

Андрусь Белавешкін

# Воля да жыцця

---

дапаможнік па усвядомленым здароўі

2019, Пераклад 2024



# Зьмест

Уступ . . . . .	7
Разьдзел 1. Гісторыя здароўя . . . . .	9
1. Здароўе не галоўнае?! . . . . .	9
2. Парадокс здароўя . . . . .	12
3. Здароўе як вайна з сабой і сьветам . . . . .	15
4. Гісторыя здароўя . . . . .	16
5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесці на дыету» . . . . .	18
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе? . . . . .	19
7. Рэсурс здароўя . . . . .	22
8. Залішняе здароўе . . . . .	26
9. Культура здароўя . . . . .	28
Разьдзел 2. Хваробы ладу жыцця . . . . .	33
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзеньня . . . . .	33
2. Эвалюцыя і здароўе . . . . .	37
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных . . . . .	39
4. Ежа багатых і бедных . . . . .	42
5. Шматгалоная гідра: мэtabалічны синдром . . . . .	44
6. Аўтаімунныя і алергічныя захворваньні . . . . .	47
7. Хранічнае запаленьне . . . . .	49
8. Атлусьценьне . . . . .	52
9. Дэпрэсія . . . . .	56
10. Блізарукасыць . . . . .	57
11. Акнэ і аксэлерацыя . . . . .	58
12. Лад жыцця, лібіда і фэртэльнасьць . . . . .	60
13. Даўгалецьце і старэньне . . . . .	61
14. Ваш біялягічны ўзрост . . . . .	64
Разьдзел 3. Прынцыпы здароўя . . . . .	67
1. Прынцып вымярэння здароўя . . . . .	67
2. Прынцып «што і як вымяраць» . . . . .	71
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце» . . . . .	77
4. Прынцып «залатой сярэдзіны» . . . . .	79
5. Прынцып 80/20 . . . . .	82
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу . . . . .	83
7. Прынцып «бочкі Лібіха» . . . . .	86
8. Прынцып «не нашкодзь» . . . . .	87
9. Прынцып штангі . . . . .	90
10. Прынцып сыстэмы . . . . .	91
11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» . . . . .	93
12. Прынцып узаемаўплыву . . . . .	94
13. Прынцып «разарваць заганнае кола» . . . . .	96
Разьдзел 4. Харчаваньне . . . . .	99
1. Харчаваньне як аснова здароўя . . . . .	99
2. Уплыў на здароўе . . . . .	101
3. Рэжым харчаваньня: калі есьці? . . . . .	103
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці? . . . . .	108
5. Прадукты: агульныя крытэры выбару. Што есьці? . . . . .	111
6. Вугляводы . . . . .	113

7. Бялкі . . . . .	115
8. Тлушчы . . . . .	117
9. Водна-солевы балянс . . . . .	118
10. Кіраваньне колькасьцю. Колькі есьці? . . . . .	119
11. Падтрымка асяродзьдзя . . . . .	122
12. Структура цела . . . . .	126
Разьдзел 5. Рухальная актыўнасьць . . . . .	133
1. «Маларухомы» мозг . . . . .	133
2. Здароўе і рух . . . . .	134
3. Меней сядзець . . . . .	137
4. Болей нетрэнёраўнай актыўнасьці . . . . .	139
5. Аэробная актыўнасьць . . . . .	140
6. Анаэробная актыўнасьць . . . . .	142
7. Высокаінтэнсіўныя інтэрвальных практыкаваньні . . . . .	144
8. Спонтанная рухальная актыўнасьць . . . . .	145
9. Рэжым фізычнае актыўнасьці . . . . .	146
10. Бяз скарынасьцяў . . . . .	148
11. Цягліцы . . . . .	149
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя . . . . .	150
13. Кардырэспіраторныя тэсты . . . . .	151
Разьдзел 6. Сон, біярытмы і сінхранізацыя . . . . .	153
1. Сон як права і патрэба . . . . .	153
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну . . . . .	155
3. Цыркадныя рытмы і дэсінхрозы . . . . .	157
4. Чым небяспечны дэфіцыт сну? . . . . .	159
5. Вечаровае і начное сьвятло . . . . .	160
6. Ранішняе і дзённае сьвятло . . . . .	162
7. Тэмпэратура паветра . . . . .	162
8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэньня . . . . .	164
9. Сьпіце ў цішыні . . . . .	166
10. Харчаваньне і сон . . . . .	167
11. Зьменшыце вячэрні стрэс . . . . .	168
12. Актыўнасьць, задавальненьне, дзённы сон і вільготнасьць паветра . . . . .	169
13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну . . . . .	171
14. Правільнае абуджэньне і раніца . . . . .	174
Разьдзел 7. Стрэсаўстойлівасьць . . . . .	176
1. Што такое стрэс? . . . . .	176
2. Уплыў стрэсу на здароўе . . . . .	179
3. Стрэс і энэргія . . . . .	183
4. Антыстрэсавы рэжым . . . . .	185
5. Добры стрэс . . . . .	189
6. Псыхалагічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці . . . . .	191
7. Жыцьцёўстойлівасьць . . . . .	193
8. Аптымізм, гумар і гнуткасьць . . . . .	196
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці. Вагус і аксытацын . . . . .	199
Разьдзел 8. Усьвядомленасьць . . . . .	204
1. Спыніце свой розум . . . . .	204
2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць? . . . . .	206
3. Чым карысная ўсьвядомленасьць для розуму і цела . . . . .	208
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам . . . . .	210
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прагнуцца? . . . . .	212
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць . . . . .	215

7. Розум пачаткоўца . . . . .	217
8. Фармальная практыка. Дыхальная мэдытацыя . . . . .	218
9. Думкі і ўсьвядомленасьць . . . . .	219
10. Прыняцьце . . . . .	221
11. Чаканьні . . . . .	222
12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя . . . . .	225
13. Эга . . . . .	227
14. Дабрыня і спачуваньне . . . . .	229
15. Удзячнасьць . . . . .	230
16. Смерць і ўсьвядомленасьць . . . . .	231
Разьдзел 9. Сацыяльны статус . . . . .	234
1. Воля да сілы . . . . .	234
2. Сацыяльны статус і герархія . . . . .	235
3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гоцяцца раны? . . . . .	237
4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу . . . . .	239
5. Праца і даход . . . . .	242
6. Адукацыя . . . . .	244
7. Прыгажосьць і прывабнасьць . . . . .	245
8. Невэрбальнае: пастава і позірк . . . . .	247
9. Павышэньне статусу . . . . .	249
10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце? . . . . .	254
Разьдзел 10. Сацыяльнае атачэньне . . . . .	259
1. Сацыяльны мозг . . . . .	259
2. Эпідэмія самоты . . . . .	262
3. Сацыяльнае атачэньне і здароўе . . . . .	263
4. Сацыяльныя сувязі . . . . .	265
5. Сацыяльнае заражэньне . . . . .	268
6. Разьвівайце сацыяльныя навывікі . . . . .	270
7. Асабістыя межы . . . . .	273
8. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя . . . . .	275
9. Памянайце асяродзьдзе . . . . .	279
Разьдзел 11. Шкоднае асяродзьдзе . . . . .	281
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе . . . . .	281
2. Бруднае паветра і здароўе . . . . .	282
3. Барацьба з брудным паветрам . . . . .	283
4. Вуглякіслы газ у памяшканьні . . . . .	285
5. Шум . . . . .	287
6. Як змагацца з шумам . . . . .	288
7. Хворы дом — хворыя жыхары . . . . .	290
8. Пыл, кляшчы і цвіль . . . . .	292
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасьць . . . . .	294
10. Вільготнасьць паветра . . . . .	295
11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі . . . . .	296
12. Дрэннае асьвятленьне . . . . .	298
Разьдзел 12. Карыснае асяродзьдзе . . . . .	300
1. Жыцьцё ўнутры дома . . . . .	300
2. Як сонца ўплывае на здароўе? . . . . .	301
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца . . . . .	303
4. Тэмпэратурнае забруджваньне . . . . .	305
5. Халадовы і цеплавы пратакол . . . . .	307
6. Карысныя бактэрыі . . . . .	309
7. Як палепшыць мікрафлёру . . . . .	311

8. Больш добрых бактэрыяў вакол . . . . .	315
9. Візуальнае асяродзьдзе . . . . .	316
10. Узбагачанае асяродзьдзе . . . . .	318
Разьдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе . . . . .	320
1. Жыцьцё анлайн . . . . .	320
2. Уплыў на здароўе . . . . .	321
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг . . . . .	326
4. Скажэньне рэальнасьці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы . . . . .	327
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя . . . . .	330
6. Тэхніка бяспекі . . . . .	332
Разьдзел 14. Здаровыя звычкі . . . . .	336
1. Звычкі як шкілет здароўя . . . . .	336
2. Карысьць — гэта задавальненьне ў будучыні . . . . .	339
3. Тэорыя будучыні . . . . .	340
4. Будучы Я . . . . .	341
5. Упарадкаваньне мінулага . . . . .	344
6. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець . . . . .	345
7. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены . . . . .	348
8. Спакушэньне мозгу . . . . .	350
9. Этап плянаваньня . . . . .	353
10. Прынцып маленькіх мэтаў . . . . .	354
11. Парадокс забаронаў . . . . .	355
12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода . . . . .	357
13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычайкай . . . . .	359
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам . . . . .	361
15. Кантроль над асяродзьдзем . . . . .	363
16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў . . . . .	364

# Уступ

У 2014 годзе, працуючы выкладчыкам у мэдыцынскім унівэрсітэце, я пачаў весці шэраг адукацыйных курсаў, датычных розных аспэктаў здароўя — ад харчавання да стрэсу. Людзі стаміліся ад мноства неправераных і сумнеўных мэтодыкаў аздаравленьня, таму з задавальненнем прыходзілі вучыцца быць здаровымі з дапамогай навукі. Паступова гэтыя курсы выраśli ў маю Школу здароўя, якую прайшлі ўжо тысячы людзей: мы разабралі сотні практыкаў, тысячы прыватных выпадкаў. Назапашаныя за гэтыя гады досвед і веды я й падаю ў сваёй кнізе. **Гэты дапаможнік — плён працы нашай здаровай супольнасці, які месціць як навуковыя веды, так і практычныя падыходы да выкарыстання ў паўсядзённым жыцці.**

Мы ўсе ведаем, што карысна, а што шкодна. Але чаму тады мы рэгулярна робім нешта разбуральнае для сябе? Навукоўцы й філёзафы мінулых гадоў казалі пра інстынкт да жыцця ды інстынкт да сьмерці — іх баянс і вызначае траекторыю нашага лёсу. Кожны з нас мае волю (прагу) да жыцця, жаданьне быць мацнейшым і здаравейшым.

*Ляўрэат Нобэлеўскай прэміі, навуковец Ілья Мечнікаў выкарыстоўваў тэрмін «інстынкт жыцця», яго ўжываў і фізіёляг Іван Паўлаў: «Усё жыццё ёсьць здзяйсненьне адной мэты, а менавіта ахоўваньня самога жыцця, нястомная праца таго, што завецца агульным інстынктам жыцця. Гэты агульны інстынкт, ці рэфлекс жыцця, складаецца з масы асобных рэфлексаў. Большую частку гэтых рэфлексаў уяўляюць сабой станюча-рухальныя рэфлексы, г. зн. рух да спрыяльных для жыцця ўмоваў, рэфлексы, якія маюць на мэце захапіць, засвоіць гэтыя ўмовы для дадзенага арганізму».*

Кожны з нас на ўзроўні інстыктаў імкнецца выжыць. Наша цела хоча быць здаровым, нашы цягліцы хочуць быць моцнымі, наш розум прагне быць вострым — і гэта цалкам натуральныя памкненьні. Страта ж волі да жыцця, сэнсу і мэты аслабляе нас. Я хачу, каб гэтая кніга абудзіла ў вас прагу, волю да жыцця, да здароўя на самым глыбінным узроўні. Няхай інстынкт жыцця дапаможа вам ня толькі займець аптымальнае здароўе, але й рэалізаваць свой патэн-

цыял як асобы, дамагачыся сваіх мэтаў, стаць больш моцнымі і цягавітымі як фізычна, так і разумова.

## **Здароўе — гэта нашмат больш, чым адсутнасьць хваробаў**

З гэтай кнігі вы даведаецеся, як здароўе робіцца падмуркам даўгалецця, прывабнасьці й шчасця. Мы разьбяром сем ключавых рэсурсаў здароўя, асяродзьдэ, спосабы вымярэння і ацэнкі здароўя, практычныя падыходы прымянення рэкамендацый у сваім жыцці на сыстэмнай аснове. Бо наша здароўе — гэта як хата, дзе нельга абраць, што важнейшае — падлога, сьцены, вокны або дах. Важнае ўсё.

У падзагаловак кнігі я ўнёс словы «самавучэбнік здароўя». У выпадку, калі вы абераце іншы падзаголовок, гэты сказ трэба будзе перафармуляваць. Гэта значыць, што вы самі можаце ўкараніць у свой лад жыцця большасьць карысных звычак. Падумайце: кожны дзень вы ўстаяце, ідзяце на працу, бавіце час з блізкімі і сябрамі, кладзяцеся спаць. Калі кожнае ваша звычайнае дзеяньне зрабіць хоць трохі здаравейшым, гэта прынясе вам вялікую карысьць. Зьмяняючы свае звычкі, вы мяняеце сваё жыццё.

**Многія эфэктыўныя мэтады аздаравленьня практычна не запатрабуюць ад вас прыкметных затратаў часу або сродкаў: толькі пачніце — і вы зразумеете, як гэта проста. Сучасная навука прапануе шмат спосабаў палепшыць сваё здароўе, і мне хочацца, каб вы змаглі скарыстацца гэтымі магчымасьцямі.**

Вядома, усе людзі розныя, але тым ня менш існуюць унівэрсальныя правілы здароўя, эфэктыўныя і бясьпечныя. Я абраў іх для кнігі, грунтуючыся на навуковых зьвестках і практыцы выкарыстання. У кнізе няма спасылак на самі дасьледаваньні (усе яны ёсьць у маім блогу [beloveshkin.com](http://beloveshkin.com)), але я буду рады, калі кожную маю параду вы правярыце самі — і пераканаецеся ў яе дзейнасьці. Вашае здароўе — гэта найвышэйшы прыярытэт: дасьледуйце, сумнявайцеся, тэсуйце і знаходзьце найлепшае для сябе.

У гэтай кнізе вы ня знойдзеце самага галоўнага сакрэту здароўя. Бо што можа быць самым галоўным у летаку? У ім сотні крытычна важных дэталёў, без якіх ён ня можа ляцець, а наш арганізм нашмат складанейшы за лятак.

Усе здаровыя людзі здаровыя аднолькава, але хварэюць па-рознаму. У гэтай кнізе мы даведаемся пра ключавыя складнікі здароўя і як іх разьвіць у сваім жыцці. У ёй ня будзе набору дадаткаў з дазоўкамі, у ёй — патэрны, заканамернасьці, якія спрыяюць здароўю. Самыя розныя патэрны, ад харчаваньня да атачэньня, спалучаюцца і ўзмацняюць адзін аднаго.

Зьмяніць свае звычкі можа быць нялёгкай задачай. Калі ня ўсё атрымаецца зрабіць зь першага разу — гэта нармальна. Вучыцеся на сваіх памылках, рабіце высновы, вывучайце сябе. Для гэтага, апроч іншага, важна не губляць пачуцьцё гумару і ўмець пасьмяяцца зь сябе. Калі вы фармуеце сваё бачаньне будучыні, бераце пад кантроль сучаснасьць, то ясна бачыце вашыя сапраўдныя магчымасьці. Спадзяюся, гэтая кніга пасее ў вашым розуме насеньне будучых посьпехаў і здароўя. Вядома, сама па сабе яна ня зьменіць вашае жыцьцё імгненна, але я думаю, што яна можа памяняць кірунак вашага руху.

Прыемнага і плённага чытва!

## Падзякі

Асаблівая падзяка жонцы Кацярыне за стварэньне ўмоваў для напісаньня кнігі. Дзякую маці Надзеі Белавешкінай за падтрымку ў час пісьма. Рэдактарка Яна Жукава дапамагла мне разабрацца з рукапісам і зрабіць тэкст і думкі больш яснымі. Дзякую за дапамогу ў стварэньні ілюстрацый дызайнэрцы Галіне Пуларыі ды ілюстратарцы Кацярыне Вельчавай. За каштоўныя парады і заўвагі наконт кнігі ўдзячны Аляксею Маскалёву, Надзеі Крыжаноўскай, Дзьмітрыю Курьлу, Мікалаю Белавешкіну, Алене Рыдэль. Таксама дзякуй усім маім настаўнікам, пацыентам, кліентам, чытачам блога, вучням і выпускнікам маёй Школы здароўя за пытаньні, натхненьне, якія і прывялі да стварэньня гэтай кнігі.



# Гісторыя здароўя

## 1. Здароўе не галоўнае?!

Віншую вас, чытальніку! Калі вы чытаеце гэтыя радкі, значыць, хутчэй за ўсё, цікавіцеся здароўем, думаеце пра сваю будучыню, хочаце стаць мацнейшым і дужэйшым, жыць даўжэй і якасней. Сама цікавасць да аптымальнага стану здароўя — гэта ўжо прыкмета здароўя, бо часта людзі, якія жывуць адным днём, проста не задумваюцца пра доўгатэрміновыя наступствы сваіх дзеянняў.

Але вы — тут, значыць, верыце ў сябе і гатовыя даць рады розным выклікам.

На пытаньне «Што для вас галоўнае?» — мы ўпэўнены адказваем: «Здароўе!» Мяркую, вы здзівіцеся, калі я раптам скажу, што здароўе не павінна быць вашай галоўнай мэтай. Але ж мы гаворым: «Добрага здароўя», «Будзьце здаровыя», а адзін з тостаў падчас бяседы (не заўсёды здаровых) абавязкова гучыць так: «За здароўе ўсіх прысутных!» З адказнасьцю заяўляю: залішняя цяга да здароўя — прыкмета хворасьці. Чалавек, які ставіць сваёй галоўнай мэтай здароўе, — дакладна нездаровы і нават, імаверна, пакутуе на іпахондрыю. Чаму?

Рэч у тым, што здароўе — гэта інструмэнт і спосаб існаваньня і дасягненьня нечага, другасная каштоўнасьць, а не самамэта. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя. Гэтак жа як і іншыя другасныя каштоўнасьці, такія як каханьне, любоў, прыгожае цела, грошы, улада, маральныя прынцыпы, самавыяўленьне, — яны ўзьнікаюць у выніку імкненьня да іншых мэтаў, спантанна, шмат у чым як пабочны эфэкт. Калі чалавек вядзе здаровы лад жыцьця і яму гэта падабаецца, ён не высільваецца неяк адмыслова — і ў выніку становіцца здаровым. Спроба стаць здаровым хутка і любым коштам прыводзіць да апантанасьці жорсткімі

дыетами, марафонамі, да небясьпечных эксперымэнтаў над сабой, глытаньня сумнеўных пігулак — усё дзеля атрымання імгненнага эфэctu. Чым мацней мы хочам валодаць здароўем, тым хутчэй яно ўцякае ад нас. Вельмі часта людзі імітуюць здароўе, ствараючы ілюзію і выкарыстоўваючы для гэтага цэлы арсэнал сродкаў.

Напрыклад, прыгажосць. Эвалюцыйна прыгажосць зьяўляецца індыхатарам здароўя ды энэргіі, іх вонкавым адлюстраваньнем. Але спроба «хутка стаць прыгожым» прыводзіць да небясьпечных відаў дыетаў, зьянчэвальных касмэталгічных і плястычных апэрацыяў, да страты адэкватнай самаацэнкі. Тое ж самае можна сказаць і пра сацыяльны ўплыў: у ідэале ўлада зьяўляецца як пабочны эфэкт вашай кампэтэнтнасьці і ўменьня разумецца зь людзьмі.

**Здароўе ўзьнікае спантанна, пры дасягненьні і асэнсаваньні свайго месца ў жыцьці, пастаноўцы высокіх мэтаў, зьяўленьні цікавасьці да сябе і навакольных, дзякуючы жаданьню дамагацца большага без залішняй напругі й высілкаў. Не змагайцеся з вашым целам і розумам, яны й так хочуць быць здаровымі.**

Калі нашыя мэты патрабуюць ад нас здароўя, калі мы пашыраем свае рэсурсы і ўплыў, нашыя цела і мозг атрымліваюць магутны імпульс да прапампоўкі, да таго, каб стаць больш моцнымі, актыўнымі, кемлівымі, цягавітымі. Таму слушнае пытаньне, якое мне хацелася б пачуць ад вас: «Навошта мне быць здаровым?»

**Пазьбегнуць дыскамфорту, пакутаў і болю.**

Людзі зьявляюцца да курсу ўмацаваньня здароўя, каб вырашыць праблемы, якія ўжо існуюць. Хваробы спустошваюць нашыя рэ-

сурсы, робяць нас больш адчувальнымі і слабымі. Умацаваньне ж здароўя ня толькі дапамагае нам прапампаваць арганізм, але і павышае ступень кантролю над сваім целам, што прыводзіць да памяншэння болевае адчувальнасці, паляпшэння стану нават пры існых хваробах.

Здаровы лад жыцця вельмі эфектыўны для прадухілення захворванняў, нават анкалёгіі. Высветлена, што імавернасць захворвання на рак у здоровага чалавека на 40% ніжэйшая, чым у чалавека са слабым здароўем. Нават калі адэпт ЗЛЖ хварэе, то рызыка сьмяротнага зыходу скарачаецца на 14–60%.

### **Павысіць узровень энэргіі, разумовую і фізычную працаздольнасць.**

Сёння многія прыходзяць да мяне па здароўе, але называюць яго інакш — энэргіяй. Такі запыт узнікае, калі чалавек пачуваецца добра, але сутыкаецца з падвышанай нагрукай. Часта людзі адмаўляюцца ад пэрспэктыўнай працы ці пашырэння бізнэсу з прычыны стомленасці, выгарання. Іх звыклы ўзровень здароўя недастатковы, і каб адаптавацца да новых патрэбаў і ня выгараць, трэба павялічваць «запас здароўя». Не ахвяруйце здароўем дзеля працы, умацоўвайце здароўе і працуйце з задавальненнем! Упэўнены, што мацнейшае здароўе забяспечыць вам і высокую працаздольнасць без выгарання.

**Добрая навіна: такая неадаптыўнасць не канчатковая, гэты навык трэніруецца і разьвіваецца.** Здароўе становіцца суперсілай, бо чым большы ваш адаптыўны рэсурс, тым больш вы можаце зрабіць і тым «вышэй скокнуць». Тое, што ў слабога чалавека зь нізкім узроўнем энэргіі выкліча стому, чалавека з высокім узроўнем энэргіі ня спыніць. Чым вы энэргічнейшы, тым лягчэй атрымліваеце тое, чаго хочаце. Многія ўжо зразумелі, што галоўная каштоўнасць — гэта ня час, а менавіта энэргія: любое адхіленьне ад оптымуму вядзе да зьніжэння рэсурсаў здароўя і энэргічнасці. Калі наш арганізм толькі мяркуе магчымы дэфіцыт сілаў, пагрозу свайму стану, ён на аўтапілёце пераходзіць у «рэжым эканоміі».

**Менавіта багацьце рэсурсаў здароўя дазваляе нам шчодро выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным аб'ёме на**

**важныя задачы.** Энэргія пачынаецца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забяспечваюць харчаваньне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пераходзіць на псыхалогічны, дзе рэалізуецца ў стрэсаўстойлівасці і ўменьні канцэнтравання увагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываецца ўжо ў выглядзе мэтай, каштоўнасцяў, сэнсаў, якія кіруюць нашымі дзеяннямі.



*Жаданьне стаць моцным чалавекам, нарошчваюць асабістыя рэсурсы, разьвіваюць здольнасці, воля да жыцця і да ўлады над сабой, інстынкт выжывання й самазахавання — гэта натуральныя і здаровыя заахвочвальныя імпульсы, якія мае кожны чалавек.*

Прыслухайцеся да сябе, прыслухайцеся да свайго цела — яно хоча жыць напоўніцу. Дайце сабе гэтую магчымасць — жыць здаровым і энэргічным кожны дзень вашага жыцця.

### **Стаць больш прыгожым і прывабным.**

Аздараўленьне? Па-першае, гэта прыгожа. Гэта запраграмавана эвалюцыйна: прывабнасць успрымаецца як здароўе. Пры гэтым размова ідзе ня толькі пра фізычную прывабнасць, але і пра псыхалогічную ўстойлівасць. Прапорцыі асобы, сымэтрыя, хада, суадносіны талія-сьцёгны, пах і іншыя «прыкметы прыгажосці», вядома, маюць вялікае значэнне. Але здаровы чалавек таксама разьняволены, харызматычны, уважлівы да іншых і тым самым прыцягвае ўвагу.

**Псыхалогічнае здароўе і ўпэўненасць ня менш прыкметныя, чым фізычная прыгажосць: нават «бляск вачэй» — гэта ня проста мэтафара, а дастаткова дакладны паказьнік здароўя.**

Я атрымліваю эстэтычнае задавальненне ад здаровых людзей, побач зь імі прыемна знаходзіцца, зь імі прыемна мець справы. Заўважу, што, калі ты здаровы, наладжваюцца і адносіны з самім сабой: нашмат больш радасна жыць, калі чалавек у лютэрку выдатна выглядае. Вашае жаданьне быць прыгожым натуральнае, падтрымлівайце і заахвочвайце яго!

## Жыць даўжэй.

Страх сьмерці і нямогласьці палохае людзей. Часта здароўе ўспрымаецца як магчымасьць пражыць даўжэй, пазьбегнуць або мінімізаваць бездапаможнасьць і крохкасьць старэчых гадоў, падоўжыць ня проста гады, а менавіта актыўны час свайго жыцьця. Бо цяпер, на тле павелічэньня працягласьці жыцьця, расьце колькасьць хваробаў, якіязмрочваюць апошнія гады самога чалавека і стан яго навакольных.

Здаровы лад жыцьця сам па сабе ня можа радыкальна падоўжыць жыцьцё, а супердоўгажыхары ў большасьці сваёй маюць да гэтага генэтычную схільнасьць. Але простыя правілы падтрыманьня здароўя могуць у сярэднім падоўжыць жыцьцё мужчынаў на 7–8 гадоў, а жанчынаў — на 10 гадоў, а таксама прыкметна зьменшыць рызыку многіх захворваньняў.

Вы ня проста пражывяце даўжэй, але яшчэ й зможаце даўжэй заставацца маладым, аддаляць час пачатку захворваньняў. Гэта ў вашых руках. І самае важнае: здароўе вельмі моцна паляпшае якасьць жыцьця практычна ва ўсіх яго аспэктах!

## Стаць больш шчасьлівым.

Пытаньне шчасьця — гэта таксама шмат у чым пытаньне здароўя. Бо якасьць нашага розуму — гэта якасьць усяго нашага жыцьця. Няўжо можа быць здаровым няшчасны чалавек? Вядома не! Парадокс: маючы нашмат больш, чым нашы продкі, мы ня проста ня сталі шчасьлівейшымі, але й наадварот — бо дэпрэсія становіцца ўсё больш распаўсюджанай.

Дэпрэсія можа ўзьнікнуць у сувязі з мноствам біялягічных чыннікаў, у тым ліку атлусьценьне, хранічнае запаленьне, парушэньні працы шчытападобнай залозы, зьніжэньне ўзроўню тэстэстэруну і да т. п., а ня толькі праз стрэс.

Вялікае значэньне мае і генэтыка: узровень самаадчуваньня на 35–40 % вызначаецца генамі. Напрыклад, носьбіты «доўгіх» варыяцый сератанінавага гену 5-HTTLPR шчасьлівейшыя за ўладальнікаў «кароткіх» варыяцый. А мо справа ў нізкім узроўні літэі ў пітной вадзе ці дэфіцыце фалевай кісьлі? Як бачыце, пытаньне шчасьця шмат у чым злучанае з нашай біялёгіяй.

**Калі вы часта і падоўгу пачуваецеся няшчасным — гэта можа быць сымптомам**

**захворваньня. А для шчасьця патрэбнае як фізычнае, так і псыхічнае здароўе.**

Шчасьце — гэта досвед і паўната жыцьця. Ня проста валоданьне грашыма, але й магчымасьць больш патраціць асабіста на сябе: на здароўе, на трэнэра, на псыхатэрапэўта. Шчасьце — гэта працэс, практыка, а ня вынік. І яму, як і любому іншаму навыку, можна навучыцца. Імкненьне да шчасьця — гэта неад’емнае права кожнага чалавека.

*Арыстоцель лічыў, што шчасьце — гэта ня так геданія, то бок задавальненьне ад ежы або музыкі, як эўдэмонія — задавальненьне ад прывільнага жыцьця.*

Шчасьце — гэта ня кайф, эўфарыя, задавальненьне ці проста перавага пазітыву над нэгатывам. Навукоўцы давялі існаваньне так званага геданістычнага парадоксу — сьвядомае імкненьне да шчасьця або задавальненьня зьніжаюць іх. Сапраўды, спробы дасягнуць шчасьця праз самастымуляцыю ня маюць сэнсу.

*Буда параўноўваў пачуцьцёвыя задавальненьні з касткай бязь мяса, кінутай сабаку. Калі ён пачынае грызьці сухую кастку, то яе вострыя краі ранаць дзясны сабакі, цячэ кроў. Сабаку здаецца, што гэта сакавітая і смачная кастка, і стараннасьць ягонага адно павялічваецца. Спрабуючы бегчы за задавальненьнем, мы толькі губляем шчасьце.*

Шчасьце — гэта сэнс, мэта, уцягнутасьць. Ужо некалькі дзесяцігодзьдзяў філёзафы гавораць пра «эпідэмію бессэнсоўнасьці», якая спараджае экзістэнцыйны вакуум. Прычыны крызісу — прыгнёт і аслабленьне біялягічных інстынктаў, разбурэньне традыцыйных роляў і малая колькасьць людзей, здольных самастойна ствараць сэнсы ў сваім жыцьці. Таму многія запаўняюць унутраную пустэчу нездаровымі паводзінамі.

Шчасьце — гэта і радасьць ад раскрыцьця свайго патэнцыялу, і стасункі зь іншымі людзьмі. У больш шчасьлівых людзей болей блізкіх і якасных сувязяў. Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта своеасаблівы буфер ад удараў жыцьця. Нізкі ўзровень сьвядомасьці і «блуканьне розуму» зьмяншае ўзровень шчасьця, а вось практыка ўсвядомленасьці або стан патоку павялічваюць яго.

Кожны з рэсурсаў здароўя, якія мы будзем вывучаць у гэтай кнізе, мае прамое дачыненне да шчасьця, бо шчасьлівыя людзі заўважна даўжэй жывуць і меней хварэюць. Таму я спадзяюся, што кніга зробіць вас ня

толькі больш здаровымі, але і больш шчаслівымі.

### Пытаньні і заданьні

1. Для дасягненьня якіх мэтаў вам патрэбнае здароўе? Ці хопіць вам таго, што ёсьць у вас цяпер? Колькі гадоў вы хацелі б пражыць?

2. Якія вашыя фізычныя і псыхічныя характарыстыкі падвысяць імавернасьць дасягненьня вашых мэтаў? Вам важна быць больш уважлівымі, прыгожымі, разумнымі, энэргічнымі? Што для вас значыць быць шчаслівым?

3. Ці ведаеце вы некага, хто быў вымушаны скончыць праект, пакінуць працу з прычыны здароўя? Ці магчыма, што нагодай была не сама праца, а нізкі ўзровень здароўя?

## 2. Парадокс здароўя

Самая вялікая пагроза здароўю — гэта страта веры ў сябе, у сваю здольнасьць нешта зьмяніць. Здароўе больш за напалову залежыць ад нашага жаданьня і нашых свядомых намаганьняў. Здароўе — гэта стыль мысьленьня, самаідэнтыфікацыя, імкненьне да самарэалізацыі, воля да жыцьця. Страціўшы гэтую волю, мы губляем ня проста здароўе, мы губляем сябе.



*Усё, што мы робім сёньня, — гэта або інвэстыцыя ў нашу будучыню, або крэдыт у сябе ў будучыні.*

Умацаваньне здароўя сёньня зробіць нас больш здаровымі заўтра, празь месяц, празь 10 гадоў. Калі ж мы ўвесь час бярэм пазыку ў свайго здароўя за кошт недасыпу, пераяданьня і злоўжываньняў, то непазьбежна прыйдзе час плаціць па рахунках — заўчаснай старасьцю, хваробамі й пакутай. Як пафілязофску заўважыў Сакрат, «здароўе — ня ўсё, але ўсё без здароўя — нішто».

### Піраміда здароўя.

Уявіце сабе нездаровага чалавека: у яго лішняя вага, ён харчуецца абы-чым і хаатычна, мала рухаецца, шмат ляжыць, у яго няма жаданьня і настрою вучыцца і разьвівацца, у яго мала энэргіі, ён увесь час шукае, чым бы ўзбадзёрыцца, ён залежны ад чужой думкі, яму цяжка кантраляваць свае імпульсы. А

акрамя таго, у яго падвышаны ціск, тлустая пячонка, акнэ, бессань і шмат іншых непрыемных сымптомаў.

Уявіце, што такі чалавек атрымае ідэальнае цела. Як хутка ён зьвядзе яго да звычайнага стану? Падобна, справа ня ў целе і ня ў генах. А зараз возьмем іншую сытуацыю. Актыўны мэтанакіраваны здаровы чалавек атрымае такое нездаровае цела. Няўжо ён зьмірыцца з гэтым і прыдумае апраўданьні, каб пакінуць усё, як ёсьць? Не, ён пачне мэтаскіраваную працу, выбудоўваючы сваю піраміду здароўя.

Псыхоляг Абрахам Маслоу «пабудоваў» сваю знакамітую піраміду патрэбаў, і здароўе выбудоўваецца паводле падобнай схемы:

1. У аснове піраміды ляжаць **харчаваньне і рух**, бо кантраляваць сваю талерку прасцей за ўсё, а бяз рухальнай актыўнасьці нічога працаваць толкам ня будзе.

2. На наступнай прыступцы пачынаем **прыбіраць вакол сябе**: вычышчаем усё сьмецьце са свайго жыцьця, як бытавое, так і інфармацыйнае. Сьпім мацней, набіраем больш сілаў і энэргіі. Зьмены фізычныя прыводзяць да таго, што наш мозг пачынае працаваць лепей.

3. Далей прапампоўваем **усьвядомленасьць і стрэсаўстойлівасьць**, каб лепей даваць рады зьменам і больш актыўна ўкараняць новае ў сваё жыцьцё. Дадаецца матывацыя і стрэсаўстойлівасьць, зьяўляецца жаданьне палепшыць сваё жыцьцё. Мы пачынаем складаць пляны і рэалізоўваць іх, усьвядомленасьць дапамагае нам лепш вучыцца на памылках, мяняцца і адаптавацца.

4. Вяршыня піраміды — гэта сацыяльны статус, нашае асяродзьдзе, пытаньні **самайдэнтычнасьці й сэнсу жыцьця**. Вырашыўшы базавыя пытаньні са сваім здароўем, мы шукаем годнае прымяненьне сваім сілам і здольнасьцям. Сэнс надае сілы і напаўняе энэргіяй нашыя дзеянні.

5. Затым мы зьмяняем сваё асяродзьдзе і прыбіраем прастору вакол піраміды: **«праводзім рэвізію» нашага асяродзьдзя**, пераязджаем у больш прыгожае і здаровае месца. Думаем пра экалёгію і паветра, імкнёмся да справядлівага і здаровага грамадства ня толькі для сябе, але й для іншых. Так выглядае піраміда здароўя, пачынаючы ад выбару прадуктаў кожны дзень і заканчваючы палітычнымі патрабаваньнямі. Мы жывым, па-

куль мяняемся, і мы можам станавіцца яшчэ больш здаровымі.

Мы падвышаем сваю волю да жыцця і волю да ўлады, пераўтвараючы асяродзьдзе вакол сябе, робячы яго больш здаровым. Мы робім сьвет здаравейшым, а здаровы сьвет яшчэ больш умацоўвае наша здароўе. Пачніце выбудоўваць сваё здароўе ад сёньня. Агледзьцеся: што вы можаце зрабіць для здароўя? Падумайце, якія вашыя дзеянні можна зрабіць яшчэ больш здаровымі?

### **Парадокс здароўя.**

Мы жывём у дзіўным часе: у нас болей улады над хваробамі і самімі сабой, чым калі-кольвек у чалавечай гісторыі, але чым у больш здаровым грамадстве людзі жывуць, тым часцей скардзяцца на здароўе. Гэтае назіраньне назвалі «парадоксам здароўя». Усё больш людзей знаходзяць у сябе трывожныя сымптомы і адчуваюць большую незадаволенасць сваім станам.

Мы жывём даўжэй, але пачынаем хварэць усё раней. Мы гонімся за камфортам, але цяпло, здавальненне і калярыйнае ежа на адлегласці выцягнутай рукі прыводзяць да нездароўя. Эвалюцыйна ўцякаючы ад голаду, мы трапляем у пастку пераядання. Працуючы ўсё больш, мы выгараем, і нам становяцца абыякавыя плады нашага поспеху. Імкнучыся пацешыцца, адпачыць, зьняць стрэс, мы пападаем у пастку залежнасцяў. Вызваліўшыся ад адных хваробаў, мы сустракаем іншыя.

### **Парадокс таблеткі.**

Я часта бачу, што людзі чакаюць ад мяне чароўнай таблеткі, але ня хочуць карыстацца праваранымі эфектыўнымі сродкамі. «Гэта вельмі проста і нудна, — кажуць яны, — а дзе ж навука?» Прагрэс навукі спараджае ў шматлікіх людзей чаканьне, што нейкія прэпараты ці апараты змогуць чароўнай чынам іх аздаравіць. Аднак дасюль ня вынайздзена і наўрад ці зьявіцца ў найбліжэйшай будучыні таблетка, якая зробіць вас стрэсаўстойлівымі і ўсвядомленымі, худымі і мускулістымі. Таму імкніцеся ня піць таблеткі, каб быць здаровымі, а быць здаровымі, каб ня піць таблеткі.

**Абсалютная большасць дадаткаў не дае прыкметнага эфекту здаровым людзям. А**

вось здаровы лад жыцця — працуе, робіць нас лепшымі і мацнейшымі. Менавіта сьвядомыя ўважлівыя дзеянні стымулююць разьвіццё, а не пасіўнае спажываньне «аздараўленчых» прадуктаў. Многія людзі даюць нырца ў ЗЛЖ, але атрымліваюць толькі праблемы са здароўем. Рыба на абед больш эфектыўная, чым Амега-3 у капсулах; прыём вітаміну D не заменіць часу, праведзенага на сонцы; міястимулятары не разьвіваюць цягліцы, а рэгулярныя практыкаваньні працуюць на 100%.

На жаль, лекары і мэдычнае асяродзьдзе не пасьпяваюць за ўсплёскам масавага попыту на здаровы лад жыцця і практычна не даюць пэўных навуковых адказаў на пытанні менавіта прафіляктыкі, умацаваньня здароўя, больш факусуючыся на лячэньні ўжо існых захворваньняў. Гэта прывяло да зьяўленьня вялікай колькасці інстактароў, аматараў і шарлятанаў.

### **Парадокс «аздараўленьня».**

Я не лічу поспехам, калі мой кліент схуднеў. Посьпех — гэта стабільнае падтрыманьне здаровай вагі і аптымальнага харчаваньня на працягу доўгага часу. Многія лічаць, што здароўе — гэта нейкі аднаразовы акт. Напрыклад, можна цэлы дзень ляжаць на канапе, а ўдарная трэніроўка ўсё кампэнсуе. Або можна есьці абы-што — і аздаравіцца за тыдзень разгрузачнага галаданьня. Можна паводзіць сябе подла і агідна, а затым памэдытаваць ці пакаяцца. Можна жыць сярод бруднага паветра, але выяжджаць раз на тыдзень у лес. На жаль, гэта так не працуе, і кампэнсаваць шкоду свайму арганізму эпізадычнымі дзеямі не атрымаецца. Ня «чысьціце» цела і розум ад броду, а трымайце цела і розум у чысьціні.

Здароўе — гэта і ёсьць само жыццё, здароўе — гэта тое, што мы робім кожны дзень, гэта звычкі, гэта тканка нашай штодзённасьці. Таму так важна фармаваць здаровы лад жыцця, здаровыя звычкі. Акрамя таго, здароўе, як і гонар, трэба берагчы замалада. Зрэшты, пачаць ніколі ня позна і, зьмяніўшы свой лад жыцця ў любы момант, можна атрымаць пэўную карысьць. Я спадзяюся, што гэтая кніга дапаможа вам скласьці сваю сыстэму здароўя і ўкараніць яе ў паўсядзённае жыццё.

### «Мэдыцына для ўсіх» і «мэдыцына для кожнага».

Прагрэсіўнай формай мэдыцыны зьяўляецца доказная мэдыцына, якая вывучае тое, што працуе на вялікіх выбарках людзей, усярэдніваючы значэнні. Гэта добра для лекараў, у якіх ёсць 15 хвілінаў на пацыента. Але тое, што добра для людзей «у сярэднім», неабавязкова выявіцца карысным асабіста для вас.

Арганізм кожнага чалавека мае свае асаблівасці і нюансы, таму як мэдычныя прэпараты, так і мэтады здараўлення працуюць для ўсіх па-рознаму. Для адных гэты прэпарат будзе карысны, іншыя атрымаюць адно пабочных эфекты. У адных рэжым трэніровак прывядзе да інтэнсіўнага цяглічнага росту, у іншых — амаль да нулявых вынікаў. Жывёльныя насычаныя тлушчы шкодзяць людзям з пэўнымі генамі, у той час як астатнія могуць есці іх бяз шкоды для здароўя.

Таму мэдыцына імкнецца стаць пэрсаналізаванай, разбіваючы людзей на розныя групы і падбіраючы для кожнага тыпу аптымальныя лекі. У здараўленьні важна ня проста прытрымлівацца агульных парадаў, а шукаць тую, што лепей за ўсё спрацуе менавіта для вас. Вывучыце сябе, каб дзейнічаць эфектыўна! **Для гэтага трэба валодаць вялікай колькасцю інфармацыі аб сваім здароўі і адсочваць вынікі сваіх дзеянняў.** Толькі так мы можам разумець, ці ў слухным кірунку рухаемся.

Існуе меркаваньне, што здароўе — гэта вельмі затратна, і дазволіць яго сабе могуць ня ўсе. Я збіраюся давесці, што гэта ня так. Здароўе — гэта інвэстыцыі, а ня траты. Рэарганізуючы свой лад жыцця, вы будзеце атрымліваць такі прыбытак, як задавальненне, вызвалены час і эканомлены выдаткі.

**Здароўе дае жыццё, час і энэргію, а энэргічнасць дае вам больш здароўя.** Сучасная навука і мэдыцына даюць нам мноства магчымасцяў папярэдзіць і запаволіць развіццё шматлікіх хваробаў. Для таго каб стаць яшчэ здаравейшым любому здароваму чалавеку, а хвораму — умацаваць сваё здароўе, не патрэбныя дарагія прэпараты або адмысловыя прыборы — усё неабходнае ўжо ёсць у ваших руках.

**Любы чалавек, любога ўзросту, зь любымі магчымасцямі, у любы час можа**

**пачаць дзейнічаць і станавіцца здаравейшым і мацнейшым.**

### Навошта мне чытаць пра здароўе, калі ў мяне нічога не баліць?

Многія людзі ўспрымаюць здароўе і здараўленьне як нешта, што датычыцца толькі зьмяншэння рызыкі захворванняў. Але гэта ня так: здараўленьне — гэта ня толькі зьніжэнне рызыкі, гэта неад’емны кампанэнт асабістага развіцця. Гэта паляпшэнне працы нашага розуму, развіццё нашай асобы, павышэнне кагнітыўных здольнасцяў, павелічэнне рэсурсаў, сілаў, грошай, часу, уплыву.

**Здароўе — гэта самаразвіццё, бясконцы працэс супрацьстаяння разбуральнаму дзеянню часу.** Пакуль навука ня можа прапанаваць нічога прарыўнога ў лекаванні галоўнага ворага — старэння. Выкарыстоўваючы ўсе сучасныя веды, мы можам падоўжыць сабе жыццё да 90+, зрабіўшы гэтыя доўгія гады — здаровымі. Для большага выніку добра было б выйграць у генэтычнай лятарэі, але адваротная сытуацыя ня значыць, што трэба здавацца. Кожны год усё больш вучоных далучаюцца да барацьбы за нашае здароўе, зьяўляецца ўсё больш новых мэтадаў лекавання. Мы бачым прыкметны прагрэс у шматлікіх галінах мэдыцыны: павышэнне эфектыўнасці лячэння розных відаў раку, хваробаў сэрца, мозгу. Умацоўваючы здароўе і падаўжаючы жыццё, мы можам дачакацца моманту, калі тыя праблемы са здароўем, што сёння ўяўляюцца невырашальнымі, могуць быць лёгка вырашаныя заўтра.

А пакуль здаровы лад жыцця дапаможа зрабіць старэнне аптымальным. Бо і старэць можна высакародна, пакрываючыся пацінай, як срэбра, а не распыпаючыся ў іржавую пацяруху, як бляха. Не скісаючы, як таннае віно, а набываючы глыбокія адценьні смаку, як дарагія віны з «патэнцыялам старэння».

*Старэючы, вы хочаце скіснуць або стаць высакародным віном? Вы аддаеце перавагу знасіцца ад працы ці заржавець ад бяздзейнасці?*

### Пытаньні і заданьні

1. Наколькі здаровае тое, што ёсць у вашым жыцці: ежа, рух, камунікацыя, пра-

ца, сям'я, асяродзьдзе, сябры, мэты, адпачынак? Ацэніце кожную сферу па дзесяцібальнай шкале.

2. Хто зь людзей, якіх вы ведаеце, радыкальна зьмяніў сваё жыццё, пачаўшы паляпшаць здароўе? Што для іх спрацавала? Хто з вашых герояў ці ролевых мадэляў надае адмысловую ўвагу здароўю? А хто спрабаваў «змахляваць», зьвяртаючыся да сумнеўных спосабаў «аздараўленьня»?

3. Якім вы сябе бачыце ў старасьці? Здаровым бадзёрым пэнсіянэрам, які вандруе па сьвеце зь невычэрпнай цікаўнасьцю, ці тым, хто мадзее старцам з мноствам хваробаў?

### 3. Здароўе як вайна з сабой і сьветам

Многія людзі прыходзяць да мяне на кансультацыю з такім настроем, быццам яны сабраліся на вайну са сваім арганізмам. І мне прыемна бачыць, што падчас нашай гутаркі ў іх прачынаецца цікавасьць, а напруга сыходзіць, — бітвы звычайна не пакідаюць такога посмаку. Я вельмі рады, калі чалавек адчувае цікавасьць да свайго арганізму і гатовы шукаць, як здаволіць свае патрэбы здаровымі спосабамі, а не гвалтаваць сябе строгімі дыетами і зьнясільвальнымі трэніроўкамі.

Клясычная мэдыцына фармавалася ў тых гады, калі асноўныя пагрозы для здароўя былі вонкавымі: таксыны, інфэкцыі, голад, пашкодваньні. Зь імі трэба было змагацца, іх трэба было зьнішчаць. Такі падыход прывёў да ўзьнікненьня мэдыцынскай мэтафары «вайны», бітвы за здароўе. Але за апошнюю сотню гадоў усё зьмянілася, і на сёньня галоўныя прычыны хваробаў і сьмерці — унутраныя, так званыя «хваробы цывілізацыі»: сардэчна-сасудзістыя захворваньні, пухліны, дыябэт, атлусьценьне, дэпрэсія. **І што атрымліваецца — цяпер нам трэба ваяваць са сваім целам, розумам, псыхікай?!**

«У вас хвароба Х. — Як непрыемна. — Яна лечыцца здаровым харчаваньнем і фізычнай актыўнасьцю. — Жажліва, о не, толькі ня гэта!» Калі мы кажам пра здаровы лад жыцьця, то для шматлікіх людзей гэта выглядае як неабходнасьць прымусу сябе да таго, чаго ня хочацца, адмовы ад таго, што падабаецца, і наогул пастаяннымі абмежаваньнямі. Мэдыя, на жаль, таксама рэдка транслююць ідэі ба-

лянсу або самавывучэньня, заяўляючы: «забі ў сабе слабасьць», «знішчы і выкіні цукар», «зьеж гэта празь сілу», «трэніруйся да крывавага поту» і да т. п.

Сьвет успрымаецца як агрэсіўнае месца, дзе нам увесь час пагражаюць хваробатворныя бактэрыі, дзе спакушаюць прадаўцы марозіва, дзе крадуць нашу ўвагу і нават душу смартфоны, у лёгкія імкнецца патрапіць бруднае паветра, а ў мозг увесь час залятаюць дрэнныя навіны. **Атрымліваецца, што нам трэба быць пастаянна пільнымі, каб не прапусьціць пагрозу, рэгулярна «чысьціць» сваё цела ад таксынаў і стымуляваць «абарону» арганізму.**

### Канцэпцыя «крэпасьці ў аблозе».

Праз такі «парадак дня» наш мозг разглядае наша існаваньне асобна ад асяродзьдзя, заўважае ўвесьчасныя напады шкодных чыннікаў і зводзіць сваё разьвіццё адно да спосабаў распрацоўкі больш дасканалага ўзбраеньня. Роля самога чалавека (жаўнера) нязначная, бо камандуюць і прымаюць рашэньні толькі палявыя камандыры (урачы), а мы пачуваемся адстароненымі як ад прыняцьця рашэньняў, так і ад разуменьня таго, што насамрэч адбываецца.

*Ёсьць жарт пра тое, што «магчымасьці мэдыцыны бязьмежныя, абмежаваныя толькі магчымасьці канкрэтнага пацыента». Успомніце, як непрыемна, калі лекар абмяркоўвае ваш стан, цалкам ігнаруючы вас і вашыя пытаньні!*

Такая ваенная мэтафара добра пасуе да лекаваньня канкрэтнай хваробы. Аднак далёка не заўсёды мэты і сродкі «лекаваньня хваробаў» супадаюць з «умацаваньнем здароўя». Калі мы паглядзім на здароўе як на балянс арганізму і навакольнага асяродзьдзя, балянс цела і розуму, то зможам зразумець, што зьяўляемся часткай асяродзьдзя: мы адаптуемся да яго ды імкнёмся да раўнавагі.

Барацьба са шкоднымі звычкамі таксама ўспрымаецца як працяглая бітва, дзе частыя паразы і вялікія ваенныя выдаткі. Разуменьне дзейных мэханізмаў шкодных звычак дапамагае нам убачыць, якія з нашых патрэбаў яны задавальняюць, чаму яны сталі часткай нашай самаідэнтыфікацыі і як магчыма гэтыя ж патрэбы здаволіць здаровым спосабам.

**Парушэньні здароўя ўзьнікаюць у выніку парушэньняў адаптацыі, і гэтыя зьмены далёка не заўсёды паталагічныя па сваёй ісьце, у іх закладзены важны прыста-соўвальны мэханізм, які й дапаможа аднавіць здароўе, — вядома, калі правільна ім скарыстацца.**

Сапраўдная сувязь з самім сабой пачынаецца са шчырай цікавасьці да сябе. Таму так важна ведаць стан свайго цела і розуму, заўважаць, якія сыгналы мы даём арганізму праз наш лад жыцьця (рэжым, ежа, рух, стрэс) і як ён адказвае на гэтыя сыгналы. Разьвіцьцё такой уважлівасьці дазваляе знайсці для сябе аптымальныя ўмовы. Бо нас хвалюе ня толькі зьніжэньне рызыкі захворваньняў у будучыні, але й наш стан сёньня: узровень энэргіі, смак жыцьця, камфорт знаходжаньня ў цэле, лёгкасьць і задавальненьне ад кожнай пражытай гадзіны.

Умацаваньне здароўя — гэта сума нашых паўсядзённых рашэньняў і ўчынкаў, якія мы робім зь любоўю і задавальненьнем, а не баявыя задачы нахшталт схуднець да лета, напампаваць цягліцы за месяц, хутка вырашыць праблему са сном, ачысьціць арганізм за дзень, прыбраць стрэс за вечар, адаспацца на тыдзень, прапіць вітаміны, ня есьці цукар, пакутуючы на цукровую залежнасьць, і ўсё гэта без разуменьня свайго стану і зыходных дадзеных. Калі мы думаем пра здароўе як пра балянс, то нам трэба ўмець ацэньваць, з аднаго боку, свой рэсурс, з другога — свой лад жыцьця. Бяз гэтага балянс і ўкараненьне пэрсаналізаваных зьменаў на доўгатэрміновай аснове будуць немагчымыя.

*Упэўнены, што вы зможце зьмяніць сваё здароўе на доўгатэрміновай аснове, а не здавольвацца адно спробамі зьмяніцца. Бо, як кажаў Буда, «ваду праводзяць арашальнікі, паляўнічыя апэрваюць стрэлы, цесьляры працуюць з дрэвам, а мудрыя людзі — над сабой».*

## Пытаньні і заданьні

1. Прааналізуйце мэтафары, якія вы выкарыстоўваеце для апісаньня свайго цела. Зьмяніце іх на канструктыўныя і спагадлівыя. Хай гэта будзе не «гультайскі трыбух», а «мудры арганізм, навойстрыны мільёнамі гадоў эвалюцыі».

2. Ці часта вы прымушаеце сябе рабіць нешта толькі таму, што гэта «карысна»? Як вы пры гэтым пачуваецеся?

3. Як вы ставіцеся да навакольнага асяродзьдзя? Гэта для вас цудоўнае месца, дзе багата карыснага для здароўя, ці вы бачыце толькі бруднае паветра, атручаныя акіяны і забруджаныя пэстыцыдамі землі? Зірніце на навакольны сьвет як на крыніцу здароўя без «ваенных» кагнітыўных фільтраў.

## 4. Гісторыя здароўя

Мы заўсёды імкнуліся зразумець, чаму ўзьнікаюць праблемы ў арганізьме і што трэба рабіць для таго, каб захаваць здароўе. Пазыцыя людзей таксама прайшла шлях ад «чалавека пасыўнага» перад абліччам пагрозаў да «чалавека актыўнага», які кіруе сваім здароўем.

### Здароўе як сьвятасьць і чысьціня.

Здавён-даўна людзі спрабавалі «выгнаць» хваробу зь цела рознымі спосабамі: існавалі практыкі выгнаньня духаў ці дэманаў, замольваньня грахоў і «нячыстых» учынкаў. Хвароба ўспрымалася як злы дух ці пакараньне ад боства за парушэньне нейкіх правілаў. Такое ўспрыманьне хваробы мае глыбокія эвалюцыйныя карані.

Для ранніх сысуноў важную ролю ў выжываньні граў нюх: яны вучыліся шукаць і ацэньваць ежу па паху. Калі нешта пахла дрэнна, значыць, гэтага трэба пазьбягаць. Добрыя пахі сталі выклікаць пазытыўныя эмоцыі, а кепскія, брудныя, небясьпечныя — нэгатыўныя. Так склалася, што нашы вышэйшыя нэрвовыя цэнтры сфармаваліся на месцы старажытных цэнтраў, якія адказваюць за нюх.

У вышэйшых прыматаў, у тым ліку чалавека, нюх ужо ня грае настолькі важнай ролі. Але мозг усё роўна ўспрымае навакольны сьвет праз прызму пахаў. Распазнаючы пахі, мы вызначаем «добрае» і «дрэннае». Мы часта гаворым і ацэньваем рэчы і людзей, як быццам хочам іх зьвесці.

*Прыслухайцеся да сябе, калі гаворыце пра нешта «дрэннае»: брудны, нехайны, ванітоўны і гэтак далей. Гэта выклікае непрымальнае, жаданьне пазьбягаць. А вось пра «добрых» людзей ці рэчы ідзе зусім іншая размова: чысты, сьвежы, сакавіты, смачны. І гэта выклікае ў нас жаданьне валодаць.*

Эмацыйная ацэнка «чысты — брудны» закладзеная і ў нашым самаадчуваньні. Гэта на-



зываюць «псыхалагічным забруджваньнем», калі мы адчуваем сябе бруднымі, нячыстымі, сьмярдзучымі.



*«Псыхалагічнае забруджваньне» можа быць наступствам траўмы, стрэсу, сымптомам дэпрэсіі, зьніжанай самаацэнкі, а таксама ўзьнікаць як наступства крытыкі, зьнявагі і здрады.*

Крыніцай падобнага адчуваньня зьяўляюцца нашыя ўласныя дзеянні ці ўчынкі іншых людзей, а ня нейкае «рэальнае» забруджваньне. Вы можаце пачувацца запэканым нават пры павярхоўным кантакце зь непрыемным вам чалавекам. І ў вас узьнікне жаданьне памыць рукі, вымыцца, каб аблегчыць пачуцьцё віны або непрымання. Дарэчы, ці лягчэе вам пасьля душы?

Тыповы ў гэтым выпадку прыклад рымскага пракуратара Понція Пілата, які падчас суду над Хрыстом зьдзейсніў прынятае сярод юдаў рытуальнае абмываньне рук у знак недачыснасьці да зьдзяйсняльнага забойства. З ачышчэньнем іншага роду звязанае разьвіцьцё драмы ў Старажытнай Грэцыі: танцы, музыка і сьпевы служылі лекавымі сродкамі для душы, дапамагалі дасягнуць катарсісу, г. зн. ачышчэньня ад трывогі, зьбянтэжанасьці, неўтаймаваных жарсьцяў для вяртаньня самакантролю.

Адчуваньне «броду» эмацыйна непрыемнае, і, вядома, яго хочацца пазбыцца. Рэлігіі і духоўныя практыкі выкарыстоўвалі сымболіку «ачышчэньня» ў сваіх рытуалах. Пусканьне «гнілой» ці «лішняй» крыві было папулярным мэтадам і каштавала жыцьця велізарнай колькасьці людзей, ня меншая колькасьць хваробаў лячыліся прамываньнем кішачніка. Цяпер канцэпцыя зьмянілася, і людзі змываюць ужо не грахі, а шлакі, і разьдзіраюць іх не нячысьцікі, а іншаплянэтнікі ці паразіты.

Рознага кшталту «дэтоксы» прапануюць пачысьціць кішачнік, печань, кроў і да т. п. Зразумела, арганізм здоровага чалавека сам выдатна дае рады з вывядзеньнем прадуктаў абмену, а для рэальных інтаксікацый ці пры захворваньнях нырак існуюць адмысловыя спосабы лячэньня. **Мы ўспрымаем здароўе як чысьціню, а фізычная яна ці эмацыйная — неістотна.**

## Здароўе як балянс.

Старажытнагрэцкі філёзаф і лекар Алкмаён Кратонскі лічыў, што «здароўе — гэта гармонія процілегла скіраваных сілаў». Ідэя здароўя як раўнавагі стыхіяў у арганізьме папулярная і на Захадзе, і на Ўсходзе: балянс «пяці стыхіяў», «інь і ян», «вадкасьцей», «дошаў», «першаэлемэнтаў», «сокаў» — у розных культурах гэтыя ўяўленьні былі падобныя. Кожная школа па-свойму ацэньвала і прапапоўвала выпраўляць дысбалянсы.

Ужо згаданае кровапусканьне, напрыклад, выкарыстоўвалася і для вываду лішку «агню» зь цела, калі пры гарачках пускалі кроў для «ахаладжэньня». Гэтая працэдура прыкметна памяншала шанцы выжыць.



*Асабісты доктар прэзыдэнта ЗША Джорджа Вашынгтона прапісаў кровапусканьне бадай пры ўсіх яго захворваньнях: спроба вылечыць такім чынам пнэўманію, магчыма, і прывяла палітыка да сьмерці.*

Зрэшты, донарства для многіх людзей сапраўды карыснае, а калі ў чалавека ёсьць лішак жалеза ў арганізьме — тады й неабходнае. У пазьнейшы час ідэя балянсу адрадзілася ў разуменьні здароўя як «згоды душы і цела», раўнавагі паміж чалавекам і тым асяродзьдзем, дзе ён жыве.

## Здароўе як выратаваньне.

У шэрагу філязофскіх і рэлігійных вучэньняў сьцьвярджалася, што большасьць пакут у жыцьці чалавека паходзяць ад невуцтва і няўменьня даць рады жыцьцёвым выклікам. Цялеснае і псыхічнае здароўе ўспрымалася як вытворнае ад разумовых намаганьняў і лічылася наступствам самаразьвіцьця.

З пункту гледжаньня стоікаў, ключ да ўсяго — спазнаньне «лёгасу», пошук прычынаў, а зло — гэта вынік невуцтва. Практыка стаіцызму меркавала самадысцыпліну і жыцьцё паводле натуральных законаў прыроды. «Жыць у згодзе з прыродай» важна ня толькі ў захаваньні фізычных законаў, але і законаў мысьленьня.

У будызьме жыцьцёвыя выпрабаваньні і жаданьні прыводзяць да пакутаў, а хвароба — адзін зь відаў зямных пакутаў, якіх немагчыма цалкам пазьбегнуць. Свабода ад

жарсьцяў, умеранасьць і самадысцыпліна дапамагаюць зьмякчыць пакуты.

**Важны момант: разумовая дысцыпліна магчымая ў будызьме толькі пры выкананьні досыць строгіх правілаў ладу жыцьця, такіх як дыета, умеранасьць, мэдытацыя, мінімалізм, чалавекалюбства, спачуваньне, пазьбяганьне залежнасьцяў і да т. п.**

З пункту гледжаньня будыста, добра, што вы пазбавіліся ад хваробы, але было б чудоўна, калі б і астатнія людзі таксама навучыліся пазбаўляцца ад пакутаў і хваробаў.

### Пытаньні і заданьні

1. Каб пачувацца лепей, часьцяком досыць толькі прыбраць з хаты, тэлефона і галовы ўсё сьмецьце, усё пачысьціць, вымыцца самому і апрануцца ў чыстае і прыгожае. Гігіена — разумовая, сацыяльная, фізычная — гэта аснова здароўя, і няхай ваш рэфлекс ачышчэньня паклапоціцца пра вас.

2. Што выводзіць вас з раўнавагі? Якія свае рысы ці жарсьці вы лічыце незбалянсаванымі? Чым іх можна ўраўнаважыць?

3. Ці згодныя вы з тым, што «невуцтва — корань усіх пакутаў»? Ці дастаткова вы ведаеце пра свой розум і сваё цела?

### 5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесьці на дыету»

У маёй кніжнай шафе ганаровае месца займаюць кнігі некалькіх антычных аўтараў. Іх ідэі актуальныя і сёньня, жарты паранейшаму сьмешныя, а праблемы прымушаюць задумацца. Эпоха антычнасьці стала ўзорам для ўсіх наступных часоў, сфармаваўшы ідэал чалавека — прыгожага душой і целам, грамадзяніна і ваяра, які нясе адказнасьць перад сабой і людзьмі.



*Здароўе для грэкаў было ня ўтомным «абавязкам», а неад'емнай часткай самаразьвіцьця і самаспазнаньня. Так, нараўні з росквітам мастацтва і зараджэньнем навукі і філязофіі, узьнікла новае разуменьне асабістага здароўя.*

### Натуральнасьць здароўя.

Натуральнасьць здароўя — гэта датрыманьне сваёй прыроды і прыроды рэчаў. Невыпадкава на франтоне старажытнагрэцкага храма Апалёна ў Дэльфах быў надпіс: «Спазнай самога сябе». Натуральнасьць уключала гармонію і суразмернасьць цела і духу, раўнавагу дзейных у арганізьме сілаў, а яшчэ — гарманічныя стасункі з асяродзьдзем. Важным лічылася прытрымлівацца сваёй прыроды і быць у ладзе з усім, што цябе атачае.

### Разумнасьць здароўя.

Розум — гэта ключавы аспект дасягненьня здароўя: дзеля яго падтрыманьня чалавек мусіць прымаць разумныя рашэньні, быць разважлівым і апанаваць свае жарсьці. Важным кампанэнтам лічылася тое, што сёньня мы завём стрэсаўстойлівасьцю — «цвёрда трымаць страты і злыбеды», — і аўтаноміяй — «не залежаць ад фартуны і вонкавых уплываў». Стоікі сьцьвярджалі, што нават пры неспрыяльных абставінах чалавек можа быць здаровым, бо ён вольны выбіраць свой лад жыцьця. Для гэтага трэба ўзгадніць свае рашэньні са сваімі асаблівасьцямі й перавагамі і жыць у згодзе з прыродай, выкарыстоўваючы здаровы глузд.

### Прыняцьце сябе.

Зварот да самога сябе ёсьць умовай здаровага і паўнаўдаснага існаваньня. Сілы для самаўдасканаленьня трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павяга да сябе, адекватная самаацэнка. Уменьне бачыць уласныя вартасьці і недахопы — важная прыкмета здароўя.

### Гармонія са сьветам.

Унутраны лад здаровага чалавека аналягічны дасканалому ладу сьветабудовы і ўяўляе сабой увасабленьне «Усеагульнага Вышэйшага Парадку». Здаровы чалавек не павінен выступаць супраць уласнай прыроды, а паколькі гэта прырода аналягічная прыродзе сьветабудовы, то здаровы чалавек не павінен мець непрымірмых канфрантацыйных адносінаў са сьветам.

### Асабістая адказнасць за здароўе.

Філёзаф Дэмакрыт заўважыў, што «здараўя просяць у багоў у сваіх малітвах людзі, а таго ня ведаюць, што яны самі маюць у сваім распараджэньні сродкі да гэтага». Менавіта ў антычнасці сфармавалася ідэя асабістай адказнасці за сваё здароўе. Для дасягнення гэтага патрабаваліся праца, трэніроўка цела і розуму. Толькі тады можна было казаць пра па-сапраўднаму здаровага чалавека.

### Дыета па-старажытнагрэцку.

Слова «дыета» за апошнія гады займела крыху нэгатыўную афарбоўку, звязаную з харчовымі парушэннямі, відавочна ненавуковымі і шкоднымі трэндамі і шматлікімі загалоўкамі ў СМІ. Таму часта мы ўспрымаем панятак «дыета» як нешта кароткачасовае і нездаровае, характэрнае для людзей з кампульсіўнымі паводзінамі. Але на працягу амаль трох тысячаў гадоў дыета (δίαιτα — грэч.) азначала «ўклад, лад жыцця, побыт», маючы на ўвазе лад жыцця хворага, што вядзе да яго акрыяння.

**Старажытнагрэцкая навука аб тым, як змяняць лад жыцця, называлася «дыетыка». Адсюль і пайшла сучасная дыета.**

Лекары-філёзафы грэчаскіх полісаў лічылі, што іх вонкавы выгляд мусіць увасабляць іх каштоўнасці. Таму яны сачылі за харчаваннем, займаліся спортам і практыкавалі ўмеранасць.

*Атлет Ік Тарэнці атрымаў Алімпійскі вянок у пяцібор'і ў 444 г. да н. э., а пасля перамогі праславіўся як найлепшы інструктар па атлетыцы і «бацька спартыўнай дыеталёгіі». Пры падрыхтоўцы да спаборніцтваў ён практыкаваў палавое ўстрыманьне і строгую ўмеранасць у ядзе: панятак «абед Ікаса», як відаць, азначаў проста пустую талерку.*

У гэты пэрыяд часу, на тле культу спорту і здаровага цела, людзям з залішняй вагой даводзілася цяжка. Да прыкладу, кіраўнік Гераклеі Дыяніс (IV стагодзьдзе да н.э.) так саромеўся сваёй паўнаты, што прымаў навакольных, седзячы ў бочцы (ня блытаць з Дыягенам!), зь якой тырчала толькі яго галава. У Спарце поўных людзей не было ад слова «зусім»: мужчынаў з залішняй вагой там лупцавалі, а потым выганялі з горада. Ёсці на самоце і ня ведаць меры ў ядзе было складана з прычыны правіла грамадзкіх

трапэзаў (сысытыяў), дзе за абедам збіраліся цэлымі таварыствамі.

Пазьней слова *diaeta* (дыета на латыні) пачало разумецца ў шырэйшым сэнсе — як умеранасць ва ўсім. Пра гэта гаворыцца, напрыклад, у сярэднявечным трактаце «Салернскі кодэкс здараўя» (XIV ст.): «Найвышэйшы закон мэдыцыны — дыету выконваць няўхільна. Будзе лячэньне дрэнным, калі забудзецца, лечачы, пра дыету. Колькі, калі, чаму, як часта і што прыдатна — усё гэта павінен наказваць лекар, прызначаючы дыету».

### Пытаньні і заданьні

1. Ці добра вы сябе ведаеце? Апытайце пяць розных сяброў, папрасіце іх даць вам характарыстыку. Ці супадае яна з вашымі асабістымі адчуваньнямі?

2. Хто адказвае за ваша здароўе? Хто вінаваты ў вашых праблемах са здароўем: кепскія гены, дрэнны ўрад, нядбайныя бацькі, сапсаваная экалёгія? Вы пасіўна прымаеце ўсё як ёсць або робіце сьведомы выбар адносна свайго здараўя?

3. Ці прымаеце вы свае недахопы? Адмаўляючы свае асаблівасці, мы ігнаруем і магчымасці для зьмены. Прыміце сябе, іншага «Я» ў вас няма. Як вашыя недахопы можна ператварыць у перавагі?

### 6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе?

Прагрэс анатоміі і фізыялёгіі пачаўся ў эпоху Адраджэньня, і з таго часу многія дасьледчыкі пачалі ўспрымаць цела як своеасаблівы мэханізм. Сэрца — помпа, сасуды — трубы, суставы і сухажыллі — блёкі і шасьцярэнькі. Здароўе мяркуе правільную працу гэтага мэханізму, іншымі словамі, здароўе — гэта адсутнасць парушэньняў, хваробаў. Тады і лячэньне азначае «хутка выправіць паломку», каб чалавек мог працягнуць свой звыклы лад жыцця.

*Атэрасклератычная бляшка закрывае артэрыю? Трэба проста паставіць стэнт, які пашырае прасьвет, і хвароба вылекаваная. На жаль, у рэальнасці ўсё нашмат складаней.*

Шмат у чым падыход «або здаровы, або хворы» застаецца і сёньня, калі мноства перадхваробаў або станаў, якія не адпавядаюць крытэрам хваробы, ігнаруюцца, а скаргі людзей — абясцэньваюцца. **Па сутнасьці, пра-**

**пануецца зьвяртацца па дапамогу толькі тады, калі разаўецца захворваньне, а да гэтага чалавек фармальна прызнаецца здаровым.**

*Было ў вас так: адчуваеце сябе дрэнна, прыходзіце да лекара, здаеце аналізы, яны «ў норме», і выразны позірк лекара ясна дае зразумець, што шпіталь — гэта не месца для сумулянтаў.*

*Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездаровым!?*

Існуе такая мадэль здароўя — біястатычная, у ёй здароўе разглядаецца як дыяпазон шэрагу паказнікаў, у якім адбываецца нармальная праца арганізма, а хвароба — гэта выхад за межы нормы. Паводле гэтай сыстэмы, нормы ўніверсальныя і могуць быць вызначаныя экспэрымэнтальна. Але, вядома, здароўе — гэта не «норма». Такі падыход фармуе небяспечную памылку, маўляў, навошта мне займацца чым-небудзь зараз — калі захварэю, тады і буду лячыцца.

Рэч у тым, што большасць сучасных захворваньняў пачынаюць разьвівацца задоўга да праявы: гэта тычыцца і шэрагу пухлінаў, і дыябэту 2 тыпу, і сардэчна-сасудзістых або нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Працэс доўжыцца гадамі: раньняе выяўленьне можа яго запаволіць і нават павярнуць назад. Больш за тое, сучасны стан навукі дазваляе вызначыць шэраг маркераў, якія зьмяняюцца за шмат гадоў да ўзьнікненьня хваробы, і прадказаць яе ўзьнікненьне. **Чым раней выяўленае захворваньне, тым імавернейшы посьпех лячэньня і ніжэйшы яго кошт.**

Важна выяўляць схільнасьці і займацца ўмацаваньнем здароўя і без наяўнасьці сымптомаў. Многія людзі, ды і я ў тым ліку, баяцца не старэньня як такога, а памерці як асоба яшчэ да фізычнае сьмерці. Але мы можам паўплываць і на гэта!

**Рамантуйце дах, пакуль сьвеціць сонца!**

Гэта слушна і ў прамым, і ў пераносным сэнсе — займайцеся сваім мозгам да зьяўленьня дэмэнцыі! Нэўрадэгенэратыўныя захворваньні небяспечныя тым, што маюць працяглы пэрыяд схаванага разьвіцьця (латэнтная стадыя). Тым часам нэўроны гінуць, але праяваў хваробы амаль няма, і чалавек пачуваецца звычайна, бо частку функцыяў на сябе бяруць ацалелыя нэўроны. Разьвіцьцё хваробы ідзе бессымптомна.

У нашага мозгу высокі запас трываласьці, і большая частка нэўронаў можа незварот-

на разбурыцца да зьяўленьня першых сымптомаў. А чым больш клетак загінула, тым менш эфэктыўнымі будуць і лекавыя мерапрыемствы.

*Так, пры бакавым аміятрафічным склерозе сымптомы зьяўляюцца пасля гібелі паловы рухальных нэўронаў, а пры хваробе Паркінсана — толькі калі загіне 70 % дафамінавых нэўронаў.*

**Вылучаюць 12 ключавых фактараў рызыкі дэмэнцыі:** малаадукаванасьць, гіпэртанія, парушэньні слыху, курэньне, атлусьценьне, дэпрэсія, адсутнасьць фізычнай актыўнасьці, дыябэт, нізкі сацыяльны кантакт, празьмернае ўжываньне алькаголю, чэрапнамазгавыя траўмы і забруджваньне паветра. Яны адказваюць за 40 % усіх выпадкаў дэмэнцыі і зьяўляюцца кіраванымі. Устараненьне гэтых фактараў рызыкі прыкметна зьменшыць і рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.

**Кантынуум здароўя** — актуальны погляд на тэму таго, што здароўе і хвароба — не ўзаемавыключальныя працэсы. Нельга супрацьпастаўляць здароўе як аптымальны стан і захворваньне як абсалютную паталёгію. І хвароба, і здароўе могуць суіснаваць адначасова, мець шэраг пераходных станаў з шырокім размахам паказнікаў. На адным канцы гэтага кантынууму сьмерць, на другім — супэрдэальнае здароўе, паміж імі мноства стадый: добрае самаадчуваньне, нармальнае самаадчуваньне, нядужаньне, невялікія сымптомы, захворваньне і зьніжэньне актыўнасьці, прыкметнае зьніжэньне магчымасьцяў праз хваробу. Высокі ўзровень здароўя можа кампэнсаваць асобныя праявы захворваньняў. Здароўе і яго патэнцыял мы маем заўсёды, пакуль дышаем.

**Можна быць хворым на 10 % ці на 40 %, здаровым — на 5 % або на 60 %. Суадносіны і вызначаюць ваш стан.**

**Розьніца паміж «умацаваньнем здароўя» і «лячэньнем хваробаў».**

Гэтыя паняткі маюць шмат адрозьненняў і шмат агульнага. Умацаваньне здароўя — гэта мерапрыемствы і дзеяньні, накіраваныя на павелічэньне вашых рэсурсаў. Зрэшты, часам гэта лечыць хваробы. Лячэньне хваробаў — гэта канкрэтныя падыходы, накіраваныя на карэкцыю парушэньняў, выкліканых захворваньнем. Напрыклад, антыбіётыкі пры бактэрыяльнай пнэўманіі, гіпс пры пе-

раломе. Калі вы зламалі нагу, дык здаровае харчаваньне ці мэдытацыі не надта паскорыць зрастаньне костак. А вось пры шэрагу захворваньняў выкарыстоўваюцца і прэпараты, і ўмацаваньне здароўя.

У выпадку цукровага дыябэту, напрыклад, фізычная актыўнасьць дапамагае павысіць адчувальнасьць да інсуліну і зьнізіць узровень глюкозы ў крыві. А вось прызначэньне мэтарміну — прэпарата, які аказвае падобны эфэкт, — гэта ўжо частка лячэньня.

**Нягледзячы на тое, што мэдыцына практычна лічыць цукровы дыябэт 2 тыпу невылечным, сыстэмная зьмена ладу жыцьця ў шматлікіх выпадках можа прывесці да поўнага пазбаўленьня ад яго.**

Для пацыентаў парады накіталі «павялічыць фізычную актыўнасьць і схуднець» часта гучаць маркотна і ўспрымаюцца з пэсімізмам, таму дасьведчаных дактары пакуюць іх у займальныя выпрабаваньні. Неяк да слаўтага лекара і фізіёлага Сяргея Боткіна зьвярнуўся купец з цукровым дыябэтам і атлусьценьнем, гатовы заплаціць вялікія грошы за «мікстуры». Але Боткін заявіў, што возьмецца пры адной умове: калі купец, узяўшы толькі клунак, вандруе, без капейкі грошай, басанож, адправіцца пешшу ў Адэсу (2000 км), дзе і пачнеца лячэньне. Калі купец дайшоў-такі да горада, прыкметаў лішняй вагі і дыябэту ў яго ўжо не было.

### **Больш за адсутнасьць захворваньняў.**

Мне хочацца, каб, чытаючы гэтую кнігу, вы паступова пашыралі сваё разуменьне здароўя. Тады і матывацыя яго павялічыць таксама вырасьце. Сучаснае азначэньне здароўя, прапанаванае Сусьветнай арганізацыяй аховы здароўя, гучыць так: «Здароўе — стан поўнага фізычнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту, а ня толькі адсутнасьць хваробаў і фізычных дэфэктаў». Вызначэньне СAAЗ падобнае да антычнага: «Вышэйшае дабро дасягаецца на аснове поўнага фізычнага і разумовага здароўя» (Марк Тулій Цыцэрон — рымскі палітык, аратар, пісьменьнік).

У фармаваньні здароўя чалавека граюць ролю шматлікія станы і фактары, якія ўключаюць біялягічныя (анатомія, фізіялёгія, генэтыка і інш.), псыхалагічныя і сацыяльныя, — на гэтым пабудаваная біяпсыхасацы-

яльная мадэль здароўя, і я пагаджуся і зь ёй, і з СAAЗ, і з Цыцэронам.

### **Здароўе як адаптацыя і магчымасьць.**

Эквівалентам здароўя мы можам лічыць адаптацыю, г. зн. здольнасьць унутраных сілаў арганізма прыстасоўвацца да вонкавых узьдзеяньняў, уключаючы сацыяльнымі, фізычнымі і эмацыйнымі выклікамі. У прыватнасьці, акадэмік Мікалай Амасаў вызначаў здароўе як «узровень функцыянальных магчымасьцяў арганізма, дыяпазон яго кампэнсаторна-адаптацыйных рэакцый у экстрэмальных умовах, г. зн. узровень рэзэрвовых магчымасьцяў арганізма».

**Здароўе разглядалася і як патэнцыял**, тобок такі «стан арганізму, што дае чалавеку магчымасьць у максымальнай ступені рэалізаваць сваю генэтычную праграму ва ўмовах сацыякультурнага быцьця пэўнага чалавека». У такім разуменьні здароўе становіцца ўмовай для самарэалізацыі, здольнасьць дасягаць жыцьцёвыя мэты. Адэкватнасьць жыцьцёвых мэт і памкненьняў рэальным магчымасьцям таксама важнае для здароўя, а абмежаваньне здольнасьці вырашаць свае праблемы і задачы можа лічыцца дакладнай прыкметай нездароўя.

### **Здароўе як каштоўнасьць і шчасьце.**

Францускі пісьменьнік і філёзаф эпохі Адраджэньня Мішэль дэ Мантэнь лічыў, што «здароўе — гэта каштоўнасьць, дзеля якой варта шкадаваць сілаў». Здароўе дапамагае радавацца жыцьцю і быць шчаслівым. Шчасьце не прыходзіць само па сабе, гэта — праца, аднак, у адрозьненне ад геданізму, задавальненьне ставіцца ў прамую залежнасьць ад цнотаў чалавека.

Паводле антычнага філёзафа Эпікура, найвышэйшым гатункам задавальненьняў зьяўляюцца ня нізкія фізычныя задавальненьні, а вытанчаныя духоўныя. Шчасьлівы той, хто дасягнуў стану поўнай ціхамірнасьці, ці атараксіі, як гэта называлі старажытныя грэкі. У старажытнасьці лічылі, што поўнага душэўнага спакою маглі дасягнуць толькі мудрацы. *Прыслухайцеся да сябе: а як справы з атараксіяй у вас?*

## Пытаньні і заданьні

1. Пагуляйце з мэтафарай «маё цела — аўтамабіль». Аўтаўладальнікі вывучаюць базавую канструкцыю машыны, знакі і разьбіўку на дарогах, трымаюць дыстанцыю, глядзяць на датчыкі паліва. Ці ведаеце вы сыгналы вашага цела і правілы яго выкарыстаньня? Ці праходзіце своєчасова тэхабслугоўваньне?

2. Якія захворваньні ў вас ёсьць у гэты момант? Ці вылучныя яны? Як зьмяненне ладу жыцьця (г. зн. умацаваньне здароўя) паўплывае на іх? Наколькі вялікі патэнцыял гэтага ўплыву?

3. Ацаніце ў адсотках сваё здароўе (100% — суперідэальнае). Як бы вы пачуваліся і што б адчувалі, маючы ідэальнае, сто адсоткавае здароўе?

## 7. Рэсурс здароўя

Рэсурсны падыход — гэта ацэнка здароўя як сыстэмы ўзаемазвязаных фізычных, псыхалагічных і сацыяльных рэсурсаў. Кожны зь іх можна вызначаць і зьмяняць. Любое паляпшэньне здароўя я пачынаю з вымярэння здароўя — так, як мы вызначаем стан пацыента паводле аналізаў. На стадыі першаснай прафіляктыкі мы не павінны супакойвацца адсутнасьцю хваробаў — гэта важна.

Уявіце сабе будучыню: вы здаеце тэсты і прыходзіце да лекара. І ён цікавіцца ня толькі вашымі аналізамі на ВІЧ ці гепатыт, напрыклад, а ўважліва разглядае значэньні й іншых тэстаў, аналізуе дынаміку сну, фізычнай актыўнасьці, мноства біяхімічных паказьнікаў і панура так ківае:

*«Малады чалавек, відаць, вы сталі есьці менш рыбы? У вас зьнізіўся ўзровень селену і ёду. А вось гародніны вы ясьце дастаткова, бачу гэта па ўзроўні каратынаў у крыві.*

*Тэсты на сілу паказваюць аптымальныя значэньні, а вось адчувальнасьць да інсуліну зьнізілася. Сядзячы лад жыцьця?*

*Ды ў вас талія +2 сантымэтры і тэстастэрон крыху зьнізіўся. Вам трэба прыбраць гэты лішні вісцэральны тлушч!*

*Псыхалагічныя тэсты паказваюць, што вы сталі гостра рэагаваць на нэгатыў. Ці не зашмат навінаў гледзіце?»*

Зразумела, шуканыя паказьнікі біямаркераў пэрсаналізаваныя менавіта для вас. А вы імкняцеся ня проста да нормы, але да опты-

муму — да такога значэньня, якое дае мінімальную рызыку захворваньняў і забясьпечвае найбольш высокі ўзровень эфэктыўнасьці.

**Рэсурсы здароўя** — гэта запасы, навыкі або магчымасьці, якія могуць быць скарыстаныя для адаптацыі і спрыяюць дасягненьню выніку ў пэўных сфэрах жыцьця.

Здароўе практычна немагчыма назьбіраць у запас: нельга выспацца наперад або наесціся загадзя (за рэдкім выключэньнем: напрыклад, вітамін В<sub>12</sub> можа доўга захоўвацца ў печані), таму ў адносінах да рэсурсаў здароўя мы будзем казаць пра патэнцыял. Рэсурс — гэта вобласьць, якая паддаецца непасрэднаму ўздзеянню і значна ўплывае на стан здароўя. Памятаеце, мы ўяўлялі адэпта здоровага ладу жыцьця, сьведомасьць якога перанеслася ў цела нездоровага чалавека?

**Чалавек, які мае разьвіты рэсурс харчаваньня**, валодае шматлікімі карыснымі навыкамі і звычкамі: ён умее плянаваць рацыён, выбірае добрыя прадукты, не перадае фастфуду, атрымлівае ад ежы задавальненьне, умее спалучаць ежу і трэніроўкі, сочыць за ўзроўнем важных вітамінаў і мінералаў, пэрыядычна практыкуе інтэрвальнае галаданьне і шматлікае іншае.

**Чалавек, які мае разьвіты рэсурс стрэсаўстойлівасьці**, валодае шматлікімі важнымі навыкамі кіраваньня сытуацыяй: умее браць яе пад кантроль, выкарыстоўваць сабе на карысьць кароткачасовы стрэс, абараняцца ад шкоднага стрэсу і аднаўляцца пасля складаных сытуацый аптымальнымі для сябе спосабамі. Чым больш у вас сілаў і здароўя, тым менш вы іх выдаткоўваеце ў звычайных сытуацыях.

Найважнейшыя характарыстыкі рэсурсаў здароўя — аўтаномія і самавызначэньне, калі вы здольныя выбудоваць свой лад жыцьця ў адноснай свабодзе ад вонкавых і ўнутраных умоваў, незалежна ад асяродзьдзя. Немагчымасьць прытрымлівацца сваіх прыярытэтаў, неразьвітая самарэгуляцыя, як правіла, вядуць да нездоровых і нават разбуральных паводзінаў.

## Разьвіцьцё або дэградацыя.

Калі чалавек «праядае» ўсе рэсурсы або марнатравіць іх, то запас, натуральна, памяншаецца, як і шанцы гэтага чалавека падня-

цца на вышэйшы ўзровень у сваім разьвіцьці.

**Каб падняцца, патрэбны лішак рэсурсаў, якія важна яшчэ і правільна інвэставаць.** Найлепшая інвэстыцыя — гэта рэсурс, што генэруе новыя рэсурсы. Такія звычкі называюцца «драйвэрамі»: для кагосьці гэта спорт (бег, падняцьце цяжару, скалалазаньне і інш.), які павялічвае сілу волі і веру ў сваю эфэктыўнасьць ды аўтаматычна паляпшае паводзіны ў іншых сфэрах жыцьця. Падумайце пра будучыню: як вы можаце аптымальна правесці сёньняшні дзень і нават інвэставаць час у заўтрашняе здароўе і энэргічнасьць?

*У сваёй анялайн-школе рэсурсаў здароўя я часта бачу, як людзі кажуць, што прайсці навучальны курс рэсурсаў здароўя (а цяпер у мяне іх пяць: харчаваньне, стрэс, дафамін, пастава, звычкі) было найлепшай інвэстыцыяй часу і грошай. Бо, паляпшаючы кожны пэўны рэсурс здароўя, мы паляпшаем сябе ў цэлым.*

У залежнасьці ад колькасьці рэсурсаў мы выбіраем і шлях пераадоленьня жыцьцёвых цяжкасьцяў. Калі нашы рэсурсы вялікія, мы больш аптымістычна глядзім на праблему, выкарыстоўваем пошукавую актыўнасьць і канструктыўнае пераўтварэньне, імкнёмся да мэты, а наша самаацэнка ў працэсе пераадоленьня павышаецца. Нават калі мы зьведваем стрэс, то хутка пасяля яго аднаўляемся. Калі ж нашы рэсурсы малыя, мы часцей за ўсё выкарыстоўваем стратэгію пазьбяганьня, адыходзім ад рашэньня сытуацый, выкарыстоўваем розныя псыхалёгічныя абароны, наша самаацэнка падае, і мы ўспрымаем карціну сьвету вельмі пэсымістычна. Калі мы падпадаем пад узьдзеяньне стрэсу, то аднаўляемся пасяля яго цяжка і доўга.

Калі мы падпадаем пад узьдзеяньне стрэсу, то пры высокіх рэзэрвах адбываецца адаптацыя, а пры нізкіх — паломка. Цяпер можна нават навукова прадказаць выгараньне супрацоўніка ад стрэсу: калі ўзровень BDNF (нэўратарафічны фактар мозгу) паніжаецца, то чалавек выгарыць, а калі павышаецца — то зможа адаптавацца і павысіць сваю працаздольнасьць. **Адаптацыя становіцца магчымай за кошт «надмернасьці» здароўя, і яе можна вымераць.**

## Вымярэньне рэсурсаў здароўя.

Вызначыць свае рэсурсы здароўя і знайсці спосабы іх вымераць і ўмацаваць можна і безь лябараторных паказьнікаў. Напрыклад, якасьць сну, рухальную актыўнасьць, узровень шуму ўначы і інш. можна ацаніць з дапамогай праграмаў на смартфоне. Такім чынам, мы маем два ўзроўні дыягностыкі, якія зьвязаныя адзін з адным: ацэнка рэсурсу здароўя (які паказвае рэзэрв) і лябараторна-функцыянальная дыягностыка, якая паказвае стан органаў і сыстэм (цяглічная сыстэма, нэрвовая, сасудзістая, гарманальная і інш.). Абодва гэтыя ўзроўні шчыльна зьвязаныя між сабой, што дазваляе яшчэ больш эфэктыўна адсочваць дынаміку зьменаў.

Як мяняецца стан чалавека ў залежнасьці ад розных узроўняў стану здароўя? Адначасна, што пры нізкіх рэсурсах здароўя можа быць дыягнаставанага захворваньня, але чалавек будзе пачувацца кепска.



*У сучасным сьвеце зьявіўся цэлы шэраг новых дыягназаў, якія адлюстроўваюць, на сутнасьці, нізкую жыцьцёўстойлівасьць: псыхасаматычныя разлады, фібраміялгія (хранічны цяглічна-шкілетны боль), сындрым хранічнае стомленасьці, сындрым раздражнёнага кішачніка і інш.*

Яны ня маюць адзінай прычыны і ў цэлым зьвязаныя зь нізкім узроўнем здароўя. Фармальна чалавек можа быць яшчэ ў норме, але любы, нават нязначны імпульс можа вывесці яго з раўнавагі і выклікаць хваробу.

**Пры нізкіх рэсурсах** чалавек схільны падвышанай рызыцы разьвіцьця практычна любых захворваньняў: стрэсавыя разлады, інфэкцыйныя хваробы (тое, што завецца «слабы імунітэт»), «хваробы цывілізацыі» накіраваныя сардэчна-сасудзістых праблемаў, мэтабалічных парушэньняў, хваробаў апорна-рухальнага апарата і г. д. Без грунтоўнага ўмацаваньня здароўя такі пацыент будзе мяняць спецыялістаў і ня мець асаблівых шанцаў на радыкальнае паляпшэньне.

**Сярэднія рэсурсы здароўя** сьведчаць аб тым, што пры звычайным ладзе жыцьця чалавеку нічога асабліва не пагражае, але значныя перагрузкі могуць заўважна зьменшыць паказьнік рэсурсу, выклікаць хваробу і зрыў адаптацыі.

**Калі рэсурс дастаткова высокі**, ёсць надзейная падушка бяспекі і абарона ад вонкавых пагрозаў, чалавек можа вытрымаць значныя перагрузкі і жыццёвыя іспыты і не захварэць.

Рэсурсы фізычнага, псыхалагічнага і сацыяльнага здароўя могуць быць выкарыстаны як запас жыццёвых магчымасцяў — для далейшага развіцця асобы, рэалізацыі плянаў, пераадолення абставінаў. Як жартуюць лекары: «Калі пацыент сапраўды хоча жыць, то мэдыцына бяссільная».

Развіцця рэсурсы павялічваюць нашу «жыццёўстойлівасць»: чым вышэйшыя рэзервы, тым больш павольна мы старэем. Джэймс Ф. Фраес, адзін з даследчыкаў працэсаў старэння ў мэдычнай школе Стэнфардзкага ўніверсітэта, піша: «Вялікая частка страты функцыі, звязаная з хваробай, у пажылых індывідаў з'яўляецца наступствам прагрэсіўнай страты «рэзерва органа».

Калі мы маладыя, у кожнага органа маецца рэзерв функцыі апроч таго, які неабходны для выканання асноўнай задачы. Аднак па меры старэння рэзервы органаў вычэрпваюцца. Стрэсы, да якіх мы раней прыстасоўваліся, цяпер пераўзыходзяць нашу ўстойлівасць, і гэта выяўляецца ў крызісах здароўя. Фраес падкрэслівае, што рэзервы органаў звязаныя з біялагічным узростам.

### Умацаванне здароўя.

Умацоўваючы рэсурсы здароўя ў цэлым, можна дамагчыся аўтаматычнага паляпшэння стану нават без прыцэльнага лячэння многіх захворванняў. Чалавек пачынае мацней спаць, яго настрой паляпшаецца, вага зніжаецца, псыхіка становіцца ўстойлівейшай — усё змяняецца адначасова. Умацаванне здароўя запавольвае развіццё на-яўных захворванняў, то-бок назапашаныя чалавекам рэсурсы не пасыўныя, а выдаткоўваюцца на тое, каб спыніць распаўсюджванне і прасоўванне хваравітых зьяваў.

Паляпшаючы сваё здароўе, мы паляпшаем і свой разумовы стан. Думаю, кожны з вас сутыкаўся са станам разумовай млявасці (туман у галаве, трывожнасць, немагчымасць сфакусавацца). Высветлілася, што павышэнне ўзроўню запалення ў арганізме вядзе да змены працы мозгу і вельмі непрыемных парушэнняў. Вымераўшы ўзровень запалення, вызначыўшы яго прычы-

ны і пазбавіўшыся іх, мы можам ня толькі палепшыць свае біямаркеры, але й прыкметна палепшыць сваю разумовую прадуктыўнасць.



*Вельмі часта «ўзроставай нормай» вызначаюць сярэднюю дынаміку пагаршэння функцыі. Але «сярэдні» ня значыць «нармальны», зніжэнне функцыі нельга ўспрымаць як натуральнае, трэба актыўна супрацьстаяць гэтаму працэсу. Нават «сярэдняе ўзроставае» значэнне — гэта пагаршэнне.*

Замест аздаравлення, мы можам казаць і пра клопат пра сябе. Бо здароўе — гэта клопат пра сябе, бо вы — галоўны рэсурс, які ў вас ёсць. Клопат пра сябе — гэта ўсё-вядомлены штодзённы выбар таго, што робіць вас мацнейшай, здаравейшай, шчаслівейшай асобай у жыцці, таго, што павышае ваш узровень энэргіі і задаволенасці жыццём. І клопат пра сябе — гэта далёка не заўсёды тое, што вы хочаце. Гэта тое, што вам цяпер трэба. Магчыма, вы хочаце фастфуд, але вам трэба проста расслабіцца і зняць стрэс. Магчыма, вы ня хочаце ісьці да стамоталага, але вам трэба прывесці зубы ў парадак. Магчыма, вам страшна здаваць аналізы, але вам трэба аб'ектыўна ведаць стан свайго здароўя. Занядбанне сябе часта пачынаецца з дробязяў. Няцяжка зьесці яблык ці падцягнуцца, але яшчэ прасцей не зрабіць гэта. Нядбайнасць у дробязях, як іржа, можа пачаць разбураць наша здароўе і клопат пра сябе.

Наш рэсурс здароўя — гэта розніца паміж максымальнымі і мінімальнымі магчымасцямі. На жаль, мала хто з людзей дасягаў межаў сваіх магчымасцяў. З такіх «праграмаў максымум» лепш за ўсё вывучаная «генэтычная мяжа» ў наборы цяжкіх масы, устаноўленыя пэўныя межы ў хуткасці бегу, у засваенні інфармацыі. Аднак большасць нашых паказнікаў яшчэ вельмі а вельмі далёкія ад максымальных значэнняў, мы не карыстаемся большасцю з нашых магчымых здольнасцяў, не выкарыстоўваем напоўніцу свой патэнцыял і нават не спрабуем наблізіцца да індывідуальных генэтычных абмежаванняў.



## Псыхічнае здароўе.

Часта людзі сфакусаваныя толькі на цялесных хваробах і забываюцца на псыхічнае здароўе. Псыхічнае здароўе — гэта стан, пры якім вы можаце рэалізоўваць свой патэнцыял, даваць рады стрэсам і эфэктыўна працаваць. Пры гэтым псыхічнае здароўе і хваробы — гэта розныя паняцці, людзі й без псыхічных захворванняў могуць мець дрэннае псыхічнае здароўе і наадварот, людзі з псыхічнымі захворваннямі могуць мець добрае псыхічнае здароўе.

*Напрыклад, Мак-Ўільямс вылучае шэраг асноўных крытэраў псыхічнага здароўя. Да іх адносяць усведамленне свайго бесперапыннага «Я», крытычнасць да сябе і сваёй дзейнасці, адпаведнасць сваіх рэакцыяў абставінам, здольнасць кіраваць сваімі паводзінамі ў адпаведнасці з нормамі, здольнасць плянаваць і дамагацца выканання плянаў, мяняцца ў залежнасці ад сытуацыі, здольнасць фармаваць бясшэпныя прыхільнасці і стасункі.*

У разьдзеле «Стрэсаўстойлівасць» мы будзем шмат казаць пра стрэс, гэта дапаможа вам асвоіць такія важныя для псыхічнага здароўя навыкі, як здольнасць перажываць стрэс канструктыўна, не заядаючы яго, не запіваючы і не ўцякаючы ў іншыя залежнасці. Важна мець рэалістычную і ўстойлівую самаацэнку, добра да сябе ставіцца, незалежна ад меркавання іншых, мець сыстэму асабістых маральных арыенціраў і гнутка іх прытрымлівацца. Важныя гнуткасць выкарыстання псыхалагічных абаронаў у розных сытуацыях, а ня ўцёкі ад стрэсаў у адмаўленне ці фантазіі, а таксама здольнасць змірыцца з тым, што немагчыма змяніць, і жыць далей.

У разьдзеле «Усвядомленасць» мы разгледзім наступныя крытэры псыхічнага здароўя: здольнасць пераносіць свае эмоцыі і думкі, стрымліваць эмацыйную рэакцыю, адздзяляць эмоцыі ад дзеянняў, адчуваць пачуццё асобнасці, мэнталізацыю як разуменне іншых і іх межаў, рэфлексію і здольнасць зірнуць на сябе збоку. Вялікае значэнне мае і балянс паміж асабістымі інтарэсамі ды інтарэсамі грамадства, а таксама пачуццё вітальнасці, г. зн. «адчуванне сябе жывым і дзейным».

## Віды рэсурсаў здароўя.

Формула здароўя вызначаецца наступнымі фактарамі: 50% — гэта лад жыцця, зь іх 25% — гэта харчаванне і здароўе кішачніка, па 20% у генэтыкі і асяроддззя, 10% — сыстэма аховы здароўя. У сваю чаргу, лад жыцця чалавека складаецца з асобных кампанэнтаў, рэсурсаў здароўя. Далей у кнізе мы будзем іх падрабязна абмяркоўваць і вывучаць, як можна прапампаваць кожны з рэсурсаў. Мая мара — каб кожны чалавек мог навучыцца ўсвядомленаму кіраванню сваім здароўем.

**Рэсурсы здароўя мусяць адпавядаць асноўным крытэрам:** быць універсальнымі для ўсіх людзей, мець надзейнае навуковае абгрунтаванне свайго ўплыву на здароўе, быць даступнымі для самастойнай адзнакі і карэкцыі.

Усе рэсурсы шчыльна звязаныя паміж сабой, бо памяншэнне аднаго цягне за сабой памяншэнне шэрагу іншых. Слушная і зваротная залежнасць: пры ўмацаванні аднаго рэсурсу ўзмацняюцца і астатнія. Напрыклад, сон залежыць і ад фізічнай актыўнасці, і ад рэжыму харчавання, і ад фактараў асяроддззя, і ад псыхалагічных фактараў.

**Базавымі зьяўляюцца фізічныя рэсурсы здароўя: рух, харчаванне, сон і рэжым.** **Рух** уключае фізічную актыўнасць любога віду (усе сытуацыі, калі вы не ляжыце, не сядзіце і не ясьце) і ўсіх разнавіднасцяў (аэробныя, анаэробныя, змешаныя). А таксама цялеснасць, гнуткасць, цялесную адчувальнасць, паставу і прафіляктыку траўмаў. **Рэсурс харчавання** ўключае мноства навыкаў: гэта «што», «колькі», «калі» і «як» вы ясьце. Маюць значэнне ступень апрацоўкі, рэжым харчавання, стараннае жаванне і нават кампанія за сталом. **Сон і біярытмы** — ключавы рэсурс аднаўлення: важна арганізаваць свой дзень у аптымальны рэжым, узгадняючы рух, харчаванне, стрэс, святло, тэмпературу і шум. Важна сынхронізаваць усё, што мы робім, для лепшай аптымізацыі, і ўзгадніць з натуральнай работай нашага ўнутранага гадзінніка.

**Псыхалагічныя рэсурсы ўключаюць стрэсаўстойлівасць і ўсвядомленасць.** **Устойлівасць** мяркуе ўменне трымаць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфэктыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыйныя і паводніцкія споса-

бы справіцца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывацыі. **Усвядомленасьць** уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спантанным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменьнем і ўважлівасьцю ставіцца да эмоцыяў і перажываньняў сябе і іншых людзей, умець спачуваць, любіць, суперажываць.

**Сацыяльныя рэсурсы здароўя ўключаюць сацыяльны статус і сацыяльнае асяродзьдзе і ўзаемадзеяньне. Сацыяльны статус** складаецца з прыбытку, прывабнасьці, адукацыі і ўплыву. **Сацыяльнае асяродзьдзе** — гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласьці, але, як і статус, уплываюць на ваша здароўе.

*Гучыць страшна ці страшна цікава?*

### Пытаньні і заданьні

1. Якімі навыкамі і здаровымі звычкамі вы валодаеце, а чаго вам бракуе?
2. Па якіх прыметах вы можаце вызначыць асабліва высокі ўзровень здароўя ў сябе?
3. Як моцна працоўная нагрузка вычэрпвае вашыя рэсурсы здароўя? Ці надоўга вас стае?

## 8. Залішняе здароўе

Чаму многія старыя будынкі больш трывалыя за сучасныя? Калі архітэктар ня можа дакладна разьлічыць нагрузку, ён імкнецца закласьці надмернасьць канструкцыі, робячы сыцены і перакрыцьці больш тоўстымі і надзейнымі. Такая надмернасьць і вядзе да даўгавечнасьці.

Калі я выкладаў у мэдычным унівэрсітэце гісталёгію чалавека (навука аб будынку тканін і клетак, свайго роду «анатомія пад мікраскопам»), то часта дэманстраваў студэнтам існуючую «надмернасьць» практычна ўсіх органаў і тканак. Сапраўды, у нас у некалькі разоў больш, чым трэба, нэрвовых, цяглічых, злучальных клетак. Пры неабходнасьці чалавек можа жыць з адным лёгкім, з паловай кішачніка, печані, з адной ныркай, нават з дэфэктамі прыкметнай часткі мозгу. Прынцып надмернасьці звязаны як з наяўнасьцю большай колькасьці элемэнтаў, чым трэба для функцыі, так і з надмернасьцю каналаў перадачы інфармацыі, яе залішнім аб'ёмам.

