

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Венди Сузуки
Билли Фицпатрик

[influence]

ТВОЯ ХОРОШАЯ ТРЕВОГА

КАК НАУЧИТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО
ВОЛНОВАТЬСЯ

ГЕНЕРАТИВНАЯ
СИЛА ТРЕВОГИ

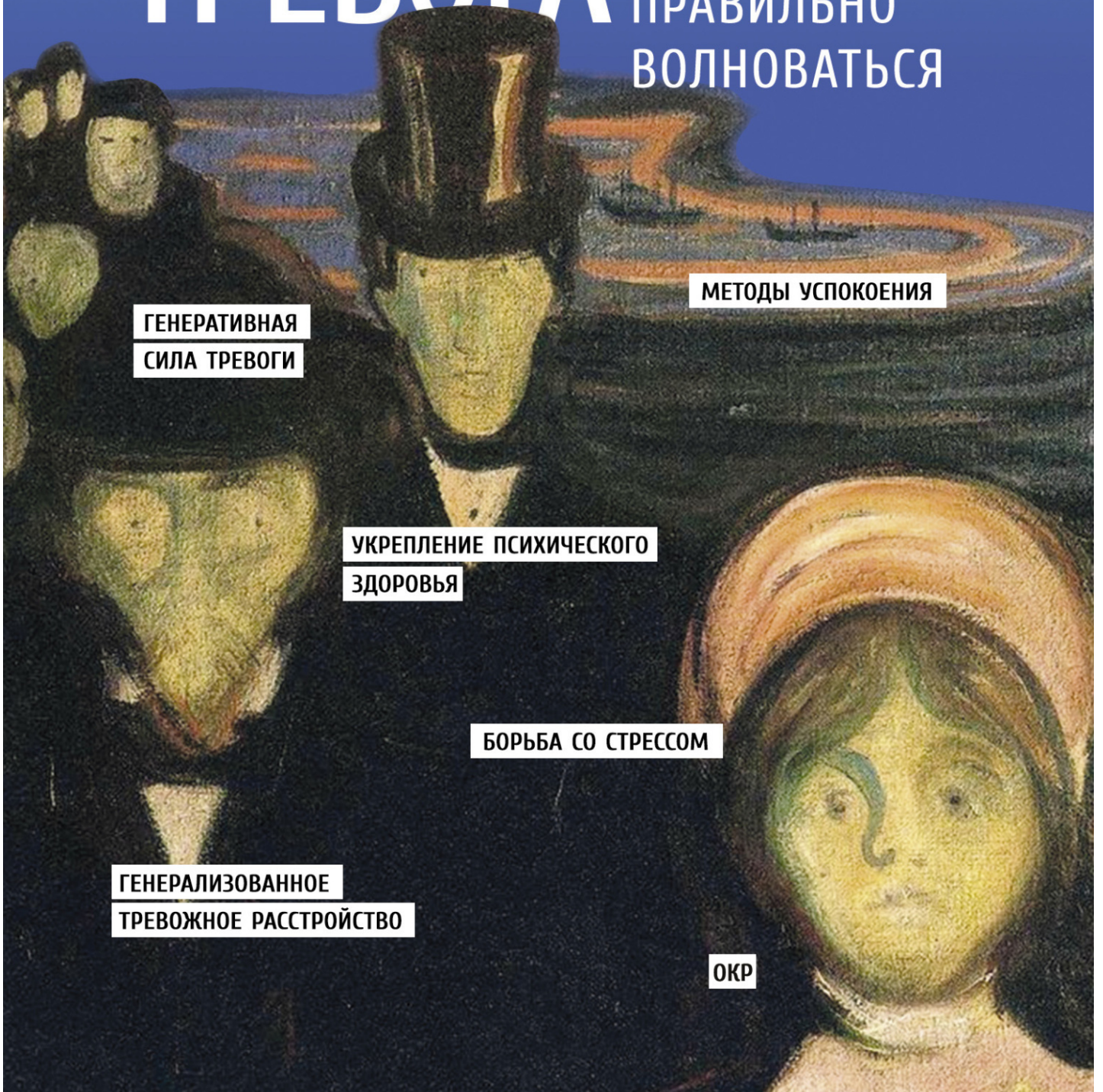
МЕТОДЫ УСПОКОЕНИЯ

УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ
ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

ОКР



Практический тренинг

Венди Сузуки

**Твоя хорошая тревога. Как
научиться правильно волноваться**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9
ББК 88.37

Сузуки В.

Твоя хорошая тревога. Как научиться правильно волноваться /
В. Сузуки — «Издательство АСТ», 2015 — (Практический
тренинг)

ISBN 978-5-17-148741-6

Тревога — это не слабость, а сигнал вашего мозга, что пришло время перемен. Если мы воспринимаем тревогу как что-то, чего следует избегать или игнорировать, то на самом деле упускаем способы улучшить свою жизнь. «Твоя хорошая тревога» — книга, написанная профессором нейробиологии и психологии университета Нью-Йорка, которая станет полезным руководством для тех, кто хочет изменить свое отношение к стрессу, и превратить беспокойство в суперсилу. Теперь тревога — это ваш способ стать лучше. В ваших руках способы и методики, которые поменяют ваше отношение к беспокойству, узнаем и разберем: — как повысить уровень стрессоустойчивости; — как прийти к эмоциональной стабильности; — как заставить тревогу работать на вас. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-148741-6

© Сузуки В., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Введение[1]	6
Часть первая	11
Глава 1. Что такое тревога?	11
Глава 2. Применение возможностей нейропластичности	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Венди Сузуки, Билли Фицпатрик

Твоя хорошая тревога. Как научиться правильно волноваться

© Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick.

© Захватова О., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

В память о моём отце, Микио Сузуки, и брате, Дэвиде Коши Сузуки.

Спасибо вам. Скучаю и люблю.

Введение¹

Мы живём в эпоху повышенной тревожности. Подобно вездесущему ядовитому запаху, с которым мы давно свыклись, тревога превратилась в неизменное состояние, неотъемлемый фактор жизни на этой планете. Впрочем, ничего удивительного здесь нет: у каждого человека найдётся масса обоснованных причин для волнений, начиная с глобальных пандемий и экономических кризисов, заканчивая бытовыми и семейными трудностями. Усугубляет проблему и круглосуточный информационный поток, который, препятствуя полноценному отдыху, в конечном итоге выливается в стресс. Так неужели тревога – это неизбежная составляющая жизни?

