (flight) от угрозы.

Иными словами, стресс – это единственно возможный способ жизни, и другого у нас нет.

## **2. Стресс – источник энергии**

Являясь источником энергии, стресс сильно влияет на ваше состояние, работоспособность и эффективность (рис. 1). Когда ситуация слишком удобна и не вызывает никакого напряжения, она скучна и безразлична вам. Когда происходящее доставляет незначительный дискомфорт, то появляется ленивое желание что-то сделать, однако вялость и неопределенность этого импульса сопровождаются нерешительностью. Дальнейшее усиление стресса стимулирует ин-

терес, мотивацию, решимость и творческий поиск решений (eustress<sup>3</sup>). Однако если такое давление продолжается слишком долго или становится слишком сильным (distress), то нарастает усталость, снижается внимание, появляются разочарование и раздражительность, порой сменяющиеся гневом и рано или поздно заканчивающиеся изнеможением и/или болезнью.

Исследования показывают, что к болезни и смерти может привести не только избыток, но и недостаток стресса.



Рис. 1. Стресс и эффективность

Стресс становится вреден, когда он:

- слишком интенсивен;
- слишком длителен (хронический);

---

<sup>3</sup> Эустресс – понятие, введенное Г. Селье, обозначает умеренный или нормальный стресс, полезный для того, кто его испытывает, в противоположность крайней тревоге, горю и боли (дистресс), которые вызывают истощение ресурсов организма и ведут к болезни. – Прим. авт.

- слишком слаб на протяжении длительного времени.

### 3. Стресс – источник информации

*Все волны катятся к берегу...*

Жизнь часто сравнивают с океаном. Стресс же подобен волне, которая поднимается при столкновении с чем-то пугающим или привлекательным. Чем важнее событие, тем сильнее волна энергии, предназначенной в одном случае для борьбы или побега от того, что пугает, в другом – для того, чтобы поймать/захватить или догнать то, что нравится. Иными словами, целью стресса всегда является выживание и/или удовлетворение базовых потребностей, а его волны всегда направлены от «пугающего» к «привлекательному» (рис. 2). Таким образом, волна стресса всегда ясно указывает на потребности, удовлетворение которых оказывается под угрозой или, напротив, становится возможным в сложившейся ситуации.

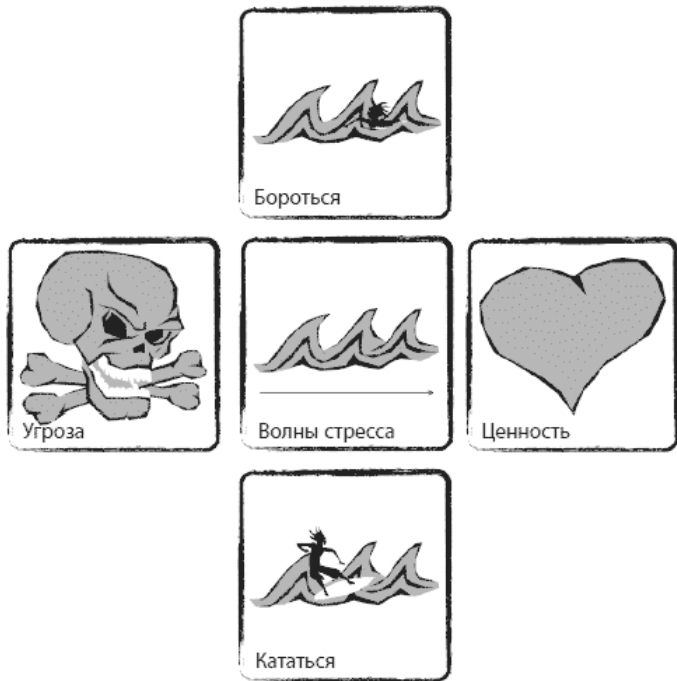


Рис. 2. Все волны катятся к берегу

Парадокс состоит в том, что, сталкиваясь с угрозой или теряя что-то нужное, люди уподобляются кролику, зачарованному удавом, и фокусируются на опасности: «Как можно думать о выгодах, когда все так плохо?» (рис. 2). И даже если все идет хорошо, в голове у некоторых часто появляются навязчивые «но...» и «однако...».