Усе жывыя істоты, асобныя іх органы, тканкі і нават клеткі разьвіваюцца зь вялізным

запасам надзейнасьці. Наша сыггэнавая костка вытрымлівае нагрузку ў 1,5 тоны, што амаль у 30 разоў перавышае звычайную нагрузку. Нашыя лёгкія здольныя пераносіць у тры разы больш кіслароду, чым можа спатрэбіцца нават пры самых інтэнсіўных фізычных нарузках.

### Мо варта эканоміць?

Цяпер прынята эканоміць на капітальных укладаньнях: чаму б не прыбраць адну нырку ці палову лёгкага, калі гэта не абмяжуе нас у паўсядзённым жыцьцядзейнасьці? Аднак такая надмернасьць вельмі важная для выжываньня. Бо гэты запас дапамагае нам адаптавацца і перажыць цяжкую сытуацыю.

**Чым большы «запас здароўя», тым большую нагрузку мы можам перанесьці, тым павольней будзем старэць пры згасаньні функцый. Чым вышэй мы падняліся, тым даўжэй будзем падаць.**

Таму так важна ведаць свой рэсурс. У нас можа ня быць прыкметаў хваробы, аднак калі рэсурсы здароўя зьніжаныя, то нават слабое ўздзеяньне можа выклікаць парушэньне функцый. Сапраўднае здароўе — гэта пацверджаныя запасы здароўя. Калі людзі вядуць нездаровы лад жыцьця, то яны бяруць у абавязак у свайго здароўя, што павялічвае рызыку дрэннага самаадчуваньня. Перафразуючы філёзафа Фрыдрыха Ніцшэ: «Толькі лішак здароўя зьяўляецца доказам здароўя».

### Надмернасьць і рызыка захворваньняў.

Мы ўжо казалі, што паніжаны рэсурс здароўя схіляе да захворваньня, а высокі забясьпечвае добры ўзровень энэргічнасьці і прывабнасьці.

Пры зьніжэньні рэсурсаў здароўя аслабляецца спантаннасьць, варыябельнасьць рэгуляцыі асноўных сыстэм. Усё становіцца аднолькавым, стэрэатыпным, паўтаральным. Гэта датычыцца як зьніжэньня варыябельнасьці сардэчнага рытму, так і зьбядненьня слоўнікавага запasu, скарачэньня даўжыні кроку і спантаннай фізычнай актыўнасьці, зьбядненьня рухальных патэрнаў, эмацыйнага выціску і шмат чаго іншага. Гэта прыкметы зьніжэньня здароўя нават у фармальна здаровага чалавека.

**Рэсурсы не зьяўляюцца інэртнымі.** Мы можам мабілізаваць сваю залішнюю магуту ў выглядзе высокай працаздольнасці, эмацыйнай стабільнасці, увагі, сілы і розуму. Таму высокія рэсурсы здароўя — гэта наша штодзённае самаадчуванне і магчымасці. Нам трэба не «нармальнае» здароўе, а «залішняе». Людзі з развітай цяглічнай масай ня толькі мацнейшыя, але й здаравейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-сасудзістых захворванняў, падаўжаючы малодасць. У спартоўцаў рызыка развіцця астэапарозу значна меншая, бо да моманту старэння і вытанчэння шчыльнасці касцей іх косткі маюць большую вагу.

### Кагнітыўны рэзэрв.

30 гадоў таму навукоўцы, вывучаючы мозг, зьяўнулі ўвагу, што ў часткі людзей пасля сьмерці выяўляецца прыкметнае назапашванне бляшак ды іншыя азнакі хваробы Альцгаймэра, але пры жыцці ў гэтых пацыентаў не было прыкметаў хваробы. Чаму? Аказалася, іх мозг быў крыху большы па масе і меў больш нэўронаў і сінэптычных сувязяў, чым у сярэднім ва ўзроставай групе. Такім чынам, большы мозг абараняў і кампэнсаваў ужо ўзьніклія нэўрадэгенэратыўныя захворванні. Навукоўцы назвалі гэтую зьяву «кагнітыўны рэзэрв».

Пры навучанні, інтэлектуальных намаганнях, вывучэнні новага, уключаючы асваенне нязвыклых рухальных патэрнаў, адбываецца стымуляцыя нэўрапластычнасці на ўсіх узроўнях: сінэптычная пластычнасць, нэўронавае рэмадэляванне, нэўрагенэз — так-так, новыя нэўроны зьяўляюцца і ў дарослых людзей. Чым больш назапашваецца новых атожылкаў і сувязяў, тым вышэйшы рэзэрв. Макраскапічна гэта праяўляецца ў выглядзе павелічэння зьвілістасці кары галаўнога мозгу.



*Анекдоты пра зьвіліны праўдзівыя: сапраўды, ёсць карэляцыя паміж колькасцю і глыбінёй зьвілінаў, інтэлектам і кагнітыўнай гнуткасцю. А зложыванне алькаголем і траўмы галавы сапраўды могуць «выпрастаць» зьвіліны.*

Як мы ведаем, мозг плястычны, і атрыманыя, скажам, пры вывучэнні мовы новыя нэўронныя сувязі могуць зь лёгкасцю выка-

рыстоўвацца для іншых задач. Пры захворванні яны могуць узяць на сябе функцыі пашкоджаных структур, кампэнсуючы хваробу.



*Чым больш вы навучаецеся, прыкладаеце свядомых намаганняў, трэніруеце ўвагу, тым больш значна памяншаецца рызыка дэмэнцыі.*

Так, рашэнне задач на ўвагу на 29 працэнтаў зьніжае рызыку дэмэнцыі празь 10 гадоў. Ежа для мозгу — гэта і рух, і, напрыклад, навучанне ігры на музычным інструмэнце. Даведзена, што ў групе аднайкавых блізнятаў рызыка дэмэнцыі меншая на 64 % у таго зь іх, хто вучыўся ў музычнай школе. Назіранні паказваюць, што білінгвы — людзі, якія напэраменку гавораць на дзвюх мовах, — захворваюць на Альцгаймэра на 4,3 гады пазьней, а сымптомы ў іх зьяўляюцца на 5,1 года пазьней, чым у людзей, якія размаўляюць на адной мове. У цэлым павышэнне мазгавой актыўнасці на 33 % зьніжае рызыку развіцця хваробы Альцгаймэра — вось такі эфэкт ведаў. Важныя для мозгу і камунікацыя, высокі ўзровень сацыяльнай актыўнасці. Карміце ваш мозг якаснай ежай і разьвівайце карысныя сацыяльныя кантакты!

Мы можам параўнаць кагнітыўны рэзэрв зь яшчэ адным паліўным бакам, які дазволіць нашаму мозгу даўжэй працаваць. Або з запасным камандным пунктам, які возьме на сябе кіраванне пры ўзьніклай праблеме. Выснова простая: лішніх ведаў не бывае. І запас тут не адцягвае кішэню, а абараняе мозг. Чым больш у вас інтэлектуальнай нагрузкі на працягу ўсяго жыцця, тым вышэйшая вашая абарона ад старэння мозгу, нэўралогічнай траўмы і шэрагу хваробаў. Чым вышэйшы ўзровень кагнітыўнага рэзэрву, тым зь меншым кагнітыўным дэфіцытам вы будзеце пераносіць нават ужо ўзьніклую хваробу. **Менавіта дзеля гэтага нам варта «бегчы з усіх ног, каб толькі застацца на тым жа месцы».** Падобныя рэзэрвы існуюць і для іншых сыстэмаў арганізму. Напрыклад, вага касцей. Калі чалавек на працягу жыцця актыўна займаецца спортам, то ў яго развітыя косткі і пры ўзроставым зніжэнні шчыльнасці касцяной масы рызыка астэапарозу ў яго меншая, чым у чалавека зь ніжэйшай масай костак.

## Прычыны здароўя, а не прычыны хваробаў.

Большасць навукоўцаў доўгі час цікавілі перадусім пытаньні хваробаў. Важна было выявіць прычыны іх узьнікненьня, спосабы лячэньня і прафіляктыкі. Але затым усё больш дасьледнікаў пачалі ставіць пытаньне па-іншаму: «Адкуль бярэцца здароўе?» Бо нават пры эпідэміі захворваюць ня ўсе. У сытуацыі стрэсу бывае так, што частка людзей пачынае хварэць, але некаторыя, наадварот, становяцца мацнейшымі. Пры старэньні ў розных людзей назіраюцца розныя траекторыі зьмены функцый.

«Проста пашанцавала» ці ім нешта дапамагае?

## Пытаньні і заданьні

1. У якіх сфэрах жыцьця вы дзейнічаеце нашмат лепей, чым ад вас патрабуюцца? Чаму? Якія перавагі вам прыносяць гэтая надмернасьць? Паглядзіце на розныя сфэры свайго жыцьця і скажыце сабе шчыра, дзе ў вас «сярэдне» і «ў норме», а дзе справы ідуць сапраўды добра. Якія паляпшэньні былі б для вас самыя жаданыя?

2. На колькі гадоў вы выглядаеце? А колькі гадоў вы б далі самі сабе? Колькі гадоў даюць вам навакольныя? Супастаўце гэтыя лічбы.

3. Пазыкі ці рэзэрвы? Складзіце сьпіс вазьмальных пазыкаў і запасаў. Чым больш у вас любімых рэзэрваў — фінансавых, навыкаў, ведаў, сяброў, здароўя, матывацыі, — тым лепш. Добра было б раз на год падрахоўваць свае асобныя рэзэрвы.

## 9. Культура здароўя

Да мяне на курсы часта прыходзяць людзі з жаданьнем ня толькі палепшыць сваё самаадчуваньне, але і стварыць культуру здароўя ў сям'і, каб паўплываць на сямейнікаў, каб дзеці вырасталі ў асяродзьдзі, дзе культывуюцца і заахвочваюцца самаразьвіцьцём, здаровае харчаваньне, спорт. Калі мы ствараем такую атмасфэру, то яна падтрымлівае нас саміх і спрыяе засваеньню каштоўнасьцяў здароўя аўтаматычна.



*Калі вы вырасьлі ў асяродзьдзі, дзе культуры здароўя не надавалася ўвагі, то ўсю працу трэба будзе прарабіць спачатку. Спадзяюся, гэтая кніга вам дапаможа.*

Здароўе — больш чым проста клопат пра сябе. Культура здароўя — гэта сацыяльная спадчыннасьць, гэта крышталізаваны вопыт і практыка, якія задаюць высокія стандарты ў адносінах да сябе й іншых, вызначаюць каштоўнасьці і прыярытэты. Калі вы самі займаецеся здароўем, становіцеся прыкладам для сямейнікаў, сяброў, вы пераўтвараеце, аздаравляеце іх культурнае асяродзьдзе.

Дапамагаючы іншым людзям у іх здароўі, падтрымліваючы і навучаючы, мы прапаведуюем культуру здароўя. Добрыя ідэі не захопяць сьвет самі па сабе, патрэбны асабісты прыклад і падтрымка. Стварайце свае групы ўплыву, навучайце — гэта выдатны спосаб і самаму глыбей пра нешта даведацца. Вядома, ня варта «задаваць дабро», навязваючы нешта іншым людзям, але дапамагаць тым, хто зьвернецца да вас з пытаньнем, — важна і трэба.

*У мяне падрастаюць трое сыноў, і я часта думаю аб тым, чаму я магу іх навучыць, што я магу ім даць. Як і любому з бацькоў, мне хочацца, каб яны вырасьлі здаровымі, разумнымі і актыўнымі. Навучаючы культуры здароўя сваіх дзяцей, мы даём ім у спадчыну ня толькі гены, але й мэмы — здаровыя звычкі, якія спрыяюць росквіту.*

Асновы здароўя закладваюцца ў раньнія пэрыяды жыцьця, калі дзіця несьвядома капіюе паводзіны значных дарослых, перадусім бацькоў. Галоўнымі тут становяцца ня словы з кніг, а вашыя рэальныя дзеянні, ваш уласны лад жыцьця. Навучаньне здароўю — гэта інвэстыцыя ў культуру вашай сям'і, якая як каштоўнасьць можа перадавацца наступным пакаленьням.

Зьмяняючы сябе, мы ўплываем на наша асяродзьдзе. Мы хочам больш здаровых людзей, гарадоў, больш здаровай эканомікі і палітыкі. Культура здароўя — гэта рух ад здаровага харчаваньня да ўсьвядомленасьці, да спагады і ўзаемадапамогі. Гэта натуральная воля да жыцьця, інстынкт выжываньня, які змагаецца з разбуральнымі тэндэнцыямі, накіраванымі на зьніжэньне чалавечай каштоўнасьці і годнасьці, на агрэсіўны маркетынг

харчавання, баўлення часу, небяспечных для здароўя захапленняў.

Я дзівуюся, што ёсць партыі «Зялёных», але дасюль няма партыі «Здароўя». Бо «калі няма здароўя — маўчыць мудрасьць, ня можа расквітнець мастацтва, не гуляюць сілы, бескарыснае багацьце і хворы розум» Ведаць бы арыгінал — мо ёсць на беларускую пераклад «сапраўдны», як пісалі яшчэ старажытныя грэкі.

### Мяккае ўспадкоўваньне.

Тэрмінам «мяккае ўспадкоўваньне» часам пазначаюць зьмены актыўнасьці генаў, выкліканыя эпигенэтычнымі зьменамі (эпімутацыямі), як супрацьлегласьць «цвёрдаму» ўспадкоўваньню, закадаванаму ў паслядоўнасьці нуклеатыдаў ДНК. Пры гэтым могуць аднолькава перадавацца як нэгатыўныя, так і пазытыўныя прыкметы. Цікава, што пры захаваньні пастаянных вонкавых умоваў мяккае ўспадкоўваньне можа назапашвацца, і прыкметы будуць рабіцца больш выяўленымі. Суму эпигенэтычных мадыфікацый умоўна можна назваць эпигеномам. Асаблівасьць эпимутацый у тым, што яны ўзьнікаюць пад узьдзеяннем асяродзьдзя. Ёсць меркаваньне, што сапраўдным інтэлігентам можа лічыцца толькі той, чые бабулі й дзядулі былі інтэлігентамі, і ніяк інакш.

Ёсць вядомае дасьледаваньне пра стрэс і клопат у пацукоў. Частыя кантакты з маці ў дзяцінстве прыводзяць да эпигенэтычнага мэтыляваньня праматораў генаў, якія адказваюць за стрэсавую рэакцыю. Таму ў стрэсавых маці народзяцца больш стрэсавыя дзеці, якія будуць яшчэ горш клапаціцца пра сваіх нашчадкаў. Калі ж пацук-маці вельмі клапаціліся, то яе нашчадкі будуць такімі ж клапацілівымі.

Калі з боку маці ўспадкоўваюцца фактары цяжарнасьці і раньняга дзяцінства, то з боку бацькаў сытуацыя складанейшая: уклад эпигенэтычнага ўспадкоўваньні з іх боку нават мацнейшы праз інтэнсіўнае размнажэньне палавых клетак. Навукова даведзена, што нават без кантакту з патомствам ад бацькаў можа перадавацца страх да некаторых пахаў. У экспэрымэнце навукоўцы выпрацавалі рэфлекс страху ў мышэй на пах вішні, і высветлілася, што страх перадаваўся на тры пакаленьні наперад — адчувальнымі да гэтага паху заставаліся і дзеці, і ўнукі «напалоханых» самцоў.

Было даведзена, што схільнасьць да какаінавай залежнасьці таксама перадаецца праз бацькаў. Таму залежнасьці такія страшныя: яны ня толькі невылечныя пры жыцьці, але яшчэ і «дастаюцца ў спадчыну» нашчадкам! Дасьледаваньні на жывёлах паказалі, што мышы, чые маці перадалі, ужо зь дзяцінства аддаюць перавагу больш тлустай ежы. А вось рэгулярная фізычная актыўнасьць бацькоў здольная абараніць іх дзяцей ад мэtabалічных парушэньняў.

Істотна ўплывае на наша здароўе разьвіцьцё ў вутробны пэрыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гармонаў, утрыманьне мінералаў і вітамінаў — усё гэта аказвае доўгатэрміновае ўзьдзеянне на здароўе і разьвіцьцё дзіцяці, закладвае яго траекторыю разьвіцьця на ўсё жыцьцё. Напрыклад, калі маці дрэнна харчавалася і дзіця нарадзілася з вагой меншай за 2,5 кг, то ў яго павышаная рызыка мэtabалічнага сьндрому, цукровага дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворваньняў. А калі дзіця нарадзілася з вагой большай за 4,5 кг, то вышэйшая рызыка атлусьчэньня, рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкараньніцы (падкарэннай залозы).

Як можна выкарыстоўваць гэтыя веды? Вядома, не для скаргаў і абвінавачваньняў, маўляў, «продкі вінаватыя», а для разуменьня таго, што, умацоўваючы сваё здароўе, даходы і культурны ўзровень, вы робіце гэта дзеля будучых пакаленьняў. Гэта рэальны эпигенэтычны дар, які будзе актуальны праз шмат гадоў, нават пасля вашае сьмерці.

Узровень унутрывутробнага тэстэстэруну і ў мужчынаў, і ў жанчынаў таксама мае вялікі ўплыў на разьвіцьцё мозгу і на рызыку шматлікіх захворваньняў, у тым ліку і аўтызм, на асаблівасьці паводзінаў. На ўзровень тэстэстэруну ў маці ўплываюць яе атлусьчэньне, цукровы дыябэт, хранічнае запаленьне і шэраг іншых прычын.



Цяпер менавіта вы знаходзіцеся ў пераломным пункце пераходу пакаленьняў зь мінулага ў сучаснасьць, і менавіта ад вас залежыць, што перададзецца: хваробы, залежнасьці і страхі або моцнае здароўе, клопат, стрэсаўстойлівасьць і высокі ўзровень жыцьця. Паляпшаючы сваё здароўе, вы паляпшае і здароўе ваших нашчадкаў!

## Выхаваньне здароўя.

«Ня трэба іншага ўзору, калі перад вачыма прыклад бацькі». Акрамя геному, эпигенома, мікрабіёмы мы ўспадкоўваем ад бацькоў і «псыхом» — сукупнасьць мадэляў паводзінаў, установкаў і каштоўнасьцяў, прычым робім гэта некрытычна. Многія бацькі лічаць, што апранутая і накормленая дзіця — дастаткова для выхаваньня. А навучыць дзіця есьці, спаць, рухацца, даваць рады з цяжкасьцямі, дапамагчы яму выставіць прыярытэты — гэта задача школы або настаўнікаў. Паверце, кінутае на самавыхаваньне дзіця засвойць найгоршыя мадэлі паводзінаў. Калі вы не навучыце дзіця самі, іншыя навучаць яго быць зручным, падпарадкоўвацца і трымаць.

Галоўны прынцып выхаваньня здароўя — пачаць з сябе. Калі бацькі шчырыя з дзецьмі, падтрымліваюць высокія асабістыя стандарты паводзінаў і маралі, дзеці засвойваюць гэта аўтаматычна. Бо, што б вы ні рабілі, вашыя дзеці ўсё роўна будуць падобныя да вас. Мы вучымся з дапамогай люстэрных нэўронаў, пераймаючы і капіючы. Таму важна, каб у жыцьці дзіцяці былі дарослыя з жаданымі мадэлямі паводзінаў, і ня толькі бацькі. Калі вы не прытрымліваецеся тых каштоўнасьцяў, якія хочаце прывіць дзіцяці, ня трэба яго ашукваць і навізаваць яму. Куды як лепей знайсці іншага аўтарытэта, які прытрымліваецца гэтых правілаў, напрыклад добрага трэнэра.

Калі вы не выходзіце дзіця самі, то не дзіўуйцеся потым, чаму яно паводзіцца інакш. Засвойшы пэўныя мадэлі паводзінаў у дзяцінстве ў дачыненні да сну, харчаваньня, руху, усьвядомленасьці, чалавек кіруецца імі і ў дарослым жыцьці. Дасьледаваньні паказваюць, што, калі здаровыя звычкі ўкараняюцца з дзяцінства, іх узьдзеяньне максімальнае. Бо менавіта ў пэрыяд росту і разьвіцьця закладваецца будучая траекторыя жыцьця дзіцяці.

Вывучайце зь дзіцем сваю сямейную гісторыю: важна, каб яно ганарылася сваім паходжаньнем, але пры гэтым ведала важнасьць і ўласных намаганьняў і магло дэманстраваць самадyscyпліну. Бо кантроль над сваімі імпульсамі — вагомы кампанэнт посьпеху. Чакайце ад дзіцяці посьпеху, кідайце яму выклікі і забяспечвайце надзейную падтрымку, пазьбягаючы шкодных гіпэрапекі, жорсткасьці, эмацыйнай адстароненасьці.

## Чысты час для дзіцяці.

Балюча глядзець на бацькоў, якія бавяць час зь дзецьмі, уткнуўшыся ў смартфон. Чысты якасны час — гэта калі вы можаце надаць усю сваю ўвагу дзіцяці сам-насам, каб яму не давялося выпрошваць гэтыя хвіліны. Нават 15 хвілінаў такога чыстага часу могуць усё памяняць.

Як паказвае маштабнае дасьледаваньне, найважнейшым чыньнікам разьвіцьця мозгу дзіцяці і наступнай паспяховасьці зьяўляецца моўнае асяродзьдзе, у якой яно знаходзіцца. Рацыянальным людзям, як я, цяжка зразумець, чаму зь немаўлятамі трэба і важна актыўна размаўляць, хоць яны й ня могуць нічога зразумець і пагатоў адказаць. Тамаграфія мозгу немаўлятаў паказвае, што яны актыўна апрацоўваюць маўленьне і нават у думках прайграюць адказы на зьвернутыя да іх словы, нават калі яшчэ ня ўмеюць гаварыць. Так, сюсюканьне і наспеў гукаў дапамагаюць дзіцяці лягчэй засвойваць веды. Колькасьць словаў, якія чуе дзіця, вызначае траекторыю яго навучаньня, матэматычныя навыкі і шматлікае іншае. Дзеці зь бедных сем'яў да трох гадоў чуюць на 30 мільёнаў словаў менш, чым дзеці зь заможных сем'яў, што прыкметна адбіваецца на іх далейшым лёсе.

Важная накіраваная ўвага бацькоў, цяпло і бясьпека камунікацыі, патрэбныя ня толькі размовы па справе, але й «лішнія размовы». Ня толькі «еж, абуйся», але й «якая цікавая птушка сядзіць на клёне!». Чым больш працяглы дыялог, тым лепей для дзіцяці. Гаварыце пра тое, як вы верыце ў яго, — чаканьні моцна ўплываюць. Гаварыце зь дзіцем пра яго бліжэйшае і далёкае мінулае і будучыню, такія размовы дапамагаюць яму прымаць лепшыя рашэньні ў жыцьці. Бацькам важна займацца і сваёй самарэалізацыяй: чытайце больш кніг — гэта зробіць вашых дзяцей такімі ж, як вы. Давайце дзецям больш увагі ня толькі калі яны ідуць у школу, але і ў першыя гады жыцьця.

Графік «крывая Хекмана» выразна дэманструе аддачу ад укладзеных у чалавечы капітал сродкаў на розных этапах разьвіцьця: інвэстыцыі ў раньняе дзяцінства нашмат больш эфэктыўныя, чым усе праграмы для пазьнейшага ўзросту.

**Сон.**

З аднаго боку, важна падтрымліваць рэжым сну, усталёўваць выразныя межы і рытуалы. Але залішня жорсткасць шэрагу мэтадаў, калі дзіця пакідаюць плакаць на самоце і чакаюць, пакуль яно ня змірыцца з адзінотай, небяспечная і шкодная. Дзеці, якія сьпяць з бацькамі, больш шчаслівыя і менш палахлівыя ў дарослым жыцці. Самастойнасць важная для дзіцяці тады, калі яно да яе гатовае.

Тыя падлеткі, якія сьпяць менш за 6 гадзінаў на содні, больш імпульсіўныя, схільныя да гвалту, суіцыду, часцей ідуць на рызыкоўныя ўчынкі, часцей ужываюць алкаголь і наркатыкі ў параўнаньні з тымі, хто сьпіць нармальна. Некаторыя бацькі выкарыстоўваюць сон як інструмэнт: напрыклад, заахвочваюць і ўзнагароджваюць дзяцей, дазваляючы ім ня класьціся позна ўвечары, караюць тым, што прымушаюць ісьці спаць раней. Гэта можа прывесці да парушэньняў сну ў будучыні.

**Харчаваньне.**

Зь ежай падобная сытуацыя: многія бацькі выкарыстоўваюць ежу як соску, затыкаючы дзіця, калі яно плача. Ежай ўзнагароджваюць, многіх дзяцей прымусова закармливаюць, верагодна, лічачы, што чым больш зьела дзіця, тым больш яны клапацілівыя бацькі. У будучыні гэта можа прывесці да парушэньняў харчовых паводзінаў. Не прымушайце дзяцей есьці і давайце ім права выбару ў акрэсьленых вамі межах. Дзіўна, але многія бацькі то патураюць, то скардзяцца, што нічога ня могуць зрабіць. Правілы харчаваньня лёгка і проста замацоўваюцца, як і любая іншая звычка. Бацькі не павінны перакладаць адказнасць за харчаваньне на саміх дзяцей, апраўдваючы сябе тым, што «ён гэтага ня есьць», «яна гэтага ня хоча».

**Рух.**

Абмежаваньне руху дзяцей і расстаньне зь імі пачынаецца ўжо ў радзільнях, вядомых сваім жорсткім і агрэсіўным стаўленьнем да маці і тугім спавіваньнем дзяцей. Затым дзіця абмяжоўваюць у руху, лаюць за тое, што яно лазіць, пэдкаецца, бегае, скача, шуміць. Але ж дзіця, якое не свавольць, — імаверна,

хворае дзіця! Рух для дзяцей — гэта ня толькі разьвіцьцё цела, але й разьвіцьцё мозгу, нават існуе такое паняцьце, як фізычны інтэлект.



*Кожныя дзесяць гадоў трывушчасць падлеткаў падае на 10%, і 80% зь іх не выконваюць мінімум рухальнай актыўнасьці. Кожныя дадатковыя 15 хвілінаў актыўнасьці ў дзень павялічваюць на бал адзнакі дзяцей. Дзецям з дэфіцытам увагі дастаткова толькі 20 хвілінаў фізкультуры, каб палепшыць упраўнасьць.*

Не ўлазьце ў гульні і актыўнасьць дзяцей, давайце ім магчымасьць гуляць самастойна. Выключэньне — сытуацыі, дзе ўзьнікае рэальная (падкрэсьлю: рэальная) пагроза бясьпецы. Заахвочвайце актыўнасьць дзяцей з самага раньняга ўзросту, прапануйце ім розныя віды актыўнасьці, але не настойвайце, калі яны ня хочуць.



*Не рабіце заўваг і папрокаў дзецям у тым, што яны выпацкаліся, калі бегалі. Найлепшы спорт для дзяцей — гэта гульня. Гульні вучаць дзяцей узаемадзейнічаць, дамаўляцца паміж сабой.*

Чым больш рухаюцца бацькі, тым больш актыўныя і дзеці. На кожную дадатковую тысячу крокаў маці і таты дзеці праходзяць 200 дадатковых крокаў. Бацькі могуць навучыць дзіця атрымліваць задавальненьне ад руху, разьвіць у ім уменьне трымаць паставу, уменьне валодаць сваім целам.

Часам даць дзецям магчымасьць паварушыцца значыць вырашыць іх праблемы. Так, у адным з дасьледаваньняў магчымасьць рухацца падчас заняткаў зьнізіла гіпэрактыўнасьць і павысіла канцэнтрацыю і ўпраўнасьць дзяцей. Невыпадкова разьвіцьцю паставы заўсёды надавалася першараднае значэньне. Як выдатна сказаў Юрый Лотман: «Здольнасьць спатыкнуцца звязваецца не з вонкавымі ўмовамі, а з характарам і выхаваньнем чалавека. Душэўная і фізычная выкісталцонасьць звязаныя і выключаюць магчымасьць недакладных ці непрыгожых рухаў і жэстаў».

У Крамянёвай даліне бацькі — топ-мэнэджары і заснавальнікі папулярных стартапаў — адкрываюць для сваіх дзяцей школы бяз гаджэтаў. Некантраляванае іх выкарыстаньне дзецьмі вядзе да таго, што яны менш

сьпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябэту, атлусьценьня, ніжэйшая шчыльнасьць костак.

Цяпер усё больш інфантальных людзей. Важным у выхаваньні зьяўляецца разьвіцьцё аўтаноміі і самастойнасьці дзіцяці. Многія мільярдэры аддаюць большую частку багацьця на дабрачыннасьць, пакідаючы дзецям толькі невялікую частку, каб яны не сталі закладнікамі грошай. Сталеньне — гэтае разьвіцьцё сваёй самастойнасьці, калі дзіця ясна разумее, што яму ніхто нічога не павінны і трэба вучыцца забясьпечваць сябе самастойна, а не канькаць нешта ў іншых людзей або чакаць ад дзяржавы.

Бацькам важна разьвіць незалежнасьць дзіцяці і навучыць яго паважаць межы іншых людзей, быць ветлівым і далікатным, не прэтэндаваць на чужое. Бо тое, што сапраўды належыць вам, у вас немагчыма забраць!

### **Пытаньні і заданьні**

1. Якія здаровыя і нездаровыя звычкі вы скапіявалі ў свайго асяродзядзя? Што ўзялі ад бацькоў?

2. Ці хацелі б вы разьвіць культуру здароўя ў сваёй сям'і? Ці спрабавалі вы гэта зрабіць?

3. Якія са сваіх звычак вы хацелі б перадаць сваім дзецям? А якія — не? Складзіце сьпіс.



# Хваробы ладу жыцця

## 1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзення

Калі вы глядзіце перадачы пра сучасных паляўнічых-збіральнікаў Афрыкі ці Паўднёвай Амэрыкі, то першае, што звяртае на сябе ўвагу, — гэта іх падцягнутасць і зграбнасць, лёгкасць рухаў і грацыя, што асабліва прыкметна ў параўнанні з жыхарамі развітых краінаў, шматлікія з якіх пакутуюць на атлусценне. А калі прааналізаваць захворванні тых і іншых, то высветліцца, што яны таксама вельмі моцна адрозніваюцца.

Так, паляўнічыя-збіральнікі жывуць менш, яны пакутуюць ад інфекцый і паразытаў, у іх грамадстве высокі ўзровень гвалту і дзіцячай смяротнасці. Але ў іх вельмі рэдка сустракаюцца іншыя хваробы, якія атрымалі назву «хваробы цывілізацыі»: атлусценне, дэпрэсія, бессань, алергіі і аўтаімунныя захворванні, цукровы дыябэт, артэрыяльная гіпэртэнзія, некаторыя віды раку, акнэ, гемарой, карыес, синдром полікістозных яечнікаў, запоры, плоскаступнёвасць, болі ў сьпіне, артрыты, эндаметрыёз, синдром раздражнёнага кішачніка, фібраміялгія, пяточная шпора, рэфлюксная хвароба, жоўцекамянёвая хвароба і шэраг іншых захворванняў.

У гэтым разьдзеле мы з вамі разьбяром, як лад жыцця ўплывае на разьвіццё захворванняў і асноўныя прычыны сучасных захворванняў. Гэта дазволіць зразумець, наколькі эфэктыўным у іх перадухіленьні і лячэньні можа быць зьмена ладу жыцця: харчаваньня, руху, узроўню стрэсу, колькасці сьвятла, асяродзьдзі і да т. п. У разьвіцці, напрыклад, артэрыяльнай гіпэртэнзіі ўдзельнічаюць некалькі кантраляваных фактараў ладу жыцця: высокі ўзровень інсуліну, высокі ўзровень спажываньня солі (большая затрымка вадкасці), хранічны стрэс, дэфіцыт

рухальнай актыўнасці (вядзе да зьніжэньня выпрацоўкі сасудапашыральнага аксиду азоту).

*Пры немэдыкамэнтозным лячэньні цукровага дыябэту 2 тыпу абмежаваньне калярыйнасці і нескладаныя фізычныя практыкаваньні ўсяго за 1 год вывелі ва ўстойлівую рэмісію 61 % пацыентаў. У іншым дасьледаваньні навукоўцы папрасілі аўстралійскіх абарыгенаў з цукровым дыябэтам перайсьці на лад жыцця і харчаваньне іх продкаў, і літаральна за 7 тыдняў большасць сымптомаў дыябэту зьнікла.*

За сотні гадоў мы прыйшлі ад голаду ды інфекцыяў да багатага харчаваньня і стэрыльнай чысьціні, але сталі пакутаваць на «хваробы цывілізацыі», якія рэдка ў паляўнічых-збіральнікаў сучаснай Афрыкі і Паўднёвай Амэрыкі, але часта сустракаюцца ў прадстаўнікоў «цывілізаванага сьвету». Так, мы жывём больш, але й больш пакутуем ад розных неінфекцыйных захворванняў, што значна пагаршаюць якасць нашага паўсядзённага жыцця.

Паводле розных ацэнак, 90–100 тысячаў гадоў прадстаўнікі віду *Homo sapiens* вялі лад жыцця паляўнічых-збіральнікаў, і толькі апошнія 5–6 тысячаў гадоў пачала разьвівацца цывілізацыя. Нашы гены прыстасаваліся да пэўнага асяродзьдзя, мы да яго былі цалкам адаптаваны. Пры рэзкіх зьменах узьнікае неадпаведнасьць генаў і асяродзьдзя, нашыя гены не пасьпяваюць пераладвацца так хутка. Спрабуючы прыстасавацца да незвычайнага асяродзьдзя, арганізм шкодзіць сабе: нават адаптыўныя рэакцыі могуць аказацца разбуральнымі, а цела і розум проста не пасьпяваюць за зьменамі.

Навакольнае асяродзьдзе пасылае нашаму целу шматлікія біялягічна важныя сыгналы. Зьмена асьветленасці, колькасць бактэрыяў, пагрозы і стрэс, ваганьні калярыйнасці, тэмпература паветра, погляды наваколь-

ных — усё гэта ўплывае на тонкую настройку і рэгуляцыю нэрвовай, эндакрыннай ды імуннай сыстэмаў арганізму. Многія «паляпшэньні» сучаснасьці ігнаруюць нашу біялёгію: традыцыйна «хацелі як лепей, атрымалася як заўсёды». Цеплавы камфорт перакідаецца прыгнётам спаленьня тлушчу, перагрузка інфармацыяй і задавальненьнямі вядзе да дэпрэсіі, яркае сьвятло ў любы час содняў разбурае сон. Усё гэта прыводзіць да зьніжэньня запасаў здароўя і павышэньня рызыкі захворваньняў. **Занадта шмат сьвятла, занадта шмат ежы, занадта шмат канапаў, занадта шмат працы — шкодна, таму хваробы цывілізацыі часта называюць і «хваробамі багацьця».**

### Дэадаптацыя.

Дзіўна, але прычыны многіх сёньняшніх захворваньняў у мінулым былі эвалюцыйнымі адаптацыямі, што дапамагалі выжыць. Схільнасьць перадаць цукар дапамагала нам зьесці лішак садавіны і назапасіць тлушч, каб перажыць зіму, а цяпер прыводзіць да дыябэту і атлусьчэньня. Стрэсвае павышэньне ўзроўню глюкозы і тлушчаў у крыві сілкавала нашы цягліцы, калі мы ўцякалі ад небясьпекі, а цяпер выклікае атэрасклероз. Тыя гены, якія дапамагалі нам змагацца з інфэкцыямі і паразытамі, узмацняючы запаленчую рэакцыю, прыводзяць да росту аўтаімунных і алергічных захворваньняў. Высокі ўзровень нявызначанасьці і стрэсу сёньня вядзе да таго, што мы пачынаем есці больш і выбіраем ежу з больш высокай калярыйнай шчыльнасьцю, але гэта не дапамагае нам выжыць. **Тое, што працавала ў мінулым, сёньня аказваецца проста шкодным. Мы можам прыстасавацца да чаго заўгодна, але якую цану мы заплацім за адаптацыю?**

**Тэорыя эвалюцыйнай неадпаведнасьці пацвярджае**, што многія нашы рэакцыі выпрацаваліся для адпаведнасьці іншаму асяродзьдзю, у якім мы эвалюцыянавалі. Наш мозг і цела не прызначаныя для доўгага сядзеньня перад экранам, для сацыяльнай ізаляцыі, для перагрузкі ежай, для хранічнага стрэсу. Мэханізмы канфлікту «гены / асяродзьдзе» аднолькавыя для любых хваробаў цывілізацыі, таму ўсе яны вылечваюцца ў межах адзінага падыходу. Да іх адносяцца ішэмічная хвароба сэрца, цукровы дыябэт 2

тыпу, атэрасклероз, гіпэртанія, інфаркты, інсульты, дэпрэсія, акнэ, гемарой, некаторыя пухліны, алергіі і аўтаімунныя захворваньні, бессань, астэахандроз, атлусьчэньне і інш.

**Напрыклад, у мовах шматлікіх плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў нават адсутнічаюць словы, якія абазначаюць бессань, а падлеткі ніколі не сутыкаліся з акнэ. Але варта перайсьці на заходні стыль харчаваньня, як тут жа зьяўляюцца высыпаньні.** Гэтыя хваробы дрэнна паддаюцца мэдыкамэнтознаму лячэньню. Сучасная мэдыцына не імкнецца вылечыць дыябэт 2 тыпу або гіпэртэнзію, а можа толькі «кантраляваць іх». Пры атлусьчэньні мэдыкамэнтозны эфэкт вельмі нязначны: напрыклад, за год лячэньня такімі прэпаратамі, як арліс-тат, страта вагі склала ўсяго 2,9 кг, сібутрамін — 4,7 кг. Пры гэтым у «прэпаратаў ад пахуданьня» ёсьць сур'ёзныя пабочныя эфэкты і сындром адмены. Але ж, проста зьмяніўшы лад жыцьця, чалавек можа спакойна губляць 0,5–1 кг у тыдзень.

Хваробы цывілізацыі забіваюць даволі павольна, але зьвязаныя з заўчасным старэньнем, таму пагаршэньне здароўя прыводзіць да скарачэньня «маладога» часу жыцьця. Выяўляючы такія захворваньні на раньніх стадыях, можна запаволіць іх прагрэсаваньне, на позьніх жа стадыях зьмена ладу жыцьця ўжо не такая эфэктыўная.

### Нэалітычная рэвалюцыя.

Першым прыкметным зьмяненьнем ладу жыцьця была нэалітычная рэвалюцыя (пачатак каля 9 тыс. гадоў да н. э.), калі людзі перайшлі ад паляваньня і збіральніцтва да сельскай гаспадаркі. Гэты пераход ужо адбіўся ў генах: людзі навучыліся спажываць малако, у шматлікіх народаў павялічылася колькасьць копіяў фэрмэнту амілазы, што адказвае за страваваньне вугляводаў. Нягледзячы на тое, што нэалітычная рэвалюцыя прывяла да ўзьнікненьня першых цывілізацыяў, яе ўплыў на здароўе быў неадназначны.

*Пры раставаньні ледавікоў у Альпах знайшлі цела чалавека, якое добра захавалася. Навукоўцы высветлілі, што ён загінуў каля пяці тысячаў гадоў таму, і далі імя яму Этцы. Вывучэньне Этцы паказала, што ўжо тады людзі жылі далёка ня ў райскай гармоніі з прыродай. У яго былі паразытарныя інфэк-*

цыі, якія ўзьнікаюць пры вядзеньні сельскай гаспадаркі, падвышанае ўтрыманьне мыш'яку і медзі ў тканках як наступства заняткаў мэталургіяй, прыкметы атэрасклерозу і артрыту ў 45 гадоў, а таксама прыкметы гвалту — зажылыя пераломы, наканечнік стрэлы ў плячы, сьляды крыві іншых людзей на калчане са стрэламі.

Скучанасьць у больш буйных паселішчах, сумеснае пражываньне з жывёламі, залежнасьць ад ураджаю, аднастайнасьць харчаваньня — усё гэта прывяло да таго, што здароўе людзей пагоршылася. Прыручэньне жывёлаў было прагрэсіўным крокам, але ад жывёлаў да нас перайшло мноства інфэкцый: адзёр, дыфтэрыя, грып. У нашы дні пашырэньне гаспадарчых тэрыторый таксама павялічвае рызыку такіх пераходаў, як і ў выпадку каранавіруснай інфэкцыі. Высокая шчыльнасьць насельніцтва добрая тым, што спрыяе гандлю і разьвіцьцю культуры, але рызыка яе ў тым, што яна зьяўляецца асяродзьдзем для распаўсюду эпідэміяў. А вось ва ўмовах нізкай шчыльнасьці насельніцтва эпідэміі проста немагчымыя.

Земляробы пачалі хварэць на карыес, у іх стаў часцей зьяўляцца дэфіцыт жалеза, зьнізілася спажываньне бялковай ежы. Расслаеньне прывяло да таго, што пэўныя сацыяльныя пласты пачалі пакутваць ад «хваробаў багацьця»: атлусьценьне, атэрасклероз, сардэчна-сасудзістыя хваробы зьяўляюцца ў жрацоў і багатых людзей. Працаваць даводзілася больш, чым пры ранейшым ладзе жыцьця, што відаць з пашкоджаньняў хрыбта: калі паляўнічы-зьбіральнік жыў ва ўмовах адноснага багацьця, дзе ён працаваў ня больш за 4 гадзіны, фэрмэр працаваў нашмат больш, а рабочы індустрыяльнай эры — больш за 10–12 гадзінаў.

За апошнія некалькі тысячаў гадоў паменшыўся сярэдні рост людзей і аб'ём галаўнога мозгу. Мяркуючы па касьцяных парэштках, у ранніх фэрмэраў паменшылася і працягласьць жыцьця.



Ёсьць вэрсія, што пераход да сельскай гаспадаркі быў прымусовы, а ня добраахвотны. Прынамсі, сучасныя плямёны ня вельмі імкнуцца «цывілізавацца». Шмат хто ў біблейскай гісторыі выганьня з Раю — «У поце твару твайго будзеш есьці хлеб» — бачаць водгулье гісторый аб пераходзе да сельскай гаспадаркі.

Лад жыцьця — гэта суплёт розных складнікаў, і асобныя яго кампанэнты ўносяць свой уклад у разьвіцьцё хваробаў цывілізацыі. Напрыклад, калі ўзяць артэрыяльную гіпэртэнзію, то яе рызыка павялічваецца пры высокім спажываньні солі (а наш арганізм адаптаваны, хутчэй, да дэфіцыту натрыю, чым да лішку, затрымка натрыю павялічвае ціск), пры высокім узроўні хранічнага стрэсу, нізкай рухальнай актыўнасьці, калі ў сасудах выпрацоўваецца менш сасудапашыральнага рэчыва аксід азоту. Гэтыя фактары могуць спалучацца: так, пры высокім узроўні стрэсу чалавек менш рухаецца і есьць больш паўфабрыкатаў.

### Першая эпідэміялягічная рэвалюцыя.

Эпідэміялягічны пераход — гэта рэзкае зьніжэньне колькасьці сьмерцяў ад эпідэміяў, голаду, інфэкцыяў і атручэньняў, зьніжэньне дзіцячай сьмяротнасьці. Прычынамі сьмерці становяцца ўнутраныя, «дэгенэратыўныя», то бок хваробы, звязаныя са старэньнем, або прычыны, звязаныя з самім чалавекам, напрыклад траўмы ці суіцыд.

З канца XVIII стагодзьдзя ў Еўропе ўпершыню за тысячу гадоў пачаўся рост сярэдняй працягласьці жыцьця — яна перавысіла 40 гадоў. Магчыма, гэта было звязана з сацыяльнымі зьменамі — распадам фэадальнага грамадства, паступовым зьяўленьнем сярэдняга класа і фармаваньнем грамадзкіх інстытутаў, якія ставілі здароўе насельніцтва ў прыярытэт. Паляпшэньне санітарных умоваў і якасьці харчаваньня, рост прыбыткаў, павышэньне ўзроўню адукацыі, разуменьне прычынаў узнікненьня інфэкцыяў ды іх прафіляктыкі — усе гэтыя фактары адыгралі сваю важную ролю. Адкрыцьцё сульфаніламідаў і антыбіётыкаў дазваляла ўзяць пад кантроль лячэньне сухотаў. На рубяжы XIX–XX стагодзьдзяў сярэдняя працягласьць жыцьця перавысіла 60 гадоў.

### Другая эпідэміялягічная рэвалюцыя.

Аднак у 50–60-х гадах мінулага стагоддзя намецлася запавольне росту працягласці жыцця, а ў некаторых краінах назіраўся рост сьмяротнасці ад сардэчна-сасудзістых хваробаў. Новы этап зьніжэння сьмяротнасці быў звязаны з заўважным павелічэннем выдаткаў на сыстэму аховы здароўя. Узмацнілася ахова навакольнага асяроддзя, кантроль бясьпекі на вытворчасці, распаўсюдзіліся дыспансеарызацыя і прапаганда здаровага ладу жыцця. Узровень дабрабыту людзей падвышаўся, здаровы лад жыцця стаў модным. У канцы 60-х — пачатку 70-х адбыўся новы ўсплёск паляпшэння жыцця і паказнікаў здароўя.

*На жаль, пры моцных крызісах можа адбывацца і адваротны эпідэміялягічны пераход: рост сьмяротнасці, павелічэнне колькасці інфекцыяў, зьніжэнне працягласці жыцця. Асабліва яскрава гэта выявілася, напрыклад, у 90-я гады ў шматлікіх постсавецкіх краінах.*

На этапе другой эпідэміялягічнай рэвалюцыі галоўная задача мэдыцыны — падоўжыць жыццё і абараніць ад перадухільных захворванняў. Чаргою ідуць сардэчна-сасудзістыя захворванні (ССЗ), затым пухліны, затым нэўрадэгенэратыўныя хваробы. У сьвеце цяпер менавіта ССЗ — галоўны чыньнік інваліднасці і сьмяротнасці, і гэта можна эфэктыўна зьмяншаць раньняй дыягностыкай, ужо наяўнымі ў арсэнале мэдыцыны сродкамі, а таксама зьменай ладу жыцця. Важным застаецца і зьніжэнне сьмяротнасці ад вонкавых прычынаў сьмерці, сюды адносяцца аварыі, траўмы, суіцыды, атручэнні, перадазіроўка наркотыкамі і да т. п. У нашыя дні гэта вядучая прычына сьмерці ва ўзросьце да 35 гадоў.



*У разьвітых краінах з высокім узроўнем даходу асноўнай прычынай сьмерці становяцца анкалягічныя захворванні, а не сардэчна-сасудзістыя, як было раней. Пры гэтым працягласць жыцця павялічылася да 80 і больш гадоў.*

«Усе мы паміраем ад раку, але ня ўсе да яго дажываем», — ёсць такі жарт у патолягаанатамаў. Цяпер мы назіраем фундаментальны зрух у лячэнні анкалягічных захворванняў, асновы якога закладзеныя дастаткова даўно ў выглядзе праграм фінансавання навуковых даследаванняў: зьяўляюцца

новыя мэтады імунатэрапіі, да кожнай пухліны распрацоўваецца індывідуальны падыход з генатыпаваньнем. У бліжэйшыя гады мы чакаем прагрэс у лячэнні ўсё новых відаў раку.

Але, пераадолеўшы гэтыя сьмяротныя захворванні, важна захоўваць ясны розум, энэргічнасць і жаданьне жыць да канца сваіх дзён. Вырашаць пытанні менавіта здаровага даўгалецця, бо павелічэнне працягласці жыцця прыводзіць да павелічэння пэрыяду хваробаў. На жаль, поспех у лячэнні нэўрадэгенэратыўных захворванняў пакуль больш чым сціплы: апошнім часам правалілася вялікая колькасць патэнцыйных прэпаратаў ад хваробы Альцгаймэра. Аднак зьмена ладу жыцця дазваляе істотна паўплываць на перадухільне і запавольваць разьвіццё нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

*Для мяне асабіста гэта вельмі актуальная тэма: генэтычны тэст паказаў, што я носьбіт мутацыі і схільны да ўзьнікненьня хваробы Альцгаймэра.*

### Трэцяя эпідэміялягічная рэвалюцыя.

Як жартуюць мае калегі: «Здароўе — гэта магчымасьць памерці самым павольным з усіх спосабаў». Узроставы дэгенэратыўны захворванні можна ўявіць у выглядзе зьедлівага дыму, тады як крыніцай яго зьяўляецца полымя — старэньне.

Ня мае сэнсу разганяць дым, мяняць мадэлі рэспіратараў або затрымліваць паветра — сьмерць непазьбежная. У навуковых колах ужо зьявілася разуменьне і ўпэўненасць у тым, што менавіта старэньне — карань усіх узроставых хваробаў. Ня мае сэнсу лячыць іх паасобку, таму важна сфакусавацца на самай галоўнай задачы — барацьбе са старэньнем.

Старэньне — такі ж фізіялягічны мэханізм, як і ўсе астатнія, таму нам варта перастаць адчуваць трапятаньне і містычную пакару перад гэтым працэсам, трэ ўкладваць сродкі ў фундаментальныя навукі для вывучэння мэtabалічных, гарманальных, генэтычных, малекулярных заканамернасьцяў старэньня.

Навука старэньня атрымлівае вельмі мала фінансавання ў параўнаньні зь іншымі галінамі. Людзі паводзяцца так, як быццам жыць вечна, а старэць і паміраць будзе нех-

та іншы, але не яны. Ёсць у гэтым, магчыма, і матэрыяльныя аспекты: «Для фармы anti-age лекі як электрамабіль для нафтавікоў». Бо эфектыўная антыўзроставая тэрапія зробіць непатрэбнымі большасць прэпаратаў для лячэння шматлікіх захворванняў. Скажыце сабе, маўляў, жыву не чацвёрты дзясятка, а ўсяго толькі першую сотню!

### Пытанні і заданні

1. На што цяпер хварэюць і ад чаго паміраюць людзі ў вашым асяроддзі?
2. Якіх хваробаў вы асцерагаецеся больш за ўсё?
3. Як бы вы хацелі пачувацца ў старасці?

## 2. Эвалюцыя і здароўе

«Нішто ў біялёгіі ня мае сэнсу, апроч як у святле эвалюцыі», — заўважыў генэтык-эвалюцыяніст Феадосій Дабржанскі. Я люблю разблытваць складаныя эвалюцыйныя механізмы, бо яны могуць шмат расказаць пра тое, чаму мы сябе паводзім і адчуваем сёння менавіта так, а не інакш. Многія асаблівасці нашых паводзінаў эвалюцыйна абумоўлены, а веданне гэтага дапаможа нам лепей разумець сябе.

Калі мы глядзім у каламутную глыбіню гісторыі, можам убачыць два супярэчлівыя погляды. З аднаго боку, ёсць версія аб тым, як моцна мардаваліся й пакутавалі нашыя продкі паляўнічыя-збіральнікі ў каменным веку, як, ледзь дасягнуўшы палавой сталасці, гінулі ад драпежнікаў ці інфекцыі, а ўсё сваё нядоўгае жыццё праводзілі ў цяжкай працы. Іншы погляд кажа пра «залатое стагоддзе», калі нашы продкі жылі ў асяроддзі, цалкам адпаведным пад іх гены. Качавы лад жыцця і багацце рэсурсаў дазвалялі паляўнічым-збіральнікам працаваць некалькі гадзінаў у дзень, хоць з развіццём нашай цывілізацыі мы сталі працаваць усё больш. Вонкавы выгляд сучасных паляўнічых-збіральнікаў, худых і мускулістых, кажа на іх карысць, у параўнанні са слабымі і поўнымі жыхарамі мэгаполісаў.

Звесткі аб працягласці жыцця і прычынах смерці людзей у розныя гістарычныя часы дакладна ўстанавіць немагчыма, у кожным выпадку сярэдняя працягласць жыцця была невысокай — як праз высокую дзіцячую смертнасць, так і з пры-

чыны міжпляменных сутыкненняў. У каменным веку ўзровень агрэсіі быў, імаверна, вельмі высокі. Нам можа здавацца, што мы жывём у небяспечны час, але свет становіцца ўсё больш цывілізаваным, ды й злачынасць у апошнія дзесяцігоддзі змяншаецца. А бо ў паляўнічых-збіральнікаў гвалтоўная смерць была адной з самых распаўсюджаных, плямёны ўвесь час ваявалі міжсобку.

Нават у нашы дні ў індзейцаў янамама ў Амазоніі ад міжпляменных звадак гіне каля траціны маладых мужчынаў, прычым гэтая схільнасць «бі чужых» назіраецца ўжо на працягу некалькіх пакаленняў.

### Цана адаптацыі.

Культурныя змены ў гісторыі нашай цывілізацыі суправаджаліся драматычнай зменай і здароўя, і вонкавага выгляду людзей. Напрыклад, засяляючы паўночныя тэрыторыі, людзі сутыкнуліся з дэфіцытам вітаміну D. Пад уздзеяннем натуральнага адбору перавагу атрымалі сьветлыя адценні скуры, якія дазвалялі забяспечваць аптымальны ўзровень гэтага вітаміну і пры меншай сонечнай актыўнасці.

Саграваючыся ў зямлянках і дамах агменем без вывадной трубы, нашы продкі дыхалі вялікай колькасцю дыму, што вельмі шкодна ўплывала на здароўе, павялічваючы рызыку хваробаў сэрца і раку лёгкіх. Магчыма, гэта прыносіла шкоду яшчэ большую, чым паветра сучасных загажаных гарадоў.

**Працягласць жыцця** людзей шмат у чым павялічылася дзякуючы чыстай вадзе і якаснай ежы ў дастатковай колькасці. Цяпер усё радзей можна сутыкнуцца з дэфіцытам калёрыяў, але пры гэтым разнастайнасць нашай ежы значна знізілася. Большасць людзей есць меней за 20 тыпаў ежы і часцей за ўсё ў рафінаваным выглядзе: з пшаніцы, соі, мяса і рысу. Для параўнання — старажытныя елі абсалютна ўсё, і гэта было каля 1000 найменняў расліннай і жывёльнай ежы. Бывае так, што занадта «правільны» лад жыцця можа прывесці да фармавання сур'ёзных дэфіцытаў. Напрыклад, адмаўляючыся ад гатовай ежы, солі, морапрадуктаў, можна атрымаць дэфіцыт еду, калі жывеш у раёнах з яго нізкім утрыманнем.

### Занадта чыста.

Чысьціня выратавала нас ад шматлікіх інфэкцыяў, але павялічыла колькасць алергій і аўтаімунных захворванняў. Чым чысьцейшае асяродзьдзе, чым актыўнейшае ўжываньне антыбіётыкаў, тым меншая разнастайнасьць мікрафлёры кішачніка, што прыводзіць да парушэньняў здароўя. Рост гэтых захворванняў настолькі вялікі, што гаворка ідзе ўжо пра эпідэмію аўтаімунных захворванняў. Сучасны жыхар страціў ужо палову відаў мікробаў, пры гэтым нарастае прапорцыя шкодных і зьмяншаецца частка карысных бактэрыяў.

### Мала руху.

З кожным дзесяцігодзьдзем мы ўсё меней рухаемся, а разьвіцьцё службы даставак робіць выйсьце з дому зусім не абавязковым. Доля фізычнае працы сёньня ўпала з 94 адсоткаў да 4 адсоткаў.

*Калі мы параўнаем чалавека з племя хадза, што жыве ў Танзаніі, зь любым гараджанінам, то хадза ў 14 раз больш рухаецца, прычым гаворка ідзе пра паўсядзённыя актыўнасьці: хада, зьмена паставы, сядзеньне на кукішках, а не на крэсьле, і да т. п. Такая рухальная актыўнасьць у першую чаргу важная для сардэчна-сасудзістага здароўя: любы рух спрыяе выпрацоўцы аксідэ азоту, які зьніжае ціск і важны для нашых сасудаў і сэрца. У племені хадза пажылыя людзі з артэрыяльным ціскам 160 і вышэй зьяўляюцца рэдкасьцю. А менавіта гіпэртэнзія запуськае шматлікія іншыя хваробы сэрца.*

Частай праблемай зьяўляюцца і хваробы «недавыкарыстаньня», такія як астэапароз, які сустракаецца ў кожнай трэцяй жанчыны пасьля 50 гадоў. Калі мы маем мала фізычнае актыўнасьці, то і маса касьцей у нас меншая. Тыя людзі, якія меней рухаюцца, ужо ў дзяцінстве маюць меншую цяглічную масу, якая пры старэньні пачынае памяншацца, вядучы да астэапарозу і яго наступстваў, такім як пераломы шыйкі сьцягна, кампрэсійныя пераломы хрыбта.

Да ліку хваробаў недакарыстаньня адносіцца і саркапенія (страта цяглічнай масы), якая пачынаецца ўжо з 30 гадоў, а таксама плоскаступнёвасьць (наступства нашэньня нязручнага абутку і дэфармацыі стопаў), парушэньне прыкусу (дэфіцыт цьвёрдай ежы, занадта мяккая ежа). А вось жа-

ваньне спрыяе і падтрыманьню здароўя зубоў, і разьвіцьцю больш актыўнай мімікі. Таксама частай праблемай зьяўляюцца болі ў паясьніцы. Працяглае сядзеньне вядзе да паслабленьня цягліцаў сьпіны, скарачэньню паясьнічнай цягліцы і да гіпэрлардозу. Слабая паясьніца можа пашкодзіцца нават ад невялікай нагрузкі.

*Тыя людзі, у каго дастаткова фізычнае актыўнасьці, нашмат радзей сутыкаюцца з праблемай боляў у сьпіне. У некаторых маіх кліентаў пазьбяганьне паясьнічнага болю ледзь не асноўная матывацыя да заняткаў спортам. Хранічны стрэс таксама можа выклікаць цяглічную напружку і павялічыць рызыку траўмаў, таму й псыхасацыяльныя чыньнікі павялічваюць рызыку боляў у паясьніцы.*

### Болей стрэсу.

У нас стала больш даступнай інфармацыі, больш магчымасьцяў, больш мабільнасьці — і гэта выдатна. Але разам з тым узрасьлі інфармацыйная перагрузка, стрэс, нявызначанасьць. Хуткасьць зьменаў у сьвеце такая высокая, што псыхіка чалавека не паспявае адаптавацца. Стала менш гострага стрэсу, але нашмат больш дэпрэсій. Ды і ў цэлым становіцца занадта шмат усяго: калёрыяў, стымуляцыі, шуму, сьвятла, якія зьбіваюць нашыя ўнутраныя гадзіннікі. Наўрад ці рэгулярнае начное няспаньне было папулярнае пры адсутнасьці электрычнага асьвятленьня.

### Болей нявызначанасьці.

Ранейшыя каштоўнасьці, традыцыі, сацыяльныя інстытуты старэюць і перастаюць задавальняць людзей. Старыя ўстаноўкі разбураныя, а новых матывацыяў пакуль ня створана, што вядзе да крызісу сэнсу. Кагосьці падтрымлівае вера ў бога, якая зьяўляецца свайго кшталту абаронай, памяншаючы імавернасьць дэпрэсіі. Тым ня менш кожны чалавек у нашым цывілізаваным сьвеце стаіць перад задачай усьведамленьня і стварэньня сваёй ідэнтычнасьці. Сем'і распадаюцца, усё больш людзей жывуць самотна, а частата асабістых кантактаў памяншаецца. **Усё гэта ўзмацняе разьяднанасьць, сацыяльную ізаляцыю і павялічвае рызыкі для здароўя.**

### Эфэкт бабулі.

Даследаваньне мэтрычных кніг дазволіла матэматычна давесці «правіла бабулі». Пажылыя жанчыны атульваюць клопатам уласных унукаў, пакуль іх дзеці занятыя сваімі справамі. А значыць, дапамагаюць нейкім сваім генам зацвердзіцца ў наступным пакаленьні. Калі ёсць магчымасьць «пакінуць дзіця на бабулю», можна нарадзіць і другое, і трэцяе. А мэнапаўза патрэбная для таго, каб прымірыць эвалюцыйна-генэтычныя інтарэсы розных бацькоўскіх пакаленьняў. Высокая працягласьць жыцьця жанчынаў пасля мэнапаўзы замацавалася генэтычна, каб падоўжыць жыцьцё ўсім нам. Устаноўлена, што наяўнасьць бабулі па кудзелі скарачае рызыку дзіцячай сьмяротнасьці напалову. Акрамя таго, дзеці, зь якімі займаліся бабулі, стабільна дэманструюць лепшыя паказьнікі разумовага разьвіцьця.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці карыстаецца вы антыбактэрыяльным мылам? Ці выкарыстоўваеце сродкі дэзынфэкцыі для ўборкі і мыцьця?
2. Ці пачалі вы карыстацца службаю дастаўкі замест паходу ў краму?
3. Пагаварыце са сваімі бацькамі, бабулямі і дзядулямі пра стрэс, рух, ежу, чысьціну ў іх час і параўнайце з сучаснасьцю.

### 3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных

Даўно заўважана, што пэўны лад жыцьця зьвязаны са здароўем і з тым, на што хварэюць людзі. З нарастаньнем няроўнасьці ў грамадстве зьявіліся «хваробы багатых» і «хваробы бедных». А рэзкія зьмены ў культуры здароўя за апошнія дзесяцігодзьдзі прывялі да таго, што «багатых» і «бедных» памяншаліся месцамі: цяпер ужо бедныя людзі пераважна маюць «хваробы багатых». Гучыць забытана? Давайце разьбяром гэта на прыкладах.

### Атлусьценьне.

Такім чынам, заможныя людзі са старажытных часоў мелі доступ да лішку ежы, прычым да найболей калярыйнай ежы: болей тлушчу, мёду, алькаголю, мяса, мукі.

Пры гэтым яны мала рухаліся, праводзячы шмат часу ў закрытых памяшканьнях. Гучыць падобна да жыцьця сучаснага чалавека? Нядзіўна, што ў такіх людзей часцей разьвіваліся такія вядомыя нам захворваньні «ладу жыцьця». На тле нездаровага харчаваньня, маларухомасьці, нястрыманасьці гэтых хваробы ўзьнікалі і тысячы, і сотні гадоў таму.

Даследаваньне муміі старажытнаэгіпецкай царыцы Хатшэпсут паказала, што яна хварэла на дыябэт, у яе было выразнае атлусьценьне, а таксама моцны карыес, які ўскладніўся зубным абсцэсам. Зрэшты, і тады, і цяпер атлусьценьне спрабавалі схаваць, статуі й выявы царыцы паказваюць нам яе досыць падцягнутай. Адыліж пасля 30 гадоў кіраваньня фараон павінен быў кожныя тры гады па коле абабгаць свой палац, паказваючы сілу і здольнасьць кіраваць далей!

«Патураць целу, даваць яму лішняе, звыш таго, што яму трэба, — вялікая памылка ўжо таму, што ад раскошнага жыцьця не дадаецца, а памяншаецца задавальненьне ад ежы, ад пачынку, ад сну, ад адзеньня, ад памяшканьня. Стаў есці лішняе, салодкае, не прагаладаўшыся, разладжваецца страўнік, і няма ахвоты да ежы і задавальненьняў».

Стаў езьдзіць там, дзе мог пешшу прайсьці, звык да мяккай пасьцелі, да далікатнай, салодкай ежы, да раскошнага ўбранства ў доме, звык прымушаць рабіць іншых, што сам можа зрабіць, — і няма радасьці адпачынку пасля працы, цяпла пасьля холаду, няма моцнага сну і ўсё больш аслабляеш сябе і не дадаеш, а зьмяншаеш радасьці і спакою і свабоды», — вялікі класік Леў Талстой ведаў, пра што кажа, пішучы ў 1910 годзе свой «Шлях жыцьця».



Многія «хваробы цывілізацыі», распаўсюджаныя сёньня, — алергіі, атлусьценьне, дыябэт, дэпрэсія, — у старажытнасьці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам, прыбыткам і адпаведным няўстрыманым ладам жыцьця.

Некаторымі хваробамі нават ганарыліся, лічачы іх прыкметай вытанчанасьці. Так, падагру называлі «хваробай каралёў», бо толькі багатым людзям была даступная вялікая колькасьць бялковай ежы і алькаголю на працягу доўгага часу ў спалучэньні з маларухомым ладам жыцьця.

Атлусьценьне лічылася сымбалам статусу, некаторыя плямёны спэцыяльна адкормлівалі дзяўчат, каб пасьпяхова выдаць іх замуж. І калі раней нявесты ад'ядаліся перад вясельлем, каб зрабіць уражаньне, сёньня яны худнеюць роўна дзеля гэтага ж. У мінулым людзі выраблялі фігуркі вельмі поўных жанчынаў як магчымы аб'ект пакланеньня, а цяпер залішня вага выклікае не захапленне, а шкадаваньне. У наш час у бедных краінах атлусьценьне сустракаецца часцей сярод заможных людзей, а вось у багатых краінах — сярод бедных, бо людзі з высокім статусам і прыбыткам маюць час, сродкі і жаданьне займацца сваім здароўем.

*Цяпер траціна жыхароў плянэты пакутуе ад лішняй вагі. Атлусьценьне павышае рызыку дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворваньняў, многіх відаў раку і кароціць жыцьцё ў сярэднім на 5–15 гадоў. Кожная пятая сьмерць у сьвеце адбываецца з прычыны залішняй вагі.*

### Псыхічныя разлады.

Старажытнагрэцкі філёзаф Арыстотэль задаваў пытаньне: «Чаму людзі, якія зьзялі талентам у галіне філязофіі, або ў кіраваньні дзяржавай, або ў паэтычнай творчасці, або ў занятках мастацтвам, — чаму ўсе яны, відаць, былі мэлянхолікамі?» Геракл, які шанаваўся ў старажытных грэкаў і як герой, і як бог, пакутаваў на «разьліцьцё чорнай жоўці» — а менавіта на мэлянхолію.

*«Багаты ангелец ад нуды падарожнічае, ад нуды робіцца паляўнічым, ад нуды матае, ад нуды жэніцца, ад нуды страляецца», — так апісваў у канцы XVIII стагодзьдзя ў «Лістах рускага падарожніка» Мікалай Карамзін цэнтар спліну й мэлянхоліі — Брытанскую імперыю.*

### Эпідэмія распачы і безнадзейнасьці.

У наш час павелічэньне сацыяльнай няроўнасьці, зьніжэньне заробкаў, павелічэньне стрэсу суправаджаюцца і стратай сацыяльнай падтрымкі ад сваякоў і сяброў, нарастаньнем ізаляцыі, крызісам каштоўнасьцяў і сэнсаў. Гэта прыводзіць да росту колькасьці суіцыдаў, колькасьці сьмерцяў ад перадазіроўкі наркотыкамі, алькаголем. У наш час ад самагубстваў гіне больш людзей, чым ад войнаў, забойстваў, тэрактаў разам узятых. У постсавецкіх краінах узровень суіцыду ў тры разы вышэйшы за сусьветны. Перадазіроўка

наркотыкамі ў ЗША забірае больш жыцьцяў, чым аўтакатастрофы. Маладыя людзі часцей гінуць ад суіцыду, алькагольнай хваробы печані і перадазіроўкі, і гэта вядзе да прыкметнага павелічэньня сьмяротнасьці.

### Эпідэмія залежнасьцяў.

Людзі з даўніх часоў зь цікаўнасьцю цягнуліся да рэчываў, якія зьмяняюць стан сьвяздомасьці. Расьліны ўтрымліваюць псыхаактыўныя рэчывы ў невялікіх колькасьцях і не выклікаюць моцнай залежнасьці. Але ўсё зьмянілася ў апошняе стагодзьдзе, калі стала магчыма вырабляць магутныя наркотыкі ў высокіх канцэнтрацыях і выкарыстоўваць іх нутрывэнна. Сталі танымі й даступнымі і «легалёныя» наркотыкі, такія як нікатын і алькаголь. Шырока распаўсюдзіліся казіно, латарэі, што выклікаюць залежнасьць, стала больш бясплатнага порна.

Празьмернасьць стымуляцыі можа выклікаць залежнасьці і прыводзіць да парушэньня рэгуляцыі дафамінавых рэцэптараў. Занадта моцная стымуляцыя вядзе да разьвіцця «**сындраму дэфіцыту задаволенасьці**», калі чалавек страчвае здольнасьць атрымліваць задавальненьне ад паўсядзённых рэчаў і змушаны зьвяртацца да звышстымуляў. Напрыклад, ёсьць вялікая розьніца паміж эратычнымі фантазіямі ды інтэрнэт-порна ў высокім разрозьненні. Чым болей вы глядзіце порна, тым мацней абясцэньваеце партнёра, меней атрымліваеце задавальненьня ад «нармальнага» сэксу, павялічваецца рызыка эрэктыльнай дысфункцыі.

Распаўсюджваньне наркотыкаў набывае характар эпідэміі, усё больш дзяцей уцягваюцца ў залежнасьць. З 2000 па 2015 год колькасьць сьмерцяў, зьвязаных з наркотыкамі, вырасла на 60 %. Пры гэтым эфэктыўнасьць лячэньня наркаманіі вельмі нізкая, каля 5 %. Нарканы зьдзяйсняюць велізарную колькасьць злачынстваў, уцягваюць у наркаспажываньне іншых людзей. Сусьветны наркатрафік перавышае 800 мільярдаў даляраў, і траціна гэтай сумы ідзе на падкуп чыноўнікаў і паліцыі. Падзел на «лёгкай» і «цяжкай» наркотыкі такі ж падманлівы, як «лёгкай» і «цяжкай» цыгарэты, бо 80 % цяжкіх наркаманаў пачыналі менавіта зь «лёгкіх» наркотыкаў. Многія лекавыя сродкі могуць быць наўмысна выкарыстаныя як наркотыкі, што прыводзіць да разбуральных наступ



пстваў, як было падчас «апіятнай катастрофы» ў ЗША.

### Адыктыўная дэфармацыя асобы.

Наркаманія найбольш небяспечная таму, што разбурае асобу. Напрыклад, какаін можа выклікаць устойлівую дэфармацыю («рубцец асобы») нават за некалькі месяцаў прымянення, хутчэй, чым любыя іншыя віды наркатыкаў. У адрозненне ад іншых сымптомаў залежнасці, змены асобы могуць быць незваротнымі або цяжказваротнымі. Асноўныя прыкметы наркатычнай дэфармацыі асобы: непазбежнае фармаванне дэпрэсіі, збяднёныя спектру эмацыйных рэакцыяў, страта здольнасці адрозніваць дэталі, пастаянныя перапады настрою, ілжывае адчуванне ўласнае велічы, самаўпэўненасць, нахабства. Людзі атрымліваюць «здольнасць» вельмі пераканаўча хлусіць (эмацыйнае прытупленне робіць хлусню больш пераканаўчай), падае крытычнае стаўленне да свайго стану, часта нават без ужывання захоўваюцца ідэі пераследу, значна зніжаюцца маральна-этычныя нормы і правілы.

### Алькагалізм.

Нядаўна на кансультацыі я пачуў дзіўнае пытанне: «Скажыце, ці абавязкова піць віно, а то я ад яго ня вельмі добра пачуваюся». Высветлілася, што для многіх людзей, якія цікавяцца здароўем, келіх віна практычна прыраўняўся да мэдытацыі або прысяданняў, а адмова ад яго бачыцца нейкім нездаровым рашэннем. Нехта тлумачыць гэта карыснымі рэсвэратролам (антыаксыдант — заўв.) у складзе, хтосьці — «антыстрэсавымі малымі дозамі» і да т. п. Навуковыя даследаванні паказваюць, што, незалежна ад прычыны смерці, верагоднасць смерці залежыць ад выпітага алкаголю. Сувязь, вядома, нелінейная, але жыццё скарачаецца нават пры мінімальным узроўні спажывання — менш за 100 мл спірту (то бок менш чым бутэлька віна ў тыдзень). Такое мінімальнае спажыванне скарачае жыццё на паўгода к 40 гадам, а пры ўзроўні спажывання вышэй за 350 мл спірту — на пяць гадоў.



Нягледзячы на некаторыя факты так званага «пазітыўнага ўплыву» алкаголю на арганізм, няма навуковых звестак аб яго станоўчым уздзеянні ў доўгатэрміновай перспектыве.

Для любога шкоднага фактару існуюць дзве групы рызыкаў: дэтэрмінаваныя (залежныя ад дозы) і стахастычныя (бяз дозавага парoga). У аснове прыведзеных навуковых «бяспечных» дозаў алкаголю — яго ўздзеянне на печань. Тут усё зразумела: чым больш п'е чалавек, тым горш ягонай печані. Але існуе мноства станаў і сытуацый, калі нават малыя дозы маюць вялікае значэнне. Сюды ўваходзяць сацыяльныя рызыкі, траўмы, заганы развіцця плода і рызыкі павышэння імавернасці іншых захворванняў (дэпрэсія, шызафрэнія, рак, парушэнне рытму сэрца і інш.). Праўда ў тым, што алкаголь можа прычыніць шкоду мноствам разнастайных спосабаў, бо існуе 30 захворванняў, якія выклікаюцца выключна алкаголем, і 200 хваробаў, узнікненню якіх ён актыўна спрыяе.

Алкаголь нават у малых дозах павялічвае рызыку развіцця раку: навукова даведзеная яго ўзаемасувязь з ракам ротавай поласці, носа, гартані, стрававода, тоўстай кішкі, печані і малочнай залозы ў жанчынаў. Для гэтага дастаткова аднаго келіха віна ў дзень. У цэлым ад 5 да 10% ракавых захворванняў могуць быць звязаныя з ужываннем алкаголю, а памяншэнне яго спажывання можа зменшыць рызыку іх узнікнення. Ужыванне нават 10 грамаў спірту павялічвае рызыку парушэння рытму сэрца.

Алкаголь — гэта адзіны наркотык, шкода ад якога для навакольных нават вышэйшая, чым для саміх пітакоў, з ім часцей за ўсё звязаныя рызыкаўныя і крымінальныя паводзіны. Нават малыя дозы алкаголю прыгнятаюць работу вышэйшых цэнтраў кары галаўнога мозгу, што змяншае самакантроль і крытычнасць. Так, у стане алкагольнага ап'янення ўчыняецца больш за 80 адсоткаў забойстваў, выпадкаў цяжкіх цялесных пашкоджанняў, згвалтаванняў. Няма ніводнага ўнікальнага карыснага эфекту этылавага спірту, акрамя яго ўніверсальнага разбуральнага дзеяння.

### Алергія.

Алергія першапачаткова таксама лічылася хваробай элітаў. Брытанскі лекар сэр Марэл Макензі ў канцы XIX стагодзьдзя пісаў, што алергія — гэта «нагода для гонару, бо сянны катар паказвае на перавагу ва ўзроўні культуры і цывілізацыі ў параўнаньні з народамі, якім пашанцавала менш». Гэтая хвароба лічылася «моднай» і ў сялянаў не назіралася.

Лекары тлумачылі алергію падвышанай «вытанчанасьцю, адчувальнасьцю, адукаванасьцю» і рэкамэндавалі для прафіляктыкі выкарыстоўваць какаін і тытунь у спалучэньні з горнымі курортамі ці сонечнымі марскімі выспамі **(не спрабуйце паўтарыць прынамсі першы «сьмяротны» нумар гэтай праграмы!)**.

*Наогул магчымасьць весьці нездаровы лад жыцця лічылася прэстыжнай. Хадзіць пешшу!? Не, гэта — прыкмета нізкага статусу. Таму арыстакратаў у розных культурах насілі на насілках або ў адмысловых паланкінах. Крэсла для рымлян — гэта паказьнік статусу: раб заўсёды насіў за чыноўнікам складаное, багата ўпрыгожанае крэсла. Рознага кшталту наркатыкі ды іншыя злоўжываньні ў мінулым таксама былі прывілеем заможных людзей. У сучасным сьвеце схільнасьць курыць, піць і ўжываць дакладна ня будзе прыкметай статутнасьці, хутчэй наадварот.*

### Хваробы праз дэфіцыт сонечнага сьвятла.

Загарэлы колер скуры лічыўся непрывабным, бо казаў пра тое, што чалавек працуе ў полі. У тых, на каго працавалі і хто меў магчымасьць праводзіць больш часу ў памяшканьні, скура была бялейшая. Таму ў самых розных краінах жанчыны хаваліся ад сонца, выходзілі на вуліцу з парасонамі і выкарыстоўвалі для адбэльваньня небясьпечныя касмэтычныя сродкі, напрыклад валавяныя бялілы. Цяпер у краінах Захаду ў модзе ўмераны загар — прыкмета таго, што вам ня трэба сядзець у офісе ўвесь час і ў вас ёсьць магчымасьць адпачываць і прымаць сонечныя ванны. З пункту гледжаньня здароўя, вядома, карысна часцей бываць на сонцы.

### Пытаньні і заданьні

1. Хто зь людзей вакол вас часцей пакутуе на атлусьценьне? Што ў іх агульнага?

2. Параўнайце лад жыцця людзей з высокім і нізкім узроўнем даходу ў вашым асяродзьдзі. Якія асноўныя адрозьненні ў захворваньнях?

3. Ці шмат сярод вашых знаёмых людзей з алергіямі? На што часцей бывае алергія?

## 4. Ежа багатых і бедных

### Цукар і мучныя вырабы.

Сёньня багатыя і адукаваныя людзі ядуць мала цукру і мучнога, шмат гародніны, больш цэльнай ежы. А малазабясьпечаныя ядуць шмат цукру, паўфабрыкатаў, мучнога і мала гародніны.

Спачатку многія высокакалярыяныя і ў выніку небясьпечныя для здароўя прадукты былі даступныя толькі заможным людзям. Напрыклад, у мінулым прасеяная белая мука, больш шкодная для здароўя, была па кішэні адно багацеям. Звычайныя людзі елі муку грубага помолу зь вялікай колькасьцю клятчаткі.

Цукар да XVI стагодзьдзя каштаваў вельмі дорага, у XVIII стагодзьдзі яго спажывалі ня больш за кіляграм на чалавека ў год. Цяпер яго ядуць у 50 разоў больш, прычым перадушім тыя людзі, хто харчуецца таннымі паўфабрыкатамі і ў цэлым нездаровай ежай.

### «Дыеты для бедных».

Гістарычна многія дыеты, якія паказалі сваю карысьць для здароўя ў навуковых дасьледаваньнях — напрыклад, міжземнаморская (крыцкая) або акінаўская дыета, — на паверку аказваюцца «дыэтамі бедных». Недахоп прадуктаў харчаваньня «прымушаў» сялянаў уключаць у рацыён вялікую разнастайнасьць расьлінных і жывёльных прадуктаў.

Напрыклад, у крыцкай дыеце прысутнічае вялікая колькасьць зеляніны: на гэтай грэцкай высьпе гародніны ядуць у некалькі разоў больш, чым у кантынэнтальнай Эўропе. А вось чырвонага мяса — менш, бо мясцовыя жыхары строга трымаюць праваслаўныя пасты, якія могуць складаць ад 180 да 200 дзён у годзе. Вінаградныя смаўжы ўвайшлі ў францускую кухню з часоў стогадовай вайны, калі сяляне елі што заўгодна, каб не памёрці з голаду. А цяпер гэтая страва лічыцца далікатэсам.

## Травы.

Расьлінныя спэцыі карысныя, таму што памяншаюць колькасьць зьедзенага падчас прыёму ежы, добрыя для мікрафлёры, запавольваюць глікацыю, абараняюць прадукты пры тэрмічнай апрацоўцы, паляпшаюць ліпідны профіль, зьніжаюць актыўнасьць некаторых аксыдазаў (акісьляльных фэрмэнтаў) у арганізьме чалавека і да т. п. Цікава, што даданьне спэцыяў можа на 20 % зьменшыць уздым інсуліну пасля прыёму ежы.

Магчыма, «францускі парадокс» — нізкае захворваньне сардэчна-сасудзістымі хваробамі і нізкая сьмяротнасьць пры высокім спажываньні тлушчаў — звязаны з актыўным ужываньнем спэцыяў, а не віна: у дзвюх чайных лыжках праванскіх траваў антыаксыдантаў больш, чым у 140 мл чырвонага віна або 40 грамах горкай чакаляды.

Запомніце гэтыя назвы: размарын, базілік, чабор, шалвея, перцавая мята, арэгана, сатурэя садовая, маяран. І выкарыстоўвайце гэтыя травы пры гатаваньні. Сярод маіх асабістых фаварытаў цяпер размарын і арэгана. Іх плюс у тым, што яны выдатна спалучаюцца з усімі прадуктамі, няхай гэта будзе мяса, морапрадукты, гародніна ці салаты. Дадаваць можна сухую сумесь або папярэдне замочаную ў аліўкавым алеі духмяную зеляніну.

## Морапрадукты.

«Вустрыцы і галеча, падобна, заўсёды ідуць рука аб руку», — пісаў у свой час ангельскі раманіст Чарлз Дыкенс. Рыбакі называлі лобстараў «прусакамі мора» і нават выкідвалі іх, калі яны перапаўнялі сеткі й перашкаджалі лавіць рыбу. Тыя, у каго бракавала грошай на мяса, надавалі шмат увагі дарам мора, а ў далёкім мінулым дыета нашых прамых продкаў утрымлівала мноства морапрадуктаў, рыбы, водарасьцяў.

Некаторыя палеаантрапалагі бачаць у морапрадуктах ключ да эвалюцыі мозгу: рэчывы — ад ёду да Амега-3 кіслотаў, якія зьмяшчаюцца ў іх у высокіх канцэнтрацыях, — аказвалі стымулюючае ўздзеянне на разьвіцьцё мозгу. Цяпер большасьць эфэктыўных дыетаў утрымліваюць морапрадукты.



Дасьледаваньні паказваюць, што морапрадукты перадухіляюць разьвіцьцё хваробы Альцгаймэра, страту слыху, павялічваюць інтэлект, захоўваюць жаночае і мужчынскае здароўе, спрыяюць зачацьцю і да т. п. Для дасягненьня эфэкту дастаткова ўмеранага даданьня морапрадуктаў і рыбы.

**Важна:** асобныя дабаўкі Амега-3 ня могуць параўнацца з эфэктыўнасьцю суцэльнага прадукту для прафіляктыкі Альцгаймэра. Бо рыба і морапрадукты — гэта ня толькі тлустыя кіслоты, але яшчэ і шэраг найкаштоўнейшых злучэньняў. Адна порцыя рыбы на тыдзень нават у пажылым узросьце можа аддаліць наступленьне дэмэнцыі і хваробы Альцгаймэра, нават генэтычна дэтэрмінаванай. Але лепш, вядома, есьці рыбу часьцей, чым раз на тыдзень.

Гавораць, Джакама Казанова раніцай зьдаў да 50 вустрыцаў. А акрамя гэтага — шмат крабаў, крэветак, рыбы. Ці павялічвала гэта ягоныя шанцы на пасьпяховы сэкс? Верагодна, так.

Паводле дасьледаваньня, праведзенага ў Гарвардзкім унівэрсітэце, партнёры, якія спажываюць восем і больш порцыяў морапрадуктаў на месяц, мелі сэкс на 22 % часьцей за астатніх. Калі ж яны зьдавалі сваю порцыю разам, то імавернасьць сэксу ў гэты дзень павялічвалася на 39 % у параўнаньні з тымі, хто ня еў морапрадукты і рыбу. Карыснае такое харчаваньне і для рэпрадуктыўнага здароўя: імавернасьць зачацьця ў тых пар, хто еў дзьве і больш порцыі марской рыбы, складала 92 % супраць 79 % у тых, хто еў меней рыбы.

**Ужываньне морапрадуктаў паляпшае якасьць і колькасьць спэрмы, павялічвае колькасьць палавых актаў, авуляцыю, узровень тэстастэруну ды іншых гармонаў.**

Такім чынам, лішак прадуктаў харчаваньня, гіпадынамія, стрэс, сядзячы лад жыцьця прыводзілі да таго, што ў заможных людзей разьвіваліся «хваробы цывілізацыі». Наадварот, пры адсутнасьці дастатковай колькасьці калярыйнай ежы беднякі былі вымушаныя ўключаць у свой рацыён шматлікія травы, гародніну, водарасьці, морапрадукты, шмат рухацца для таго, каб іх сабраць, і шмат часу праводзіць за працай на сонцы. Такі лад жыцьця аказваўся больш карысным для здароўя. У наш час, здаецца, усё зьмянілася.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы ясьце фастфуд і паўфабрыкаты?
2. Наколькі рэгулярна вы ясьце гародніну, зеляніну, рыбу, морапрадукты, ягады, грыбы, гарэхі?
3. Ці гатуеце вы сабе самі? Ці ўмееце вы гатаваць?

### 5. Шматгалавая гідра: мэtabалічны сындром

Другім подзьвігам Геракла была барацьба зь Лернэйскай гідрай — пачварай зь цэлаю зьмяі і дзевяццю галавамі. Геракл зьбіваў галовы адна за адной, але на месцы кожнай зьбітай вырасталі дзьве новыя. Каб перамагчы, давалося пайсьці на хітрасьць — прыпальваць рану на месцы кожнай галавы. Вельмі часта такая шматгалавая гідра — гэта нашыя праблемы са здароўем. Як толькі мы бяромся вырашаць нешта адно, зьяўляюцца іншыя праблемы, вырашаем іх — вылезуць трэція. І здаецца, што гэтая бітва бясконца. *Яна такая і будзе, калі мы будзем змагацца з наступствамі, а не з прычынамі. Змагайцеся за здароўе, а не з наступствамі хваробаў.*

Возьмем сярэднестатыстычнага мужчыну, звычайнага офіснага працаўніка. Тонкія ногі, круглявае брушка, шмат сядзячай працы, серыялаў, лежачы на канапе, макарона і пяльмені на ноч. Калі такі чалавек пойдзе рабіць разгорнутую дыягностыку свайго здароўя, то ён можа непрыемна здзівіцца.

Розныя спэцыялісты могуць знайсьці ў яго розныя хваробы. У тэрапэўта ён выявіць гіпэртэнзію і падвышаны халестэрын, у эндакрыноляга — пераддыябэт або дыябэт, дэрматоляг паглядзіць на яго акнэ і выпіша чыстку альбо прэпарат, андроляг адзначыць нізкую якасьць спэрмаграмы, нізкі ўзровень тэстастэру і страту лібіда, псыхоляг дыягнастуе дэпрэсію... Як у тым анекдотце: часам далягляд вузкага спэцыяліста абмежаваны дыямэтрам трубка, якую ён устаўляе ў вас.

З кожным днём у такога мужчыны зьмяняецца ўзровень энэргіі. Яшчэ больш кавы? Акрамя дзённых праблемаў, цяпер і сон усё горшае, таму цяжэй сфаксавацца на працоўных задачах. Піць снатворнае? Ці прымаць іншыя меры? Кожнае лячэньне патрабуе і часу, і затратаў. Таму трэба падрыхта-

вацца прымаць таблеткі жменямі ці махнуць рукой, маўляў, усё і так занадта запушчана, ня трэба нават спрабаваць.

Гэтыя хваробы — проста розныя галовы адной гідры, імя якой — мэtabалічны сындром. Пры гэтай распаўсюджанай «хваробе цывілізацыі» могуць назірацца парушэньні з боку самых розных органаў і сыстэмаў, але ўсе яны маюць агульныя прычыны і адну схэму разьвіцьця. Таму ў гэтым выпадку няма сэнсу ўздзейнічаць на іх вонкавыя праявы, трэба працаваць з глыбіннымі, базавымі прычынамі. Калі такому чалавеку трапіцца адмысловец, які падкажа, што трэба сыстэмна зьмяняць лад жыцьця, і чалавек адэкватна адрэагуе на такую рэкамінацыю, большасць праблемаў адпадуць самі па сабе, а жыцьцё пачне наладжвацца.

Як толькі вы мяняеце лад жыцьця — харчаваньне, рух, сон, колькасць стрэсу, рэжым, — вы бачыце паляпшэньне здароўя ў многіх паказьніках, нават у тых, аб якіх і не задумваліся. Зьмяняеце дыету, каб палепшыць стан скуры? Палепшыцца страваваньне, павялічыцца энэргія. Пачалі бегаць, каб схуднець? Вы станеце стрэсаўстойлівей і будзеце лепш спаць. На клеткавым узроўні гэтыя зьмены злучаныя са зьменай шэрагу сыгнальных шляхоў, галоўным зь якіх зьяўляецца бялок mTOR, які кіруе мэtabалічнай актыўнасьцю клеткі.

### mTOR.

«Хваробы цывілізацыі» генэтычна выяўляюцца ў выглядзе гіпэрактыўнасьці малекулярнага комплексу mTOR. Гэтае злучэньне грае ключавую ролю ў рэгуляцыі клеткавага росту, як своеасаблівая «пэдаля газу» клеткі: з дапамогай mTOR клетка вызначае даступнасьць калёрыяў і рэгулюе актыўнасьць мноства працэсаў. У норме mTOR мае хвалепадобную актыўнасьць, калі пэрыяды павышэньня яго актыўнасьці зьмяняюцца пэрыядамі зьніжэньня. Падчас актыўнага mTOR адбываецца сынтэз рэчываў і рост клеткі, падчас зьніжэньня актывуюцца працэсы аўтафагіі (натуральная рэгенэрацыя — заўв.) і аднаўленьня.



*Залішня актыўнасць mTOR паскарае старэнне, парушае працу імунітэту, узмацняе сыстэмнае запаленне, скарачае працягласць жыцця, паскарае рост пухлінаў, павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.*

Нездаравае харчаванне (пераяданне, дробавае харчаванне, высокая вугляводная нагрузка, лішак малака, мяса і цукру) у спалучэнні з гіпадынаміяй узмацняюць актыўнасць mTOR. Некаторыя навукоўцы так і называюць «хваробы цывілізацыі» — mTOR-хваробы. Апроч іншага, перагрузка калёрыямі на клеткавым узроўні ўзмацняе сыстэмнае запаленне.

У сучасным свеце мы актывуем mTOR пастаянна: часта ямо на працягу вялікіх прамежкаў часу, ужываем шмат ежы, што моцна падвышае актыўнасць mTOR (багацце мяса, цукру, малочнага, вугляводаў). Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворванняў, ад аўтаімунных да сардэчна-сасудзістых, пухлінавых, нэўрадэгенэратыўных, паскарае старэнне. Мы быццам цісьнем на пэдаль газу занадта моцна, што зношвае наш «аўтамабіль» і неаптымальна спальвае бэнзін.

Усе стымулятары mTOR аўтаматычна павялічваюць актыўнасць сымпатычнай сыстэмы. Менавіта таму чалавек, які пачынае так часта есці, першы час можа адчуць сябе «поўным сілаў», «актыўным», «зараджаным». Аднак высокая актыўнасць сымпатычнай сыстэмы можа ўзмацняць стрэс, падвышаць артэрыяльны ціск, павялічваць трывогу.

**Для падтрымання аптымальнага здароўя варта чаргаваць перыяды паніжанай і падвышанай актыўнасці mTOR.** Калі мы зьніжаем актыўнасць mTOR, нашыя клеткі пачынаюць працэс ачысткі, хуткасьць росту запавольваецца, адчувальнасць клетак павялічваецца, арганізм можа зьнішчаць старыя і пашкоджаныя клеткі. Калі мы падвышам актыўнасць mTOR, то клеткі лепш аднаўляюцца, сінтэзуюць неабходныя ім бялкі. Самы просты спосаб зьменшыць актыўнасць mTOR — ня есці ў пэўныя інтэрвалы часу. Разнавіднасці фастыngu (інтэрвальнае галаданьне — *заўв.*) Разгледжаныя ніжэй. Зьнізіць яго актыўнасць можна таксама фізычнай актыўнасцю, пры якой адбываецца выдатак калёрыяў.

Сярод «хуткіх» прадуктаў, максімальна стымулюючых mTOR, варта вылучыць бялковыя. Чым больш у іх мэтыяніну і ВСАА амінакіслотаў (лейцын, валін, ізалейцын), тым мацнейшая актывацыя mTOR. Да гэтых прадуктаў таксама адносяцца малочныя і некаторыя расьлінныя бялкі — пшанічны і соевы. Вугляводы з высокай глікемічнай нагрузкай — цукар — таксама даюць гіпэраактывацыю mTOR. Чым часцей вы ясьце, чым шырэйшае харчовае вакно, чым больш калёрыяў вы зьдаеце, чым больш названых прадуктаў спалучаецца разам (цукар + малочка + крухмал + мяса), тым мацнейшая стымуляцыя.

**Дадатак ВСАА, так папулярную сярод спартоўцаў, я ня раю для паўсядзённага ўжывання.**

«Павольныя» прадукты, такія як вугляводы зь нізкай глікемічнай нагрузкай (зеяліна, гародніна, асабліва сырыя) і тлушчы маюць самы слабы ўплыў на актывацыю mTOR. Рабіце перыядычна «павольныя» дні, абмяжоўвайце колькасць «хуткіх» прадуктаў, не камбінуйце іх у адзін прыём ежы. Напрыклад, ежце мяса з гароднінай, а ня з рысам, дадавайце ў тварог ня цукар, а зеяліну.



*Калі больш нагрузкі, можна больш «хуткіх» прадуктаў, калі трэба адпачыць — больш «павольных».*

## Інсулінарэзістэнтнасць.

Малекулярныя парушэнні пры mTOR-гіпэраактывацыі выяўляюцца на гарманальным узроўні ў выглядзе інсуліна- і лептына-рэзістэнтнасці. Нават бессымптомная інсулінарэзістэнтнасць у здаровых людзей павялічвае рызыку смяротнасці. Першапачаткова інсулінарэзістэнтнасць паўстала як прыстасавальная рэакцыя, якая дапамагае нам выжыць ва ўмовах недахопу ежы, а таксама абараніць важныя органы ад пашкоджання пры лішку нутрыентаў. Інсулінарэзістэнтнасць у тлушчавай тканцы і цягліцах дапамагае стварыць абарону росту арганізма, асабліва мозгу. Гэта важна для пубэртатнага росту і цяжарнасці, таму няздзіўна, што ў падлеткаў і цяжарных назіраецца фізіялягічная інсулінарэзістэнтнасць. Таксама да фізіялягічнай адносіцца начная, нізкавугляводная і запаленчая інсулінарэзістэнтнасць.

Але часцей за ўсё інсулінарэзістэнтнасць пры пераяданні і гіпадынаміі шкодная для арганізма. Па меры яе развіцця памяншаецца колькасць рэцэптараў да інсуліну, што прымушае падстраўніцу (падстраўнікавую залозу) выпрацоўваць яшчэ больш інсуліну. Калі параўнаць нас і нашых бацькоў, то ў іх у нашыя гады быў прыкметна меншы ўзровень інсуліну ў крыві.

**Пры пераяданні арганізм перастае выкарыстоўваць глюкозу належным чынам, і ў крыві запасіцца яе лішак, які можа ня толькі пераўтварацца ў тлушч, але і пашкоджаць розныя органы-мішэні, ад мозгу да нырак. Так адаптыўны механізм становіцца разбуральным. Спрабуючы абараніць нас, наша цела шкодзіць нам.**

Пры лептынарэзістэнтнасці мозг перастае атрымліваць сыгналы аб тым, што пачуццё голаду задаволенае, а энэргіі ў арганізме — дастаткова. Чалавек пачынае пераядаць, і ўсё яму здаецца мала, так фармуецца заганняе кола. Чым больш мы ямо, тым больш нам хочацца есці.

### Айсбэрг хваробы.

«Айсбэрг хваробы» азначае наяўнасць у многіх людзей даклінічных формаў хваробаў, якія ігнаруюць лекары. Вельмі часта захворванне працякае ва ўтоеным выглядзе, бязь яркіх сымптомаў. Але адсутнасць клінічных крытэрыяў захворвання ня робіць яго бяскрыўдным.

Напрыклад, толькі ў 8% людзей, старэйшых за 18 гадоў, ёсць цукровы дыябэт 2 тыпу, але пры гэтым ужо ў 15% людзей ёсць парушэнні талерантнасці да глюкозы, а ў 25% — прыкметна падвышаная сэкрэцыя інсуліну.

Калі ў чалавека з інсулінарэзістэнтнасцю і не развіваецца дыябэт, у яго павялічваецца рызыка артэрыяльнай гіпэртэнзіі, хваробы Альцгаймэра, хваробаў сэрца, рака, памяншаецца працягласць жыцця. У здаровых людзей высокая інсулінарэзістэнтнасць злучаная зь вялікімі рызыкамі для здароўя. Страшная ня тая хвароба, якая бачная, а тая, якую мы ня бачым.

### Мэтабалічны синдром.

Мэтабалічны синдром аб'ядноўвае вісцэральная атлусьценне, гіпэртанію, цукровы

дыябэт і шэраг лабараторных праяваў: парушэнне ўтрымання тлушчаў і глюкозы ў крыві, павышэнне ўзроўню мачавой кіслаты, павышэнне згусальнасці крыві і да т. п. Часта ў лячэнні мэтабалічнага синдрому лекары спрабуюць уздзеінічаць на такія фактары рызыкі, як высокі ўзровень трыгліцэрыдаў, мачавой кіслаты, гомацыстэіну. Але барацьба з наступствамі мэтабалічнага синдрому безь ліквідацыі базавых прычынаў неэфэктывная.

У даследаваннях зьніжэнне павышанага гомацыстэіну, высокіх трыгліцэрыдаў не зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, зьніжэнне высокага ўзроўню мачавой кіслаты алапурынолам (блякуе ўтварэнне мачавой кіслаты) не зьніжае рызыкі пашкоджання нырак і развіцця хронічнай нырачнай недастатковасці і сардэчна-сасудзістых захворванняў. Лячыць трэба чалавека, а не аналізы!

У ЗША сыстэма аховы здароўя выдаткоўвае 75% сваіх рэсурсаў на барацьбу з наступствамі мэтабалічнага синдрому. Многія захворванні часта суправаджаюць мэтабалічны синдром, сярод іх — гіпэртафія сэрца, апноэ, синдром полікістозных яечнікаў, астэапароз, алергіі і да т. п.

Фізычная актыўнасць, нізкакалярыяная дыета, інтэрвальнае галаданне, нізкі ўзровень інсуліну, зьніжэнне IGF-1, павышэнне адчувальнасці да інсуліну — усе гэтыя працэсы так ці інакш накіраваныя на зьніжэнне актыўнасці mTOR. Некаторыя прэпараты, якія даследуюць як герапратэктары — напрыклад, рапаміцын, — зьяўляюцца інгібітарамі mTOR.

### Вісцэральнае атлусьценне.

Вісцэральнае атлусьценне — аснова развіцця мэтабалічнага синдрому. Гэта тлушч, які адкладаецца не ў падскурна-тлушчавай клетчатцы, а ў сальніку, печані, калясардэчнай сумцы, сасудах. Такі тлушч нашмат больш небяспечны, чым падскурны, бо вылучае пражэктныя малекулы. Вісцэральнае атлусьценне можа сустракацца як у худых, так і ў поўных людзей, яго распаўсюджанасць у насельніцтва можа дасягаць 50% і вышэй.

Пры мэтабалічным синдроме чалавек увесь час пачуваецца стомленым, зь нізкім узроўнем энэргіі і матывацыі. Сярод гарма-

нальных парушэнняў моцна ўплываюць на самаадчуванне павышэнне ўзроўню картызолу і норадрэналіну, у мужчынаў — зьніжэнне тэстастэру і гармону росту, у жанчынаў — павышэнне тэстастэру і андростэдыёну. Чым шырэйшая талія ў мужчынаў, тым ніжэйшы ўзровень тэстастэру. Часта ў зьніжэнні лібіда вінаваты не партнэр, а гарманальны дысбаланс.



*Назапашваньне вісцэральнага тлушчу спрыяе свайго кшталту зьмене полу: у мужчынаў ён зьніжае тэстастэрон, у жанчынаў — павышае. Усё гэта вядзе да бесплодзды, зьніжэння лібіда, эрэктыльнай дысфункцыі.*

Чым мацнейшыя праявы мэtabалічнага сіндрому, тым вышэйшая рызыка дэпрэсіі і тым цяжэй яна працякае. Яшчэ адзін симптом — увесь час падвышаная трывожнасьць. Трэба трывожыцца не аб праблемах, а аб тым, што вы пачалі занадта часта трывожыцца.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі розных праблемаў са здароўем ёсьць у людзей, якіх вы ведаеце? Якія хваробы самыя частыя і як яны спалучаюцца адна з адной?

2. Ці заўважалі вы, як зьніжаецца лібіда, энэргічнасьць, калі ў чалавека зьяўляецца атлусьценьне ці іншыя захворваньні?

3. Паляпшэнне здароўя вядзе да паслабленьня ці зьнікненьня сымптомаў шматлікіх захворваньняў. Ці ведаеце вы людзей, хто, зьмяніўшы свой лад жыцьця, пазбавіўся адразу некалькіх праблемаў?

## 6. Аўтаіmunныя і алергічныя захворваньні

Усё часьцей і часьцей кансультую людзей з алергіямі і аўтаіmunнымі захворваньнямі. На жаль, іх прычыну пакуль немагчыма ліквідаваць, але можна заўважна зьменшыць рызыку іх разьвіцьця ў дзяцей. Як яны разьвіваюцца? У норме іmunная сыстэма адрознівае «сваё» і «чужое», пры гэтым напад ідзе толькі на чужыя клеткі, а да сваіх тканак іmunітэт мае талерантнасьць. Але з шэрагу прычынаў адбываецца збой, і іmunітэт пашкоджвае свой арганізм. Цяпер 5–10 % насель-

ніцтва пакутуе на аўтаіmunныя і алергічныя захворваньні, у апошнія гады хуткасьць іх распаўсюджаньня павышаецца. Гэта тыповы прыклад «хваробаў цывілізацыі» — яны амаль не назіраюцца ў сучасных паляўнічых-збіральнікаў. Давайце разьбяромся, як дасягненьні цывілізацыі ў выглядзе рафінаваных прадуктаў, стэрыльнасьці і антыбіётыкаў могуць выклікаць хвалю новых хваробаў.

### Гены.

Існуе генэтычная схільнасьць да некаторых аўтаіmunных захворваньняў. Імаверна, мацнейшы іmunны адказ раней дапамагаў нашым продкам выжыць у змаганьні зь небясьпечнымі інфэкцыямі, але цяпер падвышаная боегатоўнасьць іmunітэту шкодзіць нам жа самім. Напрыклад, схільнасьць да расьсеянага склерозу можа быць наступствам прыстасаваньня да барацьбы з малярыяй, а схільнасьць да хваробы Бехцерава — наступствам больш эфэктыўнай абароны ад вірусаў.

### Мікрафлёра.

Адно з самых вывучаных плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў — племя хадза. У іх практычна няма аўтаіmunных захворваньняў, затое ёсьць вельмі багатая мікрафлёра кішачніка. Магчыма, гэта звязана з адсутнасьцю стэрыльнасьці, магчыма, зь іх дыетай, у якой шмат ягадаў і караняплодаў. Да таго ж яны выкарыстоўваюць вельмі незвычайныя спосабы фэрмэнтацыі караняплодаў, каб зрабіць іх больш ядомымі — закопваюць у зямлю разам з калам жывёлаў. Гучыць ня надта апэтытна, затое ў хадза самая разнастайная мікрафлёра ў сьвеце, асабліва на тле вельмі беднай мікрафлёры жыхароў разьвітых краінаў.