Да... но не в том понимании, к которому мы привыкли.

Первые мои изыскания и написание статей на эту тему начались ещё в лаборатории Нью-Йоркского университета. В те времена я не считала себя тревожным человеком... пока однажды не обратила внимание на слова, используемые участниками экспериментов, друзьями, сотрудниками лаборатории, коллегами и лично мной для описания переживаемых чувств:

«обеспокоенный»
«на взводе»
«нервозный»
«рассеянный»
«скучный»
«пессимистичный»
«немотивированный»
«нервный»
«на грани срыва»
«занявший оборонительную позицию»
«испуганный»
«страдающий бессонницей»
Звучит знакомо?

Простой поиск в *Google* показывает, что 18 процентов американского населения – а это около 40 миллионов человек – страдают от одного из нескольких тревожных расстройств, включая паническое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и генерализованное тревожное расстройство (ГТР). Важно заметить, что приведённые цифры представляют лишь малую толику *реального* воздействия тревоги на население. На самом же деле ещё *сотни миллионов* людей по всему миру переживают слабовыраженную неклиническую, но довольно изнурительную тревогу, которую в то или иное время испытывает практически каждый из нас. Я говорю о заботах, которые не дают заснуть, несмотря на усталость; о нескончаемом водовороте дел, где мы кружимся без намёка на отдых; о рассеянности, мешающей сосредоточиться на статье и обдумать проблему; о чувстве отстранённости, из-за которого усугубляется общение с семьёй и друзьями. Вполне возможно, вам доводилось сталкиваться с одним или даже всеми симптомами «повседневной тревоги», которая, ввиду своей многогранности, проявляется совершенно по-разному. Но даже если волнение вам и *не* свой-

¹ Представленный в книге материал отражает точку зрения автора и предназначен исключительно для информационного ознакомления. Автор и издатель не оказывают медицинских, оздоровительных или иных профессиональных услуг. Прежде чем следовать любым изложенным рекомендациям, проконсультируйтесь с лечащим врачом, специалистом в области здравоохранения или другим компетентным лицом. Автор и издатель не несут ответственности за какие-либо убытки, ущерб или риски, личные или иные, возникшие в результате прямого или косвенного применения содержания книги. Некоторые имена и характеристики были изменены.

ственно, вы наверняка согласитесь, что современная жизнь практически всегда сопряжена со стрессом.

Результаты последних исследований показывают, что тревожность – явление распространённое, затрагивающее *90 процентов* населения. Это поразительное число людей – включая меня – вынуждены мириться с идеей, что тревога, в какой бы форме она ни проявлялась, так и останется неизменным спутником жизни, истощая энергию, вызывая отрицательные эмоции, негативный образ тела, снижение полового влечения и трудности в общении с друзьями и близкими. Конечно, в жизни случаются и благоприятные периоды, когда тревога на какое-то время исчезает, однако рано или поздно мы снова попадаем в плен страхов, беспокойства и бесконечной череды опасений.

Поскольку приведённые выше симптомы не расцениваются специалистами как опасное для жизни и здоровья явление, чаще всего тревожность так и остаётся без лечения, даже несмотря на побочные эффекты, оказывающие колоссальное негативное влияние на работоспособность, повседневную жизнь, самооценку, отношения, умение получать удовольствие, а также готовность браться за новые, интересные проекты. Отсюда следует вывод: в своих худших проявлениях повседневная тревога *может* нанести ощутимый урон.

Многие воспринимают стресс как неизбежную составляющую жизни, что вполне понятно: бесконечная нервозность, бессонница, рассеянность и страх порой кажутся нам единственной адекватной реакцией на окружающий мир. Однако существует и другая категория людей: те, кто не воспринимает тревогу как внутреннее явление, а рассматривает её в контексте общего стресса, существующего вне организма, подобно грозовой туче, под которую можно попасть, если вовремя не добежать до укрытия.

Когда я впервые заинтересовалась проблемой тревожности, я попыталась найти применение своим новаторским исследованиям в области «мозгового фитнеса» (тема первой книги), чтобы помочь людям в более эффективной борьбе со стрессом. Я задалась целью преодолеть синдром беспокойства, наблюдаемый в окружающем меня пространстве: в кампусе Нью-Йоркского университета, где я преподаю; в школах, где я провожу некоторые из исследований; среди талантливых и трудолюбивых друзей и коллег; во время путешествий в разные уголки планеты, где я подтверждаю полученные статистические данные. Я считала – и мои исследования это подтвердили, – что физические упражнения, правильное питание и медитация способствуют снижению и даже полному подавлению тревоги. И всё бы хорошо, да только я упустила из виду один важный момент: если рассматривать тревожность как нечто, чего нужно *избежать, искоренить, заглушить*, то мы не только не решаем проблему, но и лишаем себя возможности использовать её *генеративную силу*.

Позже, в процессе анализа постоянно растущих исследований, я выявила принципиально иную сторону тревоги: да, тревога – явление неприятное, но именно *такой* она и должна быть. Наиболее тяжёлые проявления (не клинические, а те, которые возникают в самые трудные периоды жизни) носят откровенно деструктивный характер – в этом нет сомнений. Но ведь существует и положительная сторона! Большинство людей, включая учёных, врачей и психотерапевтов почему-то упускают из виду тот факт, что тревога *необходима* нам для выживания. Другими словами, она не только вредна, *но и полезна*.

Именно *это* противоречие и привлекло моё внимание. Когда мне исполнилось сорок лет, я столкнулась с так называемым кризисом среднего возраста. Я ощущала невероятную неудовлетворённость собственной жизнью, весила на одиннадцать килограммов больше нормы. Мало того, что я целыми днями работала, так ещё и испытывала разочарование и одиночество. На тот момент мне казалось, что я никогда уже не выберусь из этого капкана.

Однако выход всё же нашёлся. Будучи учёной, я обратилась к тому, что умела лучше всего: экспериментам. В качестве испытуемого выступала я сама. Позже я сумела повторить опыт, используя рандомизированное исследование в научной лаборатории – форму экспери-

мента, используемую для контроля факторов, не находящихся под прямым наблюдением. И вот что я обнаружила: физические упражнения, правильное питание и медитация не только создают условия для снижения веса, улучшения продуктивности, памяти и концентрации, но и *изменяют* мозг, а более конкретно – наши отношения с тревогой.