Неудивительно, что стресс почти всегда оценивается с точки зрения возможных неприятных последствий, т. е. как «зло». А со злом нужно бороться, его следует избегать, им желательно хоть как-то управлять. Увы, все это требует сил и создает дополнительное напряжение, замыкая порочный круг.

## 4. Стресс – возможность развития

А ведь решение так очевидно и лежит на поверхности: отпустить то, что уже потеряно, и повернуться к тому, что возможно и по-настоящему важно.

Именно на этой простой идее основан стресс-серфинг.

### **Пример. Как испортить себе вечер?**

Никита забыл купить хлеба. Как только он переступил порог дома, его супруга, узнав об оплошности мужа, набрасывается на него с упреками. Никита защищается – конфликт нарастает. Вечер испорчен... из-за куска хлеба?

Если в этой ситуации так важен хлеб, возможно, проще было бы за ним сходить?

Если дело идет о контроле над ситуацией или об отношениях, то, быть может, именно это и стоило бы обсуждать вместо того, чтобы обмениваться нападками и обвинениями?

*Стресс-серфинг – это использование волны энергии стресса для развития способностей, создания выгоды и удо-*

*влетворения актуальных потребностей.*

# Что делать со стрессом?

## 1. Подавлять?

Эволюция создала стресс для выживания и достижения желаемого в прямом противостоянии голоду, холоду, врагам и хищникам.

Благодаря развитию технологий и разделению труда мы все реже встречаем прямую физическую угрозу, но все сильнее зависим от других людей, которые создают для нас пищу, одежду и жилье, доставляют нам электричество и тепло, защищают и обслуживают нас. В таких условиях выживание больше зависит от умения общаться, чем от силы мышц, прочности костей и скорости бега, а слово стало опаснее оружия.

Гарвардский кардиолог Герберт Бенсон делает очевидный вывод: «Немедленный ответ fight-or-flight не подходит для сегодняшних социальных стрессов». Сильный выброс энергии мешает нам договариваться, сотрудничать и принимать взвешенные решения. К тому же современное общество склонно воспринимать любое возбуждение как слабость или агрессию и наказывает за несдержанность общественным порицанием и социальной изоляцией. Поэтому возбуждение стресса все чаще приходится подавлять.

И это, очевидно, хорошо?

Только вот совсем непонятно, что делать с уже выброшенным в кровь адреналином, когда закрепленный веками механизм уже приведен в движение. Ведь напряжение сменится расслаблением, только если разрядить его действием, ожидаемым результатом или ответом на стучащий в висках вопрос: «Что происходит?», «Почему со мной?», «Кто виноват?», «Что делать?» и т. д.

*Стресс можно разрядить:*

- активным действием;
- достижением желаемого результата;
- переосмыслением – пониманием и принятием новых решений.

### **Пример. Горе от учтивости**

Михаил, профессиональный спортсмен, привык доверять своим импульсам: «На поле я реагирую быстрее, чем думаю, и при этом прекрасно знаю, что и зачем делаю».

Женившись, он пытается подавлять свои порывы: «Ведь она (супруга) у меня очень нежная и пугается моей импульсивности».

Через месяц у Михаила начались панические атаки и испортился сон. Как «сильный мужчина», он «пытался не распускаться и взять себя в руки, но стало только хуже».

Для обуздания импульсов нужна энергия, поэтому необходимость такого сдерживания воспринимается организмом

как стрессор. В результате запускается новая стрессовая реакция, которую нужно снова подавлять, – круг замкнулся.

*Попытка подавить стресс усиливает его и превращает в хронический.*

Нерешенные вопросы и остановленные действия требуют «довести дело до конца», образуя бессознательные или осознанные внутренние конфликты («Я хочу отказать, но не могу», «С языка готово сорваться... но я молчу», «А что, если...» и т. д.), которые порой затягиваются на месяцы и годы, истощая организм хроническим стрессом.