### Стэрыльнасьць.

Залішняя чысьціня становіцца праблемай!? Як гэта? Дасьледаваньні паказваюць, што частата алергіяў і аўтаіmunных захворваньняў нашмат радзей сустракаецца ў вёсках, у вялікіх сем'ях, пры частым кантакце з жывёламі. Напрыклад, чым больш у дзіцяці братоў ці сясьцёр, тым меншая ў яго рызыка алергічнага рыніту. З самага нараджэньня вучыцца ня толькі нашая нэрвовая сыстэма, але й

імунная. Згодна з гігіенічнай тэорыяй імунітэту — чым вышэйшая нагрузка на імунную сыстэму ў раньнім дзяцінстве, тым лепей навучаецца імунітэт. І наадварот: у «паўстэрыльным асяроддзі» імунная сыстэма не атрымлівае «адукацыі», што вядзе да мноства праблемаў у дарослага чалавека. Імунітэту важная дастатковая нагрузка, якая забяспечваецца як вонкавымі мікраарганізмамі і вірусамі, так і нашай уласнай мікрафлорай.



*Паступовае распаўсюджваньне мыйных, антыбактэрыяльных сродкаў суправаджалася адначасовым павелічэньнем колькасьці аўтаімунных і алергічных захворваньняў.*

### **«Новых сяброў набывай, ды старых не забывай».**

Навукоўцы прапанавалі гіпотэзу «старых сяброў» — яна аб тым, што для выспяваньня імунітэту карысныя не ўсялякія вірусы, бактэрыі і паразіты, а толькі тыя, зь якімі мы знаёмыя ўжо на працягу дзясяткаў тысячаў гадоў, то бок іх «чалавечыя» віды. Зь імі мы суіснуем у балянсе, у іх нізкая патэгеннасьць для чалавека. Гэта, напрыклад, хэлікабактэр або вастрыцы. Звыклія зь дзяцінства гострыя рэспіраторныя захворваньні (ГРЗ) дапамагаюць наладзіць імунную сыстэму, а вось новыя формы грыпу ці каранавірусу часта разбуральна ўздзейнічаюць на арганізм.

Тыя, хто перахварэў на ротавірусы ў дзяцінстве, маюць меншую рызыку захварэць на дыябэтам 1 тыпу. Пры гэтым памяншэньне колькасьці дзіцячых хваробаў у разьвітых краінах павялічыла частату бронхіальнай астмы на 10 %.

«Стэрыльны лад жыцця» павялічвае імавернасьць хранічнага запаленьня, а гэта ў далейшым азначае высокую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дэмэнцыі, атлусьчэньня. Трапляючы ў цела, вірусы, паразіты, бактэрыі разьвіваюць супрацьзапаленчыя сеткі і павялічваюць актыўнасьць Т-рэгулятараў. Т-рэгулятары — гэта імунныя клеткі, якія ўмеюць стрымліваць залішняю запаленчую рэакцыю. Такім чынам, інфэкцыі вучаць імунітэт стрымліваць сваю павышаную рэактыўнасьць.

**Вакно плястычнасьці.** Калі дзіця заразіцца вірусам Эпштэйна-Бар (вірус герпэсу —

заўв.) у два гады, то гэта зьніжае рызыку алергіі, пасля двух — ужо не. У тых, хто перахварэў на ахват да васьмі гадоў, скарачаецца імавернасьць астмы, пазьней — не. На працягу першых гадоў жыцця імунная сыстэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, падвяргаючыся праграмаваньню пад узьдзеяннем разнастайных антыгенаў. Вакно плястычнасьці закрываецца пасля 5–8 гадоў. Таму бацькам важна не баяцца ўсіх бактэрыяў і вірусаў запар, а адрозьніваць адэкватную мікробную нагрузку на прыродзе ад сапраўды небяспечных сытуацый, накітавалі знаходжаньня ў шпіталі ці пры вялікай колькасьці людзей, у пэрыяд успышак інфэкцыйных захворваньняў.

**Важныя разнастайнае харчаваньне сьвежай ежай, дастатковая колькасьць прэ- і прабіётыкаў, баўленьне часу на прыродзе, кантакт з аднагодкамі, гульні на прыродзе — у гразі і пяску, кантакт з хатнімі жывёламі, мінімальнае выкарыстаньне ў побыце антыбактэрыяльных сродкаў.**

*Нават шкодныя звычкі, кшталту цягаць «казяўкі» з носа або грызьці пазногці, зьніжаюць рызыку алергіяў. Але толькі ў дзяцінстве — зьвярніце, калі ласка, увагу.*

Вядома, мы чакаем распрацоўку біяінжынэрных штамаў бактэрыяў і вірусаў, сумесь якіх зможа забяспечыць правільнае «навучаньне» імунітэту без пабочных эфэктаў. А пакуль — ня будзьце, калі ласка, занадта стэрыльнымі.

### **Харчаваньне.**

Харчаваньне — гэта ня толькі вага, яно ўплывае на мноства захворваньняў. Нездаровае харчаваньне правакуе і пагаршае плынь практычна ўсіх аўтаімунных захворваньняў. Чыньнікі рызыкі могуць быць самыя розныя: гіпэрактыўнасьць mTOR, лішак солі, парушэньне мікрафлоры кішачніка, хранічнае запаленьне, дэфіцыт сонечнага сьвятла і вітаміну D, якія могуць дзейнічаць сінэргічна. Дасьледаваньні паказваюць, што сярод прадуктаў, што павялічваюць рызыку расьсеянага склерозу, знаходзіцца празьмернае спажываньне малака і мяса, небяспечны лішак тлушчу і калёрыяў. Такі ж патэрн характэрны і для рэўматоіднага артрыту. Клятчатка, Амега-3 тлустыя кіслоты і поліфэнолы прадказальна зьніжаюць рызыку гэтых захворваньняў.





*Шмат мяснoгa, малoчнaгa, салoдкaгa, мучнoгa 3–6 разоў нa дзeнь, хaй нaвaт у нeвaлiкiх кoлькacьцaх, крyтyчнa пaдвышaе гiпeрaктыўнacьць мaлeкyлярнaгa кoмплeкcy mTOR.*

Чым гэта небяспечна для імуннай сыстэмы? Ёсць Th-17 клеткі, якія стымулююць запаленчыя працэсы, а ёсць Т-рэгулятары, якія кантралююць залішняе запаленне, — пра іх мы казалі вышэй. Дык вось, навукова даведзена, што пастаянная актывацыя mTOR павялічвае выпрацоўку Th-17 і зьмяняе выпрацоўку Т-рэгуляраў. Акрамя, уласна, прадуктаў, важны, вядома, і рэжым харчавання: калі вы ясьце позна ўвечары і ўначы, то яшчэ больш узмацняеце выпрацоўку запаленчых клетак Th-17, вытворчасць якіх узрасце ўначы і зьмяняецца днём.

Добра сябе зарэкамэндавала інтэрвальнае галаданьне: фастынг зьніжае ўзровень гармону лептыну, які стымулюе размнажэньне супрацьзапаленчых Т-клетак. Але тут, як і ва ўсім, важны баянс. Калі значна зьменшыць колькасць калёрыяў на працяглы тэрмін, то мы атрымаем прыгнёт імунітэту. Здароваму імунітэту патрэбная менавіта хвалепадобная актывацыя mTOR: пэрыядычнае ўжываньне «хуткай», mTOR-стымулёўнай ежы павінна чаргавацца з прамежкамі «павольнай» ежы зь нізкай колькасцю амінакіслотаў і нізкай глікемічнай нагрукай. Менавіта такая харчовая стратэгія аптымальная для разьвіцця Т-рэгуляраў — імунных клетак, якія абараняюць нас ад аўтаімунных хваробаў.

### Соль.

Раней у нашым жыцці было мала солі, таму ў арганізме сфармаваліся сыстэмы, якія затрымліваюць натрыў.

У сучасным свеце шмат таннай солі, мы сталі есці нашмат больш натрыю і пры гэтым — менш калію, які маеца ў цэльнай расьліннай ежы, яго мы ня толькі не запасім, але і выводзім лішкі пры стрэсе.

Так соль стала адным з чыннікаў рызыкі атлусьцення і мэtabалічнага синдрому, артэрыяльнай гіпэртэнзіі ды іншых захворваньняў. Больш высокая канцэнтрацыя натрыю зьяўляецца актыватарам імуннай сыстэмы, дэфіцыт ж натрыю можа аслабляць імунную сыстэму. У людзей канцэнтрацыя натрыю ў скуру ўзрастае як адказ на паг-

розу бактэрыяльнага заражэньня. Верагодна, такая рэакцыя мела эвалюцыйнае значэньне.

Пры дасьледаваньні эфэктыўнасьці імуннага адказу ў мышэй аказалася, што «падсоленья» макрафагі — клеткі, якія страваюць і выдаляюць з арганізма ўсё чужароднае, — больш актыўна зьнішчаюць бактэрыі, чым «абяссоленья». Там, дзе ёсць запаленне, узровень натрыю ўзрастае.

Высакасолевае дыета павялічвае экспрэсію празапаленчых генаў у макрафагаў і стымулюе залішняе прадукваньне TNF17-клетак, што павышае рызыку аўтаімунных захворваньняў: лішак натрыю павышае рызыку захварэць на расьсеяны склероз, павялічвае колькасць алергіяў, правакуе залішні рост бактэрыі хелікабактэр пілоры і стымулюе яе праракавы ўплыў.

### Дэфіцыт сонечнага сьвятла.

Калі гаворка заходзіць пра аўтаімунныя захворваньні, часта кажуць пра дэфіцыт вітаміну D. Сапраўды, маларухомы лад жыцця вядзе да дэфіцыту сонечнага сьвятла, і гэты дэфіцыт павялічвае рызыку іх узнікненьня. Невыпадкава большасць аўтаімунных захворваньняў, напрыклад расьсеяны склероз, упершыню выяўляюцца менавіта ўзімку.



*Існуе правіла 1000 гадзінаў: для здароўя на працягу году трэба быць на вуліцы каля трох гадзінаў на дзень.*

Гэта можа быць складана, калі вы не жываеце ў прыватным доме альбо вулічнае асяродзьдзе агрэсіўнае і небяспечнае. Аднак ёсць да чаго імкнуцца. Падрабязна пра карысьць сонца і абарону ад яго — у разьдзеле «Карыснае асяродзьдзе».

### Пытаньні і заданьні

1. Ці шмат часу вы праводзілі ў дзяцінстве на вуліцы, зь дзецьмі, з жывёламі, на прыродзе? А як бавяць час вашыя дзеці?
2. Ці часта вы выкарыстоўваеце антыбіётыкі і ці заўсёды гэта абгрунтавана?
3. Колькі хвілінаў на дзень вы бываеце на сонцы?

## 7. Харнічнае запаленне

Запаленне — гэта комплексны адказ арганізма на пашкоджаньне, выкліканае роз-

нымі чыннікамі, ад траўмы да інфэкцыі. Вынікам гэтай рэакцыі становіцца ліквідацыя пашкоджання і аднаўленьне арганізма, што ідзе нам на карысьць. Аднак часта імунны адказ зацягваецца, тады гаворка ідзе пра хранічнае запаленьне. Хранічнае запаленьне наносіць сур'ёзную шкоду арганізму і павялічвае рызыку заўчаснага старэньня, раку, дыябэту, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў ды іншых паталёгіяў.

*Свой узровень запаленьня можна ацаніць на лабараторных тэстах, напрыклад здаўшы аналізы на такія маркеры, як С-рэактыўны бялок або ІЛ-6.*

Калі моцная траўма ці інфэкцыя дае гострае запаленьне, якое, як полымя, загараецца і хутка згасе, то хранічнае запаленьне — гэта тленьне вугольля. У сучасным ладзе жыцця зьявілася шмат прычынаў хранічнага запаленьня. Узмацняе запаленьне нездаровае харчаваньне (ежа позна ўвечары, высокаглікемічныя вугляводы, перапрацаваная ежа, смажанае, вэнджанае, таксіны і да т. п.), недасып, недахоп або залішня фізычная актыўнасьць, нізкая разнастайнасьць мікрафлёры, шкоднае асяродзьдзе (бруднае паветра, шум г. д.), стрэс, адзінота і адсутнасьць падтрымкі.

**Узровень С-рэактыўнага бялку ў паляўнічых зьбіральнікаў ніжэйшы, чым у жыхароў разьвітых краінаў. Дасьледаваньні на Філіпінах і ў Эквадоры паказваюць, што ўзровень С-рэактыўнага бялку прыкметна ніжэйшы, а ўзровень супрацьзапаalenчага ІЛ-10 вышэйшы, чым у заходніх краінах, незалежна ад ІМЦ.**

Чым меншая антыгенная нагрузка ў дзяцінстве, тым вышэйшы ўзровень СРБ у дарослых. Праблема сучаснага стэрыйнага сьвету заключаецца ў тым, што зьніжэньне колькасьці вонкавых інфэкцыяў і зьніжэньне ўнутранай разнастайнасьці мікрафлёры вядзе да ўзмацненьня пражапаленчай рэакцыі. Уплываць на ўзровень запаленьня могуць самыя розныя аспэктывы жыцця, ад хранічных інфэкцыяў да псыхалагічнага стрэсу. Запаленьне ня толькі паскарае старэньне, але й павялічвае рызыку мноства захворваньняў як на лякальным узроўні (напрыклад, гастрыт, выкліканы хелікабактэрам у страўніку, павялічвае рызыку раку страўніка), так і на сыстэмным узроўні (рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, нэўрадэгенэратыўных і псыхічных захворваньняў), закранае самыя розныя сыстэмы орга-

наў, напрыклад можа выклікаць анэмію пры нармальным спажываньні жалеза.

У людзей як істот сацыяльных стрэс таксама звязаны з актывацыяй імуннай сыстэмы. Таму чым меншы ўзровень сацыяльнай падтрымкі, тым вышэйшыя маркеры запаленьня. Больш высокі ўзровень сацыяльнай падтрымкі зьмяншае ўзровень запаленьня і рызыкі ня толькі дэпрэсіі, але й астмы, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і інш. Некантраляваны стрэс павялічвае ўзровень ІЛ-6, і чым вышэйшы яго ўзровень, тым мацнейшая рызыка выгараньня.

### Стрэс.

Хранічны стрэс прыводзіць да актывізацыі стрэсавай вэгетатыўнай сыстэмы (сымпатаадрэналавай) і зьніжэньню працы антыстрэсавай (парасымпатычнай) сыстэмы. Галоўным нэрвам парасымпатычнай сыстэмы зьяўляецца вагус (блукальны нэрв), сярод функцый якога — контроль сыстэмнага запаленьня. Высокі тонус вагусу важны для зьніжэньня запаленьня. Стымуляцыя вагусу і парасымпатычнай сыстэмы зьніжае рызыку многіх захворваньняў, ад хваробы Паркінсана да дэпрэсіі і аўтаімунных хваробаў. Прэпараты, якія стымулююць парасымпатычную сыстэму або блякуюць сымпатычную, зьніжаюць выкід пражапаленчых цытакінаў.

*Розныя спосабы актывацыі вагусу разглядаюцца ў разьдзеле «Стрэсаўстойлівасьць».*

**Хранічнае запаленьне** звязанае з павелічэньнем у крыві пражапаленчых малекулаў, у тым ліку С-рэактыўнага бялку, ІЛ-6, ФНП, TNF, фібрынагену і шэрагу іншых маркераў. Запаленьне перабудоўвае працу клетак, выкарыстоўваючы пражапаленчы рэгулятарны шлях NF-κB. Хранічнае запаленьне, як іржа, праймае наша цела і падточвае здароўе. Ёсць меркаваньне, што павелічэньне запаленьня шчыльна звязанае з працэсам старэньня (inflammaging). Больш актыўныя запаленчыя гены, больш высокія запаленчыя маркеры скарачаюць працягласьць жыцця, а супрацьзапаленчыя рэчывы — павялічваюць. Клеткі арганізма, якія старэюць і перастаюць дзяліцца, могуць пачаць выпрацоўваць шмат пражапаленчых малекулаў. Навукоўцы распрацоўваюць спосабы іх ліквідацыі або перапраграмаваньня.

**Харчаваньне і атлусьценьне.** Узмацняе запаленьне і рознае клеткавае «сьмецьце», клеткавыя і малекулярныя пашкоджаньні ў тканках у выніку, напрыклад, глікацыі (калі павышаны ўзровень глюкозы ў крыві прымушае яе незваротна звязвацца з нашымі клеткамі) або ўтварэньня сшывак. Чым больш пашкоджаньняў, тым мацней мяняецца імунагеннасьць нашых тканак, што выклікае запаленчую рэакцыю арганізма. Папулярным робіцца бодыпазітыў у дачыненні да лішняй вагі, калі людзі намаўляюць сябе, што гэта нармальна. Але ж лішні тлушч — гэта крыніца хранічнага запаленьня, і чалавек як быццам гарыць. Яго хочучь выратаваць, а ён кажа, што гэта не небясьпечна.



*Прадукты харчаваньня могуць валодаць як пражэпааленчымі, так і супрацьжапааленчымі ўласьцівасьцямі. Напрыклад, у ягадах і гародніне шмат прыродных саліцылатаў, якія зьніжаюць запаленьне гэтак жа, як зьніжаюць запаленьне і аспірын, і аліўкавы алеі першага адціску. А вось рафінаваныя вугляводы, перапрацаванае мяса, цукар узмацняюць запаленьне.*

Эфэкты нездаровага харчаваньня ўзмацняюць запаленьне праз пашкоджаньне мітахондрыяў у клетках. Запаленьне пагаршае здароўе і праз цэнтральныя мэханізмы, напрыклад пашкоджаючы працу гіпаталямуса і гіпакампа, што яшчэ мацней паскарае старэньне. Таксама запаленьне зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і парушае мэtabалізм, вядзе да зьніжэньня ўзроўню дафаміну.

Хранічнае запаленьне прыводзіць да ўзмацненьня паступленьня таксінаў, пражэпааленчых цытакінаў і клетак імуннай сыстэмы ў мозг. Там яны могуць выклікаць другасныя пашкоджаньні, якія ўзмацняюць нэўражапааленьне. Чым вышэйшы ўзровень у крыві С-рэактыўнага бялку і ІЛ-6, тым горш для гематаэнцэфалічнага бар'еру (мяжа паміж мозгам і крывёй). Павышаны ўзровень запаленьня здольны пашкоджаваць розныя тканкі, напрыклад аслабляць рост цяглічнай масы і павышаць рызыку саркапэніі.

Таму нядзіўна, што ступень цяжкасьці дэпрэсіі і біпалярнага разладу карэлююць з узроўнем С-рэактыўнага бялку ў крыві. Зьніжэньне хранічнага запаленьня дабратворнае для мозгу. Ведаць узровень запаленьня важна, бо гэта гаворыць і пра іншыя рызы-

кі. Напрыклад, павышаны халестэрын пры павышаным СРБ нашмат небясьпечнейшы, чым яго больш высокі ўзровень, але пры нармальным СРБ. Для зьніжэньня запаленьня важна саніраваць усе магчымыя агмені хранічнай інфэкцыі: інфэкцыі зубоў і ротавай поласьці, вушныя інфэкцыі, мочапалавыя, гастрыты і да т. п.

**Бар'еры.** Адна з умоваў здаровага функцыянаваньня арганізма — гэта падтрыманьне вонкавых і ўнутраных бар'ераў. Чым менш бар'ераў, тым мацнейшымі могуць быць парушэньні нашага здароўя і хутчэйшым старэньне. І тут значэньне маюць ня толькі ўнутраныя бар'еры, але і стан скуры! Па меры сталеньня чалавека скура становіцца больш сухой і менш трывалай. А гэта вядзе да ўтварэньня мікратрэшчынаў і пашкоджаньняў. На пашкоджаньні арганізм адказвае звыкла — пражэпааленчай рэакцыяй і павелічэньнем сінтэзу пражэпааленчых цытакінаў. А паколькі плошча скуры досыць вялікая, дык гэта аказвае сыстэмны эфэкт.

У дасьледаваньні (зь невялікай выбаркай) вывучаўся ўплыў элемэтарнага ўвільгатненьня скуры за ўсё цела ў пажылых звычайным крэмам двойчы на дзень. Высьветлася, што за гэты час узровень інтэрлейкіну-1 бэта, інтэрлейкіну-6 і фактар нэкрозу пухліны альфа зьнізіліся, прычым узровень інтэрлейкіну-1 бэта і інтэрлейкіну-6 зьнізіўся да ўзроўню трыцацігадовых.

Пазьбягайце пашкоджаньня вашых унутраных бар'ераў. Для абароны кішачніка нармалізуйце харчаваньне і мікрафлёру, для гематаэнцэфалічнага бар'еру пазьбягайце траўмаў галавы, вісцэральнага атлусьценьня, хранічных інфэкцыяў і запаленьня, недасыпу, стрэсу і гіпадынаміі. Сачыце за станам скуры, пазьбягайце фотастарэньня, пашкоджаньняў, насіце самае камфортнае і зручнае адзеньне і абутак, каб нідзе ня муляла, сачыце за скурай ступняў.

Многія рэчывы, якія ёсьць у жывёльнай і расьліннай ежы, валодаюць супрацьжапааленчым эфэктам (каратыноіды, амэга-3, поліфэнолы і інш.), рыхтык як і многія лекавыя прэпараты (аспірын, мэtfармін, статыны і інш.).

## Запаленьне і зубы.

Карыес — гэта адна з «хваробаў цывілізацыі», звязаная з залішнім спажываньнем

мяккай і вугляводнай ежы. Карыес зьяўляецца ў чалавечай гісторыі толькі пры пераходзе на сельскую гаспадарку. Рызыка карыесу павышаецца пры зьніжэньні самаачышчэньня ротавай поласьці з прычыны нізкай выпрацоўкі сьліны, «жавальнай ленасьці», выкарыстаньня прадуктаў з загущальнікамі, напрыклад ксантану, гуаравай камедзі. Беларускі назоў глютэну — «клейкавіна», і ён, акрамя ўсяго іншага, можа «прыклеіваць» часцінкі крухмалу да зубоў, што затрымліваюцца ў ротавай поласьці і зьяўляюцца пажыўным асяродзьдзем для разьвіцьця патагеннай мікрафлоры.



*Назапашваючыся ў міжзубных прамежах, дзяснавай баразёны, прышыевай вобласьці зубоў і ў іншых месцах, мяккая ежа спрыяе прагрэсаваньню карыесу. Пастаянны перакусы таксама зьніжаюць эфэктыўнасьць самаачышчэньня ротавай поласьці.*

Важна штодня чысьціць зубы, абавязкова выкарыстоўваць нітку і чысьціць язык (можна адмысловай шчоткай або кавалачкам марлі), а таксама паласкаць рот вадой пасля кожнага прыёму ежы. Ня варта выкарыстоўваць паласкальнікі для рота, бо яны шкодзяць звычайнай мікрафлоры ротавай поласьці. А вось аральныя прабіётыкі, якія ўтрымліваюць карысныя штамы, напрыклад S. Salivarius BLIS K12, могуць ня толькі зьнізіць рызыку карыесу, але й пазбавіць ад непрыемнага паху з рота. Дбайнае жаваньне цвёрдай ежы, якое патрабуе багатага сьлінавыдзяленьня, паляпшае кровазабеспячэньне органаў ротавай поласьці, спрыяе лепшаму ачышчэньню і дапамагае гарманічнаму разьвіцьцю шкілета твару ў дзяцей.

Калі ў вас было пратэзаваньне зубоў, выдаленьне, то ў выніку гэтага маглі ўтварыцца каналы, якія могуць зьяўляцца крыніцай запаленьня. Важна зрабіць трохмерную тамаграфію сківіц, каб выключыць запаленьне. Выкарыстоўвайце сучасныя спосабы пратэзаваньня, каб пазьбегнуць крыніц запаленьня.

## Пытаньні і заданьні

1. Які ў вас узровень запаленьня?
2. Ці ёсьць у вас хранічныя інфэкцыі (зубы, прастата) або аутоімунныя захворваньні?
3. Ці шмат вы ясьце перапрацаванай ежы?

## 8. Атлусьценьне

Многія людзі, калі прыходзяць працаваць са мной, пачынаюць з пахуданьня. Сапраўды, падтрыманьне нармальнай вагі — гэта адначасова і самая эфэктыўная прафіляктычная мера, і самая складаная багата для каго. Фармальна парада «проста меней еж» не працуе для большасьці. Доўгі час навукоўцы спрабуюць знайсці прычыны атлусьценьня, і іх колькасьць такая, што проста агляд заняў бы ўсю гэтую кнігу. Таму я хачу расказаць пра **дзьве гіпотэзы атлусьценьня — эвалюцыйную і сацыяльна-псыхалогічную**. Яны не выключаюць адна адну, а, хутчэй, дапаўняюць.

Імаверна, атлусьценьне — гэта парушаны адаптыўны адказ арганізма зьмененьня ўмовы навакольнага асяродзьдзя. Мэханізмы захаваньня калёрыяў, якія дапамагалі выжываць у старажытнасьці, сёньня шкодзяць нам.

### Эвалюцыйная гіпотэза атлусьценьня.

Паводле гэтай тэорыі за атлусьценьне адказны комплекс генаў, якія забяспечваюць падтрыманьне і назапашваньне энэргіі пры дэфіцыце харчаваньня.

Пры ладзе жыцьця паляўнічых-збыральнікаў даступнасьць ежы часта вар'іравалася. Сэзоны багацьця зьмяняліся голадам — так званы цыкль голад-баляваньне. Таму замацоўвалася здольнасьць арганізма назапашваць лішкі ежы і спальваць іх на тле павышэньня актыўнасьці і голаду.



*Не было лядоўняў, гатовых прадуктаў, службаў дастаўкі, а здабываць ежу атрымлівалася не заўсёды. Вось і выяўляецца, што нашы продкі заўжды практыкавалі пэрыядычнае галаданьне і не перакусвалі абы-чым. Цяпер мы сутыкнуліся з сытуацыяй, калі ежа даступная пастаянна, але гэтыя мэханізмы па-ранейшаму прымушаюць нас адкладаць «на чорны дзень». Калі раней ва ўмовах дэфіцыту ежы яе лішак дапамагаў нам выжыць, дык цяпер ва ўмовах багатага празьмернасьці нам дапамагае ўмеранасьць.*

З усіх відаў ежы найбольшую каштоўнасьць для выжываньня ўяўляюць прадукты з высокай удзельнай калярыйнай шчыль-

насыцю. Калі раней многія караняплоды і са-  
давіна былі даступныя сэзонна, а здабыць  
мёд або буйную жывёлу ўдавалася не заўсё-  
ды, арганізм заахвочваў такія знаходкі вы-  
кідам дафаміну, і чалавек імкнуўся зьядаць  
ежу цалкам, у карысьць.

Вугляводды ў выглядзе брокалі не выклікаюць асаблівага апэтыту, а вось у выглядзе эклера — зусім іншая справа. Чым вышэйшая шчыльнасьць калёрыяў і глікемічны індэкс, чым больш тлушчу і бялку, тым мацнейшы наш апэтыт і вышэйшая рызыка пераяданьня.

Мы таксама схільныя пераадаць салёнае (дэфіцыт солі ў прыродзе) і смажанае ці вэнджанае (даступнасць калёрыяў з тэрмічна апрацаванай ежы вышэйшая) — і ўсе гэтыя прадукты правакуюць жаданьне зьвесці іх у запас.

17 мільёнаў гадоў таму ў пэрыяд чарговага пахаладаньня ў нашых вельмі далёкіх продкаў адбылася мутацыя ў гене ўрыказы, які рэгулюе абмен мачавой кіслаты. У выніку гэтага ўзровень мачавой кіслаты ў крыві вырас. Мачавая кіслата — прадукт раскладаньня фруктозы, такім чынам, калі мы ямо шмат фруктозы, гэта зьніжае адчувальнасьць да інсуліну, што павялічвае колькасьць тлушчу. Значыць, мы больш эфэктыўна ператвараем цукар у тлушч. Болей тлушчу — вышэйшая імавернасьць выжыць у неспрыяльны пэрыяд. Акрамя гэтага, фруктоза зьніжае адчувальнасьць да гармону сытасьці лептыну, што правакуе пераяданьне. Для нас гэта шкодна, але для выжываньня карысна, бо сэзон сасьпелай садавіны кароткі, і трэба зьесьці яе зь лішкам, каб назапасіць дастаткова тлушчу.

Падобная гісторыя адбылася з алькаголем. Мы навучыліся яго засвойваць не ад добрага жыцця, а ад неабходнасці, каб выжыць, есці нават тую садавіну, якая ўпала і забрадзіла. 10 мільёнаў гадоў таму ў агульнага продка чалавека і вышэйшых малпаў адбылася мутацыя ў гене алькагольдэгідрагеназе, што ў 40 разоў павялічыла хуткасць расщеплення этанолу. Дзякуючы гэтаму нашы продкі былі ў стане ня толькі зьесці забрадзілую садавіну, але й вярнуцца назад на дрэва. Цукар і алькаголь увогуле маюць назіва шмат агульнага. Па-першае, у прыродзе мы атрымлівалі іх з аднаго прадукту — садавіны, саспелай і забрадзілай. Па-другое, цукар і алькаголь выклікаюць аднолькавыя праблемы ў печані і правакуюць інсуліна-рэзістэнтнасць. Па-трэцяе, залежнасць ад

алькаголю і салодкага звязаная з адным і тым жа аддзелам галаўнога мозгу. Ну і нарэшце, цукар і алькаголь аднолькава зніжаюць сілу волі, вядуць да дэпрэсіі і выгарання.

**Рафініраваньне і перапрацоўка прадуктаў** заўважна ўплываюць на тое, як яны дзейнічаюць на наш арганізм. Напрыклад, яблык і яблычны сок узьдзейнічаюць парознаму. Сок, здробнены і без харчовых валокнаў, хутка праходзіць праз страўнік як вадкасць ды інтэнсіўна ўсмоктваецца, выклікаючы моцны гарманальны водгук і пікавую канцэнтрацыю цукру. Цьвёрды яблык затрымліваецца ў страўніку, стравуецца плыўна, клятчатка запавольвае ўсмоктваньне цукру, і засваеньне праходзіць мякчэй і карысьней. **Сок шкодзіць, а сусьцэльны фрукт — не.**

Значення має і тип вугляводаў. Цяпер людзі ядуць шмат мучнога і крупаў. Такія канцэнтраваныя вугляводы з высокай глікемічнай нагрузкай рэзка павялічваюць узровень глюкозы, выклікаюць запаленчую рэакцыю ў кішачніку. Частае і залішняе ўжываньне ў ежу такіх вугляводаў зьмяняе адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае рызыку запаленьня, дэпрэсіі, дыябэту. *Найбольш высокае ўжываньне такіх вугляводаў павялічвае рызыку сьмерці на 30 % пры параўнаньні з найменшым.*

А вось вугляводы з караняплодаў і гародніны станю́ча ўплываюць на здароўе. Таму рэч ня ў грамах вугляводаў у вашай дыеце, а ў пэўных прадуктах, зь якіх вы гэтыя вугляводы атрымліваеце.

Падобная сытуацыя і з тлушчамі: адбылося павелічэнне спажывання транстлушчоў, якія павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў. У нашым рацыёне з'явілася прыкметна больш Амега-6 тлустых кіслот, якія ўтрымліваюцца ў танных алеях накішталт сланечнікавага, соевага, кукурузнага і могуць аказваць праяпапенчае ўздзеянне, перадусім ва ўмовах дэфіцыту Амега-3.

Утриманьне лінолевай кіслаты (Амэга-6) у падскурным тлушчы павялічылася зь 9.1 % у 1959 годзе да 21.5% у 2008-м, г. зн. вырасла на 136%. Атрымліваецца, што ў цэле ў нас два лішнія кіляграмы лінолевай кіслаты. Мы — тое, што мы ямо.

### Эканомныя гены.

Пры галаданні ці стрэсавых рэакцыях уключаюцца механізмы захавання энэргіі, калі цела змяняе актыўнасьць і спажываньне энэргіі ў тых сыстэмах органаў, якія не зьяўляюцца неабходнымі для выжываньня. Можна зэканоміць на працы цягліцаў і шчытавіцы (шчытападобнай залозы), на імуннай і рэпрадуктыўнай сыстэмах і г. д.



*Рэжым дэфіцыту — гэта комплексныя зьмены арганізма, ад нежаданага рухавіка, зьніжэньня настрою і матывацыі да цягі да высокакалярыйнай ежы і адключэньня пачуцьця насычэньня.*

Нашу схільнасьць набіраць вагу — і меней рухацца пры гэтым — разглядаюць як «зімовую сыпачку». Так, рэзістэнтнасьць да лептыну і інсуліну, павышэньне ўзроўню свабодных тлустых кіслотаў дапамагае эвалюцыйна эканоміць энэргію пры неспрыяльных умовах. Але ў сучасных умовах ахоўная рэакцыя становіцца паталогіяй. Мы як мядзведзі: увесь час ямо, назапашваем тлушч, чакаем зіму, пачуваемся санлівымі, але так і не ўпадаем у сыпачку.

Эпігенэтычныя тэорыі атлусьчэньня апісваюць мноства цікавых «рашэньняў» арганізма, пачынаючы з моманту зачацьця. Актыўнасьць шэрагу генаў, якія ўдзельнічаюць у энэргетычным абмене, можа змяніцца пад узьдзеяннем розных чыннікаў, напрыклад голаду ці стрэсу, і схільнасьць да атлусьчэньня будзе закладзена яшчэ ўнутрыўтробна, пачаўшы перадавацца ў спадчыну ў межах некалькіх пакаленьняў.

### Гіпэрфагія (пераяданьне).

З вынаходствам лямпачкі мы сталі вячэраць пазьней і багацей. Адыліж ежа, якую мы ямо ў розны час дня, па-рознаму ўплывае на здароўе. Позьняя ежа павялічвае рызыкі для здароўя, лішак сьвятлодыёднага выпраменьваньня з высокай доляй сьвятла сіняга спектру ад розных прыладаў зьбівае нашы ўнутраныя гадзіннікі й загастрае пачуцьцё голаду. Гэта **цыркадная гіпэрфагія** — пераяданьне празь зьбітыя біярытмы.

Мы нават і не ўспрымаем колькасьці сьвятла ўвечар і ўначы як фактар, што ўплывае на пераяданьне. Тым часам, рызыка атлусьчэньня павялічваецца на 33%, калі чалавек спіць з улучаным сьвятлом.

А вось і **геданістычная гіпэрфагія**: мы пераядаем, каб атрымаць больш задавальненьня. Калі ў людзей зьніжаецца задавальненьне ад жыцьця, то ежа — самы танны і даступны спосаб сябе «парадаваць». Мацней за ўсё паднімаюць узровень аднаго з «гармонаў шчасьця» дафаміну прадукты з вялікай колькасьцю вугляводаў, цукру, тлушчу, смажанага і салёнага, а таксама іх камбінацыі.

**Стрэсавая гіпэрфагія** — гэта калі людзі ядуць не для задавальненьня фізычнага голаду, а для вырашэньня эмацыйных праблемаў: супакоіцца, заесці, падняць настрой, заглушыць нуду. Хранічны стрэс павялічвае ўзровень гармону голаду грэліну і выклікае пераяданьне: узровень зьедзеных калёрыяў неўзаметку павялічваецца, здольнасьць кантраляваць свой апэтыт і голад некуды знікае.

Стрэсу цяпер стала больш, за 15 хвілінаў прагляду навінаў чалавек можа ўбачыць фота і відэа такой колькасьці трагедыяў, катастрофаў і забойстваў, якую іншы чалавек у Сярэднявеччы ня ўведаў бы і за дзесяць гадоў.

Калі раней ежа была рытуалам, то сучасны чалавек можа паесці дзе заўгодна: на хаду, у машыне, за працоўным сталом, у кінатэатры, у ложку. Разбурэньне культуры харчаваньня прыводзіць да таго, што мы лянуемся старанна жаваць і праглынаем ежу кавалкамі, ямо хутка і неўсьвядомлена, гледзячы ў тэлефон або тэлевізар, усё радзей сядзім адным сталом, аддаючы перавагу «перахапленьню чаго-небудзь» на самоце. Павелічэньне хуткасьці паглыненьня ежы, ежа ў стрэсе значна павялічвае колькасьць зьедзеных калёрыяў і памяншае задавальненьне ад працэсу. Як правіла, у такіх умовах людзі часцей выбіраюць гатовую ежу, якая вылучаецца нізкай біялягічнай каштоўнасьцю і высокай калярыйнасьцю.

### Даступнасьць ежы.

Калі раней пры адсутнасьці лядоўняў і гатовых прадуктаў людзі елі радзей і не перакусвалі, то цяпер вакол нас на адлегласьці выцягнутай рукі мноства відаў ежы, мы можам замовіць анлайн што заўгодна — і гэтае нешта прыедзе да нас на працягу паўгадзіны. Пачынаючы з 50-х гадоў у людзей паступова расла колькасьць прыёмаў ежы. Прадуктаў становіцца больш, але разнастайнасьць

нашага харчавання зьніжаецца. Нашы продкі ўжывалі дзясяткі відаў жывёлаў і расьлінаў, розныя травы, ягады, грыбы, птушак, елі шмат фэрмэнтаванай ежы. Цяпер жа мы ямо абмежаваны набор прадуктаў: ялавічына, сьвініна, курыца, соя, пшаніца, кукуруза, малочка і да т. п. складаюць большасць калёрыяў у шмат каго.

### **Сацыяльна-псыхалёгічная гіпотэза атлусьценьня (гіпотэза харчовай няўпэўненасьці).**

Устаноўлена: чым ніжэйшыя даходы, тым вышэйшая няўпэўненасьць у заўтрашнім дні і тым вышэйшая частасьць атлусьценьня. Гэтая заканамернасьць працуе толькі ў разьвітых краінах, дзе нават бедныя пласты насельніцтва могуць дазволіць сабе купляць шмат калярыйнай ежы. Харчовая няўпэўненасьць — гэта агульнае абазначэньне магчымых у будучыні праблемаў з доступам да ежы. Для нашага мозгу, як мы памятаем, вельмі важнае пытаньне выжываньня. А пытаньне выжываньня вырашаецца ў будучыні.

Чым вышэйшы у нас узровень рэсурсаў сёньня, чым вышэйшая упэўненасьць у заўтрашнім дні, чым больш разьвітая здольнасьць плянаваць, тым вышэйшая «харчовая ўпэўненасьць». Гэтая сувязь выявілася і ў іншых дасьледаваньнях, прычым яе сталі называць «парадоксам беднасьці-атлусьценьня», калі пры недахопе грошай або нерэгулярным заробку назіралася павелічэньне частасьці атлусьценьня.

**Харчовая няўпэўненасьць** — гэта абмежаваньні або немагчымасьць атрымліваць паўнаватасную ежу сацыяльна прымальнымі спосабамі. Харчовая няўпэўненасьць не звязаная з аб'ектыўным дэфіцытам, яна можа выяўляцца ў выглядзе боязі за будучыню, няўпэўненасьці ў заўтрашнім дні, зьніжэньнем прыстасоўвальных магчымасьцяў. Сыгналы харчовай няўпэўненасьці — гэта павышэньне ўзроўню стрэсу, звязанага са звужэньнем гарызонту плянаваньня.



*Працяглыя хранічны стрэс прыгнятае прэфронтальную кару, якая адказвае за плянаваньне. Гэта вядзе да таго, што чалавек пачынае «жыць адным днём», што, па сутнасьці, і зьяўляецца харчовай няўпэўненасьцю.*

Мозг вырашае праблему даступным спосабам — наборам вагі: тлушчавыя дэпо арганізма ў такім выпадку працуюць як важны мэханізм выжываньня. Але захоўваньне тлушчу ў іх таксама мае свой кошт для арганізма — ад павышэньня рызыкі шэрагу захворваньняў да зьніжэньня рухальнай актыўнасьці.

Нават намёк на цяжкія часы і праблемы заўважна ўзмацняе пераяданьне. Зрэшты, гэтая стратэгія працавала толькі ў старажытнасьці, калі нам пагражаў голад. Сёньня ж нам нібы зразумела, што піца ня вырашыць нашы працоўныя, фінансавыя, асабістыя праблемы, але ўсё роўна падкорка дзейнічае па-старому.

У дасьледаваньні прапаноўвалі на выбар два гатункі цукерак: першыя былі адзначаныя як нізкакалярыйныя, другія — высокакалярыйныя. За сьпісамі дасьледнікаў вісеў плякат, дзе ў адным выпадку былі нейтральныя словы і сказы, а ў іншым — тыя, што выклікаюць стрэс і трывогу: барацьба, недахоп, няшчасьце, выжываньне і інш. Там, дзе быў стрэс, удзельнікі зьдалі больш высокакалярыйных цукерак. Іншыя дасьледнікі вывучалі колькасьць калёрыяў, зьедзеных спартовымі фанатамі падчас посьпехаў іх каманды. Пры паразе колькасьць ужытых высокакалярыйных прадуктаў прыкметна павялічвалася.

Больш высокі сацыяльны статус звязаны з больш эфэктыўным абменам рэчываў: дамінантныя жывёлы маюць больш высокі энэргетычны выдатак, чым недамінантныя. Да таго ж ніжэйшы сацыяльны статус і ніжэйшае становішча ў гіерархіі звязаныя з залішнім спажываньнем калёрыяў.

Незалежна ад тыпу дыеты і пажыўнасьці ежы, людзі і жывёлы зь ніжэйшым сацыяльным статусам у дасьледаваньнях ядуць нашмат больш калёрыяў, чым астатнія. У чалавека ўзровень адукацыі, даходу, стрэсу заўсёды звязаны з энэргетычнай, гэта значыць калярыйнай шчыльнасьцю харчаваньня. Павышэньне сацыяльнага стрэсу вядзе да павелічэньня спажываньня ежы і хуткага набору вагі. Таму чым вы прыгажэйшыя і здаравейшыя, тым меней вам хочацца есьці. А чым вы таўсьцейшыя, тым горш сябе адчуваеце, ад стрэсу яшчэ больш ясьце, замыкаючы загнаннае кола.

## Пытаньні і заданьні

1. Як у вас звязаны стрэс і пераяданьне? Як змяняецца ваш стыль харчаваньня ва ўмовах моцнага, гострага і хранічнага стрэсаў?

2. Ці ўплывае на ваш рацыён нявызначанасьць у будучыні, цьмяныя пэрспэктывы, ваша самаацэнка?

3. Якія прадукты прымушаюць вас больш за ўсё пераядаць? Ці трымаеце вы іх у сябе дома?

## 9. Дэпрэсія

Дасьледаваньні сярод плямёнаў паляўнічых-збыральнікаў, якія літаральна перасьледуюць нас на працягу ўсяго разьдзел, паказалі, што ў гэтых «дзяцей прыроды» альбо адсутнічае дэпрэсія і яе эквіваленты, альбо назіраюцца адзінкавыя выпадкі. Пры гэтым у «цывілізаваных» краінах дэпрэсія назіралася ўжо з антычных часоў.



*Мэлянхолія, іпахондрыя, сплін — чым актыўнейшым было жыцьцё, тым часцей у людзей выяўляліся станы рознай ступені прыгнечанасьці.*

Цяпер дэпрэсія — адно зь вядучых захворваньняў. Кожны чацьвёрты амэрыканец пакутуе ад клінічнай дэпрэсіі на працягу жыцьця, а ў 2030 годзе гэта будзе вядучая прычына непрацаздольнасьці. Гэта глябальная эпідэмія і галоўная прычына, зь якой штогод здзяйсняюць самагубства больш за мільён чалавек ва ўсім сьвеце. Прычыны дэпрэсіі могуць як унутранымі, так і вонкавымі: дэпрэсіі бываюць мэtabалічнымі і стрэсавымі, могуць быць звязаныя з захворваньнямі (напрыклад, гіпатэрыёз) або вонкавымі фактарамі (напрыклад, дэфіцыт сонца). Сардэчна-сасудзістыя захворваньні або атлусьценьне могуць прыводзіць да разьвіцьця дэпрэсіі, і наадварот, дэпрэсія павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і атлусьцення. Мэханізмы ўзьнікненьня дэпрэсіі тлумачыць мноства тэорый — ад кагнітыўнай да манаамінавай, якая гаворыць пра дысбаланс сэратаніну, норадрэналіну, дафаміну.

Дэпрэсія магла ўзьнікнуць як пабочны эфэкт эвалюцый імуннай сыстэмы, карысны для жываньня. Падчас дэпрэсіі нашы наводзіны змяняюцца: дрымотнасьць, апатыя, мінімум

*руху — усё гэта зьніжае і расход калёрыяў. Зьніжэньне актыўнасьці пры інфэкцыйных захворваньнях магло зьнізіць колькасьць кантактаў паміж індывідамі і, адпаведна, запаволіць распаўсюджваньне хваробы. Нават парушэньні сну пры дэпрэсіі могуць быць звязаныя з павелічэньнем часу няспаньня для выратаваньня ад драпежнікаў.*

## Запаленьне і дэпрэсія.

Даўно была заўважаная сувязь паміж дэпрэсіяй і запаленчай рэакцыяй. У людзей з дэпрэсіяй больш «раздражняльны» імунітэт і вышэйшыя маркеры запаленьня нават у пэрыяд рэмісіі. Тыя 20–30% людзей з дэпрэсіяй, якія застаюцца неадчувальнымі да антыдэпрэсантаў, маюць найболей высокія паказьнікі запаленчых маркераў. Запаленьне ўзмацняе трывогу: дасьледаваньні паказваюць, што ўзроўні прэапааленчых цытакінаў IL-1 і IL-6 прыкметна вышэйшыя ў крыві і мозгу людзей, якія пакончылі з сабой. Запаленьне ў мозгу ўплывае на актыўнасьць працы нэўрамэдыятарных сыстэмаў (сэратанін, дафамін, глутамат), а таксама прыгнятае актыўнасьць працы дафамінавай сыстэмы.

Усе супрацьзапаленчыя прэпараты і дадаткі ў цэлым зьніжаюць і рызыку дэпрэсіі.

## Стрэс і дэпрэсія.

Больш высокі ўзровень сацыяльнай падтрымкі, кантроль запаленчых маркераў і іх карэкцыя могуць палепшыць наш мэнтальны стан пры дэпрэсіі, трывозе, выгараньні, а таксама зьнізіць рызыку ня толькі дэпрэсіі, але й астмы, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і інш.

*Як трапна заўважыў Карл Юнг, «сталасьць чалавека вызначаецца тым, як шмат нявызначанасьці ён можа вытрымаць».*

Сёньня наш сьвет называюць VUCA-сьвет: volatility (нестабільнасьць), uncertainty (нявызначанасьць), complexity (складанасьць) і ambiguity (неадназначнасьць) і нам патрабуецца больш псыхалагічнай устойлівасьці, каб даць яму рады. Мы можам сфармуляваць свой VUCA-адказ: Vision (бачаньне сваіх каштоўнасьцяў), Understanding (разуменьне таго, што адбываецца), Clarity (яснасьць успрыманьня), Agility (гнуткасьць і адаптыўнасьць). Замест супраціўленьня зьменам нам важна навучыцца супрацьстаяць інфарма-



цыйнаму шуму, перапрацоўваць шмат інфармацыі, кіраваць сваёй энэргіяй і станам, адаптавацца і вучыцца на працягу ўсяго жыцця. Бо супраціў, некантраляванасць, непрадказальнасць — усё гэта фактары рызыкі выгарання і дэпрэсіі.

### Паводзіны і дэпрэсія.

Пры дэпрэсіі мы пачынаем мысліць іначай, нашмат дакладней ацэньваем рызыкі і пагрозы.



*Тэорыя зніжэння нявыгаднай паводзінай актыўнасці мяркуе, што нашы адмоўныя эмоцыі дапамагаюць у далейшым пазбягаць няслушных рашэнняў.*

Пры дэпрэсіі мозг мацней факсуецца на праблемах, увесь час іх пракручвае, і, тэарэтычна, гэта можа дапамагчы нам вырашыць глябальныя жыццёвыя выклікі. Але не, гэта не рэкліма дэпрэсіўных станаў: зніжэнне энэргіі і матывацыі ў адказ на неэфектыўныя дзеянні магло першапачаткова дапамагаць, але ў наш час з'яўляецца дэадаптыўным.

Як і на любыя іншыя «хваробы цывілізацыі», на дэпрэсію дабратворна ўплывае практычна кожны з рэсурсаў здароўя, якія мы будзем разбіраць у наступных раздзелах: харчаванне, сон, рухальная актыўнасць, стрэсаўстойлівасць, сацыяльнае асяроддзе, навакольнае асяроддзе ды іншыя фактары. Лёгка і сярэднія формы дэпрэсій рэцыянальна пачаць лячыць акурата са змены ладу жыцця. Шчыра ацаніце свой стан — і наперад.

### Хранічныя болі і саматаформныя разлады.

Ад гэтай праблемы мне галава баліць! Паводле ацэнак, да 30% людзей пакутуюць ад розных хранічных болевых сіндромаў, а да 20% людзей на прыёме ў лекара маюць саматаформныя разлады, г. зн. болевыя сіндромы без канкрэтнае арганічнае нагоды. Прычына такіх боляў — не ў парушэннях у тым месцы, дзе баліць, а ў галаве. Псыхагенны боль звязаны з парушэннямі апрацоўкі інфармацыі і часта з дэфіцытам нэўрамедыятараў, напрыклад дафаміну, што прыпадабняе яго да дэпрэсіі. Але для такога дыягназу

трэба цалкам выключыць арганічныя прычыны болю.

Хранічныя болі часта спадарожнічаюць хваробам, часта бываюць самастойным сымптомам, маскай дэпрэсіі, могуць выяўляцца ў выглядзе фібраміялгіі, хранічнай тазавай болі, хранічнай паяснічнай болі, болі ў грудзях, цяжкасцямі ўдыху, пачуццём камяка ў горле, сіндромам раздражнёнага кішачніка і да т. п. Многія зь людзей з'являюць непатрэбнае і часта небяспечнае лячэнне. Напрыклад, пры сіндроме раздражнёнага кішачніка, як і пры дэпрэсіі, эфектыўныя кагнітыўна-паводзіныя тэрапія і антыдэпрэсанты.

### Пытанні і заданні

1. Ці былі ў вас эпізоды клінічнай дэпрэсіі? Ці ёсць людзі з дэпрэсіяй сярод вашых сваякоў і знаёмых?

2. Ці адчуваеце вы часам віну, ці схільныя да самакрытыкі, ці бываюць у вас думкі пра сьмерць? Як часта ўзьнікаюць такія думкі і ці надоўга затрымліваюцца?

3. Ці часта ў вас бывае прыгнечаны настрой, страта задавальнення ад жыцця, працяглая стомленасць, парушэнне здольнасці канцэнтравацца і колькі па часе доўжацца гэтыя сымптомы?

## 10. Блізарукасьць

Блізарукасьць — гэта клясычная хвароба цывілізацыі. Так, у канадскіх эскімосаў яе практычна не было, а 20–25% іх дзяцей ужо блізарукія. Насуперак міфам, даследаваньні не знаходзяць прамой сувязі паміж напругай вачэй пры чытанні і блізарукасьцю. **Праблема аказалася ў іншым — у колькасці часу, які дзеці праводзяць на вуліцы.**

Старажытнарымскі медык Гален, які жыў у II стагодзьдзі нашай эры, звязваў разьвіццё блізарукасьці з малой колькасцю сонечных промняў, якія трапляюць у вока. У Сэуле, дзе школьнікі праводзяць на вуліцы менш за гадзіну, блізарукасьць дасягае 95% (!), а ў Аўстраліі, дзе дзеці гуляюць больш за тры гадзіны на дзень, блізарукія каля 30%.

Такім чынам, усё проста: чым больш дзіця праводзіць часу ў двары, тым меншая рызыка блізарукасьці. Тлумачачы гэты фэномэн, адны навукоўцы прыпісвалі ахоўны эфэкт агульнаму ўзроўню асьветленась-

ці (10.000 люкс на вуліцы і максімум 500 у класе), або фізычнай актыўнасці, або спектральным асаблівацям сонечнага святла. У канчатковым выніку мелі рацыю апошнія. Рэч у тым, што ў святлодыёдным святле практычна цалкам адсутнічаюць хвалі 290–420 нм, а для актывацыі ахоўнага дзеяння дафаміну ў сеткавіцы патрэбныя хвалі менавіта гэтага спектру.

Пакуль лекары прапануюць у дапамогу «акулярыкам» нейкія зарадкі або адмысловы пальмінг (тэхніка паслаблення вачэй У. Бэйтса — заўв.), сапраўдныя механізмы ўзнікнення блізарукасыці па-навуковаму прыўкрасныя: гэтае сонца і дафамін. Так, у сеткавіцы ёсць свае дафамінавыя нэўроны, і чым вышэйшы ўзровень дафаміну, тым меншая рызыка блізарукасыці. Дафамін зьяўляецца тым чыннікам, які прыгальмоўвае фібраблагасты і спыняе залішні рост вочнага яблыка.

*Навукоўцы нават вывелі мышэй з паніжаным дафамінам у сеткавіцы, у якіх разьвівалася міяпія без усялякага напружанага чытаньня.*

**Дык што ж рабіць?** У эксперыментах 40-хвілінная актыўнасць па-за школай прывяла да зніжэння колькасці хворых на блізарукасыць на 25% на працягу трох гадоў. Гульні на свежым паветры ня менш за тры гадзіны ў дзень — гэта найлепшы навуковы спосаб прафіляктыкі блізарукасыці і запавольвання яе разьвіцця.

*«Міяпія перастане прагрэсваць, калі вы адправіцеся ў марское падарожжа», — пісаў у пачатку XX стагодзьдзя брытанскі афтальмолаг Генры Эдвард Джулер.*

**Што ж, разумная парада. Болей сонца і дафаміну!**

У мяне блізарукасыць пачала разьвівацца ў школе, я доўгі час насіў акуляры. Але яны мне не падабаліся, бо абмяжоўвалі поле зроку. Пасьля 30 гадоў я зрабіў апэрацыю па лазернай карэкцыі зроку, і адзінае, аб чым шкадую, што не зрабіў гэтага раней. Паўна-вартасны зрок дае магчымасць успрымаць навакольны свет больш дакладна, больш яскрава. Гэта павялічвае энэргічнасць і актыўнасць, бо візуальнае ўспрыманьне — гэта ежа для мозгу.

Між іншым, аслабленне сэнсарных стымулаў вядзе да дэпрэсіі і павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Навукоўцы выявілі, што апэрацыя па ўхіленьні катаракты зніжае рызыку дэпрэсіі і хваро-

бы Альцгаймэра. Устаноўка слыхавога апарата валодае такім жа эфэктам. Мне шкада людзей, якія лічаць, што трэба зьмірыцца з узроставым зніжэньнем зроку і слыху і ніяк не карэктаваць іх.

**У любым узросьце важна карміць свой мозг якаснай «ежай», якая «здабываецца» з дапамогай добрага зроку і слыху, рэгулярнага руху і разнастайных прыемных уздзеяньняў на цела. І я буду рэгулярна нагадваць вам пра гэта.**

**Корміце мозг.** Важна падтрымліваць у добрым стане і іншыя органы пачуцьцяў. Аслабленьне нюху з узростам — часты сымптом ранніх стадый нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, іх яшчэ можна эфэктыўна спыніць на гэтым этапе. Пагаршэньне нюху падвойвае рызыку дэменцыі ў бліжэйшыя 5 гадоў. А вось у пацыентаў у коме аднаўленьне нюху — гэта добрая прагнастычная прыкмета. Можна палепшыць нюх: трэнаваць яго, лячыць рынасінусіты; ёсць і шэраг эксперымэнтальных спосабаў, ад інтраназальнага інсуліну да ствалавых клетак. Трэнёўка нюху ня толькі паляпшае здольнасьць адрозьніваць пахі, але й стымулюе глябальныя працэсы нэўраплястычнасці. Дасьледаваньні паказваюць, што трэнёўка нюху паляпшае вэрбальныя здольнасьці мацней, чым, скажам, рашэньне судоку.

## Пытаньні і заданьні

1. Якая ў вас гастрыя зроку? Як вы яе кампэнсуеце (акуляры, лінзы, карэкцыя)? Ці добры ў вас слых? Смак?

2. Ці адчуваеце вы стомленасць вачэй? Як часта?

3. Ці ёсць у вас магчымасць глядзець удалячынь на працягу дня? Гэта карысна для раслабленьня цягліцаў вока.

## 11. Акнэ і аксэлерацыя

За школьным часам у мяне былі жудасныя высыпаньні на твары. Змагаліся зь імі рознымі спосабамі: прыпякалі, выціскалі, але ніхто так і не прапанаваў мне заняцца харчаваньнем. Толькі паступіўшы ва ўнівэрсытэт, я вывучыў гэтае пытаньне, зьмяніў лад жыцця і пазбавіўся ад праблемы. Тэма гэтая настолькі актуальная, што відэа «Чым вы корміце акнэ?» на маім Youtube-канале сабрала максімальную колькасць праглядаў у па-

раўнаньні зь іншымі відэа. **Гэта нядзіўна, бо з кожным годам ад акнэ пакутуе ўсё больш і больш дарослых людзей.**

Многія лічаць акнэ лякальнай часовай касмэтычнай праблемай, але насамрэч гэта вонкавая праява «хваробаў цывілізацыі». Акнэ не сустракаецца ў паляўнічых-збіральнікаў: дасьледчыкі плямёнаў у Парагваі і ў Папуа-Новая Гвінэя не сустрэлі ніводнага выпадку акнэ сярод падлеткаў або дарослых.

Дасьледнікі падрабязна апісалі зьяўленьне і распаўсюджваньне акнэ ў інуітаў (эскімосаў Паўночнай Амэрыкі) на меры іх пераходу на заходні стыль харчаваньня. Прычым гэтае распаўсюджваньне нарастае: калі раней акнэ сустракалася пераважна ў падлеткаў (да 85 %), дык цяпер яно сустракаецца ў 15–40 % дарослых. Больш за тое, існуе ўстойлівая тэндэнцыя да павышэньня распаўсюджваньня «дарослага акнэ».

Сярод прычынаў узьнікненьня акнэ — спалучэньне генэтыкі і ладу жыцьця. **Як і ў іншых «хваробаў цывілізацыі», у аснове акнэ ляжыць mTOR-гіпэрактывацыя:** лішак росту эпітэліяльных клетак, фалікулярны гіпэркератоз (закаркаваньне вусьцяў валасяных фалікулаў), павышаная сэкрэцыя клусных залоз (сэбарэя), запаленьне (як агульнае, так і лякальнае), парушэньне скурнай мікрафлёры (*Propionibacterium asne* і яе дысбаліянс зь іншымі ахоўнымі скурнымі штамамі).

Ключавым мэханізмам запуску зьяўляецца гарманальны, андрагенавы дысбаліянс на лакальным узроўні. Як правіла, у аналізах пры акнэ лішак андрагенаў выяўляецца рэдка. Касмэтычныя падыходы да лячэньня акнэ працуюць, але глыбінныя прычыны застаюцца. Таму важны сыстэмны падыход, які забяспечыць добрую фізычную форму, сон, нізкі ўзровень стрэсу, адсутнасьць запаленчых працэсаў, добрую адчувальнасьць да інсуліну і да т. п. Напрыклад, дыета зь нізкім глікемічным індэксам на 50 % зьніжае выяўленасьць акнэ за тры месяцы. Для дасягненьня мэтабалічных паляпшэньняў патрабуюцца час і праца над сабой.

Паляпшэньне сыстэмнага здароўя дапамагае вам ня толькі выглядаць лепш, але й зьменшыць рызыку шэрагу захворваньняў. Даведзена, што акнэ зьяўляецца маркерам шэрагу іншых хваробаў, сярод якіх астма, ангіна, сінусіт, харчовая алергія, рэфлюкс-эзафагіт. А тыя дарослыя, у якіх акнэ выяў-

лялася ў юным узросьце, у будучыні маюць вышэйшую рызыку эндымэтрыёзу, раку грудей, падкарэньніцы (падкарэннай залозы), мэляномы і інш.

## Харчаваньне і аксэлерацыя.

Вельмі важна кантраляваць харчаваньне і лад жыцьця падлеткаў, але нават ад прытомных бацькоў часта можна пачуць меркаваньне, што «дзіця само лепш ведае, што есьці», «яму малако, булкі і цукар патрэбныя для росту», «усё роўна, што дзіця есьць, пакуль вага нармальная — усё добра». Насамрэч абмежаваньне пэўных прадуктаў у рацыёне для дзіцяці яшчэ важнейшае, чым для дарослага, бо дзяцінства закладвае траекторыю здароўя на ўсё жыцьцё. Залішняе харчаваньне дзяцей выяўляецца ў выглядзе аксэлерацыі — паскарэньня росту і больш раньняга палавога пасьпяваньня. Высокі рост дзяцей радуе бацькоў, але радасьць гэтая заўчасная.



*Адваротны бок аксэлерацыі — гэта амаладжэньне захворваньняў, у першую чаргу хваробаў старэньня.*

Цяпер мы бачым тэндэнцыю «амаладжэньня» многіх відаў раку, інсультаў, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Сёньня навукоўцы падлічваюць «распаўсюджваньне хваравітасьці», а менавіта колькасьць гадоў, страчаных па стане здароўя, і колькасьць сьмерцяў, зьвязаных з хранічнымі захворваньнямі.

З 1990 па 2010 год працягласьць хранічных захворваньняў узрасла: для дыябэту на 30 %, для хваробы Альцгаймэра на 17 %. За апошнія 30 гадоў мінулага стагодзьдзя ў Брытаніі падвоілася колькасьць выпадкаў раку грудзей.

Існуе пэўная логіка ў разьвіцьці: чым раней узьнікаюць парушэньні, тым хутчэй яны прагрэсуюць. Таму амаладжэньне інсультаў, інфарктаў і атлусьценьня цалкам заканамернае: паглядзіце на дзяцей 2–3 гадоў, якія спажываюць фастфуд і цукар.

Ад першапачатковых парушэньняў да праблемаў з сэрцам праходзіць ад 10 да 25 гадоў. Праз 10–20 гадоў пасля пачатку мэтабалічнага сіндрому разьвіваецца і прагрэсуе атэрасклероз, у далейшым магчымыя яго ўскладненьні — інфаркт і інсульт. Сярод хворых з мэтабалічным сіндромам сьмяротнасьць ад ішэмічнай хваробы сэрца ў 23 разы вышэй, чым у сярэднім у насельніцтва.

Часта можна ўбачыць, як бацькі купляюць розныя прысмакі дзецям і абавязкова «ўсім пароўну». Але ці сапраўды гэта ўсім пароўну? У пэдыятрыі, каб правільна разлічыць дазоўку прэпарата, выкарыстоўваюць паказьнік дозы на кіляграм масы цела. Калі мы возьмем сярэдняе марозіва ў 70 грамаў, чатырохгадовае дзіця вагой 14 кг і яго бацьку вагой 80 кг, то дзіця атрымлівае марозіва ў дазоўцы 5 грамаў на кіляграм масы цела, а бацька — усяго толькі 0,87 грама на кіляграм масы цела, што ў 5,7 разоў менш. Ці зможаце вы зьесці за раз амаль 6 плямбіраў і як будзеце пасьля гэтага сябе адчуваць?



*Такім чынам, спажываючы прысмакі ў роўнай колькасьці з дарослымі, дзіця атрымлівае калярына-цукровы ўдар амаль у 5–6 разоў мацнейшы.*

### **Можна прадоўжыць прычынна-выніковыя сувязі.**

Чым больш жанчына набірае вагу падчас цяжарнасьці, тым вышэйшая вага дзіцяці.

Чым больш дзіця спажывае сумесь (у ад-розьненне ад груднога гадаваньня), тым хутчэй яно расьце.

Чым хутчэй узрасьце вага, тым раней уключаецца рэпрадуктыўны цыкл.

Праз скарачэньне тэрміну разьвіцьця арганізма, паводле ўнівэрсальнага біялягічнага закону, скарачаецца і працягласьць жыцьця чалавека.

Чым раней уключаецца палавы цыкл, тым мацней расьце рызыка дыябэту, атэрасклерозу, гарманальна-залежных ракаў і нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.

У прыватнасьці, акнэ — гэта тыповая прыкмета аксэлерацыі.

**Важна:** нельга дапускаць лішак хутка засваяльнай ежы з моманту цяжарнасьці і далей па меры росту дзіцяці. Хутка засваяльная ежа — гэта стымулятар mTOR. Найбольшую небяспеку ўяўляюць малочныя прадукты (гаворка не пра грудное малако, вядома), затым ідуць жывёльныя бялкі, цукры, сокі і ўсе прадукты з высокай глікемічнай нагрукай. І асабліва варта пазьбягаць салодкіх малочных прадуктаў — ёгурту, сыркоў або тартоў. Калі дзіця ўвесь час сілкуецца сокамі, сушкамі ды іншымі харчовымі заменнікамі, гэта павялічвае ўдар у разы. **Няхай вашыя дзеці ядуць нармальную здравую ежу, на-**

**ват калі вы хочаце іх парадаваць або лічыце, што ўсё можна, пакуль яны растуць.**

### **Пытаньні і заданьні**

1. У вас было (ці ёсьць цяпер) акнэ? Што правакуе яго зьяўленьне?

2. Ці была ў вас залішняя маса цела ў дзяцінстве? Ці часта вы пераедалі?

3. Ці займаліся вы ў дзяцінстве спортам?

## **12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасьць**

«Мужчыны цяпер ня тыя», — уздыхаюць жанчыны. І сапраўды, у разьвітых краінах у мужчынскага насельніцтва падае ўзровень тэстастэруну. Трэнд гэты пачаўся ў 1920–1930-х. Апошнія 50 гадоў узровень тэстастэруну ў крыві мужчынаў падае на 1% у год: у канцы 80-х у 65-гадовага мужчыны было на 17% тэстастэруну больш, чым у яго аднагодка ў 2004 годзе. Зьмяняюцца і суадносіны гармонаў — для сучаснага чалавека характэрны больш высокі ўзровень эстрагену, прагестэруну і тэстастэруну. Таксама назіраецца прыкметнае зьніжэньне лібіда і фэртыльнасьці ў абодвух палоў: людзі менш займаюцца сэксам, радзей бяруць шлюб. Колькасьць народкаў памяншаецца на 1,5% у год у мужчынаў у ЗША і на 3% у год у мужчынаў у Эўропе і Аўстраліі.

*Арганізм жанчыны прыстасаваны да таго, каб нараджаць вялікую колькасьць дзяцей і доўга іх гадаваць. Павелічэньне колькасьці мэнтруальных цыкляў у сучасных жанчынаў можа быць звязана з падвышанай рызыкай раку.*

Зьмена гарманальнага балянсу тэстастэрон-эстраген уплывае ня толькі на тое, як выглядаюць жанчыны, але й на тое, як гавораць. Так, за апошнія 50 гадоў мы бачым у жанчынаў значнае зьніжэньне вышыні голасу — з 229 Гц да 206 Гц. Адныя дасьледнікі лічаць, што прычынай зьяўляецца непасрэдна пераразьмеркаваньне ўплыву і ўлады, бо на ўзровень тэстастэруну ўплывае статус і дамінаваньне.

Каля 25% параў, якія маюць праблемы з фэртыльнасьцю, атрымліваюць дыягназ «бесплоднасьць нявызначанага генэзу». Ёсьць меркаваньне, што сама меней траціна ўсіх выпадкаў бесплодзьдзя — наступства хранічнага стрэсу і дэпрэсіі, прычым ужываньне антыдэпрэсантаў таксама зьяўляецца

чыньнікам бесплодзды. А яшчэ вялікі ўклад у праблему ўносяць і парушэньні харчаваньня.

У адным з дасьледаваньняў было выяўлена, што ў тых, хто ня можа зацяжарыць, самыя высокія маркеры стрэсу (альфа-амілаза). Верхнія ўзроўні гэтага маркера павялічваюць рызыку бесплодзды ў сярэднім у два разы. Іншыя дасьледаваньні пацвердзілі гэтыя назіраньні і адзначылі неабходнасьць выкарыстаньня тэхнікаў рэляксацыі для павелічэньня фэртільнасьці.



*Варта заўважыць, што менавіта мужчынская дэпрэсія мацней за ўсё ўплывае на фэртільнасьць пары: у 60% выпадкаў бесплодзьдзе сустракалася ў параў, дзе ў дэпрэсіі быў мужчына. Такая заканамернасьць не выяўлялася ў выпадку дэпрэсіі ў жанчынаў.*

Стрэс нэгатыўна ўзьдзеінічае і на якасьць спермы.

Кантроль і зьніжэньне ўзроўню стрэсу напаму ўплывае на ўзроўні ФСГ і ЛГ, эстрагену і тэстастэруну. **Выснова: вучыцеся кіраваць сваімі рэакцыямі і зьніжаць узровень хранічнага стрэсу.**

Акрамя псыхалагічнага ціску, да крыніцаў хранічнага стрэсу адносяцца начны шум, сьветлавое забруджваньне ды іншыя раздражняльныя фактары навакольнага асяродзьдзя. Напрыклад, зьмены сьветлавога рэжыму могуць адмоўна ўплываць на фэртільнасьць.

У млекакормячых мэлятанін павялічвае фэртільнасьць.

### Харчаваньне

Зьмена харчаваньня таксама аказвае выразнае ўзьдзеянне на палавыя гармоны. У мужчынаў вісцэральнае атлусьценьне вядзе да зьніжэньня ўзроўню тэстастэруну, эрэкцыі, лібіда. Нават проста лішняя маса цела без атлусьценьня ўжо дакладна павялічвае частасьць бесплодзды.

У дасьледаваньнях нармалізацыя харчаваньня і ўмеранае пахуданьне павысілі лібіда нават у стройных здаровых мужчынаў. Існуе здагадка, што інсулінарэзістэнтнасьць у мужчынаў са звычайнай масай цела можа памяншаць фэртільнасьць. Чым большая талія, тым меней тэстастэруну ў мужчыны.

**Вісцэральнае атлусьценьне ў мужчынаў зьніжае ўзровень тэстастэруну, а ў жанчынаў — павялічвае яго, і гэта, падобна, адна з прычын зьмяняньняў у карціне сьвету.**

У жанчынаў павышаны ўзровень інсуліну прыводзіць да падвышанай выпрацоўкі андрагенаў у яечніках. А гіпэрандрагенія можа прыкметна зьнізіць фэртільнасьць. Больш за тое, высокі ўзровень тэстастэруну падчас цяжарнасьці моцна ўзьдзеінічае на мозг плода, напрыклад уплывае на гендэрныя перавагі або ступень адоранасьці, а таксама павялічвае рызыку ўзьнікненьня аўтызму.

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце сваё лібіда. Як на яго ўплываюць зьмены ў вашым ладзе жыцьця: адпачынак, стрэс, недасып, харчаваньне?

2. Як часта вы займаецеся сэксам? Гэта больш ці менш, чым вам хочацца?

3. Якая ў вас вышыня голасу? Паспрабуйце гаварыць крыху вышэй і крыху ніжэй. Як гэта ўзьдзеінічае на навакольных?

### 13. Даўгалецце і старэньне

Вельмі часта я чую фразу: «У старажытнасьці жылі на прыродзе, елі арганічную ежу, але ў 35 гадоў паміралі». Таксама шырока распаўсюджанае ўяўленьне, што працягласьць нашага жыцьця радыкальна павялічылася. Насамрэч гэта ня так. Працягласьць нашага жыцьця павялічылася нязначна, проста рэзка зьнізілася сьмяротнасьць, а гэта зусім розныя рэчы. Больш людзей пачалі дажываць да старасьці, але нашмат даўжэй людзі жыць не пачалі. Давайце разьбяромся, чаму ўзьнік гэты міт «сярэдняй тэмпературы па шпіталі» і як ён узьнік.

Хоць многія перакананыя ў тым, што ў антычнасьці людзі жылі да 35 гадоў, яшчэ ў 7 стагодзьдзі да н.э. Гесіёд пераконваў мужчынаў не жаніцца да 30 гадоў з прычыны негатоўнасьці. Рымляне падзялялі гэтае меркаваньне: у палітыку можна было пайсьці толькі пасля 30 гадоў, а стаць консулам рымлянін мог адно пасля 40. У старажытнагрэцкіх законах было прапісана, што на вайну бралі ўсіх мужчынаў да 60 гадоў, а вось стаць суддзёй маглі людзі толькі старэйшыя за 60.

Згодна з дасьледаваньнямі архэоляга Крысьцін Кейв, у традыцыйным грамадстве 600–700 гадоў н.э. (пры адсутнасьці суча-

снага ўзроўню разьвіцця мэдыцыны) людзі даволі часта паміралі ва ўзросьце 70 гадоў.

**Разгледзім чатыры аспэкты гэтага скажэньня. Прычына першая — памылкі вызначэньня.**

**Другая прычына — вельмі высокі ўзровень гвалту.** Мы жывем у самы мірны час. Сьмяротнасьць сярод паляўнічых-збіральнікаў большая на 15–60 % з прычыны міжпляменных канфліктаў. Калі б так ваявалі ў XX стагодзьдзі, то страты ў дзьвюх сусьветных войнах склалі б больш за 2 мільярды чалавек.

**Трэцюю прычыну — дзіцячую звышсьмяротнасьць** — вы можаце самі прасачыць у мэтрычных кнігах нават XIX стагодзьдзя, яна была вельмі высокая і таму моцна зьмяншала чаканую працягласьць жыцьця.

**Чацьвёртая прычына — інфэкцыйныя захворваньні, эпідэміі, сьмяротнасьць пры родах ды іншыя мэдыцынскія прычыны сьмерці, якія цяпер кантралююцца нашмат лепш.**

Як толькі праходзілі небясьпечныя дзіцячыя гады, імаверная працягласьць жыцьця, напрыклад у віктарыянскую эпоху, была падобная сучаснай. Так, дзяўчынка ва ўзросьце пяці гадоў мела чаканую працягласьць жыцьця 73 гады, а хлопчык — 75 гадоў. Нават калі мы возьмем сучасныя дзікія плямёны паляўнічых-збіральнікаў, то імавернасьць дажыць да 15 гадоў складае 55 %, але ўжо пасля 15 чаканая працягласьць жыцьця складае 58 гадоў. А калі паляўнічыя-збіральнікі пераадольваюць мяжу ў 45 гадоў (не памерлі пры родах, не забітыя ў канфліктах), то жывуць яшчэ 29 гадоў — да 65–67.

Працягласьць жыцьця ў наш час вырасла перадусім дзякуючы паляпшэньню харчаваньня, якаснай вадзе, гігієне, кантролю інфэкцыйных захворваньняў (антыбіётыкі, вакцынацыя, сьнітарыя і да т. п.), транспартнай бясьпечы, выкарыстаньню некаторых прэпаратаў (антыгіпэртэнзіўныя і да т. п.).

**Хоць сярэдняя працягласьць жыцьця расьце, максімальная, мабыць, дасягнула мяжы і не мяняецца з 1980-х гадоў. У сярэднім шанцы дажыць да 100 гадоў у нас павышаюцца, але 120 гадоў — гэта біялягічная мяжа даўгалецця, і колькасьць супэрдоўгажыхароў апошнім часам не асабліва павялічылася.**

Навукоўцы звярнулі ўвагу, што па меры ўзмацненьня жорсткасьці ўліку ўзросту

колькасьць супэрдоўгажыхароў зьніжаецца. Імаверна, іх шанцы ўзрост часта — вынік маніпуляцыяў або памылак ацэнкі. Цяпер мы ня бачым новых рэкордаў даўгалецця, ня бачым павелічэньня сярэдняга ўзросту сярод доўгажыхароў, не назіраем зьніжэньня сьмяротнасьці сярод тых, хто перасягнуў 11-гадовую мяжу, да якой высокая рызыка дзіцячых інфэкцыяў. Гэта ўсё паказвае на тое, што шанцы павялічыць працягласьць жыцьця 120+ без радыкальных прарываў і тэхналёгіяў мізэрныя. Магчыма, гэта звязана з тым, што наша даўгалецьце мае пэўныя біялягічныя абмежаваньні. Некаторыя навукоўцы лічаць, што нашы мэханізмы старэньня і так ужо аптымізаваныя, што чалавек — доўгажывучы від, таму тыя ўмяшаньні, якія працуюць на мухах і мышах, для чалавека не эфэктыўныя. Такім чынам, абсалютная большасьць існых падыходаў у мэдыцыне хутчэй зьніжаюць рызыку заўчаснае сьмерці, а не падаўжаюць жыцьцё, і накіраваныя на прафіляктыку, запавольваньне і лячэньне хваробаў.

### Старэньне як хвароба хваробаў.

Згаданыя хваробы цывілізацыі маюць пачатак у мэханізмах старэньня і самі паскараюць старэньне. Пакуль навукоўцы спрачаюцца, ці лічыць старэньне хваробай, несумненна, мэханізмы, якія прыводзяць да сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябэту, пухлінаў, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, астэапарозу, катаракты, артрытаў і старэньня, маюць шмат агульнага.

Атлусьцёньне паскарае старэньне, лішняя вага зьніжае кагнітыўныя здольнасьці. Цукровы дыябэт фарсіруе знос арганізма на ўсіх узроўнях, ад зьніжэньня аварыяльнага рэзэрву і больш раньняга наступленьня мэнапаўзы да павышэньня рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Дэпрэсія ня толькі вядзе да таго, што мы сябе адчуваем старэйшымі, але й кароціць тэламэры (канцавыя часткі храмасомаў, якія зьяўляюцца біялягічным маркерам узросту і акісьляльнага стрэсу).

### Старэньне — гэта сума ўсіх хваробаў чалавека.

Чым старэйшы чалавек, тым вышэйшая імавернасьць вялікай колькасьці хваробаў.

Калі чалавек вылечыцца ад раку, то можа памерці ад інсульту, бо прычына хваробаў — само старэнне — застаецца. А ўздзейнічаючы на ўласнае старэнне, мы можам запаволіць развіццё ўсіх гэтых хваробаў адначасова і адсунуць час іх узнікнення. Даследаваньні паказваюць, што характар нарастання смяротнасці ад розных хваробаў аднолькавы, і, па сутнасці, усё гэта сымптомы «супэрхваробы» — старэння.



*Пачынаючы з 40 гадоў рызыка з'яўлення новых хваробаў падвойваецца кожныя 8 гадоў.*

Вядома, падаўжэнне жыцця любой цаной — гэта не найлепшая ідэя, адыліж сёння да 50 гадоў у чалавека ў сярэднім дзье хранічныя хваробы, а да 70 іх ужо сем, і даўгалецце азмрочваецца абмежаваннем дзеяздольнасці, кагнітыўным дэфіцытам, рухальнымі праблемамі і да т. п. Нядзіўна, што ў апытаннях многія людзі заяўляюць, што ня хочуць жыць даўжэй.

Страшна не **паміраць**, страшна **не** паміраць!

### Тэорыі старэння.

Існуе велізарная колькасць тэорыяў старэння, многія з якіх супярэчаць адна адной, а іншыя — дапаўняюць. Навукоўцы спрачаюцца, ці ёсць генетычная праграма старэння альбо яно абумоўленае ў першую чаргу фізыка-хімічнымі працэсамі. Навуковы кансэнсус сёння ў тым, што нельга вылучыць адзіную прычыну старэння, нейкі ген, гармон, механізм.



*Наша цела як страла, выпушчаная з лука, — хуткасьць яе запавольваецца з моманту пачатку палёту.*

Мы старэем на ўзроўні малекулаў, клетак, тканак, органаў, мы старэем і функцыянальна: страчваем цяглічную сілу, матывацыю і цікавасць да жыцця, кагнітыўныя здольнасці. Як паветра запавольвае палёт стралы, так і разрэгуляваньне біялягічных механізмаў вядзе да старэння.

Зрэшты, сустрэчны вецер або галіны дрэваў, няўдалы вугал стрэлу могуць скараціць палёт стралы ў параўнанні са стрэлам у бязветраных умовах. Так і старэнне можна паскорыць. Ёсць захворваньні, пры

якіх людзі старэюць вельмі хутка, напрыклад синдром Хатчынсана-Гілфарда (прагерыя дзяцей) і синдром Вэрнэра (прагерыя дарослых) — пры іх дзіця можа выглядаць як глыбокі стары і мець старыя клеткі і органы.

Нездаровы лад жыцця і захворваньні таксама паскараюць старэнне. Згадваецца анекдот: журналіст вырашыў напісаць артыкул пра даўгалецце, выйшаў на вуліцу і ўбачыў двух дзякоў, якія сядзяць на лаўцы. Спытаў у першага: «У чым ваш сакрэт?» — «Я шмат гуляю пешшу і сьціпла ем, мне 92 гады». Пытае другога: «А ваш у чым?» — «Я шмат п'ю, ем фастфуд і валяюся на канаве да глыбокай ночы». Журналіст узрушана пытаецца: «Дык колькі ж вам гадоў?!» — «Мне 36!»

Старэнне пачынаецца вельмі рана, літаральна з моманту зачацця, яшчэ ў матчыным улонні. Рост і дзяленне клетак прыводзяць да назапашвання пабочных прадуктаў хімічных рэакцый, якія ня могуць быць выдаленыя з арганізма, калі клетка ня дзеліцца. У клетках, якія ня ўдзельнічаюць у мэtabалізьме, пабочныя прадукты назапашваюцца і перашкаджаюць нармальнаму функцыянаваньню.

Тэорыя квазістарэння гаворыць пра тое, што старэннем кіруе квазіпраграма, якая не з'яўляецца самастойнай, а звязаная з працай генаў росту і развіцця пасля таго, як арганізм ужо вырас. Калі клеткі не растуць, актыўнасць генаў росту вядзе да залішняй функцыі клетак, а гіпэрфункцыя — да таго, што яны пачынаюць няправільна рэагаваць на сыгналы арганізма, вылучаць пражэпаленыя сыгналы, назапашваць лішак рэчываў.

Тэорыя квазістарэння грунтуецца на вывучэнні актыўнасці ўжо вядомых нам рэгулятараў росту, такіх як актыўнасць mTOR і злучаных з ім шляхоў інсуліну ды інсулінападобнага фактару росту IGF-1. Запавольваючы хуткасьць росту, мы запавольваем адначасова і старэнне. Таму абмежавальная дыета і падаўжае жыццё. Прыцэльнае абмежаванне рэчываў, што асабліва моцна стымулююць mTOR, таксама падаўжае жыццё (абмежаванне амінакіслотаў, у тым ліку лейцыну і мэтыяніну). Больш высокія ўзроўні IGF-1 звязаныя з больш высокай рызыкай усіх узроставаў захворванняў. Памяншаючы mTOR актыўнасць, мы запавольваем старэнне і адтэрміноўваем пачатак узроставаў захворванняў.

### Назапашваньне пашкоджаньняў.

Прафэсар Вадзім Гладышаў распрацаваў тэорыю старэньня, якая апісвае дэлетэрыём — усю сукупнасьць назапашаных пабочных прадуктаў мэtabалізму. Сярод шматлікіх прычынаў назапашваньня пашкоджаньняў варта адзначыць узроставую страту клетак, назапашваньне аграгацыяў унутры (ліпафусьцін — пігмэнт старэньня) і звонку клетак (амілёіды, напрыклад бэта-амілёіды пры хваробе Альцгаймэра, альфа-сінуклеін пры хваробе Паркінсана, астраўковы амілёідны поліпэптыд пры дыябэце і шэраг іншых спалучэньняў), назапашваньне сэнэсцэнтных клетак (старых, устойлівых да апаптозу клетак), сшывак бялкоў канчатковымі прадуктамі глікацыі, кальцыфікацыя сасудаў, акісьленьне ліпідаў, глюкатаксічнасьць, парушэньне з узростам сыстэмаў ачысткі клетак (лізасамальнай і пратэасомнай).

### Старэньне — гэта шнар жыцця.

Клеткі нашага арганізма аточаныя пазаклеткавым асяродзьдзем, якое ўплывае на іх актыўнасьць. Але назапашваньне міжклеткавага сьмецьця і пашкоджаньняў прыводзіць да разьвіцьця запаленчай рэакцыі, павелічэньня акісьляльнага стрэсу, што паскарае запаленьне.



*Спрабуючы загаіць пашкоджаньні і «фіброз», арганізм можа паскараць старэньне.*

Зьмена міжклеткавага асяродзьдзя зьмяняе мікраатачэньне клетак, што ўплывае на экспрэсію генаў і працу клеткі. Глікацыя, перакіснае акісьленьне ліпідаў, крыжаваныя сшыўкі, рацэмізацыя малекулаў — на жаль, большасьць з гэтых працэсаў адбываюцца нефэрмэнтатыўна, і арганізм ня мае мэханізмаў для выдаленьня і разбурэньня ўтвораных прадуктаў.

*У пэрспэктыве могуць быць распрацаваныя бякатары матрыксных мэталэпратэіназаў або рэчывы, што разбураюць глюказэпан. Цікава, што чым больш у мэмбранах насычаных тлушчаў, устойлівейшых да акісьленьня, тым вышэй працягласьці жыцця.*

Як мы ўжо казалі, важную ролю ў даўгажывучы грае падтрыманьне трываласьці біялягічных бар'ераў, пры аслабленьні якіх узмацняецца пранікненьне таксічных малеку-

лаў у тканкі. Назапашваньне пашкоджаньняў у доўгажывучых бялках, такіх як каляген і эластын, відаць і няўзброеным вокам празь зьяўленьне зморшчынаў, а назапашваньне прадуктаў абмену ў скуры — праз утварэньне пігмэнтных плямаў. Такім чынам, усе біялягічныя сыстэмы неідэальныя, таму яны непазьбежна назапашваюць пашкоджаньні і гінуць.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадоў вы хочаце пражыць?
2. Якім/Якой вы бачыце сябе ў старасьці?
3. Ці ёсьць у вас пляны на актыўную старасьць?

### 14. Ваш біялягічны ўзрост

На колькі гадоў вы сябе адчуваеце? Гэты суб'ектыўны ўзрост — вельмі важны паказьнік здароўя, магчыма, нават важнейшы за ваш рэальны ўзрост.

Чым маладзейшым мы сябе адчуваем, тым меншая ў нас рызыка дэпрэсіі, больш здаровая псыхіка і меншая рызыка сьмерці. Адчуваньне сябе на 10 гадоў старэйшым на 25 % павялічвае рызыку сьмерці. Суб'ектыўна маладзейшыя людзі больш аптымістычна бачаць сваю будучыню, накладваюць на сябе меней «узроставых» абмежаваньняў.

Існуе вялікая колькасьць спосабаў ацэнкі біялягічнага ўзросту. Яго можна ацаніць па аналізе крыві, выкарыстоўваючы адмысловыя калькулятары, па ўзроўні пэўных біямаркераў, па хуткасьці рэакцыі, лібіда, цяглічнай сіле, стану вэстыбулярнага апарату, гнуткасьці і да т. п. Можна вымяраць і больш дакладна, напрыклад эпігенэтычны ўзрост, даўжыню тэламернаў, колькасьць мадыфікаваных біямалекулаў.

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з сыстэмаў арганізма, напрыклад ацаніць свой імунны, цяглічны ці сасудзісты ўзрост. Такая ацэнка вельмі матывуе, нашмат лепей, чым адсоткі рызыкі. Напрыклад, калі вам 50 гадоў, але ваш сасудзісты ўзрост складае 70 гадоў, гэта зьяўляецца вялікай матывацыяй кінуць курыць, схуднець і зьнізіць узровень халестэрыну, што «амалодзіць» вашы сасуды і зьнізіць рызыку разьвіцьця хваробы. Гэта важна, бо старэньне ў розных людзей адбываецца па-рознаму, у кожнага ёсьць свая «ахілесавы пятак».



У некаторых першым старэе мэтабалізм (парушаюцца вугляводны і тлушчавы абмен, нарастае інсулінарэзістэнтнасць), у іншых усё пачынаецца са старэння імуннага (развіваецца хранічнае запаленне), нырачнага (павышаецца крэатынін, рызыка нырачнай недастатковасці), пяхоначнага; пры гэтым можа быць адзін ключавы шлях або іх спалучэнне.

**Чаму так важна вымяраць біялігічны ўзрост?** Арганізм розных людзей старэе з рознай хуткасцю. У некаторых людзей гэтая хуткасць у тры разы вышэйшая, што сур'ёзна павышае рызыкі хваробаў. Важна эфектыўна супрацьстаяць падвышанай хуткасці старэння, запавольваючы яе. Бываюць і лёсікі, якія за 16 месяцаў аб'ектыўна стареюць толькі на год. Змена ладу жыцця дазваляе паўплываць на аб'ектыўны паказнікі біялігічнага ўзросту, у тым ліку даўжыню тэламераў і эпідэнальны ўзрост, палепшыць малекулярныя маркеры старэння, павялічыць цяглічную сілу і гастрыйны розум. Так-так, усё ў вашых сілах, а як гэта зрабіць, вы даведзецеся ў наступных раздзелах гэтае кнігі.

Здаровы лад жыцця можа дапамагчы нам павялічыць здаровы час нашага жыцця, дажыць да 90 ці нават 100 гадоў. Але каб пра жыць больш за 100 гадоў, нам ужо неабходныя добрыя гены даўгалецця. Навукоўцы выявілі каля 150 генэтычных варыяцый, якія ў 77% выпадкаў прадказваюць даўгалецце, а тыя, хто пражыў больш за 108 гадоў, мелі максімальную колькасць такіх генаў. Можна правесці ў сябе гэтыя варыянты ў выніках генэтычнага тэсту або апытаць родных: чым больш у вас сваякоў-доўгажыхароў (уключаючы дзядзькамі і цёткамі), тым меншая ў вас рызыка сьмерці ў маладым узросце.

Аднойчы да доктара прыйшоў пацыент і спытаў, што зрабіць для падаўжэння жыцця. Лекар сказаў, што той павінен адмовіцца ад смачнай ежы, жаночай кампаніі, прыгожых і зручнага адзення і ўсялякіх забаваў. «І гэта падоўжыць мне жыццё?» — здзівіўся пацыент. «Не, але рэшта гадоў будзе цягнуцца для вас бясконца».

Жарты жартам, але здаровы лад жыцця сапраўды можа прыкметна адсунуць час пачатку ўзроставага захворвання, павялічыць здаровы час жыцця, запавольваць старэнне. **Чым раней вы пачалі, тым лепей, але пры гэтым ніколі ня позна пачаць.**

Мы можам уявіць чалавека як аўтамабіль: тэрмін яго службы вызначаецца мадэллю (гэта наша генэтыка), дарогамі, па якіх ён ездзіць (актыўнасць і асяроддзе), палівам, якім вы яго запраўляеце (харчаванне, асяроддзе), вашым стылем кіравання (лад жыцця), тэхабслугоўваннем (медыцына і прафілактыка). Калі ездзіць па разбітым асфальце і запраўляць няякасным бэнзінам, не праходзіць свечасова ТА, то аўтамабіль зломіцца хутка, а вось якасны догляд дазволіць ездзіць нашмат даўжэй, хоць і не бясконца.

Магчыма, што ўздзеянне менавіта на хуткасць старэння — самая рэалістычная стратэгія падаўжэння жыцця. Даследаванні паказваюць, што цяпер мы стареем павольней, таму мы з вамі будзем выглядаць і пачувацца ў 80 гадоў прыкметна лепш, чым сённяшнія 80-гадовыя. Напрыклад, біялігічны ўзрост 50-гадовых у 2005 годзе адпавядаў 58-гадовым у 2018 годзе. Параўнанне 75–80-гадовых сёння і 30 гадоў таму паказала, што іх фізічныя паказнікі (хуткасць рэакцыі, хады і да т. п.) сталі вышэй: напрыклад, сіла хваткі стала вышэй на 5–25%, выпростванне калена на 20–47%, паказнікі працы лёгкіх (аб'ём фарсіраванага выдыху) вышэй на 15–21% і інш. А кагнітыўныя здольнасці ва ўзросце 74 гадоў у сучасных 80-гадовых былі параўнальныя з паказнікамі больш ранняй кагорты ва ўзросце на 15 гадоў маладзейшым. Г.зн. іх мозг быў амаль на 15% маладзейшы! Запавольванне старэння адбываецца дзякуючы лепшаму ладу жыцця, новым тэхналогіям, актыўнай жыццёвай пазыцыі. Таму я хачу памерці маладым, але не ў 40 гадоў, а памерці маладым у 120 гадоў.

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з сістэмаў арганізма, напрыклад, ацаніць свой імунны, цяглічны ці сасудзісты ўзрост. Гэта важна, бо старэнне ў розных людзей адбываецца па-рознаму, у кожнага ёсць свая «ахілесавы пятак».

Цяпер вывучаюцца самыя розныя падыходы. Напрыклад, выкарыстанне герапрэтарнаў — рэчываў, якія запавольваюць старэнне: мэтфармін, рапаміцін, сартаны, стаціны, бэрбэрын, акарбоза, поліфенолы, рэсвэратрол, нікатінамідэніндынуклеатыд і інш., а таксама чэналітыкаў — прэпаратаў, якія забіваюць сэнэсцэнтныя клеткі, напрыклад кверціцын. Вельмі перспектыўная рас-

працоўка злучэнняў, што расшчапляюць міжмалекулярныя сшыўкі. Навукоўцы даследуюць злучэнні, якія ўбудовваюцца ў мембраны клетак і запавольваюць перакіснае акісленьне ліпідаў, напрыклад дэйтэраваныя тлустыя кіслоты.

З дапамогай геннай інжынэрыі мы можам уплываць на актыўнасьць шматлікіх генаў, кіраваць сінтэзам пэўных бялкоў у арганізьме, прыцэльна ўздзейнічаючы на розныя аспэкты старэньня. Скажам, укараняючы ген тэламэразы, мы можам падоўжыць сабе тэламэры храмасомаў. Навукоўцы шукаюць ключавыя мішэні для тэрапіі, параўноўваючы роднасныя арганізмы з рознай працягласьцю жыцьця. Напрыклад, кажан жыўе 40 гадоў, голы землякоп — 30 гадоў, што ў 9 разоў больш, чым яго сваяк — звычайная мыш. Навука дазваляе ідэнтыфікаваць гены, якія даюць такую перавагу. Як разнавіднасьць ідэй аб падаўжэньні жыцьця, папулярны і трансгуманізм. Тэарэтычна мы можам мяняць сябе біягенэтычна альбо кібэрнэтычна. У апошнім выпадку мы ня толькі можам замяняць свае органы на неарганічныя, але й наша сьвядомасьць можа быць цалкам перанесеная на лічбавыя носьбіты.

Спадзяюся, генаінжынэрныя «прышчэпкі» ад старэньня зьявяцца ўжо пры нашым жыцьці. А здаровы лад жыцьця нам патрэбны і для таго, каб дажыць да таго моманту, калі можна будзе рэальна запаволіць старэньне ці павярнуць яго назад. Шанцы вялікія, бо сотні навукоўцаў і кампаній проста цяпер працуюць над вывучэньнем старэньня і спосабаў яго запаволіць. Пакуль такіх рашэньняў няма, нам важна захоўваць сябе ў аптымальнай форме.

### Пытаньні і заданьні

1. На колькі гадоў вы сябе адчуваеце?
2. Колькі пражылі вашыя сваякі ў сярэднім?
3. Разьлічыце свой біяўзрост па анляйналькулятарах (Gero Bioage, [www.aging.ai](http://www.aging.ai) ды іншыя).

# Прынцыпы здароўя

## 1. Прынцып вымярэння здароўя

Любыя зьмены ў ладзе жыцця варта падмацоўваць некаторым уяўленьнем аб філязофіі здароўя — так мы будзем лепей разумець, якім законам яно падпарадкоўваецца, і выбудоўваць аптымальную стратэгію сваіх паўсядзённых паводзінаў. У гэтым разьдзеле я апавядаю пра прынцыпы ўзаемадзеяння розных рэсурсаў здароўя паміж сабой. «Веды некаторых прынцыпаў лёгка пакрывае няведаньне некаторых фактаў», — пісаў у XVIII стагодзьдзі французскі філёзаф Клёд Адрыян Гельвэцій.

Прынцыпы рэсурсаў здароўя — гэта пратое, што варта рабіць у першую чаргу і як дасягнуць максімальных вынікаў зь меншымі выдаткамі сілаў і часу.

Я рэгулярна сутыкаюся з такой праблемай: людзі шмат робяць для свайго здароўя, але, ня маючы агульнага бачаньня, зразумелага пляну, часта памыляюцца. Напрыклад, ня могуць правільна сумяшчаць харчаваньне і фізычную актыўнасьць, спрабуюць ежай вырашаць праблему стрэсу або цяпяць няўдачу празь неспрыяльнае асяродзьдзе. Чалавек нібы ж стараецца, дзейнічае, але выніку няма.

Для доўгатэрміновых зьменаў нам карысна памятаць: *«Стратэгія бяз тактыкі — гэта самы павольны шлях да перамогі, але тактыка без стратэгіі — гэта проста мітусьня перад паразай»*, — цытую старажытнакітайскага мысьляра Сунь-Цзы.

### Вымярайце і назірайце.

«Вымераць усё, што паддаецца вымярэнню, а што не паддаецца — зрабіць вымяральным», — так казаў фізык, матэматык і астраном Галілеа Галілей. Ён лічыў, што любое нашае меркаваньне і сьцьверджаньне павінны быць правэраныя досьведам, і аўта-

рытэт размаўлялага пры гэтым ня мае значэньня. Я ўпэўнены, гэтыя тэзы можна аднесці і да здароўя. Для таго каб правільна, эфэктыўна і бясьпечна ўмацоўваць сваё здароўе, неабходна выкарыстаць асноўныя прынцыпы навуковага падыходу. А гэта магчыма толькі праз аб'ектыўныя доўгатэрміновыя вымярэнні ў рамках сыстэмы.

**Структура і сыстэмны падыход — важныя для доўгатэрміновых зьменаў.** Наш мозг схільны па-рознаму тлумачыць рэальнасьць у залежнасьці ад нашага стану: мы можам забываць нават пра найважнейшыя рэчы, не заўважаць відавочнага ці рабіць ілжывыя высновы праз уласьцівыя нам кагнітыўныя памылкі. Пакладаючыся адно на сваё асабістае меркаваньне і ацэнку, нам вельмі складана ўбачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж тым, што мы робім, што адбываецца вакол нас і станам нашага здароўя.

Палепшана можа быць толькі тое, што можа быць вымеранае. Калі ў нас няма інструмэнтаў для вымярэння, то наша агульная работа над здароўем будзе падобная варажбе на кававай гушчы. Але я кандыдат мэдыцынскіх навук і не займаюся эзатэрыкай. Калі мы не вымяраем свой стан, мы ня можам ім кіраваць. Мы аддаём здароўе ва ўладу выпадковых чыннікаў, у якіх ня можам разабрацца.



Большасьць вынікаў зьмены выявы жыцця не надыходзіць імгненна, таму заўважыць іх уплыў без сыстэмнага адсочваньня практычна немагчыма.

Давайце ўявім сабе Марку і Міхала. Марка будзе ўлік паказьнікаў здароўя і вымярае іх. Ён ведае сваю вагу, аб'ём таліі, ціск, паказьнікі УГД печані і сасудаў, вынікі аналізаў на вітамінах, ліпідным профілі, запаленьні. Марка ведае сваю сямейную гісторыю, ён здаў генэ-

тычны тэст, ведае, дзе яго слабыя месцы і за якімі паказьнікамі трэба сачыць асабліва старанна. Марка не прыпускае, а ведае, як тое, што ён робіць, уплывае на аб'ектыўныя паказьнікі здароўя, таму ён абраў аптымальныя для сябе тэхнікі спорту, сну, адпачынку. Марка своечасова адсочвае свае паказьнікі, таму можа загадзя карэктаваць дэфіцыты вітамінаў і мінералаў і разумець прычыны зьменаў свайго самаадчуваньня (шчытавіца, тэстастэрон, запаленьне і да т. п.). Марка вядзе дзёньнік харчаваньня і трэніровак і сочыць, каб ягоныя карысныя звычкі заставаліся зь ім.

Міхал пабойваецца лекараў і аналізаў і ня ведае, якія абсьледаваньні яму патрэбныя. Займаецца спортам ці карэктнае харчаваньне бессыстэмна, ходзіць на заняткі пад настрой. Міхалу цяжка зразумець, ці дапамагае яму той ці іншы мэтад і як на яго ўплываюць розныя прадукты: здаецца, што зьмены яго настрою выпадковыя і ні ад чаго не залежаць. Міхал ня ведае, ці ў норме яго ўзровень вітамінаў, таму часам проста вырашае піць іх спалучэньне або БАДы, рэкламу якіх ён убачыў. Рэжымы трэніровак ён таксама выбірае наўздагад, таму не зусім разумеа, працуюць яны ці не. Міхалу цяжка параўноўваць свой стан здароўя сёньня зь мінулагаднім, ён ня ведае, якія пагрозы ёсьць для ягонага асабістага здароўя і як можна іх перадухіліць.

### Эфэкт назіральніка.

У фізыцы ёсьць цікавая тэорыя пад назвай «эфэкт назіральніка». Яна пра тое, што простае назіраньне за зьявай або сыстэмай ужо здольнае паўплываць на гэтую зьяву або сыстэму. Са здароўем гэтак жа: калі мы проста пачынаем адсочваць любы свой паказьнік здароўя, ён мае тэндэнцыю паляпшацца, нават калі мы яшчэ нічога не рабілі для яго паляпшэньня.

**Кантроль паказьнікаў паляпшае іх.** У жыцьці чалавека ёсьць тры галоўныя рэсурсы: час, грошы і ўвага. Увага — гэта своеасаблівае ўгнаеньне для росту новых звычак: дзе ўвага, там энэргія, куды вы глядзіце, тое і паляпшаецца. Калі перастаць зьвяртаць на нешта ўвагу, аўтаматычная звычка да чаго яшчэ не паспела выпрацавацца, то паказьнікі пагоршацца. Таму, чым часцей вы надаеце ўвагу якому-небудзь аспэкту здароўя, тым лепей. **Але, калі ласка, бяз крайнасьцяў — прыцягненьне ўвагі павінна быць**

**спантаным, гульнявым: прымус сябе да дзеяньня выкліча агіду і абурэньне, але ані не жаданьне займацца гэтым.**

Рэгулярнае вымярэньне само па сабе ўжо закладвае ланцужок звычкі — рабіць нешта кожны дзень. Выкарыстоўваючы гэты сфармаваны патэрн — вымярэньне, — будзе нашмат прасцей дадаць і дзеяньне. Чаму так? Магчыма, уся справа ў зваротнай сувязі. Мы ж ня проста адзначаем лічбы, наш мозг заўсёды імкнецца іх растлумачыць, выявіць прычынна-выніковыя сувязі. Мы пачынаем шукаць заканамернасьці ў ваганьнях паказьнікаў, аналізаваць тое, што адбываецца ў паўсядзённым жыцьці, у пошуках адказаў на гэтыя пытаньні. Усё гэта вядзе да таго, што паводзіны зьмяняюцца аўтаматычна, нават без мэтанакіраваных валявых намаганьняў.