Результаты исследования меня очень порадовали. Во-первых, мне удалось оценить изменения в работе мозга. Во-вторых, нашёлся ещё один положительный момент, который я ощутила на собственном опыте: после внесения изменений в свой образ жизни я стала чувствовать себя на порядок лучше. У меня повысилось настроение, я стала с оптимизмом смотреть в будущее и гораздо меньше волноваться. Изначально я надеялась лишь сбросить вес и привести себя в форму – я даже не ожидала, насколько сильно улучшится психическое здоровье и общее самочувствие. Внесённые корректировки не только повлияли на эмоции, но и помогли мне подняться на новый уровень энергии, радости, вовлечённости и удовлетворения, о котором я никогда и не подозревала.

Таким образом, не упуская из виду проблему тревожности, я вернулась к более ранним исследованиям, намереваясь рассмотреть путь перехода от негативных эмоций к позитивным. Сопоставив данные с проведённым междисциплинарным экспериментом, я обнаружила интересный факт: тот дискомфорт, который я первоначально испытывала, на самом деле являлся нейробиологическим и психологическим проявлением тревоги.

По своей сути тревога объясняется возбуждением и активацией взаимосвязей между мозгом и телом при столкновении с негативными раздражителями или стрессом. Взаимодействие мозга и тела крайне велико. (Именно по этой причине для обозначения целостной системы я использую термин «мозг-тело»). Проследив нейробиологические связи между тревогой, позитивным настроением, повышением уверенности и ощутимым подъёмом настроения, я обнаружила, что возбуждение (т. е. тревога) не исчезало внезапно; скорее, оно трансформировалось из негативного состояния в позитивное.

Так моя тревога стала частью серьёзной, конкурентоспособной карьеры. Я стала рассматривать её как разновидность нейронного возбуждения, оказывающего целый ряд разнообразных эффектов. Подобно энергии, тревога принимает как позитивный, так и негативный характер в зависимости от реакции человека на конкретный раздражитель или внешнюю силу. Я поняла, что все мои позитивные чувства являлись нейробиологической реакцией на физические упражнения, соблюдение диеты и медитацию, к которым я стремилась в ответ на негативные мысли, вызванные отрицательной реакцией на прежние раздражители (нескончаемые дедлайны, рабочие дни без передышки и отпуска, обильные ужины с высоким содержанием сахара и жиров, отсутствие или совсем небольшое количество физической активности). Именно тревога подтолкнула меня к переменам в образе жизни, которые теперь доставляют мне радость.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод: тревога как таковая не так уж и страшна. По большей части она зависит от интерпретации и регуляции нами (или системой «мозг-тело») внешних факторов стресса. Именно эти факторы и провоцируют тревогу, которая проявляется в виде беспокойства, бессонницы, рассеянности, отсутствия мотивации, страха и т. д. Однако не стоит забывать, что внешние раздражители не всегда влекут за собой исключительно отрицательную реакцию. Скажем, одни люди испытывают страх перед публичными выступлениями, в то время как другие считают, что публичные выступления – это волнительный и мотивирующий опыт. Нельзя утверждать, что какая-то из этих реакций лучше другой. Они обе имеют свои преимущества и отражают способы борьбы со стрессом конкретного человека в конкретный момент времени в сочетании с полученным опытом. А поскольку реакции меняются в зависимости от восприятия, то, возможно, мы всё-таки способны их контролировать.

Одна только мысль о динамичном и изменчивом характере тревожности повергла меня в изумление. Никто не спорит, что беспокойство – это неизбежная сторона жизни, от кото-

рой никто из нас не застрахован. Между тем, углублённое понимание тревоги помогло мне перестать ей препятствовать. Теперь, вместо того чтобы избегать чувств, подавлять, отрицать их или бороться с ними, я научилась *применять их с целью совершенствования собственной жизни*. Какое же это облегчение! Конечно, как и все остальные люди, я всегда буду испытывать приступы тревожности; моё преимущество заключается в том, что теперь я знаю, что нужно делать, когда негативные мысли непрошеным гостем поселяются в сознании. Я научилась распознавать сигналы и вносить коррективы, позволяющие снять напряжение, успокоить тело и разум, обрести ясное мышление и сохранить концентрацию. Всё это пошло мне на благо как в личном, так и в профессиональном и эмоциональном плане. Я получаю от работы ещё больше удовлетворения и ощущаю её смысл. Я наконец-то нашла баланс между работой и личной жизнью, что всегда казалось мне чем-то недостижимым. Кроме того, я начала радоваться жизни, находить время для развлечений, расслабляться и размышлять о важных для меня вещах, чего и вам всем желаю.

Мы склонны думать о тревоге как о негативном явлении, потому что ассоциируем её исключительно с отрицательными, дискомфортными ощущениями, вызывающими чувство потери контроля. Тем не менее, как только мы научимся более объективно, точно и полно понимать лежащие в её основе нейробиологические процессы, мы сможем взглянуть на неё с другой стороны. Безусловно, в принятии ответственности за модели реагирования, самовольно диктующие нам мысли, чувства и поведение, существуют свои сложности. Например, если вы склонны испытывать тревогу при одной только мысли о публичном выступлении, система «мозг-тело» в большей или меньшей степени продиктует эту реакцию – если, конечно, вы сознательно не вмешаетесь и не внесёте коррективы. Хорошая новость заключается в том, что мне удалось найти доказательства, что мы *можем* влиять и вносить позитивные изменения в само состояние тревоги.

Динамичное взаимодействие между стрессом и тревогой вернуло меня к основной области исследований в сфере нейронаук: нейропластичности. Пластичность мозга не означает, что он сделан из пластика. Напротив, она подразумевает способность мозга адаптироваться к окружающей среде (как в положительную, так и в отрицательную сторону). Основа моих исследований в области улучшения когнитивных функций и настроения базируется на принципе, что мозг – это чрезвычайно адаптивный орган, полагающийся на стресс для сохранения своей жизнеспособности. Другими словами, стресс нам *необходим*. Как паруснику нужен ветер, чтобы плыть по течению, так и системе «мозг-тело» нужна внешняя сила, побуждающая её расти, адаптироваться и *не* умирать. При сильном ветре судно может развить опасную скорость, потерять устойчивость и затонуть. Точно так же и организм, столкнувшись со слишком сильным стрессом, начинает негативно на него реагировать. В случае недостатка стресса он достигает плато и начинает замедляться. На эмоциональном уровне подобное плато может ощущаться как скука или незаинтересованность; физически оно выражается в стагнации роста. Когда система «мозг-тело» испытывает достаточный уровень напряжения, организм функционирует оптимально. В отсутствие стресса он тоже работает, но без каких-либо стимулов, словно парусник без направляющего ветра.