Чем, по-вашему, тревога отличается от воодушевления? И то и другое является проявлением избыточной энергии, полученной в результате стресса. Во что превратится эта энергия, зависит только от того, есть ли у вашего организма или у вас готовый план. Если таковой имеется, вы действуете, и, сколь бы ни была неприятна ситуация, вы будете испытывать воодушевление. А вот не зная, что делать со своим возбуждением или пытаясь подавить свои естественные импульсы, даже в самой приятной ситуации вы неизменно ощутите тревогу или растеряетесь.

*Если вы знаете, как использовать энергию стресса, она превратится в воодушевление, если нет – в тревогу.*

Именно поэтому на самый распространенный вопрос о стрессе – «Как с ним бороться?» – эта книга отвечает однозначно: «Никак!» Напротив, мы учимся использовать стресс для понимания своих ценностей, а также как источник энер-

гии, которую можно использовать для развития и достижения, улучшения здоровья, качества жизни и отношений.

## 2. Управлять?

### **Притча. Мулла и коварный сосуд**

Однажды мулла отправился в кладовую за орехами. Он глубоко засунул руку в сосуд, где они хранились, и схватил так много желанного лакомства, что не смог вытащить руку из узкого горлышка. Как мулла ни тянул руку, как ни дергал, сосуд не выпускал ее. Бедняга жаловался, стонал и даже ругался, но все было напрасно. На помощь пришла жена, она изо всех сил тянула на себя сосуд, но и это не помогло. На шум сбежались соседи и с интересом следили за происходящим. Голосом, полным отчаяния, мулла поведал им о своей беде. Тогда один из соседей сказал: «Я тебе помогу, если ты точно исполнишь мои указания!» – «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого сосуда-чудовища!» – «Тогда засунь руку по локоть в сосуд». Мулла очень удивился (ведь он-то хотел ровно обратного!), но смиренно выполнил инструкцию. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак, и пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». Это указание мулла выполнил неохотно, ведь он так хотел орехов, а теперь ему велят их выпустить. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и вытягивай руку из сосуда».

Мулла выполнил все в точности и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» – недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал столько орехов, сколько было нужно мулле. Вылупив глаза и разинув рот от изумления, мулла посмотрел на все это, а потом сказал: «Уж не волшебник ли ты?»»

С момента открытия Гансом Селье феномена стресса люди принялись изобретать способы управления им. В результате появилось множество более или менее эффективных идей и методик. К сожалению, все они имеют три существенных недостатка, часто превращающих попытку их использования в дополнительный стресс.

*Во-первых*, они рассматривают стресс как зло, угрожающее здоровью. А как вы уже знаете, появление опасности само по себе вызывает стресс.

*Во-вторых*, цели, которые ставят перед собой многочисленные техники стресс-менеджмента («жить без стресса», «победить стресс», «управлять стрессом» и т. д.), недостижимы по определению, а значит, рано или поздно приводят к стрессу разочарования.

*В-третьих*, узнав о том, как нужно «правильно и разумно» регулировать стресс «там и тогда», люди часто просто забывают применить эти знания «здесь и сейчас». Эмоции затопляют разум, и мы автоматически реагируем «как обычно». Это становится причиной разочарования: «Я все знаю,

*но таков уж мой характер»; «Ничего тут не поделаешь...».*

### **3. Использовать!**

Если стресс – это волна энергии, направленная на удовлетворение ваших основных потребностей, то его можно и должно использовать как сигнал для серфинга.

Во-первых, при таком отношении стресс становится объектом активного интереса (*Что вызвало волну? Действительно ли это важно? Стоит ли на нем «прокатиться» или пропустить?*) и азартного поиска эффективных решений.

#### **Притча. Вор и дервиш**

Рассказывают, что в пещеру, где ночевал дервиш, ночью забрался вор. Собрав что было ценного, пройдоха бросился бежать... В этот момент проснулся хозяин украденного. Сообразив, что случилось, он бросился вслед за вором, рассыпаясь в благодарностях. Вор в недоумении остановился и спросил: «За что ты меня благодаришь?» На это дервиш с воодушевлением ответил: «Эта мокрая и неудобная пещера давно мне надоела! Конечно же, я благодарен тебе за то, что ты помогаешь мне переехать в твой дом, ведь ты туда несешь мои вещи. Не так ли?»