**Чым часцей мы бачым станоўчую дынаміку, тым хутчэй расьце адчуваньне прагрэсу, паляпшаецца настрой і павялічваецца жаданьне працягваць у тым жа духу.**

Ёсьць вядомае дасьледаваньне: пакаёвак падзялілі на дзьве групы, адной зь якіх распавялі, што іх праца — гэта амаль як спорт, і паказалі падлік таго, колькі калёрыяў яны спальваюць за свой працоўны дзень. Пасьля гэтага звыклая прафэсійная дзейнасьць успрымалася ўжо менавіта як фізычная актыўнасьць, зьмянілася стаўленьне да яе. Дастаткова было месяца, каб у гэтай групы жанчынаў адбыліся паляпшэньні ў стане здароўя (вага, аб'ём таліі, ціск). Усвядомленасьць і адсочваньне штодзённых нагрузак без аніякіх умяшаньняў аўтаматычна палепшылі здароўе.

Назіраньне за сабой — унікальная рэч, таму што дазваляе зьмяніцца без самапрымусу і барацьбы. Эфэкт назіральніка, як мэтапачыцы, дапамагае зірнуць на сябе збоку, без эмацыйных адзнак, што можа радыкальна паўплываць на разуменьне сытуацыі і сваіх праблемаў. Зь іншага боку, аб'ектыўныя лічбы могуць аказаць і моцнае эмацыйнае ўздзеяньне. Напрыклад, выпадкова зьедзены кавалачак торта ўспрымаецца несур'ёзна. Але калі падлічыць, колькі гэтых «выпадковых кавалачкаў» выпадае ў месяц, то лічба робіць зусім іншае ўражаньне і прымушае задумацца.

Напрыклад, радары на дарогах, якія паказваюць вашу хуткасьць, «працуюць» нашмат лепш, чым звычайныя папераджальныя зна-

кі. Кіроўцы сапраўды зніжаюць хуткасць на 8–10 км/г. Менавіта так працуюць лічбы ў цыклі зваротнай сувязі.

**Вымярайце, каб заўважыць.** Калі змены маленькія і рассягнутыя ў часе, то мы да іх звываем і можам нават не заўважаць. Яшчэ студэнтам я працаваў масажыстам, і пасля доўгага курсу масажу мой кліент няпэўна зазначыў, што пачуваецца як звычайна, быццам нічога і не змянілася. Але праз два дні ён ператэлефанаваў і сказаў, што сыпіна не баліць!



Да добрага мы звываем хутка, але гэтак жа хутка можна звыкнуць і да дрэннага і не заўважыць пагаршэння здароўя.

Цікавы фэномэн я назіраю ў сваіх кліентаў, якія часам супраціўляцца дакладнаму вымярэнню чаго-небудзь. Наш мозг засьцерагае нас як ад непрыемных ісцінаў, так і ад сур'ёзных зменаў, таму нашы псыхалагічныя абароны спрытна хаваюць ад нас тое, што адбываецца, рознымі адгаворкамі, напрыклад: «Гэтыя штаны селі пасля мыцця» або «Нічога, што я набрала, затое грудзі сталі большыя». Мозг растаўляе пасткі для нашага эга: «Я й так усё пра сябе ведаю, мне ня трэба гэта вымяраць», «Я дам рады й без кантролю», «Я магу трымаць усё ў галаве». Калі вы супраціўляецеся дакладнаму вымярэнню, спытайце сябе шчыра: што вы хаваеце ад сябе і чаму? Адказ на гэтыя пытанні можа стаць каталізатарам зменаў.

### Індывідуальны падыход.

І зноў пра «спазнай самога сябе»: сапраўды, самавывучэнне, самадаследаванне становяцца важнымі практыкамі ў фармаванні здароўя і неад'емнай умовай стварэння па-сапраўднаму індывідуальнага падыходу.

**Сутнасць здароўя ў тым, што чалавек шукае яго ўнутры сябе, шукае свой пункт апоры.** Не капіюе чужыя правілы, а максімальна выкарыстоўвае і развівае свае асабістыя рэсурсы здароўя. Небясьпека пераймання ў тым, што правілы і прынцыпы, якія працуюць для людзей з пэўным узроўнем падрыхтоўкі, могуць быць небяспечнымі для іншых. Выбірайце мэтодыкі, якія менавіта вам даюць найлепшую аддачу, вывучайце сябе з дапамогай аналізаў, вымярэнняў, генэтычных тэстаў і назірайце за сабой.

Важна быць усьвядомленым, разняволеным і ўважлівым да зменаў, тады вы самі лёгка заўважыце, што для вас сапраўды эфэктыўна. Калі ж вы апантаныя і залішне сфакусаваныя на нечым адным, то можаце праігнараваць сыгналы свайго цела і прапусьціць прыдатныя магчымасці.

Індывідуальны падыход крытычна важны, бо хваробы ладу жыцця лечацца зменай ладу жыцця пэўнага чалавека, а не ліквідацыяй нейкай адзінай прычыны. Для павышэння прыхільнасці важна ўлічваць псыхатып чалавека, яго перавагі — чым лепш вам падыходзяць рэкамендацыі, тым з большай імавернасцю вы будзеце іх прытрымлівацца. Акрамя вывучэння свайго геному, дыеты, вельмі важна вывучыць і свае індывідуальныя псыхалагічныя рэакцыі, знайсці моцныя і слабыя месцы. Таму псыхатэрапія можа быць карысная ня толькі для вырашэння нейкіх праблемаў, але эфэктыўная і для самапазнання. Для якаснага жыцця важна добра сябе разумець і адказваць на пытанні: хто я такі, дзе мае моцныя і слабыя бакі, што мне па-сапраўднаму падабаецца, што для мяне важна, чаго я хачу і чаго баюся?

### Памылка таго, хто выжыў.

У мяне часта пытаюцца, што я раблю для свайго ўласнага здароўя. І я заўсёды папярэджваю, што мой лад жыцця аптымізаваны асабіста для мяне і можа многім не падыходзіць, перасьцерагаю, каб людзі не капіявалі мэтодыкі. Адыліж цяпер шмат з тых, хто схуднеў або накачаўся, пачынаюць актыўна прапагандаваць тую сыстэму, якая ім дапамагла, дэманструючы свае поспехі. Вывучэнне такіх «гісторыяў поспеху» часта пазбаўлена сэнсу. Бо тая ці іншая сыстэма магла спрацаваць для чалавека выпадкова, нехта «ачуняў» насуперак сваёй сыстэме, іншыя могуць не разумець, што менавіта ў яго выпадку спрацавала, і блытаць прычыны і наступствы.

Часам «памылка таго, хто выжыў» можа быць не памылкай, а прамым падманам. Напрыклад, гэта трэнер з мускулістым целам, які выкарыстоўвае стэроіды для стварэння рэльефу і масы, а сваё цела пры гэтым — як рэкламу сваіх навываў.

### Кагнітыўныя скажэнні ды псыхалогічныя абароны.

Для абароны ад рэальнасці, якая не падабаецца ці траўмуе, наш мозг звыртаецца да псыхалогічных абаронаў, адбываецца замена рэальных фактаў і матываў фальшывымі. Найлепшы спосаб ад іх абараніцца — гэта ведаць пра іх, бо ілюзіі, як і посуд, на шчасце, разьбіваюцца. Такім чынам, мозг імкнецца ўхіліць перажываньне, каб не дэзарганізаваць нашы паводзіны. Можна параўнаць гэта з анэстэзіяй ці наркотыкамі, якія заглушаюць балючыя адчуваньні, але праблема пры гэтым не знікае.

Існуе больш за дзясятка асноўных спосабаў псыхалогічных абаронаў. Напрыклад, **выцясненне** — актыўнае «забыванне» і прыгнечанне, калі сытуацыя цалкам выцясняецца са свядомасці. **Адмаўленне** — поўная адмова ад інфармацыі, якая траўмуе, недавер да яе: «Ня можа гэтага быць!», «У мяне няма гэтай хваробы». Адмаўленне часта суправаджаецца дысацыяцыяй і дэрэалізацыяй: вам здаецца, што гэта адбываецца ня з вамі, як быццам гэта ўсё кіно ці сон, як быццам вы не ў сваім целе, узнікае адчуванне заповольвання ці паскарэння часу. **Праекцыя** — гэта перанос гневу на іншых людзей, абвінавачванне іншых пацярпелых у тым, што яны самі вінаватыя, патрабаванне збавення ад пакутаў. **Рацыяналізацыя** — гэта пошук «лягічных» прычынаў таго, што адбылося, вельмі часта праяўляецца як абясцэньванне падзеі. Фантазіі дапамагаюць часова палепшыць свой стан. **Рэгрэсія** — можна проста плакаць і скруціцца клубочкам, як дзіця.

Псыхалогічныя абароны могуць быць карыснымі як кароткатэрміновы інструмент, іх пастаяннае выкарыстанне вядзе да парушэння цэласнасці асобы. Прызнаць рэальнасць, нават тую, якая разыходзіцца з вашымі чаканнямі, — вельмі карысна. Будзьце цікаўныя, спагадайце тым, хто памыляецца, шануйце чысціню розуму і ўсвядомленасць.

### Сямейная гісторыя здароўя.

У шэрагу генэтычных тэстаў ёсць бясплатны і, у некаторых выпадках, нават больш надзейны інструмент ацэнкі сваіх рызыкаў — сямейная гісторыя захворванняў.



*Сямейная гісторыя дае дастаткова дакладнае ўяўленне пра схільнасць да тых ці іншых спадчынных захворванняў, дазваляе вызначыць аптымальную пэрыядычнасць скрынінгаў і задачы патрэбных для кантролю стану аналізаў, выявіць рэдкія хваробы, паставіць дакладны дыягназ іншым членам сям'і.*

Вядома, ня ўсе хочуць абмяркоўваць хваробы й сьмерці. Але гаварыць пра гэта важна — гэта будзе карысна ня толькі вам, але й вашым дзецям і бацькам. Па магчымасці, пагутарыце на гэтыя тэмы са сваімі сямейнікамі, асабліва пажылымі, некалькі разоў, па-рознаму задаючы пытаньні аб адным і тым жа, каб у сваякоў была магчымасць успомніць усе дэталі мінулага. Таксама трэба падняць старыя паперы, дзе могуць быць выпісы з картаў, эпідэміяў, лекавыя рэцэпты.

У сямейную гісторыю варта ўключаць інфармацыю ня толькі па прамых сваяках, але й па іх родных братах і сёстрах, а таксама сваіх стрыечных сваяках. Ідэальна ўключыць інфармацыю мінімум пра тры пакаленьні, а лепей пра шэсьць. Па старых генэалогічных сувязях у мэтрычных кнігах можна зафіксаваць працягласць жыцця і меркаваную прычыну сьмерці. **Нават простыя ўспаміны аб сваяках могуць даць мэдыцынскую інфармацыю: забыўлівасць — пра дэмэнцыю, згорбленая сьпіна — пра астэапароз, прыступы — пра эпілеpsyю.**

У запісах варта адзначыць працягласць жыцця, усе вядомыя хваробы і асаблівае іх цяжэнне — у якім узросьце ўзьніклі і як разьвіваліся, звесткі з мэдыцынскіх карт. Удакладняйце лад жыцця, дыету, кагнітыўныя і паводзінныя асаблівасці, схільнасць да алькагалізму або гульняманні, дэпрэсіі, суіцыду ды іншых псыхалогічных разладаў. Спытайце пра наяўнасць аўтаімунных захворванняў, пра асаблівасці праходжанья цяжарнасцяў, час наступу мэнапаўзы. Асаблівую ўвагу надайце незвычайным праявам: напрыклад, вельмі раньняй гіпэртэнзіі, інфаркту або дэмэнцыі, а таксама тым захворванням, якія зьяўляюцца ў сямейным дрэве неаднаразова.

**Рызыка для вас тым вышэйшая, чым бліжэйшая ступень сваяцтва, чым больш выпадкаў у радаводзе, чым ранейшы ўзрост праявы хваробы.**

Запісвайце любую інфармацыю, нават калі на першы погляд яна здаецца непатрэбнай, бо заканамернасці можна выявіць толькі пры поўнай пабудове ўсяго радавога дрэва здароўя. Акрамя генаў мы ўспадкоўваем і асаблівасці іх рэгуляцыі (эпігенэтыка), і ўстаноўкі мыслення і каштоўнасці (сацыяльнае ўспадкоўванне) і, напрыклад, часткова мікрабіём.

Пазнейшы час пачатку захворванняў, захаванне кагнітыўных здольнасцяў да глыбокай старасці, высокая працягласць жыцця — гэта становячыя прыкметы, бо супярдоўгажыхары, як правіла, маюць важны ўклад у генэтыку.

### Пытанні і заданні

1. Якія паказнікі вы штодня вымяраеце?
2. Што б вам хацелася пачаць вымяраць? У якіх выпадках вы адчуваеце ўнутраны супраціў і адмаўляецеся ад вымярэнняў? Чаму?
3. Зьбярыце сямейную гісторыю здароўя.

## 2. Прынцып «што і як вымяраць»

*Канарэйкі вельмі адчувальныя да дамешкаў шкодных газаў, таму ў далёкім мінулым шахтары бралі клеткі з гэтымі маленькімі птушачкамі з сабой у шахты. Калі птушка рэзка мяняла паводзіны або гінула, то шахтары тут жа сыходзілі з гэтага месца — і заставаліся жывымі. Такім чынам, забруджанасць паветра вымяралася канарэйкамі. А як пачуваецца ваша канарэйка?*

У сьвеце сучаснай мэдыцыны існуе велізарная колькасць параметраў, якія вы можаце вымераць. Калі вы прыйдзеце ў паліклініку, вам парэкамэндуюць прайсці цалкам умераны комплекс абследаванняў, у той час як адэпты руху Quantified Self — «вымярэнне сябе», або лайфлогінг, — ня проста здымаюць сотні паказнікаў на працягу доўгага часу, але й аблічбоўваюць іх у адкрытым доступе на адмысловых сайтах.

Мы можам вымяраць сваю фізічную актыўнасць (фітнэс-трэкеры), якасць сну, вагу, целасклад, узровень глюкозы, узровень кетонавых целаў у выдыханым паветры, кіслотнасць мачы, электракардыяграфію, вартысць пульсу, частасць дыхання, частасць сардэчных скарачэнняў, артэрыяльны ціск, цяглічнае напружанне, электраэнцефалаграму і гэтак далей. Можна

з дапамогай спецыяльных праграмаў адзначаць свой узровень шчасця й энэргічнасці ў пэўныя адрэзкі дня і аб'ектыўна вымяраць прагрэс у мэдытацыі з дапамогай нэўрагарнітураў накшталт Muse. Ёсць магчымасць сабраць даныя ДНК-тэстаў, прааналізаваць мікрабіёту, зазірнуць у арганізм з дапамогай МРТ і шмат чаго яшчэ.

*Масіў прадукаваных намі звестак мы можам успрымаць як своеасаблівае «віртуальнае» люстэрка, як спосаб назіраць за сабой аб'ектыўна, не належачы на эмацыйныя адзнакі.*

Такі спосаб назірання дае нам свабоду і магчымасць рэальна зразумець, што і як працуе ў нашым целе, бяз возірку на стэрэатыпы і ўсярэдненыя ўяўленні. Мы можам пазбавіцца ад шматлікіх навязаных нам перакананняў, асвойваць новыя звычкі ды адчуванняў, захоўваць свой жыццёвы досвед у лічбавым выглядзе і дзяліцца гэтымі звесткамі з навакольнымі.

Многія нашы станы маюць невідавочныя прычынна-выніковыя сувязі. Напрыклад, што агульнае паміж узроўнем глюкозы ноччу і энэргічнасцю раніцай? Што лепей — трэніроўка да або пасля яды? Як зразумець, ці сапраўды працуе мэтад рэляксацыі ці вы проста нудзіцеся з зачыненымі вачамі? Адчуванне кантролю, якое нараджае назіранне, таксама вельмі важнае. Мы адчуваем павелічэнне ўласных магчымасцяў, свой патэнцыял. Пачынаем верыць, што можам змяніць свае паводзіны.



*Усведамленне такой самаэфектыўнасці працуе нашмат лепш, чым традыцыйнае запалохванне нэгатыўнымі наступствамі нездаровага ладу жыцця. Страх не працуе для абсалютнай большасці людзей на доўгатэрміновай аснове.*

### Вядзенне дзёньніка.

**Дзёньнік сну, харчавання, узроўню стрэсу, трэніровак, усвядомленасці і мэдытацыяў** можна весці па адной схэме: запісваць задачы, адзначаць аб'ём выкананага, якасць самаадчування, уносіць ідэі зы заўвагі. Раз на тыдзень, напрыклад, на выходных, прааналізуйце запісы і занатуйце мэты на наступны тыдзень. Раз на месяц праглядайце ўсе чатыры тыдні, адсочваючы прагрэс. Вызначайце, што добрага трэба дадаць, што можна прыбраць, што трэба

прыняць. Занатоўвайце высновы і адкрыцці вашых разважанняў і тыднёвага аналізу. Можна выкарыстоўваць дзёньнікі як у папярэвым, так і ў лічбавым варыянце, адсочваючы кожны з рэсурсаў здароўя або яго асобныя кампанэнты.

**Дзёньнік перамогаў, падзякі, задавальнення і ня толькі.** Даведзена, што любы перамогі павышаюць узровень тэстастэру і адчувальнасць мозгу да яго: адзначаючы свае дасягненні, вы робіце сабе добра. Ёсць фармат дзёньніка ўзаемаадносінаў, дзе партнёры ці муж і жонка робяць свае запісы, гэта дапамагае ўзаемаразуменню і паляпшае адносіны ў 70 % выпадкаў. Можна весці журнал памылак або журнал марнаванняў часу. Або, напрыклад, паспрабуйце скласці антырасклад, куды вы першымі пачынаеце ўносіць адпачынак, час яды, сон, заняткі спортам і ўзнагароды сябе. Так вы зможаце ўзакінуць у сваім жыцці заняткі здароўем без пачуцця віны, бо не выпадкова кажуць, што праца — адна з самых небяспечных формаў пракрастынацыі.

### Штодзёньнік.

Я выкарыстоўваю клясычны штотыднёвік з адным разваротам на ўвесь тыдзень, каб бачыць яго цалкам для пастаноўкі галоўных задачаў. Заўсёды побач у мяне ляжыць працоўны сшытак — запісваю туды розныя думкі па ходзе сваёй працы і жыцці. Таксама выкарыстоўваю маленькія аркушы паперы для розных ідэй, іх потым лёгка адсартаваць па тэматычных праектах. Кожны дзень на аркушы для нататак выпісваю ключавыя мэты дня і трымаю яго перад вачыма як напамін. Раніцай хаця б на пяць хвілінаў разгортваю «журнал асабістага», дзе ўклеюю натхняльныя выявы, цытаты, ідэі, структуру свае каштоўнасці і пляны, упісваю падзякі, задавальненні, перамогі. Зразумела, весці запісы можна і ў лічбавым варыянце — у Google keep, Evernote і любой іншай зручнай для вас праграме.

### Чэк-спісы, або кантрольныя спісы.

Чэк-спіс — гэта спіс умоваў, якіх трэба прытрымлівацца пры выкананні задачы. Гэтая тэхніка дазваляе адсочваць якасць паўсядзённай рутыны і дбайнасць выканання пастаўленых сабе заданняў. Зь цягам часу нашыя звычкі пачынаюць «дрэйфаваць», мы

можам страчваць фокус і пачуццё напрамку. Кантрольны спіс — у ідэале ён змяшчаецца на адным аркушы і дапамагае пільнавацца абранага шляху.

### Пытайцеся ў сябе.

Практыка задаваць сабе пытанні і шчыра на іх адказваць — выдатны інструмент. Для гэтага можна выкарыстоўваць чат-боты або праграмы для адказаў на пытанні. Старайцеся фармуляваць пытанні так, каб яны актыўна залучалі вас у разважання і ды самааналіз. Хоць самае простае, што вы можаце зрабіць, каб ацаніць якасць вашага жыцця, — перастаць нешта рабіць і прыслухайцеся, як вы сябе адчуваеце.

**Як я магу атрымаць інфармацыю пра гэты аспект свайго жыцця і здароўя? Што азначаюць атрыманыя звесткі? Якія магчымасці я маю? Як мне ўключыць гэта ў сваё паўсядзённае жыццё? Што я зрабіў сёння, каб добра сябе адчуваць?**

### Паказнікі здароўя й гаджэты.

Чым займаюцца біяхакеры? Вымяраюць сябе, дастасоўваюць да вялікага мноства мэтрыкаў сыстэмны падыход, паляпшаюць «пэрсанальныя звесткі», уплываючы як на свой арганізм, так і на навакольнае асяроддзе. Біяхакеры выкарыстоўваюць прасунутыя фітнэс-трэкеры (напрыклад, смарт-пярсыёнак Oura), якія сочаць за колькасцю крокаў, варыябельнасцю пульсу, фазамі сну і да т. п. Распаўсюд атрымліваюць прылады дыстанцыйнага маніторынгу здароўя (non-wearable гаджэты), бо насіць і подзаряджаць шматлікія гаджэты няёмка. Таму існуе, напрыклад, рэгістрацыя сну сэнсарнай стужкай у ложку. Змяняюцца памераў прыладаў вядзе да павелічэння хібнасці вымярэнняў у параўнанні зь лябараторнымі вымярэннямі. Праўда, вытворцы такіх прыладаў запэўніваюць, што розніца ў вымярэнні якасці сну лябараторнай полісамнаграфіяй і фітнэс-бранзалетам складае ня больш за 10 %, аднак іншыя звесткі гавораць аб значных памылках.

Мы можам ацэньваць ня толькі ўнутранае, але і навакольнае асяроддзе, заўважаючы, як на наша здароўе і самаадчуванне ўплывае ўсё, што нас атачае. Напрыклад, праграмы SunDay: Vitamin D & UV Monitor або



Dminder дапамогуць адсачыць сонечную актыўнасць, час для загару і ўзровень вітаміну D. Падключаныя да смартфона датчыкі вуглякіслага газу (CO<sub>2</sub>), чысціні паветра (Р.М 2,5), вільготнасці ды іншыя дапамагаюць сачыць за якасцю паветра як унутры пакоя, так і на дварэ.

### Біямаркеры.

У XVIII стагоддзі лекары наракалі, што «падковам і капытам коней людзі надаюць больш увагі, чым уласным нагам», у XXI стагоддзі людзі часцяком трацяць больш часу на аўтамабіль або дызайн сваёй кватэры, чым на сваё здароўе. Вядомыя вам біямаркеры дапамагаюць правільна расставіць прыярытэты: даць адзнаку рэальнага стану рэчаў, спрагназаваць, ацаніць рызыкі. Чым вышэйшая рызыка таго ці іншага захворвання, тым больш агрэсіўнай павінна быць тэрапія, больш дбайным — адсочванне прагрэсу, больш падрабязным — маніторынг пабочных эфектаў і да т. п.

Апошнім часам папулярнасць набываюць «омікныя» аналізы, калі вывучаецца поўны профіль: аналіз усяго геному, мікрабіёму, эпигеному, транскрыптому (РНК-профіль), цытакінуму (набор цытакінаў — узровень запалення), пратэому (набор бялкоў крыві), мэтабалёма (профіль і канцэнтрацыя нутрыентаў у крыві) і да т. п. Але такія падыходы вельмі дарагія і пакуль недасяжныя большасці чытачоў, хоць на аналізе ДНК мы ўжо сёння можам падбіраць больш аптымальныя прэпараты (фармакагеноміка). Камбінаванае выкарыстанне ўсіх «омікаў» для канкрэтнай мэты называецца паноміка («panomics»), і, магчыма, за ёй будучыня прэцызійнай (дакладнай) медыцыны, якая дазваляе максімальна дакладна падбіраць лячэнне для канкрэтнага чалавека з канкрэтнай хваробай.

Напрыклад, даследаванні паказваюць, што, калі людзі зь пераддзябэтам ня ўносяць карэктываў у свой лад жыцця, большасць з іх на працягу 10 гадоў сутыкаецца з развіццём цукровага дыябэту 2 тыпу, зь іх у 15–30% хвароба развіваецца на працягу пяці гадоў. Калі людзі з пачатковымі кагнітыўнымі разладамі нічога ня робяць, у іх ёсць вельмі высокая рызыка развіцця дэменцыі бліжэйшым часам.

Важна адрозніваць «норму» і «оптымум» для кожнага з маркераў. Напрыклад, для

С-рэактыўнага бялку ў шматлікіх лябараторыях нормай пазначанае значэнне 5, хоць аптымальнымі з'яўляюцца значэнні 0,1–0,65, а рызыка для здароўя расце ўжо са значэння 1.1. Таксама аптымальнае значэнне залежыць ад канкрэтнай тэрапэўтычнай мэты. Напрыклад, чым вышэйшая рызыка сардэчна-сасудзістых захворванняў, тым меншым будзе аптымальнае значэнне ЛПНШ (ліпапратэіны нізкае шчыльнасці).

Мінімальны набор аналізаў уключае такія базавыя паказчыкі, як глюкоза, інсулін, глікаваны гемаглібін, ліпідны профіль, С-рэактыўны бялок, мачавая кіслата, ТТГ, св. тэстастэрон, Алат, Асат, білірубін, крэатынін, агульны бялок, агульны аналіз крыві і мачы. Прыклад разгорнутай панэлі біямаркераў прыведзены ніжэй. Для захоўвання і аналізу вынікаў можна выкарыстоўваць адмысловую праграму, якая было створаная пры маім удзеле, — CarrotCare (iOS).

#### Біямаркеры, якія можна маніторыць:

**Глікемічны статус:** глікаваны гемаглібін, інсулін, глюкоза, індэкс інсулінарэзыстэнтнасці (НОМА-IR).

**Тлушчавы статус:** агульны халестэрын, халестэрын высокай шчыльнасці, халестэрын нізкай шчыльнасці, трыгліцэрыды, акісленыя ЛПНШ, аполінапратэін А1 аполінапратэін В, лептын, адыпанэктын, амэга-3 індэкс і вытворныя гэтых паказчыкаў.

**Запаленчыя маркеры:** высокачуллівы тэст на С-рэактыўны бялок, інтэрлейкін 6, фібрынаген.

**Гармоны:** палавыя гармоны: агульны і свабодны тэстастэрон, ГЗПГ, праляктын, эстрадыёл, ДГЭА, ЛГ, ФСГ; гармоны шчытавіцы: ТТГ, свабодныя Т3 і Т4; іншыя гармоны: ІФР-1.

**Пячоначныя маркеры:** альбумін, білірубін агульны і з'вязаны, Алат, Асат, ГГТП.

**Вітаміны:** вітамін D, вітамін В<sub>12</sub> (галактранскабаламін), вітамін В<sub>9</sub>.

**Мінэралы:** жалеза, цынк, магній, ёд, медзь, сэлен, фэрытын, цэруляплязмін, калій, натрый, кальцый.

**Іншыя паказчыкі:** гомацыстэін, мачавая кіслата, мачавіна, крэатынін, СКФ хуткасць клубочковай фільтрацыі, агульны аналіз крыві.

### Хатнія прылады.

Цяпер можна купіць розныя датчыкі для самастойнага вымярэння паказчыкаў здароўя — ад узроўню глюкозы і кетонавых це-

лаў у мачы або дыханьні да ціску і сатурацыі (узровень насычэньня крыві кіслародам). У прыватнасьці, за час распаўсюджваньня каранавіруснай інфэкцыі павысіўся попыт на пульсаксіметры — апараты, якія вызначаюць сатурацыю, каб была магчымасьць своєчасова заўважыць дыхальную недастатковасьць.

Зьявілася шмат датчыкаў для кругласутачнага адсочваньня ваганьняў глюкозы, напрыклад Free Libre. Яны дапамагаюць заўважыць скокі глюкозы ў здаровых людзей і выявіць іх прычыны. Аказваецца, у розных людзей бываюць розныя глюкатыпы са сваёй амплітудай ваганьняў узроўняў глюкозы. Маніторынг таксама дазваляе выявіць індывідуальную глікемічную рэакцыю на прадукты, убачыць эпізоды як гіпэрглікеміі, так і ўтоенай гіпаглікеміі і зьвязаць іх з пэўнымі станами. Празьмерны і працяглы скачок глюкозы пасля прыёму ежы павышае рызыку інфаркту міякарда ў 4–5 разоў, прычым незалежна ад яе ўзроўню нашча. З дапамогай аптэчнага аналізатара ўзроўню глюкозы можна вымераць рэакцыю менавіта на прыём ежы.

### Інструмэнтальныя вымярэньні.

Бадай кожны орган можа быць старанна абсьледаваны — і для гэтага вынайшлі мноства розных мэдыцынскіх спосабаў абсьледаваньня. Напрыклад, ацэнка стану сардэчна-сасудзістай сыстэмы ўключае вымярэньне артэрыяльнага ціску, пульсу спакою, УГД сасудаў шыі, УГД міякарда, мультыспіральную кампутарную тамаграфію сасудаў сэрца, вымярэньне калянасьці артэрыяў рознымі спосабамі, ЭКГ, манжэтавы тэст, нагрузачныя тэсты. Мэтазгоднасьць выбару таго ці іншага інструмэнту залежыць ад канкрэтнае сытуацыі.

#### Напрыклад, якія ёсьць дасьледаваньні сэрца і сасудаў?

**Ультрагукавыя дасьледаваньні.** УГД брахіяцэфальных сасудаў з вызначэньнем таўшчыні комплексу інтыма-мэдыя. Таўшчыня комплексу інтыма-мэдыя — гэта важны паказьнік рызыкі атэрасклерозу і гіпэртафіі цяглічнага пласта сасудаў. Таксама такое абсьледаваньне выяўляе наяўнасьць або адсутнасьць атэрасклератычных бляшак, што паказвае іх распаўсюджанасьць і ў іншых сасудах арганізма. Кожны 0,1 мм таўшчыні павялічвае рызыку інфаркту міякарда на 15 %. Значэньні вышэйшыя за 0,9

мм лічацца высокімі, нармальныя значэньні — 0,7 мм і ніжэй.

**Эхакардыяграфія.** ЭхаКГ сэрца зьяўляецца адчувальным мэтадам дасьледаваньня стану міякарду. Карысны і «манжэтавы» тэст, ён жа «крываток-апасродкаванае пашырэньне» (FMD — Flow Mediated Dilatation) плечавай артэрыі, калі яе перакрываюць манжэтай на 5 хвілінаў, а затым, пасля зняцьця, ацэньваюць прырост дыямэтра плечавай артэрыі — слабы прырост гаворыць пра эндатэліяльную дысфункцыю.

**ЭКГ.** Паколькі часам небясьпека тоіцца ў парушэньнях рытму, то абавязкова трэба праводзіць соднэвы маніторынг ЭКГ Холтэра, якіе нярэдка фіксуе арытміі, ня бачныя на звычайнай кардыяграме. Нагрузачная проба (трэдміл або велаэргамэтрыя) дазваляе ацаніць, як рэагуе ЭКГ на павелічэньне частасьці сардэчных скарачэньняў, ці зьяўляюцца ішэмічныя зьмены, парушэньні рытму, ці падвышаецца ціск.

**Мультыспіральная кампутарная тамаграфія сасудаў сэрца** паказвае адклады кальцыю ў сасудах сэрца, што дастаткова дакладна вызначае вашу рызыку. Колькасьць кальцыя вымяраецца ў кальцыевым індэксе паводле Агатстона. Ідэальнае значэньне нуль, але каранарная кальцыфікацыя вышэйшая за 300 адзінак Агатстона — гэта паказьнік высокай рызыкі.

**Калянасьць артэрыяў.** Калянасьць сасудзістай сыценкі звычайна вызначаецца з выкарыстаньнем вымярэньня хуткасьці распаўсюджваньня пульсавай хвалі ў аорце або аэртальнага індэксу аугмэнтацыі. Падвышаная калянасьць зьяўляецца чыннікам рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Вымераць яе можна адмысловымі прыладамі, а ўскосна меркаваць пра яе — па шчыкалатка-плечавым індэксе (ШПІ) і пульсавым ціску.

Ідэя шматлікіх вымярэньняў выглядае выдатнай, аднак тут ёсьць шэраг слабых месцаў. Якіх?

### Дакладнасьць вымярэньняў.

У адным з дасьледаваньняў удзельнікі апрааналі на адну руку некалькі фітнэс-бранзалетаў і атрымлівалі выразна адрозныя значэньні актыўнасьці. Таму важна правяраць дакладнасьць, сачыць за трэндамі зьвестак, то бок за дынамікай ваганьняў працягла час. Гэта дазволіць адрозьніць выпадковае ад заканамернага.

### Самаацэнка.

Важна пазбягаць нэгатыўнай ацэнкі сваіх намаганняў і параўнання сябе з іншымі. Даследаванні паказваюць: калі вы лічыце, што ваша актыўнасць горшая, чым у знаёмых, то імавернасць таго, што вы зоймецеся спортам, зніжаецца! Людзі, якія лічаць, што займаюцца спортам больш за сваіх сяброў, жывуць даўжэй, нягледзячы на аднолькавы аб'ём трэніровак і аднолькавы ўзровень здароўя. Таму ня трэба параўноўваць сябе з рознымі спартоўцамі ў фэйсбуку і хвалявацца. Занадта сур'ёзнае і крытычнае стаўленне да свайго здароўя і канцэнтрацыя на нэгатыве можа прывесці да эфекту нацэба (антыплацэба), што правакуе нездароўе. Не параўноўвайце сябе з іншымі і стаўцеся з аптымизмам нават да невялікіх сваіх крокаў!

### Марнаванне часу.

Вымярэнне мноства паказнікаў зьядзе час. Бо рэсурс нашай увагі абмежаваны, мы можам губляць шмат часу на рутыну, а працаздольнасць пры гэтым будзе змяншацца. Даследаванні паказваюць, што гаджэты не заўсёды аказваюць такія ж пазітыўны ўплыў, як, напрыклад, вядзенне дзёння. Хаця тыя, хто насіў фітнэс-бранзалет, прысвяталі фізічнай актыўнасці ў тыдзень на паўгадзіны больш, розніцы ў здароўі паміж удзельнікамі кантрольнай групы выяўлена не было. Іншае даследаванне паказала, што тыя, хто не насіў гаджэт, у праграме пахудання скінулі больш вагі.

### Закон Гудхарта.

«Любая назіраная статыстычная заканамернасць схільная да разбурэння, як толькі на яе аказваецца ціск з мэтай кіравання». Гэтае правіла з эканомікі абвяшчае: калі мы ставім сабе мэтай дасягнуць нейкі паказнік, то ранейшыя заканамернасці, якія яго выкарыстоўваюць, перастаюць працаваць. Інакш гэтае правіла можна сфармуляваць так: **«Калі нейкі паказнік становіцца мэтай, ён перастае быць добрым паказнікам».**

Калі арыентавацца на адзін паказнік, ігнаруючы астатнія, гэта, хутчэй за ўсё, прывядзе да памылак. Нельга ацэньваць стан машыны па прабегу (лічальнік лёгка скруціць), ня варта

ацэньваць каханьне па колькасці падарункаў, а дзяцей — па прынесеным ацэнках. Біямаркеры — гэта добра, але яны павінны быць толькі падказкамі, а ня нашымі мэтамі. Напрыклад, эпігенэтычны ўзрост можна адкаціць вітамінам Д, гармонам росту, вітамінамі В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>, шэрагам прадуктаў (мяса птушкі), але ніводнае з гэтых умяшанняў не змяняе смяротнасць і не падаўжае жыццё.

Заўсёды важна трымаць фокус на «цвёрдых» канчатковых пунктах. Калі мы ставім мэты ці ацэньваем прагрэс, вельмі карысна памятаць пра правіла Гудхарта, каб ня збіцца са шляху.

### Гіпэрдэягностыка.

Гэта дастаткова небяспечная зьява ў сучаснай мэдыцыне, нароўні з залішнім лячэннем. Абследаванне здаровых людзей часта вядзе да пастаноўкі непатрэбных дыягназаў. Гэта чапляе на чалавека пэўны цэтлік і прыводзіць да таго, што шматлікія яго сымптомы спрабуюць растлумачыць ужо пастаўленым дыягназам. Такі чалавек атрымлівае непатрэбнае лячэнне і праходзіць праз непатрэбныя працэдуры, хоць ён пры гэтым здаровы ці мае мінімальную рызыку. Вельмі часта даводзіцца супакойваць запалоханых шматлікімі дыягназамі людзей.

Дарога ў пекла выбрукаваная добрымі намерамі, і часам жаданне дапамагчы вядзе да неспрыяльных наступстваў. Псэўдазахворванне — гэта выяўленне такіх формаў хваробы, якія ніколі б не прывялі да з'яўлення сымптомаў або заўчаснай смерці.

Паводле даследаванняў, каля траціны людзей з дыягназам «астма» ня маюць такога захворвання, а дыягназ «гіпэртэнзія» часам можа быць пастаўлены няслушна: гіпэртэнзія «белага халата» — сам факт наведвання лекара ў паліклініцы прыводзіць да павышэння ціску. Або, напрыклад, падвышэнне антыцелаў да шчытавіцы для некаторых адмыслоўцаў ужо з'яўляецца нагодай для ўмяшання. Такім жа чынам часта ставяцца неабгрунтаваныя псіхіятрычныя дыягназы, астэахандроз, СДУГ і нават рак.

Пры поўным МРТ цела ў 40 % людзей могуць быць выяўленыя нейкія ўтварэнні, якія называюць «інцэдалома». У абсалютнай большасці выпадкаў гэта дабраякасныя ўтварэнні, напрыклад гемангіёмы печані. Калі кожнае з такіх ўтварэнняў пункціраваць або спрабаваць

*выдаліць, гэта можа нанесці сур'ёзную шкоду здароўю.*

Вядома, тут працуе і праблема чаканняў: калі ўжо нешта выяўлена, то ад лекара чакаюць прызначэння разгорнутага лячэння, а ня проста назірання або парадаў па змене ладу жыцця. І заўсёды застаецца пытанне асабістай карысці: калі ў сярэднім нейкі спосаб раньняй дыягностыкі можа быць неэфэктыўным, то менавіта ў вашым выпадку ён можа выратаваць жыццё.

### Індывідуальная праграма.

Канкрэтная праграма абследаванняў залежыць ад узросту чалавека, наяўнасці чыннікаў рызыкі захворванняў, біямаркераў. Напрыклад, для вызначэння аптымальнага спосабу скрынінгу каларэктальнага раку важна ведаць, што яго чыннікамі рызыкі з'яўляюцца запаленыя захворванні кішчаніка (язавы каліт, хвароба Крона), спадчыны адэнаматозны паліпоз, пэўны стыль харчавання. Таксама наяўнасць сваякоў з каларэктальным ракам павышае рызыку ў 2–3 разы: калі ў іх быў рак ва ўзросце да 60 гадоў, то трэба пачынаць скрынінг у 45 гадоў — за 15 гадоў да. Як мінімум мне б хацелася, каб у вас быў свой выразны плян здароўя на год і на 10 гадоў наперад. **Вялікая колькасць чыннікаў рызыкі якога-небудзь захворвання патрабуе больш дбайнай і раньняй прафіляктыкі.**



*Зьбярыце інфармацыю пра сваё здароўе ў адным месцы, магчыма, і на воблачным носьбіце, бо ўсе выпіскі на паперы губляюцца. Разглядайце здароўе ў шырокім ключы: гэта і рызыка ДТЗ, фінансавыя рызыкі, рызыкі залежнасці, суіцыду, прафіляктычныя мерапрыемствы, уключаючы прышчэпкі ня толькі для дзяцей, але і для дарослых, маніторынг пабочных эфэктаў лекаў.*

**Раньняя дыягностыка.** «Мудрыя лячылі сябе раней, чым выяўлялася захворванне... Чакаць хваробу, каб ужываць лекі, ці чакаць парушэнні, каб затым дамагацца супакою, — гэта ўсё роўна як, дачакаўшыся смагі, пачаць капаць калодзеж, ці дачакацца пачатку вайны, каб кавец зброю. Ці ня будзе занадта позна?» (Нэй-Цзін).

Прафіляктычныя даследаванні мае сэнс пачынаць прыкметна раней, чым рэкамэнду-

юць. Так, атэрасклератычнае паражэнне судав пачынаецца рана ў жыцці, але прагрэсуе з рознай хуткасцю. У многіх назіраецца паскораны атэрасклероз, які клінічна значны ўжо ў маладым узросце. Пагатоў тыповыя чыннікі рызыкі не заўсёды прадказваюць яго. А 80 % выпадкаў раптоўнае каранарнае сьмерці звязана з атэрасклерозам.

Даследаванне PDAY вывучала аўтапсіі амаль 3000 людзей ва ўзросце 15–34, 13 % абследаваных аказаліся з выяўленым атэрасклерозам (уклучна зь нестабільнымі бляшкамі). Выяўленыя прыкметы атэрасклерозу абдамінальнай аорты ў 20 % (15–19 гадоў), 40 % (30–34 гады), паражэнне каранарных артэрыяў у 10 % (15–19 гадоў), 30 % (30–34 гады). У іншым даследаванні УГД паказала прыкметы каранарнага атэрасклерозу ў 15 % людзей маладзейшых за 20, 37 % ва ўзросце 20–29, 60 % ва ўзросце 30–39, 71 % ва ўзросце 40–49, 85 % ва ўзросце старэйшых за 50. Аўтапсіі загінулых жаўнераў (сярэдні ўзрост 26) паказалі каранарны атэрасклероз у 78 %, пры гэтым звужэнне прасвету артэрыяў больш чым на 50 % — у 20 % выпадкаў, больш за 75 % прасвету — у 9 %. Як бачыце, паражэнні сардэчна-сасудзістай сыстэмы часта ўзнікаюць даволі рана. Таму прэвэнтыўная дыягностыка можа быць эфектыўнай і карыснай. Можна запаволіць і нават скіраваць назад працэс атэрасклерозу.

**Генэтычнае тэставанне.** Існуе вялікая колькасць розных тэхналяў тэставання, ад частковага да поўнагеномнага, і кампаніяў, якія займаюцца тэставаннем. Варта загада адзначыць, што сувязь захворвання-гены далёка не заўсёды адназначная, таму да атрымання рэкамэндацыяў варта ставіцца скептычна.

**Толькі невялікая колькасць генаў вывучаная настолькі, што стала магчымым вызначыць іх узаемасувязь зь некаторымі захворваннямі і спосабы перадухілення рызыкі.** Напрыклад, сувязь BRCA1 і раку грудзей, APOE і хваробы Альцгайма.

Што тычыцца мультыфактарыяльных захворванняў, напрыклад атлусцення, то дакладнасць генэтычнага тэставання тут дастаткова малая і можа перакрывацца асяроддзем і ладам жыцця. Нязначнае павелічэнне рызыкі, як правіла, не нясе практычнай інфармацыі і не вясцье ўзнікнення захворвання. Таму для шматлікіх хваробаў лябараторны аналіз крыві куды дакладнейшы за генэты-

чны тэст. Гэтую паслугу прапануюць розныя кампаніі, ад 23andMe да расшыфроўкі поўнага геному па ўмераных коштах у Dante Labs.

Многія гены дазваляюць ацаніць нашу рэакцыю на розныя прадукты і лекавыя прэпараты: напрыклад, у каго кафэін выклікае трывожнасць або артэрыяльную гіпэртэнзію, у каго вышэйшая рызыка пабочных эфэктаў пры ўжываньні пэўных прэпаратаў, для каго гэтыя лекі будуць асабліва эфэктывныя ці неэфэктывныя. Можна ацаніць свае спартовыя здольнасці (напрыклад, маратонец вы ці спрынтар), даведацца пра ўнікальныя характарыстыкі, пачынаючы ад успрымання пахаў і смакаў да вызначэння хранатыпу (сава ці жаўрук). Выбар жа пэўнай дыеты ці віяду спорту паводле звестак тэсту пакуль не атрымаў дастатковай колькасці навуковых пацверджанняў.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці робіце вы штогадовае абследаваньне?
2. Ці ёсьць у вас індывідуальная праграма абследаваньня? Ці ведаеце вы свае рызыкі?
3. Ці часта вы турбуецеся праз вынікі абследаваньня?

### 3. Прынцып «прасыцей, не ёскладняйце»

«Колькі здароўя і сіл змарнаваў на сваё здароўе і сілу» (О’Тенры). Калі людзі заканчваюць мае навучальныя курсы рэсурсаў здароўя, то дзівяцца, як складана стварэння наша цела і мозг і як проста весці здаровы лад жыцця. Пачуццё яснасці і палёгка — гэта натхняльныя азэрэнні. Бо сучасныя мэды прапануюць такі набор узаемна супрацьлеглых поглядаў на здароўе, што чалавек блытаецца, нявызначанасць замянае яму дзейнічаць правільна.

**Нашкодзіўшы сабе экстрэмальным аздаўленьнем, чалавек губляе і веру ў сябе, і ўсякае жаданьне займацца здароўем.** Таму не сьпяшайцеся. Спачатку — тэхніка бяспекі. Бо чым эфэктывнейшы які-небудзь падыход, тым небяспечнейшыя могуць быць яго пабочныя эфэктны, а цалкам бяспечныя толькі бясплённыя сродкі. Зьмена харчаваньня, павелічэнне нагрузкі, уплыў на сваё асяродзьдзе — на кожным кроку можа нешта

здарыцца: напрыклад, пры няправільнай тэхніцы практыкаваньняў магчымая траўма, хуткі скід вагі можа толькі справакаваць яе набор.

**Наш мозг супраціўляецца рэзкім зьменам ладу жыцця, асабліва калі іх мэтай да канца незразумелая.** Чалавек, які ёў мала клятчаткі, пры пераходзе на здаровае харчаваньне і рэзкім павелічэнні колькасці зеляніны, сырой гародніны і бабовых можа сутыкнуцца з павелічэннем газаўтварэньня ў кішачніку. Пакутуючы ад такога пабочнага эфэкта, ён можа вырашыць, што здаровае харчаваньне — сапраўды не для яго. Адыліж дастаткова было дзейнічаць паступова, даўшы магчымасьць сваёй мікрафлёры адаптавацца да павелічэння клятчаткі. Дасьледаваньні паказваюць, што за месяц рэгулярнага ўжываньня абсалютная большасць выдатна пачынае страваваць і гародніну, і бабовыя. Рухаемся ад невялікай колькасці тэрмічна апрацаванай гародніны, павялічваем аб’ём, затым дадаём болей сырой — дзейнічаем пільна і пазьбягаем такіх пабочак.

У шмат каго здаровы лад жыцця асацыюецца з чалавекам, які абчапляўся датчыкамі, пастаянна лічыць калёрыі і нэрвова ўвечары ходзіць кругамі, дабіраючы крокі да запланаваных 10.000. Калі мы глядзім на свой шчыльны расклад, то адчуваем распач, бо не знаходзім магчымасьці ўпіхнуць усе гэтыя аздаўленьчыя практыкі.



*Ня варта хвалявацца. Адказна заяўляю: сапраўдная практыка здароўя павінна зараджаць вас энэргіяй і вызваляць час. Нам патрэбнае здароўе для жыцця, а не жыццё для здароўя.*

Напрыклад, у харчаваньні вы эканоміце кучу часу і сілаў, калі будзеце есці радзей, 2–3 разы на дзень. Прыбіраючы вячэры, вы вызваліце вячэрні час для адпачынку і камунікацыі. Пазбаўляючыся ад шкодных звычак, будзеце атрымліваць ня толькі прыбаўку здароўя, але й выйгрыш у часе і энэргіі. Скарачэнне часу, які вы праводзіце ў сацсетках ці за праглядам сэрыялаў, таксама дадасць і адпачынку, і бадзёрасці.

Сапраўдныя здаровыя звычкі — гэта інвэстыцыі, якія шматкроць акупляюцца. Галоўнае, што вам спатрэбіцца, — гэта некаторыя намаганьні на этапе іх укараненьня ў сваё жыццё. Працуючы зь людзьмі, я звычайна

стараюся нават стрымліваць іх энтузіязм на першым этапе і факусаваць увагу на невялікай колькасці сапраўды важных рэчаў.

### Рабіце менш і заўжды памятайце пра істотнае

Многія людзі захапляюцца рознымі мэтадыкамі і часта выпускаюць мэту з-пад увагі. Напрыклад, у харчаванні пачынаюць факусавацца толькі на «натуральнасці» прадуктаў, ядучы супэркалярыяныя «натуральныя» сушаныя фінікі, забыўшыся аб правіле кіравання калярыйнасцю. Так, вам падабаецца трэнажор для прапампоўкі асобных пучкоў цягліцаў, які выглядае крута, але для вас нашмат важнейшыя базавыя практыкаванні. Ня трэба спачатку факусавацца на дэталях, факусуйцеся на галоўным і рабіце яго прасцейшым. Дасведчаны кухар скарачае колькасць страваў у мэню, каб зрабіць іх ідэальнымі, дасведчаны трэнер не дае пачаткоўцу дзесяць складаных практыкаванняў.

*Сфакусуйцеся на тым, што ня будзе мяняцца ў далейшым, на тым, што важна і эфектыўна, і заўсёды шукайце лягчэйшы спосаб нешта зрабіць.*

Наколькі акупляюцца інвестыцыі ў здароўе? 14 гадоў жыцця — гэта дастатковы выйгрыш для вас? А спалучэнне такіх элементарных правілаў, як адмова ад курэння, здаровае харчаванне, падтрыманне нармальнай структуры цела, зьніжэнне спажывання алькаголю і паўгадзіны фізічнай актыўнасці ў дзень могуць падоўжыць жыццё на 14 гадоў у жанчынаў і на 12 гадоў у мужчынаў, а таксама зьнізіць на 55% рызыку сьмерці ад усіх прычынаў, у тым ліку 44% рызыкі сьмерці ад раку і 72% рызыкі сьмерці ад сардэчна-сасудзістых захворванняў у параўнанні з тымі, хто не выконвае гэтыя правілы. Няўжо гэтыя пяць правілаў складаныя для выканання і патрабуюць адмысловых ведаў? Не. У наступных разьдзелах вы знойдзеце канкрэтныя парады і практолы для іх укаранення ў паўсядзённае жыццё.

### Разьвязвайце свае праблемы па меры іх ўплыву на працягласць жыцця

З мадыфікаваных чыннікаў рызыкі сьмерці, тых, што можна змяніць і пазьбегнуць, лепш за ўсё вывучана курэнне. Але ёсць

шэраг іншых чыннікаў, шкода ад якіх выяўленая ня менш — а часам і мацней, хоць гучаць яны цалкам штодзённа і бяспечна. Памятайце, асноўную ўвагу трэба надаваць таму, што сапраўды важна, а ня проста «карысна для здароўя». Карысных рэчаў — вялікае мноства, а жыццёва важных насамрэч усяго сем.



*Звычайкі, якія могуць уплываць на здароўе нават горш за курэнне: гіпадынамія, дрэннае харчаванне, пустэльніцтва, недасып, стрэс, самота, нізкі сацыяльны статус.*

**Гіпадынамія.** «Сядзеньне — гэта новае курэнне» — такія загалоўкі прыцягваюць нашу ўвагу. Сядзячы лад жыцця больш за 10–12 гадзінаў у дзень можа выклікаць вялікія праблемы са здароўем. Пры гэтым фітнэс-трэніроўкі 2–3 разы на тыдзень не кампэнсуюць цэлы дзень, праведзены сядзячы. Працуйце хоць часткова стоячы, сам так раблю і іншым раю.

**Дрэннае харчаванне.** Дрэннае харчаванне — магутны чыннік рызыкі: па розных ацэнках, харчаванне складае каля 50% якасці жыцця: яно ўплывае на здароўе мацней, чым курэнне, наркотыкі, неабаронены сэкс і шматлікае іншае разам узятая. Зрэшты, гэта ня значыць, што, калі вы ясьце правільна, то вам можна курыць і займацца выпадковым сэксам.

**Дэфіцыт сонечнага святла.** Пустэльнасць і пазьбяганне сонца пагаршае здароўе. Вядома, сонечныя апёкі і салярыі — гэта чыннік рызыкі ўзнікнення раку, але дэфіцыт сонечнага святла адмоўна ўплывае на самаадчуванне.

**Недасып.** Недасып і звязаныя з ім прычыны сур'ёзна кароцяць працягласць жыцця і звязаныя з павелічэннем рызыкі мноства захворванняў. Пастаянны недасып горшы за курэнне: ён у чатыры разы павышае рызыку ўзнікнення інсульту і ў два разы — рызыку інфаркту.

**Стрэс.** Ня ўсякі стрэс кепскі, але некантралюемы хранічны стрэс вельмі небяспечны. Калі казаць пра «дозу», то хранічны стрэс параўноўваюць з эквівалентам выкурвання 5 цыгарэтаў у дзень. Працагалізм таксама небяспечны: перапрацоўкі павышаюць рызыку заўчаснае сьмерці на 20%.

**Самота.** Сацыяльнае асяродзьдзе вельмі важнае для паўнаважнага здароўя. Паталягічную ізаляцыю і вымушаную самоту параўноўваюць з курэннем 15 цыгарэтаў у дзень і павелічэннем рызыкі шматлікіх захворванняў і дэструктыўных паводзінаў. Самота павялічвае рызыку сьмерці ва ўзросьце да 35 гадоў на 30 працэнтаў. Вядома, важна адрозьніваць самоту сьвядомую, якая прыносіць вам задавальненьне, і вымушаную, калі вы пакутуеце ад дэфіцыту камунікацыі.

**Беднасьць, нізкі сацыяльны статус і няроўнасьць.** Ня верце, што высокая пасада, шматгадовая адукацыя або вялікі даход вам нашкодзяць, усё наадварот. Чым вышэйшую сацыяльную пазыцыю вы займаеце, тым лепшае ваша самаадчуваньне. Чым больш вы зарабляеце, тым даўжэй пражываеце. Чым вы больш пасьпяховыя — тым здаравейшыя. Ня верыце? Чытайце разьдзел пра сацыяльны статус.

### Прэч пэрфэкцыянізм.

Лепей зрабіць зусім мала, чым наогул нічога: трымайцеся прынцыпу мінімуму. У нас часта жыве памылка — прывітаньне пэрфэкцыяністам, — што калі ўжо няма магчымасьці зрабіць ідэальна, то ня варта і пачынаць. Але ў адносінах да здароўя гэта не працуе.



*Для падтрыманьня здравых звычак нават мінімум намаганьняў дапамагае ўтрымліваць сыстэму і не перарываць штодзённы ланцужок дзеяньняў.*

*Зрабіць мінімум — не выклікае ўнутранага адрыньваньня, нягледзячы нават на стомленасьць, бо сьмешна ж баяцца 20 прысядаў? Няма часу і месца мэдытаваць? Можна выйсьці на гаўбец ці адысьці ў прыбіральню, каб на працягу пары хвілінаў сфакусавацца на дыханьні. Няма часу на трэніроўку? Прайдзіцеся сходамі: трохі фізычнай актыўнасьці нашмат лепш, чым наогул ніякага руху.*

Першыя крокі — найважнейшыя. Найцяжэй нам менавіта пачаць нешта рабіць, ініцыяваць само дзеяньне. Затое ўжо калі пачалі, тут надыходзіць прыемнасьць, і мы ўжо можам займацца даўжэй. Так што як ня хочаце бегаць — проста абуйце красоўкі і абыдзіце дом, хай гэта будзе ваш мінімум. Самае нязначнае дзеяньне лепшае за поўную адсутнасьць такога. Напрыклад, калі

ў вас няма часу на перапынак, хоць проста ўстаньце-сядзьце, гэта ўжо будзе добра.

У стрэсавых умовах вельмі карысна любое актыўнае дзеяньне, нават імпульсіўнае — а пры стрэсе мы звычайна дзейнічаем імпульсіўна. Гэта павялічвае адаптыўнасьць, памяншае імавернасьць фармаваньня вывучанай бездапаможнасьці, павялічвае ўпэўненасьць, дапамагае ўкараняць і падтрымліваць звычку ў новых умовах, у новым кантэксце.

### Пытаньні і заданьні

1. Якая асаблівасьць вашага ладу жыцьця, на ваш погляд, мацней за ўсё кароціць яго? Што вы можаце з гэтым зрабіць?

2. Ці важна вам разумець сэнс рэкамандацыі па здароўі, каб яе прытрымлівацца?

3. Ці бывала такое, што вы не трымаліся парады, калі яна была заскладаная?

### 4. Прынцып «залатой сярэдзіны»

Жаданьне быць здравым — гэта выдатна, бо «той, хто хоча быць здравым, збольшага ўжо крыяе». Але многім людзям мала проста акрыяньня, яны хочуць атрымаць усё і адразу: калі ўжо худнець, то жорсткая галадоўка, калі ўжо бегаць, то адразу на марафон, калі ўжо сьвядомасьць, то ў Індыю на віпасану. Толькі вось жыцьцё — гэта марафон, а ня спрынт, і для бясьпечнай зьмены патрэбны час. Мы забываем, што нашае цела мае свае законы і сваю скорасьць зьмены: цела павольнейшае за розум.

Чым меншая скорасьць — тым меншая рызыка зрыву. Важна паступова павялічваць нагрузку, паэтапна скідаць вагу. Напрыклад, бясьпечная хуткасьць пахуданьня вар'юецца ў значэньнях 500–1000 грамаў на тыдзень. Чым больш чалавек губляе вагі, тым вышэйшая рызыка адкату і ўскладненьняў — ад парушэньня харчовых паводзінаў да тлушчавага гепатозу печані.

**Залатая сярэдзіна здароўя** — гэта баянс паміж адсутнасьцю якога-небудзь клопату пра здароўе і апантанасьцю ім. Прынцып «больш — значыць лепш» тут не працуе. Практычна для ўсіх рэсурсаў здароўя існуе U-падобная сувязь паміж колькасьцю намаганьняў і атрыманай карысьцю. Гэта значыць, што больш — гэта часьцяком шкода. Напрыклад, дасьледаваньні выявілі U-

падобную сувязь паміж бегам і сьмяротнасьцю: ёсьць верхняя мяжа карысьці і фізычнай актыўнасьці. Залішняя актыўнасьць можа зьмяншаць узровень тэстастэру, парушаць мэньструальны цыкль, прыгнятаць імунітэт.

**Здароўе** — гэта так крута, ажно можа выклікаць устойлівую залежнасьць, якая патрабаваць павелічэньня дозы для большага задавальненьня. Рацыянальнасьць тады адсоўваецца на другі плян, галоўнае — атрымаць больш кайфу. Таму людзі бягуць усё большыя марафоны, плывуць бясконцыя дыстанцыі, спрабуюць усё даўжэй галадаць, імкнуцца браць усё большую вагу, зьвяртаюцца да рызыкаўных відаў спорту, нягледзячы на высокі траўматызм і рызыку сьмерці. Такія ЗЛЖ-залежнасьці ня маюць нічога агульнага са здароўем. Чалавек, які «зьяняўся» з наркатыкаў і «перасеў» на марафоны, толькі зьмяніў аб'ект залежнасьці, а не акрыяў. Хоць грамадзкая шкода ад марафонаў, вядома, меншая, чым ад наркатыкаў.

**Зашмат карыснага — шкодна.** Напрыклад, фалевае кіслата. У высокіх дозах яна ўзмацняе праліфэрацыю клетак, што можа паскорыць атэрасклероз. І калі прадукты забяспечваюць вам дастатковую колькасьць В<sub>9</sub>, то дадатковы прыём фолію не дадасць карысьці, але можа павялічыць рызыку для здароўя. Гэта ж датычыцца і вітамінаў, проста прапіваць іх можа быць небясьпечна. Індывідуальны падыход — выяўленьне дэфіцытаў і карэкцыя іх. Дэфіцыты могуць узьнікаць з розных прычынаў — нізкае ўтрыманьне вітамінаў або мінэралаў у прадуктах (кепскі рацыён, бедная глеба), дрэннае ўсмоктваньне праз спалучэньне прадуктаў або захворваньняў (нізкая кіслотнасьць страўніка), генэтычныя асаблівасьці, якія перашкаджаюць засваеньню, падвышанае выдаткаваньне арганізмам. Таксама шкодная залішняя колькасьць вітамінаў В<sub>12</sub>, А, Е і шэрагу іншых. Гіпэрдозы вітаміну D могуць справакаваць кальцыфікацыю крывяносных сасудаў.

Напрыклад, пагаршаюць усмоктваньне жалеза з прадуктаў і дадаткаў (танін гарбаты, какава, кава і інш.), фітаты (кашы, перапечкі і да т. п.), фасфаты і кальцый (уся малочка), аксаяты і інш. Так, дадатковы прыём на працягу 10 дзён малака і сыра на 30–50% зьнізіў засваеньне жалеза. А гарбата на 62% зьніжае засваеньне жалеза ў параўнаньні з вадой. Паляпшаюць усмоктваньне жалеза: вітамін С ды іншыя арганічныя

кіслоты, уключаючы цытрынавую, бурштынавую і інш., фруктоза, сарбіт, амінакіслоты (мэтыянін, цыстэін і інш.), «чыньнік жывёльнага бялку»: міяглабін + гемаглабін. Вітамін С — наймацнейшы чыньнік паляпшэньня ўсмоктваньня жалеза. Могуць нашкодзіць і дадаткі, напрыклад п'яце шмат цынку — ён блякуе засваеньне медзі, п'яце кальцый — ён зьніжае ўсмоктваньне жалеза.

**Усё залежыць ад дозы і спосабу выкарыстаньня.** Як казаў сярэднявечны лекар Парацэльс: «Яд або лекі — усё залежыць ад дозы». Калі людзі чуюць пра шкоду нечага, дык трэба заўсёды ўдакладняць кантэкст: каму шкодна? у якім аб'ёме? у якім рэжыме?

**Шкода ад солі?** Шкодны менавіта лішак солі, у высокіх дозах, якія знаходзяцца ў паўфабрыкатах, а не ў вашай сальніцы. Асабліва шкодная соль, калі ў харчаваньні мала калію. А вось поўная адмова ад солі можа пагоршыць здароўе.

**Шкода ад сонца?** Дэманізацыя сонца як прычыны раку скуры і фотастарэньня прывяла да эпідэміі дэфіцыту вітаміну D. Сонца небясьпечнейшае для людзей са сьветлай скурай, у сярэдзіне дня і летам, калі офісныя работнікі бяз звычкі да рэгулярнага загара ляжаць пад ім цэлы дзень, калі ў родзе ёсьць выпадкі мэляномы. А вось поўнае пазьбяганьне сонца вельмі шкоднае для здароўя, і прыёмам вітаміну D яго не кампенсуеш.

**Шкода ад сацыяльных сетак?** Вядома, калі вы бязмэтна шныпарыце па іх. Карысна — калі камунікуеце і працуеце. Поўная адмова можа паглыбіць ізаляцыю і прывесці да самоты.

**Шкода ад фруктозы?** Высокі ўзровень яе спажываньня на тле пераяданьня — вядома. Але вось поўнае выключэньне з рацыёну — менш за 20 грам у дзень — не прынясе карысьці, а можа нават і нашкодзіць.

*Дыеты наогул схільныя да неймаверных скрайнасьцяў і абвёначваньняў асобных групаў прадуктаў ва ўсіх «сьмяротных грахах». То шкодным лічыцца любая колькасьць жывёльнай ежы ў вэгану, то расьліны аб'яўляюцца шкоднымі ў карніворцаў, то абвэржэньне карысьці абястлушчаных прадуктаў прыводзіць да масавага захапленьня кета-дыетай. Нехта абвешчае прычынай усіх бедаў апрацоўку прадуктаў і сыходзіць у сыраедства, іншыя лічаць, што сутнасьць — у падліку калёрыяў, і наогул*



няважна, яблык гэта або эклер, — галоўнае да-  
трымлівацца балянсу.



Замест таго каб звязаць на рацыяналь-  
насьць дзеяньняў, людзі выбудоўваюць на  
звычках свае жыццёвыя каштоўнасьці  
і нават сьветапогляд. Але здароўе — гэ-  
та не пытаньне веры, а пытаньне эфэ-  
ктыўнасьці і навуковага падыходу.

Таму ня варта верыць і мне: чытайце маю  
кнігу скептычна, пераправярайце мае сьць-  
вярджэньні і сьмела адпрэчвайце тыя, якія  
не пацьвярджаюцца навукай. Зрэшты, спа-  
дзяюся, такіх будзе няшмат.

### Сярэдзінны шлях.

**Залішні клопат аб здароўі можа яго паго-  
ршыць.** Часта я атрымліваю паведамленьні  
накшталт: «У мяне сёньня баліць правае ка-  
лена, доктар, што гэта значыць?» Шчыра, я  
ня ведаю. Ёсьць народная мудрасьць, маўляў,  
«здароўе — гэта калі кожны раз баліць у ін-  
шым месцы», таму ня варта бегчы лячыцца  
па дробязях, якія праходзяць самі. Залішняя  
заклапочанасьць здароўем — прыкмета нез-  
дароўя, пра гэта мы ўжо гаварылі.

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрай-  
насьцяў і ваганьня паміж імі. Звычайныя па-  
рады здаюцца нам нуднымі, хочацца болей  
крутых і прагрэсіўных штук, магчымасьці  
бачыць, што там у нас адбываецца ў цэле.  
Лічбы даюць нам адчуваньне кантролю і спа-  
кою. Але ж яны могуць і сур'ёзна нашко-  
дзіць.

Буда Гаўтама ў свой час таксама быў схіль-  
ны да такіх арэляў. Перасычаны жыццём ма-  
лады прынец у цудоўным палацы, акружаны за-  
давальненьнямі ды ізаляваны ад усяго непры-  
емнага сваім бацькам, у пагоні за асалодамі  
спаліў свае дафамінавыя рэцэптары, нацешыў  
сваю плоць і вырашыў узяць яе пад кантроль.

У той час моднай плыньню біяхакінгу быў  
аскетызм і забойства плоці. І вось, Гаўтама  
шэсьць гадоў у сэкце аскетаў жыў у лесе, піў да-  
жджавую ваду, харчаваяся травой і зрабіў свой  
розум такім моцным, што амаль забыўся пра  
плоць. Але нешта было ня так. Аднойчы ён  
пачуў навучаньні старога музыкі: «Калі вы на-  
цягнеце струну занадта моцна, яна парвецца.  
Калі нацяжэньне будзе слабым, струна не гу-  
чацьме...» Гаўтама зразумеў, што даў пудла,  
і зразумеў, што трэба рабіць. Так нарадзіўся  
будызм — вучэньне аб сярэдзінным шляху.

Вядома, гэта ня чыста будыйскі прынцып.  
Старажытныя грэкі, напрыклад, лічылі ўмера-  
насьць адной з чатырох найвялікшых добра-  
дзейнасьцяў — нароўні з мудрасьцю, справядлі-  
васьцю і мужнасьцю. Сярэдзінны шлях у кан-  
тэксьце гэтай кнігі — гэта ў першую чаргу пра  
эфэктыўнасьць і рацыянальнасьць.

**З артэрэксіяй — навязьлівым імкненьнем  
да «правільнага» харчаваньня — шмат хто  
знаёмы, некаторыя не па чутках. Зьяўляю-  
цца і іншыя ЗЛЖ-разлады, напрыклад ар-  
тасомнія.** Артасомнія — гэта навязьлівае ім-  
кненьне да «правільнага» сну. Продажы пры-  
ладаў для ацэнкі якасьці сну ўжо перавысілі  
мільярд даляраў і працягваюць імкліва рась-  
ці. Чым больш мы ведаем пра важнасьць сну,  
тым мацней хочам яго пракантраляваць. Але  
ўзьнікае праблема: нават калі аб'ектыўна мы  
пачуваемся добра, прылады могуць паказ-  
ваць адхіленьні. І мы верым лічбам — яны  
ж «аб'ектыўныя».

Жах! Кепскі сон! Нельга проста глядзець на  
гэтыя лічбы, трэба неадкладна нешта рабіць!  
І людзі ідуць да лекара, пачынаюць піць ней-  
кія дадаткі ці праводзіць дадатковую дыяг-  
ностыку. На дадатковай дыягностыцы зной-  
дзецца што-небудзь яшчэ і запусьціць чарго-  
вую хвалю трывогі на пару з іпахондрыяй. А  
стрэс і трывога толькі пагаршаюць якасьць  
сну. Паказьнікі здаровага арганізма маюць  
значныя ваганьні, таму спроба паляпшаць  
здароўе, арыентуючыся выключна на прыла-  
ду, нічым ня лепшая за сон паводле астраля-  
гічнага прагнозу.

**Зьмены ў паказьніках лябараторных ана-  
лізаў, асабліва ў здаровага чалавека, мо-  
гуць мець мноства прычынаў, якія ня ма-  
юць дачынення да паталёгіі: цыркадныя  
рытмы, ежа, трэніроўка або саўна напярэ-  
дадні аналізаў, затор па дарозе ў лябарато-  
рыю і да т. п.**

Але калі мы бачым зьмену лябаратор-  
нага паказьніка, то мозгу цяжка прыняць,  
што гэтае ваганьне можа быць выпадко-  
вым ці няважным. Мы пачынаем шукаць  
прычынна-выніковыя сувязі і, ясная рэч,  
знаходзім, то бок прыдумляем іх. Спробы  
«вылечыць аналізы» могуць быць рэальна  
небясьпечныя для здароўя.

### Што ж рабіць?

«Больш ведаць — значыць, лепш» — гэта  
кагнітыўнае скажэньне. Хутчэй, «менш веда-

еш — лепш сьпіш». Выбарчая недасьведчанасьць можа быць карыснай для здароўя. Уявіце, што вы кожны раз будзеце вымяраць, напрыклад, якасьць эрэкцыі. Мяркую, гэта можа прывесць да яе прыкметнага паслабленьня ці зьнікненьня.

*Для паляпшэньня якасьці сну важна паляпшаць яго ўмовы, а не трывожыцца праз тое, што сон не прыходзіць. Апусьціце кантроль, выкарыстоўвайце парадоксы — напрыклад, імкніцеся «не заснуць», дазвольце жыцьцю ісьці лёгка і спантанна, гэта карысна для здароўя. Але не сьняжайцеся выкідаць трэкеры: хочацца верыць, што неўзабаве мы атрымаем праграмы big data, якія змогуць адздыляць сыгнал ад шуму, калібраваньня пад пэўнага чалавека і ня красьці яго ўвагу неістотнай інфармацыяй.*

Ідзіце сярэдзінным шляхам — і гэта будзе сапраўды гарманічнае разьвіцьцё асобы.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці схільныя вы да скрайнасьцяў? Выпішыце такія сытуацыі. Як часта гэта шкодзіла вашаму здароўю?

2. Ці бывала такое, што вынікі вашых мэдыцынскіх тэстаў выклікалі ў вас трывогу?

3. Ці ўласьціва вам навязьліва кантраляваць паказьнікі свайго арганізма?

## 5. Прынцып 80/20

«Выкарыстоўваю адразу тры дыеты, бо на адной не наядаюся» — знаёма? Калі нехта гаворыць пра посьпех сваёй мэтодыкі пахуданьня ці набору цяглічнай масы, то часам задумваецца: у чалавека атрымалася дзякуючы ці насуперак ёй? Сёньня існуе вялікая колькасьць аздарэўленчых мэтодыкаў, тыпаў дыет, відаў спорту і варыянтаў адпачынку, але важна выбіраць тое, што патрабуе ад вас мінімальнага затрата і дае асабіста вам максімальны вынік. Ёсьць вядомае правіла: 20 % намаганьняў даюць 80 % выніку, а астатнія 80 % намаганьняў — толькі 20 % выніку. Ужываньне правіла 80/20 у аздарэўленьні дапаможа, з аднаго боку, дзейнічаць больш эфэктыўна і бясьпечна, зь іншага — паляпшаць сваё здароўе бяз моцных забаронаў і абмежаваньняў.

**Мы можам выбраць мінімум самых важных дзеяньняў, каб атрымаць большую частку ад заплываванага поўнага выніку.** Напрыклад, для добрай фізычнай формы нам

неабавязкова жыць у спартыўнай зале і штодзень трэніравацца. Дасьледаваньні паказваюць, што нават пяць хвілінаў інтэнсіўных трэніровак за дзень даюць статыстычна заўважны вынік. У харчаваньні мы працягнем атрымліваць ад яго карысьць, калі ў нас будзе 80 % здаровага рацыёну, а 20 % мы пакінем на звычайную ежу. Імкнучца да 100 % можа быць занадта нязручна, патрабаваць ад нас зьмены працоўнага графіка, напрыклад, каб своечасова правільна паесць. Нам дастаткова выкарыстоўваць адну-дзьве тэхнікі расслабленьня, каб зьнізіць узровень стрэсу на 80 %, а не спрабаваць «намаганьнем волі» дамагчыся абсалютнага спакою. Для таго каб атрымаць пачуцьцё кантролю, неабавязкова імкнучца поўнасьцю кантраляваць усю сытуацыю. Дастаткова дробязі, адной справы, якую мы актыўна распачнём і возьмем яе пад кантроль. Нават невялікі ўчынак ужо вяртае ўпэўненасьць.

*Мы шмат чулі пра хаду і 10 000 крокаў, а вось навукоўцы ўпэўненыя, што і 7500 крокаў забясьпечыць большую частку карысьці. Першыя 20 хвілінаў трэніроўкі прыносяць столькі ж (калі ня больш) карысьці, чым наступныя 40 хвілін.*

### Адрозьнівайце важнае і карыснае.

У сьвеце існуюць сотні карысных практыкаў, тысячы прыгожых мясьцінаў і мільёны цікавых людзей. Але нам важна навучыцца адрозьніваць у багацьці прапановаў карыснае і важнае для нашага здароўя.



*Вялікая частка здароўя абумоўленая захаваньнем невялікай колькасьці здаровых звычак, а большасьць нашых праблемаў са здароўем — дзеяньнем невялікай колькасьці шкодных.*

Максімальную карысьць дасць выбар прыемнай для вас практыкі, якая пры мінімальнага выдатках часу дае выйгрыш, што іх нашмат перавышае: паляпшэньне таго месца, дзе вы праводзіце большую частку часу, напрыклад спальні і працоўнага стала; камунікацыя з тымі людзьмі, хто зараджае вас энэргіяй.

*Сілавая трэніроўка хаця б два разы на тыдзень — гэта паляпшэньне фізычнага стану, нармалізацыя вагі і абмену рэчываў, павышэньне цягавітасьці і інш. Мэдытацыя 10 хвілінаў у дзень — гэта значнае зьніжэньне стрэсу,*

павышэнне ўсвядомленасці і самакантролю, зніжэнне трывожнасці, павелічэнне ўзроўню задаволенасці і шчасця.

Ёсць мноства карысных справаў, якія патрабуюць выразных выдаткаў, але не прыносяць вялікай карысці або не пазбаўляюць ад патэнцыйных праблемаў. Гэта ня значыць, што вы павінны імі грэбаваць, — рабіце іх, калі гэта прыносіць вам задавальненне, але памятайце пра эфектыўнасць. Для высокай эфектыўнасці важна канцэнтравацца на некалькіх ключавых, не заўсёды відавочных рэчах — і надаваць увагу ім.

Вось, напрыклад, гараджанін займаецца ёгай: ездзіць тройчы на тыдзень на заняткі, выдаткоўвае на зборы і на дарогу каля гадзіны ў адзін бок. Разам за тыдзень атрымлівае шэсць пустых гадзінаў, а часам і траўмы праз няправільнае выкананьня нязвыклых для цела асанаў. Прагулка на свежым паветры 30 хвілінаў + рассяжка 10 хвілінаў і дыхальныя практыкаванні 5 хвілінаў штодня далі б нашмат больш выразны эфект. І істотны выйгрыш у часе.

Модныя практыкі могуць патрабаваць шмат сілаў і ўвагі, і ўсё гэта будзе амаль бессэнсоўна, калі базавыя рэсурсы здароўя не даведзеныя да ладу.

### Пытанні і заданні

1. Нешта моднае, нешта вечнае. Згадайце, якімі «моднымі» аздаравленчымі метадыкамі вы займаліся? Ці апраўдалі яны чаканні?

2. Што з таго, што вы робіце, прыносіць максімальную аддачу? Якое практыкаванне самае эфектыўнае для вас? Што найлепш здымае стрэс?

3. Якія аздаравленчыя метадыкі ці практыкаванні не даюць вам чаканага эфекту? Ці ёсць у іх альтэрнатывы, якія вы яшчэ не спрабавалі?

## 6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу

Люблю вивучаць і спрабаваць новыя метадыкі аздаравлення, але не сьпяшаюся ўкараняць іх у жыццё. Не таму, што я кансерватар з натуры, а таму, што мне важна пазбегнуць утоеных рызыкаў. Таму я прыхільнік эвалюцыйнага падыходу што да здароўя.

У працэсе эвалюцыі мы навучыліся прыстасоўвацца да зменаў навакольнага асярод-

дзды. Вонкавыя сігналы запускаяць каскады зменаў і прыстасаваньняў у нашым арганізме, якія павялічваюць нашу адаптыўнасць і станоўча на нас уплываюць. Гэтыя змены сыстэмныя, закранаюць як псіхіку, так і цела, і маюць доўгатэрміновыя наступствы. Лекары старажытнасці разумелі, што для лячэння неабходна задзейнічаць сілы арганізма, а ня проста спадзявацца на лекі.



*Антычная формула «medicus curat, natura sanat» у перакладзе з латыні значыць «лекар лечыць хваробу, але вылечвае прырода».*

Фізычная актыўнасць, напрыклад, запускаяе эвалюцыйныя механізмы адаптацыі, павялічваючы нашыя рэсурсы здароўя, паляпшаючы працу мозгу і стрэсаўстойлівасць, фігуру і якасць энэргіі. За тысячы гадоў людзі знайшлі многія спосабы паўплываць на свой стан. Розныя цывілізацыі, незалежна адна ад адной, выкарыстоўвалі змены ў харчаванні, цеплавых працэдур, масаж, гартаванне, галаданне, мэдытацыю, спорт і да т. п.

Прынцып эвалюцыйнага падыходу факсуецца на тым, каб актываваць унутраныя рэсурсы арганізма праз прыродныя сігналы, а не прамым умяшаннем у малекулярныя шляхі. Напрыклад, ёсць спробы выкарыстоўваць антыдыябэтычны прэпарат мэтфармін для падаўжэння жыцця. Сапраўды, ён стымулюе працэс аўтафагіі (самаачышчэнне клетак), прыгнятаючы актыўнасць mTOR. Але эвалюцыйна больш бяспечна і эфектыўна выкарыстоўваць харчовае ўстрыманне і фізычную актыўнасць.

Нашыя гены — гэта датчыкі, сэнсары навакольнага асяроддзя. Што мы даём арганізму на ўваходзе, тое і атрымліваем на выхадзе. Сілкуючы арганізм якаснымі прадуктамі, атачаючы добрым кліматам, клапацілівымі сябрамі, практыкуючы прабежкі ды шпцыры на свежым паветры — атрымліваем на выхадзе выдатнае самаадчуванне і моцнае здароўе. Калі ж вашае сілкаванне — гэта таксічныя навіны, фастфуд, канапа, сацыяльная ізаляцыя, трывогі і стрэс, то не дзівіцеся знясіленню, вычарпанасці, хранічным і гострым праявам нездароўя.

### Здаровы кансэрватызм.

За апошнюю сотню гадоў з'явіліся й зніклі многія навагодніх мэтадыкі здараўленьня. Нейкія зь іх былі проста бескарысныя, іншыя — адкрыта небяспечныя. Але праваныя тысячагодзьдзямі рэкамендацыі паранейшаму цудоўна працуюць і атрымліваюць усё больш навуковых пацверджаньняў. **Спорт, харчаваньне, сон, кантроль стрэсу — усё гэта вывучалі антычныя аўтары, і на сёньняшні дзень гэта працуе лепш за ўсё.**

Важна даваць свайму целу й мозгу тыя сьгналы, для апрацоўкі якіх яны эвалюцыйна адаптаваныя:

- мы часта недаацэньваем важнасьць сацыяльнага асяродзьдзя, а людзі вакол нас і дачыненні зь імі — гэта найважнейшы стымул для мозгу;
- нам здаецца, што асаблівай розьніцы паміж цвёрдым яблыкам і сокам або смузі няма — але для нашага арганізма розьніца адчувальная;
- мы лічым, што зьмена нашага графіка ня мае значэньня, але рэжым дня крытычна важны для здароўя, бо ўзровень гармонаў і актыўнасьць генаў кіруецца цыркаднымі рытмамі, таму парушэньне рэжыму неўзаметку, але моцна ўплывае на самаадчуваньне.

Магчыма, неўзабаве мы зможам рэдагаваць свой геном і будзем лягчэй адаптавацца да зьменлівага асяродзьдзя. Але пакуль гэтага няма, давайце паважаць свае гены — і яны адкажуць нам узаемнасьцю. Калі мы даём нашаму арганізму тое, што яму трэба, ён адгукнецца з удзячнасьцю.

Чалавек — істота лянівая, імкнецца дасягнуць большага меншымі намаганьнямі. Таму багата хто прагне атрымаць адну таблетку ад усіх хваробаў, хоча знайсці спосабы стаць прыгажэйшым, разумнейшым і зграбнейшым, не прыкладваючы да гэтага асаблівых намаганьняў. Так, цяпер існуе мноства прэпаратаў, што выбіральна ўплываюць на тыя ці іншыя функцыі арганізма: можна павысіць сваю працаздольнасьць, узняць настрой, нават крыху схуднець. Але праблема ў тым, што, узьдзеініваючы новым спосабам, мы прыкметна павялічваем рызыку ўскладненьняў.



*Перавага эвалюцыйнага падыходу ў тым, што за мільёны гадоў наш арганізм ідэальна прыстасаваўся да ўзьдзеяньня звыклых стымулаў. А стымул у выглядзе новага прэпарата можа актываваць пабочныя мэtabалічныя або рэгулярныя шляхі і мець схаваныя доўгатэрміновыя эфэкты.*

### Мэдыкамэнтозны падыход vs эвалюцыйны.

Мэдыкамэнтозны падыход ігнаруе прычыны ўзьніклага стану і дзейнічае як абязбольвальнае, прыглушаючы сымптомы і не запаравольваючы разьвіцьця стану, якое выклікала праблему. Эвалюцыйны падыход, наадварот, расцэньвае ўзьніклы стан як «неадпаведнасьць» запатрабаваньняў арганізма і рэальнага стану рэчаў. Высьвятляючы такія прычыны, узьдзеініваючы непасрэдна на лад жыцьця, на рэсурсы здароўя, мы можам заўважна зьмяніць стан чалавека. Эвалюцыйны падыход дзейнічае «па-добраму», улічваючы запатрабаваньні арганізма.

*На жаль, шматлікія людзі выбіраюць дзейнічаць «па-дрэннаму», што дазваляе часова дасягнуць мэты, але з нанясеннем шкоды арганізму: схуднець на экстрэмальна нізкакалярычных дыетах, набраць цягліцы на стэроідных гармонах, падняць настрой вугляводамі, расслабіцца алькаголем і да т. п. Такія падыходы здольныя разбурыць здароўе вельмі хутка.*

Нам як віду карысьней — і прыемней — хадзіць нагамі, таму перастаць карыстацца мыліцамі ў выглядзе мэдыкамэнтальных спосабаў. Узмацняйце стрэсаўстойлівасьць, а ня піце транквілізатары, паляпшайце сон, а не закідвайцеся снатворнымі, выбудоўвайце харчаваньне, а ня ежце дадаткі.

### Палепшыць харчаваньне.

Замест таго каб сфакусавацца на стварэньні рэжыму здаровага харчаваньня, многія аддаюць перавагу ядзе абы-чаго, дадаючы розныя БАДы. Але дасьледаваньні паказваюць, напрыклад, што рыбу немагчыма замяніць рыбіным тлушчам, папулярны дадатак Амэга-3 дзейнічае слаба. Чаму? Рыба — гэта ня толькі Амэга-3, але й якасны бялок, мноства мінералаў, уключаючы цынк, сьлен, ёды іншыя, астаксанцын, таўрын і дзясяткі іншых злучэньняў.

Не спрабуйце замяніць гародніну парашком клятчаткі, мяса — соевым заменнікам, а салату — жменяй пігулак. У расьлінах утрымліваюцца сотні фітанутрыентаў, а ў дадатку ўсяго адзін, пры гэтым у высокай канцэнтрацыі, таму ён больш таксічны для печані. Магчыма, у будучыні прыдумают цалкам штучную ежу, карысьнейшую за натуральную, але пакуль да гэтага даволі далёка. Будзьма кансэрватыўнымі і аддавайма перавагу сьвежай гародніне з рыбай дзікае лоўлі.

*Міт пра цукразаменнікі. Ці можна ашукаць сябе з карысьцю для арганізма? На жаль, ужываньне цукразаменнікаў не дапамагае прыкметна схуднець. Праблема цукразаменнікаў у тым, што яны эфэктыўна замяняюць цукар: аспартам у 250, а цукарынат у 520 разоў саладзейшы за цукрозу. Салодкі смак успрымаецца адмысловымі клеткавымі рэцэптарамі салодкіх рэчываў — гэта дымэр з двух рэцэптарных бялкоў T1R2 і T1R3. Калі б яны размяшчаліся толькі на языку, праблемаў не было б. Але яны ёсьць і ў мностве іншых органаў. Усмоктваючыся, цукразаменнікі інтэнсіўна звязваюцца з рэцэптарамі салодкага смаку ў падстраўніцы, мозгу, крывяносных сасудах, касьцях, страўніку, кішачніку, тлушчавай тканцы. Так, быццам бы бяскрыўдныя рэчывы істотна зьмяняюць выдзяленьне кішачных гармонаў, парушаюць экспрэсію бялкоў-пераносчыкаў глюкозы, уплываюць на выдзяленьне інсуліну і ўзровень глюкозы ў крыві — пры поўнай адсутнасьці цукру. Акрамя таго, T1R3 ёсьць у страўніку на грэлін-прадукавальных клетках, і іх залішняе стымуляцыя ўзмацняе апэтыт.*



*Цукразамяняльнікі могуць павялічваць рызыку дыябэту, уплываць на стан костак, тонус маткі і мачавога пухіра, і нават на стан сасудаў галаўнога мозгу!*

Людзі, якія ўжываюць цукразаменнікі, часцей выбіраюць высокакалярыяныя прадукты на працягу дня: у дасьледаваньні група, якая ўжыла цукразаменнікі, амаль у тры разы часцей выбірала цукеркі, чым тыя, хто піў звычайную або цукровую ваду.

Ужываньне цукразаменнікаў нэгатыўна ўплывае на дафамінавую сыстэму мозгу і мігдаліну, парушаючы іх працу, пагаршае мазгавы водгук на ўжываньне іншых салодкіх прадуктаў, зьніжаючы адчувальнасьць да салодкага. Цукразаменнікі ўплываюць на працу прэфронтальнай кары, яны маюць эфэкт

прыняцьця рашэньняў у мадэлі «абясцэньваньня будучыні», калі фокус увагі ссоўваецца толькі на кароткатэрміновыя мэты.

### Напампаваць цягліцы.

Многія людзі хочуць мець моцную мускулістую фігуру. Сапраўды, здаровы лад жыцьця, добры сон, правільны рэжым трэніровак, харчаваньне дазваляюць нам падтрымліваць добры ўзровень тэстастэруну і нарошчваць цяглічную масу. У залежнасьці ад генэтыкі, гэты працэс можа ісьці па-рознаму, але прагрэс ёсьць ва ўсіх і абавязкова. Працэс гэты доўгі, мы ж ня толькі нарошчваем цягліцы, але й разьвіваем волю і цяроўнасьць. Захаваньне такога ладу жыцьця карыснае для здароўя ня толькі дзякуючы росту цягліцаў, але й праз мноства іншых карысных эфэктаў.

Калі хочуць «падмануць прыроду» і «атрымаць фігуру» хутка, часта ўжываюць стэроідныя гармоны: гэта дае прыкметны вынік без усіх умоваў. Чалавек можа нарошчваць цягліцы, не асабліва строга выконваючы рэжым і нават менш трэніруючыся. Але заплаціць за такое неэвалюцыйнае ўмяшаньне давядзецца вялікую цану: зьніжэньне выпрацоўкі ўласнага тэстастэруну, атрафія яечкаў, павелічэньне ўзроўню эстрагенаў, бясплодзьдзе, павелічэньне ціску, паражэньне печані, паскарэньне разьвіцьця атэрасклерозу і рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, памяншэньне таўшчыні кары мозгу, павелічэньне рызыкі дэпрэсіі, канцэнтрацыі ўвагі, агрэсіўнасьці і да т. п. Зразумела, нічога агульнага са здароўем гэта ня мае.

А яшчэ многія «імітуюць» цягліцы, зьвяртаючыся да ін'екцый прэпаратаў, што візуальна іх павялічваюць, або да плястычных апэрацыяў. Напампоўвайце цягліцы, а ня Эга!

### Пытаньні і заданьні

1. Калі перад вамі стаіць мэта палепшыць нейкі паказьнік, то разглядайце ня толькі мэдыкаментозныя мэтады, але й мэтады зьмены ладу жыцьця. Іх камбінацыя часта вельмі эфэктыўная.

2. Як вы прывыклі ўплываць на сваё здароўе: змагацца з сымптомамі ці высвятляць прычыну стану?

3. Якія з новых мэтодыкаў «біяхакінгу» і «ўзлому арганізма», прапанаваныя апошнім часам, былі спалучаныя з сур'ёзнымі пабочнымі эфэктамі?

## 7. Прынцып «бочкі Лібіха»

Калі ў труме карабля зьяўляецца вада, то каманда ня проста яе вычэрпвае, а актыўна шукае прабоіну. Што ж да здароўя, то людзі часта змагаюцца з наступствамі замест высвятленьня і ліквідацыі прычыны, прычым марнуюць на гэта шмат часу і сіл. Для таго каб максімальна хутка палепшыць свой стан і падняць узровень энэргіі, трэба знайсці свае «прабоіны» — парушэньні здароўя.

**Працягваючы марскую тэматыку: караблю небяспечныя ня ўсе прабоіны, а толькі тыя, што знаходзяцца ніжэй за ватэрлінію, так і розныя адхіленьні здароўя маюць для нас розную значнасьць.** Уявіце сабе бочку з рэбрамі рознай вышыні. Колькі вады там можа зьмясціцца? Правільна, па ўзроўні самага нізкага рабра. Мы можам уявіць сабе, што розныя рэбры — гэта рэсурсы здароўя, а ўзровень вады — гэта ваш запас здароўя і энэргіі. З чаго трэба пачаць, каб узняць узровень здароўя? Зразумела, з самага слабога зьвяна. Выявіць яго можна, вымераўшы свае рэсурсы здароўя і прааналізаваўшы, якія зьмены мацней за ўсё вам шкодзяць і горш пераносяцца?

**Пачынаць паляпшэньне здароўя трэба з выяўленьня свайго самага слабога зьвяна.** Прынцып бочкі Лібіха, ён жа тэорыя абмежаваньня сыстэмы, пастулюе, што трываласьць сыстэмы вызначаецца самым слабым яе кампанэнтам, або, інакш кажучы, арганізму важнейшае за ўсё дзеянне чынніка, які найболей адхіляецца ад нормы. Ці працуе гэты прынцып і ўнутры аднаго рэсурсу здароўя?

*Маючы слаба разьвітыя цягліцы корпусу, ня варта павялічваць вагу ў сілавым спорце, інакш будзе рызыка траўмы. Няма сэнсу старацца ў выбары салаты, калі вы ня можаце арганізаваць устойлівы рэжым харчаваньня. Не высыпаючыся нармальна, ня варта ўзмоцнена трэніравацца або цягнуць голад.*

Нямецкі аграхімік Юстус фон Лібіх усталяваў, што прадуктыўнасьць ураджаю залежыць ад канцэнтрацыі ў глебе таго мінэра-

лу, узровень якога найменшы: бессэнсоўна ўгнаюць азотам, калі не хапае калію.



*Так і ў здароўі — адна з самых распаўсюджаных памылак людзей у тым, што яны ня робяць тое, што трэба, і паляпшаюць тое, што ў іх і так у парадку.*

У розных людзей, у залежнасьці ад іх геннаў, выхаваньня і г. д., рэсурсы здароўя могуць мець шырокі дыяпазон талерантнасьці ў адносінах да аднаго чынніка і вузкі дыяпазон адносна іншага. Хтосьці больш устойлівы да стрэсу, а хтосьці моцна пакутуе ад недасыпу. Адзін чалавек добра засвойвае тлушчы, а іншы дрэнна — фруктозу. Калі вы прапампавалі адзін са сваіх рэсурсаў, далейшае яго прапампоўваньне не прывядзе да павелічэньня здароўя.

Так, дасягнуўшы свайго оптымуму рухальнай актыўнасьці, далейшае яе павелічэньне ў выглядзе звышдоўгіх марафонаў наўрад ці дадасць здароўя. У гэтым месцы важна зноў прааналізаваць сябе і свой стан, выявіць наступны абмяжоўвальны рэсурс і пачаць надаваць увагу яму. Не здаючы дасягнутых пазыцый, трэба асвойваць усё новыя і новыя, затым вяртацца да ўжо засвоеных, каб палепшыць іх на новым, больш высокім узроўні.

*Напрыклад, калі ў вас начны апноэ, гэта можа блякаваць вашыя намаганьні ў схудненьні. Калі вы мала рухаецеся, тое дужаьне з дэпрэсіяй будзе не такое эфэктывнае.*

Зь іншага боку, павелічэньне нагрузкі можа зрабіць некаторыя чыннікі неаптымальнымі. Калі вы пачынаеце шмат займацца, вам спатрэбіцца больш сну для кампэнсацыі. Калі будзеце сутыкацца зь вялікай колькасьцю зьменаў, павысіцца нявызначанасьць, і вам для захаваньня здароўя спатрэбіцца больш высокі ўзровень стрэсаўстойлівасьці.

Разгледзім яшчэ некалькі прынцыпаў, падобных да бочкі Лібіха ў сваім уплыве на здароўе.

## Прынцып атручанай стралы.

У выпадку небяспечных сытуацыяў важна дзейнічаць неадкладна, а не разважаць ці аналізаваць.

*Будыйская прытча пра чалавека, параненага атручанай стралой: сябры спрабуюць выняць стралу, а ён не дае і засыпае іх пытаньнямі: «Скажыце перш, чыя гэта страла? Хто стрэліў? Зь якога ён горада? Зь якога лука стрэлілі?»*

*Колькі пралацела страла? Ня дам выцягнуць стралу, пакуль усё не даведаюся». Так і памёр ад раненьня той чалавек.*

Калі ў вашым жыцці ёсць хваробы ці сытуацыі, якія сур'ёзна пагражаюць вашаму здароўю, перарывайце іх радыкальна. Не чытайце ў інтэрнэце пра віды стрэл — вырвіце стралу! Дзеянне, а не разважанне, першаснае: толькі дзейнічаючы, мы даможамся палепшэння свайго стану.

### Прынцып «закрываць дзірак».

Гэты прынцып я часта выкарыстоўваю на кансультацыях. Калі мы абмяркоўваем аналізы і лад жыцця, то ў першую чаргу плянуем «закрываць дзіркі». Гэта значыць выявіць і ўхіліць наймацнейшыя і небяспечныя дэфекты ў нутрыцыйных дэфіцытах, у крыніцах стрэсу і да т. п. Чым мацнейшае адхіленне паказніка ад нормы, тым большы ўплыў ён аказвае на арганізм і тым важней аднавіць яго баянс.

### Прынцып ахілесавай пяты.

Гэты прынцып мяркуе, што важна вылучыць і выявіць свае самыя слабыя месцы і абараніць іх. «Дзе коратка, там і рвецца»: у выпадках павялічанай нагрузкі мы мацней за ўсё прасядаем у сваіх слабых месцах, таму важна своєчасова іх умацоўваць. Гэта могуць быць і псыхалагічныя трыггеры, і нашыя генетычныя асаблівасці, і імунітэт.

Падумайце, зь якімі праблемамі са здароўем вы часцей за ўсё сутыкаецеся і што можна зрабіць, каб перадухіліць іх? Дзе вашае слабое звязно? Напрыклад, пры стрэсе ў адных людзей павышаецца рызыка бессані, у другіх — пераядання, у трэціх — павышаецца спажыванне алькаголю. Ведаючы свае слабыя месцы, вы можаце загадзя прыняць захады, каб не дапусціць зрыву ў выпадку крытычнай сытуацыі.

### Пытанні і заданні

1. Складзіце спіс ваших слабых месцаў (фізічных, псыхалагічных, сацыяльных, біяхімічных) і спосабаў іх умацавання. Размяркуйце іх у парадку зніжэння прыярытэту па ступені ўплыву на вашае здароўе.

2. Што карыснага для сябе вы можаце зрабіць проста цяпер? Папрысядаць? Выпраста-

цца? Прыняць кантрасны душ? Памэдытаваць 5 хвілінаў?

3. Дзе вы даяце слабінку раней за ўсё пры павелічэнні ўзроўню стрэсу? Як можна перадухіліць гэта?

### 8. Прынцып «не нашкодзь»

*На прыёме ў лекара пацыент скардзіцца, што ў яго ўсё баліць. Доктар дабрадушна ўсміхаецца: «Ну гэта вы загнулі, на ўсё ў вас ня хопіць грошай».*

Нават калі вы проста пераступаеце па-рог больніцы, то ўжо рызыкуеце, бо самыя небяспечныя антыбіётыкаўстойлівыя штамы бактэрыяў часцей за ўсё «жывуць» менавіта ў лячэбных установах. Не хачу палохаць вас стацыянарам, але падкрэсліваю: любое ўмяшанне можа прынесці шкоду, а карысці «ад лячэння» пры гэтым выявіцца менш. «Не нашкодзь» — так наказваў Гіпакрат, і з IV стагоддзя да н.э. гэты пастулат — адзін з галоўных у мэдыцыне.



*Умець правільна ацэньваць патэнцыйныя рызыкі, патэнцыйную карысць і іх суадносіны для ўсіх нашых аздараўленчых і лячэбных умяшанняў вельмі важна.*

Для здаровых людзей рызыка мусіць адсутнічаць або быць мінімальнай — гэта тычыцца ўсіх умяшанняў. Таму не сьпяшаецца тэставаць на сабе навагоднія мэтадыкі, яны ўжываюцца яшчэ занадта нядоўга, каб можна было выявіць і ацаніць усе магчымыя іх наступствы — пабочны эфект можа адбіцца празь дзесяцігоддзі.

Як жартуюць лекар, «хворы мае патрэбу ў доглядзе лекара, і чым найдалей глядзіць лекар, тым лепш», — так таксама бывае часта. І дасведчаны лекар мусіць умець ня толькі выпісваць, але й адмяняць непатрэбныя лекавыя прэпараты. Нярэдка можна сутыкнуцца, напрыклад, з пабочным дзеяннем прэпаратаў у цяжарных, якое праяўляецца ўжо ў іх дзяцей. Альбо вось неабгрунтаванае выдаленне мігдалінаў у дзяцей, якое ў тры разы падвышае магчымасць развіцця хваробаў лёгкіх, а таксама рызыку рэспіраторных, інфекцыйных і алергічных захворванняў.

**Лячэнне ніколі не павінна быць больш небяспечным, чым захворванне!** Для людзей хворых рызыка ад выкарыстання пэў-

нага прэпарата ці з прычыны апэрацыі апраўданая: чым мацнейшае захворваньне, тым большая рызыка лячэньня дапушчальная. Чым цяжэйшае захворваньне, тым большая карысьць будзе ад апэрацыі або прэпарата — суадносіны рызыка / карысьць мяняецца. Таму, напрыклад, антыдэпрэсанты куды больш эфэктыўныя пры цяжкіх дэпрэсіях, чым пры лёгкіх.

**Правільная ацэнка рызыкі** важная для выбару тактыкі лячэньня. Напрыклад, чым вышэйшая ў вас рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым больш агрэсіўнай павінна быць тактыка зьніжэньня «дрэннага халестэрыну» да меншых лічбаў. У складаных сытуацыях зацягваньне праблемы можа адно пагаршаць яе, таму дзейнічаць трэба рашуча. Чым вышэйшая рызыка сьмерці, тым на большыя рызыкі ў лячэньні можна ісьці. Возьмем праблему хранічнага болю. Кожны выпадак патрабуе дыягностыкі, у ім трэба разьбірацца і індывідуальна падыходзіць да рашэньня. Але ва ўладзе фармкампаніяў укараніць у шырокую практыку небясьпечныя прэпараты, прымяняючы іх пабочныя эфэкты. Ды й лекарам бывае прасьцей прызначыць абязбольвальнае, чым разьбірацца з прычынай боляў.

Так у 90-я гады мінулага стагодзьдзі пачалася апіюідная катастрофа ў ЗША: памятаеце прагу доктара Хаўса да вікадыну? Кінематаграфічны прыклад таго, як бескантрольнае прызначэньне апіюідных анальгетыкаў прывяло да фармаваньня цяжкай залежнасьці, пераходу на наркотыкі ды імклівага росту колькасьці выпадкаў сьмерці ад перадазіровак. Пры немагчымасьці легальна купіць прэпараты, людзі пачалі зьвяртацца ў крымінальныя структуры, і гэта павялічыла продажы вулічных наркотыкаў. Паводле дасьледаваньняў, да 80% амэрыканцаў, якія выкарыстоўваюць герайн, перайшлі на яго з абязбольвальных апіюідаў.

**«Вельмі часта найлепшы лек — гэта абысьціся без яго»** — і гэтую мудрую фразу прыпісваюць старажытнагрэцкаму лекару Гіпакрату. Як ведаюць хірургі, найлепшая апэрацыя — гэта тая, якую не зрабілі. Калі можна абысьціся без апэрацыі, трэба абысьціся без яе. Спытайце ў свайго лекара: а ці можна яе адкласьці, ці здарыцца што-небудзь страшнае, калі не зрабіць апэрацыю?

Ёсьць дзясяткі незэфэктыўных апэрацыяў (без даведзенай карысьці), якія робяць па ўсім сьвеце, — гэта і некаторыя апэрацыі на сэрцы, і

артраскапія каленнага сустава пры артрыце, і шэраг апэрацый на хрыбце, напрыклад унутрыдыскавая электратэрмальная тэрапія. Палляпшэньні пасьля іх часьцей за ўсё зьвязаныя з плацеба-эфэктам, бо нават пры «фіктыўнай апэрацыі», калі праводзіцца толькі наркоз і надрэз — і больш нічога, — фіксуецца наступнае заўважнае палляпшэньне самаадчуваньня. Але пры гэтым рызыка ўнутрышпітальнай інфэкцыі, трамбозу і да т. п. для пацыентаў, якія знаходзяцца ў стацыянары, вышэйшая ў разы.