Подобно любой системе в организме, отношение к стрессу связано со стремлением тела к гомеостазу. При чрезмерной нагрузке тревога побуждает нас вносить коррективы, призывая вернуть внутреннее равновесие. При наличии правильного вида и количества стресса мы ощущаем состояние гармонии – то самое благополучие, к которому мы всегда стремимся. Таким же образом действует и тревога в системе «мозг-тело»: она является динамическим показателем нашего положения по отношению к стрессу или его отсутствию.

После того как я начала вносить изменения в свой образ жизни, стала медитировать, придерживаться здорового питания и регулярно заниматься спортом, организм быстро приспособился к новым реалиям. Нейронные пути, связанные с тревогой, перестроились – я почувство-

вала себя потрясающе! Ушла ли моя тревога? Нет. Но отныне она проявлялась иначе, потому что я реагировала на стресс более позитивным образом.

Именно так тревога и превращается из проблемы, которую мы пытаемся избежать, в нечто информативное и полезное. Благодаря экспериментам и глубокому пониманию нейронауки я научилась не просто использовать новые и довольно многообразные способы укрепления психического здоровья (физическая активность, здоровый сон, правильное питание, духовные практики), но и смотреть на тревогу с другой стороны, не избегая её, а приветствуя.

В своих исследовательских экспериментах в Нью-Йоркском университете я начала выявлять вмешательства (включая двигательную активность, медитацию, сон, социальные стимулы), которые оказывают наибольшее влияние не только на снижение уровня тревоги как таковой, но и на улучшение эмоциональных и когнитивных состояний, наиболее подверженных её влиянию, включая сосредоточенность, внимание, депрессию и враждебность.

Понимание принципов работы тревоги, друзья мои, и стало предметом обсуждения – и обещанием – книги. Цель состоит в том, чтобы понять, какое влияние тревожность оказывает на систему «мозг-тело», а затем использовать эти знания с целью улучшения самочувствия и повышения продуктивности и когнитивных способностей. В процессе прочтения книги вы узнаете, как с помощью нейробиологических процессов, лежащих в основе тревоги, беспокойства и общего эмоционального дискомфорта, *проложить новые нейронные пути*, сформировать новые способы мышления, восприятия и поведения, и кардинально изменить свою жизнь.

Присущая нам способность к адаптации позволяет изменять и направлять в нужное русло мысли, чувства, поведение и взаимодействие с собой и другими. Внедряя стратегии, направленные на борьбу с тревожностью, вы открываете путь к активации работы мозга и тела на ещё более глубоком и значимом уровне. Вместо того чтобы жить во власти тревоги, давайте превратим её в инструмент, способный зарядить мозг и тело энергией. Вы увидите, что эта энергия, так называемая «суперсила» тревоги, найдёт проявление во всех аспектах жизни – эмоциональном, когнитивном, физическом. С её помощью вы перейдёте от умеренного функционирования к функционированию на более высоком, полноценном уровне; от обычной жизни – к необычной.

Настоящая книга посвящена применению всех известных знаний о пластичности мозга, созданию индивидуальной стратегии адаптации к стрессу, использованию тревоги как предупреждающего сигнала, а также способам перенаправления этой энергии во благо. У каждого человека баланс позитивной пластичности несколько отличается, потому что каждый из нас проявляет тревогу по-своему. Узнав, как именно вы реагируете, как справляетесь с дискомфортом, как достигаете гомеостатического равновесия, вы обретёте *свою* суперсилу в борьбе с тревогой. Тревога бывает как хорошей, так и плохой. Всё зависит только от нас!

Часть первая Наука о тревоге

Глава 1. Что такое тревога?

Ежедневный стресс в прямом и переносном смысле вызывает ощущение нехватки воздуха, как будто мы изо дня в день совершаем восхождение на вершину горы. По ночам нас мучает бессонница, в то время как днём нам сложно сохранять концентрацию и ограждаться от негативных мыслей. Мы перегружены ответственностью, беспокойством, неуверенностью, сомнениями; нас будоражит буквально всё – от всевозможных страхов до синдрома упущенной выгоды, независимо от того, возникают ли эти чувства при использовании *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*² или при чтении новостей в Интернете. Для многих из нас тревога представляется единственной адекватной реакцией на происходящее в мире.

Люди называют её по-разному, но под каким бы проявлением она ни скрывалась, тревога – это всегда психологическая и физическая реакция на стресс. Даже несмотря на то, что организм не видит разницы между реальным стрессом и стрессом, вызванным воображаемыми или гипотетическими ситуациями, понимание нейробиологических причин возникновения тревожности и процессов, происходящих в системе «мозг-тело» при её появлении, позволяет разбить наши чувства на мелкие, поддающиеся корректировке фрагменты. Более того, тревогу можно использовать во благо, ведь в действительности она представляет собой некую форму энергии. Воспринимайте её как химическую реакцию на событие или ситуацию: в отсутствие надёжных ресурсов, подготовки и времени она может выйти из-под контроля, но при надлежащем управлении её можно использовать в своих интересах.

ТРЕВОГА КАК РАСПОЗНАНИЕ УГРОЗЫ

Представьте, что вы – женщина эпохи плейстоцена и принадлежите к племени охотников-собирателей. Ваша задача – добывать пищу возле неглубокого русла реки в пятистах метрах от палаточного лагеря кочевников. Двенадцатимесячный ребёнок сидит у вас за спиной, пока вы спускаетесь вниз и ищете на берегу съедобные кустарники. И тут раздаётся шорох. Сначала вы замираете, прекращая все свои действия, а потом бесшумно приседаете, стремясь спрятаться от возможного хищника, не потревожив ребёнка. Не шевелясь, вы прислушиваетесь к звукам, пытаетесь определить расстояние до вероятной угрозы. Сердце в груди ускоряется, адреналин бурлит в жилах, дыхание становится неровным, поверхностным. Вы напрягаете ноги, готовясь либо бежать, либо защищаться.