Во-вторых, понятие-метафора «стресс-серфинг» располагает к спокойному принятию реальности: *«Каков океан – такова жизнь: ничего личного».* Все волны разные, поэтому не существует единственно верного решения или идеальной

техники. Понимание этого снимает напряжение перфекционистских ожиданий, освобождает время и силы для увлеченности и наслаждения последовательным развитием.

### **Метафора. Что мне нравится в серфинге**

«Что мне нравится в серфинге, что делает его таким трудным и одновременно привлекательным и прекрасным – это то, что все волны разные... поэтому сложно отработать какое-то одно движение. Нужен опыт, чтобы понимать, что лучше сделать в тех или иных условиях... нужно уметь читать волны, предвидеть, что произойдет дальше. Но наверняка ты ничего не будешь знать до тех пор, пока это не случится».

*Свободный серфер Дидье Заматио*

И, наконец, в-третьих, серфер с азартом охотника, выслеживающего добычу, высматривает каждую новую волну стресса. Он готов к ней, его сознание активно, но не напряжено. Это позволяет вовремя заметить возникающий «здесь и сейчас» стресс и действовать в зависимости от ситуации. Таким образом, сам стресс становится сигналом для серфинга, его энергия используется, и напряжение спадает.

### **Пример. Охотник за стрессом**

«Забавно! Я уже не раз принимал решение: вместо того чтобы злиться на бесконечные придирки своей супруги, выяснять причины ее недовольства. Но ничего не получалось! Я снова орал на нее. Потом вспоминал о своем решении, но было поздно. Я злился уже на

себя... Что изменилось? Я больше не злюсь на свою злость. Напротив, я жду ее как сигнала, и когда она приходит, знаю: теперь время расспросить жену о том, что ее беспокоит. Фокус в том, что, как только я перестал бороться со злобой, она стала практически незаметной даже для меня. Зато супруга видит, что я стал внимателен к ней и ее нуждам».

*Андрей, 32 года*

## **Упражнение 1. Что вы делаете со своим стрессом?**

- Как вы разряжаете свой стресс?
- Как часто вы подавляете свой стресс? Зачем?
- Какие идеи у вас появляются в связи с этим?

# На каких волнах кататься?

## Притча. Ученик и мастер

Ученик в панике прибежал с вопросом к мастеру: «Три недели назад я подумал: “А вдруг со мной что-то не так?” С тех пор я потерял сон, покой и аппетит. Когда я пытаюсь не думать об этом, все становится только хуже, эта мысль заполняет все мое сознание! Мне кажется, я схожу с ума!»

Мастер слушал ученика, мирно покуривая трубку. Вдруг он закашлялся, захрипел и лишился чувств.

Ученик застыл в ужасе, у него перехватило дыхание, а на лбу выступил пот. Через секунду он бросился к мастеру, начал трясти его за плечи и звать неведомо к кому о помощи.

Поняв, что сам не справляется, он схватил телефон и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил мастера поудобнее...

И тут мастер открыл глаза, лукаво улыбнулся и спросил: «О чем ты сейчас думаешь?»

Ученик застыл от изумления, а потом рассмеялся...

*По мотивам даосской<sup>4</sup> притчи*

С практической точки зрения удобно различать *три типа волн стресса*, отличающихся по назначению, силе, длительности и расходу ресурсов организма.

---

<sup>4</sup> Даосизм – одно из основных направлений китайской философии.

# 1. Короткие волны

Вспомните, что происходит, когда вы неожиданно слышите автомобильный гудок за спиной или спотыкаетесь... Мгновенное напряжение мышц, сердцебиение, учащение или задержка дыхания, потоотделение, покраснение лица и т. д. (см. табл. 1).