Некаторыя віды дыягностыкі пры бяздумным выкарыстаньні таксама могуць нашкодзіць. Напрыклад, каланаскапія нясе рызыкі нашкоджаньня сьценкі кішачніка, таму калі рабіць яе часта людзям да 50 гадоў (а тады выявіць захворваньне малаімаверна), то рызыкі ад дыягностыкі будуць вышэйшыя, чым карысьць. Зрэшты, можна замяніць гэта віртуальнай каланаскапіяй.

А як можна ацаніць псыхічную шкоду, нанесеную неабгрунтаванымі высновамі і дыягназамі, выпадкова выяўленымі дыягнастычнымі артэфактамі? «Выконваць псыхічную гігіену» лічыў важным псыхіятар Уладзімір Бехцераў, і ўжо больш за сто гадоў гэтая ідэя застаецца актуальнай. Гісторыя поўніцца выпадкамі ятрагеніяў, то бок пагаршэньняў фізычнага ці эмацыйнага стану чалавека, ненаўмысна справакаваных мэдыцынскім працаўніком. Цікава, што зь сёньняшніх мэтадаў і падыходаў будзе прызнана небясьпечным і шкодным у найбліжэйшай будучыні?



Пакуль варта памятаць, што ўстрымлівацца ад непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў для ўмоўна здаровых людзей ня менш карысна для здароўя, чым своечасова рабіць патрэбныя абсьледаваньні.

### Чаму ўзьнікае залішняе ўмяшаньне?

Калі да лекара прыходзіць пацыент і ў яго ёсьць скаргі, то псыхалягічна складана адпусьціць яго з агульнымі рэкамендацыямі. Ды і пацыенты хочуць прызначэньняў — патураньне гэтым запытам прыводзіць да прызначэньня непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў. Цяжка ўстрымацца ад таго, каб нічога не прызначыць.



*Як жартуюць, цяпер існуе так шмат розных прэпаратаў, што даводзіцца прыдумляць новыя хваробы, каб іх прызначаць.*

Таксама мы можам недаацэньваць шкоду умяшаньняў і мэтодыкаў праз кагнітыўнае скажэньне, калі адмоўныя вынікі і пабочныя эфэкты замоўчваюцца. Гэта адбываецца як адмыслова, калі ў выпрабаваньнях заніжаюцца пабочныя эфэкты прэпаратаў, а спэцыялізаваныя часопісы не публікуюць артыкулы аб прэпаратах, якія не паказалі эфэктыўнасьці, так і не адмыслова, калі тыя, каму не дапамагло, замоўчваюць пра гэта, а тыя, каму стала лягчэй, шырока дзеляцца сваімі ўражаньнямі. Такая асымэтрыя вядзе да няслушнага адзнакі рызык.

### Вывучайце рызыкі.

Рызыка — гэта не сярэдняе значэньне, а індывідуальнае. Напрыклад, для адзнакі пабочных эфэктаў лекавага прэпарата важна ўлічваць узрост пацыента, існыя захворваньні, звесткі абсьледаваньняў і лябараторныя паказьнікі. Даведайцеся ўсе фактары рызыкі і пэрсаналізуйце іх. Таксама важна пэрсаналізаваць і пасьпяховасьць лячэньня. Цяпер можна загадзя, на падставе генэтычнага тэсту, ацаніць імавернасьць пасьпяховага лячэньня шэрагу захворваньняў, напрыклад гепатыту С або дэпрэсіі, пэўнымі прэпаратамі, выбраўшы найбольш эфэктыўны менавіта для вашага геному.

Калі мы гаворым пра зьмяненне ладу жыцьця, то спорт і дыеты не такія бясспечныя, як можа падацца на першы погляд. Таму важна ацэньваць і іх рызыкі, вивучаць чужыя няўдачы — часта яны могуць несць больш карыснай інфармацыі, чым посьпехі. Мы можам прыняць меры і зьнізіць свае рызыкі загадзя, асабліва калі ведаем тыповыя пагрозы і памылкі. На жаль, людзі, у якіх нешта не атрымалася, нячаста дзеляцца нэгатыўным досьведам.

### ЗЛЖ кухоннай кнігі.

Людзі любяць хуткае вырашэньне ўсіх праблемаў са здароўем праз прыём дабавак і лекаў і ўвесь час знаходзяцца ў пошуку «адной пігулкі ад усіх хваробаў». Як рыцары караля Артура шукалі чару Грааля, якая вылечвае ад хваробаў і дае неўміручасьць, так і сёньня людзі шукаюць у сацсетках схэмы прыёму

дадаткаў. Рашэньне практычна любой праблемы са здароўем можна зьвесці да прыёму набору БАДаў. Проста як у магічным рэцэпце: як узьдзе поўня, вазьмі тоўчаныя мышыныя языкі, сэрца шыбеніка і карань мандрагоры; а цяпер гучыць: замоў дадатак 1, дадатак 2 і дадатак 3. **Пэрыядычна ў шматлікіх людзей пачынаецца сапраўдны сьверб, маўляў, чаго б такога мне прапіць?**

Абсалютная большасьць гэтых злучэньняў у лепшым выпадку бескарысныя, а іх прыём можа адцягваць чалавека ад сапраўды важных мерапрыемстваў. Лепш бы выдаткаваць гэтыя сілы на паляпшэньне харчаваньня або спорт. Бо звесткі пра карысьць гэтых дабавак могуць быць атрыманыя на клеткавых культурах, на жывёлах і не пераносяцца на чалавека. Нават калі вы спрабуеце зьмяніць дадаткамі нейкі біяхімічны паказьнік, яго зьмена не заўсёды будзе гаварыць аб карысьці для здароўя. Таму навукоўцы дасьледуюць уплыў прэпаратаў ня толькі на «мяккія пункты» (г. зн. прамежкавыя паказьнікі), але заўсёды — на «цвёрдыя пункты» (працягласьць жыцьця і частасьць ускладненьняў). Напрыклад, зьніжэньне цынку пры дэпрэсіі адбываецца не празь яго дэфіцыт, а празь пераразьмеркаваньне. Павышэньне гомацыстэіну можа быць і праз парушэньне работы нырак, а не дэфіцыт вітамінаў В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>.

Многія нават лекавыя прэпараты, якія паліпшаюць стан пацыентаў, у выніку могуць павялічваць іх сьмяротнасьць: напрыклад, шэраг лекаў пры мігальнай арытміі. Бывае і так, што прэпараты, якія спачатку нават крыху пагаршаюць стан пацыентаў, напрыклад бэта-блякатары, у выніку падаўжаюць ім жыцьцё. Таму так важна прытрымлівацца доказнай мэдыцыны замест таго, каб верыць сваім суб'ектыўным адчуваньням або чаканьням.

У залежнасьці ад чалавека, праблемай можа быць і дэфіцыт, і лішак якога-небудзь рэчыва, праілюструю на прыкладзе жалеза. Калі жалеза ў арганізьме бракуе і ўзровень фэрытыну (паказвае запасы жалеза) нізкі, гэта можа быць прыкметай жалезадэфіцытнай анэміі, якая моцна пагаршае самаадчуваньне і часта сустракаецца ў жанчынаў. У гэтым выпадку прэпараты жалеза дапамогуць.

А вось мужчыны часцей сутыкаюцца з павышаным фэрытынам. Лішак жалеза павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, у гэтым выпадку паказана донарства, а калі ён

пачне проста піць дадаткі жалеза, гэта пагоршыць яго стан. Проста піць такія дадаткі без высвятленьня прычынаў няварта, бо хранічная анэмія ў пажылых можа быць і праз крывацёкі, абумоўленыя ракам кішачніка, а можа быць і праз інфэкцыю.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці разьлічваеце вы рызыкі (як бліжэйшыя, так і аддаленыя) і перавагі пры выкарыстаньні лекавых прэпаратаў або плянаваньні апэрацыяў?

2. Ці прытрымліваецеся вы ці ваш лекар прынцыпу «не нашкодзь»?

3. Займаючыся аздаравленьнем, ці ўяўляеце вы рызыкі працэдур або тэхнік і спосабы іх мінімізацыі?

## 9. Прынцып штангі

Прынцып штангі — гэта спалучэньне некалькіх падыходаў у адным рэсурсе здароўя, калі для вырашэньня адной праблемы даюцца дзьве парады: пазітыўная — што рабіць, і нэгатыўная — чаго не рабіць. Напрыклад, у харчаваньні важна як пазьбягаць цукру, так і дадаваць больш гародніны. Для фізычнай актыўнасьці — пазьбягаць гіпадынаміі нават важней, чым рэгулярна трэніравацца. Для якасьці сну важна як пазьбягаць сьвятлодыёднага сьвятла ўвечары, так і бываць днём на вуліцы. *(Навошта — спытаеце вы? А таму, што ультрафіялетавае спектар удзельнічае ў выпрацоўцы сератаніну, а сератанін зьяўляецца папярэднікам начнога гармону мэланіну, падрабязней пра гэта — у разьдзеле «Сон»).*

Прынцып штангі таксама мяркуюе выкарыстаньне дзьвюх самых эфэктыўных стратэгий, ігнаруючы прамежкавыя, менш важныя. **Гэта значыць — рабіць самае карыснае для сябе і ўстараняць самае небясьпечнае.** Устараненьне самага небясьпечнага мае на ўвазе мінімізацыю рызыкаў, раннюю дыягностыку — гэта дапамагае пазьбегнуць або выявіць на раньняй стадыі захворваньні, якія пагражаюць жыцьцю. Напрыклад, чым раней распачатае лячэньне сардэчна-сасудзістых або ракавых захворваньняў, тым вышэйшая імавернасьць спрыяльнага зыходу.

Устараненьне пагрозаў — гэта і такія прафіляктычныя мерапрыемствы, як вакцына-

цыя. Пра стандартныя пляны вакцынацыі напісана ўжо шмат, адзначу толькі, што прышчэпкі ратуюць ня толькі ад інфэкцыйных захворваньняў, але ад ракаў, напрыклад прышчэпка ад папілёмавірусаў (цэрварыкс, гардасіл). Яна ратуе ня толькі ад раку шыйкі маткі, але і ад плоскаклетачных ракаў (у першую чаргу ротаглыткі). З узростам імунітэт аслабляецца і некаторыя прышчэпкі трэба паўтарыць. А вось пажылым людзям таксама важна зрабіць дадатковыя прышчэпкі супраць узбуджальнікаў пнэўманіі, напрыклад вакцыну супраць пнэўмакоку (прэвэнар).

### Лячыць хваробы ці ўмацоўваць здароўе?

Часта і дактары, і пацыенты блытаюць гэтыя рэчы. Зьвяртаючыся да лекара, людзі часам чуюць: «Вы здаровыя, хваробы няма». У такіх выпадках паляпшэньне самаадчуваньня будзе прыходзіць пры ўмацаваньні здароўя. Але калі ёсьць канкрэтнае захворваньне, то трэба, вядома, сфакусавацца на яго лячэньні. Напрыклад, прымаць супрацьвірусныя прэпараты пры віруснай інфэкцыі, антыбіётыкі — пры бактэрыяльнай інфэкцыі, рабіць апэндэктамію пры апэндыцыце і да т. п. Зрэшты, як я пісаў у папярэднім разьдзеле, цяпер усё большае распаўсюджваньне атрымліваюць «хваробы цывілізацыі», такія як атлусьценьне, цукровы дыябэт 2 тыпу, дэпрэсія, алергіі і аўтаімунныя захворваньні.

**Прычына гэтых захворваньняў — лад жыцьця, таму прыдумаць адну таблетку, якая вылечыць іх, амаль немагчыма.** Мэдыцына прапануе «кантраляваць» іх сымптомы на працягу ўсяго жыцьця, бяз спробы вылечыцца цалкам. Але ў такім выпадку зьмена ладу жыцьця эфэктыўнейшая за любыя прэпараты: так, цукровы дыябэт 2 тыпу ў многіх выпадках можна вылечыць. Так, гэта складана, але гэта будзе сапраўднае лячэньне, а не «кантроль сымптомаў».

### Прынцып нэгатыўных парадаў.

Калі ў знакамётага скульптара Мікеланджэла спыталі, як яму ўдаецца ствараць такія цудоўныя статуі, ён адказаў: «Я бяру глыбу мрамору і адсякаю ад яе ўсё лішняе».



*Вы можаце ўчыніць са сваім ладам жыцця, як Мікеланджэла са сваімі статуямі, — прыбраць усё лішняе. А потым ужо можна дадаваць нешта, не перагружаючы сябе.*

Усе рэкамендацыі адносна здароўя можна ўмоўна падзяліць на пазітыўныя парады «рабі гэта» і нэгатыўныя «не рабі гэтага». Цікава, што парады «не рабі» звычайна маюць больш высокую навуковую дакладнасць і, як правіла, асабліва не змяняюцца з цягам часу. А вось пазітыўныя парады часта выяўляюцца няпэўнымі, недакладнымі. Пазітыўныя парады патрабуюць больш часу на выкананьне, пакідаюць меней гнуткасці і магчымасці выбару. Таму й на кансультацыі я таксама аддаю перавагу распачаць з таго, што можна перастаць рабіць дзеля лепшага здароўя.

*Напрыклад, у дыеталёгіі розныя спецыялісты бадай ня маюць разыходжаньняў у поглядах на тое, якая ежа шкодная для здароўя: фастфуд, смажаная, рафінаваныя вугляводы, цукар і да т. п. Пры гэтым ёсць прыкметныя адрозьненні ў тым, што карысьнейшае — ці то тлушчы, ці то расьлінная ежа. Усе згодныя, што гіпадынамія шкодная, але вядуцца спрэчкі аб тым, які від спорту карысьнейшы.*

Ёсць шмат модных спосабаў паляпшэньня здароўя, накіраваных на стрэтчынг, інфрачырвоных лямпаў, стымуляцыі мозгу, але падумайце лепш, што можна перастаць рабіць, і складзіце свой сьпіс.

**«Не рабіць» добрае тым, што вызваляе вашыя сілы і час і дапамагае сканцэнтраваць увагу.**

У сьпіс «не рабіць» могуць увайсці чынныя і, якія зьнясільваюць вас. Якія шкодныя ўздзеянні можна ўхіліць, няхай гэта будзе паветра, вада, шум, сьвятло? Як можна датрымлівацца эмацыйнай гігіены, каб пачуць нэгатыўнае ўздзеянне навязлівых думак, крыўдаў, чаканьняў, жаданьняў? Што можна выкінуць з дому, каб стаць больш здаровымі? Напрыклад, стары дыван, які назапашвае велізарную колькасць пылу.

«Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не». Што да працы і вашага здароўя, правіла «не рабі» дакладнейшае і карысьнейшае, чым правіла «рабі». Мы ведаем пра тое, што няслушна і шкодна, нашмат больш, чым пра тое, што слушна і карысна. Тое, што было ўчора і сёння няслушным і

шкодным, малаверагодна стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёння — ня факт! Пакідайце лішняе, вызваляйце працоўную памяць, матывацыю і запал да новых справаў і ўчынкаў. Не дадавайце лішняга. Вам можа быць шкада вашых старых шкодных звычак, дзейнічайце бязлітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаваньня і пакідайце іх у мінулым. Адсякайце лішняе, дзейнічайце рашуча ў вырашэньні сваіх праблемаў здароўя. Няхай ваша прымаўкай стане хірургічная «Ubi pus, ibi incisio» — дзе гной, там разрэз! Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыццё сотню справаў, думайце, як адмаўляцца і рашуча гаварыць «не» новаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здаравей.

### Пытаньні і заданьні

1. Што можна выкінуць з галавы, каб стала лягчэй? Які цяжар чаканьняў і крыўдаў вы штодня носіце з сабой?

2. Што можна зьмяніць у доме ці асяродзьдзі, каб атрымаць паляпшэньне для здароўя? Што выкінуць, што перастаць чытаць, з кім з таксічных людзей перастаць дачыняцца?

3. Што можна перастаць рабіць, каб атрымаць плюсы для здароўя? Складзіце сьпіс.

## 10. Прынцып сыстэмы

Калі людзі гавораць пра здаровыя звычкі, то часта ставяць сабе мэты: напрыклад, прапампаваць грудныя цягліцы, наладзіць сон, схуднець на 5 кг. Але калі мэта дасягнутая, тут жа прыходзіць расслабленьне: людзі кідаюць рабіць тое, што ім дапамагала, і страчваюць усё дасягнутае.



*Прынцып сыстэмы — гэта стварэньне набору звычак, якія ўтрымліваюцца на працягу доўгага часу.*

Не «схуднець на 5 кг», а «стварыць сыстэму харчаваньня, якая падтрымлівае маю здаровую вагу». Гэты прынцып заклікае выбіраць бясьпечныя для здароўя спосабы, якіх вы зможаце датрымлівацца на працягу многіх гадоў. Сапраўдны клопат пра сябе — гэта не галаданьні і зьнясільвальныя трэніроўкі, а доўгатэрміновы сыстэмны падыход.

Стварыўшы сыстэму, мы пераходзім ад этапу сьвядомых намаганьняў да аўтаматычнай работы звычай. Звычкі і асяродзьдзе ўздзейнічаюць на вас кожны дзень, і гэта нашмат мацней, чым валявыя самапрымусы. Больш за тое, эпізодычныя наскокі шкодныя для здароўя. Напрыклад, чым часцей здароўца эпізоды ваганьняў вагі больш чым на 5 кг, тым вышэйшая рызыка атлусьцення. Калі за нас працуе сыстэма, зьмены становяцца надзейней і вагавіцей.

*Памятаеце міф пра аўгіевы стайні? Калі Гераклу загадалі ачысьціць іх, ён узяў рыдлёўку і пачаў капаць. Але чым глыбей ён капаў, тым больш гною сыпалася яму на галаву. Так і мы, намаганьнем разграбаючы свае праблемы, можам яшчэ мацней у іх закопвацца. Затым Геракл вырашыў выкарыстаць іншы падыход — ён перакрыў раку, і яна вымыла ўвесь гной са стайняў. Так і сыстэматычнае зьмяненьне ладу жыцьця дапаможа нам ня проста дасягнуць мэтай, але й падтрымліваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве.*

Для таго каб эфэктыўна кіраваць рэсурсамі здароўя, важна ствараць вакол сябе дабратворнае асяродзьдзе (гэта і людзі, і рэчы, і мейсцы), якое падтрымлівае вас у дасягненьні мэтай. Ідэальным стане такое ўкараненьне рэсурсу ў лад жыцьця, каб ён у выніку не патрабаваў асобнай практыкі.

*Напрыклад, прынцып ускоснага ўплыву мяркую непрамае фізыялягічнае ўздзеянне праз трыггеры: поўная цемра, а не снатворнае, яркае сьвятло, а не кафэін.*

Па меры таго, як мы асвойваем новыя звычкі, можам пераводзіць іх з галіны фармальнай практыкі ў нефармальную: адначасова гуляць на сьвежым паветры, практыкаваць усьвядомленую хадзьбу-мэдытацыю, атрымліваць карысьць і задавальненьне ад сонца — гэта яно. Або, да прыкладу гуляць у тэніс з сябрам, весьці ў працэсе перамовы, атрымліваючы задавальненьне і ад гульні, і ад камунікацыі, і ад прыгожага мейсца, у якім разьмешчаны kort. Гэта вельмі пра здароўе.

**Стварайце сыстэму звычай**, якія вам падабаюцца і якія вы можаце ўкараніць у доўгатэрміновай пэрспэктыве, адпрацоўвайце яе да аўтаматызму. Гэта як каляіна, якая будзе падтрымліваць вас і не даваць збочыць са шляху здароўя, нягледзячы на магчымыя перашкоды і цяжкасьці. Для дзяцей важна ствараць такую сыстэму звычай з самага дзяцінства. Людзі і навукоўцы бясконца спрача-

юцца аб тым, які прадукт карысны або шкодны, аб тым, што важнейшае — харчаваньне або спорт. Але здароўе — гэта сыстэма, а не адзін прадукт. Таму і здаровае харчаваньне — гэта сыстэма, якая ўключае ў сябе рэжым харчаваньня, выбар прадуктаў, каляраж, харчовую псыхалёгію, гатаваньне і многае іншае. Здароўе аптымальна працуе, толькі калі ўсе элементы ягонае сыстэмы задзейнічаныя.

*Узімку вы ня зможаце жыць у хаце, дзе няма або вокнаў, або дзьвярэй, або падлогі, або даху — для таго, каб сагрэцца, неабходныя ўсе яе часткі. Так і са здароўем — важна гарманічнае разьвіцьцё ўсіх рэсурсаў здароўя. Успомніце, як сьмешна выглядае чалавек, які напампаваў сабе адно біцэпсы і ходзіць з «курунымі» лыткамі.*

Сыстэма і прапорцыя — вось вашыя правілы. Кожная звычайка, пра якую пойдзе гаворка, — гэта цагліна ў трывай сысьцяне вашага здароўя.

### Прынцып здаровых звычай.

Цяпер пры ацэнцы дзеяньня многіх прэпаратаў, дадаткаў, стратэгіі выкарыстоўваюцца канчатковыя пункты ў выглядзе іх мэтай эфэктыўнасьці, таксічнасьці, уплыву на пэўныя маркеры. Досыць часта гэтыя дасьледаваньні праводзяцца ў кароткатэрміновыя прамежкі і могуць ігнараваць доўгатэрміновыя наступствы. Адным з такіх наступстваў зьяўляецца зьмена паводзінаў. Эканамічныя навукі і біямэдыцынскія дасьледнікі апошнім часам пачалі зьвяртаць больш увагі на тое, як зьмяняюцца нашыя паводзіны, як зьмяняецца наш выбар і перавага рызыкаў. Бо наш выбар — гэта нашмат глыбейшая тэма, чым простыя веды аб тым, што карысна, а што шкодна.

Многія «экспэрты» ігнаруюць паводзінныя патэрны, даючы парады накшталт: «Дэпрэсія? Больш усьміхайся!», «Схуднець? Проста перастань есьці!», «Не атрымліваецца? Старайся мацней». Лягічна? Лягічна! Але такая спрошчаная лёгіка ня будзе працаваць у складаных сыстэмах, бо сьвядомыя разважаньні і разуменьне сваёй праблемы далёка не заўсёды прыводзяць да зьмены паводзінаў.

*Гучыць як насьмешка, але да гэтага часу можна пачуць: «Атлусьценьне? Проста лічы калёрыі!» Аднак харчовыя паводзіны — гэта складаны нэўраздакрыны працэс, які зьвязвае разам узровень фізычнай актыўнасьці, ежу,*

*стрэс, сьвятло й дзясяткі іншых чыннікаў. На працягу дня чалавек неўзаметку для сябе прымае больш за 500 харчовых рашэнняў — і калі праходзіць міма кавярні з водарам выпечкі, і калі адкрывае дома льдоўню. Немагчыма «кіраваць» усімі гэтымі аспэктамі паводзінаў.*



*Чалавек, які цешыцца хуткаму пахуданню на цвёрдай абмежавальнай дыеце, падобен на рабаўніка, які купаецца ў грашах, калі па ўсходах ужо падымаецца паліцыя, каб яго арыштаваць.*

Харчовыя паводзіны павінны быць заснаваныя на звычках, якія мы самі можам лёгка кантраляваць. Напрыклад, лічыць гадзіны пры рэжыме харчавання або інтэрвальным галаданні, замест таго каб лічыць калёрыі, якія мы ня можам ацаніць дакладна. Сьвядомы харчовы кантроль у стрэсавым асяроддзі немагчымы на доўгатэрміновай падставе, таму эфектыўнасьць абмежавальных дыет засмучальна малая — каля 5% посьпеху ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Чалавек, які радуецца хуткаму пахудзеньню на жорсткай абмежавальнай дыеце, падобны да рабаўніка, які купаецца ў грашах, калі па лесвіцы ўжо паднімаецца паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны — гэта набор звычак, аўтаматычных рэакцый, якія парадкуюць наша харчаваньне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Так, вы можаце зьесці колькі хочаце, але, выбіраючы ежу нізкай спэцыфічнай калярыйнасьці і сілкуючыся два разы на дзень, даволі складана атрымаць залішнюю вагу, нават калі вельмі імкнуцца. Але самае галоўнае ў гэтай справе — шматгадовы ўстойлівы трэнд здаровай вагі, падтрымаць які могуць толькі звычкі, а не вясновыя наскокі на абмежавальныя дыеты. Усе нашыя даволі бедныя рэсурсы ўсьвядомленасьці варта вытрачаць не на падлік калёрыяў, а на выпрацоўку новых звычак.

*50% здароўя — гэта здаровыя звычкі.*

## Пытаньні і заданьні

1. Як вы можаце ўкараніць здаровыя звычкі ў свой рэжым жыцця, працу і адпачынак? Як вы можаце спалучаць адразу некалькі здаровых звычак?

2. Ці было так, што дасягненьне мэты ў здароўі прыводзіла вас да страты матывацыі і адмовы ад далейшых дзеяньняў?

3. Ці патрапляеце вы дабівацца аўтаматызму, выпрацоўкі здаровых звычак на пастаяннай падставе?

## 11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш»

Здароўе цяжка назапасіць і ўтрымаць без штодзённага выкарыстаньня. Наш арганізм схільны эканоміць рэсурсы, і калі мы іх не выкарыстоўваем, то яны могуць скарачацца. Таму здароўе — гэта здаровы лад жыцця, тое, што мы робім рэгулярна, а ў ідэале — штодня.

**Адсутнасьць належных выклікаў у жыцці, гострых стрэсаў дэтрэніруе нашу псыхіку і цела.** Напрыклад, калі мы перастаем займацца спортам, то ўжо праз два месяцы ўзровень сілы зьніжаецца, а праз паўгода вяртаецца да зыходнага стану. Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш павольна гэта адбываецца. Усяго за 14 дзён адмовы ад трэніровак вы можаце страціць да 12% цяглічнай масы. Калі цалкам спыняюць займацца прафэсійныя спартоўцы, за 2 месяцы трыушчасць падае на 21%, а за тры — на 50%.

З аднаго боку, рэгулярныя трэніроўкі важныя для захаваньня актыўнасьці і мозгу, і цела, з другога — пастаянная раўнамерная нагрузка не працуе, бо мы хутка да яе адаптуемся. Манатоннасьць і звычайнасьць аслабляюць нас, таму заўсёды патрэбныя новыя задачы, новыя сытуацыі. Адаптуючыся да незвычайных умоваў, мы трапляем у пункты супэркампэнсацыі — калі пасля адаптацыі мы становімся мацнейшымі, чым былі да.

**Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» працуе ня толькі датычна здароўя:** важна выкарыстоўваць свой час, інакш ён выцякае скрозь пальцы. Важна працаваць над адносінамі: пушчаныя на самацёк, яны наўрад ці будуць спантанна паляпшацца. Кожны наш навык закадаваны ў мозгу ў нэўронавых сувязях. Гэтыя сувязі плястычныя. Чым часцей мы актывуем іх, тым больш яны ўмацоўваюцца. Чым радзей, тым вышэйшая рызыка таго, што навык стане слабейшым і можа нават знікнуць.

**Калі мы мала рухаемся, то ня толькі страчваем цяглічную масу, таксама ў нас у мозгу памяншаецца колькасць нэрвовых клетак, якія кіруюць цягліцамі.** Таму многія нэўрадэгенэратыўныя захворвань-

### ні хутчэй прагрэсуюць пры маларухомым жыцці.

Рэсурсы здароўя не пасіўныя, іх немагчыма назапасіць і закансэрваваць, іх трэба рэгулярна выкарыстоўваць. Калі мы сустракаемся з новымі выклікамі, сутыкаемся са стрэсамі, калі ад нас патрабуецца праявіць волю і сілу, то менавіта колькасьць рэсурсаў вызначае вынік. Чым больш запасу, тым лягчэй мы адаптуемся. Калі ж спрабаваць пазбягаць складаных задач, не выкарыстоўваць свае патэнцыйныя магчымасьці, то яны пачынаюць памяншацца, адміраць, падпарадкоўваючыся ўжо іншаму прынцыпу — скарачэньне непрацуючых функцый, згортваньне функцый празь незапатрабаванасьць.

### Прынцып штодзённасьці

Многія здаровыя звычкі паказваюць сваю максімальную карысьць толькі пры штодзённым, а не эпизадным ужываньні. Сон, ежа і трэніроўкі ня могуць быць назапашанымі. За рэдкім выключэньнем, ідэя прыняць шмат вітамінаў за адзін раз і на паўгода — шкодная. Многія спрабуюць абысьці гэты прынцып, напрыклад, не дасыпаць некалькі дзён, а затым адаспацца на выходных. Або трэніравацца з падвойнай нагрузкай, кампэнсуючы прапушчаную трэніроўку, галадаць, ураўнаважваючы абжорства, — гэта небясьпечны падыход.

Але ёсьць і добрыя навіны: мы ніколі не губляем да канца як добрае, так і дрэннае. Калі вы нарошчваеце цягліцы, у іх павялічваецца колькасьць ядраў. Таму пасля аднаўленьня трэніровак рост цягліцаў у вас будзе праходзіць хутчэй — так працуе **цяглічная памяць**. Калі вы развучылі нейкі рух, то потым вельмі хутка можаце прыгадаць яго. А вось перавучыцца ўжо больш складана. Таму так важна правільна асвоіць тэхніку зь першага разу, зьвярнуўшыся да дасьведчаных трэнераў.

Існуе і **мэtabалічная памяць**. Калі вы доўгі час дрэнна харчаваліся, а затым перайшлі на здаровае харчаваньне, то арганізм яшчэ доўга будзе «ўсё памятаць». У адным з дасьледаваньняў лэчэньня цукроўкі высьветлілі, што нэгатыўная «мэtabалічная памяць» не памяншала рызыку мікрасасудзістых ускладненьняў пры запусчаным да гэтага дыябэце — нават пасля некалькіх гадоў строгага кантролю глюкозы. Але мэtabалізм не злапо-

мны, у яго ёсьць і пазітыўная памяць — калі строгі кантроль ўзроўню цукру на працягу некалькіх гадоў абараняў ад пабочных эфэктаў пры парушэньнях харчаваньня.

### Пытаньні і заданьні

1. Як перапынкі ў фізычнай актыўнасьці адбіваюцца на вашай трывушчасці?

2. Ці заўважалі вы, наколькі цяжэй утрымліваць увагу на складаных тэкстах, калі не чытаеш іх доўгі час?

3. Як моцна зьмяняюцца вашы голад, сытасьць і цяга да пэўных прадуктаў пасля адступленьня ад звыкллага рэжыму харчаваньня?

## 12. Прынцып узаемаўплыву

«Эфэкт матыля» (магчыма, вы глядзелі аднайменнае кіно) рамантычна апісвае ўплыў дробных чыньнікаў на непрадказальныя паводзіны дынамічных нелінейных сыстэмаў. Вядома, ад узмаху матылёвага крыла вы ня скінеце дзесяць кіляграмаў, але прапампоўка аднаго з рэсурсаў здароўя можа нечаканна паўплываць на ўсе астатнія. Часам цёплыя словы падтрымкі значнага для вас чалавека матывуюць мацней, чым сотня ролікаў на ютубе. Розныя рэсурсы здароўя вельмі шчыльна звязаныя паміж сабой і, па сутнасьці, іх складана разглядаць ізалявана. Паляпшэньне аднаго рэсурсу аўтаматычна паляпшае большасьць астатніх, а для дасягненьня канкрэтнай мэты трэба задзейнічаць камбінацыі розных рэсурсаў здароўя.

Актыўнае паляпшэньне аднаго рэсурсу ўплывае як фізыялягічна, так і псыхалёгічна на ўсе астатнія. Напрыклад, павелічэньне фізычнай актыўнасьці прыводзіць да якаснага кантролю над голадам, павышэньню якасьці сну і стрэсаўстойлівасьці — за кошт трэніроўкі антыстрэсавых сыстэмаў. Гэта фізычны бок, а з пункту гледжаньня псыхалёгіі паслядоўная пасьпяховая практыка любога рэсурсу трэніруе і ўмацоўвае сілу волі, уплывае на самаацэнку, павялічвае ўпэўненасьць у дасягненьні мэты.

Як толькі чалавек пачынае больш займацца спортам, ён становіцца больш сабраным у іншых справах: выбірае больш здаровую ежу, марнуе менш грошай, раней кладзецца спаць, скарачае спажываньне алькаголю. Навукоўцы

тлумачаць гэта **фэномэнам самаідэнтыфікацыі**: падчас заняткаў спортам мозг патроху змяняе ўяўленьне пра сябе, і мы пачынаем лічыць сябе спартовым чалавекам. А раз мы спартовыя, то, для адпаведнасьці гэтай выяве, нам прасьцей змяніць і іншыя аспэктны сваіх паводзінаў для цэласнага самаўспрымання.

Чаму для дасягненьня аднаго паказьніка трэба камбінаваць розныя падыходы? Так мы дасягаем мэты зь меншымі выдаткамі і меншай рызыкай пабочных эфэктаў. Напрыклад, для пахуданьня мы можам мардаваць сябе зьнясільвальнымі трэніроўкамі, але гэта складана і небясьпечна на пабочныя эфэкты. А вось калі мы дадамо выключэньне высокакалярыяных прадуктаў, датрыманьне рэжыму харчаваньня, павялічым колькасць крокаў, будзем лепш высыпацца, прыбярэм з кухні гатовыя прадукты, пачнём мэдываць 10 хвілінаў у дзень — насамрэч нават дзьве-тры меры зь пералічаных будуць высока эфэктыўныя і паскорачь працэс скіду вагі.

**«Каб нармалізаваць узровень вітаміну D, часам дастаткова проста схуднець»** — такую фразу вырвалі з кантэксту і зрабілі назвай інтэрвію ў адной з газэтаў, нягледзячы на мае прэрэчэньні. Я сапраўды згадаў, што пры залішняй вазе часта назіраецца паніжаны ўзровень вітаміну D. Больш за тое, у людзей з атлусьценьнем прыём дадаткаў вітаміну D слаба ўплывае на яго ўзровень у крыві ў параўнаньні зь людзьмі са звычайнай масай цела. Куды ж сыходзіць вітамін? Рэч у тым, што вітамін D назапашваецца ў тлушчавай тканцы. Гэта мае важнае прыстасоўвальнае значэньне, бо ў зімовыя месяцы сонца ў нас мала.

**Пры атлусьценьні гэта мае нэгатыўныя наступствы, бо зьніжэньне ліполізу — расшчапленьні тлушчу — прыводзіць да таго, што вітамін D не трапляе з тлушчу ў кроў!** Нягледзячы на вялікія запасы, чалавек ня толькі ня можа выкарыстоўваць назапашаны вітамін D, але яшчэ й слаба адказвае на прыём дадаткаў. Так, у мужчыны масай 100 кг з 40% тлушчу запасы вітаміну D у тлушчы хопіць на 2000 дзён з улікам рэкамендаванай сутачнай дозы. Гэта шасьцігадовы запас! Але ён сам пры гэтым можа пакутаваць ад дэфіцыту вітаміну D. Навукоўцы адзначалі: чым вышэй узровень фізычнай актыўнасьці, тым вышэй узровень вітаміну D, і сьпісвалі гэта на тое, што людзі, якія больш займаюц-

ца, больш бываюць на сонцы. Але дасьледаваньні спартоўцаў, якія трэніраваліся ў памяшканьнях, паказалі, што менавіта фізычная актыўнасьць павялічвае ўзровень вітаміну D.

**Рэгулярныя трэніроўкі дазваляюць пазьбегнуць спаду ўзроўню вітаміну D у зімовыя месяцы.** Як гэта працуе? Фізычная актыўнасьць узмацняе ліполіз, мабілізацыя вітаміну D прапарцыйная ліполізу і ўзроўню актывацыі бэта-адэрэнэргічных рэцэптараў. Чым лепшая форма чалавека, чым больш трэніровак, тым вышэй узровень вітаміну D. Узаемадзеяньне — гэта складаныя ланцужкі, дзе парушэньне або падзеньне аднаго з элемэнтаў — як у шэрагу костак даміно — можа прывесці да незвычайных наступстваў.

Прывяду прыклад дзівоснага нітратнага цыклу: зь ежай да нас трапляюць харчовыя нітраты, часьцей за ўсё з гароднінай і зелянінай (больш за 85%), у стрававальнай сыстэме яны з дапамогай бактэрыяў ператвараюцца ў нітрыты, зь якіх затым у крыві можа ўтварацца аксід азоту.

Аксід азоту (II) — гэта вельмі важная малекула, якая спрыяе пашырэньню сасудаў, зьніжае артэрыяльны ціск, зьніжае адгезію тромбоцытаў, рост тромбаў, абараняе ад бактэрыяў, вірусаў і пухлінавых клетак. Яго ўзровень падае з узростам і зьвязаны з павелічэньнем рызыкі многіх захворваньняў.

Само па сабе спажываньне гародніны і зьмешчаных у ёй нітратаў ня будзе асабліва нічога значыць без дадатковага ўздзеяньня фізычнае актыўнасьці і сонца. Фізычная актыўнасьць спрыяе паскоранаму сынтэзу аксід азоту, шмат яго выдзяляецца і пад уздзеяньнем ультрафіялету. Ідэальная камбінацыя — спорт у сонечны дзень. Такім чынам, для падтрыманьня аптымальнага ўзроўню аксід азоту і сардэчна-сасудзістай сыстэмы трэба сачыць за цэлым ланцужком чыннікаў: ад ежы, дзе шмат гародніны і дастаткова бялку, мікрафлёры рота, кіслотнасьці страўніка, фізычнай актыўнасьці і сонечнага сьвятла. Усе гэтыя фактары, якія на першы погляд ня вельмі зьвязаны між сабой, уцягнутыя ў кіраваньне канцэнтрацыяй аксід азоту. Гэтак жа складана ўладкаваньня мэханізмы мэтыляваньня, бялкі цеплавога шоку, мітафагія, аўтафагія, эпігенэтыка, нэўраплястычнасьць і мноства іншых працэсаў, якія ўплываюць на наша здароўе.

Сувязь паміж станам ротавай поласьці і работай сэрца на гэтым не заканчваецца. Напрыклад, карыес, гінгівіт, парадантыт і да т. п. павялічваюць адначасова як хранічнае запаленьне, так і рызыку прамого пранікненьня бактэрыяў у крывацёк з разьвіцьцём гострых ускладненьняў. Хранічная інфэкцыя ротавай поласьці павышае імавернасьць разьвіцьця сардэчна-сасудзістых захворваньняў на 70%. Дадайце сюды іншыя хранічныя запаленыя захворваньні: ад цукровага дыябэту да паскоранага (запаленчага) старэньня і хваробы Альцгаймэра. Чым менш зубоў, тым вышэй рыскі захворваньняў: кожныя два згубленыя зубы на 3% павялічваюць рызыку інфаркту і інсульту. Чым горшая гігіена рота, тым вышэйшы артэрыяльны ціск, а прамое трапленьне бактэрыяў у крывацёк можа выклікаць гострую інфэкцыю сэрца ці пашкодзіць сасуды.

Такім чынам, здароўе патрабуе сыстэмнага падыходу з улікам усіх яго рэсурсаў. Розныя сыстэмы арганізма аказваюць адна на адну множны ўплыў, і аптымальны вынік будзе дасягнуты толькі пры комплексным рашэньні праблемаў.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія нечаканыя ўзаемасувязі паміж рознымі аспэктамі здароўя вы заўважалі ў сабе?

2. Калі ў вас паляпшаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, сон), то якія становячы эфэкт гэта аказвае на астатнія (ежа, актыўнасьць, стрэс, прадуктыўнасьць)?

3. Калі ў вас пагаршаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, харчаваньне), то якія цяжкасьці астатнія рэсурсы здароўя (актыўнасьць, сон, стрэс)?

### 13. Прынцып «разарваць заганае кола»

Ніхто ня хоча хварэць і быць слабым. Але чаму ж тады людзі робяць мноства спробаў зьмяніцца і ня могуць гэта зрабіць? Адна з частых прычынаў — трапляньне ў заганае кола, якое зь цягам часу пагаршае здароўе і не дае магчымасьці зь яго вырвацца. Заганае кола як балота — чым больш напружваецца ў спробах выбрацца, тым мацней цябе засмоктвае. Тут важна зразумець, дзе яго можна разарваць, на якое зьвяно падзейнічаць. Бяздумныя гераічныя намаганьні зьмяніцца

любой цаной могуць адно пагоршыць сытуацыю.

*У мэдыцыне заганным кругам называюць сытуацыю, калі само парушэньне становіцца чыннікам, які падтрымлівае гэтае ж парушэньне. Прычына і наступства замыкаюцца: напрыклад, пры страце крыві пагаршаецца кровазабесьпячэньне, гэта вядзе да недастатковасьці сэрца, што яшчэ мацней пагаршае кровазабесьпячэньне.*

Гэта ж датычыць і нашых звычак. Напрыклад, чым горш мы сябе адчуваем, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваем. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхненьня», проста пачынайце рухацца.

**Заганае кола ўзьнікае пры шматлікіх парушэньнях здароўя — на ўзроўні тканак, на ўзроўні гармонаў і на ўзроўні паводзінаў.** Разгледзім узаемасувязь нізкага тэстэстэрону і вісцэральнага атлусьцення ў мужчынаў. Чым ніжэйшы узровень тэстэстэрону, тым мацней адкладаецца тлушч у жываце. Асаблівасьць вісцэральнага тлушчу ў тым, што ў ім высокая актыўнасьць фэрмэнту араматазы, які ператварае тэстэстэрон у эстраген. Чым больш тлушчу, тым менш тэстэстэрону, чым менш тэстэстэрону, тым больш тлушчу. Нядзіўна, што абхоп таліі карэлюе з узроўнем тэстэстэрону. Зразумела, чым больш занябаная сытуацыя, тым складаней яе выправіць, бо, каб былі сілы і энэргія схуднець, патрэбны тэстэстэрон, а ён павысіцца, толькі калі схуднееш.

Многія залежнасьці таксама ўтвараюць заганыя колы. Спачатку чалавек можа разавоціцца да алькаголю дзеля атрымання задавальненьня, але затым, калі фармуецца залежнасьць, ён пачынае выпіваць, проста каб вярнуцца да звычайнага самаадчуваньня.



*Высокі ўзровень дафаміну актывуе нэўроплястычнасьць, якая замацоўвае шкодныя звычкі глыбока ў нашым мозгу. Пры залежнасьці чалавек атрымлівае задавальненьне ад небясьпечных рэчаў, але развучаецца атрымліваць задавальненьне ад паўсядзённых рэчаў. Гэтым такая небясьпечная «дафамінавая халява».*

Людзі могуць трапляць у заганае кола жорсткага выхаваньня, калі бацькі ўжываюць да дзяцей гвалт рознага кшталту, а дзеці, вы-



растаючы, капіююць гэтыя паводзіны і перадаюць далей па пакаленнях. Пастка беднасьці прымушае шмат працаваць і залазіць у пазыкі, пагаршаючы беднасьць. Асяродзьдзе чалавека можа прыгнятаць яго імкненьне зьмяніцца, а пазьней сфармаванае кола зносінаў падтрымлівае і правакуе шкодныя звычкі, і спробы нешта памяняць зь цягам часу зводзяцца на нішто. Сацыяльная ізаляцыя пагаршае камунікатыўныя навыкі: чым даўжэй чалавек знаходзіцца па-за соцыумам, тым цяжэй яму заводзіць новыя кантакты, такім чынам ізаляцыя ўзмацняецца, і гэтак далей.

### Галаданьне.

Працяглае галаданьне пры экстрэмальных дыетах вядзе да пэўных гарманальных зьменаў і зьменаў паводзінаў, пры якіх арганізм эканоміць энэргію. Вага спачатку падае, мы яшчэ мацней абмяжоўваем каляраж, затым гэта вычэрпвае валявыя намаганьні, адбываецца зрыў, і мы хутка набіраем яшчэ больш. Затым цыкль паўтараецца, часта зь яшчэ горшымі наступствамі для здароўя. Каб выйсьці з гэтага цыклю, важна пабудаваць штодзённую сыстэму харчаваньня.

### Цыркадныя рытмы.

Заганнае кола ладу жыцьця можа ўзьнікаць, калі чалавек паступова есьць і кладзецца спаць усё ў больш позьні час. Гэта вядзе да таго, што чалавеку яшчэ цяжэй працнуцца, раніцай няма апэтыту, ён прапускае сьняданак, што выклікае начное пераяданьне. Таму правільна не змагацца з начным голадам, а пачаць са шчыльнага раньняга сьняданку кожны дзень, гэта і разарве заганнае кола.

### Стрэс.

У заганнае кола стрэсу мы трапляем, калі дзённая турбота і стрэс прыводзяць да бессані, недасып робіць нас яшчэ больш уразлівымі да стрэсу, што зноў пагаршае сон, што пагаршае стрэсаўстойлівасьць і гэтак далей. Чым вышэй стрэс, тым менш адаптыўна мы дзейнічаем, і гэта яшчэ павялічвае стрэс. Пры стрэсе мы схільныя ўспрымаць сьвет катастрофічна, у чорна-белых тонах — такое парушэньне ўспрымання таксама толь-

кі ўзмацняе стрэс. Таму, каб разарваць заганнае кола, важна ня дзейнічаць імпульсіўна, а сфакусавацца і ўтаймаваць стрэсавыя імпульсы.

### Пачуцьцё віны і пераяданьне.

Калі вы заплянавалі ўстрымлівацца ад некаторых прадуктаў, але адступілі, то зазвычай адчуваеце віну за сваю слабасьць. Гэта непрыемнае пачуцьцё, якога хочацца пазбавіцца. Таму вы «караеце» сябе яшчэ большым абмежаваньнем або «выкупаеце» віну трэніроўкай. Пасьля пакараньня пачуцьцё віны праходзіць, і вы з чыстым сумленьнем яшчэ раз адступаеце ад сваіх правілаў.

**Вы ўвесь час ясьце шкоднае, мучыцеся пачуцьцём віны, лаеце і караеце сябе — як жа разарваць гэтае кола? У гэтым выпадку аптымальна не адчуваць віны, а сфакусавацца на прыняцьці — усьведаміць, што тое, што адбылося, нельга зьмяніць, бо гэта ўжо прайшло.**

**Заганнае кола ўзьнікае і на клеткавым узроўні.** Напрыклад, пры атэрасклерозе тлушчавыя часьціцы акісьляюцца, застаюцца ў клетках сасудаў, а клеткі імуннай сыстэмы спрабуюць іх дастаць і зьнішчыць. Гэтыя спробы зьнішчэньня звязаныя з выкідам актыўных формаў кіслароду, што яшчэ мацней акісьляе тлушчы і ўзмацняе пашкоджаньне, прыцягваючы іншыя імунныя клеткі — у выніку атэрасклератычная бляшка толькі расьце. Хранічнае запаленьне зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і лептыну, што яшчэ мацней павялічвае апэтыт і далейшае пераяданьне. Чым больш чалавек есьць, тым больш хочацца. Нават некалькі дзён высокакалярыйнага харчаваньня бывае дастаткова, каб «разжэрціся».

З узростам зьніжаецца здольнасьць цяглічых клетак сасудаў расслабляцца, іх калянасьць узмацняецца. Гэта вядзе да павышэньня артэрыяльнага ціску. Мацнейшы ўдар току крыві ў сыценку сасуда прыводзіць да таго, што яе клеткі сынтэзуюць яшчэ больш трывалага калагену і менш расьцяжнага элястыну, што яшчэ мацней зьніжае яе расьцягнутасьць і можа зноў правакаваць павелічэньне ціску. Такім чынам, заганныя колы могуць працяглы час падтрымліваць шкодныя паводзіны і стымуляваць разьвіцьцё хваробаў. Важна выяўляць такія мэханізмы і актыўна іх разрываць, бо самі яны ня

зьнікнуць. Няма сэнсу чакаць «матывацыі» нешта рабіць.

*Чым горш мы сябе адчуваем, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваем. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхненьня», проста пачынайце рухацца.*

### **Пытаньні і заданьні**

1. Прааналізуйце свае шкодныя звычкі і рэакцыі. Ці бачыце вы заганнае кола? Як яго разарваць?

2. Якія абставіны або фактары мацней за ўсё перашкаджаюць вам зьмяніць свае паводзіны?

3. Ці бывала такое, што ваша рэакцыя на стрэс толькі ўзмацняла яго, а вашыя спробы схуднець павялічвалі вагу?

# Харчаваньне

## 1. Харчаваньне як аснова здароўя

«Няхай ваша ежа будзе вашым лекамі, інакш лекі стануць вашай ежай», — сказаў Гіпакрат яшчэ прыкладна ў IV стагодзьдзі да н.э. Мы ямо некалькі разоў кожны дзень — гэта самае частае зь дзеяньняў, што мы ажыццяўляем і якое значна ўплывае на наша здароўе.

Харчаваньне знаходзіцца пад нашым кантролем: мы самі вызначаем, што менавіта і ў якой колькасьці трапіць да нас на талерку і як мы гэта зьям. Невыпадкова шлях да зьмены ладу жыцця для большасьці людзей пачынаецца менавіта з харчаваньня. І вы здольныя вырашыць многія пытаньні са здароўем відэльцам, пакуль гэта не зробіў хірург скальпелем.

**Мой курс здоровага харчаваньня — самы папулярны ў параўнаньні з курсамі іншых рэсурсаў здароўя. Здравае харчаваньне павінна быць зручным для вас, сынхранізаванае з вашым ладам жыцця і не зьяўляцца прычынай дыскамфарту і абмежаваньняў.**



*Памятайце, што мы ямо, каб жыць, а не жывём, каб есьці!*

Нават невялікія зьмены ў харчаваньні на працягу доўгага часу здольныя даць магутны станоўчы эфэкт. Павысіўшы ўсвядомленасьць спачатку ў ежы, далей мы можам па аналёгіі распаўсюдзіць усвядомленае стаўленьне і на іншыя аспэкты: напрыклад, задумацца аб тым, якую ежу атрымлівае наш мозг ад камунікацыі і сацсетак. Харчаваньне зьяўляецца ключавой звычайкай, яно трэніруе ўвагу і вучыць рабіць выбар сьвядома, а не пад уплывам інстынктаў ці асяродзьдзя.

Рэжым харчаваньня, тыпы прадуктаў і колькасьць ежы ўплываюць на працу гармонаў і адчувальнасьць арганізма да іх, што,

у сваю чаргу, уплывае на мэtabалізм, выпрацоўку энэргіі ў мітахондрыях, зьмену актыўнасьці генаў, глыбіню сну, трывушчасць, лібіда, разумовыя здольнасьці, працягласьць жыцьця і вонкавы выгляд. Навукоўцы сёньня ўжо адмовіліся ад ацэнак харчаваньня па наяўнасьці ў дыеце тых ці іншых прадуктаў, а вывучаюць харчовыя патэрны цалкам, то бок поўны набор прадуктаў, якія вы ясьце, частасьць іх спажываньня, рэжым харчаваньня, колькасьць зьедзенага.

У гэтым разьдзеле мы будзем абмяркоўваць самыя розныя аспэкты харчаваньня і адкажам на пытаньні:

- **калі есьці?** — пра рэжым харчаваньня,
- **як есьці?** — пра яду,
- **што есьці?** — пра прадукты,
- **колькі есьці?** — як баянсаваць свой

каляраж.

## Харчовая матрыца.

Фройд лічыў, што сьветам кіруе сэксуальны інстынкт, але першасным зьяўляецца менавіта харчовы інстынкт. Галодным не да сэксу, а галаданьне зьніжае і лібіда, і ўзровень палавых гармонаў. Звычайкі, якія мы разьвіваем падчас яды, могуць быць перанесеныя і на іншыя сфэры жыцьця.



*Усвядомленасьць зараджаецца як увага да ежы на сваёй талерцы, таму кожны прыём ежы можна ператварыць у мэдытацыю.*

Уменьне актыўна ўзаемадзейнічаць з ежай, калі мы старанна кусаем і разжоўваем яе, — гэта база для таго, каб «грызці граніт навукі» або «ўрваць свой кавалак па жыцьці», а не заставацца «сысунком». Харчаваньне можа разьвіць наш густ так, што мы навучымся атрымліваць задавальненьне ад складанай ежы і смакаў, а ня проста бам-

баваць свае рэцэптары вульгарнымі тлуста-салодка-смажана-салёнымі спалучэньнямі.

Тое, як мы ставімся да ежы, праецыруецца і на нашае стаўленьне да жыцця наогул. Таму для таго, каб скласьці ўяўленьне пра чалавека, убачыць яго сапраўднага, паабедайце з ім. Тое, як ён есьць, як абыходзіцца зь ежай, як жуе, як пачынае і заканчвае сталаваньне, шмат скажа пра яго асобу.

**«Ты — гэта тое, што ты ясі»** — і мы разумеем важнасьць якаснага складу ежы. «Калі ты ясі, колькі трэба, ты корміш цела. А тым, што перадаеш, ты корміш хваробы», — старажытныя і мудрыя казалі так. Сёньня мы таксама разумеем, што важная таксама колькасьць спажыванай ежы. Харчаваньне можа як павялічваць рызыкі шматлікіх захворваньняў, так і зьмяншаць іх.

Няма, бадай, такой хваробы, цяжэньне якой так ці інакш не было б звязанае з харчаваньнем, акрамя, мабыць, траўмаў. Хоць і траўмы магчымыя, калі вы ясьце на хаду і пасьлізгаецца на роўным месцы.

Харчаваньне — адзін з галоўных рэсурсаў здароўя, і гэты рэсурс да краёў запойнены няслушнай інфармацыяй, мітамі і супрацьлеглымі меркаваньнямі. У гэтай тэме багата адмыслоўцаў, інста-гуру і аўтараў, якія прапануюць сумнеўныя і адкрыта небясьпечныя мэтодыкі «аздараўленьня». Часта ў іх маецца акцэнт толькі на адным з аспэктаў харчаваньня: нехта змагаецца зь бялком, іншыя — з вугляводамі, трэція — з тлушчамі, чацьвёртыя прапануюць то закісьляць, то зашчолаваць, пятыя вядуць вайну з глютэнам і да т. п. Многія людзі ў выніку такой «адукацыі» ставяцца да ежы спрощана: галоўным крытэрам становіцца, напрыклад, колькасьць калёрыяў ці адпаведнасьць ежы нейкім пунктам — арганічная, безглютэнавая ці да т. п.



*«Карысная ежа» таксама можа быць нездаровай або разрэкламаванай: у розныя пэрыяды карыснымі лічыліся маргарын, фруктоза, сокі, абястлушчаныя прадукты. Цяпер можна бачыць, як штогод зьяўляюцца свае «модныя» карысныя прадукты, то пік папулярнасьці хлярэлы, то годжы, то сьпіруліны, то чыя.*

Мы з вамі назіралі і фанатычнае змаганьне з тлушчамі, калі іх абвясцілі галоўнай прычынай сардэчна-сасудзістых захворваньняў, а за-

тым, калі гэта не пацьвердзілася, хвалю захапленьня кета-дыетай. Зь бялкамі дакладна такая ж гісторыя — спачатку жывёльныя бялкі дэманізаваліся і ўсе хацелі стаць вэганамі, за тым модным стаў карнівор, калі ядуць толькі ежу жывёльнага паходжаньня, а расьлінная абвешчаецца шкоднай. У моду ўваходзяць то доўгія галадоўкі, то дробавае харчаваньне, то захапленьне дэтоксамі на фруктовых соках, то спробы замяніць паўнавартаснае харчаваньне наборам БАДаў. Усе гэтыя скрайнасьці як мінімум некарысныя, як максімум — небясьпечныя.



Акрамя фізычнае шкоды, зацыкленасьць на харчаваньні можа прыводзіць і да разладаў харчовых паводзінаў: анарэксii і буліміі. Ёсьць і яшчэ не прызнаныя навукай парушэньні, напрыклад артарэксія — фіксацыя на правільным харчаваньні.

**Артарэксік упэўнены, што толькі яго харчаваньне правільнае і ён сам «правільны», а ўсё вакол — «няправільныя» і ядуць няправільную ежу. Гэтае парушэньне суправаджаецца нецярпімасьцю да поглядаў іншых людзей на здароўе і, як вынік, прыводзіць да ізаляцыі.**

Шкада, што ежа замест задавальненьня фізычнага голаду робіцца сродкам самасьцвярджэньня. У выпадку здоровага харчаваньня чалавек імкнецца выпрацаваць аптымальную, зручную, гнуткую стратэгію харчаваньня, якая нясе задаволенасьць і карысьць ды пасуе менавіта яму; тады чалавек разумее, што яго стратэгія пасавацьме ня кожнаму і адаптаваная выключна індывідуальна — пад асаблівасьці арганізма і рэжым дня.

Нягледзячы на тое, што ў сьвеце расьце разуменьне важнасьці здоровага харчаваньня, колькасьць выпадкаў атлусьчэньня працягвае павялічвацца. Зьмяніць харчаваньне досыць складана — гэта ж найважнейшы чыньнік выжываньня, таму пры спробах паменшыць колькасьць спажыванай ежы або зьмяніць тыя ці іншыя перавагі нашага біялёгія можа працаваць супраць нас.

Як у анекдотце: ад адной думкі пра дыету на мяне нападае шалёны апэтыт.

**Улічвайце індывідуальныя асаблівасьці.** Мы ўсе розныя генэтычна, вядзём розны лад жыцця, маем розную мікрафлёру, таму складаньне індывідуальнай ідэальнай дыеты патрабуе пэрсаналізацыі ўсіх рэкамэн-

дацыяў. Кожны прадукт мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі, гэта залежыць і ад кантэксту дыеты, і ад колькасці зьедзенага. Ёсць розніца паміж дададзеным цукрам і цукрам у цэльным фрукце, паміж смажанай рыбай з салодкім соусам і прыгатаванай на пары, паміж рыбай дзікае лоўлі і дадаткам рыбінага тлушчу.

Часам дзеянне прадукту вызначаецца мікрафлорай. Так, пры ўжыванні граната ўтварэнне ў кішачніку карыснага для здароўя рэчыва уралітыну залежыць ад наяўнасці пэўных бактэрыяў, гэтак жа, як і ўтварэнне шкоднага трымэтылямін-аксиду пры спажыванні яек. Кафэін можа як падвышаць, так і зьмяншаць сыстэмнае запаленне, поліненасычаныя тлустыя кіслоты могуць як падвышаць, так і зьмяншаць узровень добрага халестэрыну ў залежнасці ад індывідуальнай генэтыкі. На глікемічны індэкс уплывае вага чалавека, узрост, мікрафлора, прыём ежы да гэтага і нават выспаўся ён ці не.

«Я пачаў займацца спортам і правільна харчавацца, але не схуднеў. Відаць, таму, што не перастаў хлусіць сабе». Самы просты спосаб узяць харчаванне пад кантроль — **гэта вядзенне харчовага дзённяка**. Калі складана рабіць гэта кожны дзень, то можаце проста фатаграфавать прыём ежы перад ядой, а затым раз на тыдзень праводзіць рэвізію свайго рацыёну па здымках. Харчовы дзёньнік паляпшае дысцыпліну, аўтаматычна стымулюе вас рабіць больш здаровы выбар, заўважаць рэакцыю арганізма на тыя ці іншыя прадукты. Харчовы дзёньнік таксама дазволіць заўважыць прычыны адхіленняў ад здаровага харчавання (недасып, стрэс і інш.).

Карысна экспэрыментаваць са сваім харчаваннем, прыбіраючы і затым дадаючы пэўныя прадукты. Элімінацыйная дыета, калі вы спачатку на тыдзень выключаеце з рацыёну пэўны прадукт, затым уводзіце яго і назіраеце за зьменамі, дае магчымасць заўважыць неперамоснасць ці асаблівасці дзеяння тых ці іншых прадуктаў на ваш стан.

Можна правесці ДНК-тэставанне, якое дазваляе выявіць некаторыя неперамоснасці і асаблівасці вашага мэтабалізму. Назіранне за паводзінамі глюкозы з дапамогай глюкометра або сыстэмы сталага маніторынгу дапамагае выявіць індывідуальныя рэакцыі на розную ежу. Даследаванне мікрабіёмы кантралюе эфектыўнасць мерапры-

мстваў, накіраваных на ўзбагачэнне рацыёну прабіётыкамі і прэбіётыкамі, павышэнне разнастайнасці кішачнай мікрафлоры.

## Пытанні і заданні

1. Якія ў вас ёсць шкодныя харчовыя звычкі? А карысныя?
2. Вы паважаеце ежу ці пабойваецца яе? Якія ў вас адносіны?
3. Колькі разоў вы спрабавалі дыеты і як мянялася ваша вага ў працэсе і пасля?

## 2. Уплыў на здароўе

Назіраючы людзей з рознымі праблемамі здароўя, я бачу, што не існуе такой хваробы ці стану, на які не магло б паўплываць паляпшэнне якасці і рэжыму харчавання.

Здаровае харчаванне можа знізіць рызыку заўчаснае сьмерці на 50–60%, падоўжыць жыццё на 8–10 гадоў, нездаровае — скараціць жыццё больш чым на 6 гадоў. Нездаровае харчаванне болей шкоднае, чым курэнне, зьяўляючыся прамой прычынай больш за 20% усіх сьмерцяў у свеце і ўскоснай прычынай многства іншых сьмерцяў. Так, ежа сапраўды становіцца вельмі эфектыўным лекам.



Сярод самых небяспечных харчовых звычак навукоўцы лічаць дэфіцыт садавіны і гародніны, недастатковае спажыванне клятчаткі і збожжа, залішняя спажыванне солі, цукру і інш.

На здароўе ўплываюць розныя аспекты: напрыклад, рэжым харчавання, колькасць зьедзенага, віды прадуктаў, спосабы іх гатавання. Рэжым харчавання мяркуе: колькасць прыёмаў ежы, працягласць харчовага вакна, час дня, калі вы ясьце. Чым меншае харчовае вакно, тым гэта карысней для здароўя нават пры аднолькавым рацыёне. А калі зьядзець позна ўвечары багатую вярху, то ёсць рызыка падвышэння ўзроўню глюкозы, а значыць і інсуліну, і такім чынам павялічваецца рызыка дыябэту і гіпэртэнзіі. Чым пазней мы вярхуем, тым вышэйшы ўзровень хранічнага запалення, рызыка атлусьцення і раку грудзей.

**Многія хваробы працякаюць цяжэй, калі чалавеку спадарожнічае атлусьценне.** Залішняя вага ня толькі зьяўляецца «спадарожнікам» дыябэту, яна гэтак жа зніжае лі-

біда, фэртыльнасьць, павышае ўзровень запаленьня, зьніжае таўшчыню кары галаўнога мозгу — нават у падлеткаў, паскарае старэньне мозгу, павялічвае рызыку анкалягічных, сардэчна-сасудзістых, аўтаімунных захворваньняў.

**А калі ў вас нармальная вага?** Нават у межах нармальнай вагі аптымізацыя структуры цела аказвае дабраахвотнікаў паказалі, што зьніжэньне каляражу ўсяго на 300 ккал у дзень паляпшае шэраг біямаркераў, памяншаючы рызыку дыябэту, сардэчна-сасудзістых і нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, падвышаючы лібіда і якасьць сну. Пры гэтым людзі са звычайнай вагою скінулі 10 % масы цела, 70 % зь якога складаў чысты тлушч. Худы чалавек можа мець лішні тлушч, бо вісцэральны тлушч бывае падвышаны як у людзей з нармальнай масай цела, так і ў людзей з атлусьчэньнем — падрабязней пра гэта крыху ніжэй.

Абмежаваньне калёрыяў у здаровых людзей зьяўляецца магутным чыньнікам падаўжэньня жыцьця. Яно паляпшае функцыю сэрца, зьніжае ўзровень інсулінападобнага чыньніка росту — 1 (IGF-1) і цыкляксігеназы II (COX-2), што таксама скарачае рызыку некалькіх відаў раку. Паляпшае працу мітахондрыяў і памяншае ўзровень акісьляльнага стрэсу, павялічвае актыўнасьць ахоўных генаў, такіх як PGC-1 $\alpha$  і SIRT1. Важна, што як рэжым харчаваньня, так і агульная колькасьць калёрыяў могуць мадуляваць актыўнасьць mTOR — галоўнага кіраўніка клеткавага росту.

### Мінусы харчовага ўстрыманьня і абмежаваньня калёрыяў.

Значнае абмежаваньне калёрыяў зьмяншае імунітэт, узровень палавых гармонаў, можа зьмяншаць аб'ём цяглічнай масы і шчыльнасьць костак. Таму важна вызначыць для сябе аптымальнае харчаваньне бяз скрайнасьцяў. Фастынг, або інтэрвальнае галаданьне, пераносіцца лягчэй і можа быць эфэктыўным спосабам паменшыць колькасьць калёрыяў зь вялікім псыхалягічным камфортам.



У людзей са схільнасьцю да перадаваньня харчовых абмежаваньняў могуць справакаваць зрыў. Таму я супраць абмежавальных дыетаў: можна есьці ўсё, можна есьці заўсёды, але ня вам і ня сёньня — у вас на гэтым тыдні крыху іншы плян.

### Раньняе старэньне.

Уявіце, што ежа — гэта паліва. Чым больш і часцей вы ясьце, тым мацней стымулюеце мэtabалічныя шляхі, як быццам ваша нага ўвесць час цісьне на пэдаля газу ў падлогу. Але пры гэтым вы мала рухаецеся — гэта як быццам ваша нага адначасова цісьне й на тормаз. Такая сытуацыя прывядзе да паломкі рухавіка, а ў выпадку арганізма — да заўчаснага старэньня. Невыпадкава абмежаваньне калярынасьці — гэта адна з унівэрсальных мэтодыкаў падаўжэньня жыцьця ва ўсіх жывых істотаў.

### Пухлінныя захворваньні.

Кожны трэці выпадак раку зьвязаны зь нездаровым харчаваньнем, а калі казаць пра пухліны страўнікава-кішачнага тракту, то і ўсе 70 %. Напрыклад, багатае спажываньне солі павялічвае рак страўніка. Нават рак лёгкіх мае падвышаную частату ў людзей, якія ядуць мала гародніны і садавіны.

Набор вагі і рызыка разьвіцьця раку шчыльна зьвязаныя: на кожныя 5 адзінак ІМТ (індэкс масы цела) сьмяротнасьць ад раку павялічваецца на 10 %.

Кожныя 5 адзінак ІМТ у мужчынаў павышаюць рызыку раку шчытавіцы на 33 %, тоўстай кішкі — на 25 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %. У жанчынаў — раку эндомэтрыю на 60 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %.

### Харчовы дэфіцыт.

Важнае значэньне мае і паўнаватаснасьць харчаваньня. Дэфіцыт вітамінаў і мінералаў у харчаваньні прыводзіць да разьвіцьця шматлікіх спадарожных праблемаў: дэфіцыт цынку — зьніжаны тэстастэрон, дэфіцыт жалеза — анэмія, дэфіцыт ёду — хваробы шчытавіцы, дэфіцыт В<sub>12</sub> — рызыка анэміі, дэмэнцыі і да т. п. Менавіта таму абмежавальныя дыеты могуць прыводзіць да сур'ёзных пабочных эфэктаў. У асаблівай зоне рызыкі

цяжарныя жанчыны, якія захапляюцца рознымі дыетами, або дэфіцыт мінералаў і вітамінаў можа прывесці да сур'ёзнай шкоды для развіцця дзіцяці.

**Ежа змяняе актыўнасць нашых генаў, праз механізмы эпигенэтыкі ўплываючы на здароўе дзяцей і ўнукаў, на рызыку хваробаў у іх.** Многія парушэнні здароўя могуць уплываць на будучых дзяцей ускоснымі шляхамі. Напрыклад, пераяданне можа выклікаць інсулінарэзістэнтнасць і полікістоз яечнікаў, што павялічвае ўзровень андрагенаў у жанчыны, а гэта, у сваю чаргу, уплывае на мозг плода і павялічвае рызыку аўтызму.

### Дыета і мозг.

Здаровае харчаванне ўплывае на стан мозгу. Так, спалучэнне міжземнаморскай дыеты і дыеты DASH (яе называюць таксама MIND-дыетай) на 7,5 гадоў запавольвае старэнне мозгу, на 53 % скарачае рызыку хваробы Альцгайма. Нават у тых, хто прытрымліваецца яе час ад часу, рызыка таксама прыкметна зніжаецца — на 35 %. У аснове гэтай дыеты — абмежаванне шкодных прадуктаў харчавання, уключаючы соль і насычаныя тлушчы, і акцэнт на гародніне, рыбе, гарэхах, ягадах, аліўкавым алеі і да т. п.

**Памяншаюць рызыку ўзрастаючага зніжэння кагнітыўных функцый: марская рыба і морапрадукты — нават адна порцыя на тыдзень, гародніна — ад дзвюх да шасці порцый зялёнай ліставой гародніны на тыдзень, ягады — самыя розныя, але карыснейшыя з больш цёмнай сярэдзінкай (чарніцы, а не дурніцы).**

Здаровае харчаванне зніжае і рызыку дэпрэсіі. Нізкая глікемічная нагрузка звязаная са зніжэннем узроўнем запалення і рызыкай дэпрэсіі, а ўжыванне вялікай колькасці гародніны, садавіны, бабовых і аліўкавага алею зніжае рызыку дэпрэсіі амаль на 50 %. Пераяданне і фастфуд павялічваюць рызыку дэпрэсіі, таксама як і залішняя вага. Навукоўцы пакуль спрачаюцца, што першаснае — атлусцэнне або дэпрэсія, але сувязь паміж імі несумненная.

### Пытанні і заданні

1. Як змяненне харчавання ўплывае на ваш стан?

2. Хто з вашых знаёмых палепшыў сваё здароўе дзякуючы змене харчавання?

3. Як харчаванне ўплывае на вонкавы выгляд знаёмых вам людзей?

### 3. Рэжым харчавання: калі есці?

Я заўсёды раю пачаць свой шлях да здаровага харчавання з таго, каб прыбраць перакусы і датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы. Такі прасты прыём дазваляе прыкметна зменшыць колькасць з'яданых калёрыяў. Рэжым харчавання — неймаверна магутны інструмент, якім шмат людзей ня ўмеюць карыстацца або недаацэньваюць яго эфектыўнасць. Як адаптаваць харчаванне да свайго графіку, што лепш есці да і пасля працы, сну, трэніроўкі — усё гэта пытанні рэжыму харчавання. «Усё мае сваю пару, і гадзіна кожнае дзеі — пад небам», — напісана ў Бібліі Дарэчы, я тут паўсюль цытаты з Бібліі даю ў перакладзе Васіля Сёмухі, можна гэта неяк пазначыць, а можна й не пазначаць. Рэжым харчавання вельмі важны для нас: нашмат прасцей і больш натуральна лічыць гадзіны і прыёмы ежы, чым калёрыі.



*Найлепшы пачатак здаровых зменаў харчавання — гэта змена рэжыму харчавання.*

Наш арганізм прыстасаваны да перыядычнага паступлення ежы, і метабалізм працуе па-рознаму ў «харчовы» час, калі мы ямо (высокі ўзровень інсуліну, засваенне калёрыяў, блякіроўка працэсаў спалення тлушчу і аўтафагіі), і «чысты» час без калёрыяў, калі мы не ямо (нізкі ўзровень інсуліну, аўтафагія, спаленне тлушчу).

У сучасных умовах харчовага багацця людзі часта ядуць хаатычна, на хаду, без рэжыму, прапускаюць прыёмы ежы і ядуць потым у непажаданы час, напрыклад уначы. Гэта прыводзіць да дэсынкранізацыі харчовых гадзінаў, разьбялансоўвае метабалізм і сакрэцыю гармонаў і, у рэшце рэшт, пагаршае здароўе.

### Рэгулярнасць харчавання.

Зь цягам часу арганізм звыкае да рэгулярных прыёмаў ежы і ўжо загадзя рыхтуецца да іх, павялічваючы сакрэцыю харчовых ферментаў. Ідэальна, калі вы прачынаецеся

і сьнедаеце ў адзін і той жа час. Акрамя харчаваньня, арганізм вельмі любіць прадказальныя рэжымы фізычнае актыўнасьці, сну і працы. Нерэгулярнае харчаваньне, у параўнаньні зь ядой прыкладна ў адзін і той жа час, павялічвае рызыку атлусьценьня і мэтабалічнага сьндрому. Зрэшты, жорсткі графік нудны, таму часам яго можна парушаць: выпадковы пропуск прыёму ежы магчымы, але пропускі не павінны складаць больш за 15% ад агульнай колькасьці. Рэгулярнасьць мяркуюе й правільнае разьмеркаваньне прадуктаў, бо зьдаць кожны дзень па яблыку — гэта зусім ня тое ж самае, што зьесьці 7 яблыкаў раз на тыдзень.

### **Чыстыя прамежкі паміж прыёмамі ежы.**

Уся «магія», як спаленьне тлушчу і аўтафагія, адбываецца пры нізкім узроўні інсуліну, паміж прыёмамі ежы. Любы прыём ежы (акрамя, мабыць, чыстага тлушчу) выклікае ўздым узроўню інсуліну, што прыгнятае гэтыя працэсы. Праблема сёньняшняга дня ў тым, што людзі часта пачынаюць перакусваць на хаду, жуюць ля тэлевізара, што вядзе да перааданьня.

*Агрэсіўная рэкліма, багацьце фастфуду, гатовай ежы і салодкіх напояў пагаршае сытуацыю. Пад узьдзеяннем стрэсу людзі яшчэ больш схільныя рэагаваць імпульсіўна і перакусваць, што вядзе да бадзяжніцкага стылю харчаваньня — так званана «грэйзінгу» або «снэкінгу». А чым больш фастфуду людзі зьдаюць паміж прыёмамі ежы, тым менш здаровай ежы яны ядуць у асноўныя — так фармуецца заганае кола.*

#### **Падчас чыстых прамежкаў:**

- Ня думайце пра ежу, не размаўляйце пра ежу (так-так, ніякіх жаласных fat talk — размоваў пра пахуданьне і постаць), не выбірайце стравы ў дастаўках, не гартайце рэцэпты ў інстаграме;

- калі вам замінаюць навязьлівыя думкі аб ежы, пасмейцеся зь сябе;

- ежце толькі за сталом, а не на працоўным месцы — інакш галодныя думкі будуць мучыць вас і там;

- пераклучыце ўвагу, пагуляйце, выпіце вады або гарбаты;

- перны, кіслы, горкі смакі эфэктыўна перабіваюць цягу да ежы;

- найменей шкодны перакус, калі зусім складана трымацца, — гэта сырая гародніна або гарэхі з кавалачкам масла какавы;

- у некаторых выпадках на першым этапе можна дадаць адзін-два перакусы (гародніна, гарэх, бялковыя прадукты) для кантролю голаду, калі яго немагчыма кантраляваць іншымі спосабамі.

*Многія людзі выкарыстоўваюць розныя псэўданавуковыя апраўданьні для перакусаў. Маўляў, я ем часта для таго, каб разагнаць мэтабалізм, кантраляваць голад, каб саяная кіслата не разьела страўнік, каб цягліцы не разбурыліся ад голаду, каб жоўць не застойвалася, каб падзяліць прадукты — пазьбегнуць закісаньня, каб не расьцягнуць страўнік, каб не перагрузіць кішачнік, каб ня ўпаў узровень цукру ў крыві, каб схуднець, каб узняць настрой і ўзровень энэргіі, каб зьняць стрэс, які шкодны, каб накаштаваць падчас гатаваньня і даесяці рэшткі, каб узнагародзіць сябе, я заслужыў. Усё гэта, за рэдкім выключэньнем, ня мае дачынення да рэальнасьці.*

Такое на першы погляд простае правіла чыстых прамежкаў — вельмі эфэктыўнае. Вы скароціце паступленьне калёрыяў, вы будзеце есьці меней фастфуду. А вось да асноўных прыёмаў ежы падыдзеце з апэтытам. Чыстыя перапынкі прывучаць вас не адцягвацца на думкі аб ежы і лепш канцэнтраватца. Нават невялікая колькасьць калёрыяў — гэта ня проста даданьне ежы, а запуск працэсу страваваньня і засваеньня ежы ў выглядзе ўздыму ўзроўню харчовых гармонаў, працы кішачніка, печані і да т. п. Частыя перакусы зьмяншаюць адчувальнасьць да інсуліну, узмацняюць кіслотную нагрузку на зубы, павялічваюць рызыку атлусьценьня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. **Правіла чыстых прамежкаў — гэта базіс вашых харчовых паводзінаў і рэжыму харчаваньня.**

### **Харчовае вакно.**

Пасьля таго як вы навучыліся датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы, можна працягнуць удасканалваць рэжым харчаваньня. Напрыклад, паменшыць харчовае вакно, аптымізаваўшы хранабіялёгію харчаваньня і колькасьць прыёмаў ежы. Калі раней людзі елі ў пэўныя прамежкі часу, цяпер мы ямо заўсёды, бо шмат у каго на кухні ляжаць гатовыя прадукты, і супраціўляцца клічу лядоўні складана.





*Чым даўжэйшае харчовае вакно, тым больш калёрыяў вы зьядаете і тым больш вы набіраеце вагу.*

Харчовае вакно ўяўляе сабой час паміж першым і апошнім прыёмам ежы. Адпаведна, харчовая паўза — гэта час ад вячэры да сьняданку, які ўключае начны час.

Дасьледаваньні паказваюць, што памяншэньне харчовага вакна нават без абмежаваньня спажываньня ежы аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Цяпер людзі часта ядуць, пачынаючы з самай раніцы да позьняга вечара, «карысным» лічыцца выпіць кефір ці нешта зьесці непасрэдна перад сном. У такіх выпадках харчовае вакно можа складаць да 16 гадзінаў, з 7 раніцы да 23:00 і нават пазьней. Мы можам звужыць харчовае акно спачатку да 12 гадзінаў, затым да 10 і да 8 гадзінаў. Розныя сыстэмы абазначаюць суадносінамі лічбаў, напрыклад, 10/14 ці 8/16.

**Сістэма 8/16 — самая папулярная, калі харчовае вакно складае 8 гадзінаў, а час бязь ежы — 16 гадзінаў.** Скажам, вы сьнедаеце ў 8 гадзінаў раніцы, тады вячэраеце ў 16:00 — і больш да сну вы не ясьце. Атрымліваецца, што чысты час роўна ў два разы большы, чым харчовае вакно. Такая сыстэма таксама называецца абмежаваньнем часу харчаваньня — TRF (time restricted feeding). Папулярныя падыходы, такія як «ня есьці пасля 6 вечара», у прынцыпе, таксама зьяўляюцца разнавіднасьцямі гэтага прынцыпу харчаваньня. Звужайце сваё харчовае вакно, ежце ўволю, трэніруйцеся як звычайна.

*Я прытрымліваюся стражэйшай сыстэмы: ем два разы на дзень, і харчовае вакно ў мяне звычайна роўна 6 гадзінам — сьняданак у 8:00, абед/вячэра ў 14:00.*

### Хранабіялёгія харчаваньня.

Акрамя харчовага вакна, важна правільна разьмяркоўваць калёрыі на працягу дня. У сучасным сьвеце частым зьяўляецца пропуск сьняданку і багатая вячэра: многія ядуць так званы «адкладзены» лад жыцця, калі людзі імкнуцца ўвечары «пажыць для сябе», спажываючы розныя забаўкі і зацягваючы адыход да сну. Пры гэтым менавіта ўвечары людзі больш схільныя да пераяданьня праз стрэс і стому, самакантроль слабее. Якая-небудзь булка ці бігмак смачнейшыя ўвечары, чым раніцай, ці ня праўда?!

Аднак максімальная адчувальнасьць да інсуліну дасягаецца апоўдні, а мінімальная — апоўначы, зьніжаючыся на 54 %. Чым больш калёрыяў мы зьядаем позна ўвечары, тым вышэйшыя рызыкі для здароўя і горшыя біямаркеры: расьце ўзровень хранічнага запаленьня, вышэйшая рызыка раку грудзей, павялічваецца нават рызыка атрымаць сонечныя апёкі на наступны дзень!

Наша харчовае вакно і большасьць зьяданых калёрыяў павінны супадаць са сьветлым часам содняў. Яшчэ лепш, калі з гэтым жа часам супадае і наша працоўная актыўнасьць. Дасьледаваньні паказваюць, што, чым мацнейшае разыходжаньне паміж сьветлавым днём і часам, калі мы ямо, тым шкодней для здароўя. Аптымальна зьядать раніцай і днём ня менш за 80–85 % ад сутачнага каляражу.

Дыеты, дзе разьмеркаваньне калёрыяў паміж трыма прыёмам ежы складае 50 % на сьняданак, 30 % на абед і 20 % на вячэру, прыкметна больш карысныя для здароўя, чым з разьмеркаваньнем 20 %, 30 % і 50 % адпаведна. Такая сыстэма называецца В-дыета (В — breakfast) або early Time-Restricted Feeding (eTRF) — раньняе кармленьне з абмежаваньнем па часе, то бок трэба зьядать сутачны каляраж на працягу першых 8 гадзінаў пасля абуджэньня. Іншыя сыстэмы рэкамендуюць яшчэ большы перанос калёрыяў на сьняданак і абед у суадносінах 7:5:2 (сьняданак, абед і вячэра).

Дасьледаваньні паказваюць, што людзі, якія рэгулярна сьнедаюць, больш схільныя да зьніжэньня масы цела, чым тыя, хто пэрыядычна прапускае сьняданак. Удзельнікі з самым вялікім па каляражы сьняданкам дэманструюць больш высокае зьніжэньне вагі, чым удзельнікі з самым вялікім абедом ці вячэрай.

### Колькі разоў на дзень есьці?

Доўгатэрміновыя дасьледаваньні паказалі, што яда тройчы на дзень дапамагае падтрымліваць нармальную вагу. Таксама для некаторых людзей можа быць карысны рэжым, у якім ёсьць толькі два прыёмы ежы — я прытрымліваюся менавіта такой стратэгіі. Дарэчы, у некаторых дасьледаваньнях паказана, што дыябэтыкі на двухразовым харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасьць да інсуліну. Дзеці, падлеткі і

аслабленыя пасьля захворваньняў людзі могуць есьці часьцей — чатыры разы на дзень.

Дробнае харчаваньне нават пры кантролі каляражу ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прыводзіць да павелічэньня вагі. Калі ў дадзены момант вы ясьце шэсьць і больш разоў у дзень, то зьмяншаць колькасьць прыёмаў ежы трэба пільна і паступова.

Спажываньне большай часткі каляражу раніцай і днём, абавязковы сьняданак, частата прыёмаў ежы два-тры разы ў дзень і рэгулярныя пэрыяды фастынг — усё гэта вядзе да такіх станоўчых зьменаў, як зьніжэньне хранічнага запаленьня, паляпшэньне цыркаднай рэгуляцыі, павялічаны аўтафагія, стрэсаўстойлівасьць і лепшы стан мікрафлёры.

### Сьняданак і вячэра.

Цяпер, калі вы разабраліся з агульнымі правіламі рэжыму, час перайсьці да прыёмаў ежы: сьняданку, абеду і вячэры. Я рэкамендую рэгулярна сьнедаць у адзін і той жа час, на працягу гадзіны-паўтары пасьля абуджэньня — не пазьней, і шчыльна, пакаралеўску. Сьняданак павінен складаць ня менш за 30–40 % сутачнай калярыйнасьці і зьмяшчаць мінімум 30–40 г бялку. У аснове сьняданку павінны быць якасныя бялковыя прадукты: яйкі, рыба, курыца з гароднінай і зелянінай, а ня каша. Да іх можна дадаваць тлушчы і некрухмалістую гародніну. Калі раніцай няма апэтыту, менш ежце на вячэру ці прапусьціце вячэрні прыём ежы.

*Прыклады сьняданкаў, абедару і вячэры вы можаце знайсці на маім Youtube-канале, дзе ў вольным доступе выкладзеныя відэа-ролікі прыгатаваньня страў тыднёвага рацыёну. Заўсёды майце зь вечара плян сьняданку на раніцу, захоўвайце запас замарожанай ежы (агародніна, мяса, рыба, ягады, зеляніна), каб у выпадку чаго ў вас быў запасны варыянт сьняданку.*

Шчыльны бялковы сьняданак дапамагае кантраляваць насычэньне, павялічвае ўзровень энэргіі, стабілізуе ваганьні глюкозы ў крыві. Таксама ён павялічвае стрэсаўстойлівасьць і мае шэраг нечаканых эфэктаў, напрыклад павялічвае фертыльнасьць.



*Сыхранізіце свае харчовыя гадзіны, убудаваны прыём ежы ў якасны ранішні рытуал: зарадка, кантрасны ці халодны душ, яркае сьвятло, шчыльны сьняданак, плянаваньне дня і фокус на прырытэтах.*

Абед павінен быць не занадта позьнім і таксама дастаткова шчыльным прыёмам ежы. А вось вячэраць варта ўмерана: гароднінай і зелянінай з карыснымі тлушчамі, скажам, аліўкавым. Ня варта ўжываць крупы, гатовыя прадукты і вялікую колькасьць бялку. Аптымальна вячэраць за тры-чатыры гадзіны да сну. Зрэшты, калі вы часам павячэраеце ў рэстаране позна і з сацыяльнымі мэтамі, праблемы няма, але не прапускайце на наступны дзень сьняданак.

*«Пайду правэру, ці выключаны сьвятло на кухні! Вазьмі і мне кавалачак!» Вечар — час крушэньня ўсіх надзей на пахуданьне і правільнае харчаваньне. Арганізуйце сабе рытуал на вечар для кантролю пераяданьня: заплануйце расслабляльныя працэдур, зрабіце дома няяркае жоўтае сьвятло, каб не зьбіваць ваш унутраны гадзіннік. Калі ў вас ёсьць чым заняць сябе, тым вы ня будзеце шныпарыць па шафках і лядоўні ўвечары. Прадаюцца нават адмысловыя замкі на лядоўню, якія блякуюць доступ да яе ўвечары і ўначы, але я ўпэўнены, што вы дасьце рады і без гэтага.*

### Харчовы пост ці фастынг.

Устрыманьне ад ежы на працягу розных пэрыядаў часу — традыцыйная і карысная практыка. Фастынг — гэта кароткачасовае абмежаваньне паступленьня ежы (калёрыяў), якое практыкуецца сьвядома і рэгулярна для дасягненьня канкрэтнай тэрапеўтычнай мэты.

Фастынг валодае мноствам уздзеяньняў на арганізм чалавека: ад зьніжэньня ўзроўняў ІФР-1 і ўзнаўленьня адчувальнасьці да інсуліну і лептыну, да глыбокіх зьменаў на ўзроўні актыўнасьці генаў. Фастынг паляпшае ліпідны профіль, зьніжае ціск, зьніжае запаленьне, павышае нэўраплястычнасьць, зьніжае акісьляльны стрэс, рызыку анкалягічных, нэўрадэгенэратыўных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, павышае ўзровень выпрацоўкі гармону росту і адчувальнасьць да інсуліну, нават паляпшае рост карысных бактэрыяў. Фастынг вядзе да таго, што арганізм пачынае выпрацоўваць больш кетонавых целаў, і гэта прыводзіць да рэгулярнай актывацыі мэtabалічнага пераключэньня, што карысна для здароўя.

Штодзённы фастынг, калі мы скарачаем харчовае вакно, дапамагае на 500 ккал скараціць каляраж і схуднець. Фастынг выкары-

стоўваецца як для лячэння захворванняў, так і для больш спецыфічных мэтаў — паляпшэнне працы мозгу, перазагрузка імуннай сістэмы і многае іншае.



*Галоўнае ў фастынг — гэта рэгулярнасць і асцярожнасць. Калі вы дрэнна пераносіце голад, знаходзіцеся ў стане стрэсу і нізкай усведамленасці, то фастынг можа вам нашкодзіць.*

Важна не плянаваць галаданьне адразу на некалькі дзён: фастынг — гэта як шпагат, сядзіцца трэба акуратна і павялічваць нагрузку паступова. Ваша стаўленне да пачуцця голаду можа або зніжаць, або павышаць стрэс — важна ўспрымаць гэтую практыку як аздараўленне і дысцыпліну для розуму і цела, а не як гвалт над сабой.

### Варыянты фастынг.

Пропуск прыёмаў ежы. Самае простае, што вы можаце зрабіць, — гэта прапусціць вячэру. Калі ў вас лёгкі дзень, паездка ці пералёт, то проста не вячэрайце. Пры гэтым шмат піце — і больш нічога адмысловага не патрабуецца. Можна так рабіць два-тры разы на тыдзень, празь дзень, прапускаць вячэру — гэта просты варыянт фастынг.

**24/0.** Зручная схэма фастынг, калі вы не ясьце роўна суткі, яна не патрабуе ўваходу і выхаду. Проста сьнедаеце і нічога не ясьце да наступнага сьняданку, п'яце больш воды. Я раблю сутачнае харчовае ўстрыманьне раз на тыдзень — у асноўным з мэтай большай разумовай яснасці. А калі вы прапусціце яшчэ і сьняданак, то атрымаецца каля 36 гадзінаў фастынг.

Калі вы працуеце, то даўжэйшы пэрыяд галаданьня я не рэкаменду.

**36/12, або фастынг празь дзень.** Гэта сістэма, калі вы рэгулярна посьціце 36 гадзінаў, а ясьце ў прамежак 12 гадзінаў без абмежаванняў, пры гэтым колькасць зьяданых калёрыяў моцна скарачаецца. Гэтая сістэма мае шмат розных назваў: Alternate-day fasting, Every-Other-Day Diet (EODD), UpDayDownDay. Гэта строгая і складаная сістэма, але для пэўнага тыпу людзей, якія добра кіруюць пачуццём голаду, яна можа падысці.

**5:2.** Мяркуе абмежаваньне калярыйнасці да 500 ккал у дзень два дні на тыдзень, пры гэтым вы ясьце ў астатнія дні як звычайна.

**Дыета, якая імітуе галаданьне (FMD Fasting Mimicking Diet),** — гэта 5 дзён адмысловай дыеты запар адзін раз на месяц, звычайна пад назіраньнем спецыялістаў. У першы дзень вы падразаеце свой рацыён напалову, потым ясьце траціну свайго звыклага рацыёну, прыбраўшы жывёльныя бялкі. Рацыён складаецца з расьлінных бялкоў на 10 %, 56 % калёрыяў — тлушчы, 34 % — нізкаглікемічныя вугляводы (агародніна, зеляніна і да т. п.). **Аўтары гэтай дыеты рэкамендуюць здаровым людзям праходзіць адзін такі цыкл раз на тры месяцы.**

**Працяглыя сістэмы галаданьня.** На маю думку, любыя сістэмы фастынг працягласцю больш за тры дні павінны праходзіць пад кантролем спецыялістаў, інакш рызыка пабочных эфэктаў можа перавысіць карысць.

Папулярны лёзунг “больш трэніруйся, меней еж” прыводзіць да шматлікіх ускладненняў: парушэння харчовых наводзінаў, скокаў вагі, парушэння цыкля і да т. п. У жанчынаў праз пастаяннае недаяданьне можа разьвіцца так званая “спартыўная жаночая трыяда”, якая ўключае адмыслова зроблены дэфіцыт калёрыяў, парушэнне цыкля і астэапароз. Ня варта ствараць дэфіцыт калёрыяў больш за 10 %, практыкаваць “наскоранае пахуданьне” — гэта шкодна і небяспечна.

**Чым жа фастынг лепшы за звычайнае штодзённае абмежаваньне калёрыяў?** Клясычнае абмежаваньне калёрыяў мае насабрэч шмат мінусаў: псыхалёгічна цяжка ў доўгатэрміновай пэрспектыве дакладна лічыць калёрыі, ёсць праблемы і з арганізмам — ад стану костак да аслабленьня імунітэту. Фастынг просты, бо лічыць колькасць гадзінаў прасьцей, чым калёрыяў. Пры гэтым адсутнічае пастаяннае харчовае абмежаваньне, дапушчальныя варыянты па ежы, дасягаецца выдатны кантроль голаду і апэтыту.

Дасьледаваньні, якія параўноўваюць хранічнае абмежаваньне калёрыяў з фастынгам празь дзень, паказалі, што па большасці паказьнікаў нават на прамежку 12 месяцаў паміж імі няма адрозьненняў. Іншыя дасьледаваньні паказваюць на эфэктыўнасьць фастынг празь дзень у дачыненні да большага ськідку вагі і больш выўжэнага паляпшэння шэрагу паказьнікаў, напрыклад адчувальнасці да інсуліну.

Фастынг можа быць проціпаказаны людзям з захворваньнямі страўнікава-кішачнага тракту, з гісторыяй парушэньняў харчовых паводзінаў, парушэньнямі мэнуэальнага цыклю і да т. п. Для бясьпекі фастынгу важна пазьбягаць абязводжваньня і быць занятым. У цэлым жанчынам рэкамэндуюцца больш ашчадныя сыстэмы фастынгу, чым мужчынам. Так, ім часьцей камфортнейшыя 3, а не 2 прыёмы ежы, 10/14, а не 8/16 у параўнаньні з мужчынамі.

Каб узмацніць эфэкт фастынгу і яго пераноснасьць, важна дадаць больш умеранай актыўнасьці ў выглядзе хады, велашпацыраў, бегу трушком. У доўгатэрміновай пэрспэктыве важна ацэньваць пераноснасьць і эфэктыўнасьць фастынгу, ацэньваючы ўзровень палавых гармонаў, С-рэактыўнага бялку, адчувальнасьці да інсуліну. Можна выкарыстоўваць вымярэньне ўзроўню кетонавых целаў у праграме фастынг-трэкеры ў тэлефоне для аптымізацыі працэсу.

### Пытаньні і заданьні

1. Пачніце нармалізацыю харчаваньня з усталяваньня рэгулярнага рэжыму і захаваньня чыстых прамержаў.

2. Рэгулярна сьнедайце і абедайце, паспрабуйце часам прапусьціць вячэру, звязіўшы сваё харчовае вакно.

3. Абярыце самы спакойны дзень і зрабіце 24-гадзіннае харчовае ўстрыманьне, калі ў вас няма да гэтага мэдыцынскіх проціпаказаньняў.

## 4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?

Фаіна Ранеўская неяк сказала: «Даражэнькая, калі хочаце схуднець — ежце голай і перад люстэркам». Магчыма, гэта спрацуе, але ёсьць і менш экстравагантныя спосабы арганізаваць працэс ежы так, каб зьесьці меней і з большым задавальненьнем. На жаль, сёньня людзі ядуць вельмі хутка, адцягваючыся на смартфоны і сэрыялы і не надаючы належнай увагі ежы. Гэта вядзе да аўтаматычнага перадаваньня.

Калі вы добра ясьце, то і больш насалоджаецеся смакам, колерам і пахамі, становіцеся больш сытымі і задаволенымі — а значыць, будзеце зь лёгкасьцю прытрымлівацца такой сыстэмы харчаваньня. Важна падтрымліваць пастаянны рэжым харчаваньня бяз

рэзкіх зьменаў часу сьняданку, абеду і вячэры: тады арганізм наладжвае ўнутраны гадзіннік і пачынае рыхтавацца да сталаваньня загодзя.



Пры арганізацыі яды важна ўсё: час прыёму ежы, выбар прадуктаў, атрымальнасьць задавальненьня, папярэдні апэтыт і пачуцьцё насычэньня пасля яды.

Для таго каб прытрымлівацца свайго харчаваньня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве, трэба кантраляваць голад і сытасьць. Калі вас мучыць голад днём ці ўвечары або вы ясьце зусім без апэтыту, то ня зможаце доўга пратрымацца ў гэтым рэжыме на адной сіле волі. Таму важна пачаць назіраць за сваім голадам і сытасьцю, вывучаць, што і як на іх уплывае.

**Схэму харчаваньня плянуйце ад сьняданку:**

- шчыльны сьняданак, каб насычэньня хапіла да абеду;
- абед, каб насычэньня хапіла да вячэры;
- вячэра, каб насычэньня хапіла да сну, але і лёгка пры гэтым, каб раніцай быў апэтыт.

Невыпадкова ў народзе кажуць, што “апэтыт прыходзіць падчас яды”, бо ўзровень “гармону голаду” грэліну расьце, калі мы проста глядзім на ежу.

**Чым даўжэй глядзім, атрымліваем асалоду ад водару і прыгожага выгляды, тым вышэйшы ўзровень грэліну і лепшы апэтыт.** Фон апэтыту важны для распазнаньня сапраўднага насычэньня: калі вы пачынаеце есьці, высокі ўзровень грэліну падае, і арганізм такім чынам атрымлівае сыгнал аб сытасьці. Калі вы пачалі есьці зь нізкім грэлінам, гэта значыць без апэтыту, то вы лёгка перадаеце!

Добра адрэгуляванае пачуцьцё голаду падказвае важнае правіла: ежце, калі адчуваеце фізычны голад, і ежце да пачуцьця насычэньня. Фізычны голад — гэта проста сыгнал арганізма, як чырвоная лямпачка на бензабаку, што запас глікагену ў печані памяншаецца і трэба яго папоўніць. Дарэчы, гармон грэлін становіцца ўздзейнічае на здароўе: умацоўвае імунітэт, павялічвае ўзровень дафаміну, умацоўвае і амалоджвае цяліцы.

**Успрымайце лёгкае пачуцьцё голаду становіцца, бо гэта смак да жыцьця, ён “уключае” рэжым паляўнічага і пошуку ежы.**

**Вызначайце эмоцыі, вырашайце рэальныя праблемы, не заядайце — і паступова вы будзеце ўсё лепш адрозьніваць фізычны голад і эмацыйны.** Важна навучыцца адрозьніваць фізычны голад ад эмацыйнага, які можа ўзьнікаць у адказ на стрэс, негатыўныя эмоцыі, стомленасьць. Але эклер ці піца не дапамогуць вырашыць вашыя працоўныя праблемы. Каб навучыцца выразна адрозьніваць іх, памятайце, што фізычны голад узнікае паступова, можа быць адкладзены, пры ім вы гатовыя есьці што заўгодна. А вось эмацыйны голад часта ўзьнікае раптоўна, бяз сувязі з папярэдняй ежай, пры ім хочацца зьесьці крыху, але пэўных прадуктаў — салёнага, хрумсткага, салодкага, тлустага, вэнджанага, а яшчэ лепш — усё гэта разам. Бо яшчэ тысячы гадоў таму людзі заўважылі: «Лепей міска гародніны і зь ёю любоў, чым укармлены бык і зь ім нянавісьць» (Выслоўі 15:17).

#### **Рэарганізуйце час прыёму ежы:**

1. Зрабіце паўзу перад ядой.
2. Ежце павольна — аптымальны час складае 15–20 хвілін.
3. У час яды рабіце перапынкі на пару хвілінаў — адчуйце, ці сапраўды вы хочаце працягнуць прыём ежы.
4. Ежце сьвядома і атрымлівайце больш некалярычнага задавальненьня.
5. Калі паелі — “завяршыце сталаваньне”.

#### **А зараз падрабязней.**

Правіла паўзы перад ядой. Сядзьце за стол і не пачынайце адразу есьці, пачакайце 1–3 хвіліны. Паглядзіце на стравы, панюхайце, расслабцеся. Падумайце пра ежу як крыніцу энэргіі, якая патрэбная вам для вырашэньня важных справаў. Цікава, што ў першыя сэкунды зьяўляецца жаданьне зьесьці болей, але дзьве і больш хвіліны нюху зьмяншаюць цягу і дапамагаюць абраць больш здаровыя стравы. Выпіце шклянку вады — гэта дапаможа зьесьці менш.

Таксама карысна ўспомніць, што вы елі ў мінулы прыём ежы, і сфатаграфавать ежу ў выгадным ракурсе — гэта дапаможа атрымаць больш задавальненьня і насыціцца меншай колькасьцю ежы. Выкладваць кожны раз фота ў інстаграм зусім не абавязкова.



*Падумайце пра харошае, няхай у роце зьявіцца сьліна — гэта значыць, што актыўнасьць стрэсавай сымпатычнай сыстэмы зьніжаецца, і вы гатовыя да прыёму ежы. Заўсёды памятайце, што ежа — гэта сапраўдны дар, які мы прымаем зь любоўю і падзякай, які дае нам сілы жыць і радавацца жыцьцю.*

#### **Правіла павольнай яды.**

Калі я працаваў анэстэзіёлягам-рэаніматолягам, важным навыкам было паесьці вельмі хутка. Гэта ўвайшло ў звычку, мне складана было потым перавучыцца і пачаць есьці павольна. Затое цяпер павольная дыета — slow food — мабыць, адзіная з усіх дыетаў, якую я магу рэкамендаваць кожнаму без асьцярогаў.

Устаноўлена, што хуткая ежа зьвязаная з рызыкай пераяданьня, атлусьчэньня і дыябэту. Павольная ежа дазваляе зьесьці менш і пры гэтым адчуваць сябе больш сытым. Паглядзіце на сэкундамэры, зь якой хуткасьцю вы ясьце і ці трэба вам запавольвацца.

Для таго каб есьці павольна, важна старанна жаваць, ня есьці адначасова са сьмартфонам, карыстацца прыборами, адразуць невялікія кавалачкі. Ужывайце менш здробненьня ежы: выбірайце мяса замест катлетаў, цэльную садавіну, а ня смузі. Недастатковае перажоўваньне часта спадарожнічае хуткай ежы.

Пэрыядычна варта рабіць **чыстыя паўзы**, калі ў роце ўжо нічога няма, але прыборы вы адклалі ўбок. У гэтыя перапынкі паміж ядой можна пагутарыць з тымі, з кім вы падзяляеце стол.

Прыём ежы важна **правільна завяршыць**, каб вы былі ўпэўненыя сытыя і задаволеныя. Падумайце, што вы яшчэ хочаце зьесьці ці выпіць? Невялікі смачны дэсерт у выглядзе арэхаў ці садавіны, ягадаў, горкай чакаляды дапаможа вам атрымаць яшчэ большае задавальненьне ад сталаваньня. Пасьля прапалашчыце рот, але ня чысьціце зубы, асабліва калі елі садавіну.

#### **Атрымлівайце задавальненьне ад ежы.**

Задавальненьне ад ежы ўплывае на пачуцьцё сытасьці. Мы можам павялічыць задавальненьне калярычным і некалярычным спосабамі — перавагу аддаём, вядома, апошнім. Чым прыгажэй будзе сэраваны ваш

стол, тым смачнейшай будзе ежа. Прыгожа раскладзіце ежу ў прыгожыя талеркі, выкарыстоўвайце прыборы, а ўвечары запаліце свечку. Успомніце, наколькі смачнейшай здаецца звычайная ежа ў раскошным рэстаране ці на пікніку на беразе мора. **Любімыя смакі, сэрвіроўка, кампанія, месца прыёму ежы — усё гэта мае значэнне і абмяжоўваецца толькі вашай фантазіяй.**

### Арганізуйце рытуал прыёму ежы.

Памятаеце сабак Паўлава? Вялікі навукоўца выявіў рэфлексы на прыкладзе выдзялення страўнікавага соку ў сабак у адказ на розныя стымулы, у тым ліку і нехарчовыя, напрыклад гук званочка. Вы можаце выпрацаваць у сябе такія ж рэфлексы, засьцілаючы стол абрусам перад ежай і прыбіраючы яго пасля. **З гэтай жа прычыны важна есці толькі на кухні ці ў гасцёўні, а не на працоўным месцы ці ў ложку, інакш там будзе ўвесь час зьяўляцца апэтыт.**

**Усьвядомленае харчаваньне** — эфэктыўны спосаб есці менш і быць больш сытым. Успомніце, які кавалачак марожанага самы смачны? Першы і апошні! А чаму? Бо мы звяртаем на іх больш увагі. Калі вы трымаеце ўвагу на ежы, на тым, як змяняецца яе смак і кансыстэнцыя, то задавальненьня больш. Будзьце ўсьвядомленыя і сканцэнтраваныя на ежы, гэта складана, але паступова трэніруецца. Паўтаруся: ежа з праглядам тэлевізара, гартаньнем стужкі смартфона або чытаньнем кнігі звязаная зь большым перадаваньнем і меншым задавальненьнем.