Вы находитесь в процессе ответа на угрозу: автоматической реакции на возможную опасность. Если вы встанете и увидите крупную кошку, ваша тревога будет оправданной и вы либо замрётё, либо убежите, либо вступите в схватку, в зависимости от оценки ваших шансов на выживание, усиленной адреналином. Если же вы встанете и увидите, что шум доносился от птицы, ваш пульс быстро придёт в норму, адреналин и чувство страха утихнут, и организм вернётся в нормальное состояние.

Итак, рассмотрев первый уровень тревоги, можно сделать вывод: автоматическая оценка угрозы – это древнейшая составляющая мозга, предназначенная для обеспечения выживания. Срабатывает она настолько быстро и машинально, что мы почти не осознаём её действия.

² Запрещены в РФ. (Прим. ред.)

Мозг посылает сигналы телу, которое мгновенно реагирует учащённым сердцебиением, влажными ладонями, всплеском адреналина и кортизола, а также отключением пищеварительной и репродуктивной систем, чтобы вы могли убежать или увеличить силу для защиты себя и своего потомства.

А теперь представьте другой сценарий, на этот раз в 2020 году. Теперь вы живёте в маленьком бунгало, окна которого выходят на аллею в небольшом пригородном городке. Вы снова женщина, но на этот раз вы живёте одна. Сейчас вечер, и вы готовите чашку чая, чтобы насладиться просмотром нового эпизода любимого сериала. Пока вы включаете электрический чайник и ищете печенье в глубинах шкафчика, со стороны двери раздаётся громкий треск. Сердце ускоряется, и вы замираете, в страхе глядя в сторону входа: неужели кто-то собирается влезть в дом? Вам угрожает опасность? Сначала вы боитесь даже пошевелиться, но потом решаетесь выглянуть в кухонное окно. Во дворе вы замечаете енота. Странно, что вы о нём не подумали, ведь только на прошлой неделе вам пришлось убирать мусор, разбросанный по подъездной дорожке... Вы возвращаетесь к чаю и сериалу, только теперь никак не можете успокоиться. Находясь во власти тревоги, вы начинаете думать: «А безопасен ли этот квартал? Может, стоит найти соседку? Или переехать в другой район и жить в многоэтажке, чтобы не находиться так близко к улице?» Тут же вы вспоминаете историю о недавнем взломе, в результате чего на ум приходит идея о покупке оружия, вызывая ещё больший страх и чувство растерянности. Так, потеряв всякий интерес к сериалу, вы выключаете телевизор и принимаете снотворное, желая уснуть и избавиться от всех этих ужасных мыслей и чувств.

Хотя эти сценарии носят гипотетический характер и происходят с разницей в миллионы лет, они оба содержат и триггер, и реакцию, только с разным конечным результатом.

Для начала рассмотрим их общие стороны. Ещё до того, как вы успеваете осознать происходящее, мозг распознаёт наличие возможной угрозы и посылает телу сигнал. Эта реакция отчасти *физиологична*, о чём свидетельствуют учащённое сердцебиение, выброс адреналина и поверхностное дыхание – всё это призвано подготовить вас к быстрым действиям, чтобы вы могли спастись или защититься. С другой стороны, ответ организма носит и эмоциональный характер, вызывая выброс кортизола и немедленное чувство страха. Такую реакцию часто называют реакцией «борьбы, бегства или замирания», что происходит в течение микросекунд, пока мозг пытается понять, существует ли реальная угроза и какие действия необходимо предпринять: бежать, бороться или замереть, как будто вы мертвы. Контролируется она частью центральной нервной системы, называемой симпатической. Поскольку её основные коммуникационные пути в основном расположены за пределами спинного мозга, она функционирует автоматически, то есть без нашего сознательного контроля. В результате происходит целый каскад реакций, включая ускорение сердечного ритма, расширение зрачков (чтобы лучше сфокусироваться на источнике угрозы), ощущение тошноты (кровь приливает от пищеварительной системы к мышцам, обеспечивая быстроту действий), активацию мышц (чтобы дать нам силы либо бежать, либо бороться). В опасных ситуациях запуск этих систем приносит неоспоримую пользу, поскольку физиологические ответы и эмоциональное переживание страха привлекают наше внимание к непосредственной опасности.

Получается, что тревога, как и чувство страха, усиливающее физиологические изменения, – это врождённая реакция на угрозу, которую наш организм использует с целью защиты.

Женщина из первого сценария расслабилась сразу же, как только осознала отсутствие опасности. Во втором случае реакция женщины продолжалась даже после того, как она увидела енота. Система «мозг-тело» попала в плен страха, поэтому женщина потеряла самообладание. Профессор Джозеф ЛеДу, ведущий нейробиолог и один из моих коллег из Нью-Йоркского университета, объясняет: «Состояние *страха* возникает тогда, когда угроза реальна и неизбежна. *Тревога* же появляется в том случае, когда угроза возможна, но её возникновение сомнительно»⁽¹⁾. ЛеДу проводит различие между страхом (испытываемым в присутствии

реальной угрозы) и воспринимаемой или воображаемой опасностью (эмоционально переживаемой как тревога). Женщина эпохи плейстоцена испытала острый приступ *страха* вместе с изменениями в организме; женщина в бунгало ощутила *тревогу* – более длительное, затяжное эмоциональное переживание, от которого ей было трудно избавиться.

Первые исследования в области тревоги концентрировались на подсознательной реакции страха – естественном и благоприятном по своей природе эволюционном адаптивном механизме (мозг, руководствуясь инстинктами выживания, сигнализирует о необходимости обратить внимание на возможную опасность). Однако по мере развития человека, когда мир становился всё более сложным, структурированным и социально обусловленным, мозг не до конца справлялся с растущими социальными, интеллектуальными и эмоциональными требованиями окружающей среды. Вот почему мы ощущаем тревогу как нечто нам неподвластное: система, заложенная в глубинах первобытного мозга, просто не умеет оценивать *нюансы* угроз. Хотя префронтальная кора – передняя часть лобных долей, критически важная для принятия решений – и помогает преодолеть автоматические реакции на страх, наш первобытный мозг, особенно области, которые связаны с рефлекторными реакциями на угрозу, до сих пор функционирует так же, как и миллионы лет назад. Теперь понятно, почему женщина эпохи плейстоцена и современная женщина реагируют на шум одинаково. Разница заключается лишь в том, что более развитая женщина ощущает томительную тревогу и последующий шквал беспокойств. Древняя женщина, осознав отсутствие опасности, продолжает свой день, в то время как современная женщина попадает в ловушку тревоги.