Таблица 1. Проявления трех волн стресса

| 1. Короткая волна             | 2. Средняя волна      | 3. Длинная волна              |
|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Напряжение мышц               | Тревога/воодушевление | Защелкивание                  |
| Учащение сердцебиения         | Напряжение            | Нарушение сна                 |
| Учащение или задержка дыхания | Головная боль         | Апатия/усталость/скука        |
| Потоотделение                 | Сухость/боль в горле  | Боли напряжения               |
| Холод/зуд/покалывание         | Диарея                | Язва, сыпь, тики,             |
| Сжатые кулаки/челюсти         | Боль в животе         | расстройства желудка,         |
| Возбуждение                   | Частое мочеиспускание | частые простуды и т.д.        |
| Покраснение / жар в лице      | Гиперактивность       | Ослабление внимания           |
| Дрожащие руки                 | Спешка                | Нервные / отупляющие привычки |
| Судорожное хватание предметов | Ворчание              | Чрезмерное беспокойство       |
|                               | Плач                  | Потеря чувства юмора          |
|                               |                       | Изоляция                      |

Так и случилось с учеником в нашей истории: когда мастер лишился чувств, он *«застыл в ужасе, у него перехватило дыхание, а на лбу выступил пот»*. Знакомьтесь! Это первая – короткая – волна. При столкновении со стрессором ваш организм мгновенно готовится к действию (см. прило-

жение 1). Эту реакцию невозможно прямо контролировать волей.

*Цель первой волны:* подать сигнал тревоги и свериться с эмоциональной памятью (см. приложение 1): «Известна ли ситуация?», «Опасна ли она?», «Представляет ли интерес?».

*Длительность первой волны:* считанные секунды – как сигнал будильника.

Если эмоциональная память определила, что ситуация «известна», «безопасна» и «не интересна», а влияние раздражителя прекратилось, то сигнал «тревоги» отменяется. Вместо адреналина и норадреналина в синапсах<sup>5</sup> нервной системы появляется ацетилхолин, который вызывает расслабление (замедление сердцебиения, снижение вентиляции легких, ослабление мышечного тонуса и т. д.) и способствует сохранению и восстановлению энергии, росту клеток.

## 2. Средние волны

Если воздействие стрессора продолжается и/или оценивается как «неизвестное», «опасное» или «мотивирующее», то поднимается вторая (средняя) волна стресса, которая генерируется так называемой «подкоркой» (она же лимбический,

---

<sup>5</sup> Синапс (греч. *synapsis* – соединение) – зона контакта между отростками нервных клеток и другими возбудимыми и невозбудимыми клетками, обеспечивающая передачу информационного сигнала.

эмоциональный мозг – см. приложение 1).

Вы чувствуете эту волну как общее напряжение, тревогу или воодушевление, которые могут сопровождаться болями в шее, спине, голове, животе и т. д., сухостью и болью в горле (см. табл. 1).

Практически важно, что, несмотря на отсутствие прямого контроля лимбического мозга сознанием, вы можете поддерживать или прерывать автоматически возникшие эмоции с помощью мыслей. И хотя ваше мышление тоже зачастую реактивно, его гораздо проще осознать и изменить, чем эмоции.

### **Пример. Влияние мышления на эмоции**

Вы можете поддержать естественную печаль от потери кошелька, думая о том, что «это ужасно!» и теперь «не на что пообедать!», и даже разозлиться на себя: «Как я мог быть таким рассеянным!» Однако вы способны и прервать уже возникшую эмоцию: «Не велика потеря. Я уже потерял деньги, не стоит усугублять неприятность еще и чувством горя. Бог дал – Бог взял!»

*Цель второй волны:* обеспечить энергией поиск решения и/или процесс преодоления ситуации. Если невозможно изменить внешние условия (оплатить обед кредитной картой в случае потери кошелька; включить вентилятор, если жарко; переубедить собеседников, если они не согласны, и т. д.), то необходимо изменить свои ожидания и стратегии дей-

ствия (например, можно использовать освободившееся время, чтобы пораньше вернуться домой и поужинать).

На этой волне ученик *«бросился к мастеру, начал трясти его за плечи и взывать неведомо к кому о помощи.*

*Поняв, что сам не справляется, он схватил к телефону и вызвал скорую помощь, а пока врачи ехали, он бережно уложил мастера поудобнее...»*

*Длительность второй волны:* по разным источникам, составляет от двух до шести часов.

Если вам удалось удовлетворительно ответить на вопросы, вызванные стрессорной ситуацией, преодолеть опасность и/или получить желаемое, то возбуждение спадает, в кровь выделяется ацетилхолин, и наступает расслабление и восстановление всех систем организма. Субъективно это может восприниматься как удовольствие или усталость.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.