*Сытасьць цікавым чынам звязаная з павагай да ежы. Людзі, якія лічаць сваю порцыю больш сытнай, паказваюць значнае зьніжэньне гармону голаду грэліну. Нядзіўна, што і кошт віна ўплывае на яго смак.*

Адным зь выдатных інструмэнтаў павышэньня некалярыйнага задавальненьня зьяўляецца разьвіцьцё смаку. Чым больш характарыстык ежы мы можам назваць, тым больш атрымліваем уражаньняў і стымуляў. Для гэтага трэба пашыраць свой слоўнік: запас, апісваць смак, выгляд, пах кожнага прадукту, даваць адценьні базавым смакам: салодкае, салёнае, кіслае, горкае, умамі, — і іх узаемадзеяньню паміж сабой. Рабіцеся гуру гурманамі!

### Пазбаўцеся ад стымулятараў апэтыту.

Сярод прадуктаў і дадаткаў ёсьць тыя, якія насычаюць, і тыя, якія ўзмацняюць апэтыт. Стымулююць пераяданьне смажанае ці вэнджанае, соль, цукар, араматызатары, фарбавальнікі, цукразаменьнікі, узмацняльнікі смаку, а таксама іх спалучэньні. Насычаюць — клятчатка, зеляніна, спэцыі, гарэхі. Зьніжаюць апэтыт горкі і кіслы смакі. Сярод нутрыентаў добра насычае бялок, ён дае доўгую сытасьць. Невялікія колькасьці тлушчу запавольваюць пэрыстальтыку і могуць падоўжыць пачуцьцё сытасьці.

*Важным кампанэнтам сытасьці з'яўляецца аб'ём зьедзенага: калі павялічыць колькасьць прадуктаў зь нізкай удзельнай шчыльнасьцю, вы зможаце есці болей аб'ёму і меней калёрыяў. Напрыклад, у кашу варта дадаць болей гародніны і зеляніны.*

### Цьвёрдая дыета.

Цяпер модна многія прадукты ёсьць у здробненым выглядзе: супы-пюрэ, катлеты, фрэшы. Жаваньне вельмі важнае ня толькі для насычэньня, але і для мозгу — гэты працэс павышае сытасьць і зьніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу. У жывёльных мадэлях навукоўцы выявілі, што мяккая здробняя ежа (soft diet) прыводзіла да зьніжэньня працоўнай памяці, зьніжэньня нэўрагенэзу ў гіпакампе, павелічэньня рызыкі нэўрагенэратыўных захворваньняў. Таму карысна пагрызыці гародніну і пажаваць мяса — як для дзяцей, каб правільна фармаваўся тварны шкілет, так і для дарослых, каб адчуваць сябе больш сытым. **Грызіце гародніну, а не сябе ці навакольных!**

### Датрымлівайцеся правільнага парадку страваў.

Старажытныя рымляне, якія любілі парадак, складалі сваё сталаваньне па пляне “ab ovo usque ad mala”, то бок пачыналі зь яек, а заканчвалі яблыкамі (садавіной). Сучасныя дасьледаваньні пацвярджаюць традыцыйную эмпірычную ідэю аб тым, што парадак страваў важны для здароўя: пры аднолькавым складзе і каляражы гэты парадак істотна ўплывае на нашыя гармоны.

*Некаторыя прадукты могуць уплываць на выпрацоўку гармону GLP-1, які запавольвае апаражненьне страўніка і падаўжае насычэньне.*

*Ніжэйшая хуткасць апаражнення страўніка звязаная з лепшым насычэннем і павольнейшым паступленнем ежы ў тонкі кішачнік, павольнейшым яе ўсмоктваннем. А чым павольней, тым меншая постпрандыяльная глікемія — залішні ўздым глюкозы ў крыві пасля яды. Такая глікемія зьяўляецца раньняй прыкметай дыябэту, а таксама можа ўзьнікаць і ў (пакуль) здаровых людзей, узмацняючы выяўленасць глікацыі, аксідантнага стрэсу і падвышаючы рызыку сардэчна-сасудзістых хваробаў.*

Калі вы ясьце гародніну перад прыёмам вугляводаў больш высокай калярыйнай шчыльнасці і больш высокага глікемічнага індэксу, гэта паляпшае глікемічны кантроль: меней інсуліну, меншы ўздым глюкозы. Калі вы зьдаеце першым бялок, то гэта таксама паляпшае глікемічны кантроль. Пачынайце сталаваньне з бялковых прадуктаў, гародніны, багатых клятчаткай, і тлушчаў: напрыклад, спачатку салата з аліўкавым алеем, затым бялковы прадукт і толькі пасля гэтага вугляводны гарнір ці садавіна.

### Пытаньні і заданьні

1. Ежце заўсёды ў адным месцы, без тэлефона ў руках.
2. Уключаўце сэкундамэр і павялічвайце час ежы.
3. Купіце сабе прыгожыя талеркі і прыборы.

## 5. Прадукты: агульныя крытэры выбару. Што есьці?

У гэтай главе сфармулюем агульныя правілы, якія дапамогуць вам рабіць самы здаровы выбар у любой прадуктовай групе. Сярод правілаў харчаваньня ёсьць шэраг унівэрсальных, якія пасавацьмуць любому чалавеку зь любым стылем харчаваньня. Яны простыя, але пры гэтым навукова абгрунтаваныя і эфэктыўныя. Паспрабуйце іх прытрымлівацца, і вы ў дастаткова хуткім часе зможце ўбачыць вынікі.

### Агульныя крытэры выбару ўключаюць:

- выбар цэльных прадуктаў;
- выбар прадуктаў зь нізкай калярыйнай і высокай біялягічнай шчыльнасцю;
- выбар сьвежых прадуктаў;
- выбар прадуктаў з ашчаднай апрацоўкай;

- разнастайны прадуктовы кошык.

Усё, што мы ямо, можна ўмоўна падзяліць на дзьве групы.

Першая — гэта цэльныя прадукты, якія выраблялі самі: яблык, яйка, рыба, арэх.

Другая — харчовыя рэчывы, зробленыя зь перапрацаваных субстанцый: мука, дрожжы, соль, цукар, крухмал, сухое малако, сурьмі, сухі яечны парашок, соевы парашок, алеі, транстлушчы, разнастайныя харчовыя дабаўкі і да т. п. Камбінацыі гэтых рэчываў ствараюць штучныя (ультрапрапрацаваныя) прадукты харчаваньня.

Апрацоўка ўключае ўсе віды ўздзеяньня: драбненьне, тэрмаапрацоўку, кансэрвацыю, рафінаваньне, уключэньне ў склад іншых харчовых субстанцый для зьмены смаку, ачыстку, дэзадараваньне, адбелку і да т. п. Калі для жывёлаў нават адно здрабніць ежу, то ў параўнаньні з кантрольнай групай яны зьдаюць яе на 30% і набіраюць вагу. Чым глыбейшая апрацоўка прадукту, тым больш у прадукце калёрыяў і харчовых дабавак, тым менш карысных кампанэнтаў і горшае яго засваеньне. Напрыклад, цэльны авёс мае глікемічны індэкс 40, а аўсяная каша хуткай гатоўкі — 80.

Паляўнічыя-збіральнікі выкарыстоўваюць цэльныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, смажаньнем і варкай. І нават калі ў іх ёсьць лішак прадуктаў, яны не перадаюць.

Памідор — гэта не тое ж самае, што кетчуп з даданьнем солі і цукру, а цэльнае мяса адрозьніваецца ад смажаных сасісак; сок шкодны, у адрозьненне ад цэльнага фрукта. Адаючы перавагу цэльным прадуктам, мы можам прыкметна зьнізіць рызыкі для здароўя і атрымаць шмат плюсаў. Старайцеся ня менш за 80% свайго рацыёну складаць з цэльных прадуктаў.

Ясная рэч, ідэальныя прадукты нам не заўсёды даступныя. Але рыба глыбокай замарозкі супастаўная з астуджанай па карысных якасьцях, а вось яе розьніца з замарожанымі рыбнымі катлетаў ці крабавымі палачкамі будзе вялікая.

Глыбокая апрацоўка вядзе да страты карысных спалучэньняў, пагаршэньня якасьці прадукту, уключэньня ў яго вялікай колькасці дабавак, такіх як схаваны цукар і соль. Перапрацаваная ежа можа нават цалкам супадаць па калярыйнасці і макронутрыентах, але пры гэтым інакш узьдзеічаць на харчовыя паводзіны чалавека.



*Дасьледаваньні паказалі, што прадукты з высокай ступенню апрацоўкі горш на-счытаюць, зьдаюцца на 50% хутчэй і людзі зьдаюць да дасягненьня сытасьці цэльных прадуктаў на 2500 супраць 3000 ккал перапрацаваных.*

Гэта значыць проста пераход на цэльныя прадукты можа скараціць пераяданьне на 500 ккал у дзень — без пачуцьця голаду! Іншыя дасьледаваньні пацвярджаюць, што перапрацаваныя прадукты правакуюць набор вагі, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і зьніжаюць працягласьць жыцьця. Кожныя 10% калёрыяў з ультрапэрапрацаваных прадуктаў на 10% павялічваюць рызыку разьвіцьця раку. Даданьне цукру, солі, тлушчу ў прадукты ўзмацняе цягу да іх, іх эфэкт падсумоўваецца.

Часта людзі, якія хочуць палепшыць сваё харчаваньне, трапляюць у пастку псэўдакарысных прадуктаў. Псэўдакарысныя прадукты — гэта перапрацаваныя прадукты, якія выдаюць сябе за здаровыя, але такімі не зьяўляюцца. Да іх адносяцца сокі, сухафрукты, цукразаменьнікі, розныя віды “карыснай” мукі, “карысныя прысмакі”, расьліннае малако, вэганскія соевыя сасіскі ды іншае, што прысутнічае ў выглядзе слоікаў, пакетаў, бутэлек, а ня цэльных прадуктаў. Для іх продажу выкарыстоўваюцца розныя маркетынгавыя прыёмы, ствараецца арэол здоровага харчаваньня, калі даданьне аднаго карыснага кампанэнта мяняе наша ўспрыманьне прадукту.

Напрыклад, печыва зь вітамінамі здаецца нам больш здаровым. Але зь печывам нічога не адбылося, яно засталася ранейшымі. Або адзін маленькі ліст салаты ў гамбургеры зьмяняе яго ўспрыманую каларыйнасьць, пасыпка семкамі робіць батон больш “здоровым”. Часта выкарыстоўваецца акцэнт на адным кампанэнце, напрыклад упор на карысьць пэктыну ў зэфіры. Але зэфір — гэта перадусім цукар, а пэктын мы атрымліваем, зьеўшы звычайны яблык. Карысныя прысмакі часта ўяўляюць сабой проста іншыя формы цукру. Усе цукры біяэквівалентныя: цукар зь мёду ці фінікаў сапраўды гэтак жа ўплывае на наша здароўе, як і звычайны белы цукар. Надпісы “эка”, “бія”, “фрэш”, “raw”, “вэган”, “фэрмэрскі”, “арганічны”, “нізкакалярыйны”, “здоровы”, “без даданьня цукру” і да т. п. могуць прысыпаць нашу пільнасьць.

## Правіла калярыйнае шчыльнасьці.

Старайцеся выбіраць ежу зь сярэдняй і нізкай удзельнай калярыйнай шчыльнасьцю, то бок невысокай колькасьцю калёрыяў у адзінцы аб’ёму. Крупы, батончыкі, гатовая ежа ўтрымліваюць шмат калёрыяў у малым аб’ёме, і іх пераеьці. Акрамя гэтага, канцэнтраваныя прадукты аказваюць нэгатыўнае ўздзеянне на мікрафлёру, выклікаючы запалены адказ. Звычайна ў прадуктах зь нізкай удзельнай каларыйнасьцю больш карысных кампанэнтаў, якія ўключаюць клятчатку, вітаміны, мінералы і да т. п.

Напрыклад, мы можам выбіраць ня хлеб, белы рыс ці пасту, а моркву ці гарбуз. Гэтае правіла тычыцца ня толькі вугляводаў: напрыклад, марская рыба мае ўдзельную калярыйнасьць амаль у два разы меншую, чым свініна.

**Зьменшыце долю прадуктаў з высокай калярыйнай шчыльнасьцю**, г. зн. «бедных прадуктаў», у якіх шмат калёрыяў і мала нутрыентаў. У першую чаргу гэта тычыцца мучных і кандытарскіх вырабаў, якія зьмяшчаюць шмат цукру і тлушчу. Нават проста крупы, якія зьдаюцца асобна, ня будуць здаровым выбарам: абавязкова дадавайце ў кожны прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб калярыйныя прадукты займалі меншую частку талеркі.

**Павялічце частку прадуктаў з высокай біялягічнай каштоўнасьцю**, г. зн. «багатых прадуктаў», якія ўтрымліваюць мала калёрыяў, але шмат карысных злучэньняў, уключаючы фітанутрыенты, клятчатку — гэта ліставая зеляніна, ягады, водарасьці, грыбы, гарэхі, насенне, парасткі і да т. п. Нават невялікая порцыя гарэхаў робіць прыкметнае дадатнае ўздзеянне на арганізм, зьмяняючы рызыкі захворваньняў, паляпшаючы абмен халестэрыну. Зеляніна, грыбы і водарасьці можна сьмела патроху дадаваць амаль да любой стравы. Калі зімой зеляніна і ягады недаступныя, выкарыстоўвайце замарожаную зеляніну або высушаныя водарасьці, пасыпайце ежу сушанымі травамі ды спэцыямі. Гэта міт, што спэцыі правакуюць язву страўніка і ўзмацняюць апэтыт: наадварот — зьніжаюць колькасьць зьедзенага, становячы ўплываюць на здароўе. Важна толькі выкарыстоўваць цэльныя спэцыі, а ня сумесі з сольлю, глутаматам і ўзмацняльнікамі смаку.



### Правіла разнастайнага харчавання.

Важна не замыкацца на невялікай колькасці прадуктаў: чым разнастайней мы ямо, тым лепей закрываем свае запатрабаванні ў неабходных арганізму спалучэннях. Добра, калі ў нас за сталом на працягу дня розныя прадуктовыя групы, стравы не паўтараюцца, а за прыём ежы мы з’ядаем ня менш за 5–7 розных прадуктаў.

У тыповым рацыёне сучаснага чалавека вельмі часта адсутнічаюць цэлыя групы прадуктаў. На гэта ўплываюць розныя модныя тэндэнцыі, ненавуковыя тэсты на “непераноснасць”, дэманізацыя тых ці іншых прадуктаў. Заўсёды імкніцеся пакаштаваць што-небудзь новае, каб узбагаціць свой рацыён. Сярод лінейкі падобных прадуктаў вы можаце выбраць тыя, якія вамі лепш пераносяцца ці здаюцца смачнейшымі: не ідзе фасоля — паспрабуйце нут або сачавіцу, не смакуе цыбуля — пакаштуйце кінзу, не падабаецца вішня — ежце больш чарніц.

Разнастайнасць дыеты — гэта добра, але разнастайнасць на стале падчас прыёму ежы правакуе пераяданне. Таму карысна абмежаваць колькасць прадуктаў, гэта змяняе цягу. Калі харчовая ўзнагарода невялікая (простая ежа) і аднастайная (рыба і гародніна, а ня поўны швэдзкі стол), то людзі ядуць менш. Посьпех монадыетаў і спалучаны з тым, што такая аднастайная ежа з’ніжае да яе цікавасць. Сёння ж разнастайнасць прадуктаў зашкальвае, і ў краме можна знайсці дзясяткі тысячаў відаў прадуктаў харчавання.



*Ежце простую ежу, розныя прадукты ў розныя прыёмы ежы і мінімум розных прадуктаў у адзін прыём ежы! Ідэальнага прадукту, які змяшчае ў сабе ўсё неабходнае, не існуе.*

### Правіла ашчаднай апрацоўкі.

Пры тэрмаапрацоўцы многіх прадуктаў могуць утварацца канчатковыя прадукты глікацыі — іх называюць КПП або AGE, мы іх бачым як брунатна-карычневае адценьне або скарыначку. Запяканьне, вэнджаньне, смажка максімальна павялічваюць утрыманьне КПП. **Пры гэтым смажанае здаецца нам смачнейшым — такая эвалюцыйная спадчына чалавека.**

Фастфуд змяшчае шмат КПП: смажанае мяса, бэкон, выпечка, бульба і да т. п. Асабліва інтэнсіўна КПП утворацца, калі пры высокіх тэмпературах спалучаюцца бялок і цукар. Чым большы кантакт з паветрам, чым вышэйшая тэмпература, чым большы час гатаваньня, тым большы КПП.



*Лішак КПП павялічвае ўзровень акісьляльнага стрэсу, хранічнага запаленьня, з’ніжае адчувальнасць да інсуліну.*

Самыя ашчадныя спосабы гатаваньня — варэньне і гатаваньне на пары. Мяса можна марынаваць у кіслых субстанцыях (воцат, цытрына) з дадаткамі, якія з’ніжаюць утварэньне КПП, — напрыклад, з размарынам. Ашчаднае гатаваньне таксама дапамагае зрабіць гародніну больш карыснай, паніжаючы яе глікемічны індэкс. Гародніну важна варыць не да мяккага стану, пакідаць яе цвёрдай. Карысна дадаваць больш сырой неапрацаванай ежы ў выглядзе зеляніны і гародніны, яна валодае мінімальнай глікемічнай нагрузкай. Цікава, што сырая і вараная гародніна па-рознаму ўплываюць на мікрафлору. Заліваць крупы вадой можна ня толькі для зніжэння ўтрыманьня ў іх фітатаў, але й для хутчэйшага гатаваньня: вы можаце не варыць аўсянку, а заліць яе кіпнем, а грэчку можна на ноч заліць кефірам.

### Пытаньні і заданьні

1. Трымайце дома запас цэльных прадуктаў, навучыцеся іх гатаваць.
2. Ежце больш па аб’ёме, але менш па калёрыях.
3. Бярыце на спробу новыя прадукты ў краме, каштуйце новае ў падарожжах.

## 6. Вугляводы

Вугляводы часта абвінавачваюць ва ўсіх грахах. Сапраўды, ня ўсе вугляводы аднолькава карысныя, бо яны ўяўляюць сабой вельмі разнастайную групу прадуктаў харчавання.

### Упарадкауйце свае вугляводы:

- прыбярыце крыніцы даданага цукру;
- зьменшыце глікемічную нагрузку: больш зеляніны і гародніны, менш крупаў і мучнога;

- павялічце колькасць харчовых групаў розных расьлінаў: гародніна, зеляніна, садавіна, ягады;

- ежце якасныя расьлінныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, яны павінны складаць аснову здоровага рацыёну.

*Plant based diet* — так званая дыета, заснаваная на расьлінах, — прапануе зьдаць ня менш за 500 г зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, а калі больш, то яшчэ лепш.

### Мінімізуйце даданы цукар.

Нормай даданага цукру зьяўляецца ня больш за 5% агульнага каляражу. Важна максімальна скараціць яго колькасць. Зьвярніце ўвагу, што ўсе віды цукру біяэквівалентныя, то бок мёд, кляновы сіроп ці сок белага вінаграду дзейнічаюць аднолькава, таксама як і агава, фінікавы цукар, цукровы трыснэг, какасава цукар, глюкоза-фруктозны сіроп і яшчэ дзясятка назваў. Цукар ёсць ня толькі ў салодкім, яго шмат у хлебe, соўсах, паўфабрыкатах. Скараціўшы колькасць цукру, вы зьнізіце і колькасць зьяданай ежы, бо цукар узмацняе апэтыт і стымулюе перадаваньне, зьніжае адчувальнасьць да інсуліну, паскарае «зацукроўку» (глікацыю) скуру і ўнутраных органаў, паскарае старэньне.

Скараціўшы колькасць спажываных кандытарскіх вырабаў, фастфуду, гатовых прадуктаў, вы аўтаматычна зьнізіце і спажываньне цукру. СААЗ рэкамендуе зьнізіць даданы цукар да 5% ад агульнага каляражу, што ў сярэднім роўнае 25 грамам у содні для дарослага чалавека. Для прыкладу, у 0,5 л колы або соку знаходзіцца 45 грамаў цукру, а ў 100-грамавай порцыі марозіва — 21 грам цукру.

**Зьменшыце глікемічную нагрузку.** Глікемічная нагрузка — гэта вытворнае ад колькасці грамаў вугляводаў у 100 г прадукту (шчыльнасьць вугляводаў) і яго глікемічнага індэкса (здольнасьць уплываць на ўзровень цукру ў крыві). Ашчадная гатоўка, даданьне воцату, астуджэньне, даданьне тлушчу зьмяняе глікемічны індэкс, а высокая тэмпература гатаваньня, даданьне солі, драбненьне — павялічваюць. Дыета зь нізкай глікемічнай нагрузкай дазваляе мінімізаваць ваганьні глюкозы ў крыві і падтрымліваць высокую адчувальнасьць да інсуліну. У аснове такой дыеты — садавіна і гародніна з ашчаднай тэрмічнай апрацоўкай, цэльназерныя

прадукты ў правільных прапарцыях. Напрыклад, спалучэньне сырой зеляніны і гародніны з варанымі, вялікая доля гародніны да крупаў і да т. п.



*Вельмі важна абмежаваць колькасць вугляводаў з высокім глікемічным індэксам, у іх лік уваходзяць і мучныя вырабы (хлеб, выпечка), і многія крупы (белы рыс).*

З крупаў я раю выбіраць цэльназерныя, напрыклад кіноа, амарант, цэльны авёс, і папярэдне заліваць іх вадой, каб паменшыць час гатоўкі і глікемічэскай індэкс, зьменшыць колькасць антынутрыентаў і змыць магчымыя плесеньныя забруджваньні. Зьменшыць глікемічную нагрузку можна і дадаючы больш зеляніны і спэцыяў у прадукты, выкарыстоўваючы даданьне воцату ці іншых кіслых прадуктаў (цытрына, лайм і інш.).

Асабліваю ўвагу зьвярніце на бабовыя: гарох, уключна зь зьлёным замарожаным, нут, маш, фасолю, бабы, сачавіцу. Бабовыя — важная частка міжземнаморскай дыеты, яны ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў, стабілізуюць ваганьні цукру ў крыві і, акрамя таго што самі валодаюць нізкім індэксам, паляпшаюць глікемічны кантроль на наступны прыём ежы. Нядзіўна, што рэгулярнае спажываньне бабовых культураў на 10% зьмяняе рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

**Але ўсё ж такі найлепшыя крупы — гэта гародніна!** Аптымальна выбудаваць свой рацыён на прадуктах зь нізкай глікемічнай нагрузкай, напрыклад замяніўшы мучныя прадукты вугляводамі з караняплодаў. Сьпіс досыць вялікі: морква, салера, чырвоны бурак, рэдзька, радыска, рэпа, пастарнак, бручка, батат ды іншыя больш рэдкія — пятрушка, катран, турнэпс, скарцанэра, джыкама.

Іх можна грызці і даваць дзецям сырымі, можна нацерці ў салату або як дадатак у іншыя стравы, зварыць а-ля вінэгрэт, зрабіць а-ля бульбу фры, нарэзаць і патушыць палачкамі.

Чым больш гародніны вы ўжываеце, тым лепш: розныя тыпы маюць свае плюсы, пачынаючы ад лікапіну ў памідорах да сульфарафану ў брокалі (і іншых капустах).

Садавіна таксама карысная, але яе колькасць не павінна перавышаць паловы ад аб'ёму спажыванай гародніны. Высокую карысьць для здароўя дэманструе ўжываньне

гарэхаў. Кожная дадатковая порцыя гарэхаў у тыдзень зьніжае рызыку раку кішачніка і падкарэньніцы (падкарэннай залозы), рызыку сьмерці — на 24 %. Дзённая норма складае ад 20 да 50 грам.

### Кантэкст харчавання.

Глікемічная нагрузка залежыць і ад індывідуальнай мікрафлёры, таму важна весці маніторынг глюкозы, адэкватна свая персанальную рэакцыю на розныя прадукты ды іх спалучэньні. Значэньне мае і час прыёму ежы: так, раніцай і днём адчувальнасьць да інсуліну вышэйшая, чым увечары.

**Калі ў вас высокабялковы сьняданак — то бок утрыманьне вугляводаў у ім менш за 10 %, — то падчас абеду і вячэры ў гэты дзень павышэньне глюкозы будзе меншым.** А вось і зваротная сувязь: постпрандыяльная глікемія (павышэньне глюкозы пасля прыёму ежы) пасьля стандартнага сьняданку была прыкметна ніжэйшай, калі вячэра перад гэтым была з прадуктаў зь нізкім глікемічным індэксам.

### Харчовыя валокны.

Павелічэньне колькасьці цэльнага збожжа, бабовых, зеляніны дапаможа павялічыць колькасьць харчовых валокнаў. Харчовыя валокны зьмяншаюць імавернасьць разьвіцьця шматлікіх хваробаў, ад сардэчна-сасудзістых да дэпрэсіі, прычым чым больш клятчаткі ў рацыёне, тым мацнейшае зьніжэньне рызыкаў. Харчовыя валокны як распушчальныя (пэктыны і інш.), так і нераспушчальныя (лігнін і інш.) зьмяншаюць глікемічны індэкс і дабратворна ўплываюць на мікрафлёру. А празь мікрафлёру робяць магутнае аздарэньне ўздзеяньне на ўвесь арганізм. Расьлінныя прадукты багатыя прэбіётыкамі: фрукта-алігасакхарыды, інулін, лактулоза, бэта-глюканы і інш.

Бэта-глюканы, напрыклад, ёсць ня толькі ў аўсянцы, але і ў грыбах. Таксама грыбы ўтрымліваюць хітын, які паляпшае працу кішачніка і зьніжае рызыку запораў. Спажываньне грыбоў тры разы на тыдзень зьніжае рызыку дэмэнцыі і цукроўкі. Цікава, што ўплыў на вугляводны абмен ускосны, празь мікрабіём: грыбы павялічваюць долю бактэрыяў *Prevotella*, а тыя ўжо, у сваю чаргу, уплываюць на мэtabалізм. Шмат карысных улась-

цівасьцяў маюць грыбы: апроч валокнаў яны ўтрымліваюць шмат антыаксідантаў ды іншых карысных злучэньняў, напрыклад грыбны цукар трэгалоза, а таксама валодаюць імунамадулюючымі ўласьцівасьцямі.

**Фітанутрыенты.** Расьлінная ежа ўтрымлівае мноства фітанутрыентаў — біялягічна актыўных злучэньняў, якія хоць і не зьяўляюцца неамяненнымі, як вітаміны, але становяцца ўплываюць на здароўе чалавека, зьніжаючы рызыку захворваньняў. Порцыя гародніны можа зьмяшчаць сотню розных фітанутрыентаў. Яркі колер морквы (бэта-каратын) і таматам (лікапін) надаюць каратыноіды, група флаванойдаў уключае антацыянідыны (чарніцы), лігнаны (насьне лёну), катэхіны (зялёны чай), ізафлавоны (бабовыя), сульфарафан і індол-3-карбінол (капусты), алісульфіды (часнык і цыбуля), капсаіцын (чырвоны перац), піпэрын (чорны перац), куркумін (куркума), фісэтын (трускаўкі), геспэрыдын (цытрусавыя) і многія іншыя (квэрцэтын, бэрбэрын, рэсвэратрол, геністэін, сілімарын, элававая кіслата і інш.).

### Што дадаць з прадуктаў?

Гарэхі (мігдал, грэцкі і інш.), ягады (чарніцы, дурніцы, маліны, абляпіха, чарнаплодная рабіна, ажыны і інш.), насьне (кунжут, чыа, ільняное, гарбузовае), водарасьці (вакамэ, лямінарыя і інш.), зеляніна (шпінат, кале, пятрушка, рукола, усе капусты), гранат, авакада і многія іншыя.

**Памятайце, што ключ не ў адным канкрэтным прадукце, а ў багацьці і разнастайнасьці харчавання. Калі ўзімку сьвежая гародніна і зеляніна маладасупныя, то замарожаная гародніна, сухая трава, высушаныя водарасьці, замарожаны шпінат зьяўляюцца добрай альтэрнатывай.**

### Пытаньні і заданьні

1. Прааналізуйце зьданыя прадукты на наяўнасьць схаванага цукру.
2. Асвойце некалькі новых рэцэптаў прыгатаваньня гародніны.
3. Зрабіце свой дэсэрт карысным: какава, гарэхі, ягады.

### 7. Бялкі

Бялкі адначасова маюць і карысныя і небяспечныя ўласьцівасьці, таму важна

правільна выкарыстоўваць іх у дыеце. З аднаго боку, вэгетарыянскія дыеты і абмежаваньне бялку, некаторых амінакіслотаў зьмяншаюць рызыкі хваробаў і падаўжаюць жыцьцё. Але дэфіцыт бялку можа правакаваць пераяданьне і атлусьценьне, а адмова ад бялковых прадуктаў вядзе да дэфіцыту вітаміну В<sub>12</sub>, жалеза, цынку і да т. п.

#### **Ключавыя падыходы да бялковых прадуктаў:**

- ежце бялок з цэльных прадуктаў, а не зь перапрацаванага мяса. Стэйк, а не сасіскі, рыба, а ня крабавыя палачкі;

- пазьбягайце лішку і дэфіцыту бялку, рабіце часам вэганскія дні і прыёмы ежы безь бялку. Ежце чырвонае мяса не часцей за 2–3 разы на тыдзень, тлустую марскую рыбу 2–3 разы на тыдзень;

- выбірайце якасны бялок: рыба лепшая за чырвонае мяса;

- выкарыстоўвайце ашчадную апрацоўку мяса. Варэньне, а не смажаньне. Калі вы смажыце мяса, пры гэтым назапашваюцца поліцыклічныя араматычныя вуглеводароды, небясьпечныя для здароўя. Нават калі вы яго не ясьце, але смажыце бяз выцяжкі ў пліты, яны могуць пранікаць праз скуру.

«Ты дражлівы празь мяса?» — «А бязь мяса я пачуваюся слабым!» Такія спрэчкі здзівілі б нашых продкаў, бо яны былі вэгетарыянамі падчас пастоў, а ў астатні час — мясаедамі. Гэты падыход імітуе старажытныя цыклі паляўнічых-збіральнікаў, калі ўдалае паляваньне зьмянялася пошукам караняплодаў. Так і вам трэба знайсці сваю залатую сярэдзіну бяз скрайнасьцяў.

**Карысьць бялкоў** у тым, што яны выдатна насычаюць, дапамагаюць схуднець і павялічыць аб'ём цягліц. Дастатковая колькасьць бялку ў ежы стымулюе, павышае энэргічнасьць і настрой. Амінакіслоты зьяўляюцца важным будаўнічым матэрыялам для арганізма, а таксама папярэднікамі многіх гармонаў і нэўрамэдыятараў. Такія ўласьцівасьці забясьпечылі бялку папулярнасьць у дыеталёгіі: бывае, бялковыя прадукты рэкамэндуецца практычна на кожны прыём ежы і ў дозах, якія шматкроць перавышаюць 0,8–1,2 грамаў на кіляграм вагі.

Павялічыць колькасьць бялку можна ў дні інтэнсіўнай працы, як разумовай, так і фізычнай. А таксама ва ўзросьце старэйшым за 65 гадоў для падтрыманьня цяглічнай масы і прафіляктыкі саркапеніі.

**Лішак бялку**, асабліва жывёльнага, у ежы зьніжае працягласьць жыцьця і павялічвае рызыку захворваньняў (пухлінныя, цукроўка). Жывёльныя бялкі ўтрымліваюць шмат мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў (лейцын, ізалейцын, валін) — памяншэньне колькасьці гэтых амінакіслотаў падаўжае жыцьцё амаль эквівалентнае нізкакалярыйнаму харчаваньню. А вось расьлінны бялок ня мае нэгатыўнага ўплыву, мо празь меншае ўтрыманьне мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў. Таму рэгулярнае спажываньне бабовых, якія маюць даволі высокае ўтрыманьне бялку, можа быць пэрыядычнай альтэрнатывай жывёльнаму бялку.

Мае сэнс абмяжоўваць колькасьць бялку ў харчаваньні, асабліва за кошт чырвонага мяса: есьці бялковыя прадукты ня ў кожны прыём ежы, ладзіць вэганскія дні. Асабліва карысна гэта на выходных ці ў адпачынку, бо абмежаваньне бялку дапамагае рэляксацыі.

Добрай крыніцай бялку зьяўляецца мяса жывёл пашавага выпасу, вельмі карысныя морапрадукты і марская рыба, яйкі. Кампэнсаваць зьніжэньне жывёльнага бялку можна павелічэньнем расьліннага. Чырвонае мяса варта ўжываць не часцей за 2–3 разы на тыдзень, варта дадаваць у рацыён субпрадукты і болей белага мяса (птушка). Марскую рыбу рэкамэндуецца таксама есьці 2–3 разы на тыдзень. Самай частай рыбай у нашым рацыёне зьяўляецца скумбрыя (цэльная, глыбокай замарозкі). Абумоўлена гэта цэлым шэрагам прычынаў: гэта рыба дзікае лоўлі, напрыклад нарвэская скумбрыя даяжджае ў добрым стане, у ёй адносна невялікая колькасьць ко-стак, таму яе лёгка есьці дзецям.

Звычайна я зьдаю сярэдняю скумбрыю (350 г) за раз, гэта дае порцыю адварной скумбрыі ў 250 г. Што гэта значыць на мове лічбаў? Такім чынам, адна скумбрыя — гэта 550 ккал, зь іх 50 грамаў адборнага бялку, 36 грамаў выдатнага тлушчу. А таксама 129 мкг селену (больш за 200% ад патрэбы ў содні), 135 мкг ёду (амаль поўная соднёвая патрэба), 3,6 г Амэга-3 тлустых кіслотаў. Як бачыце, пры 2–3 порцыях рыбы на тыдзень няма ніякай неабходнасьці ў прыёме дадатковых дабавак.

Рыбны прыкметна адрозьніваецца ад чырвонага і белага мяса, ён валодае дэвэ-дзеным антыгіпэртэнзіўным эфэктам, стымулюе фібрыноліз, спрыяе зьніжэньню вагі

і зьніжае ўзровень С-рэактыўнага бялку, палепшае адчувальнасьць да інсуліну.

**Калі высокія колькасьці жывёльнага бялку ў дыеце могуць павялічваць запаленьне, то расьлінны і рыбны бялкі не аказваюць такога дзеяньня.**

Самым шкодным зьяўляецца перапрацаванае мяса (вяндліна, сасіскі, каўбаса, бэкон і да т. п.) — варта гранічна мінімізаваць гэтыя прадукты ў сваім рацыёне. Калі кожная дадатковая порцыя чырвонага мяса ў тыдзень павялічвае рызыку сьмерці на 10 %, то порцыя перапрацаванага мяса — на 23 %.

Лішак малочных прадуктаў таксама нэгаўна ўздзейнічае на здароўе. Варта абмежаваць іх спажываньне, уключаючы цэльнае малако, сыры і да т. п. Малочныя бялкі ўтрымліваюць вялікую колькасьць ВСАА-амінакіслотаў, якія павялічваюць узровень ІФР-1 і актыўнасьць mTOR, што можа паскараць старэньне, галактоза ўскладзе малака паскарае старэньне мозгу. **Невялікая колькасьць кефіру ці ёгурту без дадаткаў можа быць карыснай, але я раю ня піць іх шмат, а, напрыклад, выкарыстоўваць як запраўку для салаты.**

Аптымальным кантэкстам для бялковых прадуктаў будуць нізкакрухмалістыя гародніна і зеляніна, напрыклад мяса з салатай ці рыба з гароднінай, ня варта спалучаць мяса з крухмалістымі прадуктамі, салодкай садавіной, мучнымі вырабамі.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ясьце вы рыбу? Дадайце яе ў рацыён 1–2 разы на тыдзень.
2. Мінімізуйце спажываньне перапрацаванага чырвонага мяса.
3. Абмяжуйце спажываньне малака і сыру, а вось кефір і ёгурт у невялікіх колькасьцях карысныя.

## 8. Тлушчы

Тлушчам не пашанцавала мацней, чым астатнім макранутрыентам, яшчэ нядаўна яны лічыліся галоўнымі вінавайцамі атлусьчэньня і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Апошнія дасьледаваньні паказалі, што самі па сабе тлушчы ні ў чым не вінаватыя, таму няма ніякага сэнсу імкнуцца да экстрэмальна нізкатлушчавых дыет. Але сыходзіць у іншую скрайнасьць — высокатлушчавыя і

кета-дыеты — таксама неапраўдана. Тлушчы вельмі калярычныя, таму іх даданьне ў рацыён павінна быць умераным, суправаджацца памяншэньнем долі вугляводаў, асабліва высока- і сярэднеглікемічных. Калі вы зьмяняеце колькасьць канцэнтраваных вугляводаў у вашым рацыёне, тлушчы цалкам могуць папоўніць дэфіцыт калёрыяў.

### Упарадкауйце свае тлушчы:

- ежце тлушчы ў цэльных прадуктах харчаваньня. Так, спалучэньне цукар + тлушч не сустракаецца ў прыродзе, а толькі ў фасфудзе;
- аддавайце перавагу аліўкаваму алею;
- пазьбягайце ўжываць Амэга-6 расьлінныя тлушчы;
- дадавайце больш Амэга-3 тлушчаў;
- скараціце спажываньне шкодных тлушчаў.

Вылучаюць наступныя віды тлустых кіслот, якія ўваходзяць у склад тлушчаў: насычаныя (без падвойных сувязяў, напрыклад сьметанковае масла, какосавае), монанасычаныя (Амэга-9, аліўкавы алей, авакада), поліненасычаныя Амэга-3 (АЛК — альфа-ліноленавая ў ільняным алеі), ЭПК (эйказапэнтаэнавая), ДГК (даказагексаэнавая ў рыбіным тлушчы) і поліненасычаныя Амэга-6 (сланечнікавы, кукурузны, соевы алей).

*Уплыў розных відаў тлушчаў на арганізм вызначаецца шмат у чым індывідуальнай генэтыкай, гэта тычыцца і пэўнай долі насычаных тлушчаў у рацыёне. Напрыклад, паводле майго ДНК-тэсту, нізкатлушчавая дыета з падвышанай доляй вугляводаў у мяне павялічвае рызыку атлусьчэньня. Пры гэтым ад міжземнаморскай дыеты з падвышаным утрыманьнем монананасычаных кіслотаў я атрымліваю шмат перавагаў, а вось наяўнасьць генэтычнага варыянту GG у rs5082 спрыяе больш актыўнаму набору вагі і павялічвае рызыку атлусьчэньня пры спажываньні насычаных тлушчаў, чаго няма ў іншых генэтычных варыянтаў.*

Умераная колькасьць насычаных тлушчаў будзе дарэчы ў рацыёне, але важным зьяўляецца кантэкст: аптымальна спажываць тлушчы ў складзе цэльных прадуктаў і ў спалучэньні з гароднінай і зелянінай. Поліненасычаныя тлушчы Амэга-6 і Амэга-3 нешкідныя для арганізма, але іх лішак шкодны. Рэч у тым, што яны мацней, чым іншыя віды тлушчаў, схільныя да перакіснага акісьленьня, што вядзе да ўтварэньня таксіч-

ных злучэньняў. Так, лепш грэцкі гарэх, а не алей грэцкага гарэха, лепш пасыпаць салату ільнянымі сямкамі, чым ужываць ільняны алей.

Сярод усіх тлустых кіслот самай карыснай зьяўляецца монаненасычаная алеінавая тлустая, яна ёсьць ў авакада, аліўкавым алеі і да т. п. Як і іншыя монаненасычаныя кіслоты, яна зьмяншае ўзровень запаленьня, рызыку разьвіцьця шматлікіх захворваньняў, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну. Аліўкавы алей — самы вывучаны прадукт, які ўтрымлівае алеінавую кіслату. Спажываньне аліўкавага алею зьніжае рызыку сьмяротнасьці ад усіх прычынаў на 23 %, эфэктыўнае ў прафіляктыцы сардэчна-сасудзістых захворваньняў, паляпшае ліпідны профіль і зьніжае запаленьне. Вельмі важна выбіраць правераны алей першага халоднага адціску, каб пазьбегнуць падробак.

Аптымальны выбар — **аліўкавы алей** першага халоднага адціску. Панюхайце яго, вы адчуеце расьлінны (травяны, фруктовы ці агароднінны) пах, а калі праглыняце, то павінны адчуць горыч на языку (гэта алеурапэін) і раздражненьне і пякоту ў горле (алеакантал), аж да пакашліваньня. Гэта паказьнікі якасьці і карысьці алею, зьвязаныя з высокім утрыманьнем фітанутрыентаў алеурапэіну, алеаканталу і алеацыну. Гэтыя злучэньні валодаюць добра вывучанай супрацьзапаленчай актыўнасьцю, антыаксідантнай, яны павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну, павялічваюць выпрацоўку аксіду азоту, памяншаюць выпрацоўку малекулаў адгезіі. Усё гэта прыводзіць да зьніжэньня рызыкі атэрасклерозу, дыябэту, раку, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, зьніжэньня артэрыяльнага ціску.

Апошнімі дзесяцігодзьдзямі мы сутыкнуліся зь лішкам танных алеяў, якія зьмяшчаюць шмат поліненасычаных Амэга-6 тлустых кіслотаў (соевы, сланечнікавы, кукурузны і інш.). Зьяўляецца дысбаланс, і каб яго ўраўнаважыць, варта абмежаваць спажываньне Амэга-6 і павысіць у рацыёне колькасьць Амэга-3 тлустых кіслотаў. Для гэтага рэкамэндую ўжываць марскую тлустую рыбу 2–3 разы на тыдзень, у іншых выпадках можна зьвярнуцца да дадаткаў. Вымераць суадносіны Амэга-3 / Амэга-6 можна па аналізе крыві.

**Зьвярніце ўвагу, што льняны алей не зьяўляецца паўнаватаснай крыніцай жы-**

**вёльных Амэга-3 тлустых кіслотаў, патрэбных нашаму арганізму, у адрозьненьне ад рыбінага тлушчу.**

Акрамя даданьня карысных тлушчаў, важна прыбраць шкодныя. Пазьбягайце смажаных тлушчаў, фастфуду, тлушчаў, якія доўга захоўваюцца. Транстлушчы часцей за ўсё ўтрымліваюцца ў кандытарскіх вырабах і павялічваюць рызыку шматлікіх захворваньняў — максімальна абмяжоўвайце іх спажываньне.

Як ужо згадана вышэй, ня варта спажываць шмат расьлінных алеяў (за выключэньнем аліўкавага і какосавага), замест алею грэцкага арэха лепш ежце цэльныя арэхі, а замест ільнянога алею карысьней будзе пасыпаць салату здробненымі сямкамі.

### Пытаньні і заданьні

1. Пазьбягайце транстлушчаў у рацыёне.
2. Адавайце перавагу аліўкаваму алею халоднага адціску.
3. Спажывайце дастаткова Амэга-3 тлустых кіслот ЭПК і ДГК, ня менш за 1 грам.

### 9. Водна-солевы баянс

Многія людзі ўпэўненыя, што пастаяннае ўжываньне вялікай колькасьці вады вельмі карыснае, але дасьледаваньні абвяргаюць гэта. Дадатковая вадкасьць не паляпшае здароўе. А для воднага баянсу ўлічваецца і вадкасьць у супах, гародніне і садавіне. Вада карысная, калі ўжываецца ў меру, каб пазьбегнуць абязводжваньня. Чыстая вада карысная для працы мозгу, кішачніка, смага часам можа выяўляцца і ў выглядзе голаду. Пачуцьцё смагі падкажа вам, колькі трэба піць, бо дакладная колькасьць вады залежыць ад мноства чыннікаў: тэмпературы, вільготнасьці, зьедзеных прадуктаў, адзеньня, фізычнай актыўнасьці ды інш.

Я раю выкарыстоўваць правіла тэставага глытка: трымаць каля сябе ваду і пэрыядычна адпіваць па глытку. Калі пасля глытка хочацца яшчэ піць — п'яце, колькі хочацца, ня хочацца больш — не п'яце. Спаталяйце смагу толькі чыстай вадой і максімальна абмяжоўвайце спажываньне «вадкіх калёрыяў» у выглядзе сокаў, смузі, газіровак, гарбаты ці кавы зь вяршамі або цукрам. У вадкім выглядзе калёрыі горш дзейнічаюць на арганізм, і нам цяжка ўлічыць іх.

Вы можаце піць ваду перад ядой і падчас яды, без абмежаваньняў. Аднак запіваць ежу таму, што вы ня можаце яе пражаваць, — кепская ідэя. Дбайнае жаваньне з вылучэньнем сьліны важнае для паўнаwartаснага страваваньня.

**3 напойў варта адзначыць каву, какаву і зялёную гарбату.** Кава, нават дэкафэінізаваная, зьніжае рызыку многіх захворваньняў за кошт высокага ўтрыманьня антыаксідантаў, а таксама зьніжае рызыку разьвіцьця некалькіх відаў раку. Але індывідуальнае дзеяньне кавы можа залежаць ад генэтыкі — у некаторых кава пагаршае ліпідны профіль, павялічвае ўзровень запаленьня, узмацняе трывогу.

Карысьць **горкай чакаляды або какавы**, якую нават называюць “салодкім асьпірынам”, вялікая: яна зьніжае рызыку ўзьнікненьня многіх захворваньняў — ад сардэчна-сасудзістых да нэўрадэгенэратыўных. Фляваноіды какавы перадухіляюць гібель нэўронаў, зьніжаючы эксайтатаксічнасьць. Пажылыя людзі, якія выпівалі два кубкі какавы бяз цукру, дэманстравалі паляпшэньне мазгавога кровазвароту і лепшыя вынікі тэстаў. Яшчэ адзін кампанэнт — тэабрамін — расслабляе гладкія цягліцы: пашырае бронхі, зьніжае тонус сасудаў, павялічвае крывацёк у артэрыях сэрца і да т. п. Поліфэнолы какавы зьніжаюць узровень запаленьня, памяншаюць апэтыт, таксама какава павялічвае адчувальнасьць да інсуліну і зьніжае рызыку дыябэту, паляпшае гастрэю зроку і здольнасьць адрозьніваць кантрасныя колеры.

Карысная **гарбата, асабліва зялёная**, а яшчэ больш матэ, празь высокае ўтрыманьне эпігалакатэхіну.

Іншыя безкафэінавыя напоі, напрыклад каркадэ або зёлкавыя гарбаты, таксама маюць карысныя ўласьцівасьці. А вось папулярныя віды расьліннага малака ды іншыя калярыяныя напоі, у тым ліку сокі, я не рэкамендую. Гэта можа прывесці да залішняга спажываньня калёрыяў, а акрамя таго, дрэнна задавальняе пачуцьцё смагі.

**Галоўнае правіла солевага баянсу — гэта баянс натрыю і калію.** Наша цела эвалюцыйна створанае для асяродзьдзя, дзе мала натрыю і шмат калію, а цяпер атрымліваецца ўсё наадварот. Лішак солі павялічвае рызыку гіпэртэнзіі, затрымкі вадкасьці, павялічвае глікемічны індэкс прадуктаў і рызыку запаленчых працэсаў.



*Важна захоўваць здаровыя суадносіны натрыю і калію ў дыеце: 1:3 — 1:4.*

Для гэтага перастаньце саліць, выкарыстоўваць соевы соўс, памяншайце колькасьць гатовых прадуктаў і паўфабрыкатаў (шмат натрыю ў хлебе і выпечцы, сырах, каўбасах і да т. п.), а таксама ежце больш цэльнай расьліннай ежы — менавіта яна зьяўляецца крыніцай калію.

Як і ўсе скрайнасьці, поўнае пазьбяганьне солі небясьпечна. Дасьледаваньні паказалі, што вельмі малая і вельмі вялікая колькасьць солі шкодныя для здароўя. Калі вы часам зьдаеце гатовыя прадукты, то атрымліваеце зь імі дастаткова натрыю. Калі хочацца разнастаіць смак, выкарыстайце больш спэцыяльных і пернасьцяў. Яны — сапраўдныя супэрфуды, утрымліваюць шмат карысных злучэньняў, даюць сытасьць. Раней перац прадавалі на вагу золата, сёньня гэта даступна кожнаму. Чырвоны і чорны перцы, праванская трава, размарын, кмен, куркума, імбэрац, кроп, гваздзік, шафран і многія іншыя — гэта смачна і карысна! Насуперак мітам, спэцыяльныя зьніжаюць перадаваньне, перац не правакуе язавую хваробу, а наадварот — абараняе ад яе! Такія спэцыяльныя, як размарын, абараняюць прадукты ад пашкоджаньняў пры тэрмаапрацоўцы.

## Пытаньні і заданьні

1. Трымайце каля сябе ваду і рэгулярна рабіце тэставы глыток.
2. Смакуйце безкафэінавыя карысныя напоі: гарбата зь зёлка, каркадэ, какава.
3. Скараціце колькасьць солі, уключаючы соль у гатовых прадуктах харчаваньня.

## 10. Кіраваньне колькасьцю. Колькі есьці?

«Гэта ж нізкакалярыяныя булочки», — так я супакойваў сябе, даядаючы дзявятую. Эвалюцыя чалавека праходзіла ва ўмовах пэрыядычнага недахопу калёрыяў, а часам — лішку. Таму наш арганізм прыстасаваны набіраць тлушч, калі ёсьць лішак ежы, каб выжыць на гэтых запасах, калі ежы будзе нешта. Але сёньня нас увесь час атачае ежа, за апошнія стагодзьдзі людзі сталі есці нашмат больш.



*Памер булкі хлеба вырас на 23 %, дзірка ў пончыку паменшылася, калярыйнасьць страваў у кулінарных кнігах вырасла на 44 %. З 1900 года памер талерак у сярэднім вырас на 23 %, што прыводзіць да 50 лішніх ккал на дзень і да +2,2 кг на год.*

Лягічным і правільным рашэньнем будзе спроба есьці менш. Ужо шмат дзесяцігодзьдзяў залатым правілам пахуданьня зьяўляецца “спажываць менш калёрыяў, чым вытрачаць”. Зьмена вагі залежыць ад розьніцы паміж спажываньнем і выдаткам энэргіі. Наша цела выдаткоўвае энэргію на базавы мэtabалізм, засваеньне ежы і фізычную актыўнасьць.

Існуюць розныя спосабы кіраваць колькасьцю зьедзенага: **колькасныя** (падлік каляражу і вытраты калёрыяў), **паўколькасныя** (зьмена прапарцыяў прадуктаў, выкарыстаньне рук для кантролю аб’ёму і да т. п.) і **якасныя** мэтады (вылучэньне меншага часу на ежу, перавага цэльных прадуктаў, павелічэньне колькасьці насычальных прадуктаў, кантроль прычынаў пераяданьня і да т. п.).

**Падлічыць свой энэргетычны баянц** можна з дапамогай адмысловых анляйн-калькулятараў, якія ўлічваюць і ваш узровень фізычнай актыўнасьці, масу, структуру цела. Сярэдні мужчына мае значэньне 2400 ккал, жанчына — 2000 ккал, а для пахуданьня, як правіла, прапануецца ствараць дэфіцыт каля 10 %, падтрымліваючы суадносіны бялкі-тлушчы-вугляводы як 20–30–50. Старое правіла абвясчае, што дэфіцыт у 3500 ккал прывядзе да страты 500 грам вагі. Аднак пры практычным увасабленьні гэтае правіла мае шмат перашкодаў.

### Ацэнка зьедзенага па руках.

Усё ў ваших руках, у тым ліку і просты падлік колькасьці зьедзенага. Правіла рукі ці далоні — гэта выкарыстаньне нашых ручыцаў як мерных інструмэнтаў. Параўноўваючы візуальна порцыю з дзьвюма далонямі, далоньню, кулаком, вялікім пальцам, мы можам арыентавацца ў аб’ёмах прадуктаў. Так, порцыя гародніны — гэта кулак, рэкамэндуецца меней за 5–6 порцый гародніны ў дзень, памер бялковых прадуктаў на адзін прыём ежы — як далонь, крупы — ня больш за жменю, тлушч — як верхняя фаланга вялікага пальца, кандытарскія вырабы — ня

больш за два пальцы, ягад або садавіны — ня больш за жменю, салата — на дзьве далоні. На адзін кулак бялковых прадуктаў пажада-на зьдаць ня менш за два кулакі гародніны.

Аднак на практыцы існуюць вялікія разыходжаньні і ваганьні вагі. Гэта звязана з тым, што падлічыць сапраўды свой каляраж складана, а колькасьць спальваных калёрыяў — таксама цяжка. Абодва бакі ўраўненьня, як паступленьне калёрыяў, так і спальваньне, могуць пастаянна мяняцца. Вы можаце спальваць розную колькасьць калёрыяў у залежнасьці ад адсотку цягліцаў, вашае масы, прапарцыі макранутрыентаў, асаблівасьцяў страваваньня (2–10 % калёрыяў не засвойваюцца), пры дэфіцыце калёрыяў мы падсвядома менш рухаемся, пры прафіцыце — больш, па-рознаму працуе наш буры тлушч, што ўплывае на долю энэргіі, якую мы трацім на тэрмагенэз.

**Ваганьні вагі не адлюстроўваюць зьмену структуры цела** (цягліцы, тлушч, вада). Часта зьмены масы цела адбываюцца за кошт вады, напрыклад, пры нізкавугляводнай дыеце, калі мы губляем ваду, ці ў розныя дні мэнаструальнага цыклю. Таму вымяраць зьмены масы цела лепш у адзін і той жа дзень цыклю. Зрэшты, і ўстрыманьне ад паходу ў туалет можа няўзнак дадаць вам кіляграм. Менавіта таму важна не худнець, а падтрымліваць здравую структуру цела: больш цяглічнай масы, аптымальны працэнт тлушчу ў правільных месцах.

**Мэтад падліку калёрыяў** дазваляе прааналізаваць свой рацыён і ўбачыць памылкі. Нават калі вы лічыце каляраж толькі прыблізна, гэты мэтад карысны, бо ня так важна падлічыць, як усвядоміць, што вы ясьце, і выявіць харчовыя памылкі. Часта людзям важна ўсвядоміць сапраўдную калярыйнасьць “карысных лёгкіх фінікаў”, “усяго толькі” адной чакалядкі, убачыць рэальную калярыйнасьць свайго рацыёну, знайсці прычыны гіпэркаляражу, падлічыць колькасьць бялку і цукру. Бо чалавек можа лічыць, што ня есьць салодкага, а разам з гэтым спажываць вялікую колькасьць схаванага цукру і тлушчу ў гатовых прадуктах харчаваньня.

Падлік калёрыяў можа быць карысны на раньніх этапах зьмены харчовых звычак. Але калі вы можаце абысьціся без падліку, то лепш абысьціся, таму што гэты мэтад мае шмат нэгатыўных эфэктаў. Напрыклад, падлік правакуе ствараць мацнейшы дэфіцыт,



замяняць карысныя прадукты нездаровымі (бо ўсе калёры аднолькавыя!), прыводзіць да парушэньняў харчовых паводзінаў, калі чалавек пачынае баяцца ежы і імкнецца скарачаць каляраж, выклікае пачуцьцё віны, калі людзі спрабуюць «замаліць» свае харчовыя грахі спортам і да т. п. Вельмі многія людзі сьвядома або несьвядома скажаюць лічбы, заніжаючы каляраж і завышаючы паказьнікі сваёй рухальнай актыўнасьці, таму так важны дзёньнік харчаваньня.

«Страчваю час, а хацелася б вагу». Зьніжаючы колькасьць калёрыяў, многія дзівяцца, маўляў, ня ем ужо тры гадзіны, і чаму я да гэтага часу не схуднеў? Мне вельмі хочацца, каб вы зразумелі: мае сэнс укараняць у свае харчовыя паводзіны толькі тыя правілы, якіх вы можаце прытрымлівацца на працягу дзесяцігодзьдзяў. Усе кароткатэрміновыя дыеты шкодзяць і адно правакуюць набор вагі. Радзальнае зьніжэньне вагі (crash diets) можа сур'ёзна нашкодзіць мэtabалізму (мэtabалічная адаптацыя), гарманальнай рэгуляцыі і харчовым паводзінам.

*Героі ТБ-шоў The Biggest Loser, якія худнеюць за грошы, праз 6 гадоў пасля перадачы моцна набралі вагу (13 з 14 удзельнікаў), а колькасьць спалёных імі калёрыяў была меншай. Таму тым людзям, якія моцна схуднелі за два тыдні, трэба хутчэй спачуваць, а не зайздросьціць.*

## Ліпастанат.

У нашым арганізьме існуюць мэханізмы падтрыманьня пэўнага адсотку тлушчу незалежна ад ваганьняў каляражу. Калі мы больш зьелі, то падсьвядома і рухаемся больш, больш вытрачаем на тэрмагенэз. Гэты мэханізм, які фармаваўся на працягу мільёнаў гадоў, нашмат дакладнейшы за праграмы для падліку калёрыяў і да таго ж цалкам аўтаматызаваны. Наш мозг апрацоўвае мноства ўваходных зьвестак і прымае рашэньні, якія ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, сытасьць і апэтыт. Занадта смачная ежа, лішак сьвятла, стрэсу, зьмена долі тлушчу зьбіваюць наш ліпастанат.



*Рэгулярныя эпізоды пераяданьня таксама могуць парушыць нармальную працу мэханізмаў насычэньня, таму нядзіўна, што наступствы навагодніх сьвятаў «вісяць» у нас на баках да лета.*

Хранічнае запаленьне, напрыклад, вядзе да таго, што ў гіпаталямусе зьмяняецца актыўнасьць нэўронаў, і яны пачынаюць выпрацоўваць больш гармонаў голаду. А калі разьвіваецца лептынарэзыстэнтнасьць, то работа ліпастанату зьмяняецца, чалавек пачынае думаць пра ежу, трызьніць ежай, захапляцца праглядам кулінарных шоў і набіраць вагу.

Калі ў вас ёсьць выразныя харчовыя правілы, напрыклад, вы датрымліваецеся чыстых прамежкаў, то вы не марнуеце мэнтальную энэргію на барацьбу з харчовымі спакусамі. Напрыклад, ідзяце вы паўз цукерню і адчуваеце спакусьлівы водар. Калі правілаў няма, вы пачынаеце думаць і сумнявацца, уключаць і хутка адключаць сілу волі.

*Калі ў спэтаклі на сьцяне вісіць стрэльба, то яна абавязкова стрэліць, а калі ў вас у сумцы ляжыць баўніц, дык вы, ясная рэч, яго зьзясьце і прыдумаеце потым сабе рацыянальнае апраўданьне для гэтага. Не спакушайце сябе дарма!*

Старажытныя інстынкты працуюць супраць нас: мы хочам выжыць і працягнуць род, і, калі раней набор вагі пры цяжарнасьці дапамагаў выжыць маці і дзіцяці, то сёньня атлусьчэньне павялічвае рызыкі для здароўя і зьмяняе фэртыльнасьць. Наш мозг заўсёды скануе прастору ў пошуках калёрыяў, і найболей прывабна для яго выглядаюць прадукты, якія лёгка займець: анляйн-замова, хуткая дастаўка дадому, танная ежа, акцыі, зьніжкі, гатовая ежа, якая не патрабуе ані гатаваньня, ані нават жаваньня ці выкарыстаньня прыбораў, ежа з высокай калярыйнай шчыльнасьцю. **Менавіта таму так важна есьці цэльную простую ежу: немагчыма атрымаць харчовую залежнасьць і перадаць варанай рыбай і сырой салерай.**

Цэнтрам кантролю вагі, вядома, зьяўляецца кантроль энэргетычнага баянсу. Але для палягчэньня яго важна зьмяніць свае звычкі, рэжым харчаваньня, від прадуктаў так, каб паменшыць колькасьць чыньнікаў, якія павялічваюць апэтыт і пераяданьне, і павялічыць колькасьць чыньнікаў, якія павялічваюць сытасьць і зьніжаюць спажываньне калёрыяў. Выпрацаваўшы такія звычкі, мы зможам не перадаць нават без штодзённага падліку калёрыяў.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы перакусваеце? Падлічыце, колькі лішніх калёрыяў вы атрымліваеце выпадковымі перакусамі.

2. Як вы пераносіце пачуцьцё голаду?

3. На працягу аднаго тыдня падлічвайце свой сутачны каляраж і энэргетычны баланс.

## 11. Падтрымка асяродзьдзя

Наша цела хоча быць здаровым і супраціўляецца відавочнай шкодзе, але паступова гэтая сыстэма дае збой — з розных прычынаў, пачынаючы ад амаль прымусовага закармліваньня з самага дзяцінства, заканчваючы лішкам фастфуду, рэклямы і высокім узроўнем стрэсу.



*Няўжо мы вымушаныя ўвесь час змагацца з сабой, валявым намаганьнем адводзяць вочы ад смачнай ежы? Наўрад ці гэта будзе эфэктыўна, бо нашая воля — канечны рэсурс.*

Вялікая колькасьць спэцыялістаў упэўненыя, што навучаньне падліку калёрыяў і іх штодзённы кантроль — аснова здаровага харчаваньня, а людзі, якія ня могуць прытрымлівацца гэтай сыстэмы, — слабавольныя стварэньні. Але дасьледаваньні паказваюць, што нават тыя людзі, што лічаць калёрыі, робяць хібы, якія даходзяць да 25 % калярыйнасьці, пры гэтым падлічыць свой сапраўдны выдатак энэргіі вельмі цяжка. Дык што ж атрымліваецца — сыстэма добрая, а людзі, якія не могуць схуднець на ёй, — дрэнныя? Насамрэч усё крыху больш складана.

*Вядома, ня варта цалкам выключаць падлік калёрыяў: вы можаце палічыць свой каляраж на працягу аднаго-двух тыдняў, каб лепш арыентавацца ў “лічбах” таго, што вы зьдаеце.*

Мноства харчовых рашэньняў прымаецца несвядома, і толькі потым мозг рацыяналізуе ўжо прынятае рашэньне. Падлік калёрыяў і плянаваньне рацыёну патрабуюць канцэнтрацыі і валявых рашэньняў, што цяжка для чалавека з высокай працоўнай нарузкай і ў стане хранічнага стрэсу. Акрамя таго, важным зьяўляецца і кіраваньне голадам, бо тое харчаваньне, якое не забяспечвае больш-менш прымальны ўзровень сытасьці, вырачанае на правах.

Спалучэньне «пастаянны голад + стрэс» непазьбежна прывядзе да зрыву, за якім рушыць услед рыкашэтны набор вагі. **Таму варта ствараць такую сыстэму харчаваньня, якая б дазволіла зьменшыць колькасьць зьяданых калёрыяў без павышэньня пачуцьця голаду і затратаў на валявы самакантроль.**

*«Я мяркую, што калі адзіны інструмэнт, які вы маеце, — малаток, то заманліва разглядаць усё як цьвікі», — сказаў Маслоу. У дачыненьні да харчаваньня гэта канцэпцыя падліку калёрыяў. Зразумела, зьніжэньне каляражу — гэта эпіцэнтар правіла «еж менш, будзь танчэйшым, жыві даўжэй». Правіла адно, але шляхоў яго дасягненьня шмат. Напрыклад, для адной тэарэмы Піфагора вядома ня менш за 400 розных слушных доказаў. Так і для зьніжэньня колькасьці спажываных калёрыяў можа быць шмат спосабаў, у тым ліку і тыя, дзе калёрыі лічыць ня трэба.*

У падлік калёрыяў ёсьць шэраг нэгатыўных аспэктаў: гэта складана рабіць на доўгатэрміновай аснове, бо патрабуе валявых сьвядомых намаганьняў, людзі схільныя да самападману, падлік калёрыяў правакуе абмежавальныя паводзіны і разлады харчовых паводзінаў, пастаянна пачуцьцё голаду вельмі дыскамфортнае. Калёрыі ежы замест крыніцы энэргіі становяцца пагрозай, і гэта не спрыяе нашаму псыхічнаму здароўю. Таму для кожнага канкрэтнага чалавека важна абраць найболей аптымальны для яго падыход да паніжэньня каляражу. Для кагосьці гэта будзе проста зьніжэньне стрэсу і трывогі.

Існуюць розныя прыёмы, кожны зь іх дае невялікі вынік, але ў суме яны дзейнічаюць эфэктыўна — напрыклад, кіраваньне сытасьцю, стварэньне асяродзьдзя без харчовых трыгераў, мікрамэнэджмэнт харчаваньня, прыёмы гастрэфізікі. Стварыўшы такую сыстэму, вы будзеце есьці менш, а адчуваць сябе больш сытымі. Напрыклад, звужэньне харчовага акна да 6–8 гадзінаў ужо аўтаматычна прыводзіць да таго, што мы ямо на 500 ккал у содні менш, а выбар цэльнай ежы замест перапрацаванай — да зьніжэньня каляражу на супастаўнае значэньне пры захаваньні ранейшай сытасьці.

## Харчовае ўстрыманьне.

Да ліку самых эфэктыўных стратэгіяў адносіцца звужэньне харчовага вакна і пэрыя-

дычны фастынг, пра якія мы казалі вышэй. Лічым гадзіны, а не калёрыі, і не абмяжоўваем сябе ў ежы ў вузкім харчовым вакне: такое абмежаваньне дазваляе зьменшыць колькасць зьяданага.

### Удзельная калярыйна шчыльнасьць.

Агульная ідэя — скарачаць колькасць калярыіных прадуктаў, адначасова павялічваючы аб'ём малакалярыіных. Напрыклад, есьці ня проста крупы, а іх сумесь з гароднінай і зелянінай, заправіць салату кефірам або воцатам і да т. п. Так мы будзем есці больш па аб'ёме, а дастатковы аб'ём ежы расьцягвае сыценкі страўніка, што стымулюе выдзяленьне гармонаў сытасьці.

### Мяняйце прапорцыі прадуктаў.

Напрыклад, дзьве трэці агародніны і трэць крупаў на талерцы. Можна і перакінуць прапорцыі, зрабіць салату з фасольлю, а не фасоллю, пасыпаную невялікай колькасцю зеляніны. Вы можаце падлічыць усе свае прадукты за дзень і намаляваць сваю асабістую «прадуктовую талерку» для лепшага разуменьня, што і ў якіх прапорцыях вы ясьце.



*Прадукты з больш высокай удзельнай шчыльнасьцю варта есці самымі апошнімі падчас сталаваньня.*

Эфэктам насычэньня валодае і вада: 500 мл вады, выпітыя перад прыёмам ежы, зьмяншаюць аб'ём зьедзенага на 22 %. А калі вы дадасце ў ваду імберац або мэнтол, гэта дасць яшчэ мацнейшае насычэньне. Іншае дасьледаваньне паказала, што зьедзены першым суп памяншаў пачуцьцё голаду і колькасць зьедзеных калёрыяў на 100 ккал.

### Кіраваньне голадам і сытасьцю.

Сытасьць — гэта зьнікненьне голаду, таму для таго, каб злавіць сытасьць, важна мець апэтыт перад ежай. Як толькі апэтыт знікае — гэта і ёсьць сапраўдны пункт сытасьці. Насычэньне — шматступенны працэс, дзе мы можам кіраваць кожным этапам: сэнсарнае насычэньне, мэханічнае, кішачнае, мазгавое, энэргетычнае.

**Важна ў кожны прыём ежы есці ўволю, тады вы будзеце пачувацца сытымі да наступнага прыёму ежы.** Наступныя кампанэ-

нты павялічваюць сытасьць, зьніжаюць голад і колькасць зьедзенага: вада, клятчатка, цэвэрдасьць ежы (яе трэба жаваць), розныя спэцыі, фітанутрыенты, кіслы, горкі і перны смакі, пахі і да т. п. Пах вельмі важны. Згадайце, якая нясмачная ежа, калі закладзены нос. Абавязкова нюхайце ежу перад тым, як яе зьесьці. Нават калі вы проста панюхаеце горкую чакаляду, гэта можа зьнізіць узровень гармону голаду грэліну. А наогул такія прадукты, як какава ці горкая чакаляда, імберац, чырвоны перац, памяншаюць апэтыт, павялічваюць сытасьць, зьніжаюць цягу да салодкага і могуць дапамагчы ў пахудзеньні.

Для розных прадуктаў ёсьць табліцы індэксаў, якія ацэньваюць суадносіны калярыйнасьці і сытасьці. Напрыклад, сытасьць 100 грамаў курыцы і 250 грамаў пірага аднолькавая. Часам параўноўваюць сытасьць адносна белага хлеба, прымаючы яе за 100 %: тады рыба дае сытасьць 225 %, амлет 209 %, яблыкі 197 %, а вось круасан 47 %, пончыкі 68 %, пірожнае 65 % і да т. п. Наш мозг загадзя ацэньвае стрывы, і мы несьвядома выбіраем той іх аб'ём, які забяспечыць нам сытасьць, — гэта называецца «чаканая сытасьць страваў». Не выпадкова надзейнай «схэмай» для пахуданьня лічыцца «гародніна + рыба», бо яны выдатна насычаюць і дапамагаюць кантраляваць голад, перадухіляючы пераяданьне!

Бабовыя, садавіна, гародніна, водарасьці, грыбы, цэльназернае збожжа ўтрымоўваюць шмат клятчаткі, якая зьяўляецца магутным сродкам падтрыманьня сытасьці. Дасьледаваньні паказваюць, што даданьне бабовых можа павялічыць сытасьць на 31 % у параўнаньні з эквівалентнымі па макранутрыентах прадуктамі. Распушчальныя і глейкія тыпы клятчаткі, такія як пэктыны (яблык) і бэта-глюканы (авёс), даюць вялікую сытасьць: так, кожныя дадатковыя 14 грамаў клятчаткі на 10 % зьмяншаюць колькасць зьяданых калёрыяў.

**Падвышаюць апэтыт і пераяданьне** высокаглікемічныя вугляводы і рафінаваныя прадукты, якія ўтрымліваюць вялікую колькасць стымулятараў апэтыту і малую — тармазоў: глутамат, узмацняльнікі смаку, ароматызатары, фарбавальнікі — некалярыны фарбавальнік можа на 13 % павялічыць колькасць зьедзенага. Акрамя гэтага, яны яшчэ й вельмі калярыіныя, бо ўтрымоўваюць шмат даданага крухмалу, соі, тлушчу, цук-

ру, солі і нізкае ўтрыманьне клятчаткі і бялку. Найбольш небяспечная для нашай сыстэмы насычэньня камбінацыя цукар+тлушч. У прыродзе яна амаль не сустракаецца, але вось у гатовых прадуктах харчаваньня — паўсюдна. Такая ненатуральная камбінацыя стымулюе пераяданьне і правакуе харчовую залежнасьць.

Уплываюць на апэтыт і іншыя чыньнікі, напрыклад, узровень фізычнай актыўнасьці, вячэрняе асьвятленьне, наяўнасьць сацыяльных кантактаў. Людзі, якія больш рухаюцца, адчуваюць сябе больш сытымі і менш ядуць, занадта яркае сьвятло ўвечары можа правакаваць начны апэтыт, а самота ўзмацняе голад.

**Бялок зьяўляецца адным з магутных чыньнікаў насычэньня.** У дасьледаваньнях на жывёлах навукоўцы выявілі, што менавіта ваганьні бялку ў дыеце ўплываюць на іх паводзіны. Гэтую зьяву назвалі гіпотэзай бялковага рычага: яе сутнасьць у тым, што жывёлы імкнуцца ў першую чаргу набраць неабходны мінімум бялку і толькі затым зважаюць на тлушчы і вугляводы. Патрэбны набор бялку прыкметна зьніжае апэтыт і абмяжоўвае далейшае пераяданьне. Матэматычная мадэль, якая апісвае ваганьні макранутрыентаў, пацвердзіла, што доля бялку ў агульнай колькасьці калёрыяў у розных людзей па ўсім сьвеце сапраўды вагаецца ў вузкіх межах (каля 10–15%), у той час як прапорцыі тлушчаў і вугляводаў моцна вар'іруюцца. У паляўнічых-збіральнікаў сярэдняе ўтрыманьне бялку ў рацыёне было дастаткова высокім — ад 20% да 30% ад агульнай каларыйнасьці.

Ідэя аб тым, што павелічэньне долі бялку дапаможа зьнізіць пераяданьне і будзе спрыяць пахудзеньню, здаецца заманлівай, але гэта занадта моцнае спрашчэньне. Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што доля бялку ў рацыёне мала адрозьніваецца ў людзей з атлусьценьнем і без, і што ключавая роля ў пахудзеньні належыць усё-ткі зьніжэньню колькасьці высокаглікемічных вугляводаў. Акрамя таго, высокабялковыя дыеты ў доўгатэрміновай пэрспэктыве маюць шэраг нэгатыўных уласцівасьцей.

**Як жа можна выкарыстоўваць насычальную сілу бялковага рычага?** Важна есьці цэльныя бялковыя прадукты, а ня іх камбінацыі з вугляводамі і тлушчамі, накіталт гамбургера ці кашы зь мясам. Інакш для таго, каб ужыць неабходную колькасьць бялку,

трэба будзе паралельна зьбесьці шмат вугляводаў і тлушчаў. Па выніках дасьледаваньня, бялок з рыбы прыцішае апэтыт мацней, чым зь ялавічыны, так што вядомая мудрасьць пра аптымальную дыету «рыба + гародніна» знаходзіць сваё пацверджаньне.

Я ўжо пісаў вышэй: для таго каб днём апэтыт быў меншы, важна зьдаць шмат бялку на сьняданак. Дасьледаваньне паказала, што высокабялковы сьняданак на 51% мацней прыцішае апэтыт, чым проста павелічэньне колькасьці бялку ў рацыёне. Бялковы сьняданак, у параўнаньні з вугляводным, прыводзіць да на 65% больш выяўленай страты масы цела пры пахудзеньні на працягу васьмі тыдняў дасьледаваньня.

### Псыхалёгія харчаваньня.

Памяць, гіпакамп і колькасьць зьедзенай ежы шчыльна зьвязаныя паміж сабой. У выпадках рэтраграднай амнэзіі, калі чалавек забываецца на тое, што адбываецца зь ім, ён увесь час адчувае моцны голад і хоча есьці. Наш мозг плянуе каляраж, зыходзячы са стратэгічных мэтаў. Таму дакладная памяць аб тым, што вы зьелі сёньня, зьніжае колькасьць зьедзенага. А вось калі вы елі, адцягваючыся на тэлевізар ці інстаграм, то гэтая яда запомніцца дрэнна, і вы будзеце прыкметна перадаць у наступныя прыёмы ежы.

У дасьледаваньні ўдзельнікі ўяўлялі, што зьдаюць 3 ці 33 салодкіх дражэ, а затым атрымлівалі міску зь імі. Тыя, хто ва ўяўленьні маляваў 33 дражэ, у выніку зьдалі на 60% менш. Так што нават візуалізацыя вялікай колькасьці ежы прывядзе да зьніжэньня аб'ёму фактычна зьедзенай ежы.

У іншым дасьледаваньні паддосьледныя атрымлівалі малочны катэіль аднолькавай каларыйнасьці 380 ккал, але з рознымі этыкеткамі: на адных — з каларыйнасьцю 140 ккал, на іншых — 620 ккал. Адзначыўшы зыходны ўзровень грэліну, вымералі яго пасля прыёму напой. У тых, хто выпіў 620 ккал, грэлін рэзка ўпаў (зьніжэньне грэліну — гэта сыгнал сытасьці), у тых, хто выпіў «дыетычныя» 140 ккал, — нічога не зьмянілася.

Трэнерваць памяць і ўяўленьне — карысна і для фігуры. Калі сядзеце есьці, успомніце, што вы елі мінулым разам. Вядзіце харчовы дзёньнік — гэтыя запісы аўтаматычна зьніжаюць колькасьць зьедзенага. **Што практычнага мы можам засвоіць з гэтых урокаў для сябе?**

### Паважайце ежу.

Калі мы сядзем за стол з думкай «толькі б не памерці з голаду ад гэтай травы», то ні задавальнення, ні сытасці не атрымаем. Калі ўспрымаем ежу з удзячнасцю і падзякай, калі ведаем, колькі ў ёй вітамінаў, мінералаў і карысных рэчываў, то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сытасць і задавальненне.



*Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месяцы таму энэргія, заключаная ў хімічных сувязях вашай брокалі, была фатомамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях. Ведайце і паважайце ежу, і яна адкажа вам узаемнасцю!*

Згадваю свае перамовы з адной кавярняй. Ідэя была даць стравам назвы, якія гучаць цудоўна, каб пры замове госьць атрымліваў аркуш з падрабязным апісаннем інгрэдыентаў, іх карысці, уплыву на арганізм, працэсу гатавання. Чытанне запускае мазгавую стадыю стрававання, дазваляе веселей прабавіць час, чакаючы страву, пашырае спектар харчовых ведаў. Такія назвы, як «далікатэсная гародніна на грылі беражлівага гатавання на рэцэптах праванскай кухні», павялічваюць колькасць атрыманага «некалярыйнага» задавальнення і насычэння ад ежы. Пры гэтым ёсць плюсы для рэстарана: продажы растуць, рэйтынг установы павялічваецца, кліенты гатовыя плаціць больш.

Дома мы заўсёды даём заданне дзецям назваць усе інгрэдыенты стравы і даць ёй «смачную» назву. Рабіце так і самі — і ежа будзе смачнейшай. А вось у рэстаране будзе больш уважлівымі да такіх назваў, яны могуць уводзіць вас у зман!

### Стварэнне асяроддзя.

Ваша непасрэднае асяроддзе істотна на вас уплывае: чым больш у вас сяброў з атлусьценьнем, тым вышэйшая рызыка набраць вагу і для вас. І наадварот, павелічэнне колькасці людзей са звычайнай вагой вакол вас павялічвае і вашыя шанцы мець нармальную вагу. Пераезд у раён з больш высокім узроўнем даходу зніжае рызыку атлусьценьня. Цікава, але ўплывае нават блізкасць крамаў: чым бліжэй яны да доду, тым вышэйшая рызыка атлусьценьня. Усё

гэта яшчэ раз нагадвае нам, што велізарную колькасць харчовых рашэнняў мы прымаем несвядома, таму так важна ствараць асяроддзе, якое нас падтрымлівае: **натхняцца сваімі мэтамі, камунікаваць з аднадумцамі і падтрымліваць правільны набор прадуктаў на кухні.**

Не трымайце ежу навідавоку, не захоўвайце дома снэкі і алькаголь, нават пад маркай «для гасцей». Раскладзіце правільна ежу на паліцах і ў льдоўні: тое, што вы хочаце есці часцей, хай ляжыць на ўзроўні вачэй і ў празрыстых кантэйнерах, тое, што хочаце ёсць радзей, — далей ад вачэй і ў непразрыстых кантэйнерах з накрыўкамі. Не захоўвайце на кухні паўфабрыкаты, а майце запас замарожанай гародніны, рыбы і яек. Выкладвайце на стол ня печыва з цукеркамі, а сырую парэзаную гародніну, гарэхі і несалодкую садавіну.



*Многія людзі ядуць на аўтамаце: калі бачаць, будуць есці, пакуль ежа не скончыцца. Эфектыўна будзе проста прыбраць спакусу з поля зроку і ўласнай кухні. Чым менш будзе правакацый, тым радзей вы ім будзеце паддавацца.*

**Геданістычнае пераяданне** — яда для задавальнення, а абжорства, нагадаю, гэта сьмяротны грэх. Атрымліваць задавальненне ад наталення голаду — цалкам натуральна, але часта людзі кампэнсуюць ежай недахоп камунікацыі, хобі, шпацыраў ды іншых простых чалавечых радасцяў. Для таго каб паслабіць гэты патэрн, варта атрымліваць больш задавальнення ад працэсу яды і адначасова ад іншых сфэраў свайго жыцця. Ежце з задавальненнем, а ня ежце дзеля задавальнення!

**Вы можаце выбіраць любімыя прадукты і даваць яркія назвы стравам, і пры гэтым заплянаваць сабе на вечар прыемную справу — тады вы зьясьце на вячэру меней!** Калі ў вас ёсць залежнасць ад ежы, то рэзкая адмова ад усяго «смачнага» можа прывесці вас да зрыву, таму кампэнсуйце калярыйны дафамін некалярыйным.

*Радасць валодае тлушчаспалальным эфектам: мае назіранні паказваюць, што зямальнае хобі ці закаханасць могуць лёгка пазбавіць чалавека ад лішніх кіляграмаў. Шэраг даследаванняў звязвалі зніжэнне ўзроўню дафаміну і атлусьценьне — разглядаліся взрсіі*

зніжэньня рухальнай актыўнасьці і адчувальнасьці да інсуліну.

**Стрэсавае пераяданьне** — частая зьява. Існуе анекдот, што ўсе хваробы ад нэрваў і пераяданьня, таму ня трэба перажываць і перажыраць. Навукоўцы высветлілі, што нізкі сацыяльны статус, нявызначанасьць, беднасьць павялічваюць пераяданьне. Нават аднаразовы стрэс прыводзіць да таго, што пасля яго паддосьлежныя зьядаюць на 22 % калёрыяў больш. **Што яшчэ горш, пераяданьне на тле стрэсу вядзе да павелічэньня менавіта вісцэральнага тлушчу, самага небяспечнага для здароўя.**

Стрэс, роўна як і стома, алькаголь, сьпешка, забароны, недасып, зніжае самакантроль і павялічвае імпульсіўнасьць, што робіць нас больш адчувальнымі да вонкавых харчовых сыгналаў. Невыпадкова раней рэклама аднаго вядомага напоя з кафэінам і цукрам мела побач з рэкламным стэндам пункт продажу гэтага напоя.

### Талерка і прыборы.

Кажуць, што пад дажджом суп можна есьці вечна. У адным дасьледаваньні да талеркі паддосьледных правялі шланг і ўвесь час папаўнялі міску супу. Гэтыя людзі зьелі на 73 % больш, чым тыя, хто наліваў сабе суп самастойна. Цікава, што ўдзельнікі, якія зьелі больш, не адчувалі сябе больш сытымі.



Гэтую зьяву называюць «эфэкт пустой талеркі», калі мы схільныя зьдаць усё, што сабе наклалі. Таму важна накладваць дзьве траціны таго, што вы хочаце зьесьці, або выпрацаваць звычку не даядаць хаця б трошкі.

Памер мае значэньне: выкарыстоўваючы аптычныя ілюзіі, можна паўплываць на ўспрыманьне колькасьці ежы. Рэч у тым, што наш мозг ацэньвае колькасьць ежы яшчэ да таго, як мы пачалі есьці. Мы зьдаем «дастаюча» менавіта на думку мозгу.

Ілюзія Дэльбэфа — пра ўплыў кантэксту на ўспрыманьне. У клясычным яе варыянце ёсьць два колы аднолькавага памеру, але адно зь іх у кольцы вялікага дыямэтру, а другое — маленькага. Другое кола візуальна здаецца нам большым за першае, хоць насамрэч яны роўныя. Чым большая ваша талерка, тым меншай вашаму мозгу здаецца порцыя і тым больш вы ясьце.

Чым кантрасьнейшая талерка ў адносінах да ежы, тым менш мы накладваем: удзельнікі дасьледаваньня, якія выбіраюць пасту на белай талерцы, кладуць сабе на 30 % больш, чым удзельнікі з чырвонай талеркай. Чым кантрасьнейшы абрус у адносінах да талеркі, тым менш мы накладваем. Пры гэтым чым вышэйшы ўзровень адукацыі і чым больш уважлівы ўдзельнік, тым менш ён схільны да гэтай ілюзіі.

Памер і колер маюць значэньне. Калі сэрвіраваць напоі ў высокіх і тонкіх шклянках, удзельнікі вып'юць на 20 % менш. Выкарыстаньне лыжак вялікага памеру прыводзіць да павелічэньня зьедзенага на 14,5 %, а вось цяжкія талеркі, цяжкія прыборы, цяжкія шклянкі вядуць да памяншэньня зьедзенага. Падыграйце вашаму мозгу: больш салаты вы зьясце зь вялікай зялёнай талеркі, а менш пасты ці рысу — зь невялікай чорнай ці чырвонай.

Сіні і блакітны колеры талеркі мацней за ўсё зніжаюць апэтыт і памяншаюць колькасьць зьедзенага на 15 %. Кава ў сініх і шклянках кубках здаецца менш горкай, а вось белыя кубкі падсвядома павялічваюць яе гаркату. Гарбата ў празрыстым посуде здаецца менш гарчай, гарбата зь лімонам духмянейшая ў жоўтым кубку, а напоі ў сініх кубках лепей спаталяюць смагу.

Салодкія дэсэртны на белай талерцы здаюцца на 7 % саладзейшымі і на 13 % смачнейшымі, чым на чорнай. З чырвонай талеркі мы зьдаем менш дэсэртаў, а з чырвоных кубкаў выпіваем менш салодкіх напояў, у параўнаньні зь сінімі ці белымі. Паэкспэрымэнтуйце.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія прадукты правакуюць пераяданьне?
2. Якія эмоцыі, паводзіны, самаадчуваньне падштурхоўваюць вас да пераяданьня?
3. Якія прадукты насычаюць вас надоўга?

## 12. Структура цела

Традыцыйна мы вымяраем сваю вагу і індэкс масы цела (ІМТ). Гэты індэкс састарэлы і часьцяком зьяўляецца толькі крыніцай стрэсу. Чаму? ІМТ — вельмі грубы ўсярэднены паказьнік, які выкарыстоўваецца для дасьледаваньня вялікіх груп людзей, пры гэтым сыціраюцца іх індывідуальныя адрозьненні. Для пэрсанальнай ацэнкі гэты індэкс

выкарыстоўваць нельга: рэч у тым, што з пункту гледжання ІМТ няма падзелу паміж цяглічнай і тлушчавай тканкай. Чалавек зь лішкамі тлушчу і атлет з разьвітой мускулатурай будуць мець аднолькавы ІМТ, а адначасовая страта цягліц і павелічэньне тлушчу зь цягам часу можа нават не адбіцца на ІМТ.



*Наш мозг ці, напрыклад, ныркі ня могуць заўважна мяняць сваю вагу на працягу жыцця. Толькі тлушчавая тканка, цяглічная і колькасьць вадкасьці (водна-солевы баланс) даюць ваганьні вагі.*

**Калі гаворка ідзе пра тлушчавую масу,** трэба ўлічваць дзьве яе галоўныя разнавіднасьці — падскурны і вісцэральны тлушч. Вісцэральны тлушч разьмяшчаецца ў поласьцях цела і вельмі небясьпечны для здароўя, пры гэтым яго цяжка выявіць. Падскурны тлушч разьмяшчаецца ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, для яго мае значэньне ня толькі колькасьць, але і характар разьмеркаваньня. Разьмеркаваньне залежыць як ад генэтычных асаблівасьцяў, так і ад гарманальнага статусу. Напрыклад, «ніжні» тлушч на ягадзіцах валодае ахоўным дзеяннем, а вось павышэньне тлушчавай праслойкі па контуры твару (паўмесяцовы твар) можа быць звязана зь лішкам картызолу. Характар разьмеркаваньня тлушчавай тканкі не залежыць ад велічыні ІМТ.

Праведзеныя дасьледаваньні на сумаістах паказалі, што нават у вельмі тоўстых, але фізычна актыўных спартсменаў назіраецца добрая адчувальнасьць да інсуліну, а вось у былых сумаістаў адчувальнасьць ужо горшая — і больш вісцэральнага тлушчу.

**Колькасьць цяглічнай масы** — таксама вельмі важны паказьнік здароўя чалавека. Чым больш цягліцаў, тым менш рызыкаў для здароўя і даўжэйшая працягласьць жыцьця. Праблема ў тым, што з узростам ахоп канцавінаў можа асабліва не мяняцца: цягліцы замяшчаюцца тлушчам, і чалавек гэтага не заўважае. **Адыліж страта цягліц (саркапэнія)** — гэта адна з самых сур'ёзных, але разам з тым цалкам перадухільных пагроз для здароўя.

Для ацэнкі здароўя трэба дакладна ацаніць колькасьць і разьмеркаваньне кожнага віду тлушчавай тканкі, іх суадносіны і колькасьць цягліц. Для зручнасьці давайце ўявім,

што тлушч і цягліцы канкуруюць за пажыўныя рэчывы, якія знаходзяцца ў крыві. Калі перавагі мае тлушч, то энэргія ідзе туды, цягліцы — да цягліц. Перапаўненьне тлушчавых клетак узмацняе вылучэньне супрацьзапаленчых малекул і павялічвае рызыкі для здароўя. Атрымліваецца, што нам трэба стаць цяглічна-дамінантнымі.

**Недасып дае фору тлушчу:** пры недастатковай колькасьці сну цягліцы горш паглынаюць глюкозу, а тлушч лепш. А вось рэгулярныя трэніроўкі на працягу паўгода прыводзяць да зьмены актыўнасьці генаў тлушчавай тканіны, і яны пачынаюць меней запасіць тлушч.

Такім чынам, здаровы лад жыцьця яшчэ і ў тым, каб даць перавагі цягліцам, і дасягаецца гэта сыстэмным працяглым падыходам.

*А што дамінуе ў вас?*

## Структура цела.

Пры адной і той жа вазе не заўсёды можа быць аднолькавая структура цела. Як я кажу на курсах, «усё роўна, тоўсты ты ці худы, галоўнае — каб ня тлусты». Што гэта значыць? Людзі са звычайнай вагай могуць мець лішак вісцэральнага або агульнага тлушчу (больш тлушчу і менш цягліц), што павялічвае іх рызыкі для здароўя.

У сярэднім ад 45 % жанчынаў і 60 % мужчынаў з нармальным ІМТ маюць лішак вісцэральнага тлушчу, да 10 % мужчынаў і жанчынаў маюць выяўлены лішак вісцэральнага тлушчу. Нават худыя мадэлі могуць мець яго лішак. Такі стан называецца «худы тлусты», або TOFI — Thin Outside, Fat Inside.

**Тофі — гэта як чалавек-бомба: праз нармальную вагу ён нават не падазрае, што яму нешта пагражае.** Пры гэтым над ім «навісаюць» усе праявы мэtabалічнага сьндрому: артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябэт, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, рак, дэпрэсія і інш. Дасьледаваньні паказалі, што 22 % мужчынаў і 8 % жанчынаў мелі лішак вісцэральнага тлушчу нават пры нармальным аб'ёме таліі. МРТ паказвае значныя ваганьні вісцэральнага тлушчу: у двух людзей аднаго ўзросту, полу, росту, масы цела вісцэральны тлушч складае ад 5,86 да 1,65 літраў. Значная розьніца, праўда? Важна, што ў такіх людзей значна павышаныя рызыкі для здароўя і ёсьць зьмены ў аналізах: у 10–27 %

асобаў са звычайнай масай цела сустракаюцца інсулінарэзістэнтнасьць і дысліпідэмія.

Адваротны стан «тоўсты ня тлусты» — гэта FOTI — Fat Outside, Thin Inside, або мэтабалічна здаровае атлусьценьне. Ад 10 да 40 % пацыентаў маюць пры лішку вагі нармальныя паказьнікі вугляводнага абмену, ліпіднага профілю, артэрыяльнага ціску, узроўню глюкозы, С-рэактыўнага бялку і адчувальнасьці да інсуліну. Але лічыцца, што пры  $IMT > 30 \text{ кг/м}^2$  рэальная распаўсюджанасьць гэтага стану ня больш за 5–15 %. Пры дасьледаваньнях у такіх людзей няма лішку вісцэральнага тлушчу, а лішняя вага ў іх — за кошт падскурнага. Таксама яны захоўваюць высокі ўзровень фізычнай актыўнасьці.

Аднак вага ня можа расьці бясконца: дасьледаваньне блізнятаў давяло, што пры дасягненьні 20 % тлушчу ў мужчынаў і 39 % у жанчынаў вісцэральны тлушч пачынае актыўна расьці. Таму мужчынам нават пры нармальных аналізах ня варта мець працэнт тлушчу вышэй за 15 %.

**Залішняя вага** — гэта ня проста касмэтычны недахоп, гэта сур'ёзнае павелічэньне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябэту, дэпрэсіі, пухлінавых захворваньняў. Напрыклад, у пажылых жанчынаў нават зь невялікім атлусьценьнем рызыка раку маткі ў 10 разоў вышэй, чым пры нармальнай вазе.



*Вяўнае атлусьценьне скарачае працягласьць жыцьця да 9 гадоў. Кожны кіляграм, які вы скінеце, падаўжае ваша жыцьцё на 3–4 месяцы.*

Падабаецца нам гэта ці не, але цяпер структура цела зьяўляецца адным з ключавых паказьнікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманьне статусу адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разьмеркаваньне рэсурсаў. Дык вось, кожны лішні кіляграм вагі ў сярэднім адымае ад зарплаты 1 %, незалежна ад полу, групы, сацыяльнага становішча. Самае непрыемнае, што праблема можа пачынацца ўжо ў дзяцінстве. Дзеці, якія пакутавалі ад атлусьцення, пасталеўшы, атрымліваюць заробак на 18 % менш, проста поўныя — на 4 % менш. Гэта звязана з тым, што яны атрымліваюць менш навыкаў, чым аднагодкі.

**Вісцэральны тлушч.** У 1947 годзе прафэсар Жан Ваг апублікаваў работу, дзе адзначыў, што рызыка гіпэртэнзіі, ССЗ, падагры, дыябэту залежыць ня столькі ад масы цела, колькі ад разьмеркаваньня тлушчу, і можа сустракацца ў пацыентаў са звычайнай масай цела. Пасьля было ўстаноўлена, што менавіта вісцэральны тлушч — прычына разьвіцьця многіх захворваньняў, і што залішняя колькасьць вісцэральнага тлушчу можа быць і ў худых, і ў тоўстых. Вісцэральны тлушч больш супрацьзапаленчы, больш інэрваваны, мае больш высокі ўзровень ліполізу, уплывае на ўзровень сыстэмных гармонаў: лептыну, адыпанэктыну, палавыя гармоны. Застаецца пытаньне: чаму ён усё ж узнікае?

### Існуе некалькі тэорый, чаму расьце вісцэральны тлушч.

Першая — гэта «**перапаўненьне**», калі нарастае інсулінарэзістэнтнасьць печані, цягліц, тлушчавай тканіны, і тлушч адкладаецца ў «эктапічных» месцах: сальнік, печань, цягліцы, падстраўніца і інш. А яго адрозныя ад падскурнага тлушчу ўласьцівасьці тлумачацца нетыповай лакалізацыяй. У гэтым меркаваньні ёсьць рацыянальнае зерне: «мэтабалічна здаровае атлусьценьне» ня можа быць якім заўгодна вялікім: калі перавышэньне масы цела большае за 15 %, то вісцэральны тлушч пачынае павялічвацца. Аднак гэта не тлумачыць фэномэну «худых тлустых».

Другая тэорыя пра тое, што **вісцэральны тлушч пачынае расьці пры гарманальных парушэньнях**: лептынрэзістэнтнасьці і інсулінрэзістэнтнасьці. Бо лептын, акрамя ўсё іншага, яшчэ і «рэгуліроўшчык» тлушчу, які ўплывае на характар яго адкладу. Свой унёсак робіць парушэньне работы палавых гармонаў і картызол.

**Схільнасьць менавіта да вісцэральнага атлусьцення часцей выяўляецца ў мужчынаў, асабліва пры недасыпе і хранічным стрэсе.** У вісцэральных тлушчавых клетках больш рэцэптараў да картызолу, таму пры стрэсе яны растуць хутчэй за ўсё. Картызол павялічвае тлушч у жываце, верхняй палове цела і менш за ўсё — у нагах. Дэфіцыт тэстэстэрону, які бывае пры стрэсе, пагаршае працэс. А чым шырэйшая талія і больш вісцэральнага тлушчу, тым меншы ўзровень тэстэстэрону.



Трэцяя, эвалюцыйная тэорыя тлумачыць унікальныя ўласцівасці вісцэральнага тлушчу праз **імуналагічную функцыю сальніка**. Сальнік — гэта зморшчына вісцэральнай брушыны, якая грае важную ролю ў імунітэце — яна фільтруе кроў ад кішачніка. Імунныя клеткі сальніка адрозьніваюцца больш выяўленым тлушчавым абменам і высокай супрацьзапаленчай актыўнасцю. І гэта нядзіўна, бо ў кішачніку велізарная колькасць антыгенаў! Сальнік называюць «паліцэйскім жывата» — ён можа абараняць ад запалення органы і нават стрымліваць распаўсюджванне запалення па брушной поласці. Такія ўласцівасці сальніка дапамагалі ў асяроддзі з вялікай колькасцю кішачных інфекцыяў.



*Што адбываецца цяпер, у часы лепшай гігіены і меншай разнастайнасці мікрафлэры? Запаленне ў кішачніку першапачаткова выклікаюць не мікробы, а нездаровае харчаванне.*

Канцэнтраваныя насычаныя тлушчы, фруктоза, высокаканцэнтраваныя вугляводы нэгатыўна ўплываюць на мікрафлэру, што прыводзіць да развіцця постпрандыяльнай «мэtabалічнай эндатаксэміі», якая выяўляецца ў павышэнні ўзроўню цыркуляцыі ў крыві ліпаполіцукрыду і іншых запаленчых маркераў на працягу пяці гадзінаў пасля яды. Звярніце ўвагу, што вінаватыя не вугляводы самі па сабе, а іх удзельная калярычная шчыльнасць.

Такім чынам, падвышаная актыўнасць сальніка на тле хранічнага запалення прыводзіць да дэкампенсацыі яго ахоўнай функцыі, утвараючы заганае кола: больш запалення — больш вісцэральнага тлушчу — больш запалення.

Колькасць тлушчавай тканкі **не зададзеная генэтычна**. Яна рэдка фармуецца да нараджэння і яе колькасць малая да падлеткавага ўзросту. Але пры наборы тлушчу больш за 20% у мужчынаў, 39% у жанчынаў вісцэральная тканка пачынае моцна расці, а недасып, стрэс і зніжэнне тэстастэруна павялічваюць яе ўзровень. Пры розных экстрэмальных «сушках» можна знізіць колькасць падскурнага тлушчу, але больш устойлівы вісцэральны тлушч застаецца — усюды атлетаў з выпнутымі жыватамі.

**Менавіта зніжэнне вісцэральнага тлушчу, а ня проста схудненне, зніжае рызыку для здароўя.** Чым меней тлушчу ў лёгкіх, тым лягчэйшае цяжэнне астмы; чым меней тлушчу ў падстраўніцы, тым лепшая адчувальнасць да інсуліну; чым меней тлушчу ў печані, тым лепей усяму арганізму. Вісцэральнае схудненне — гэта самае здаровае схудненне: змена харчавання, добры сон, фізічная актыўнасць.

### Вісцэральны тлушч.

Вісцэральны тлушч і агульны тлушч можна вымяраць рознымі спосабамі. Самы дакладны з іх — гэта рэнтгенаўскае вымярэнне структуры цела, дзе можна ацаніць тлушчавую, цяглічную і касцяную тканкі (DEXA). Але для паўсядзённага выкарыстання добра пасуе і антрапамэтрыя, і змешаныя спосабы, а таксама УГД.

Для вымярэнняў вам спатрэбіцца сантыметровая стужка і паўгадзіны часу. Рэкамендуецца праводзіць такія вымярэнні раз на адзін-два тыдні.

**Абхоп таліі.** Вымерайце абхоп таліі з дапамогай мернай стужкі без адзення. Акружыце талію павінна быць вымераная пасярэдзіне паміж ніжнім краем ніжняга рабра і вяршыняй падуздышнага грэбня (верхняя костка таза, яе відаць у нас збоку). Пастаўце ногі разам, рукі расстаўце ўбакі, дыхайце спакойна, вымерайце ў канцы выдыху. Кожны замер паўтарайце двойчы, і калі паміж імі розніца ў сантымэтар, то бярыце сярэдні вынік.

**Для мужчынаў: норма — 94 см, павышаны паказьнік — да 102 см, звыш 102 см — крытычны паказьнік.**

**Для жанчынаў: норма — да 80 см, павышаны паказьнік — да 84 см, звыш 88 см — высокая рызыка для здароўя.**

Чым шырэйшая талія, тым большая рызыка развіцця хваробаў сэрца, палавой сыстэмы, раку. Кожныя 5 сантымэтраў на таліі павялічваюць рызыку заўчаснае сьмерці на 17%. Нават невялікае змяншэнне таліі карыснае для здароўя.

**Абхоп сьцёгнаў.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружыце сьцёгнаў у самым шырокім месцы (ніжэй за вялікія сьцёгнавыя бугры).

**Сярэднія значэньні: 90–107 см — мужчынскія сьцёгны, 90–110 см — жаночыя сьцёгны.**

Занадта вузкія сьцёгны ў жанчынаў павялічваюць рызыку дыябэту, гіпэртэнзіі і жоўцекамьнёвай хваробы. Нармальныя памеры ягадзіц зьвязаныя зь лепшым ліпідным профілем і меншай рызыкай шэрагу захворваньняў, ад сардэчна-сасудзістых да некаторых відаў раку. Гэтая сувязь больш характэрная для жанчынаў, чым для мужчынаў. Памер ягадзіц залежыць як ад разьвіцьця цягліц, так і ад тыпу адкладу тлушчу.

**Суадносіны талія-сьцёгны.**

**Для мужчын: норма 0,9 (0,88–0,92), павышаны паказьнік — 0,92–1,0, больш за 1,0 — атлусьчэньне.**

**Для жанчын: норма 0,7 (0,68–0,77), павышаны паказьнік — 0,75–0,85, больш за 0,85 — атлусьчэньне.**

Гэты паказьнік зьвязаны зь нізкай рызыкай разьвіцьця дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і гармон-залежных ракаў (у жанчынаў яечнікаў і грудзей, у мужчынаў — падкарэньніцы), з нармальнай фэртыльнасьцю і большай прывабнасьцю.

**ABSI індэкс** ([www.absicalculator.eu](http://www.absicalculator.eu)). Індэкс формы цела паказвае адносіны паміж аб'ёмам таліі, ростам і вагой. Формула складаная, скарыстаемца калькулятарам, які ёсьць на сайце. Акрамя лічбаў, гэты індэкс яшчэ дае і ацэнку рызыкаў: чым вышэй лічба, тым вышэй рызыка хваробаў.

У мяне ён роўны 0,76. Гэтая лічба азначае, што ў мяне рызыка хваробаў меншая, чым у сярэднім (сярэдняя рызыка = 1).