Учёные, такие как нейробиолог и приматолог Роберт Сапольски⁽²⁾, пришли к поразительному выводу: ответ мозга на более сложный современный социальный ландшафт изменился *недостаточно*. Хотя автоматические эмоциональные отклики на воспринимаемые угрозы по-прежнему генерируются и запускаются в первобытном мозге (часто называемом лимбической системой, включающей в себя миндалину, инсулу и вентральный стриатум), наш современный мозг не проводит чёткого и рефлекторного различия между реальной и воображаемой угрозой, в результате чего мы застреваем в режиме тревоги.

Именно по этой причине, как показал Сапольски, мы – как люди, так и культура в целом – находимся в состоянии хронического стресса. Мы не способны отфильтровать возможные угрозы, возникающие в окружающей среде, и отключить эмоциональную, психологическую и физиологическую реакцию на них, даже если они и надуманные. Такие неконтролируемые отклики наносят ущерб здоровью и формируют почти постоянный цикл отрицательной обратной связи – самую суть повседневной тревожности.

Сапольски и другие исследователи выяснили, что система «мозг-тело» находится в состоянии хронической готовности, но не в связи с реальными опасностями, такими, как львы в саваннах, а по причине других факторов. Скорее, стресс усугубляется жизнью в шумных городах, болезнями или бедностью, эмоциональным насилием или травмами. Независимо от степени стресса – будь он серьёзный, незначительный или бессмысленный, – система «мозг-тело» не способна автоматически отличать потенциальную угрозу от чрезмерной возбудимости. В результате организм инициирует процесс оценки риска, даже если мы понимаем, что тревога вызвана проезжающей мимо пожарной машиной. Джек Шонкофф⁽³⁾ и его исследователи из Гарвардского центра развития ребёнка показали, что раннее и продолжительное воздействие сильного стресса создаёт почти постоянную дезадаптацию мозга, влияя на IQ и исполнительные функции. К таким стрессовым факторам относятся отсутствие продовольственной безопасности и прямое или косвенное воздействие физического или эмоционального насилия.

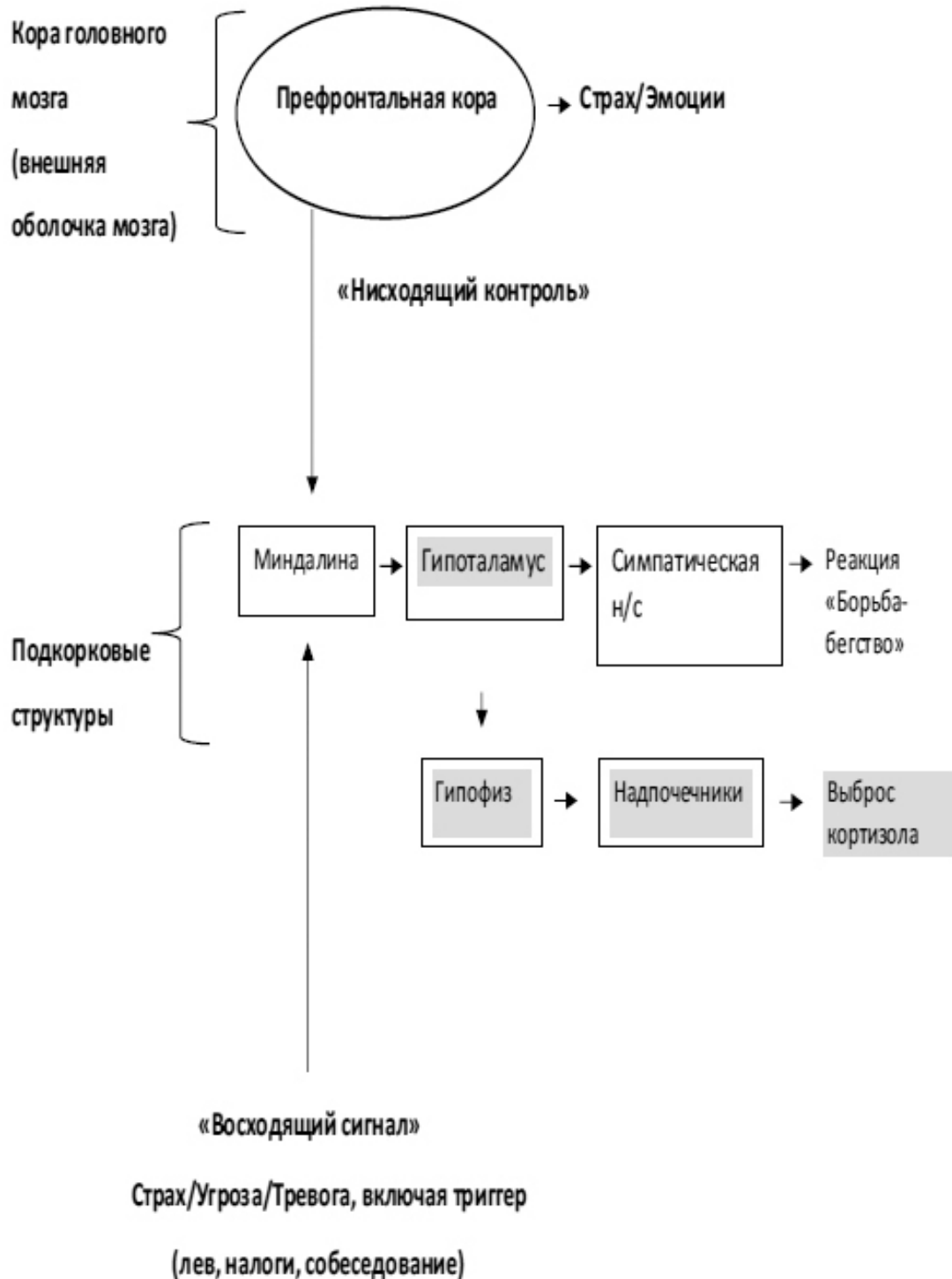
И действительно, реакция на воображаемые угрозы нередко становится причиной плохой тревоги: беспокойства, рассеянности, физического и эмоционального дискомфорта, ощущения обречённости и уныния, сомнений в намерениях других людей, чувства, что вы не в состоянии контролировать свою жизнь. Все эти «а что, если» закрадываются в голову позд-

ними вечерами, когда мы не можем заснуть, или вызваны опасениями за здоровье или неожиданным травмирующим событием. Застревая в этом замкнутом круге, мы оказываемся в плену реакции системы «мозг-тело», которая, по сути, становится дезадаптивной.

УПРОЩЁННЫЕ СХЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРАХА/СТРЕССА/ТРЕВОГИ

Хотя учёные по-прежнему занимаются исследованием *всех* областей мозга и взаимосвязанных схем, вовлечённых в процесс реагирования на угрозу – или, точнее, на стресс, – в целом они согласны, что участки мозга, показанные на нижеприведённой диаграмме, тесно связаны между собой. Импульсы, несущие угрозу, быстро распознаются миндалиной – небольшой миндалевидной структурой, расположенной глубоко в височной доле. Представим, что миндалина – это руководитель нижних отделов мозга, а префронтальная кора (ПФК) – верхних. Миндалиνα, автоматически реагируя на угрожающие импульсы (реальные или воображаемые), активирует широкий спектр областей, включая гипоталамус, управляющий симпатической нервной системой. Симпатическая нервная система, действуя через гипоталамус и гипофиз, активирует выделение кортизола (гормона, вырабатываемого надпочечниками), учащает сердцебиение и дыхание, высвобождает глюкозу (энергию) и готовит организм к действию. Симпатическая нервная система относится к той части вегетативной нервной системы, которая настраивает организм на действие в ситуации «борьба или бегство» и контролируется гипоталамусом. В современной стрессовой ситуации подобный цикл тоже имеет место, но при этом кортизол продолжает вырабатываться и высвобождаться – это и есть состояние плохой тревоги.

Воздействие страха и эмоций на систему «мозг-тело»



Процесс регуляции мозгом эмоций и мыслей можно рассматривать и с точки зрения восходящего и нисходящего функционирования. «Восходящая» реакция подразумевает автоматические сигналы, которые поступают в кору головного мозга из нижних отделов (т. е. из

миндалины и других отделов лимбической системы), вызывая эмоции и помогая в обработке интенсивных переживаний. К нижним отделам относятся любые области мозга, расположенные под корой (т. е. «подкоркой»), или внешней оболочкой мозга.

«Нисходящие» механизмы зарождаются в префронтальной коре и регулируют нижние отделы, такие, как миндалина, где формируются интенсивные эмоциональные реакции на триггеры. Именно ось НРА (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая) управляет сложным взаимодействием между гипоталамусом и гипофизом, которые совместно контролируют выделение кортизола – гормона стресса – надпочечниками.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ТРЕВОГА В СРАВНЕНИИ С КЛИНИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Тревогу целесообразно рассматривать в виде континуума, на одном конце которого располагаются клинические расстройства, а на большей его части – *повседневная тревога*. Несмотря на то, что книга посвящена именно повседневной тревожности, стоит упомянуть, что число людей, страдающих диагностированными клиническими расстройствами, невероятно велико. На сегодняшний день 28 процентов населения США столкнулось с той или иной формой тревожного расстройства – а это более 90 миллионов человек!

Психологи и психиатры подразделяют тревожные расстройства на шесть общих категорий в зависимости от того, как развиваются и проявляются симптомы.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) – наиболее распространённая группа симптомов, свидетельствующих о том, что человека одолевает беспокойство по поводу любых аспектов жизни, включая финансовую и рабочую сферу, семью, отношения, здоровье. Людям с ГТР трудно избавиться от переживаний, в результате чего они утрачивают представление о реальности угрозы. По данным Американской ассоциации тревоги и депрессии⁽⁴⁾, симптомы ГТР включают:

- постоянное чувство страха или надвигающейся опасности;
- учащённое дыхание;
- проблемы со сном;
- трудности с концентрацией или сохранением внимания;
- постоянные желудочно-кишечные расстройства.

Ещё один распространённый недуг – социальное тревожное расстройство (СТР), которое часто называют социальной фобией. Люди испытывают страх перед социальной средой, беспокоятся о том, как их воспринимают окружающие, принадлежат ли они к той или иной социальной группе. В крайних случаях СТР провоцирует паническую атаку (подробнее о паническом расстройстве см. ниже). По данным Американской ассоциации тревоги и депрессии, у многих людей с социальным тревожным расстройством наблюдаются выраженные физические симптомы:

- учащённое сердцебиение;
- тошнота;
- потливость.

У некоторых людей, страдающих чрезмерной тревожностью, также развивается паническое расстройство, характеризующееся внезапным и интенсивным переживанием страха. По данным Американской ассоциации тревоги и депрессии, панические атаки часто сопровождаются:

- потливостью;
- тремором или дрожью;
- ощущением нехватки воздуха;

- удушьем;
- болью в груди или дискомфортом;
- тошнотой или неприятными ощущениями в животе;
- головокружением, шаткостью, обмороками;
- ознобом или ощущением жара;
- парестезией (онемением или покалыванием);
- дереализацией (нарушением восприятия) или деперсонализацией (отстранённостью от самого себя).

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – форма тревоги, проявляющаяся в виде навязчивого поведения или повторяющихся мыслей. Сначала определённые модели поведения используются в качестве стратегий преодоления стресса, но потом они сами по себе превращаются в проблему и вместо уменьшения тревожности только её усиливают. Согласно Американской ассоциации тревоги и депрессии, люди с ОКР могут проявлять чрезмерную озабоченность по поводу беспорядка, заикливаться на чистоте и симметрии. Распространённые компульсии включают бесконечный контроль, мытьё/уборку, приведение вещей в идеальный порядок.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – распространённое психическое заболевание, присущее людям, пережившим стихийное бедствие, серьёзную аварию, террористический акт, внезапную смерть близкого человека, войну, насильственное нападение, например, изнасилование, или другие события, угрожающие жизни. По данным Американской ассоциации тревоги и депрессии, около 8 миллионов человек (примерно 7–8 процентов населения) в США живут с ПТСР. Это расстройство характеризуется тремя основными типами симптомов:

- повторное переживание травмы через навязчивые мучительные воспоминания о событии, флешбэки и ночные кошмары;
- эмоциональное оцепенение и избегание мест, людей и занятий, напоминающих о травме;
- повышенная возбудимость, например, трудности со сном, проблемы с концентрацией и вниманием, нервозность, лёгкая раздражительность или приступы гнева.