**Акружнасьць шыі.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць шыі ў самым вузкім месцы. Звычайна акружнасьць шыі вымяраюць паміж сярэднім шыйным пазванком і сярэдзінай шыі сьпераду крыху ніжэй за выступ гартані.

**Для мужчын: оптымум — да 35,5 см, норма — да 40 см, павышаны паказьнік — ад 45 см.**

**Для жанчын: оптымум — менш за 32 см, норма — да 34,5 см, павышаны паказьнік — 40 см.**

Аптымальны (нармальны) абхоп шыі — паказьнік нізкае рызыкі мэtabалічных парушэньняў. Чым таўсьцейшая шыя, тым ніжэйшы ўзровень «добрага» халестэрыну і горшая адчувальнасьць да інсуліну, мацнейшая

рызыка мэtabалічных парушэньняў, падвышанага ціску і рызыкі апноэ.

*Павелічэньне абхопу шыі ў спартоўцаў, якія прыцэльна прымяняюць практыкаваньні для яе ўмацаваньня, не зьвязаная з ростам рызыкі.*

**Суадносіны рост-талія.** Для гэтага абхоп жывата ў см дзеляць на рост у см. Можна зваротным спосабам разьлічыць ідэальную талію для дадзенага росту і вылічыць, колькі сантымэтраў трэба прыбраць для дасягненьня нормы.

**Паказьнікі: 0,40–0,48 — норма, 0,48–0,56 — павышаны паказьнік, больш за 0,57 — крытычна высокая рызыка мэtabалічных парушэньняў.**

**Вышыня жывата.** Вышыня жывата — гэта найменшая адлегласьць паміж двума гарызантальмі: той, якая ляжыць на паверхні жывата, і той, якая датыкаецца пазванка сьпінай да падлогі і сагнуўшы ногі ў каленях, на ўзроўні крыжа. Норма — да 25 сантымэтраў. Вышыня жывата больш за 25 см — гэта рызыка разьвіцьця хваробы Альцайма.

**Інструмэнтальныя і лябараторныя мэты.** Залаты стандарт ацэнкі структуры цела — гэта **DEXA-сканаваньне** (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry). Але гэта дорага, зьвязана з апраменьваньнем і не заўсёды даступна для ацэнкі дынамікі.

Вымярэньне біяэлектрычнага супраціву (біяімпэданс) дае памылкі да 10% пры параўнаньні з DEXA. Чым менш электродаў, тым горшая дакладнасьць вымярэньня, але шалі з 8 электродамі паказваюць досыць высокую дакладнасьць, да 94% карэляцыі з DEXA.

Біяімпэданс карысны, калі адсочваць дынаміку на адным апарате з аднолькавымі ўмовамі, але чым мацней ваш целасклад адрозьніваецца ад сярэдніх значэньняў, тым вышэйшай будзе яго памылка. У худых біяімпэданс пераацэньвае сухую масу цела і недаацэньвае яе ў поўных.

На біяімпэданс уплываюць і ўмовы яго правядзеньня. Так, нават невялікае абязводжваньне на 5 кг прыніжае сухую масу цела і завьішае ўтрыманьне тлушчу, прыём ежы можа завьісіць утрыманьне тлушчу на 4,2%, фізычная актыўнасьць нават за 2 гадзіны да зьмены можа прывесці да пераацэнкі сухой масы цела да 12 кг.

**Ультрагукавое дасьледаваньне** можа ацаніць шэраг маркераў вісцэральнага атлусьцення.

Спачатку робім дасьледаваньне печані: лінейныя памеры, прыкметы тлушчавага гепатозу, стан жоўцевага пухіра.

Затым вымяраем таўшчыню эпикарддыяльнага тлушчу (рызыкі растуць пры лічбе больш за 5мм), колькасьць якога карэлюе з узроўнем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчныя рызыкі).

Пасьля чаго вымяраем адлегласьць паміж белаю лініяй жывата і пярэдняй сыценкай аорты (больш за 100 мм — вісцэральнае атлусьценьне).

Дадаткова можна разьлічыць індэкс тлушчу брушной сыценкі (ІТБС) — гэта адносіны максымальнай таўшчыні перадбрушнага тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказьнікі проста вымяраць у дынаміцы (лепш на адным апарате ў аднаго спэцыяліста).

**УГД печані і падстраўніцы важныя для ацэнкі правільнага пахуданьня.** Да 25% хворых з тлушчавай хваробай печані могуць не пакутаваць на атлусьценьне, але мець інсулінарэзістэнтнасьць. Тлушчавая хвароба шырока распаўсюджаная: бывае ў кожнага трэцяга чалавека. **Прыкметай гепатозу** зьяўляецца павелічэньне памераў печані, пры павышэньні фэрмэнтаў трэба выключыць вірусныя гепатыты ды іншыя іх формы. Таксама назіраецца дыфузнае павышэньне рэхагеннасьці печані, зярністасьць парэнхімы і да т. п.

УГД падстраўніцы таксама можа паказаць прыкметы назапашваньня ў ёй тлушчу, што **папярэднічае зьяўленьню цукроўкі**. «Тлустая» падстраўнікавая залоза праяўляецца павелічэньнем яе памеру, дыфузным павышэньнем рэхагеннасьці органа. Колькасьць панкрэатычнага тлушчу зваротна прапарцыйная сакрэцыі інсуліну, узровень якога нармалізуецца пры зьніжэньні тлушчу ў падстраўніцы.

Доктар, задуменна: «Пацыенты... Уга, печань у вас здаровая!» — «Але ж гэта добра?» — «На жаль, я кажу аб памерах!»

Многія з вас, напэўна, елі тлустую печань. Фуа-гра — гэта печань качак ці гусей, гвалтоўна перакормленых вугляводамі і зачыненых у клеткі. Лад жыцьця шматлікіх з нас нічым не адрозьніваецца ад ладу жыцьця качак, выгадаваных пшаніцай для атрымання

тлустай печані: нерухомасьць і частае гіпэркалярыйнае харчаваньне высокавугляводнай ежай. **Адно адрозьненне — мы робім гэта добраахвотна.**

У норме ў печані зьмяшчаецца каля 5% тлушчу, і перавышэньне гэтага невысокага парога ўжо выклікае праблемы са здароўем, якія доўгі час працякаюць утоена. Людзі, якія перадаюць і вядуць маларухомы лад жыцьця, могуць атрымаць сваё «фуа-гра» ўсярэдзіне ў выглядзе тлушчавай дыстрафіі печані. Добрая навіна — тлушчавая дыстрафія печані цалкам зварачальная: худнееце вы — худнее і печань, і гэты працэс можна кантраляваць па УГД.

### Падскурны тлушч.

У агульным аб'ёме тлушчавай тканіны вісцэральны тлушч у норме складае ня больш за 8–10%, большая частка — гэта падскурны тлушч. Хоць падскурны тлушч і спрабуюць «спаліць», у нармальных прапарцыях ён карысны для здароўя: выпрацоўвае многія карысныя гармоны, напрыклад адыпанэктын, якія зьніжаюць рызыку сардэчнасасудзістых захворваньняў і дыябэту. Пры старэньні колькасьць падскурнай тлушчавай клятчаткі памяншаецца прапарцыйна ўзросту.

*Выдаленьне падскурнага тлушчу пры ліпасацыі не прыводзіць да паляпшэньня стану чалавека, а вось рызыка сьмерці ўзрастае ў некалькі разоў, прычым рызыка вышэйшая для мужчынаў.*

Яе разьмеркаваньне і колькасьць можна ацаніць дакладна — **каліпэраметрыяй**, а прыблізна — візуальна, падышоўшы да люстэрка.

#### У мужчынаў:

30% і больш тлушчу — выступае жывот, талія шырэйшая за сыцёжны і зьніклы пад тлушчам цягліцы (атлусьценьне);

25% адпавядае шырокай таліі і невялікаму жывату (лішняя вага);

20% — гэта гладкі прэс, але без прыкметных кубікаў, вылучаюцца асобныя цягліцы (здоровы выгляд);

15% — часткова акрэсьленыя верхнія кубікі прэсу, добра вылучаюцца асобныя цягліцы, але вianoзнасьці рук і ног няма (спартыўны выгляд);

10% — выразна бачныя ўсе кубікі прэсу, вянознасьць канцавінаў, выразна вылучаюцца ўсе цягліцы (атлетычны выгляд).

**Для мужчынаў нармальны працэнт тлушчу ад 10 да 17%, небяспечным для здароўя зьяўляецца зьніжэньне меней за 8%.**

**У жанчынаў:**

40% і больш тлушчу — выступае жывот, страта формаў, рост бакоў (атлусьценьне);

35% — захаваньне формы, невялікі жывот, рост сьцёгнаў (лішняя вага);

30% — аб'ём на сьцёгнах і таліі, жаночкія формы (здоровы выгляд);

25% — сьцёгны меншыя, захаваньне жаночай фігуры і грудзей (ладнасьць);

20% — бачныя бакавыя лініі прэса, меншыя грудзі, вылучаюцца асобныя цягліцы (спартыўны выгляд).

**Нармальным працэнтам тлушчу ў жанчынаў лічыцца 20–29%.**

Менш за 20% тлушчу ўжо выглядае эстэтычна ня вельмі прывабна. Зьніжэньне тлушчу менш за 13% (калі бачныя кубікі прэсу) вядзе да заўважнага зьніжэньня эстрагену, парушэньня мэнуэруальнага цыклю, зьніжэньня авуляцыі ды іншых небяспечных для здароўя наступстваў.

Акрамя агульнай колькасьці, важнае і разьмеркаваньне падскурнага тлушчу. **Ідэальная фігура — гэта мінімум тлушчу на таліі, плоскі жывот і вытаркляы ягадзіцы.** Добра худнець у таліі, але ня вельмі добра худнець у сьцёгнах. «Карысны» тлушч бывае розны, напрыклад, асабліва вылучаецца ягадзічны або ягадзічна-сьцёгнавы тлушч. Чым больш яго колькасьць (абхоп сьцёгнаў), тым менш рызыка дыябэту і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Ягадзічная тлушчавая тканка зьвязаная зь лепшай адчувальнасьцю да інсуліну, зь лепшым ліпідным профілем. Нават у мужчынаў колькасьць тлушчу тут зваротна прапарцыйная ўзроўню С-рэактыўнага бялку.

Што ж робіць гэты тлушч асаблівым? Гэты тлушч мае іншы профіль актыўнасьці важных генаў: выдзяляе больш супрацьзапаленчых малекул, а таксама можа працаваць як «буфер», паглынаючы лішак свабодных тлустых кіслот, — гэта важны чыннік разьвіцьця інсулінарэзістэнтнасьці. У людзей, якія страчваюць ягадзічны тлушч, растуць мэtabалічныя рызыкі.

*Цікава, што ў мышэц перасадка такога тлушчу перадухіляла разьвіцьцё інсулінарэзістэн-*

*тнасьці і запаленьня на высакатлушчавай дыеце.*

Гармоны кіруюць фігурай рознымі спосабамі, напрыклад уплываючы на экспрэсію адрэнарэцэптараў бэта-1 (спальвае) і альфа-2 (набірае) у тлушчавых клетках. Колькасьць рэцэптараў да эстрагенаў нашмат вышэйшая ў зоне ягадзіц, чым у жываце. Эстрагены павялічваюць колькасьць альфа-2 у вобласці грудзей і ягадзіц і памяншаюць у вобласці таліі і ног. На жаль, лякальнае тлушчаспаленьне практычна немагчымае. **У тых частках цела, дзе больш альфа-2, чым бэта-1, тлушч будзе сыходзіць пры тлушчаспаленьні слабей, чым у іншых месцах, — розьніца можа быць сяміразовай!**

Праблемныя месцы могуць сыходзіць толькі пры моцным зьнясіленьні, што шкодна для здароўя. Пры гэтым хранічны стрэс прыводзіць да таго, што «праблемныя» месцы будуць яшчэ мацней назапашваць тлушч: картызол мяняе суадносіны адрэнарэцэптараў, так пры стрэсе альфа-2 становіцца больш у верхняй палове цела. А вось гармоны шчытавіцы і тэстастэрон павялічваюць адчувальнасьць бэта-2 рэцэптараў, таму пры дастатковым узроўні тэстастэрону мужчынам нашмат лягчэй скінуць вісцэральны тлушч, ды і схуднець у цэлым. Гостры стрэс можа дапамагчы паскорыць тлушчаспальваньне і ў праблемных зонах.

**Пазьбягайце працяглых галодных дыетаў і хранічнага стрэсу — яны могуць «перарэпаляваць» структуру цела і павялічыць колькасьць праблемных зонаў.**

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы важыце?
2. Якія ў вас суадносіны талія-сьцёгны?
3. Які ў вас адсотак падскурнага тлушчу?

## Рухальная актыўнасьць

### 1. «Маларухомы» мозг

Уявім сабе тыповы лад жыцця сучаснага гарадскога чалавека: раніцай гараджанін устае, едзе на працу, дзе праводзіць сядзячы за сталом восем гадзінаў, адцягваючыся на каву і абед, затым едзе назад дадому, таксама сядзячы, бавіць час у фатэлі перад экранам ці з сябрамі за сталом. У лепшым выпадку пару разоў на тыдзень ходзіць у сілоўню і, магчыма, пагуляць у парк на выхадных. Стамляючыся ад сядзеньня, аддае перавагу адпачынку на канапе напаўлежачы.

**Гэта — маларухомы, сядзячы лад жыцця, пагроза здароўю і самаадчуваньню, прычына нізкай энэргічнасьці. Чым меней мы трацім энэргіі, тым болей стомленымі пачуваемся.**

Праблема ўласна ў сядзеньні: атрымліваецца, што больш за дзесяць гадзінаў на дзень чалавек сядзіць, і гэта прыводзіць да безліччэ неспрыяльных праяваў, у тым ліку і не звязаных з лішняй вагой: болі ў сьпіне, артэрыяльная гіпэртэнзія, гемарой, дэпрэсія і многае іншае.

Цяпер уявім чалавека, які жыве па падобным графіку, але ўключае ў свой лад жыцця больш руху: робіць з раніцы зарадку, на працу едзе роварам або выходзіць на прыпынак раней, каб прайсьціся пешшу, карыстаецца лесьвіцай замест ліфта, ходзіць, размаўляючы па тэлефоне, частку працы робіць стоячы, сустракаецца з сябрамі за тэнісам ці прабежкай, трымае дома гіру, каб раз на дзень бадзёра яе пакідаць, можа глядзець сэрыял на велатрэнажоры, любіць адпачываць актыўна.

**Гэта — актыўны лад жыцця, абарона здароўя, крыніца энэргіі і матывацыі кожны дзень.**

Ня варта прыдумляць, што для руху ў нас няма часу. Мы нарадзіліся для руху і можам

паўнаватасна жыць, рухаючыся больш. Як слушна кажуць, практыкаваньні могуць змяніць шмат лекаў, але ніводны з іх не заменіць практыкаваньняў.

*Паглядзіце на сябе ў лютэрка: вы можаце ўбачыць, як фізычная актыўнасьць зьмяніла нас у працэсе эвалюцыі. На нашым целе ёсьць некалькі дзясяткаў прыкметаў, напрыклад, доўгія ногі, адсутнасьць футра, нашыраныя потавыя залозы, вузкая талія, якая дазваляе махаць рукамі пры бегу, вялікія ягдычныя цягліцы, форма чэрапа, астуджальная кроў (у жывёлаў сыстэма астуджэньня працуе горш), патылічная зьвязка, якая стабілізуе галаву, невялікая пятавіца (пятавая косьць), адмысловае ўладкаваньне эластычных зьвязкаў — усё гэта прынады для трывушчасьці пры бегу. Каля двух мільёнаў гадоў таму нашы продкі маглі бегма на доўгай дыстанцыі загнаць жывёлаў да зьнясіленьня і так палявалі. Таму нашае цела ідэальна прыстасаванае для працяглага бегу.*

З фізычнай актыўнасьцю шчыльна звязаныя многія органы і сыстэмы, у тым ліку мэtabалізм і функцыянаваньне галаўнога мозгу. Мы проста створаныя для руху: 80 % нашага цела і 80 % мозгу «працуюць на рух», а 40 % цела — гэта цягліцы.

**У працэсе эвалюцыі ішоў адбор на трывушчасць і рухомасьць; той, хто ня рухаўся, — гінуў.** Цывілізацыя прынесла нам магчымасьць перасоўвацца на тысячы кілямэтраў, пры гэтым мы рухаемся ўсё менш і менш. Грамадзкі і асабісты транспарт, цягнікі, самалёты — усё гэта скарачае нашу рухальную актыўнасьць. Замест карыстаньня лесьвіцамі мы езьдзім на ліфтах, а рост насельніцтва ў гарадах прывёў да таго, што вуліца становіцца загазаваным, шумным і небясьпечным месцам, што, натуральна, зьмяншае наша жаданьне перасоўвацца па ёй пешшу.

Наша праца стала амаль цалкам разумовай — ня толькі ў офісе, але й дома. Мы купляем ежу, якую нам прывозіць кур’ер, посуд мые пасудамыйная машына, адзенне мые пральная машына, прыбірае робат-пыласос. Шмат часу мы бавім не на вуліцы, а ў памяшканьнях, дзе заўсёды ёсьць магчымасьць прысесьці.



*Наша культура вучыць, што «ў нагах праўды няма», а выхаваньне дзяцей спыняе высокі ўзровень актыўнасьці і гульні, прымушае сядзець ціха і абмяжоўваць рухі. Так наш мозг прывучаецца да таго, што трэба наводзіцца скавана, нерухома, і робіцца «маларухомым».*

У сярэднім 30–50 % людзей вядуць маларухомы лад жыцьця, а яшчэ 20–40 % хоць і рухаюцца больш, але гэтага ўсё роўна недастаткова для падтрыманьня аптымальнага здароўя. Рух — гэта натуральная чалавечая патрэба, такая ж, як патрэба ў ежы, вадзе, бясьпецы або інтэрнэце. Многія людзі недаацэньваюць пагрозу дэфіцыту фізычнае актыўнасьці, прытым што менавіта адсутнасьць руху зьяўляецца адной зь вядучых прычынаў неінфэкцыйнай хворнасьці і пашкоджвае практычна ўсе органы і сыстэмы арганізма.

**Фізычная дэтэрэнаванасьць** — гэта чыннік рызыкі заўчаснага старэньня. Стан нашых цягліцаў шмат у чым вызначае наш біялягічны ўзрост. Як гаворыцца ў анекдотце: «Трэнэр сказаў, што спорт дадасць мне некалькі гадоў жыцьця, і гэта праўда. Я зрабіў 10 адцісканьняў, і па адчуваньнях мне 85». **Чым ніжэйшая ваша трывушчасць, тым вы сапраўды «старэйшыя». Слабы — значыць, стары. Моцны — значыць, малады, незалежна ад вашага пашпартнага ўзросту. Станавіцеся мацнейшымі!**

Дэфіцыт руху — гэта чацьвёрты па значнасьці чыннік рызыкі сьмерці: кожны трэці дарослы ў сьвеце рухаецца недастаткова і 9 % усіх заўчасных сьмерцяў у сьвеце зьвязаныя менавіта зь недахопам руху. Яшчэ са школьных часоў, калі дзеці з хваробай вызваліліся ад фізкультуры, існуе міт: калі вы захварэлі, то найлепшым выйсьцем будзе ляжаць і меней рухацца. Гэта ня так. Рухацца важна ня толькі для зьніжэньня рызыкі захворваньняў, але й хворым людзям.

*Напрыклад, нават пры ракавых захворваньнях сілавая трэніроўка дазваляе як захаваць, так і павялічыць цяглічную масу, лягчэй пераносіць хіміятэрапію, палепшыць зыходы. Раней лекары забаранялі рухацца і пасля праблемаў з сэрцам, і пры расьсеянным склерозе. Цяпер жа даведзена, што раньняя рухальная рэабілітацыя дапамагае пры хваробах сэрца, а пры расьсеянным склерозе нават запавольвае разьвіцьцё хваробы.*

## Пытаньні і заданьні

1. Наколькі энэргічным вы выглядаеце і пачуваецеся?
2. Якімі відамі спорту або актыўнасьці вы захапляецеся?
3. Ці «сядзячы» ў вас мозг? У сытуацыях чаканьня вы адразу шукаеце крэсла ці гатовыя пастаяць?

## 2. Здароўе і рух

«Як суконшчыкі чысьцяць сукны, выбіваючы іх ад пылу, так і гімнастыка чысьціць арганізм», — словы Гіпакрата, а яму можна верыць. Сапраўды, рух стымулюе аўтафагію — самаачышчэньне клетак.



*Жыцьцё — гэта рух, і калі руху становіцца менш, то становіцца менш і жыцьця.*

Гэта такое замкнёнае кола: чым больш мы фізычна актыўныя, тым лягчэй нам падтрымліваць гэтую самую актыўнасьць. Апроч іншага, практыкаваньні важныя для падтрыманьня дастатковай цяглічнай масы: у сярэднім з 35 гадоў пачынае адбывацца паступовая страта цяглічнай масы, якая з узростам толькі ўзмацняецца (саркапенія), і цягліцы замяшчаюцца тлушчам.

Размаўляючы з многімі людзьмі, я дзіўлюся, наколькі мы недаацэньваем важнасьць руху і пераацэньваем важнасьць спорту. Рух ня толькі для таго, каб напампоўвацца, рух уплывае на ўсе сфэры жыцьця — ад упэўненасьці ў сабе, кантролю апэтыту, паляпшэньня працы мозгу і шматлікага іншага. Фізычная актыўнасьць — гэта яшчэ і прывабнасьць і сэксуальнасьць за кошт кантролю вагі, лепшай структуры цела і выдатнага цяглічнага тону.

Рэч ня толькі ў колькасьці, але і ў якасьці цягліцаў. «Гультаяватыя» цягліцы горш

спальваюць тлушчы, а вось фізічная актыўнасьць зьмяняе мэtabалізм цягліцаў, амалоджае іх, павялічвае ў іх колькасьць мітахондрыяў, павялічвае іх актыўнасьць. Такія «актыўныя» цягліцы лепш спальваюць тлушчы, выдзяляюць больш чыньнікаў росту, абараняюць ад лішку глюкозы і тлушчу ў крыві пры стрэсе. Таму не хвалойцеся, што цягліцы не растуць, — яны проста пачынаюць працаваць нашмат лепш.

### Мэtabалізм.

Цягліцы важныя ня толькі для руху, яны таксама зьяўляюцца магутнай абаронай мэtabалізму. Фізічная актыўнасьць і цяглічны тонус зьмяняюць рызык атлусьчэньня і цукроўкі, павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну. Цяпер, калі я пішу гэтыя радкі, мільёны людзей па ўсім сьвеце замкнёныя ў дамах на карантыні. **Адыліж часта мы з усім добраахвотна замыкаем самі сябе.**

*Актыўнасьць меншая за 1000 крокаў на дзень за паўмесяца ў людзей зь пераддывабэтам вылікае моцнае пагаршэньне вугляводнага абмену. Умераныя сілавыя трэніроўкі ўсяго два разы на тыдзень аднаўляюць адчувальнасьць да глюкозы ў кожнага трэцяга ў гэтай жа групе людзей.*

### Сэрца.

Фізічная актыўнасьць павялічвае эластычнасьць сасудаў, паляпшае працу сэрца, спрыяе выдзяленьню рэчываў, якія расслабляюць сасуды і паляпшаюць крывацёк.

*У прадстаўнікоў плямёнаў паляўнічых зьбіральнікаў нават з узростам не адбываецца прыкметнага павелічэньня артэрыяльнай гіпэртэнзіі. Чаму? Таму што іх звычайная паўсядзённая актыўнасьць, такая як хада пешшу, зьмена паставы, сядзеньне на кукішках, у 14 (!) разоў большая, чым у эўрапейцаў. Чыньнік сонца, якое таксама зьмяняе ціск, таксама грае сваю ролю.*

Пры любой актыўнасьці выдзяляецца аксід азоту NO — ён ня толькі зьніжае ціск, але і пашырае сасуды, запавольвае працэсы старэньня, паляпшае працу мітахондрыяў, памяншае акісьляльны стрэс, важны для імунітэту. У мужчынаў першымі часта пакутуюць сасуды чэлеса, а эрэктільныя парушэньні ў два разы павялічваюць імавернасьць ня толькі інфаркту, інсульту, але і на 33% павялічваюць рызык раньняй сьмерці. Ужо калі

вам пляваць на вашыя цягліцы, няўжо вам напляваць і на сваю эрэкцыю?

### Батанік ці мацак?

Напэўна кожны чуў паказкі пра разумнага, але квалага «батаніка» і дурнога, але дужага «мацака». У рэальнасьці гэта хутчэй выключэньне, чым правіла. Даведзена, што чым вышэйшы ў дзіцяці ўзровень актыўнасьці і чым лепш у яго разьвітыя цягліцы, тым больш эфэктыўна яно праходзіць тэсты на памяць, можа лягчэй засяродзіцца і лепей вучыцца.

Зрэшты, ніколі ня позна пачаць займацца спортам. У дарослых людзей розныя віды актыўнасьці паляпшаюць розныя мазгавыя функцыі: сілавыя трэніроўкі ўплываюць на выканаўчыя функцыі і асацыятыўную памяць, аэробныя — на вербальную памяць, бег басанож або лазаньне па дрэвах — апэратыўную памяць.

*У пажылых людзей 45-хвілінны шпацир хуткім крокам тры разы на тыдзень можа павялічыць аб'ём гіпакампа на 2–3%. Гучыць ня вельмі натхняльна, але гэтага дастаткова, каб зь лішкам перакрыць узроставае паніжэньне яго аб'ёму.*

Як казаў Ніцшэ, «не давярай аніводнай думцы, якая нарадзілася ў нерухомасьці». Рух пачынаецца з актыўнасьці нэўронаў, і вельмі многія структуры мозгу так ці інакш звязаныя з рухам. Таму фізічная актыўнасьць крытычна важная як для мазгавой прадукцыі, так і для прафіляктыкі нэўрадегенэратыўных захворваньняў. Дастаткова рухаючыся, мы зьніжаем выяўленасьць дэпрэсіі ды павышаем выпрацоўку асаблівага нэўратрафічнага чыньніка мозгу BDNF, які павялічвае нэўрапластычнасьць.

*Далёка ня ўсе віды актыўнасьці стымулююць моцнае выдзяленьне чыньніку росту нэўронаў і гліяльных клетак, напрыклад расьцяжка аказалася неэфэктыўная, а вось бег і сілавыя віды спорту выдатна дапамагаюць «паразумець». Таму я не лічу ёгу і расьцяжку адэкватнай заменаю фізічнай актыўнасьці.*

Фізічная актыўнасьць запавольвае старэньне і значна паляпшае якасьць жыцьця ў старасьці: на 20% паляпшае якасьць жыцьця, аддаляе непрацаздольнасьць і можа падаўжаць пэрыяд здароўя на цэлых 15 гадоў! Пры гэтым розныя віды спорту падаўжаюць жыцьцё ад 3 да 6 гадоў. Акрамя таго, да-

статковы ўзровень руху на 11% зьмяншае сьмяротнасьць ад ракавых хваробаў: анкалягічныя хворыя, якія займаюцца фізычнай актыўнасьцю, маюць лепшыя выходы.

### Рухальная актыўнасьць і стрэс.

Натуральная рэакцыя на стрэсары — «біць або бегчы», таму актыўнасьць дапамагае бясспечна ўтылізаваць мэtabалічныя стрэсавыя эфэкты і выкарыстоўваць «па прызначэньні» стрэсавы выкід тлушчаў і глюкозы ў кроў. Фізычная актыўнасьць ня толькі зьніжае картызол, але й дапамагае падтрымліваць аптымальны ўзровень тэстастэрону, які «падае» пры стрэсе. Чым больш вы натрэніраваныя фізычна, тым больш стрэсаўстойлівыя і стрыманыя на перамовах: невыпадкова многія палітыкі і бізнэсмэны актыўна займаюцца спортам, а многія спартоўцы пасьпяховыя ў бізнэсе і палітыцы.

**Сярэдняй актыўнасьці недастаткова: у людзей, якія рухаюцца «ўмерана», рызыка дэпрэсіі на 25% вышэйшая ў параўнаньні з тымі, хто актыўна займаецца спортам.**

**Аздаравіце свае гены.** Фізычная актыўнасьць аздараўляе ня толькі звонку, але і знутры: зьніжае ўзровень хранічнага запаленьня, а таксама актывуе многія карысныя для здароўя гены і рэгулярныя каскады, напрыклад AMPK, што зьніжае залішняю «дзеянасьць» ужо вядомага нам mTOR і стымулюе аўтафагію.

У адным з дасьледаваньняў менавіта фізычная актыўнасьць змагла павысіць экспрэсію некалькіх сотняў ахоўных генаў. Іншыя навукоўцы вывучалі эпигенэтычны ўплыў спорту на актыўнасьць генаў: удзельнікаў прымушалі круціць пэдалі велатрэнажора адной нагой цэлыя тры месяцы. Дзіўнае заданьне, але яно дапамагло выключыць уплыў іншых чыннікаў. Высьветлілася, што цягліцы на назе зьмяніліся ў пяці тысячах пунктаў, акрамя таго спорт уплываў на актыўнасьць 175 генаў у клетках сэрца, прымушаючы іх больш актыўна аднаўляцца і расьці.

**Актыўнасьць — гэта сапраўдны лек.** Тыя, хто яго не прымае, мае рызыку зьяўленьня хваробаў сэрца на 45% вышэй, астэапарозу — на 59%, дыябэту — на 50%. Спорт памяншае рызыку разьвіцьця больш за 15 відаў раку: кішачніка, малочнай залозы, эндомэтрыя, нырак, печані, стрававода, лёгкіх,

страўніка, маткі, лімфомы, міеламы. Пры гэтым для многіх відаў раку ступень зьніжэньня рызыкі была дозазалежнай, то бок больш спорту — менш рызыка. Вядома, занадта захапляцца бегам пад пякучым сонцам ня трэба: у дасьледаваньні выявілі павелічэньне рызыкі разьвіцьця мэляномы пры павышэньні актыўнасьці. Актыўнасьць паляпшае шматлікія біямаркеры: зьмяншаюцца паказнікі запаленьня, мачавой кіслаты, ціску, глікаванага гемаглябіну. Можна нават памяншацца таўшчыня комплексу інтым-мэдыя, што гаворыць пра адваротнае разьвіцьцё атэрасклерозу.



*Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш прыкметна нарастае розьніца паміж вамі і тымі, хто ляжыць на канапе, менавіта ў разрэзе рызыкі для здароўя. І наадварот: калі вы рухаецеся менш, усе гэтыя лічбы працуюць супраць вас.*

**Гіпадынамія** павялічвае рызыку інфаркту ў два разы, сьмяротнасьці ад яго — у тры разы, таксама павышаецца рызыка атэрасклерозу і тромбаўтварэньня. Расьце рызыка захворваньняў суставаў, зьніжаецца лібіда, нарастае атлусьценьне. Кожны трэці выпадак цукроўкі, кожны чацьвёрты выпадак раку малочнай залозы і тоўстай кішкі зьвязаны зь нізкай рухальнай актыўнасьцю. Што ўжо казаць пра вэнозны застой, завалы, гемарой. Гіпадынамія на 50% павышае рызыку сьмяротнасьці ад усіх прычынаў і на 150% рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Таўсьцейшыя людзі сядзяць на дзье гадзіны даўжэй, чым людзі са звычайнай масай цела. Узьнікае заганняе кола: чым больш сядзім, тым таўсьцейшымі робімся, а чым таўсьцейшымі мы робімся, тым цяжэй нам рухацца. Як апэтыт прыходзіць падчас ежы, так і цяглічная радасьць зьяўляецца пасля руху. Чым актыўней мы рухаемся, тым лягчэй нам гэта рабіць, тым лепей працуюць цягліцы і тым болей задавальненьня мы атрымліваем і меней сядзім.

### Тромбаўтварэньне.

Нерухомасьць зьвязаная з павелічэньнем рызыкі тромбаў: чым менш працуюць ногі, тым мацнейшы застой, бо праца цягліцаў ніжніх канцавінаў важная для забесьпячэньня вэнознага звароту (т.зв. «цяглічнае



сэрца»). Часцей за ўсё тромбы ўтвараюцца ў нагах, але могуць трапляць у лёгкія (ТЭЛА — тромбаэмбалія лёгачнай артэрыі, у 25 % пры буйным тромбе надыходзіць раптоўная сьмерць), сэрца (інфаркт), мозг (інсульт), выклікаючы цяжкія наступствы. Пастаянная ўмераная побытавая фізычная актыўнасьць — важны чыньнік даўгалецтва, у тым ліку для прафіляктыкі тромбаўтварэньня.

Навукоўцы апісваюць «офісны трамбоз», «трамбоз вандроўцы», «трамбоз геймэра»: апісаныя неаднаразовыя выпадкі, калі геймэры атрымлівалі гострыя трамбозы ног пры працяглай гульні і паміралі ад ТЭЛА. Спалучэньне нерухомасьці, абязводжваньня і стрэсу (адрэналін узмацняе зьвінаньне крыві) правакуе гэтыя выпадкі. Іншыя прычыны нерухомасьці: пералёты, падарожжы, шпіталізацыі, сядзячая праца. Кожныя дзеве гадзіны за кампутарам звыш мяжы ў 2,5 гадзіны павышаюць рызыку трамбозу лёгачнай артэрыі на 40 %.

**Эвалюцыйна нам патрэбныя розныя спосабы актыўнасьці.** Мы, як нашчадкі паляўнічых-збыральнікаў, маем патрэбу ў працяглай нізкаінтэнсіўнай нагрузцы — як збыральнікі, і ў сярэдняй або высокаінтэнсіўнай — як паляўнічыя і ваяры. Паляваньне — гэта працяглая хада, затым бег (перасьлед здабычы), у пэўны момант часу набор высокай хуткасьці й магутнасьці.



*Ідэальнага і прыдатнага для ўсіх спорту няма, але ёсьць камбінацыя розных відаў актыўнасьці, аптымальная для большасьці людзей.*

Гэтая структура фізычнае актыўнасьці можа быць уяўленая ў выглядзе пірага. Разумею, што мэтафара пірага як мадэлі рухомасьці ня вельмі здорава гучыць, затое на вочна дэманструе, як усё працуе. Такім чынам, цеста пірага — гэта нетрэнніроўная актыўнасьць, а вось начыньне — адмысловыя заняткі спортам або любая іншая фізычная нагрузка. Таму спачатку трэба «замясіць цеста», то бок стварыць дастатковы і пастаянны ўзровень нетрэнніроўнай актыўнасьці, а затым дадаваць «начыньне».

Таксама фізычную актыўнасьць можна паказаць у выглядзе піраміды, дзе на вяршыні знаходзяцца высокаінтэнсіўныя трэнніроўкі, а ўнізе — нізкаінтэнсіўныя.

### Мэта:

- высокаінтэнсіўная фізычная актыўнасьць: мінімум 4–6 хвілінаў на дзень, оптымум — 10 хвілінаў, ня больш за 3 трэнніроўкі на тыдзень;

- сярэднеінтэнсіўная аэробная фізычная актыўнасьць: каля 3–4 гадзінаў на тыдзень;

- шмат нетрэнніроўнай актыўнасьці: ня менш за 7–10 тысячаў крокаў ці 4–6 гадзінаў «ня сядзячы».

Такое спалучэньне сілавых і аэробных трэнніровак, дастатковы час хадзьбы і скарачэньне часу сядзеньня на крэсьле працуе лепш за ўсё. Дасьледаваньні паказалі, што злучэньне некалькіх тыпаў мацней паляпшае фізычную працаздольнасьць, чым даўжэйшыя заняткі адным відам спорту.

### Пытаньні і заданьні

1. Як мяняецца ваша самаадчуваньне, калі вы рухаецеся шмат? А калі сядзіце ўвесь дзень?

2. Ці заўважалі вы, што былыя спартоўцы пасьпяховыя і ў бізнэсе?

3. Ці зьвярталі вы ўвагу, што нават пры захворваньнях умераная фізычная актыўнасьць паляпшае стан?

### 3. Меней сядзець

Часта на кансультацыях людзі скардзяцца, што ў іх літаральна няма сілаў рухацца, яны хутка стамляюцца, адчуваюць сябе дрэнна, а рух узмацняе апэтыт. Няўжо трэба сябе ламаць і прымушаць бегаць, калі ня хочацца? А рэч у тым, што пры атлусьценьні, а таксама пры шэрагу іншых станаў, такіх як лептынарэзыстэнтнасьць ды інсулінарэзыстэнтнасьць, пры выгараньні, дэпрэсіі, арганізм як бы пераходзіць у «энэргаьберагальны рэжым», павялічваючы спажываньне калёрыяў і зьніжаючы актыўнасьць. Таму пачынаць у такім разе трэба з простаай актыўнасьці, з рухаў, якія прыносяць задавальненьне.

Давайце разьбяромся, што мы павінны прыбраць са свайго жыцьця для паляпшэньня фізычнае актыўнасьці.



*Самае важнае — гэта скараціць агульны час, праведзены сядзячы і лежачы, і разьбіць прамежкі доўгага становішча сядзячы на драбнейшыя, зрабіўшы рухальную актыўнасьць раўнамернай на працягу дня.*

**Меней сядзець.** Становішча сядзячы — гэта асноўная форма гіпадынаміі, на другім месцы — становішча лежачы. Больш за палову ўсіх людзей праводзяць свой дзень, сядзячы ў самых розных формах: у офісе, за стырном аўтамабіля, дома ў фатэлі і да т. п. Калі мы сядзім, то цягліцы кора (восевыя цягліцы цела, якія ўдзельнічаюць у падтрыманьні цела) не працуюць, таму ў становішчы сядзячы і лежачы мы трацім менш калёрыяў, сэрцу цяжэй прапампоўваць кроў, плюс назапашваецца яшчэ цэлы набор нэгатыўных наступстваў.

**Сядзеньне звыш 4–6 гадзінаў на дзень наносіць нам шкоду, якая толькі часткова кампэнсуецца фізычнымі практыкаваньнямі.** У выніку працяглага сядзеньня ў цягліцах на 90% памяншаецца актыўнасьць фермэнту ліпапратэінліпазы, якая расшчапляе тлушчы. Кароткая і сярэдняя працягласьць нагрузкі істотна не ўплывае на гэты працэс. Галоўная задача — скарачаць час, праведзены ў становішчы сядзячы: падлічыць, колькі гадзінаў на дзень вы сядзіце, жажнуцца гэтаму і скласьці плян па скарачэньні гэтага часу.

### **Што рабіць? Першая ідэя — устаць.**

Нашы продкі садзіліся толькі для адпачынку, калі стамляліся. Многія доўгажыхары, хоць і не займаюцца спэцыяльна спортам, цэлы дзень знаходзяцца ў руху і амаль не сядзяць. Карысна частку сядзячай працы перанесці “на ногі” і пачаць працаваць стоячы. У гэтым няма нічога незвычайнага: яшчэ нядаўна людзі працавалі стоячы, за канторкамі. Калі мы працуем стоячы, у нас задзейнічаныя буйныя групы цягліц, а нагрузка на сьпіну ў два разы меншая ў параўнаньні зь сядзеньнем.

Цяпер існуе вялікая колькасьць сталаў і спэцыяльных падставак для працы стоячы — вы можаце выбраць на свой густ. Галоўнае — сачыце за базавай эргономікай.

Праца стоячы спальвае на 1,36 кілакалёрыяў у хвіліну больш, чым сядзеньне. Гэта амаль 80 дадатковых калёрыяў у гадзі-

ну. Стаяньне на працягу дзвюх гадзінаў на 2% зьніжае ўзровень глюкозы ў крыві і на 11% — узровень трыгліцэрыдаў. Становішча стоячы — гэта больш моцная поза, таму мы лепей трываем стрэс і падвышаем прадуктыўнасьць, бо пракрастынаваць стоячы нашмат складаней.

### **Скарачайце колькасьць гадзінаў, праведзеных сядзячы, і дома.**

Прагляд тэлевізара, кампутарныя гульні і да т. п. таксама шкодныя. Любімы сэрыял можна паглядзець і зь велатрэнажора, а ад тэлевізара варта наогул адмовіцца: глядзець «скрыню» — гэта ўжо мавэтон.

Сядзеньне сядзеньню ня роўнае. Назіраючы за сваімі дзецьмі, я заўважаю, што яны актыўна выкарыстоўваюць позу на кукішках, паднімаючы рэчы з зямлі і разглядаючы казюрак. У эўрапейскай культуры існуе негалоснае табу на сядзеньне на кукішках, лічыцца, што так сядзяць некультурныя ці чужыя людзі. Аднак са старажытных часоў, дзясяткі тысячаў гадоў таму назад, людзі часта сядзелі на кукішках. Рэч у тым, што пры сталым выкарыстаньні гэтай позы на касьцях утворацца дадатковыя паверхні — фасэткі. Таму тым людзям, хто не сядзіць так зь дзяцінства, поза здаецца нязручай як праз асаблівасьці разьвіцьця шкільета, так і праз скарочанае ахілесава сухажыльле. Напрыклад, у Японіі больш за 20% маладых людзей ужо ня могуць пратрымацца некалькі хвілінаў у гэтай позе.

Навукоўцы, дасьледуючы лад жыцьця паляўнічых-зьбіральнікаў хадза, выявілі, што яны даволі шмат сядзяць. Вывучэньне паказала, што з пункту гледжаньня біямэханікі сядзеньне на кукішках дае нашмат больш высокую статычную нагрузку на цягліцы ног і кора, чым звычайнае сядзеньне, набліжаючыся да хадзі! Гэта вядзе і да меншых рызыкаў для здароўя. Поза на кукішках можа быць адным з элемэнтаў дынамічнае позы, разам зь сядзеньнем на крэсьле, з працай стоячы, працай лежачы. Акрамя таго, так бясьпечней за ўсё паднімаць нешта з падлогі і нашмат карысьней для здароўя зьдзяйсняць у ёй дэфэкацыю. На жаль, некааторым будзе складана яе выкарыстаць з ужо апісаных анатамічных прычынаў.

### Выкарыстоўвайце дынамічную позу.

Зьмена позы дапамагае пазьбегнуць зацяканьня цягліцаў, падвысіць прадуктыўнасьць. Ня трэба стаяць гадзінамі: як толькі адчулі стому ў нагах — сядайце і працуйце седзячы. Доўгае нерухомае стаяньне таксама можа нашкодзіць. Для адпачынку на 15 хвілінаў закіньце ногі на стол або сыяну вышэй за ўзровень галавы — гэта паляпшае адток крыві. Вы можаце прыдумаць любыя зручныя вам працоўныя позы — галоўнае не захрасаць у іх надоўга. Працуйце пэрыядычна лежачы — гэта падвышае крэатыўнасьць.

Поза напайлежачы не перагружае хрыбет і падабаецца многім. Напрыклад, Максім Багдановіч звычайна чытаў і пісаў толькі лежачы, лежачы працаваў палітык Уінстан Чэрчыль, пісьменьнік Марк Твен, а філёзаф Томас Гобс неяк нават пасьпісаў усе прасьціны — настолькі яму не хацелася вылазіць з-пад коўдры на паперу.



Становішча стоячы — гэта «мацнейшая» поза, таму мы лепш пераносім стрэс і павялічваем прадукцыйнасьць, бо пракрастынаваць стоячы заўважна складаней!

### Рабіце перапынкі.

Небясьпечны ня толькі агульны час сядзеньня, але й працяглыя эпізоды нерухомасьці. Навукоўцы давалі, што чым больш перапынкаў, тым карысьней для здароўя: гэта ўплывае на аб'ём таліі, масу цела, узровень глюкозы і тлушчаў у крыві. Таму старайцеся рабіць перапынкі, кожную гадзіну ўстаючы з-за стала хаця б на хвіліну. Нават калі вы прыўстанеце ўсяго на некалькі сэкундаў і проста сядзеце па-іншаму чыста анатамічна, будзе менш зацяканьня ў целе і лепш для вас.

### Запоўніце перапынкі рухам.

Нават дзьева хвіліны фізычнай актыўнасьці могуць аказаць істотны ўплыў на здароўе. Такія перапынкі карысныя і для прадуктыўнасьці, бо перадухіляюць стомленасьць і выганьне. Купіце пясочны гадзіннік на 2–3–5 хвілін для міні-перапынкаў. Схадзіце да калегаў, падыдзіце да акна, спусьціцеся па лесьвіцы, выйдзіце на вуліцу і назад, выпіце вады, а калі ваш «сядзячы мозг» будзе спа-

кушаць вас вольным месцам у транспарце — не паддавайцеся яму!

**Поза пры апаражненьні.** Седзячы на звычайным унітазе, вы размяшчаеце кішачнік пад нефізіялягічным вуглом, абезрухамляеце пубарэктальныя цягліцы, якія патрэбныя для ўдзелу ў працэсе. Поза прыкметна ўплывае на працэс дэфэкацыі, які ўключае ступень ціску, паўнату апаражненьня і яго лёгкасьць.

Нездаровы анарэктальны вугал павышае ціск у кішачніку і ўнутрыбрушны ціск (рызыка кілаў!), што зьяўляецца чыннікам рызыкі развіцьця шэрагу хваробаў, ад запораў і гемарою да сындрому раздражнёнага кішачніка. Падвышаны ціск можа нават спрыяць парушэньню працы ілеацэкальнай засланкі і закіду зьмесьціва тоўстага кішачніка ў тонкі.

Ужо шмат гадоў у мяне стаіць падстаўка пад унітазам, вядомая як Squatty Potty, навуковая назва — прылада для пастуральнай мадыфікацыі дэфэкацыі (defecation postural modification devices or DPMDs). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаньне такіх падставак дапамагае ня толькі людзям з запорамі, але паляпшае дэфэкацыю і ў здаровых людзей, дапамагае пры праблемах з мочаспусканьнем у жанчынаў, у т.л. і пры цяжарнасьці, пры сындроме раздражнёнага кішачніка, гемароі. Вядома, падстаўка ня вырашыць усіх праблемаў з запорамі, але дапаможа прыкметна зьменшыць рызыкі ад нефізіялягічнага сядзеньня.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы седзіце?
2. Як вы можаце дадаць працу стоячы ў свой графік? Складзіце сьпіс: не садзіцца ў транспарце, размаўляць стоячы, частку працы рабіць стоячы, чытаць стоячы і да т. п.
3. Купіце спэцыяльны працоўны стол або ўсталюеце стойку для працы стоячы.

### 4. Болей нетрэніроўнай актыўнасьці

Нетрэніроўная актыўнасьць — гэта ўвесь аб'ём паўсядзённай актыўнасьці, уключаючы хатнія справы, працу, камунікацыю і інш. Аб'ём гэтай нагрузкі можа вар'іравацца ў розных людзей ад 300 ккал да 800 ккал і нават больш. Да яе адносіцца, напрыклад, хадзьба пешшу, пад'ём па лесьвіцы, паход

у краму, работа ў доме, у садзе, актыўная гэстыкуляцыя.

*Сярод доўгажыхароў у самых розных пунктах зямлі няма спартоўцаў, якія бегаюць марафоны або падымаюць вялізныя цяжкасьці. Вось, напрыклад, пастухі ў Сардзініі — у іх шмат нізкаінтэнсіўнай фізычнай актыўнасьці, як і ў нашых продкаў паляўнічых-зьбіральнікаў.*

**Дасьледаваньні паказваюць, што з 2008 па 2013 год мы пачалі хадзіць на 800–1500 крокаў менш!**

**Самы просты спосаб павялічыць нетрэніроўную актыўнасьць — пачаць больш хадзіць.** Хадзьба ня толькі карысная для фізычнага здароўя, але й паляпшае настрой, зьніжае гнеў, трывожнасьць і стомленасьць, яна больш аздараўленчая, чым, напрыклад, расьцяжка. Гэта тое, што лёгка паддаецца кантролю з дапамогай тэлефона, і тое, што вы можаце зрабіць проста зараз.

**Хадзьба** — гэта базавы і просты спосаб, і нагрузку можна вымераць з дапамогай крокамера. Крытэрыі могуць быць любымі — каму гадзіна хадзьбы, каму 7–12 тысячаў крокаў штодня. Навукоўцы лічаць, што 7500 крокаў — гэта мінімальны паказьнік, які абараняе вашае здароўе, а вось 12 500 — аптымальны! Прайдзіце ўсяго 15 хвілінаў пасья прыёму ежы — гэта дазволіць зьнізіць уздым ўзроўню глюкозы ў крыві.

*Тыя, хто не трэніраваўся, але працаваў на гаспадарцы ці больш хадзіў, маюць на 27 % ніжэйшую рызыку інфаркту і на 30 % ніжэйшую за рызыку сьмерці ў параўнаньні з тымі, у каго няма і такой актыўнасьці.*

Старайцеся, каб хадзьба не патрабавала асобных затратаў часу, а была ўкаранёная ў структуру вашага жыцця. Напрыклад, хадзіце размаўляць з калегамі, абмяркоўвайце справы ідучы, паркуйцеся крыху далей ад дома, сустракайцеся ў парку, завядзіце сабаку, слухайце аўдыякніжкі на хаду, адпраўляйцеся ў больш далёкую краму і да т. п. Каб выступленьні калегаў былі карацейшыя, скарыстайцеся старажытнай парадай — выступайце, стоячы толькі на адной назе. І самі трэніруйце баянс у хатніх умовах: чысьціце зубы, стоячы па чарзе то на адной, то на другой назе.

**Можна зрабіць хадзьбу яшчэ больш эфэктыўнай:** датрымлівайцеся пэўнага пульсу, паскарайцеся пэрыядычна, выбірайце няроўную паверхню (пясак, зямля ў парку), падні-

майцеся па лесьвіцах — гэта спальвае нават больш калёрыяў, чым бег. Хадзьба на лыжах і скандынаўская хада пераўзыходзяць звычайную: магчыма, вы знойдзеце групу аматараў «пахадзіць з палкамі» у вашым раёне — цяпер гэта вельмі папулярны від спорту.

Варта арганізаваць сваё жыццё так, каб хадзіць болей: напрыклад, жыць у прыватнай хаце, каб была магчымасьць гуляць на прыродзе і займацца садам. Завесьці сабаку — так, уладальнікі сабак ня толькі праходзяць на 2800 крокаў больш, але і нашмат лепш захоўваюць свой рэжым дня, часцей бываюць на сонцы, адчуваюць менш стрэсу, радзей пакутуюць на атлусьценьне.

**Дарога на працу.** Дасьледаваньні паказваюць, што занадта доўгая дарога на працу, заторы зьяўляюцца сур'ёзнымі пагрозамі для здароўя. Чым даўжэй вы едзеце на працу, тым вышэйшая рызыка атлусьцення і мэтабалічных парушэньняў (глюкоза, ліпідны профіль і да т. п.). Гараджане, якія ходзяць на працу пешшу і жывуць каля працы, маюць і больш здаровую масу цела. Працягласць дарогі на працу звыш 30 міляў звязаная з павелічэньнем сьмяротнасьці. Заторы — гэта бізун нашага часу. Напрыклад, толькі Лондан Сіці штодня губляе за кошт затораў мільён фунтаў, а агульныя выдаткі часу, паліва і да т. п. складаюць у ЗША больш за сотню мільярдаў даляраў за год. Мы так ня любім заторы, ажно гатовыя ахвяраваць 5 хвілінамі вольнага часу, каб на хвіліну менш стаяць у заторы. Не сядзіце ў грамадскім транспарце, па магчымасьці дабірайцеся на працу актыўна, пешшу або на ровары, паркуйцеся ці выходзьце з мэтро трошкі раней, каб прайсьці крыху пешшу.

## Пытаньні і заданьні

1. Колькі крокаў за дзень вы праходзіце? Палічыце з дапамогай смартфона. Паспрабуйце розныя віды хадзьбы.

2. Як вы можаце дадаць хадзьбу ці іншую актыўнасьць у свой працоўны дзень?

3. Знайдзіце прыгожыя і зручныя маршруты для працяглых пешых шпацыраў.

## 5. Аэробная актыўнасьць

Чаму бег з раніцы так уздымае настрой? Бо нічога горшага з вамі на працягу дня ўжо ня здарыцца! А калі бяз жартаў, то ўцячы ад

шматлікіх праблемаў са здароўем сапраўды можна, калі вы дадасьце больш аэробнай актыўнасьці. Гэта практыкаваньні лёгкай ці сярэдняй інтэнсіўнасьці, сярод якіх — бег, ровар, танцы, фітнэс, канькі, скачкі са скакалкай і да т. п. Важна адзначыць, што такія віды трэніровак здольныя павярнуць назад атэрасклероз і рэальна палепшыць стан вашага сэрца і артэрыяў, «амаладзіць» іх.

Згодна зь некаторымі дасьледаваньнямі, практыкаваньні на трывушчасць і інтэрвальныя трэніроўкі лепш запавольваюць старэньне, чым узняцьце цяжараў. Тыя дарослыя, якія бегаюць па паўгадзіны пяць разоў на тыдзень, маюць тэламеры, якія адпавядаюць узросту на 10 гадоў маладзейшаму.

**Калі вы толькі пачынаеце свае кардыё-трэніроўкі, пажадана карыстацца пульсаметрам.** Разьлічыце свой максімальны пульс (220 – узрост) і ад яго вылучыце наступныя зоны:

- разьмінкі — 50–60 % ад максімальнага;
- аднаўленьні — 60–70 %;
- фітнэс — 70–80 %;
- аэробная — 80–90 %;
- анаэробная — 90–95 %;
- максімальная нагрузка — больш за 95 %

ад максімальнага пульсу.

Аптымальна большую частку часу праводзіць у фітнэс-зоне, не пераходзячы ў анаэробную і максімальную. Вядома, гэты падзел даволі ўмоўны і шмат хто ўжо лічыць яго састарэлым, бо тлушч спальваецца пры любой нагрузцы. Умоўна кажучы, аэробны рэжым — гэта калі вы ня можаце спакойна размаўляць падчас нагрузкі.

Яшчэ прасьцейшая формула: аэробная актыўнасьць у шырэйшым дыяпазоне ЧСС — ад 65 % да 80 % ад максімальнага пульсу (220 – узрост).

**Зь біяхімічнага пункту гледжаньня вылучаюць:**

- аднаўленьчы (кампэнсаторны) рэжым, калі ўзровень прадукту акісьленьня глюкозы лактату ніжэйшы за 2 ммоль / л, то бок такая хуткасьць бегу, калі вы можаце размаўляць, не адчуваючы прыкметных цяжкасьцяў у дыханьні;

- аэробная зона — паміж аэробным і лактатным парогам (узровень лактату вышэйшы за 4 ммоль / л), калі вы можаце пры бегу рабіць на 4 крокі ўдых і на 4 крокі выдых;

- анаэробная зона, калі лактат расьце яшчэ вышэй, і дыхаць можна толькі 3 крокі

ўдых — 3 крокі выдых. Для трэніровак аптымальна прытрымлівацца аэробнай зоны.



*Простая і карысная фізычная актыўнасьць — гэта павольны бег трушчом працягласцю да 45 хвілін, з пульсам 60–80 % ад максімальнага сумарна ад 150 да 360 хвілінаў на тыдзень, г. зн. ад 3 да 5 трэніровак.*

Для бегу выбірайце прыгожае месца са сьвежым паветрам, зручны абутак, азнаёмцеся зь біямэханікай бегу і стартуйце. Перавагі аэробнай актыўнасьці ў тым, што яна бадзёрыць, уцягвае, дае цяглічную радасьць, мае мала пабочных эфэктаў, не патрабуе глыбокага засваеньня тэхнікі, плюс яе можна рабіць у групе ці з партнёрам.

### Тэхніка бясьпекі пры бегу.

Прызіямляцца варта на мысок роўна пад цэнтрам цяжару цела. Імкніцеся не рабіць занадта доўгія крокі, няхай будзе для пачатку каля 90 крокаў у хвіліну. Рукі ў ідэале павінны быць сагнутыя і рухацца ўздоўж цела. Калі вы пачынаеце бегчы, ня горбіцеся, трымайце калені мяккімі, глядзіце наперад, а не ў зямлю. Удыхайце паветра носам, дыхайце раўнамерна. У працэсе бегу не разгойдавайцеся, сярэдняя лінія вашага цела павінна быць стабілізаваная. Перад трэніроўкай абавязкова рабіце разьмінку, прынамсі 10 хвілінаў лёгкага бегу ці хуткай хадзьбы.

Пачынайце з 20-хвілінных прабежак 2–4 разы на тыдзень, цалкам нармальна першы час пэрыядычна пераходзіць на крок. Навічкі могуць чаргаваць хвіліну бегу і хвіліну хуткай хадзьбы і рабіць так па 10–15 разоў. 2–3 такія трэніроўкі на тыдзень будзе цалкам дастаткова, празь некалькі месяцаў можна дадаць дадатковую трэніроўку. Абавязкова сьпіце даўжэй, каб лепш аднаўляцца.

Ваш натуральны тэмп павінен даваць магчымасьць казаць поўнымі словамі: калі размаўляць цяжка, вы перавышаеце сваю аптымальную хуткасьць. Хуткае павышэньне нагрузкі прыводзіць да траўмаў, таму не павялічвайце штотыдзень колькасьць кілямэтраў больш, чым на 10 %. Важнае і пачуцьцё меры, бо залішні аб'ём трэніровак падвышае рызыку траўмаў: калена бегуна, запаленьне ахілесавых сухожыльля, синдром расколатай галёнки і інш. Бегайце ў адмысловым бегавым абутку. Ідэальна бегаць па грунце, яшчэ

лепш — па перасечанай мясцовасьці з прыгожымі краявідамі.

### Дадайце няўстойлівасьці.

Невідавочная пагроза для нашых цягліцаў — гэта роўныя паверхні. Роўная падлога, дарожка, калідор... гучыць і выглядае выдатна, дзе ж праблема? Рэч у тым, што наша рухальная сыстэма эвалюцыйна прыстасаваная да руху па няроўных паверхнях. Сыстэмы раўнавагі і каардынацыі без належнай нагрузкі заўчасна атрафуюцца, мы страчваем плястычнасьць і ўстойлівасьць. З узростам гэта прыводзіць да ўзмацненьня крохкасьці і прыкметнага зьніжэньня якасьці жыцьця.

*Навукова ўстаноўлена, што хадзьба, бег і трэніроўкі на пяску заўважна адрозніваюцца ад аналагічных на траве або на цвёрдай паверхні. Пры занятках на пяску зьмяняецца рызыка траўмаў, узмацняецца расход энэргіі пры выкананьні аднолькавага аб'ёму практыкаваньняў, павялічваецца адаптацыя, лепш трэніруецца раўнавага, павялічваецца максымальнае спажываньне кіслароду.*

**Дадайце больш няўстойлівасьці ў сваё жыцьцё і трэніроўкі.** Ёсць мноства прыстасаваньняў: баянсіры, батуты, фітдыскі, нацяжныя канаты і інш. Чым менш вакол нас пастуральных, то-бок зьвязаных з утрыманьнем паставы выклікаў, тым горшыя наша пастава і цяглічная сыстэма. Таму элементы няўстойлівасьці — як у трэніроўках, так і ў жыцьці — гэта проста, весела і вельмі карысна.

### Трэйлранінг

**Трэйлранінг** (trail running), альбо бег па мяккіх паверхнях, уцягвае ў работу і ўмацоўвае больш цягліцаў ног і корпусу, чым бег па асфальце, а таксама зьмяншае нагрузку на зьвязкі і косткі. Бег па прамой цыклічны, а бег па прыродным маршруце не ўтрымлівае аднолькавых участкаў. Калі мы манатонна бяжым па асфальце, кожны крок падобны на папярэдні, і мы прыязямся ступаком абсалютна аднолькава, гэта выклікае перагрузку і павялічвае рызыку траўмы. Пры бегу на прыродзе мы ставім нагу кожны раз крыху па-іншаму, і гэта раўнамерней размяркоўвае ўдарную нагрузку: даведзена, што бег па траве зьмяншае нагрузку на сту-

пні на 17% у параўнаньні зь бегам па асфальце. Апроч фізычнае карысьці, такі бег патрабуе нашмат больш увагі, цалкам паглынае ваш розум, падтрымлівае засяроджанасьць. Так, трэба ўвесь час зьмяняць даўжыню кроку, пралічваць рухі на 5–6 крокаў наперад — і гэта дазваляе выдатна пераадрэгулявацца. Акрамя таго, больш разнастайнасьці і візуальнага задавальненьня заўсёды карысна для настрою і для здароўя.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці любіце вы бегаць?
2. Што можа матываваць вас да прабежкі? Модная форма і красоўкі? Прыгожы краявід? Партнёр па прабежцы? А калі ўсё адразу?
3. Ці маеце ровар? Ці часта вы ім карыстаецеся?

### 6. Анаэробная актыўнасьць

У мяне ў габінэце вісіць турнік, а пад ім ляжаць гантэлі і гіра. Гэта ня арт-інсталяцыя, а крыніца бадзёрасьці падчас працоўнага дня. За некалькі хвілінаў я магу ня толькі нагуляць свае цягліцы, але й палепшыць разумовыя здольнасьці і ўзбадзёрыцца, не звяртаючыся да кафэіну.

Анаэробная актыўнасьць — гэта практыкаваньні, для выкананьня якіх энэргія выпрацоўваецца пры акісьленьні глюкозы ў адсутнасьці кіслароду. Калі аэробная актыўнасьць уключае больш-менш раўнамерныя практыкаваньні, то анаэробныя трэніроўкі звычайна маюць выразную пэрыядызацыю: спачатку актыўная праца, затым адпачынак, па прынцыпе «трэніруйся каротка, але цяжка». Да іх адносяцца сілавы спорт, армрэслінг, красфіт, спрынт і да т. п. Многія віды актыўнасьці могуць быць выкананымі ў розных рэжымах: бег-спрынт і бег трушком, спрынт на ровары і спакойная велапрагулка.

### Разнастайце бег.

Спачатку 100 мэтраў спрынту, потым 300 мэтраў пешшу, аднавіць дыханьне, затым зноў спрынт на максымальнай хуткасьці. Але такі від трэніроўкі не пасуе пачаткоўцам і супрацьпаказаны пры некаторых захворваньнях. Замест таго каб выконваць нагрузку «да канца», карысьней трэніравацца пры

80–90 % пульсу ад максімальнага. Такая актыўнасць павялічвае ўзровень тэстастэруну, спрыяе цяглічнаму росту, дабратворна адбіваецца на здароўі костак і яшчэ на мностве іншых паказнікаў арганізма.

### Базавыя практыкаваньні.

Сярод размаітасці ўсемагчымых практыкаванняў перавагу трэба аддаць базавым — не ізаляваным, — якія залучаюць вялікую колькасць цяглічных груп і выконваюцца са свабоднымі вагамі або вагой свайго цела. Гэта палеатрыяда «штурхай-цягни-брыкай».

**Штурхальныя рухі** (адштурхваем ад сябе) уключаюць удары, кідкі, кіданьне прадметаў, адцісканьні і жымы.

**Цягальныя рухі** (прыцягваем сябе ці да сябе) уключаюць узняццё цяжараў, лазаньне па канале, скалалазаньне, падцягваньні і цягі.

**Брыкальныя рухі** (адштурхваем/адштурхваемся нагамі) уключаюць скачкі, прысяданьні, выпады, удары нагамі.

**Практыкаваньні з вольнымі вагамі** працуюць лепш за ўсё, бо яны маюць поўны кінэтычны ланцуг, дзе перадача высылкаў ідзе ад падлогі да рук праз усё цела. Таксама практыкаваньні дапамагаюць утрымліваць раўнавагу і лепш прыкладаць сілу. Для хатніх умоў выдатна пасавацьмуць гіры — гэта зручна і эфэктыўна пры датрыманьні тэхнікі практыкаванняў.

**Сілавыя практыкаваньні.** У прафэсійным спорце гэта жым лежачы, станавая цяга, прысяданьні са штангай. У хатніх умовах вы можаце рабіць прысяданьні, падцягваньні на турніку і адцісканьні, працуючы са сваёй вагой. Выпад, адцісканьні на бруках, заскакваньні, жым над галавой, практыкаваньні з гірай, жым штангі стоячы, бэрпі — гэта прыклады іншых відаў базавых практыкаванняў, якія даюць найлепшы эфэкт для росту цягліцаў. Навічкі могуць цалкам скласьці зь іх сваю трэніроўку.



*Базавыя практыкаваньні патрабуюць ідэальнай тэхнікі, бо іх няправільнае выкананьне зь вялікімі вагамі павялічвае рызыку траўмы нават пры невялікіх памылках.*

У кожным практыкаваньні спачатку вызначыце сваю максімальную вагу (досьледным шляхам і з дасьведчаным трэнэрам!), а трэні-

руйцеся з вагамі 60–75 % ад максімуму — такая нагрузка добра пасуе для актывацыі росту розных цяглічных валокнаў. Сярэдні дыяпазон паўтораў (8–12 разоў) аптымальны для максімальнага росту цягліцаў, нізкая колькасць паўтораў (1–5 разоў) зь яшчэ большымі вагамі паляпшае нэрвова-цяглічную адаптацыю.

Навічкам, людзям 40+ і ўсім, хто не імкнецца да рэкордаў, лепш выконваць практыкаваньні зь нізкай інтэнсіўнасцю і максімальнай колькасцю паўтораў — гэта карысьней для росту цягліцаў і аптымальна для даўгалецця. Рэкамэндуецца выконваць практыкаваньні з 30–60 % максімальнай вагі і дыяпазонам паўтораў 15–20 разоў. Калі трэніровачны аб'ём аднолькавы, то як высока, так і нізкаінтэнсіўныя сілавыя практыкаваньні даюць падобныя вынікі. Варта заўважыць, што **рызыка ўскладненьняў пры сярэднеінтэнсіўных сілавых трэніроўках яшчэ меншая, чым пры кардыянагрузках.**

Пры рэгулярным выкананьні нават адна трэніроўка на тыдзень дае рост цягліцаў, аптымальна дзьве-тры трэніроўкі на тыдзень, але ня больш — важна пазьбягаць ператрэніраванасьці. Зьніжэньне сілавых вынікаў, страта задавальненьня ад трэніроўкі, млявасьць — сымптомы перагрузкі. Трэніруйцеся рэдка, але інтэнсіўна.

*Павялічыць нагрузку можна, напрыклад, зьмяніўшы хуткасць уздыму цяжараў, робячы вельмі павольную сілавую трэніроўку. Пры ёй цягліцы нашмат даўжэй знаходзяцца пад нагрузкай, што выклікае вялікую стомленасьць і зьяўляецца стымулам да цяглічнага росту.*

Аднатыпная праграма трэніроўкі, асабліва хатняя, стамляе. Вы можаце лёгка разнастаіць кожнае з практыкаванняў. Адціскацца можна, паставіўшы рукі на стосы кніг ці ногі — на ўзвышэньне, або нават на адной руцэ. А можна ўзяць гумовы джгут і адціскацца, заціснуўшы яго рукамі. Прысядаць можна дзясяткамі розных спосабаў, ад нажніцаў да прысяданьня на адной назе. Плянак існуе вялікая разнастайнасць відаў — выбірайце і чаргуйце. Падтрымлівайце разнастайнасць сваіх трэніровак, выбіраючы практыкаваньні, якія вам падабаюцца ці лепш пасую па біямэханіцы.

## Пытаньні і заданьні

1. Купіце дадому гантэлі і гіру з магчымай масьцю рэгуляваньня.

2. Ці ёсьць побач з вамі пляцоўка з турнікамі? Наведвайце яе — зможаце знайсці аднадумцаў, што зробіць вашыя трэніроўкі больш займальнымі.

3. Для ўсіх практыкаваньняў з вагой вывучыце тэхніку і засвойце яе пад кантролем трэнера.

## 7. Высокаінтэнсіўныя інтэрвальныя практыкаваньні

Часам у спартовай залі я бачу, што людзі бавяць у ім шмат часу, але марнуюць яго: сядзяць у тэлефоне, глядзяць у акно, безуважліва аглядаюць навакольных. Калі вы прыйшлі займацца, трэба быць максімальна сфаксаванымі і добра выкладвацца. Тады нават кароткая трэніроўка будзе карыснай і эфэктыўнай.

Сутнасьць сыстэмы высокаінтэнсіўнай інтэрвальной трэніроўкі ВІТ (НІТ) заключаецца ў аб'яднаньні як аэробнага, так і анаэробнага падыходаў. Спачатку на кароткі прамежак (10–20 сэкондаў) часу мы перавышам аэробны парог, выходзім у анаэробную зону, затым вяртаемся назад, працуючы даўжэйшы пэрыяд зь нізкай нагрузкай. Гэта дазваляе нагружаць абодва тыпы цяглічных валокнаў, ствараць большы кіслародны голад, што стымулюе тлушчаспаленьне, таксама ВІТ эфэктыўна павялічвае адчувальнасьць да інсуліну.



*Трэніроўкі ВІТ досыць кароткія, 20–30 хвілінаў, падыходы адсочвайце з дапамогай таймэра.*

Сярод розных сыстэмаў сваім мінімалізмам вылучаецца **табата**, дзе трэніроўка можа доўжыцца чатыры хвіліны і складаецца з васьмі раундаў, дзе 20 сэкондаў займае выкананьне практыкаваньня, а 10 сэкондаў — адпачынак. Можна выканаць восем розных практыкаваньняў або чаргаваць меншую іх колькасьць. Падлічвайце колькасьць паўтораў у кожным падыходзе і складайце іх — гэта дапаможа вам адсочваць прагрэс. Можна спампаваць табата-таймэры, каб было зручней прытрымлівацца раўндаў. Або тры наступныя сэрыі з адпачынкам паміж імі па 3

хвіліны: 30 сэкондаў моцных практыкаваньняў, 15 сэкондаў адпачынку і так 8 разоў.

Таксама папулярны **красфіт** — камбінацыя элемэнтаў як ВІТ, так і сілавых відаў спорту, бегу і да т. п. У яго аснове ляжаць разнастайныя функцыянальныя рухі, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасьцю. Зрэшты, некаторыя дасьледнікі асьцерагаюцца, што шматлікія праграмы красфіту могуць быць небясьпечныя для здароўя.

**Прыклад практыкаваньняў:** 20-сэкондыя спрынты ў спалучэньні з 60-сэкондай хадзьбой ці бегам трушком. ВІТ на велатрэнажоры: вы 30 сэкондаў круціце пэдалі, максімальна выкладваючыся, затым 60 сэкондаў — вельмі павольна, аднаўляючыся. У такім рэжыме можна рабіць бэрпі, бег ва ўпору лежачы, заскокваньні на плятформу, практыкаваньні “зорка” (jumping jacks), “скалалаз”, скачкі “ўнутр-вонкі”.

**Нават 3–7-10 хвілінныя трэніроўкі карысныя.** Але каб яны працавалі, яны павінны быць высокаінтэнсіўнымі, інтэрвальнымі, задзейнічаць буйныя цягліцы ўсяго цела, уключаць сілавыя і аэробныя практыкаваньні. Выкарыстоўвайце шматсустаўныя базавыя практыкаваньні з высокай энэргаёмістасьцю і не рабіце высокаінтэнсіўны раўнд даўжэй за 30 сэкондаў.

*Дасьледаваньне паказала, што нават невялікія ўсплёскі фізычнай актыўнасьці прыкметна ўплываюць на мэtabалізм. Паддасьледныя зь сядзячым ладам жыцьця круцілі пэдалі пяць разоў па 45 сэкондаў (160 сэкондаў сумарна за дзень) на працягу трох дзён. Пасьля прыёму ежы ўзровень тлушчаў у крыві быў на 30 % ніжэйшы, чым да гэтага. Таму нават самая невялікая актыўнасьць лепшая, чым яе адсутнасьць. Адна хвіліна спрынту з інтэрваламі ў 20 сэкондаў (тры разы па 20) тры разы на тыдзень на працягу трох месяцаў прыводзіла да паляпшэньня паказнікаў сардэчна-сасудзістай сыстэмы і мэtabалізму.*

## Пытаньні і заданьні

1. Няма часу на трэніроўку? Знайдзіце чатыры хвіліны для табаты.

2. Паспрабуйце разнастаіць бег ці ровар, дадаючы ўдарныя адрэзкі паскарэньня.

3. Якія практыкаваньні з вагой свайго цела вы ведаеце? Што яшчэ можае да іх дадаць?



## 8. Спантанная рухальная актыўнасьць

Вядома, любая рухальная актыўнасьць і спорт карысныя для здароўя. Разнастайнасьць нашых рухаў можна ўмоўна падзяліць на адвольна-валявыя, якія выконваюцца свядома, і міжвольныя. Забясьпечваюць гэтыя тыпы рухаў розныя сыстэмы: пірамідная рухальная сыстэма для свядомых рухаў і экстрапірамідная (дафамінавая) сыстэма для спантаннах рухаў і цяглічнага тону — і гэта акурат пра танцы з гульнямі. Гульні і танцы разьвіваюць зграбнасьць, лёгкасьць руху.

*Як заўважыў ангельскі паэт Аляксандр Поўп: «Прыгожы почырк не даеца ад нараджэньня — яму трэба вучыцца, а лёгкасьць руху — адметная рыса таго, хто ўмее танцаваць».*

Невыпадкова гульнявыя віды спорту лепш падаўжаюць жыцьцё, а танцы карысьнейшыя за фізычную актыўнасьць у шэрагу выпадкаў, напрыклад пры нэўрадэгенэратыўных захворваньнях. Развучваючы новыя рухі, мы трэніруем яшчэ й рухальную памяць, што вельмі карысна для мозгу. Калі апошнім разам вы развучвалі новы для вас рух?

### Больш гульняў і танцаў.

У гульнях і танцах мы задзейнічаем нашмат больш цяглічых груп у большай разнастайнасьці рухальных патэрнаў і з пастаяннай зьменай кірунку руху. Яшчэ адзін плюс — міжвольнае ўцягваньне ў гульні без неабходнасьці валявога самапрымусу. Гэта найлепшы спосаб трэніравацца і адначасова адпачываць, а таксама яшчэ й камунікаваць, як гэта адбываецца пры занятках тэнісам, футболам, танцамі. Карысьць ад такой фізычнай актыўнасьці павялічваецца ў разы.

«Сапраўдная адукацыя ўключае ўменьне добра сыпяваць і танчыць», — сьвярджаў старажытнагрэцкі філэзаф Плятон. Старажытныя грэкі імкнуліся танцаваць усюды, ад пахаваньня да ваеннага паходу. Навучаньне танцам на працягу сотняў гадоў уваходзіла ў праграму арыстакратычнага выхаваньня, і гэтаму ёсьць навуковае абгрунтаваньне.

*«Калі вы ўмееце гаварыць, то вы ўмееце сыпяваць, а калі вы ўмееце хадзіць — вы ўмееце і танцаваць».* У дзяцінстве я быў дастаткова нязграбным, але затым пачаў займацца танцамі: спачатку народнымі, затым эўрапейскімі і ла-

*цінаамэрыканскімі, потым яшчэ год парнымі танцамі з жонкай. Часам, калі людзі зьвяртаюцца з пытаньнем, які від трэніровак ім яшчэ дадаць, гледзячы на іх змучаныя твары, я заўсёды раю танцы.*

Навукова даведзена, што танцы павышаюць узровень дафаміну, паляпшаюць настрой і кагнітыўныя здольнасьці. Пасьля танцу вы адчуваеце меншы стрэс, лепш запамінаеце і прымаеце рашэньні, танец стымулюе нэўраплястычнасьць, паляпшае доўгачасовую памяць. Чалавек вагой 68 кг спальвае 322 ккал за гадзіну танца.

Гульнявыя віды актыўнасьці зь іншымі людзьмі аказваюцца прыкметна больш карыснымі, чым адзіночныя віды спорту, з пункту гледжаньня доўгатэрміновай пэрспэктывы. Мацней за ўсё падаўжаюць жыцьцё гульні з ракеткай — такія як бадмінтон, тэніс і сквош. Аматыры тэнісу жывуць на 9,7 гадоў даўжэй, бадмінтону — на 6,2, футболу — на 5, ровару — на 3,7, плыўцы жывуць на 3,4 гады даўжэй, чым тыя, хто грэбуе фізычнымі практыкаваньнямі.

Галоўнае — ня трэба занадта старацца, хай гульня расслабляе вас. Як было заўважана: «Ніхто ня ставіцца да гульні ў тэніс так сур'ёзна, як аматары, якія гуляюць па выходных». Гульні паглынаюць вашу ўвагу, даюць адпачынак ад стрэсу, расслабляюць, даюць магчымасьць камунікаваць, канкураваць і перамагаць. Няважна, якая гульня, ад тэнісу да Rocketon go, важныя задавальненьне і сумесны рух. Асабліва патрэбная спантанная актыўнасьць тым, хто знаходзіцца ў дэпрэсіі ці выгараньні.



*Гульні можна прыдумаць на пустым месцы, напрыклад хто саб'е каменем пустую бутэлку на лецішчы, хто далей закіне камень у возера і да т. п.*

Здаровы чалавек заўсёды мае патрэбу ў руху. Зьніжэньне рухальнай актыўнасьці — гэта індэкатар перавышэньня фізычных або стрэсавых нагурузак. Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і задавальненьне ад руху прыходзіць падчас гульняў. Успомніце, як часта бывала, што вы не хацелі выбірацца на заняткі ці ў парк, а, выбраўшыся, атрымлівалі задавальненьне ад руху і былі радыя прынятаму рашэньню.



*Атрымлівайце задавальненьне.*

Многія людзі пазьбягаюць і баяцца фізычных практыкаваньняў, таму што для іх гэта цяжкая, нецікавая і руцінная праца. Але ж гэта ня так! Добрая кампанія, цікавы маршрут, новыя адкрыцьці зробіць вашу трэніроўку вясёлай, драйвовай і энэргічнай. Падыходзьце творча да свайго паўсядзённага раскладу: падумайце, дзе можна дадаць крыху актыўнасьці. Сумесная фізычная актыўнасьць зь сям'ёй ці сябрамі спрыяе ўзмацненьню матывацыі. Ня стойце на месцы падчас прагулкі з сабакам, а рухайцеся і гуляйце зь ім, як у дзяцінстве.

### **Чым больш вы рухаецеся, тым больш вам хочацца рухацца!**

Свой дом можна зрабіць куды больш рухомым, размясьціўшы розныя снарады і прыстасаваньні, якія стымулююць вас даўжэй рухацца: гіры, гантэлі, турнік, швэдзкую сыценку, баянсборды, слэклэйн. Павесьце карціну ці фота зь людзьмі ў руху — такія выявы падштурхоўваюць і нас больш рухацца. А калі вы заведзяце сабаку, то гэта таксама аўтаматычна павялічыць і ваш узровень актыўнасьці. Выбіраючы дом ці кватэру, поруч зь якой ёсьць парк ці прыгожыя сьцежкі-дарожкі, вы будзеце часцей на іх гуляць.

Танцаваць можна дома, падчас гатаваньня ці ўборкі, і ў душы, і ў душы. Нават такі сур'ёзны таварыш, як Ніцшэ, пісаў: «Дзень прайшоў дарма, калі я не танцаваў». Танец мае наймагутнейшы антыстрэсавы эфэкт, і ўсё чалавецтва з самых старажытных часоў танцавала і цешылася. Любую праблему на сьвеце можна вырашыць танцуючы!

### **Пытаньні і заданьні**

1. Пры якой фізычнай актыўнасьці вы можаце яшчэ і актыўна камунікаваць зь сябрамі?

2. Шукаеце, якую нагрузку дадаць? Няхай гэта будучь гульні або танцы!

3. Паглядзіце на вуліцу як на спартзалю: якія практыкаваньні на турніках, на зямлі, на дрэвах, з уласнай вагой вы можаце прыдумаць?

## **9. Рэжым фізычнае актыўнасьці**

Старажытнагрэцкі атлет Мілён Кратонскі штодня трэніраваўся, узвальваючы на плечы бычка і абыходзячы па коле гарадзкія

сьцены. Па меры таго, як бычок рос, расла і сіла Мілёна. Так, прынцып паступовага павелічэньня нагрузкі й рэгулярнасьці вядомы яшчэ з антычных часоў.

Для прагрэсу і кантролю здаровы рэжым фізычнае актыўнасьці трэба плянаваць па тыднях і разьлічваць сумарную тыднёвую нагрузку. Многія людзі лічаць, што можна сядзець цэлы дзень і затым усё гэта кампэнсавать трэніроўкай ці яшчэ радыкальней — кампэнсавать тыдзень сядзеньня ў офісе трэніроўкай у выходныя. Вядома, любая актыўнасьць лепшая, чым яе адсутнасьць, аднак карысьнейшыя кароткія падыходы, раўнамерна разьмеркаваныя на працягу дня, адранішняй зарадкі да вечаровага шпацыру.

### **Улічваем усё:**

- від і частасьць трэніровак;
- павелічэньне нагрузкі;
- цыкляваньне трэніровак або хвалеваю пэрыядызацыю;
- разнастайнасьць відаў нагрузкі і ўмоваў;
- пункт супэркампэнсацыі, калі вашыя сілы цалкам аднавіліся пасля трэніроўкі;
- адэкватнасьць аднаўленьня.

Калі вы берацеся за фізычныя трэніроўкі ўпершыню ці пасля доўгага перапынку, то вам варта пачынаць, паступова павялічваючы аб'ём і нагрузку, і толькі адно пасля таго, як колькасьць трэніровак і іх працягласьць адпрацаваныя, пераходзіць да нарошчваньня інтэнсіўнасьці нагрузкі. Працяглая аднолькавая праграма паступова вядзе да зьніжэньня вынікаў, таму для цяглічнага росту важна мяняць іх, шакаваць цягліцы, каб яны раслі.

**Памятайце, што рэжым у здароўі — гэта самае істотнае для доўгатэрміновых вынікаў.** Занадта працяглы перапынкі паміж трэніроўкамі могуць заўважна запаволіць прагрэс, пры гэтым у дні стрэсу і дэдайнаў, пры фастынгу важна палягчаць нагрузку да мінімальнай.

Прыкметамі **недатрэніраванасьці** зьяўляецца адсутнасьць росту паказьнікаў, а **ператрэніраванасьць** выяўляецца ў парушэньнях псыхаэмацыйнага стану, млявасьці, павышэньні пульсу або ціску ў спакоі, цяглічных болях, пагаршэньні спартыўных вынікаў, парушэньнях сну, разьбітасьці на наступны дзень пасля трэніроўкі, зьніжэньні імунітэту і страце матывацыі. Часта ператрэніраванасьць бывае ў тых, хто спра-

буе «кампэнсаваць» прапушчаную трэніроўку або паскорыць свой прагрэс занадта высокім прыростам нагрузкі — ня варта так рабіць! Для прафіляктыкі ператрэніраванасьці не падразайце свой каляраж, дзяліце праграму на блёкі, аднаўляйцеся ў саўне і на масажы, пазбягайце нутрыцэўтычных дэфіцытаў (мінэральны, вітамінны), рабіце перапынкі або памяншайце трэніровачны аб'ём пры прыкметах ператрэніраванасьці.

### Адсочвайце прагрэс.

Прагрэс можна адсочваць: па крокамеры, па кілямэтрах бегу, па колькасці паднятае вагі ці колькасці падыходаў да турніка. Можна паставіць сабе плян у 100 ці больш прысяданняў і гнутка разьмеркаваць іх на працягу дня, выпрацоўваючы свой плян да вечара, — выбірайце тое, што спрацуе для вас лепш.



*Дзёньнік трэніровак, дзе вы адзначаеце сваё самаадчуваньне і робіце нататкі да тэхнікі, — ідэальнае рашэньне.*

Сучасныя рэкамінацыі па фізычнай актыўнасьці гавораць, што дарослыя павінны аддаваць ня менш як 150 хвілінаў на тыдзень трэніроўкам сярэдняй інтэнсіўнасьці або ня менш як 75 хвілінаў высокай інтэнсіўнасьці, кожная трэніроўка павінна займаць ня менш як 10 хвілін. Для дадатковых перавагаў — аднаведна 300 хвілінаў сярэдняй і 150 хвілінаў высокай інтэнсіўнасьці. Сілавым практыкаваньням трэба аддаваць два і больш дзён на тыдзень. Аднак і гэтыя значэньні не дацвягаюць да оптымуму нагрузкі.

### Лепей зусім мала, чым нічога.

Карысьць могуць прынесці самыя кароткія эпізоды актыўнасьці: напрыклад, для станючага псыхалогічнага эфэктна часта дастаткова ўсяго 5–10 хвілінаў, а вось трэніроўкі больш за 45–60 хвілінаў лепш не рабіць, замяніце працягласьць павелічэньнем іх частасьці. Розныя дасьледаваньні паказваюць, што пры хадзьбе працягласьцю 1–2 гадзіны на тыдзень (то бок па 15–20 хвілінаў на дзень) зьніжаецца імавернасьць інфаркту, інсульту і разьвіцьця дыябэту, памяншаецца рызыка заўчаснай сьмерці.

Дасьледаваньні паказалі, што нават адной высокаінтэнсіўнай інтэрвальной трэніроўкі

на тыдзень дастаткова, каб атрымаць паляпшэньне фізычнае формы, зьніжэньне ціску і паляпшэньне структуры цела. Пры гэтым адна такая трэніроўка мала чым саступае тром сярэднеінтэнсіўным трэніроўкам на тыдзень.

### Прасьцей, яшчэ прасьцей.

Калі ў вас мала часу, то выкарыстоўвайце простыя падыходы, напрыклад абярыце 2–3 ключавых практыкаваньні і рабіце іх кожны дзень. А каб уцягнуцца, можаце пачаць і з аднаго практыкаваньня ў некалькі падыходаў. Калі ў вас нестабільны графік і вам не ўдаецца вылучаць фіксаваны час для трэніровак, задайце сабе штотыднёвы аб'ём прысяданняў, падцягваньняў, адцісканьняў, павесьце аркушык-сьпіс і рэгулярна на працягу дня выконвайце свой плян. Скажам, вы можаце пачаць з адцісканьняў, прысяданняў і падцягваньняў — і гэтага мінімуму вам можа быць дастаткова для пачатку.

### Сумарная актыўнасьць.

А як падлічыць агульны ўзровень неабходнай актыўнасьці, калі я займаюся рознымі яе відамі? Бо карысна раўнамерна разьмяркоўваць яе віды: пагуляць у парку, прабегчыся, падняць цяжкасьці. Існуе такі паказнік, як мэtabалічны эквівалент (Metabolic Equivalents, METs), — гэта адзінка вымярэння фізычнай нагрузкі, якая паказвае стаўленьне ўзроўню мэtabалізму падчас актыўнасьці да ўзроўню мэtabалізму ў спакоі. Гэта значыць, што калі вы хутка ідзяце пешшу, то ваша актыўнасьць 4 MET, г. зн. вы вытрачаеце ў 4 разы больш энэргіі, чым лежачы. Адна адзінка MET прыблізна роўная 3,5 мл кіслароду на кіляграм вагі ў хвіліну. Для прыкладу, праца за кампутарам 3, тэніс 5, баскетбол 8, бег 10 MET.

Напрыклад, стандартная рэкамінацыя ў 150 хвілінаў аэробных сярэднеінтэнсіўных практыкаваньняў (вышэй за 3 MET) або 75 хвілінаў бегу эквівалентная 450 MET-хвілінаў або 7,5 MET-гадзінаў на тыдзень. Такая актыўнасьць памяншае сьмяротнасьць на 20 % у параўнаньні з тымі, хто ўвогуле не займаецца. Аднак аптымальная актыўнасьць будзе вышэйшай, пачынаючы з 900 MET-хвілінаў або 15 MET-гадзінаў да 20 MET-гадзінаў. Так, жанчыны з актыўнасьцю 21 MET гадзіна на

тыдзень маюць рызыку раку грудзей у 2 разы менш, чым 2 МЕТ-гадзіны. Трэніруючыся з інтэнсіўнасьцю паміж 22–75 МЕТ, мы можам зьнізіць рызыку сьмерці на 40 %, а вось большыя лічбы ўжо звязаныя з павышэньнем рызыкі. Выкарыстоўваючы табліцы МЕТ значэньняў, вы можаце ацаніць свой тыднёвы ўзровень актыўнасьці.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці адсочваеце вы свой прагрэс у трэніроўках? Вядзеньне дзёньніка трэніровак дапаможа вам паскорыць свой прагрэс.

2. Ці прытрымліваецеся вы рэжыму трэніровак?

3. Як у вас праяўляецца неда- і ператрэніраванасьць?

## 10. Бяз скрайнасьцяў

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасьцяў: можам наносіць сабе шкоду ня толькі гіпадынаміяй, але й залішняй фізычнай актыўнасьцю. Навукоўцы высветлілі, што прыныцп «чым больш, тым лепш» у трэніровачным працэсе не працуе, графік рух / карысьць мае U-падобную форму, то бок оптымум карысьнейшы за максімум.

Як гэта бывае? Чалавек прыходзіць у фітнэс-клуб па спорт і здароўе, і, пад уздзеяннем спэцыфічнага асяродзьдзя, паступова пераходзіць на стэроіды, прэпараты для спальваньня тлушчу і да т. п. У такіх месцах шмат людзей з парушаным вобразам цела, таму могуць паўстаць, напрыклад, такія нездаровыя памкненьні, як спроба максімальнага зьніжэньня падскурнага тлушчу, што чэравата гарманальнымі праблемамі, асабліва ў жанчынаў. У мужчынаў узнікае бигорексія, або цяглічная дысмарфафобія, — гэта як анарэксія, толькі наадварот: жаданьне любой цаной набраць больш масы суправаджаецца пераяданьнем і фіксацыяй на трэніроўках.

Зьвярніце ўвагу, што залішняе спажываньне бялку, а асабліва комплексаў амінакіслотаў ВСАА можа скарачаць працягласьць жыцьця і неспрыяльна ўзьдзейнічаць на мэtabалізм.

### Фітнэс-адыханьне.

Заняткі спортам спрыяюць павышэньню настрою, таму ў людзей, схільных да зале-

жных паводзінаў, можа разьвіцца і фітнэс-адыханьне — залежнасьць ад фізычнае актыўнасьці. У гэтым выпадку самаацэнка прывязваецца да спартовых посьпехаў і патрабуе нарошчваньня «дозы» і публічнага прызнаньня.



*Калі чалавек займаецца спортам дзеля эўфарыі, павялічвае час заняткаў, у выпадку пропуску ў яго пагаршаецца настрой, ён выпадае з сацыяльнага жыцьця і больш займаецца адзін, ці ігнаруе траўмы і боль, — гэта можна назваць залежнасьцю.*

Шматгадзінныя марафоны, бег з высокім пульсам, злоўжываньне спрынтамі і сілавымі відамі спорту, уключаючы красфіт, можа павысіць рызыку арытмій, прыводзіць да небясьпечных для сэрца зьменаў, уключаючы гіпэртафію і фібраз сэрца. Умераны бег можа падоўжыць жыцьцё на 6 гадоў, а цяжкая атлетыка — усяго на паўтара года.

Траўматычныя віды спорту, такія як рэгбі або бокс, павялічваюць рызыку посттраўматычнай дэманцыі. Удары па галаве багатыя ўскладненьнямі праз шмат гадоў, беражыце сваю галаву зь дзяцінства!

Часам у пагоні за гострымі адчуваньнямі чалавек выбірае экстрэмальныя віды спорту, дзе вялікая рызыка траўмы, і са здароўем тут таксама мала агульнага. Небясьпечным зьяўляецца і рэзкі пачатак заняткаў любым спортам — важна заўсёды дзейнічаць паступова. Калі вы бегаеце, вывучыце тэхніку бегу, купіце адпаведны абутак, купіце пульсаметр і датрымлівайцеся правільнага пульсавага рэжыму. У цяжкай атлетыцы вучыцеся правільна разьлічваць вагу і заўсёды старанна вывучайце тэхніку практыкаваньняў. Калі ня ўпэўненыя — зьвярніцеся да трэнера ў пачатку заняткаў.

**Плянуйце свой трэніровачны графік, пазьбягаючы як ператрэніраванасьці, так і занадта рэдкіх заняткаў.**

### Пытаньні і заданьні

1. Ад чаго залежаць вашыя мэты ў фізычнай актыўнасьці? Які вы бачыце сваю ідэальную форму?

2. Ці часта вы атрымліваеце спартыўныя траўмы? Ці можна іх пазьбегнуць?

3. Ці схільныя вы да фітнэс-адыханьня?

## 11. Цягліцы

Існуе лекарскі анекдот, маўляў, пра жыццёвыя прыярытэты чалавека як віду можна сказаць па яго цягліцах, бо самая моцная — сківічная, а самая вялікая — ягадзічная. Насамрэч колькасць цяглічнай масы і яе функцыянальнае актыўнасць — важны рэсурс здароўя. Цягліцы зьяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму, зьніжаюць рызыку атлусьцення і цукровага дыябэту, павялічваюць адчувальнасць да інсуліну і абараняюць ад скокаў глюкозы і тлушчаў у крыві. Мацнейшыя цягліцы павялічваюць працягласць жыцця, змяншаюць рызыку мноства захворванняў, ад сардэчна-сасудзістых да анкалагічных.

**З узростаю колькасць цягліцаў змяншаецца, яны замяшчаюцца тлушчам, сілавая паказнікі і трывушчасць становяцца меншымі, але гэты працэс можа быць перадухілены трэніроўкамі.**

*Мармуровае мяса.* Вы пэўна ж ведаеце пра гэты далікатэс і нават, магчыма, яго каштавалі.

*Гісторыя паходжання гэтага прадукту, які родам з Японіі, паказальная і павучальная: перасечаная мясцовасць, большасць роўных участкаў засяваецца рысам, жывёлам няма дзе рухацца, таму яны большую частку часу праводзяць у стойлах, дзе іх кормяць збожжам, а не травой. Акрамя таго, у іх рацыён уключаюць піва і сакэ. Падгадаваных жывёлаў падвешваюць на лейцах, каб яны не маглі рухацца, але й не ляжалі. Як вынік, мяса гэтых жывёлаў змяшчае нутрыцяглічны тлушч — так атрымліваецца «мармуровае мяса». Калі жывёла есць траву і свабодна рухаецца, яго мяса ніколі не будзе такім тлустым.*

Нічога не нагадвае? Тое ж самае робяць людзі самі з сабой спалучэннем нерухомаўці з ужываннем збожжавых і алькагольных прадуктаў. **Гіпадынамія + высокавугляводнае харчаванне + алькаголь = хуткая страта цяглічнай масы і адначасовае павелічэнне міжцяглічнага тлушчу.**

Пры гэтым працэс напачатку праходзіць неўпрыкметаў, бо аб'ёмы рук і ног могуць заставацца ранейшымі, а вы толькі адчуваеце цяглічную слабасць і згрыбеласць. Саркапенія, або страта цяглічнай масы, вельмі часта спалучаецца з атлусьценнем, і тады выкарыстоўваюць тэрмін «саркапенічнае атлусьценне». Гэта нядзіўна, бо клеткі-

папярэднікі ў цяглічнай і тлушчавай тканках агульныя.

Чым мацней падаюць сілавая вынікі, тым менш у вас цяглічнай масы, а бывае і зваротная сытуацыя: вы павялічылі сілавую нагрузку, але ахоп канцавінаў раптам памешыўся. Не сьпяшаіцеся панікаваць: зніжэнне аб'ёму звязанае не са стратай цягліцаў, а з памяншэннем міжцяглічнага тлушчу. Чым больш міжцяглічнага тлушчу, тым больш дружным выглядае цела чалавека, бо тлушч, у адрозненне ад цягліцаў, вісіць, бо ня мае тонусу.

Людзі пачынаюць «губляць» цягліцы вельмі рана: пры недастатковай фізічнай актыўнасці пасля 30 гадоў за кожныя 10 гадоў можа губляцца ад 3 да 5% цяглічнай масы. У сярэднім да 50 гадоў губляецца каля 10% і да 80 — яшчэ 30%. Узроставае зніжэнне сілы складае 20–40 працэнтаў у пажылых у параўнанні з маладымі. Акрамя зніжэння фізічнай актыўнасці важным чыньнікам рызыкі саркапеніі зьяўляецца зніжэнне тэстэраону і нізкае спажыванне бялку — для прафілактыкі рэкамендуецца павялічыць да 1,2–1,5 г на 1 кг вашай масы на дзень.

Павелічэнне сілы і цяглічнай масы з дапамогай трэніровак дасягалася нават людзьмі ва ўзросце 90+. Адзін год трэніровак можа аднавіць 30% страчанай сілы ў пажылых людзей, якую яны страчвалі на працягу апошніх 12 гадоў. Сілавая трэніроўка ў пажылых на працягу паўгода паказваюць амаладжэнне цягліцаў на клеткавым узроўні аж да 30-гадовага стану.

**Саркапенія** — важны чыньнік рызыкі іншых хваробаў: астэапароз, дыябэт, сардэчна-сасудзістыя і іншыя захворванні. Трэніроўкі зніжаюць узровень запаленчых цытакінаў, нармалізуюць ціск, павышаюць адчувальнасць да інсуліну, паляпшаюць гарманальны профіль, дапамагаюць падтрымліваць здароўе костак. Менавіта сілавая трэніроўка зьяўляецца самым эфектыўным відам фізічнае трэніроўкі для лячэння саркапеніі. Іншыя віды актыўнасці, такія як бег, хоць і павялічваюць цяглічную масу, але павольней і ў меншым аб'ёме.

## Пытанні і заданні

1. Да якога паверха вы падымаецеся бяз дыхавіцы?

2. Калі вы глядзіце на сябе ў люстэрка, ці падабаецца вам, у якой вы форме?

3. Як зьмянілася вашыя сіла і трывушчасьць за апошнія 3 гады?

## 12. Цяглічная маса, сіла і функцыя

Існуе мноства спосабаў вымярэння цяглічнай масы, сілы і функцыі. Разгледзім некалькі з іх. Так, гэта ўжо згаданыя намі DEXA, біяімпэданс і антрапамэтрычныя мэтады, якія вы можаце выкарыстоўваць самі.

### Абхоп пляча.

Вымерайце мернай стужкай абхоп сярэдзіны пляча. Затым вазьміце пальцамі скуру пляча ў складку і вымерайце яе таўшчыню з дапамогай лінары. Паўтарыце вымярэнне, дамогшыся падобных значэнняў.

Абхоп пляча (біцэпс) = акружнасьць — (3,14 х таўшчыня зморшчыны). Нізкія значэнні абхопу пляча зьвязаныя з больш высокай рызыкай сьмяротнасьці, горшым мэнтальным здароўем і якасьцю жыцьця.

#### Значэньні:

Норма: больш за 28 см (мужчыны), 23 см (жанчыны).

Крытычныя значэньні: менш за 23 см (мужчыны) і 18 см (жанчыны).

Прамежкавыя значэньні — ніжэйшыя паказьнікі.

### Колькасьць адцісканьняў, прысяданьняў.

Маніторынг сваіх сілавых паказьнікаў — колькасьці адцісканьняў, прысяданьняў, падцягваньняў, як агульны лік, так і колькасьць за адну хвіліну, узятая вага і інш. — добры спосаб адзнакі стану цяглічнай сыстэмы.

**Тыя мужчыны, якія змаглі адціснуцца за хвіліну больш за 40 разоў, мелі прыкметна меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, чым тыя, хто адціскаўся менш за 10. Падлічыце, колькі разоў вы можаце падцягнуцца, прысесьці і адціснуцца за адзін падыход, запішыце гэтыя значэньні.**

### Хуткасьць хадзьбы.

Чым хутчэй вы ходзіце, тым вышэйшы паказьнік здароўя. З дапамогай смартфона падлічыце сваю хуткасьць хадзьбы. Хуткасьць

ніжэйшая за 2,16 км у гадзіну зьвязаная з самай высокай рызыкай. Чым вышэйшая хуткасьць, тым лепшыя паказьнікі для здароўя.

**Аптымальная хуткасьць — больш за 4,3 км за гадзіну.**

### Сіла сьціску ручыцы.

Вымяраецца з дапамогай адмысловага дынамометра. Ня ведаю, як у вас, але ў мяне млявы поціск рук выклікае непрыемныя асацыяцыі. Цікава, што за апошнія дзесяцігодзі поціск рукі мужчынаў стаў слабейшым, а ў жанчынаў, наадварот, мацнейшым. Дасьледаваньні паказваюць, што сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых, лёгачных захворваньняў, інсультаў і шэрагу відаў раку зьвязаная са зьмяншэньнем сілы сьціску. Больш высокія значэньні — характарыстыка павышэньня даўгалецьця і зьніжэньня рызыкі многіх захворваньняў.

**Для мужчынаў** аптымальныя значэньні — вышэй за 60 кг, норма — 45–60 кг.

**Для жанчынаў** аптымальныя значэньні — вышэй за 45 кг, норма — 25–45 кг.

Больш дакладныя значэньні можна атрымаць, калі суаднесьці сілу з масай цела. Сілу падзяліць на масу цела і памножыць на 100: у мужчынаў сярэднія значэньня складаюць 60–70 % масы цела, у жанчынаў — 45–50 %.

### Планка.

Прыміце ўпор лежачы на локцях. Засячыце час, на працягу якога вы можаце ўтрымліваць гэтую позу. Таксама можна рабіць бакавыя планкі (правую і левую). Аптымальна: больш за 180 сэкондаў. Нармальна: 100–180 сэкондаў.

### Тэст на баянс.

Пакладзіце рукі на пояс. Падніміце адну нагу і ўпрыце яе ступаком у процілеглую нагу на ўзроўні калена.

Засячыце час да страты раўнавагі або зрушэньня апорнай нагі: аптымальна — больш за 60 сэкондаў, нармальна — 40–60 сэкондаў.

Заплюшчыце вочы і зрабіце тое ж самае: аптымальна — больш за 27 сэкондаў, нармальна — 15–27 сэкондаў.

### Тэсты на скачкі.

Павесце мерную стужку на сцяну, адмераўшы два мэтры ад падлогі. Зафіксуйце кропку, да якой вы дацягваецеся рукой. Затым скокніце ў вышыню, імкнучыся дасягнуць найболей высокай кропкі, выніковы вынік лічыцца як розніца паміж кропкамі. Паспрабуйце некалькі разоў, абярыце лепшы вынік: норма — 40–50 см, выдатны вынік — больш за паўмэтра. Скачкі ў даўжыню: сагнуце ногі ў каленях і скокніце наперад, дапамагаючы сабе махамі рукамі. Норма — больш за 2 м 10 см, выдатны вынік — звыш 2 м 40 см.

### Пытаньні і заданьні

1. Які ў вас ахоп біцэпса?
2. Вымерайце сілу ручыцы дынамометрам.
3. Колькі разоў вы можаце прысесці, падцягнуцца, адціснуцца?

## 13. Кардыярэспіраторныя тэсты

Нагрузачныя тэсты вельмі эфэктыўныя для выяўленьня схаваных паталогічных працэсаў у арганізме. Хуткасьць адхіленьня функцый пры нагрузцы і хуткасьць іх узнаўленьня зьяўляюцца інфарматыўнымі спосабамі ацэнкі рэзэрву функцыі і рэзэрву рэгуляцыі. Як той казаў, «дзе коратка — там і рвецца», таму такая ацэнка зьніжэньня рэзэрву і павышэньня, у шырокім сэнсе, «крохкасьці» вельмі карысная для прафіляктыкі здароўя.