Помимо перечисленных расстройств, некоторые формы тревоги проявляются в виде специфических фобий, когда беспокойство связано с беспричинным или иррациональным страхом перед чем-либо. К распространённым фобиям относятся боязнь полётов, насекомых, мостов, высоты, закрытых помещений, таких, как лифты. Фобии настолько сильны, что люди стараются избегать источника страха, в результате чего ограничивают свои повседневные действия.

Важно помнить, что все эти типы расстройств существуют на континууме и различаются по интенсивности и продолжительности в зависимости от количества или типа стресса. Многие из тяжёлых клинических расстройств лечатся психофармакологическими препаратами, которые действуют на подавление тревоги или переориентацию нервной системы.

Давайте рассмотрим схему, разработанную Американской ассоциацией тревоги и депрессии. (ЛеДу включил её в свою книгу «Тревога»).

Ежедневная тревога	Тревожное расстройство
Беспокойство по поводу оплаты счетов, устройства на работу, разрыва отношений или других важных жизненных событий.	Постоянное и необоснованное беспокойство, вызывающее значительный дискомфорт и мешающее повседневной жизни.
Смущение или стыдливость в неудобной или неловкой социальной ситуации.	Избегание социума из-за страха быть осуждённым, смущённым или униженным.
Нервозность или потливость перед важным тестом, деловой презентацией, выступлением на сцене или другим важным событием.	Внезапные приступы паники. Страх, что они могут повториться.
Реалистичный страх перед опасным объектом, местом или ситуацией.	Иррациональный страх или уклонение от объекта, места или ситуации, которые практически не представляют опасности.
Тревога, грусть или бессонница сразу после перенесённого стресса.	Повторяющиеся кошмары, воспоминания или эмоциональные переживания, связанные с травмирующим событием, которое произошло несколько месяцев или лет назад.

Судя по характеристикам, многие признаки повседневной тревоги хорошо нам знакомы и могут показаться не такими уж серьёзными. Клинические расстройства, с другой стороны, более интенсивны и опасны. Важно помнить, что биология, лежащая в основе тревоги, в целом

одинакова; различаются лишь её проявления. Хорошая новость заключается в том, что тревожность, как и любая другая функция мозга, изменчива и поддается адаптации – при желании её можно контролировать. Нам под силу сознательное внедрение и применение принципов нейропластичности, благодаря которым не тревога будет управлять нами, а мы ей.

В НЕДРАХ

Хотя тревога у каждого человека проявляется по-разному, существуют общие черты, на которые следует обратить внимание. Давайте посмотрим, что происходит в недрах системы «мозг-тело» во время прилива не подвластного нам волнения. Как только мы сталкиваемся с чувством тревоги, мы сразу же ощущаем дискомфорт. Мы чувствуем себя напряжёнными, перевозбуждёнными и, возможно, чересчур осторожными. Наш организм бесконтрольно наполняется кортизолом. Уровень дофамина и серотонина, которые помогают нам чувствовать себя собранными и ответственными, либо слишком низок, либо недостаточно эффективен ввиду неправильного взаимодействия между двумя нейромедиаторами. В результате нам трудно выполнять поставленные задачи, что приводит к прокрастинации или полному провалу проектов. Мы становимся пессимистичными и, возможно, даже безнадёжными. Такое состояние эмоционального дисбаланса нарушает цикл сна, привычки питания и общее состояние здоровья. Желая избавиться от тревожных мыслей и чувств, мы прибегаем к алкоголю или лекарствам, едим продукты, которые кажутся нам вкусными, хотя на самом деле они вызывают лишь вялость и плохое самочувствие. Более того, чем дольше длится тревога, тем меньше мы хотим общаться с друзьями. Мы начинаем уходить в себя, самоизолироваться, погружаться в одиночество. Мы настолько поглощены своими эмоциями, что просто забываем попросить о помощи.

Несмотря на довольно мрачное описание, эта проблема знакома большинству, поскольку технология обучения контролю над повседневной тревогой относительно нова. Однако унывать не стоит: как только тревога окажется в *вашей* власти, вы почувствуете себя совершенно иначе. Важно помнить, что беспокойство, вызванное реакцией стресса, всегда предупреждает о наличии проблемы – например, о внезапных переменах на работе или дома. Обратите на них внимание и задумайтесь: что эти перемены для вас означают? А для ваших близких? Способны ли вы контролировать ситуацию? Систематизируя мысли вокруг подвластных контролю событий, вы задействуете серотонин, дофамин и кортизол, в результате чего концентрируетесь на дальнейших шагах. Вы сохраняете эмоциональную регуляцию и стремление к достижению цели. Вы просите обратной связи у людей, которым доверяете. Вы отслеживаете прогресс. Вы принимаете любые допущенные вами ошибки или другие причины, послужившие толчком к изменениям, и извлекаете уроки из этой информации. Вы остаётесь открытыми для новых идей. Вы заботитесь о себе, правильно питаетесь и регулярно занимаетесь спортом. Вы высыпаетесь, обеспечивая организму время для подзарядки. Вы принимаете решение избегать алкоголя, потому что понимаете, что он действует как депрессант. А затем, увидев свой дальнейший путь, вы начинаете чувствовать себя более расслабленно и спокойно.

Рассмотрев два сценария, мы пришли к следующему выводу: изначально тревога у двух женщин из нашего первого примера начиналась одинаково, и только потом реакция на угрозу пошла двумя совершенно разными маршрутами.

Из следующих глав вы узнаете, как перестраивать реакцию на стресс и не допускать каскада негативных последствий. Вы научитесь успокаивать тело и разум, перенаправлять мысли и переоценивать ситуации, чтобы принимать эффективные решения. Вы научитесь контролировать реакцию на стресс и справляться с неприятными эмоциями.

Глава 2. Применение возможностей нейропластичности

Более двадцати лет я занимаюсь исследованиями в области нейронаук, пытаюсь разобраться, как меняется мозг в ответ на стимулы (они же стрессоры). Как известно, мозг стал более развитым, адаптировался к окружению, эволюционировал, изыскивая пути для более эффективной работы. Он на клеточном уровне способен научиться ориентироваться на извилистой дороге в тёмную ночь, распознать определённый вид птиц, выучить наизусть новое музыкальное произведение или даже создать конструкцию, которую никто раньше не видел. Всё это – примеры пластичности мозга.

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.