Стан сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сыстэмаў — гэта найважнейшы паказьнік нашага здароўя і біялягічнага ўзросту. Іх больш высокія рэсурсы забясьпечваюць ня толькі лепшую фізычную форму і пераноснасьць нагрузак, але й даўгалецьце, а таксама зьніжэньне рызыкі розных захворваньняў. Чым вышэйшыя гэтыя рэсурсы, тым вышэйшыя вашыя кагнітыўныя здольнасьці, стрэсаўстойлівасьць, узровень энэргіі і многае іншае.

**Трэнёўкі могуць палепшыць рэсурсы сардэчна-сасудзістай і цяглічнай сыстэмаў нават у самым сталым узросьце.**

### Артастатычная проба.

Ацэньвае стан сардэчна-сасудзістай сыстэмы. Вызначыце ваш пульс лежачы. Устань-

це і праз тры хвіліны памерайце пульс яшчэ раз. Унясіце абодва значэньні.

**Розьніца ў ЧСС:** ня больш за 11 удараў — оптымум (чым менш, тым лепш), 12–18 — норма, больш за 19 — зьніжана.

### Затрымка дыханьня.

Затрымка дыханьня ацэньвае пераноснасьць гіпаксіі. Затрымайце дыханьне на поўным удыху, закрывшы нос пальцамі. Значэньні: затрымка менш за 39 сэкондаў — паніжаны паказьнік, 40–49 — норма, вышэй за 50 — оптымум.

### Проба Штанге.

Гэтая проба ацэньвае рэсурсы дыхальнай і сардэчна-сасудзістай сыстэмаў. Памерайце свой пульс стоячы. Затым сядзьце на крэсла, зрабіце тры ўдыхі, потым затрымайце дыханьне (нос закрывшы пальцамі) на поўным удыху. Засячыце час, які вы можаце вытрымаць, і памерайце свой пульс адразу пасля першага ўдыху. Падлічыце пульс за 30 сэкондаў (пасля тэсту) і падзяліце на значэньне пульсу за 30 сэкондаў (да тэсту), вынікае значэньне не павінна перавышаць 1,2. Аптымальная пераноснасьць гіпаксіі — да 1,1, нармальная пераноснасьць гіпаксіі — да 1,2, дрэнная пераноснасьць гіпаксіі — вышэй за 1,2.

### Проба Руф'е–Дыксана.

Ляжце на сьпіну, ляжыце на працягу 5 хвілінаў. Памерайце пульс за 15 сэкондаў (P1), затым на працягу 45 сэкондаў зрабіце 30 прысяданьняў. Пасля гэтага кладзіцеся і памерайце пульс за першыя 15 сэкондаў (P2). Праз 45 сэкондаў зноў памерайце пульс за 15 сэкондаў (P3). Унясіце значэньні ў формулу:  $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$ . Падлічыўшы, вы атрымаеце значэньне індэкса. Значэньні 0,1–5 паказваюць аптымальную фізычную працаздольнасьць, 5,1–8 — нармальную фізычную працаздольнасьць, больш за 8 — нізкую.

### Максімальнае спажываньне кіслароду (MCK, $\text{ViO}_{2\max}$ ).

MCK — гэта максімальны ўзровень выкарыстаньня і дастаўкі кіслароду пры максімальнай нагрузцы, вымяраецца ў мл / мін / кг і зьяўляецца адным з самых важных маркераў

здараўя. Нізкія кардыярэспіраторныя рэзэрвы вядуць да павелічэньня рызыкі заўчаснае сьмерці і павышэньня рызыкі захворваньняў. Павелічэньне МСК зьніжае рызыку праз аптымізацыю работы сэрца, лепшага кровазабеспячэньня цягліцаў і росту капіляраў у іх, паляпшэньня работы мітахондрыяў.



*Па сутнасьці, ваш МСК — гэта паказьнік рэальнага біялягічнага, а ня пашпартнага ўзросту, бо можна і ў 50 гадоў мець паказьнікі 25-гадовага.*

У нетрэніраваных людзей МСК зьніжаецца ўжо з 20 гадоў, прычым у мужчынаў страта адбываецца з хуткасьцю 0,5 мл / мін / кг, у жанчынаў — 0,3 мл / мін / кг за год. Пры гэтым людзі ва ўзросьце 55–70 гадоў, якія чатыры месяцы актыўна займаліся хадзьбой альбо бегам, павысілі МСК: мужчыны — на 27 %, жанчыны — на 9 %. Тыя, хто займаецца спортам, маюць паказьнікі МСК, якія значна пераўзыходзяць звычайных людзей. Так, мужчына ва ўзросьце 30 гадоў можа мець МСК 40 мл/кг/мін, а прафэсійны бегун — да 75 мл/кг/мін.

**Сярэднімі зьяўляюцца велічыні МСК: для мужчыны  $52 - (0,25 \times \text{узрост})$ , для жанчыны  $44 - (0,20 \times \text{узрост})$ .**

**Мужчыны:** оптымум — 45 і вышэй, норма — 40–45, паніжаны паказьнік — 30–40, крытычны — менш за 30.

**Жанчыны:** аптымальна — вышэй за 40, норма — 35–40, паніжаны паказьнік — 25–35, крытычны — ніжэй за 25.

Вымераць  $\text{ViO}_2\text{max}$  дакладней за ўсё можна ў лябараторыі. Менш дакладныя значэньні дае фітнэс-бранзалет. Вы можаце самі вымераць  $\text{ViO}_2\text{max}$  у тэсьце Купера. Для гэтага вам трэба прабегчы максімальна магчымую адлегласьць па роўнай мясцовасьці (стадыён зь вядомай акружнасьцю) за 12 хвілінаў. Унясіце адлегласьць, якую вы змаглі прабегчы, у мэтрах. Разьлік па формуле:  $\text{VO}_2\text{max} = (D_{12} - 504,9) / 44,73$ .

### Пытаньні і заданьні

1. Якія вашыя вынікі ў артастатычнай пробе?
2. Падлічыце свае вынікі пробаў Штанге і Руф'е.
3. Памерайце свой МСК.



# Сон, біярытмы і сынхранізацыя

## 1. Сон як права і патрэба

«Калі мы кіруемся сваёй кармай, то яна нас вядзе за руку, а калі супраціўляемся — цягне за валасы», — так лічаць індуісты. Для мяне гэта пра тое, што мы, так ці інакш, цярэбім адзін і той жа шлях. Напрыклад, рэжым: мы часта супраціўляемся нашаму ўнутранаму гадзінніку і біярытмам, жывём, ваючы з сабой, — ня сьпім, калі трэба, і санлявыя, калі маем патрэбу ў энэргіі.

Адыліж мы толькі выйграем, калі засядлаем хвалю біярытмаў: як дасьведчаны сэрфэр імчыцца на грэбені ў акіяне, так і мы можам сьлізгаць рытмамі сну і актыўнасьці. **Падпарадкаваўшыся законам біялёгіі, мы зможам атрымліваць задавальненьне ад кожнага дня.**

Дзень і ноч — гэта ня дзьве розныя сфэры нашага жыцьця, а два бакі аднаго медалю, непарыўна зьвязаныя адзін з адным. Тое, як мы праводзім ноч, вызначае наш дзень, і наадварот, наш дзень уплывае на тое, як мы сьпім. Дзённы ўзровень энэргіі залежыць ад якасьці начнога сну: давайце ўявім, як выглядае дзень, калі мы паважаем свае біярытмы і калі спрабуем ім супраціўляцца. У гэтым разьдзеле мы будзем абмяркоўваць ня толькі сон, але й цыркадныя біярытмы, сынхранізацыю вашых унутраных цыкляў арганізма і ладу жыцьця.

Наш рэжым — гэта хрыбет нашага здароўя. Аптымальная цыркадная арганізацыя дня і ночы дапамагае аднавіць здароўе і падтрымліваць яго аптымальным, эфэктыўна дзейнічаць днём і напоўніцу аднаўляцца ноччу. Мы рэгулярна і з задавальненьнем спатольваем смагу й голад, дык давайце навучымся правільна задавальняць сваю фізіялягічную патрэбу ў сьне, разьвіваць звычку спаць добра й моцна. Калі вы добра пачуваецеся ўвечары, моцна сьпіце, выдатна адчуваеце ся-

бе пасля абуджэньня — то вы здаровыя пасапраўднаму. І рэч ня толькі ў цыркадных рытмах: важныя для моцнага сну і чыстае сумленьне, і задаволенасьць сваім жыцьцём.

### Добры дзень.

Узровень картызолу пачынае расьці ад самае раніцы: вы лёгка прачынаецеся без будзільніка, у вас шмат сілаў і выдатны настрой. Рассоўваеце шторы, зарадка, смачны сьняданак, падбадзёрлівы душ. Праглядаеце свае пляны і берацеся за працу. Днём узровень картызолу стабільны, вам стае энэргіі ды канцэнтрацыі. З задавальненьнем гуляеце на вуліцы. Увечары ўзровень картызолу зьніжаецца, вы расслабляецеся і адчуваеце прыемную стому. Адпачываеце, бавіце час з сябрамі і сям'ёй, чытаеце і шпацыруеце. Уключаеце няяркае сьвятло. Да дзесяці гадзінаў зьяўляецца дрымотнасьць, вы кладзяцеся ў пасьцелю й лёгка правальваецеся ў моцны сон. Уначы сьпіце моцна, без абуджэньняў.

### Кепскі дзень.

Раніцай вам цяжка прачнуцца, вы пераводзіце будзільнік некалькі разоў, устаяце разьбітыя й нясьвежыя. Сьвятло рэжа вочы, і вы не рассоўваеце шторы. Няма апэтыту і жаданьня нешта рабіць. Уся раніца ідзе на тое, каб кафэінам, цукрам і інтэрнэт-серфінгам падняць сабе тонус. Бліжэй да абеду вы ўжо можаце працаваць, але ўзровень энэргіі нестабільны, вам складана доўга канцэнтраватца. Жаданьня выходзіць на вуліцу няма. Квечару хочацца забаваў, вы гледзіце сэрыялы або сядзіце ў сацсетках. Уначы жаданьня заснуць не зьяўляецца, але розумам вы разумеете, што час ужо ісьці ў ложка. Кладзяцеся спаць позна, доўга ня можаце заснуць, сьпіце неспакойна.

Немагчыма намаганьнем волі падняць сваю энэргічнасьць ці прымусіць сябе добра спаць. Трэба так арганізаваць свой рэжым і навакольнае асяродзьдзе, каб яны падзаводзілі ваш унутраны гадзіннік кожны дзень. У гэтым разьдзеле мы гаворым пра тое, як забясьпечыць сабе здаровы сон, сынхранізаваць усе гадзіннікі свайго арганізма — ад сьветлавых і тэмпэратурных да пэрыфэрычных гадзіннікаў печані, кішачніка, цягліцаў і тлушчавай тканкі.

### Дэфіцыт сну.

Ці сталі б вы самі сябе катаваць? Адыліж многія людзі робяць гэта штодня, калі недасыпаюць. Катаваньне бессаньню — адно з самых жорсткіх, прыводзіць да галюцынацыяў і пакутаў. Некаторыя інквізытары аддавалі ёй перавагу, бо яна не пакідала сьлядоў на целе, але людзі былі гатовы прызнацца ў чым заўгодна. Для нас сон зьяўляецца ня проста адпачынкам, але й найважнейшым, хоць і нябачным, кампанэнтам здароўя. Няма ніводнага органа і фізіялягічнага працэсу, які быў бы незалежны ад сну.



*Якасны сон зьяўляецца такім эфэктыўным лекам, што многія праблемы са здароўем могуць быць вырашаныя «праз пасьцелю». З чым бы ні прыйшоў да мяне чалавек, мы абавязкова гаворым і пра сон.*

«Нішто так не ўпрыгожвае чалавека, як васьмігадзінны сон» — нібы гэта жарт, але мы сапраўды можам адразу ўбачыць нявыспанага чалавека. Ён дрэнна выглядае, апухлы і крыху пакамечаны, няўважлівы, раздражняльны, безуважлівы. Дасьледаваньні паказваюць, што людзі зь недасыпам здаюцца нам менш прывабнымі, зь імі менш хочацца камунікаваць. **Дэфіцыт сну зьніжае ўсе нашыя рэзэрвы:** мы павольней рухаемся, пераядаем, становімся адчувальнейшымі да стрэсу, горай цямім і выглядаем старэйшымі. І галоўнае — зьніжаецца ўсьвядомленасьць, таму мы папросту не заўважаем у сабе гэтых зьменаў.

Чалавечы арганізм навучыўся падладжвацца пад цыклі дзень-ноч, каб аптымізаваць свой мэtabалізм і жыцьцяздзейнасьць. Днём мы ямо, рухаемся, думаем, а ўначы адпачываем, перазагружаем і чысьцім мозг, аднаўляемся. Для забесьпячэньня максімаль-

най эфэктыўнасьці нам патрэбная траціна содняў падрыхтоўкі і адпачынку.

**Сон — гэта таксама праца.** Так-так, сон — гэта не пасіўны працэс у выглядзе ляжаньня на канапе, гэта актыўная дзейнасьць. Сон складаецца з асобных цыкляў, якія спалучаюць хуткія і павольныя фазы. Падчас павольнага сну адпачывае і аднаўляецца цела, а ў мозгу адбываецца перанос кароткачасовай памяці ў доўгачасовую. Падчас хуткага сну актыўны таламус, адбываецца апрацоўка чаканьняў, успаміны перажываюцца нанова, і мы бачым яркія сны, дзе зьмешваюцца рэальнасьць і выдумка, мінулае й будучыня, страхі і задавальненьні. **Некаторыя аддзелы мозгу працуюць пры гэтым нават больш актыўна, чым пры няспаньні.**

Кіруе сном і цыркаднымі (содневымі) біярытмамі цэлы шэраг мэханізмаў, самым важным зь якіх зьяўляецца супрацізматычнае ядро гіпаталамуса. У ягоных нэўронах ёсьць пэўныя гены, якія цыклічна кадуець сінтэз бялкоў CLOCK, BMAL1, PER 1–3. Зьмена канцэнтрацыі гэтых бялкоў уплывае на зарад клеткавай мэмбраны нэўронаў, што вядзе да пэрыядычнай генэрацыі імпульсу. Такая цыклічная актыўнасьць нэўронаў вызначае і ваганьні тэмпэратуры цела, і канцэнтрацыю шматлікіх гармонаў.

Працягласьць аднаго цыклю сну складае ў сярэднім 90 хвілінаў. Цыклічная актыўнасьць паўшар'яў мозгу і дынаміка паказьнікаў многіх органаў вагаецца з цыклем даўжынёй у 90 хвілінаў (да 110–120 хвілінаў у розных людзей). Ёсьць меркаваньне, што падобныя 90-хвілінныя цыклі актыўнасьці характэрныя і для пэрыяду няспаньня. Кожны такі цыкль складаецца зь 70 хвілінаў актыўнай фазы і 20 хвілінаў пасіўнай, у тым ліку таму рэкамэндуецца працаваць зь перапынкамі, у сярэднім раз на гадзіну. І невыпадкова сярэдняя працягласьць аднаго фільма ўсталявалася акурат на адзнацы ў 90 хвілінаў.

Сон — гэта біялягічная патрэба і права. Сёньня мы бачым эпідэмію парушэньняў сну, якія несумненна зьяўляюцца «хваробай цывілізацыі». Недасып адымае энэргію, прадуктыўнасьць, кароціць жыцьцё і павялічвае рызыку мноства захворваньняў. Здаровы сон — гэта падмурак здароўя, дабрабыту, прывабнасьці й посьпеху.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці лічыце вы свой сон добрым?

2. Як вы пачуваецеся пасля недасыпу?

3. Ці адчуваеце вы сябе сьвежым пасля сну?

## 2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну

Салодкі ціхмяны сон — гэта безумоўная прыкмета здароўя. Але ў сучасным жыцці ён сустракаецца ўсё радзей: парушэнні сну — прыкмета цывілізацыі. У плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў бессані не сустракаецца, у іх мовах няма нават словаў для абазначэння такой зьявы. Толькі 1,5–2,5% з іх не маглі заснуць уначы часцей, чым раз на год.



*Параўнайце гэта з хранічнай бессанню, якая мучыць на працягу жыцця ад 10 да 45% людзей у развітых краінах.*

Лічыцца, што нашыя продкі спалі даўжэй, дакладней і лепей за нас, засынаючы з заходам сонца і прачынаючыся на досвятку. Часткова гэта праўда, часткова выдумка. У сучасных плямёнаў агульная працягласць сну складае 5,7–7,1 гадзіны, зімой сон даўжэйшы на 53–57 хвілінаў праз падаўжэнне цёмнага часу содняў. Вельмі важная якасць сну, а ня толькі ягоная працягласць.

Цікава, што і раней былі як «совы», так і «жаўрукі», але хранатып часцей за ўсё мяняўся з узростам: маладыя «совы» па меры сталення становяцца «жаўрукамі». Гэта спрыяе натуральнаму падзелу працы — пакуль моладзь сьпіць, дарослыя займаюцца справамі. Навукоўцы называюць гэтай «гіпотэзай бабулі, якая дрэнна сьпіць», так што гэта ня бессань раніцай, а ваш мозг прачынаецца, каб не дапусьціць нападу драпежнікаў на стойбішча, пакуль моладзь сьпіць.

Ніколі ў плямёнах не было такога, каб усе спалі — амаль заўсёды нехта ня спаў. У любы час ночы адначасова ня спалі як мінімум восем дарослых чалавек. Навукоўцы назвалі гэта «**гіпотэзай вартавога**», калі гэтэрагеннасьць генаў і асынхроннасьць сну дапамагае быць усяму племю напатам. Гэта ўласцівая ня толькі людзям: напрыклад, суркаты таксама заўсёды выстаўляюць «вартавога».

Розныя плямёны кладуцца спаць і ўстаюць раніцай па тэмпературы, а не па сонцы. Так, абуджэнне здараецца ў пункце мінімальнай

тэмпературы навакольнага асяроддзя. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў зніжаецца, а вось прыток крыві да мозгу павялічваецца, узровень картызолу таксама расьце.

Паляўнічыя-збіральнікі мала сьпяць удзень (толькі 7% дзённага часу было выдаткавана імі на сон) і ня сьпяць бімадальна — гаворка пра начны сон, пабіты пэрыядамі актыўнасьці. Увечары жыхары плямёнаў гутараць, танцуюць, сьпяваюць, любяць спаць разам, вялікімі групамі пад трэск вогнішча і дыханьне супляменьнікаў. Пастаянны рэжым рэгулярна парушаецца: прыкладна раз на месяц ладзіцца «баль», калі адбываюцца шаманскія абрады, танцы, забаўкі. Начныя размовы, як правіла, прысьвечаны таму, з чым людзі не датыкаюцца ў паўсядзённым жыцці, — гэта міты, гісторыі, аповеды пра продкаў.

**Зьмяненне асяроддзя.** Праблема са сном і цыркаднымі біярытмамі зьявілася, калі мы змаглі кіраваць асьвятленьнем і тэмпературай паветра па-за залежнасьцю ад іх сутачных ваганьняў. Вынаходства лямпачкі дало нам сьвятло ў любы час содняў, сьвятлодыёдныя лампы забясьпечылі яшчэ больш яркае і ўзбуджальнае сьвятло. Праца ў памяшканьнях пазбавіла нас яркага сонечнага сьвятла. Цэнтральнае ацяпленьне зрабіла тэмпературу ў доме пастаяннай, бяз соднёвых ваганьняў. Лядоўня дае нам ежу калі заўгодна, аўтамабіль і разумовая праца пазбаўляюць нас фізычнай актыўнасьці і фізычнай жа стомы, смартфон і тэлевізар гатовыя напампаваць нас трывожнымі навінамі ў любы час, ноччу ў нашых спальнях няма поўнай цемры і занадта шмат шуму. Усё гэта прывяло да таго, што наш унутраны гадзіннік атрымлівае няслушную, узаемавыключальную інфармацыю з навакольнага асяроддзя і пачынае кіраваць унутранымі працэсамі арганізма няправільна. Вынік — множныя дэсынхрозы, то бок парушэнні біялягічнага рытму, самымі вядомымі зь якіх зьяўляюцца парушэнні сну.



*Важна, каб дзень меў структуру, каб раніца, дзень, вечар і ноч адрозьніваліся паміж сабой. Заснуць намаганьнем волі не атрымаецца — трэба зьмяніць асяроддзе, каб наш мозг атрымліваў правільныя сыгналы.*

### Сон для слабакоў ці сон як раскоша?

Калі ў пачатку мінулага стагодзьдзя людзі спалі крыху больш за 8 гадзінаў, то цяпер сярэдняя лічба складае 6,7–7 гадзінаў, то бок працягласьць сну зьнізілася амаль на 1/5 частку. Кожны другі чалавек незадаволены тым, як ён сьпіць. Пры гэтым сон успрымаецца як марнаваньне часу, як прыкмета ляноты, папулярныя прымаўкі «сон для слабакоў», «на тым сьвеце выплюся» і г. д.

**Раней, калі вы не дасыпалі, гэта як бы служыла прыкметай вашай занятасьці, запатрабаванасьці.** Такі стыль паводзінаў нават атрымаў назву «сонны мачызм». Але сёньня ўсё наадварот: дазволіць сабе не сьпяшацца, спаць столькі, колькі трэба, зьяўляецца прыкметай дастатку і посьпеху. «Салодкі сон у таго, хто працуе, ці мала ён есьць, а ці многа; а сытасьць багатаму спаць не дае», — сказана ў Бібліі, але сёньня бессань часта мучыць людзей беспрацоўных, бедных, самотных і зь нізкім узроўнем адукацыі. Гэта можа быць звязана з больш высокім узроўнем стрэсу, пражываньнем у больш шумных месцах і да т. п.

### Недасып.

Колькасьць сну — гэта як колькасьць грошай. Ёсьць пражытачны мінімум, а ёсьць камфортная для жыцьця сума. Так і сон: вылучаюць «ядзерны», працягласьцю 5–6 гадзінаў, які забясьпечвае базавыя патрэбы арганізма, і аптымальны сон працягласьцю 7–9 гадзінаў, які патрэбны для здароўя.

*Занадта доўгі сон таксама звязаны з надвышэньнем рызыкаў. Праблема тут, хутчэй за ўсё, не ў самой працягласьці, а ў тым, што за гэтым хаваюцца праблемы са здароўем. Напрыклад, доўгі сон і дзённая дрымотнасьць могуць маскіраваць недых (апноэ), які суправаджаецца нізкай якасьцю сну начнога і частымі абуджэньнямі.*

Праблема **дэфіцыту сну** яшчэ і ў тым, што яго немагчыма кампэнсаваць: сонны доўг мае тэндэнцыю назапашвацца незваротна. Калі вы не даспалі тры гадзіны, то на наступную ноч пасьпіце ўсяго на гадзіну даўжэй, то бок дзьве гадзіны сну пайшло ў дэфіцыт. За бяссонную ноч вы адасьпіцеся ўсяго на тры дадатковыя гадзіны, і чатыры гадзіны сыходзіць у дэфіцыт. Навукоўцы кажуць пра «сыndrome недастатковага сну», яго крытэрамі зьяўляюцца: пастаянная дрымотнасьць

днём, вы сьпіце менш, чым трэба ў вашым узросьце, гэта доўжыцца больш за тры месяцы.

Людзі часта спрабуюць падмануць прыроду, спрабуючы кампэнсаваць на выходных свой недасып у працоўныя дні, — гэта нават атрымала азначэньне «сонная булімія» або «сацыяльны джэтлаг», нічога карыснага ў гэтым няма. Аднак дасьледаваньні паказваюць, што паспаць пра запас усё ж можна: калі вы перад адказнай справай больш пасьпіце, то зможаце паказаць лепшыя вынікі.

### Парадокс сну.

Сон — як эрэкцыя, чым больш думаеш і турбуеся пра гэта, тым горш становіцца. Калі ў дасьледаваньнях людзям увесь час нагадвалі, што трэба добра спаць, яны ўсё мацней перажывалі аб якасьці сну, і гэта прыводзіла да больш сур'ёзных парушэньняў сну. Многія людзі ў звычайным жыцьці пакутліва перажываюць бессань, чакаючы праблемаў з самаадчуваньнем на наступны дзень.

**Не намагайцеся заснуць сілаю: прынука толькі ўзмацняе ўзбуджэньне, якое замінае заснуць.** Стаўцеся прасьцей: «Ну, не магу спаць — значыць, ня буду». Паляпшаючы сон, важна пазьбягаць напругі й зацыкленьня.

**Маніторынг сну** і вядзеньне дзёньніка дапамогуць выбраць ідэальныя асабіста для вас вырашэньні праблемы са сном. Існуе вялікая колькасьць фітнэс-бранзалетаў і прыложкавых датчыкаў сну, якія могуць вымяраць структуру сну і нават вызначаць недых. Аднак усе яны маюць розную дакладнасьць і могуць заўважна памыляцца. Захапленьне якасьцю сну можа даходзіць да скрайніх формаў: артасомнія — гэта парушэньні сну, выкліканыя празьмерным пра яго клопатам. Памятайце, што нам трэба спаць, каб жыць, а ня жыць, каб спаць.

*Часам да мяне зьвяртаюцца людзі, зьбянтэжаныя і занепакоеныя зьмянамі паказаньняў на датчыках пры адсутнасьці аб'ектыўных крытэраў парушэньняў сну: іх занепакоенасьць часта запуськае заганныя кола і сапраўды пачынае замінае ім спаць.*

### Пытаньні і заданьні

1. Зь якімі праблемамі сну вы сутыкаецеся?

2. Што замінае вам спаць? Ці можна гэта ўхіліць?

3. Што дапамагае вам спаць мацней? Ці можна гэта выкарыстоўваць?

### 3. Цыркадныя рытмы і дэсынхрозы

«Засынаю як забіты і прачынаюся як забіты», — скардзіцца мой добры сябар на зьбіты рэжым. Сапраўды, навуковыя даследаваньні паказалі наяўнасьць узаемасувязі паміж слухным соднёвым рытмам арганізма і здароўем чалавека. У выпадку зьбітых біярытмаў — калі нашая актыўнасьць высокая і ноччу, і днём, — павялічваецца рызыка псыхічных разладаў, уключаючы дэпрэсію і нэўрозы. **Выбудаваць рэгулярны рэжым сну, харчаваньня, працы і руху будзе вельмі карысна — на гэтым грунтуецца ўсё астатняе здароўе.**

**Сьвятло** — гэта ключ, які заводзіць наш унутраны гадзіннік. У сятчатцы ёсьць адмысловыя клеткі, якія рэагуюць менавіта на зьмену асьветленасьці, на заходы і сьвітанкі. Гэтыя фотаадчувальныя гангліянарныя клеткі працуюць нават у сыяпых людзей. Дзіўна, але наш цыркадны рытм складае не 24 гадзіны роўна, а 24 гадзіны і 20 хвілінаў. Таму безь сьветлавой падзаводкі нашыя гадзіннікі могуць занадта моцна сыходзіць наперад.

**Яркае сонечнае сьвятло** сыцішае выпрацоўку мэлятаніну, гармону сну, а цемра стымулюе яго выпрацоўку. Таксама важным сыгналам зьяўляецца і тэмпература навакольнага асяродзьдзя, бо ўвечары сонца заходзіць і зьніжэньне тэмпературы — магутны сыгнал для сну. Сваю ролю граюць і пэрыфэрычныя «гадзіннікі» органаў і сыстэмаў: харчовыя, рухальныя, стрэсавыя.

Таму моцны сон — гэта толькі вяршыня айсбэргу, паказьнік нармальнай працы нашых унутраных рытмаў на працягу ўсіх содняў. Пры незбалянсаваным рэжыме дня — напрыклад, калі вы працуеце ноччу ці не выходзіце на сьвятло ўдзень, — адбываецца дэсынхранізацыя біялягічных рытмаў: разузгадненьне рытмаў арганізма з рытмамі навакольнага асяродзьдзя з наступным разузгадненьнем розных рытмаў арганізма паміж сабой. Менавіта таму першае, што трэба рабіць для здароўя, — гэта ўсталяваць здаровы рэжым дня, каб сынхранізавана праца-

валі ўсе вашы ўнутраныя гадзіннікі: харчовыя, сьветлавыя, тэмпературныя, стрэсавыя, цяглічныя.

Цемра ўключае выпрацоўку гармону мэлятаніну, які стымулюе працэсы аўтафагіі. Але калі вы яшчэ ўначы, гэта павялічвае ўзровень гармону інсуліну, што прыгнятае выпрацоўку гармону росту і зьмяншае працэс аўтафагіі.

**Дэсынхрозы.** Пры дэсынхрозах узьдзеяньне розных стымулаў адбываецца паапырч. Пропуск сьняданку, сядзячы лад жыцця з самае раніцы, стрэсавая праца — усё гэта паступова прыводзіць да разьвіцьця многіх хранічных захворваньняў, ад цукроўкі да дэпрэсіі. Для нармалізацыі біярытмаў раніцай важна на працягу гадзіны пасля абуджэньня актываваць галоўныя «гадзіннікі арганізма» з дапамогай сьвятла, тэмпературы, ежы, руху і стрэсу.



*Тое, як вы праведзяце першую ранішнюю гадзіну, шмат у чым паўплывае на ваш настрой днём і на якасьць сну ўвечары і ўначы.*

Мы сутыкаемся зь неабходнасьцю адаптавацца да зьменаў сьветлавога рэжыму кожны год, называючы гэта «восеньскай маркотай» і «вясновым авітамінозам». Зрух рэжыму ўсяго на адну гадзіну хоць і незаўважны для асобнага чалавека, але сур'ёзна ўзьдзеічае на грамадства ў цэлым.

Пераход на летні час, калі мы сьпім на гадзіну менш, прыводзіць да павелічэньня сьмяротных аварыяў на 6–8 % на працягу тыдня пасля пераводу стрэлак, павышае рызыку інфаркту, суіцыду, частасьць выкліку хуткай дапамогі. А вось пераход на зімовы час, калі мы сьпім на гадзіну больш, зьніжае рызыку інфаркту.

Дэсынхрозы (рассынхранізацыя) біярытмаў могуць узьнікнуць з прычыны авіяпералёту і зьмены гадзінных паясоў (джэтлаг), работы па начох, зьменнага графіка. Бывае, што ўдзельнікі працоўнай каманды жывуць у розных краінах, таму для аглян-абмеркаваньня праекта трэба адаптавацца да іншага часовага пояса — такая сучасная зьява завецца «лічбавы джэтлаг». Распаўсюджаны міт — ідэя аб тым, што сон можна чымсьці кампэнсаваць: ежай або дабаўкамі. **На жаль, гэта не працуе: замены сну не існуе.**

### Як старэе наш унутраны гадзіннік.

З узростам, апроч бачных прыкметаў старэння, адбываецца і старэнне нашага ўнутранага гадзінніка. А гэта вядзе да таго, што мяняюцца і пагаршаюцца працэсы, якія ён кантралюе: зрушваюцца пікі ў амплітудзе ваганьняў тэмпературы, мэtabалітаў, гармонаў у крыві.

*Меншымі становяцца ваганьні тэмпературы цела, а гэта вельмі важна: чым вышэйшая тэмпература цела днём, тым больш мы бадзёрыя, чым меншая яна ўначы, тым лепшыя сон і аднаўленьне. Узровень картызолу ўначы становіцца вышэйшым, а ягоны пік зрушваецца на больш раньні час — з узростам людзі пачынаюць прачынацца ўсё раней, і іх актыўнасьць раніцай вышэйшая.*

Чым выкліканыя гэтыя адрозьненні? З аднаго боку, гэта працэсы старэння мозгу і ўжо згаданага супраціязматычнага ядра; з другога боку, важным зьяўляецца зьніжэньне адчувальнасьці да сыгналаў, якія кіруюць гадзіннікам. Напрыклад, наш крышталік, пачынаючы з 18 гадоў, кожны год на 1 % страчвае пранікальнасьць, што абмяжоўвае паступленьне сьвятла, асабліва сіння часткі спектру, які паляпшае працу гадзінніка. Як мы ведаем, чым меней сьвятла ўдзень, тым горай працуюць нашыя цыркадныя рытмы. Таму нядзіўна, што выдаленьне катаракты паляпшае мэлятанінавы рытм і, адпаведна, якасьць сну. У адным з дасьледаваньняў у дамах састарэлых павелічэньне асьвятленьня днём і зьніжэньне колькасьці сьвятла ноччу ня толькі палепшыла начны сон, але й зьнізіла дзённую дрымотнасьць, палепшыла агульнае самаадчуваньне, павысіла кагнітыўныя здольнасьці.

Па сабе магу сказаць, што сонца — вялікі майстар нашых унутраных ключоў. Прытрымлівайцеся здоровага рэжыму дня, правільна сынхранізуйце сьвятло, тэмпературу, стрэс, харчаваньне і рух — і гэта станюцца паўплывае на працу вашага гадзінніка і, як вынік, усяго арганізма.

### Прынцып рэжыму і сынхранізацыі.

Умацаваньне здароўя патрабуе надзейнага падмурка — структураваньня часу. Распарадак дня ляжыць на чатырох краевугольных камянях: гэта рэжым сну, ежы, рухальнай актыўнасьці і працы. Калі вам удалося стварыць свой рэжым дня і датрымлівацца яго,

то большую частку працы вы ўжо выканалі. **Выбудаваны рэжым паступова ўвойдзе ў звычку і будзе служыць каркасам для здароўя ў цэлым.**

*Лад жыцьця ў шматлікіх доўгажыхароў просты і прадказальны: напрыклад, пастухі на Сардзініі штодня прачынаюцца рана і выходзяць даглядаць за жывёламі, без адсыпаньня на выходных або позьняга «завісаньня» з фільмамі ў пятніцу.*

Наш арганізм любіць прадказальнасьць: унутраны гадзіннік лепш працуе, калі мы засынаем і прачынаемся ў адзін і той жа час, наш страўнік і кішачнік загадзя рыхтуюцца да прыёму ежы, таму так важны рэжым харчаваньня. Трэнёроўкі больш эфэктыўныя, калі яны праходзяць па раскладзе, а не выпадкова час ад часу. У сваёй практыцы я пераканаўся, што без рэжыму нават найлепшыя пачынаньні вырачаныя. Напрыклад, у зьмене харчаваньня спачатку важна выправіць рэжым, а ня брацца адразу за зьмену прадуцтваў ці зразаньне калярыйнасьці.

Цяпер багата ў каго бывае пераменны графік працы, частыя вячэрнія забаўкі, пад'яданьні на хаду — усё гэта вядзе да таго, што рытм жыцьця становіцца рваным, хаатычным. У адзін дзень чалавек пераядае, у іншы пералежвае, у трэці — недасыпае і спрабуе гэта кампэнсаваць у іншы час. Усё гэта — кепская ідэя.

Імкніцеся да таго, каб падтрымліваць рэжым харчаваньня, сну, руху, стрэсу і адпачынку, незалежна ад дня тыдня ці сэзону. Такі лад жыцьця дазволіць вам захаваць здароўе нават у моманты моцных нагрузак. Пры гэтым манатоннасьць жорсткага рэжыму валодае дэтрэнёроўным эфэктам, пазбаўляючы нас карысных стрэсаў. Так, манатоннае харчаваньне прыводзіць да мэtabалічнай адаптацыі да дыеты, калі яна перастае працаваць. У занятках спортам праграма практыкаваньняў непазьбежна страчвае сваю эфэктыўнасьць, бо арганізм да яе прыстасоўваецца. **Рэдкія парушэньні рэжыму могуць пайсьці на карысьць як разнавід карыснага стрэсу — гармэзісу.**

Чым мацнейшая трэнёроўка, тым даўжэйшае аднаўленьне, а новую трэба заплянаваць у пункце супэркампэнсацыі. Яшчэ старажытныя грэкі, трэніруючы атлетаў, адзначылі магчымасьць павелічэньня прадукцыйнасьці за кошт правільнага чаргаваньня актыўнасьці й адпачынку. Правільнае чаргавань-

не розных фізіялягічных станаў важнае для здароўя. Мае сэнс цыкляваць сваю актыўнасць у залежнасці ад гадавога сезону: улетку, пры высокім узроўні святла, мы можам дазволіць сабе больш вугляводаў, а ўзімку, калі рухаемся менш, — больш тлушчаў, а вугляводы варта зрэзаць. Пэрыядычны пост (фастынг) хаця і парушае рэжым, але ў цэлым карысны. Усё гэта будзе ўплываць на якасць сну.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці выконваеце вы штодзённы рэжым харчавання (яда прыблізна ў адзін і той жа час), сну, руху?
2. Ці ўдаецца вам сынхронізаваць харчаваньне, рух і стрэс?
3. Ці адаптуеце вы свой рэжым да іншых зьменаў у вашым ладзе жыцця?

## 4. Чым небяспечны дэфіцыт сну?

Траціну жыцця мы праводзім у сьне, і гэтая траціна моцна ўплывае на тое, як мы чуйнем. Калі вы сьнёныя трывожныя, нягеллыя і марудлівыя, то, магчыма, рэч проста ў недасыпе. Пры дэфіцыце сну кагнітыўныя здольнасьці і ўсвядомленасьць зьмяншаюцца першымі, як і настрой і рухальныя здольнасьці, але мы часта недаацэньваем гэтыя зьмены. Калі сон карацейшы 7 гадзінаў, то гэта можа ў 2,5 разы павялічваць рызыкі розных захворваньняў — атлусьценьня, дыябэту, дэпрэсіі, хваробы Альцгаймэра і іншых, і пазьней іх цяжэньне.

*Недахоп сну ўплывае на актыўнасьць генаў: актыўнасьць значнай часткі (711 генаў!) была дэфармаваная з прычыны недасыпу.*

### Мозг і кагнітыўныя здольнасьці.

Дэфіцыт сну зьніжае кагнітыўныя здольнасьці: мы на 40 % горш запамінаем інфармацыю і асвойваем новыя навукі. Людзі з частымі парушэньнямі сну робяць нашмат больш памылак на працы.

**Сон павялічвае нэўраплястычнасьць, што дапамагае нам эфэктыўней адаптавацца да нечаканых сытуацыяў.** Кіроўцы, якія ня выпаліся, вельмі няўважлівыя: у людзей зь бессоньняю рызыка трапіць у аварыю ў 7 разоў большая, чым у тых, хто нармальна сьпіць. У цэлым больш за 20 % аварый ад-

бываюцца праз дрымотнасьці кіроўцаў. Калі ласка, калі вы адчуваеце выразную дрымотнасьць — вашыя думкі блукаюць, вам цяжка сканцэнтраваць увагу, вы часта пазяхаеце, — не сядайце за стэрно!

Недасып — сур'ёзная перашкода на шляху фармаваньня карысных звычак, затое выдатны каталізатар шкодных: пры недахопе сну чалавек шукае вонкавыя стымулятары, напрыклад кафэін, нікатын, цукар і гэтак далей. Нявыспаны чалавек запальчывы, раздражняльны і пакрыўджаны на ўвесь сьвет.



*Недахоп сну зьніжае даступнасьць дафамінавых рэцэптараў у мозгу, што прыводзіць да імпульсіўнасьці і прыняцьця горшых рашэньняў, меншай задавальнасьці жыцьцём, больш пэсімістычнага сьветаўспрымання.*

Чым меней мы сьпім, тым меншая наша стрэсаўстойлівасьць. Так, скарачэньне сну ў два разы павышае ўзровень картызолу да вечара наступнага дня на 37%. Многія гены, звязаныя з парушэньнямі сну, павялічваюць і рызыку дэпрэсіі: невыпадкова лячэньне дэпрэсіі можа прыкметна палепшыць якасць сну і наадварот. Парушэньні сну прыводзяць да хваробаў, а хваробы ўзмацняюць парушэньні сну — чарговае заганае кола. Няпаўнаважасны сон ставіць пад пагрозу ўсе нашыя спробы зьмяніцца і пазьдаравець, бо ў гэтым выпадку мы маем горшы самакантроль, пераядаем, прапускаем спартзалю. Дэфіцыт сну ўзмацняе цягу да харчовай узнагароды, прычым нявыспанаму чалавеку перапрацаваная ежа здаецца нашмат смачнейшай, чым таму, хто сьпіць добра.

### Імунітэт.

Недасып адмоўна ўплывае на працу імуннай сыстэмы, павялічваючы ўзровень хранічнага запаленьня. Калі сон скараціць напалову, то актыўнасьць проціпухлінных клетак падае на 70 %. Для шэрагу разнавіднасьцяў раку дэфіцыт сну зьяўляецца чыньнікам рызыкі: гэта, напрыклад, рак кішачніка, падкарэньніцы і грудзей. Нават эфэктыўнасьць вакцыны меншая, калі рабіць прышчэпку чалавеку, які ня высыпаўся.

## Цела.

Недахоп сну зьніжае адчувальнасьць да інсуліну, зьніжае гармон сытасьці лептын і павышае гармон голаду грэлін. Чым менш вы сьпіце, тым імаверней зьясьце больш на наступны дзень, а гэта павялічвае рызыку атлусьцення і цукроўкі. Калі вы трэніруецеся, то дэфіцыт сну можа зьвесці на нішто ўсе вашыя намаганьні, затармазіўшы цяглічны рост. Таму так важна пасля інтэнсіўных нагузаў спаць болей — для аптымальнага аднаўленьня.

У мужчынаў, якія сьпяць мала, узровень тэстастэру адпавядае ўзросту на дзесяць гадоў старэйшаму. У жанчынаў дэфіцыт сну таксама парушае працу палавых гармонаў, зьмяншае лібіда. Пастаянны недахоп сну паскарае старэньне арганізма ў цэлым і старэньне скуры ў прыватнасьці. У кантрактах з мадэлямі агенцтва пазначаюць у якасьці абавязковага пункту добры сон, і гэта не выпадкова.

*Як паказалі дасьледаваньні, ужо пасля першай бяссоннай ночы ў скуры зьніжаецца колькасьць вільгаці, зморшчыны глыбеюць, узмацняюцца лушчэньне й чырвань, зьніжаецца эластычнасьць. Да таго ж чым мацнейшы дэфіцыт сну, тым выяўнейшыя праявы на скуры.*

Наагул з узростам якасьць сну пачынае мець усё важнейшае значэньне, бо структура сну парушаецца, і нам пачынае бракаваць павольнага сну, а гэта значыць, што горш адбываецца ўзнаўленьне.



*Чым старэйшым вы становіцеся, тым больш увагі надайце якасьці сну.*

## Якасьць сну.

Начныя раздражняльнікі (шум, сьвятло, тэмпература) часта парушаюць сон, фрагментуюць яго, выклікаюць мікраабуджэньне, якія мы потым ня можам згадаць. Так, нам здаецца, што мы абвыкаем да шуму ўначы, але ў рэальнасьці ён кожную ноч дзейнічае на наша цела нэгатыўна, выклікаючы падвышэньне ціску і стымулюючы актыўнасьць стрэсавай сымпатычнай сыстэмы.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы ў дрымотным стане кіруеце аўтамабілем?

2. На якую ежу вас цягне пры недахопе сну? Як вы кантралюеце апэтыт?

3. Як вы выглядаеце пасля недасыпу? Зрабіце фота і параўнайце з добрай ноччу.

## 5. Вечаровае і начное сьвятло

У «царства Марфэя» вядзе брама з дзьвюма форткамі: на наступленьне сну ўплывае як працэс стомленасьці — або «ціск сну», — так і цыркадныя біярытмы. Кожны з гэтых працэсаў можа быць парушаны рознымі спосабамі. Ціск сну аслабляецца лішкам кафэіну, высокім узроўнем стрэсу, недахопам рухальнай актыўнасьці. Парушыць цыркадныя біярытмы можна яркім сьвятлом, тэмпературай, позьняй вячэрай і да т. п. Таму й спосабы паўплываць на сон мы разгледзім у адпаведнасьці з гэтымі чыннікамі. Паводле Бібліі, стварэньне сьвету пачалося з «адзьдзяленьня сьвятла ад цемры». Так і мы пачнём абмеркаваньне чыннікаў, якія ўплываюць на сон, менавіта са сьвятла — галоўнага цыркаднага чынніка, які кіруе нашым унутраным гадзіннікам.

**Сонечнае сьвятло — гэта крыніца жыцьця** і сыгнал для нашага ўнутранага гадзінніка, але лішак сьвятла сур'ёзна шкодзіць нашаму сну. **Адсутнасьць сьвятла** — гэта таксама важны сыгнал для арганізма для падрыхтоўкі да сну, які стымулюе выдзяленьне гармону цемры — мэлятаніну.

Вясёлка, якую вы бачыце пасля дажджу, зьяўляецца, калі белае сьвятло раскладаецца ў спектр кроплямі дажджу і паказвае нам сваю прыроду, хвалі рознай даўжыні. Хваля пэўнай даўжыні мае пэўны колер. На адным канцы спектру — чырвоны, ён лёгка ўспрымаецца і слаба дзейнічае на нашы ўнутраныя гадзіны, на іншым канцы — высокаэнергетычнае сьвятло сіняга спектру, ён аказвае мацнейшае ўздзеяньне на наш мозг, прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Наш унутраны гадзіннік увечары чакае такой жа сьветлавой карціны, як і ў прыродзе: плыўнага пераходу да вечаровага няяркага нізкага чырвонага сьвятла (як на захадзе сонца) і затым да поўнай начной цемры. Зьніжэньне яркасьці сьвятла таксама памяншае выпрацоўку картызолу, расслабляе, зьніжае апэтыт. Яркае вечарновае сьвятло, асабліва сьвятлодыёднае, з высокай актыўнасьцю сіняга спектру, прыгнятае выпрацоўку гармону сну мэлятаніну і парушае працу ўнут-



ранага гадзінніка. Таму так важна выкарыстоўваць больш здаровыя крыніцы сьвятла, а таксама абмежаваць выкарыстаньне кампутараў і смартфонаў. Лепей зрабіць гэта як мінімум за дзеве гадзіны да сну, сынхронна зь дзённым часам заходу сонца.

#### Увечары:

- прыглушайце яркае верхняе сьвятло;
- выкарыстоўвайце лякальныя крыніцы сьвятла;
- пераклучайцеся на лямпы напальваньня або іншыя лямпы са спектрам сьвятла бяз піку ў сіняй частцы;
- не чытайце са смартфона, аддавайце перавагу звычайным кнігам або адмысловым прыладам для чытаньня электронных кніг;
- выкарыстоўвайце адмысловыя акуляры (blu-blockers), якія адлюстроўваюць сьвятло сіняга спектру — у іх вы можаце працягнуць працаваць за экранамі, зьнізіўшы шкоду;
- усталюйце праграмы (F.lux і Twilight), якія зьніжаюць яркасьць экранаў і зьмяняюць іх спектр — іх можна наладзіць на аўтаматычнае ўключэньне і выключэньне кожны дзень.



Для расслабленьня ўвечары можа пасаваць таксама інфрачырвоное сьвятло. Існуюць адмысловыя лямпы і панэлі, зь якімі вы можаце паэкспэрэментаваць.

Ёсьць шэраг дасьледаваньняў, якія кажуць аб карысьці інфрачырвонага сьвятла для здароўя пры шматлікіх захворваньнях (дыябэт, сардэчна-сасудзістыя і інш.), траўмах (паскарэньне аднаўленьня) і для прыгажосьці (стимуляцыя ўтварэньня калягену ў скуры, памяншэньне зморшчын), але гэтае пытаньне патрабуе далейшага вывучэньня і больш надзейных доказаў.

Калі жывёлы баяцца агню, дык на чалавека агонь аказвае антыстрэсавае ўздзеяньне, зьніжаючы ціск і нармалізуючы пульс. Сузіраньне шапаткога, зыркага, жывога вогнішча «паглынае» ўсе пачуцьці — слых, зрок, нюх, дотык, прыкоўвае да сябе ўвагу, а, такім чынам, становіцца пэўнага кшталту мэдытацыяй, здольнай зьменшыць неспакой.

Для мяне асабіста гэта адна з самых расслабляльных працэдураў — печка-камін на лецішчы. Калі агмень распалены, цяпло нібы-

та праймае цябе, выклікаючы расслабленьне й дрымоту, якім немажліва супраціўляцца.

Номо Sapiens з самага ўзьнікненьня віду карыстаўся агнём, за сотні тысячаў гадоў да зьяўленьня віду папярэднікі таксама карысталіся агнём. Агонь — гэта абарона, ежа, аб'яднаньне, выжываньне для нашых продкаў. Мэханізм дзеяньня полымя складаны: і цяпло, і фракцыйнасьць языкоў полымя, і інфрачырвоное выпраменьваньне. Больш за тое, запіс агню на экране таксама працуе.

#### Начное сьвятло або сьветлавое забруджваньне.

«Паглядзіце на сваю руку ў спальні. Што вы бачыце?» — такім простым спосабам навукоўцы вывучалі сувязь асьветленасьці ў спальні і рызыкі атлусьцення. Варыянты адказу: «можна прачытаць тэкст», «можна бачыць супрацьлеглы бок пакоя», «можна бачыць толькі руку», «занадта цёмна, каб бачыць руку». **Аказалася, што чым сьвятлей у спальні, тым шырэйшая талія ва ўдзельніц дасьледаваньня.** Пры гэтым ня толькі пакутуе мэtabалізм, але й расьце рызыка паводзінных разладаў і дэпрэсіі.

Навукоўцы называюць гэта сьветлавым забруджваньнем: у нас шмат лішняга сьвятла як унутры дома, так і ад вулічных ліхтароў. Прыбярэце ці заклейте сьвятлодыёдныя індыкатары тэхнікі, павесьце шторы блэкаўт, калі гэта складана — выкарыстайце маску для сну. Маска павінна быць зручнай, ня ціснуць і надзейна трымацца: перабярэце некалькі мадэляў, каб знайсці аптымальную для вас. Не карыстайцеся начнікамі, а калі ёсьць неабходнасьць уключыць сьвятло ноччу, то выкарыстоўвайце ў сьвяцільных чырвоныя лямпы — такое сьвятло слабей за ўсё прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Мы недаацэньваем небясьпеку сьвятла нізкай інтэнсіўнасьці. Высьветлена, што начное сьвятло інтэнсіўнасьцю ў 3–5 люкс аказвае нэгатыўнае ўздзеяньне на здароўе: для прыкладу, 5 люкс — гэта яркасьць невялікай сьвечкі з адлегласьці 60 см.

#### Пытаньні і заданьні

1. Купіце акуляры для абароны ад сіняга сьвятла.
2. Выкарыстоўвайце правільнае вечаровае сьвятло.

3. Наколькі цёмна ў вас у спальні? Ці ба-чыце вы сваю руку?

## 6. Ранішняе і дзённае святло

Калі ўвечары і ўначы мы зьніжаем яркасьць святла, то раніцай і днём імкнёмся да яго: для моцлага сну і аптымальнага самаадчуваньня нам важна атрымаць дастатковую колькасьць яркага сонечнага святла. Наш унутраны гадзіннік мае патрэбу ў вялікай колькасьці святла, бо большую частку часу ў гісторыі нашага віду мы праводзілі па-за памяшканьнямі.

*У сонечны дзень асьветленасьць дасягае 10 000 люкс, у пахмурны дзень — 1000 люкс, а ў нашых дамах і офісах усяго 100–300 люкс.*

Старайцеся быць на вуліцы ня менш за гадзіну на дзень — без сонцаахоўных акуляраў, кепак або капелюшоў. Лавіце сонца праз адчыненыя вокны, праводзіце больш часу на гаўбцы, зрабіце працоўнае месца ля вакна, працуйце тварам да вакна, прыбярэце ўсё, што замінае паступленьню святла: расьліны, жалюзі, шторы. Выкарыстаньне люстэркаў і белага колеру павялічыць асьветленасьць памяшканьня.



*У адным з дасьледаваньняў людзі, якія працавалі каля вакна, атрымлівалі на 170% больш святла, чым тыя, хто сядзеў у глыбіні памяшканьня, і спалі на 46 хвілінаў даўжэй.*

Калі вы жывяце ў клімаце, дзе ёсьць праблема зь яркім сонцам, то можна выкарыстоўваць фотатэрапію: набыць і ўключыць з раніцы на паўгадзіны прыбор зь яркасьцю святла ня менш за 10 000 люкс — гэта дапамагае пераадолець восеньскую маркоту і палепшыць сон. У “цёмны час года” выкарыстоўвайце светлавы будзільнік. Ён здольны плыўна павялічваць яркасьць, імітуючы сьвітанак, — і гэта карыснае абуджэньне, бо прачынацца ад званка звычайнага будзільніка ня надта карысна.

Навукоўцы даўно вывучаюць эфэкты сонечнага святла і высветлілі, што менавіта яркае ранішняе святло — самае карыснае для сну і здароўя. Я выходжу раніцай з дому ў офіс. Дарога займае каля 25 хвілін ва ўсходнім кірунку, іду амаль насустрач сонцу — і гэта вельмі дабратворна ўплывае на маё самаадчуваньне.

*Ранішняе святло прыкметна зьніжае сымптомы дэпрэсіі. Дастаткова трох тыдняў ранішняга святла па 30 хвілінаў — і частасьць дэпрэсіі зьмяншаецца на 49%! Максімальных значэньняў эфэкт дасягае празь пяць тыдняў. Працуе гэта ва ўсіх узроставых групах.*

Паўгадзіны святла раніцай дастаткова, каб палепшыць вечаровую выпрацоўку мэлятаніну і стымуляваць яго больш раньняе выдзяленьне ўвечары. Таксама святло дапамагае зьменшыць залішні ранішні картызол. Нармалізацыя цыркадных рытмаў станоўча адбіваецца ня толькі на гармонах, але й на абмене рэчываў: ранішняе святло паляпшае адчувальнасьць да інсуліну і дапамагае сьхуднець. Зьніжэньне вагі пры гэтым невялікае, але яно ідзе выключна за кошт тлушчу, пры гэтым таксама зьмяншаецца апэтыт, асабліва вячэрні. Ранішняе святло прыкметна паляпшае працу мозгу, эфэктыўны пры біплярных разладх, трывожнасьці. Спартыўныя дасьледнікі таксама выявілі яго станоўчае дзеяньне: паўгадзіны яркага святла раніцай паляпшаюць паказьнікі ў спартовай стральбе.

## Пытаньні і заданьні

1. Як на вас уплывае святло?
2. Ці дастаткова святла раніцай у вас дома?
3. Калі вы схільныя да восеньскай маркоты, набудзьце лампы для фотатэрапіі.

## 7. Тэмпэратура паветра

Захутаўся ў коўдру — горача, раскрыўся — халодна, высунуў адну нагу — ідэальна! Тэмпэратура цела, навакольнага асяродзьдзя і цеплаабмен паміж імі ўплываюць на наш сон. Ня толькі святло цыклічна зьмяняецца ў навакольным асяродзьдзі, але й тэмпэратура. Як і многія іншыя біярытмы, тэмпэратура кіруецца соднёвым цыклом сонца, а ня ўзроўнем нашай актыўнасьці. Людзі, якія працуюць уначы і сьпяць удзень, дэманструюць той жа цыкл зьмены тэмпэратуры, што і астатнія. Найбольш нізкая тэмпэратура цела адзначаецца раніцай, каля 6 гадзінаў, а максімальнае значэньне дасягаецца ўвечары, каля 18 гадзінаў. З 19:00 тэмпэратура цела пачынае зьніжацца, дасягаючы найніжэйшага пункту ў 5 гадзінаў раніцы. Зьніжэньне

тэмпэратуры цела і навакольнага асяродзьдзя — гэта сыгнал да расслабленьня і засынаньня.

Нашыя продкі навучыліся падаўжаць дзень вогнішчам, але й яно паступова згасе, а начная прахалода вабіць у ложак. Розныя плямёны ўстаюць і кладуцца спаць па тэмпэратуры, а не па сонцы: абуджэньне надыходзіць у пункце мінімальнай тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя раніцай. Пры гэтым тэмпэратура кончыкаў палыцаў зьніжаецца, а вась прыток да мозгу крыві павялічваецца, узровень картызолу таксама расьце.

**Што ж адбываецца цяпер?** Цэнтральнае ацяпленьне, цёплае адзеньне, пуховыя коўдры і ваўняныя пледы падтрымліваюць пастаянную тэмпэратуру, гэта перашкаджае астуджэньню цела і замянае заснуць. Даўно забыты такі аксэсуар, як начны каўпак: раней спальні не ацяпляліся, таму каўпак дапамагаў, каб ня мерзлі вушы. Мы жывём у пастаянным цеплавым камфорце і развучыліся кіраваць сваім тэмпэратурным рытмам. Пры бессані тэмпэратура цела вышэйшая, і вы напэўна ведаеце, як цяжка заснуць у сьпякоту. Нават невялікае зьніжэньне тэмпэратуры паляпшае хуткасьць засынаньня і якасьць сну.



*Зьніжайце ўвечары тэмпэратуру цела, прыбірайце ўсё, што замянае яму астываць і выводзіць лішнюю цеплыню.*

Навукоўцы выявілі, што калі нагрэць мозг пацука за ўсё на  $0,1^{\circ}\text{C}$ , то ён пачынае пазяхаць, а пазяханьне вядзе да зьніжэньня тэмпэратуры мозгу. Наш мозг спажывае 25% усёй энэргіі, і яму важна мець надзейную сыстэму астуджэньня для паўназначнай работы. Калі мы пазяхаем, то нашая насаглотка запаўняецца халодным паветрам, ніжняя сківіца нацягвае тканкі, адкрываючы доступ у гаймараву пазуху. Струмень паветра астуджае сьценкі пазухаў і кроў, зьмешчаную там у крывяносных спляценнях. А калі сківіцы сьціскаюцца, гэта спрыяе току астуджанай крыві ў сінусы мазгавой абалонкі. Так, акт пазяханьня астуджае мозг.

**«Трымай галаву ў холадзе, живот у голадзе, а ногі ў цяпле».**

У норме мэtabалічная актыўнасьць у прэфрантальнай кары галаўнога мозгу павінна зьніжацца ўвечары. А вась пры бессані яна

застаецца падвышанай. Паніжэньне тэмпэратуры мозгу запавольвае яго мэtabалізм: штучнае невялікае астуджэньне галавы зьяўляецца эфэктыўным спосабам змаганьня зь бессанню. Нават адна галава над коўдрай дазваляе хутка астываць целу, бо на ёй шмат крывяносных сасудаў, разьмешчаных блізка да паверхні скуры. Цікава, што людзі не дрыжаць, калі холад зьведвае толькі галава.

**Ахалоньце.** Падчас экспэрымэнту ў шапачках хворых зь бессанню цыркулявала астуджаная вада. Вынікі паказалі, што сон падосьледных амаль нічым не адрозьніваўся ад сну здаровых удзельніц. А для паўназначнага сну вельмі важнае чаргаваньне павольнага і хуткага сну, спалучанага з чаргаваньнем паніжанай і падвышанай тэмпэратуры.

**Усё, што замянае нам пазбаўляцца ад цяпла, замянае і заснуць.** Памятаеце гэтае прыемнае адчуваньне, калі гарачая падушка замянае спаць, і вы яе пераварочваеце прахалодным бокам?

Пачніце з таго, што астудзіце спальню: памяншайце на ноч апал, праветрывайце яе. Аптымальная тэмпэратура ў спальні складае  $18-20^{\circ}\text{C}$ . Прахалоднае паветра астуджае ня толькі галаву, але й цела, бо мы ўдыхаем паветра тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя, а выдыхаем сагрэтае. Пазбавіцца ад лішняга цяпла можна і з дапамогай цяпла. Напрыклад, прыміце ванну, яна пашырае сасуды рук і ступняў, тым самым паляпшаючы адвядзеньне цяпла, а калі вы выходзіце, то эфэктыўна астываеце.



*Зрабіце лёгкія практыкаваньні да першага поту і ахалоньце, прайдзіцеся ў лёгкім адзеньні вуліцай, выйдзіце пастаяць на гаўбіцы, апранайцеся дома лёгка, кабне замянаць вывядзеньню цяпла.*

Можна выкарыстоўваць грэлку ці шкарпэtkі, каб трымаць «ногі ў цяпле». Сярод сасудаў рук і ног ёсьць вялікая колькасьць тых, што прымае актыўны ўдзел у тэрмарэгуляцыі. Калі ў нас халодныя ногі, значыць, сасуды там сьціснутыя, і вывядзеньня цяпла не адбываецца. Халодныя ногі могуць быць прычынай бессані: чым горшы пэрыфэрычны кровазварот, тым часцей людзі скардзяцца на парушэньні сну.

Шкарпэtkі дазваляюць павялічыць тэмпэратуру ў пэрыфэрычных частках цела, паляпшаюць якасьць сну, даюць хутчэйшае засынаньне,

магчыма, стымулююць выдзяленьне мэлятаніну. Акрамя гэтага, ёсьць і іншыя нечаканыя бонусы: цёплыя шкарпэткі дазваляюць дасягнуць мацнейшага (на 30 %) аргазму.

Выкарыстоўвайце пасьцельную бялізну з натуральных матэрыялаў, якая добра праводзіць цяпло, выкарыстоўвайце астуджальныя падушкі, цяпер прадаюцца і астуджальныя намартрасьнікі, якія дазваляюць рэгуляваць тэмпературу. У дасьледаваньнях устаноўлена, што абцяжараныя да 6–8 кг металічнымі прутамі коўдры на 50 % палягчаюць бессань на працягу месяца, а за год сон нармалізуецца ў 78 % пацыентаў, таксама яны палягчаюць сон у людзей з трывогай, дэпрэсіяй і біпалярным разладам. Імаверна, што мэханізм дзеяньня абцяжараных коўдраў заключаецца ў актывізацыі рэцэптараў ціску на скуру, што зьніжае ўзровень стрэсу.

Таксама варта паспрабаваць **спаць голымі**. Гэта паляпшае вашу тэрмарэгуляцыю, не абмяжоўвае рухі, не замянае лімфаадтоку. Для параў сон галышом паляпшае ўзаемаадносіны, павялічвае ўзровень шчасьця і павялічвае частасьць сэксу.

### Начная тэмпература.

Аптымальная тэмпература ў спальні на працягу ўсёй ночы дапамагае павысіць якасьць сну, а акрамя гэтага схуднець і палепшыць мэтабалічнае здароўе нават для цалкам здаровых людзей. У адным з дасьледаваньняў параўноўваліся дзьве групы здаровых маладых людзей: адны спалі пры 24°C, іншыя — пры 19°C. Аказалася, што ўсяго за месяц у другой групы ў два разы павялічылася колькасьць бурага тлушчу, які спальвае тлушч з выдзяленьнем цяпла, і палепшылася адчувальнасьць да інсуліну, што зьяўляецца ахоўнымі чыннікамі і зьніжае рызыкі захворваньняў.

### Ранішняя тэмпература.

Зарадка і ўмераная фізычная актыўнасьць раніцай спрыяюць уздыму тэмпературы цела і больш высокай актыўнасьці. Дасьледаваньні паказалі, што 20-хвілінная прабежка больш эфэктыўная для павышэньня ўзроўню энэргіі, чым кубак кавы, і парадак у галаве наводзіць лепш. Я зьяўляюся прыхільнікам бялковага сьняданку, бо бялок валодае найболей высокім тэрмагенным эфэктам

у параўнаньні зь іншымі нутрыентамі. Паўсядзённая фізычная і разумовая актыўнасьці актывізуюцца пры павышэньні тэмпературы цела: памятаеце, што пастаянна зьніжаная тэмпература цела днём — гэта часты сымптом гіпатэрыёзу.

**Тэмпература ў доме.** 18°C — гэта тэмпература, пры якой сярэднестатыстычны чалавек можа знаходзіцца працяглы час бязь верхняй вопраткі і шкоды для здароўя. Найбольш спрыяльнай зьяўляецца тэмпература, роўная 19–20 градусаў. Сардэчна-сасудзістая сыстэма чалавека таксама лепш працуе пры тэмпературы ніжэйшай за 22 градусы.

### Пытаньні і заданьні

1. Знайдзіце аптымальны баянс паміж прахалодай і цяплом.
2. Сьпіце ў прахалоднай спальні.
3. Адрэгулюйце ацяпленьне ў доме, каб пазьбегнуць завыхакай тэмпературы.

### 8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэньня

Засынаньне і абуджэньне — гэта працэсы, якім папярэднічае доўгая падрыхтоўка. Напрыклад, узровень гармону актыўнасьці і стрэсу картызолу пачынае паступова падмацца задоўга да таго, як вы працянецца. Калі гэты працэс зьбіць, то ёсьць імавернасьць дрэнна засыпаць ці прачынацца «ня з той нагі».



*Рэжым сну стварае адчуваньне ўпарадкаванасьці: навукоўцы высьветлілі, што ёсьць сувязь паміж рытуаламі, звязанымі са сном, і задаволенасьцю жыцьцём.*

**Уставайце заўсёды ў адзін і той жа час,** незалежна ад таго, працоўны гэта ці выходны дзень. Класьціся спаць таксама важна ў адзін час, але калі раптам хіліць да сну, то, вядома, варта пайсьці ў ложак крыху раней. Павольны сон эвалюцыйна больш старажытны, таму пры недасыпе мозг першым кампэнсуе яго дэфіцыт. Калі вы засынаеце, то ў першай палове сну ён дамінуе, а колькасьць хуткага сну павялічваецца толькі ў другой палове сну. Калі вы занадта рана прагнуліся, то пазбавіліся большай часткі хуткага сну.

Карысна сфармаваць **рэжым здаровага сну**: стварыце вечаровы рытуал, то бок выразную паслядоўнасьць дзеяньняў да адыходу да сну. Гэта можа быць што заўгодна (шпацыр, душ, мэдытацыя, дыхальныя практыкі, кніга на ноч і г. д.), галоўнае — што дзённы пастаянны графік. Так вы выпрацуеце звычкі, якія значна палягчаюць засынаньне, і карыстацца такім рытуалам можна будзе ў новых сытуацыях, калі сон часта бывае клопатны. Часам мы парушаем графік з добрых прычынаў, напрыклад кладзёмся крыху раней, каб пабольш паспаць. **Але калі мы не «нагулялі» сон, не адчулі дрымотнасьць, то можам потым доўга валяцца ў спробе заснуць, а гэтага рабіць ня варта.**

**Хранатып.** Які ж ідэальны час засынаньня і абуджэньня? Розны для соваў і жаўранкаў. Аптымальна, калі пэрыяд вашай актыўнасьці супадае са сьветлавым днём. Большасць людзей могуць лёгка мяняць свой графік, але вось генэтычным «совам» зрабіць гэта цяжэй. Зрэшты, хранатып толькі напалову вызначаецца генэтыкай, а ўсё астатняе — гэта ваш лад жыцьця. Мы можам кіраваць вонкавымі трыгерамі для зьмены цыркадных гадзінаў, каб наладжваць іх найлепшым для сябе чынам. Улічвайце ваш унутраны адказ на рэжым або зрабіце ДНК-тэст — на яго аснове можна атрымаць адказ па вашым хранатыпе.

**Аналіз ДНК і хранатып.** Падзялюся сваімі вынікамі. У сьніне (ад анг. *Single Nucleotide Polymorphism*, SNP, вымаўляецца як «сьніп») rs7221412 у гене *Period 1* у мяне AA. Значыць, мне зручней уставаць у сярэднім на гадзіну раней, чым носьбіту варыянту GG.

Адным з галоўных генаў, якія кіруюць нашым унутраным гадзіннікам, зьяўляецца *CLOCK* ген. У мяне ў яго сьніне rs1801260 вынік CT (гетэразігота), прамежавы варыянт. Носьбіты C алелі ў гэтым сьніне больш схільныя да дэпрэсіў, біпалярных разладаў, засынаюць пазьней, маюць больш высокі ўзровень актыўнасьці ўвечары і зьніжаную патрэбу ў сьне (у параўнаньні з TT).

Таксама ў сьніне rs228697 у гене *PER3* у мяне CC, а кожная алель C павялічвае перавагу ранішняй актыўнасьці. Атрымліваецца, у мяне відавочна пераважаюць гены «жаўрука», таму і над гэтай кнігай я працую пераважна раніцамі.

Ёсьць меркаваньне, што аптымальныя для сну гадзіны трапляюць на прамежак паміж

22:00 і 3 гадзінамі ночы — у той час ідзе актыўная выпрацоўка шматлікіх гармонаў. Разумна засыпаць крыху раней, адыходзячы да сну ў прамежак з 22 да 23:00. Для таго каб гэты час не высьлізгаваў ад вас, можна спачатку ставіць будзільнік на 21.30, калі пара прыступаць да «вечаровых рытуалаў» і запісваць час адыходу да сну ў свой працоўны дзёньнік.

Калі вы ўвесь час прачынаецеся ў адзін час, то арганізм паступова прыстасуецца пад ваш рэжым. Можна экспэрымэнтаваць, напрыклад, падштурхоўваць час абуджэньня плюс-мінус 15–30 хвілінаў ад звыклага, каб ацаніць, наколькі лёгка вам уставаць. Так можна знайсці аптымальны для вас час.

### Совы мяняюцца.

З досьведу сваёй працы магу ўпэўнена сказаць, што шматлікія людзі, якія лічаць сябе совамі, проста маюць зьбіты графік і лёгка перабудоўваюцца на ранішнюю і дзённую актыўнасьць. Дасьледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж совамі і жаўрукамі невялікі, усяго ў адну-дзве гадзіны. Маркуючы са зьвестак генэтыкі, сапраўдных соваў менш за 16%. Сапраўды, дасьледаваньні паказваюць, што, калі совам ссунуць графік, адрэгуляваўшы іх сьветлавы і харчовы рэжымы, то яны атрымліваюць прыкметны перавагі для здароўя: зьмяншаюцца стрэс і дэпрэсія, паляпшаюцца ня толькі кагнітыўныя, але і фізычныя здольнасьці! Таму для нармалізацыі графіка ўставайце на паўгадзіны раней, кладзіцеся таксама крыху раней — і так паступова знойдзеце свой баянс.



Дасьледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж «совамі» і «жаўрукамі» невялікай, усяго ў адну-дзве гадзіны.

### Рэгулярнасьць часу засынаньня і абуджэньня.

Дасьледаваньні паказваюць, што тыя, хто мала спаў у будні і адсыпаўся на выходных, выяўлялі горшыя кагнітыўныя здольнасьці, мелі большую вагу і вялікія рызыкі цукроўкі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Сацыяльны джэтлаг, то бок недасып у будні і даўжэйшы сон на выходных, зьбівае нашыя

біярытмы, павялічвае рызыку дэпрэсіі, частасьць курэння, ужывання алькаголю. Калі вы не даспалі, то кладзіцеся раней ці пасьпіце адзін цыкль (паўтары гадзіны) днём. Памятайце, што рэжым — перадусім.

*Калі вы прачынаецеся на выходных нават на адну гадзіну пазьней, гэта павялічвае шанцы атлусьцення.*

Для падтрыманьня рэжыму важна выкарыстоўваць ложка толькі для сну і сэксу. Ня варта спаць на ложку днём, працаваць і гуляць на ложку, глядзець тэлевізар, размаўляць па тэлефоне, чытаць кнігі, працаваць ці, горай за ўсё, — есьці.

**Важна класьціся ў пасьцелю ня проста для адпачынку пры зьяўленьні стомы, а толькі калі вы сапраўды хочаце спаць.** Калі вы дрэнна сьпіце, то ня трэба валяцца ў ложку. Выкарыстоўвайце мэтады кантролю стымуляцыі і абмежаваньня сну.

**Кантроль стымуляцыі** заключаецца ў тым, што ня варта ляжаць доўга ў ложку, калі ў вас бессань. Гэта важна для тых людзей, хто доўга варочаецца і ня можа заснуць, — ложка у іх пачынае асацыявацца з пакутлівымі спробамі. Калі ня можаце заснуць 20 хвілінаў, то ідзіце ў іншы пакой, пазаймайцеся любой спакойнай справай, напрыклад пачытайце. Калі захочацца спаць, зноў вяртайцеся ў пасьцелю.

**Мэтад абмежаваньня** сну грунтуецца на ўсталяваньні дакладных часавых рамак. Спачатку неабходна падлічыць рэальную працягласьць сну. Напрыклад, вы спалі 5 гадзінаў, але правялі ў ложку 8. Значыць, на наступную ноч вам неабходна правесыць ў ложку ня больш за 5 гадзінаў. Вядома, днём вы будзеце адчуваць дрымотнасьць, але засынаць будзеце хутчэй і спаць мацней. Як толькі якасьць сну палепшылася, падаўжайце пэрыяд знаходжаньня ў пасьцелі.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы жаўрук або сава? Як мяняецца ваш хранатып з узростам?
2. Прачынайцеся і засынайце ў адзін і той жа час.
3. Ці ёсьць у вас рытуалы засынаньня і абуджэньня?

## 9. Сьпіце ў цішыні

Як толькі ўзьніклі гарады, зьявілася і праблема начнога шуму. На самым пачатку нашай эры рымскі паэт Ювэнал пісаў: «Хворыя тут паміраюць, бо ня могуць спаць. Калі ж прыходзіць сон у арандаванай хаце? Гэта зусім ня проста, спаць у гэтым шумным горадзе! Вось чаму кожны тут хворы». Так, ужо ў Старажытным Рыме былі прынятыя першыя законы, якія забаранялі ўезд вазоў уначны горад для абароны сну яго насельнікаў. У наш жа час шум атручвае ня толькі сон, але й зьяўляецца самай частай прычынай канфліктаў паміж суседзямі.

Мы нават можам звыкнуць да начнога шуму, але гэта не паменшыць яго шкоднае ўздзеянне на якасьць сну і на арганізм. Для рашэньня праблемы важна выявіць і прыбраць ключавыя крыніцы шуму ўначы: храп партнёра, работа бытавых прыбораў, шум з вуліцы ці з-за сьцяны.

*Як хуткае рашэньне вы можаце выкарыстоўваць бярушы: лепш за ўсё — якасныя васковыя бярушы, якія можна замовіць індывідуальна. Магчыма, варта перабраць некалькі відаў, каб знайсці анатамічна камфортныя менавіта для вас.*

Зачыняйце вокны — тут часта гэта асноўная крыніца шуму. Зачыняйце дзьверы ў пакой, дзе працуе лядоўня ці кандыцыянэр: шум ад прыбораў не павінны перавышаць 30 дБ. Можна зьмяніць дызайн кватэры так, каб паменшыць узровень шуму: заплываць спальню вокнамі ў двор, пераставіць мэблю, закрыць шум дываном, ужыць гукаізаляруючыя і гукапаглынальныя матэрыялы.



*Белы шум ці гукі прыроды могуць палегчыць засынаньне, але сьцеражыцеся беглага шуму высокай інтэнсіўнасьці і працягласьці.*

## Сон з партнёрам.

На жаль, партнёр можа быць сур'ёзнай крыніцай шуму і нязручнасьці — ад храпу да рухаў цела ў сьне. Ідэальны выхад — спаць у розных пакоях: гэта забясьпечвае даўжэйшы сон, у ім у два разы менш абуджэньняў і на паўгадзіны даўжэйшая фаза доўгага сну. Калі сон сумесны, дык трэба, па магчымасьці, скасаваць усё, што можа перашкодзіць: вялікі ложка і два незалежныя матрацы, шумапаглынальныя дыванкі, бярушы,

магчымасьць зручна ўставаць з пасьцелі для кожнага і да т. п.

### Хатнія жывёлы.

Сабакі і каты рэдка паважаюць ваш рэжым жыцця, таму практычна кожны другі гаспадар скардзіцца на парушэньні сну. Проста не пускаяце гадаванцаў у спальню. А ў цэлым хатнія жывёлы, асабліва сабакі, дабратворна ўплываюць на вашае здароўе.

### Спальны рыштунак.

Выбірайце для сябе вялікі ложка, дзе вам зручна паварочвацца з боку на бок. Для матраца важная пругкая падтрымка і магчымасьць зьмяняць позу, не правальваючыся, аптымальнай зьяўляецца сярэдняя жорсткасьць. Выбірайце невысокія падушкі, на якіх зручна захоўваць натуральны выгін шыі, — занадта высокія могуць пагоршыць крывацёк. Для пасьцельнае бялізны выкарыстоўвайце натуральныя тканіны — яны лепей праводзяць цяпло, менш электрызуюцца і прыцягваюць меней пылу.

### Пытаньні і заданьні

1. Падбярыце сабе зручныя бярушы.
2. Які ўзровень шуму ў вас у спальні?
3. Вы храпяце?

## 10. Харчаваньне і сон

«Наемся — не магу заснуць, ня ем — не магу заснуць ад голаду», — скардзіцца многія. Час, калі мы ямо, уплывае на працу нашых «харчовых гадзінаў», бо адзін з галоўных гармонаў мэtabалізму інсулін працуе ў супрацьфазе з гармонам сну мэлятанінам. Чым больш мы зьдаем на вячэру і чым пазьней вячэраем, тым больш рызыкаў ня толькі для фігуры, але й для сну. Таксама яда на ноч аслабляе працэсы аўтафагіі — аднаўленьня і начнога «рамонт» клетак.

Важна **вячэраць умерана** — ня больш за 25% ад сутачнага каляражу, і не пазьней, чым за 3–4 гадзіны да сну. З прадуктаў горш за ўсё на сон уплываюць цукар і рафінаваныя вугляводы. А вось клятчатка ў гародніне і зеляніне, наадварот, паляпшае якасьць сну і падаўжае фазу павольнага сну. Бялковыя прадукты валодаюць стымулюючым дзе-

яннем, таму іх лепей зьдаць на сьнядак, а не на вячэру. Пазьбягайце прадуктаў, якія зьмяшчаюць аміны (напрыклад, тырамін), які стымулюе выдзяленьне норадрэналіну: гэта сыр, віно, соўсы, паўфабрыкаты, чакаляда.

Можна прапуськаць вячэру, але, калі вы дрэнна кантралюеце апэтыт і голад, то гармон голаду грэлін, які валодае стымулюючым эфэктамі, можа пагоршыць засынаньне. У такім разе лепей вячэраць так, каб засынаць без пачуцьця голаду.

**Кафэін.** Небясьпечнейшы за ўсё для сну кафэін, ён ёсьць у каве, гарбаце, многіх ахаладжальных напоях, батоніках. Кафэін і недасып утвараюць заганныя кола: мы горай сьпім, адчуваем дрымотнасьць, п'ём каву, гэта парушае сон на наступны дзень, і так па коле. Кафэін дзейнічае на адэназінавыя рэцэптары ў мозгу і блякуе сыгналы стомленасьці, маскіруючы зьявіленьне. Сярэдняе значэньне паўраспаду кафэіну 4–5 гадзінаў, але адмоўна ўзьдзейнічаць на сон ён можа і да 12 гадзінаў.

Навукоўцы ўсталявалі сувязь паміж ужываньнем кавы, парушэньнямі сну і стомленасьцю па раніцах. А ў некаторых людзей кавы колькасьцю больш за тры кубкі ўзмацняе стрэс, трывогу і нэрвы.

Правядзіце рэвізію спажываньня кафэіну, складзіце свой «кафэінавы сьпіс». Не ўжывайце кафэінавыя напоі пасля 14:00 (для некаторых нават пасля 12:00), прайдзіце кафэінавы дэтэкс, адмовіўшыся ад кафэіну на два тыдні, каб ацаніць індывідуальную рэакцыю. Таксама можна зрабіць кафэінавы дэтэкс на выходныя.

Памятайце, што кафэін не генэруе энэргію, ён зьянімае вас. Кафэін, як і іншыя рэчывы, здольны вырашыць толькі тыя праблемы, якія сам і стварае.



Акрамя кафэіну, шкодны і алякаголь, які моцна зьніжае якасьць сну, узмацняе храп, фрагмэнтую сну і асабліва моцна парушае фазу хуткага сну. Засынайце цьвярозымі!

### Водны балянс.

Залішняе спажываньне вадкасьці на ноч можа прывесць да начных абуджэньняў для мочаспусканьня, што пагаршае якасьць сну. У норме павінна быць ня больш за 1–2 моча-

спусканьні за ноч. Таму важна за дзье гадзіны да сну ня піць вадкасьці (за выключэньнем здаволеньня смагі), а непасрэдна перад сном схадзіць у прыбіральню. Можна выпіць ня чаю ці кавы, а зёлкавай гарбаты, многія яе віды расслабляюць і могуць паляпшаць сон (мэліса, мята, чабор, рамонак).

### Сындрым начнога апэтыту.

Частай прычынай парушэньняў сну зьяўляецца сындрым начной ежы. Гэта камбінаванае парушэньне сну і харчаваньня: чым больш калёрыяў вы зьядаеце ўвечары і ўначы, тым горш гэта ўплывае на здароўе. Прыкметамі начнога апэтыту зьяўляюцца скаргі на эпізоды начной ці вечаровай яды, зьніжэньне настрою ўвечары, адсутнасьць апэтыту ранкам. Часта, калі пагаршэньне сну і апэтыту доўжацца ня менш за тры месяцы, гэта спалучаецца зь дзённай стомленасьцю, дэпрэсіяй, пачуцьцём віны. З карэкцыяй такога стану працуе псыхатэрапія, і, вядома, пойдзе на карысьць паляпшэньне рэжыму харчаваньня.

### Дадаткі для сну.

Дэфіцыт шматлікіх важных вітамінаў і мінералаў можа пагаршаць сон. Спрыяльна ўплывае папаўненьне дэфіцыту цынку і магнію. Вялікае значэньне маюць вітаміны групы В (В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>), прычым папаўняць іх дэфіцыт лепш актыўнымі формамі: пірыдаксаль-5-фасфат, мэтылфалат, мэтылкабаламін. Дадаткі мэлятаніну дапамогуць толькі пажылым людзям або пры зьмене гадзінных паясоў. Паляпшаюць сон шматлікія расьлінныя сродкі: валяр'яна, лаванда, рамонак.

*Зьвярніце ўвагу: шматлікія снатворныя могуць выклікаць залежнасьць, валодаюць мноствам эфэктаў і не захоўваюць нармальную структуру сну. Таму іх можна карыстаць адно ў выпадку скрайняй неабходнасьці і кароткатэрмінова. Ужываць можна вышэйзгаданыя зёлкі.*

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы п'яце кавы? Паспрабуйце прыбраць кафеін у другой палове дня.

2. Падбярэце для сябе расслабляльныя напоі без кафеіну на вечар.

3. Вячэрайце так, каб не адчуваць гострага голаду да засынаньня.

## 11. Зьменшыце вячэрні стрэс

«Меней ведаеш — мацней сьпіш» — гэтую прымаўку варта згадваць час ад часу. Сапраўды, стрэс зьяўляецца частай прычынай парушэньняў сну. Увечары, калі мы абдумваем праблемы мінулага дня, празь стому ўсё можа здавацца горш, чым ёсьць насамрэч, а наша рэакцыя на стрэс часта аказваецца небясьпечнейшай за сам стрэсар.



*Пракручваньне стрэсавых сытуацыяў у галаве для нашага цела — гэта як шматразовае іх пражываньне нанова.*

Таму важна за пару гадзінаў да сну вылучыць «чысты» час, сказаўшы сабе: «Турбавацца пра гэта я буду заўтра», ну альбо «Пераначуем — болей пачуем». Загрузіце свой мозг, займіцеся прыборкай. Паспрабуйце адразу, як скончылі працу, перамыкацца ў «рэжым адпачынку»: выключайце тэлефон, не заходзьце ў сацсеткі. Не разважайце пра тое, што не залежыць асабіста ад вас, нават калі гэта значныя рэчы накшталт глабальнага пацяпленьня і курсу валютаў. Адмоўцеся ад прагляду ці чытаньня навінаў увечары, а мо і ня толькі ўвечары.

**Думайце пра тое, што асабіста вы можаце зрабіць: як смачна павячэраць, з кім паразмаўляць, што прыгожага надзець і як цудоўна выглядаць.** Адцягвайцеся ад стрэсавых думак музыкай, прыродай, танцамі, цікавай кнігай, падкастам або аповедам. Чытаньне выдатна зьніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу, а чытаньне ўслых мае яшчэ большы расслабленчы эфэкт.

*Шмат хто скардзіцца: «Мне трэба добра выспацца, бо заўтра важны дзень. Але я не магу заснуць, бо заўтра важны дзень». Ня менш за 50 % усіх выпадкаў парушэньняў сну зьвязана з эмоцыямі або стрэсам, — так лічаць навукоўцы.*

Антыстрэсавы рэжым, стан спакою вельмі важныя для стварэньня здаровага вечара і мусяць стаць часткай вечаровага рытуалу. Вылучыце гадзіну на клопат пра сябе, пацешце сваё цела і мозг.

**Усе спосабы расслабленьня можна ўмоўна падзяліць на дзье групы: зьверху (праз галаву) і зьнізу (празь цела).**



Да **практыкаў «зверху»** можна аднесьці чытаньне прыемнай літаратуры, вядзеньне дзёньніка, мэдытацыю, практыку падзякі і спагады — яны выдатна расслабляюць. Любыя практыкі ўсвядомленасьці здымаюць стрэс і паляпшаюць якасьць сну. Яшчэ тысячы гадоў таму ўзьнікла парада «сонца хай ня зойдзе ў гневе вашым» (Эфэсянаў 4:26).

*Разгрузіце мозг увечары: чым менш у галаве думак, тым лягчэй засынаеце. Выдатна дапамагаюць розныя тэхнікі накіраваныя на фрырайтынг, калі вы выпісваеце на аркуш паперы ўсё, што прыходзіць у галаву. Каб практыкаваньне было карысным, запішыце пляны на заўтрашні дзень — паводле дасьледаваньняў, гэта на цэлых 9 хвілінаў паскарае засынаньне.*

Добра зьніжаюць стрэс і **практыкі «знізу»** — усе падыходы, якія накіраваныя на цэла і актывізуюць блукальны нэрв: масаж, самамасаж, гарачая ванна, расьціраньне, дыхальныя практыкаваньні, саўна і лэзья, камсэтычныя і спа-працэдурны. Доўгі выдых і камфортная затрымка дыханьня на выдыху, глыбокае павольнае дыяфрагмальнае дыханьне — дыхальныя практыкі можна рабіць пад кантролем праграмаў.

Ёга, расьцяжкі, пілятэс таксама падыходзяць: стрэс узмацняе цяглічную напружку, а такога роду практыкі дапамагаюць яе зьняць. Можна ўжываць тыбэцкія аплікатары, ролікі па цэле, шчотку для цэла, абдымкі, аўтагенную трэніроўку, цялесную мэдытацыю, нэрвова-цяглічную прагрэсіўную рэляксацыю — усё гэта выдатна працуе.



*Пазьбягайце спосабаў пасіўнага расслабленьня: ляжаньне перад тэлевізарам, сацсеткі, заяданьне стрэсу і да т. п. Гэта толькі скрадзе вашу ўвагу й сілы і кепска адаб'еца на стане здароўя.*

**Актыўнае расслабленьне** патрэбнае, каб прыбраць застойныя адмоўныя эмацыйныя перажываньні (разумовая жуйка, або румінацыя), калі мы ганяем адны і тыя ж перажываньні па коле. Навукова даведзена, што вядзеньне дзёньніка дапамагае зьменшыць стрэс і палепшыць сон. Таксама можна вылучыць сабе фіксаваны час «пахвалявацца», а па, скажам, 15 хвілінах больш не вяртацца да гэтых думак. Паспрабуйце пажартаваць зь сябе, абсурдызаваць ці пасьмяяцца з праблемы. Гіпэрбалізуйце сваё перажываньне — пасумуйце хвілінаў пяць ад усёй

душы або патрасіцеся ад жаху. Многім людзям не дае заснуць пачуцьцё віны за незавершаныя справы. Раскідайце іх у штодзёньніку і адпачывайце з чыстым сумленьнем.

Прыбярэйце ўсё, за што чапляецца ваш погляд, навадзіце парадак у доме і на працоўным сталё (пісьмовым і кампутарным). Пачуцьцё завершанасьці дапамагае расслабіцца, невыпадкова пра моцны сон кажуць: «Спіць, як пшаніцу прадаўшы». Вымойце посуд, выкіньце смецьце, падрыхтуйце сумку і адзеньне на заўтрашні дзень, навадзіце парадак вакол і на сваім целе. Усе гэтыя дзеянні даюць пачуцьцё кантролю і гатоўнасьці, што важна для сну.

*Спакойная музыка, водары эфірных алеяў, полымя свечак — усё гэта вы можаце ўключаць у свой вечаровы рытуал засынаньня.*

### Пытаньні і заданьні

1. Расслабце цэла: падыхайце, расьцягніцеся, прыміце ванну.
2. Разгрузіце сабе галаву, запоўніце дзёньнік.
3. Падрыхтуйцеся да заўтрашняга дня.

## 12. Актыўнасьць, задавальненьне, дзённы сон і вільготнасьць паветра

Калі мы моцна стамляемся, то патрэба цэла ў адпачынку лёгка занурае нас у сон. Стаміўшыся фізычна, мы літаральна сьпім хоць зубы выберы: нагрузка паляпшае сон, асабліва яго павольную фазу. Практычна любы від спорту паляпшае сон, але важна, каб вы займаліся даўжэй за 10 хвілінаў, да пачатку пульсу — тады і расслабіцца потым будзе прасцей.

*Ранішня зарадка — найлепшы від актыўнасьці для сну, як ні парадаксальна гучыць. Згодна з дасьледаваньнямі, тыя ўдзельнікі, хто рабіў практыкаваньні а 7-й раніцы, спалі лепш у параўнаньні з тымі, хто займаўся спортам у 13 ці 19 гадзінаў.*

Калі трэніруецеся ўвечары, то не апранайцеся шчыльна і давайце цэлу астыць пасля трэніровак — гэта дапамагае заснуць. Павольнае кардыё накіраванае на вэлатрэнажора, гімнастыкі можна практыкаваць непасрэдна перад сном, а вось сілавая, спартоўная ці інтэрвальная практыкаваньні за 2–3 гадзіны

да сну лепш пазьбягаць. Расыцяжкі, пілатэс, ёга могуць дапамагчы скінуць цяглічную напругу і спаць мацней.

**Актыўны спорт на ноч можа толькі пагоршыць сон празь пераўзбуджэньне.** Фізычна актыўныя засынаюць у сярэднім на паўгадзіны раней, сьпяць на 15 хвілінаў даўжэй і радзей абуджаюцца ў сьне. Больш за 75% тых, хто пачаў фізычныя практыкаваньні, адзначаюць паляпшэньне якасьці сну. Пры гэтым чым больш у вашым жыцьці актыўнасьці, тым больш сну трэба для аднаўленьня і цяглічнага росту, а без дастатковай колькасьці сну фізычныя здольнасьці прыкметна падаюць.

### Задавальненьне, пазітыў і сэкс жыцьця.

Пагадзіцеся, што эклер і сэрыял чым пазьнейшыя, тым смачнейшыя. Давайце разьбіромся, чаму так атрымліваецца і як жаданьне «пажыць для сябе яшчэ гадзінку» парушае сон.

**Дэфіцыт задавальненьня прыводзіць да дэфіцыту сну.** Калі мы з розных прычынаў (лішак стымуляцыі, самота, адмова ад хобі і інш.) атрымліваем менш задавальненьня ад жыцьця, наш мозг патрабуе пасля працоўнага дня атрымаць больш задавальненьня і дафаміну. Зьніжэньне ўзроўню дафаміну парушае рытмы працы ўнутранага гадзінніка, узмацняе дзённую дрымотнасьць, вядзе да зьяўленьня фрагмэнтацыі сну. Чалавека пачынае нястрымна цягнуць да забаваў увечары, ён імкнецца падоўжыць тое добрае самаадчуваньне, якое ў яго зьяўляецца, і гэта ўзмацняе недасып. Так узьнікае «адкладзены» стыль жыцьця. Таму так важна спатляць свой эмацыйны голад прадуктыўна на працягу дня і загадзя прадумаць для сябе задавальненьні, няхай гэта будзе новы фільм і новае месца, хобі і камунікацыя, цікавая кніга і шпацыр.



*Запішыце тры задавальненьні, якія вы атрымалі сёньня, і абавязкова заплянуйце задавальненьне на заўтра — такое чаканьне будзе дабратворна ўплываць на ваша самаадчуваньне.*

**Больш задавальненьняў.** Каб мацней спаць уначы, трэба болей цешыцца днём. У тых людзей, хто схільны да дэпрэсіі і паруханьняў сну, менш пазітыўных думак і

больш нэгатыўных. Карысна прыцэльна працаваць над эмоцыямі і вучыцца шукаць добрае ў паўсядзённым жыцьці, пераадольваючы прыроджаную схільнасьць фіксавацца на нэгатыве.

*Падумайце, што пазітыўнага і добрага было сёньня? А што пазітыўнага можа адбыцца заўтра? Якія дасягненьні ў вас сёньня? А чаго вы можаце дасягнуць заўтра? Усё роўна, вялікія ці малыя гэта будуць моманты й посьпехі, важнае адчуваньне вэктару вашага руху. Навукоўцы высветлілі, што тыя людзі, якія маюць больш ясны напрамак руху ў жыцьці і ў якіх ясьнейшыя сэнсы жыцьця, лепей сьпяць.*

### Ўдзячнасьць.

Пачуцьцё ўдзячнасьці й спагады актывуе антыстрэсавую сыстэму і выдатна расслабляе. Пагаварыце з блізкімі людзьмі, правядзіце зь імі «чысты» час без адцягненьня ўвагі на смартфон. Абдымкі, погляд воч-у-воч, кампліманты, гумар расслабляюць. Падумайце пра важнае ў вашым жыцьці, пагартайце дзёньнік. Запішыце сытуацыі, у якіх вы былі ўдзячныя нечаму ці некаму. Адчуваньне сэксу пражытага дня важнае, для таго каб пасьпяхова супрацьстаяць бягучым стрэсам.

### Сэкс.

Блізкасьць, абдымкі і сэкс важныя для дабрабыту і сну, а для многіх сем'яў сумесны сон — гэта яшчэ адна магчымасьць быць разам. Нават калі вы сьпіце асобна, рэгулярна прыходзьце да партнёра або запрашайце яго ў сваю спальню. Сэкс прыкметна (на 20%) паляпшае якасьць сну, эндарфіны і аксытацын дапамагаюць у гэтым. Ранішні сэкс можа быць выдатным пачаткам дня.

### Якасьць паветра ў спальні.

Вы схадзілі ў прыбіральню, прынялі душ, пачысьцілі зубы — спаць у «цялеснай чысьціні» прыемна. Аднак гэта яшчэ ня ўсе нашы выдзяленьні: мы выдыхаем у паветра прадукты абмену, часам іх нават называюць «га-западобным калам». І днём, і падчас сну мы выдзяляем з дыханьнем вуглякіслы газ, адзін чалавек за гадзіну выдыхае 30 літраў CO<sub>2</sub>! Куды ж ён зьнікае?

За час сну ў пакоі 20 м<sup>2</sup> прырост CO<sub>2</sub> будзе складаць 500 ppm кожную гадзіну, і ка-

лі ў спальні слабая вентыляцыя, то да абуджэння яго ўзровень у дзесяць разоў перавысіць норму. Сон у спальні без вентыляцыі з высокай канцэнтрацыяй вуглякіслага газу прыводзіць да пагаршэння кровазвароту галаўнога мозгу, стомленасці, разьбітасці і раздражняльнасці, можа ўзмацніць храп, цяжар у галаве і галаўны боль.

Важна правяраць з дапамогай CO<sub>2</sub>-датчыка якасць паветра і, пры неабходнасці, выправіць вентыляцыю: усталяваць прытокавы клапан паветра, правесіць цягу ў вентшахтах, адчыняць акно на мікраправетрываньне, трымаць дзверы ў спальню адчыненымі.

Асабліва часта вільготнасць падае зімой праз цэнтральнае ацяпленне. **Нізкая вільготнасць паветра вядзе да перасыхання дыхальных шляхоў, што вядзе да закладзенасці носа і павялічвае рызыку ГРЗ.** Таксама сухасць памяшканняў павялічвае колькасць пылу ў паветры. Выкарыстоўвайце ўвільгатняльнік паветра і падтрымлівайце вільготнасць у спальні ня менш за 50%.

**Чым лепшае паветра (вентыляцыя і вуглякіслы газ, дастатковая вільготнасць, чысціня), тым меншая рызыка недыху — апноэ.** Старыя матрацы і тканіны могуць утрымліваць прадукты жыццядзейнасці пылавых кляшчоў, якія раздражняюць дыхальныя шляхі. Пыл, які асядае на тканінах і абіўках, таксама нэгатыўна ўплывае на дыханьне, таму пэрыядычная ўборка ці выдаленне падобных пылазборнікаў са спальні станоўча адаб'еца на якасці сну.

Навукоўцы высветлілі, што чысціня паветра (колькасць дробных часціц P2.5 у ім) амаль напалову скарачае якасць сну і выклікае праблемы з засынаннем. Паветраны фільтр (HEPA-фільтар) у вашай спальні будзе здаровым рашэннем, асабліва калі вы жывяце ў буйным горадзе ці паветра ў вашым раёне бруднае (падрабязна пра гэта ў разьдзеле «Шкоднае асяродзьдзе»).

### Дзённы сон.

Гэта гісторыя пра тое, як нашыя дзіцячыя правілы — нахштальт шмат гуляць на вуліцы і спаць днём — становяцца дарослымі задавальненнямі. Дзённы сон добры ня толькі ў дзіцячым садку. У нашым біярытме ёсць натуральны момант падзення актыўнасці ў прамежку з 13 да 15 гадзінаў. Прыблізна праз 8 гадзінаў пасля абуджэння наш уз-

ровень картызолу зьніжаецца, і мы адчуваем стому й дрымотнасць. Таму ў некаторых выпадках карысна крыху падрамаць, але ня ўсім і не заўсёды.

Дзённы сон натуральны для чалавека, яго традыцыя (сіеста, інэмуры) ёсць у розных культурах. Дзённы сон павялічвае прадуктыўнасць на 34% і ўвагу на 54%, паляпшае запамінаньне і кагнітыўныя здольнасці. 20 хвілінаў сну эфэктыўнейшыя за некалькі кубкаў кавы і дапамагаюць згладзіць наступствы дрэннага сну ноччу. Сіеста нават тры разы на тыдзень на 37% памяншае смяротнасць ад інфаркту і зьніжае рызыку дэпрэсіі.

Аптымальна паспаць ня больш за 30 хвілінаў, каб не прачнуцца ў фазе глыбокага сну і ня трапіць пад інэрцыю сну — пагаршэнне самаадчування пры абуджэнні ў глыбокай фазе. Занадта доўгі дзённы сон можа запаволіць засынаньне ўвечары.

Дзённы сон можна практыкаваць у любым месцы (офіс, дом, машына): стаўце будзільнік, выкарыстоўвайце маску для сну і бярушы. Можна выпіць кубак кавы да дрымоты, і кафэін пачне дзейнічаць акурат пасля абуджэння. Пры гэтым дзённая дрымотнасць на тле нармальнай працягласці начнога сну можа быць небяспечным сымптомам недыху, цукроўкі, дэпрэсіі, парушэння работы шчытавіцы, дэфіцыту жалеза. Выключыце гэтыя станы, не ігнаруйце такога роду дрымотнасць, не заглушайце яе кафэінам.

**8-гадзінны сон ноччу і 20–30 хвілінаў сну днём у прамежак ад 13:00 да 15:00 — гэта, мабыць, самы аптымальны рэжым.**

### Пытаньні і заданьні

1. Заплянуйце сабе задавальненні на ноч, структурайце свой вечар.
2. Ці дапамагае вам дзённы сон?
3. Вызначыце ўзровень вільготнасці ў спальні. Як можна яго аптымізаваць?

## 13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну

Як і са стрэсам, часта неспакой пры парушэннях сну можа прынесці больш шкоды для здароўя, чым сама па сабе адсутнасць сну. Адны людзі прымушаюць сябе заснуць сілай волі і трывожацца з нагоды наступнага дня, даводзячы сябе да знямогі. Іншыя

пачынаюць ужываць снатворныя, але ж снатворныя ня лечаць прычыну, якая выклікала бессань, яны пагаршаюць архітэкттуру сну, могуць выклікаць залежнасьць і мець заўважтныя пабочныя эфэкты. Той жа мэлятанін не зьяўляецца панацэяй і, на маю думку, можа нават прынесці шкоду людзям маладога і сярэдняга ўзросту. Нават, здавалася б, бяспечныя зёлкі, такія як валяр'яна, часам могуць выклікаць парадаксальную рэакцыю.

Няправільна рэагуючы на парушэньні сну, чалавек можа спрыяць разьвіцьцю «навучанай бессані», калі яна становіцца хранічнай. Вы баіцеся недасыпу, баіцеся не заснуць, гэта вядзе да ўзмацненьня ўзрушанасьці, і вы рэальна пачынаеце горай спаць. Важна ставіцца прасьцей, не катастрофізаваць сытуацыі, у якіх вы ня спіце, — у рэшце рэшт, гэта дапаможа лягчэй перажыць бяссонную ноч.



*Памятайце, што нават у бяссонныя ночы мы ўсё роўна сьпім больш, чым нам здаецца, бо маем тэндэнцыю прымяшаць колькасць сну.*

Акрамя першаснай бессані, ёсьць і другая, выкліканая ўсталяванымі звонку прычынамі. Як толькі яны вырашаюцца, якасьць сну аўтаматычна паляпшаецца. Гэта могуць быць стрэсавыя сытуацыі, стымулятары, захворваньні. Напрыклад, на новым месцы нам бывае цяжка заснуць, але гэта натуральная біялягічная рэакцыя, калі нязвыкласьць і магчымыя небясьпекі прымушаюць наш мозг ня спаць. Многія хваробы выклікаюць праблемы са сном, на першым месцы сярод іх упэўнена стаяць недых і дэпрэсія. Меншы ўплыў на сон аказваюць синдром неспакойных ног, астма, энцэфаліт, хвароба Паркінсона і Альцгайма, захворваньні шчытавіцы.

*Некаторыя сымптомы, напрыклад начная патлівасьць, таксама могуць быць праявай недыху, сухотаў, мэнапаўзы, гіпаглікеміі пры дыябэце, тырэааксікозе, гастрэзафагэальнай рэфлюкснай хваробы і да т. п.*

**Парушэньні сну бываюць двух відаў:** калі вам цяжка заснуць (парушэньне засынаньня) і калі вы прачынаецеся ўначы і ня можаце заснуць (парушэньне падтрыманьня сну). Цяжкасьці з засынаньнем часта бываюць звязаныя са стрэсавымі прычынамі, а вось цяжкасьці з абуджэньнем сярэднячы могуць быць звязаныя з дэпрэсіяй, і часам гэта адзіная праява схаванай дэпрэсіі. У ма-

ёй практыцы бывала, што менавіта лячэньне дэпрэсіі прыводзіла да паляпшэньня сну, усе шматлікія спробы палепшыць гігіену сну не ўплывалі на яго якасьць і працягласьць.

### Недых (апноэ).

Недых — гэта частыя прыпынкі дыханьня ў сьне і самая частая прычына парушэньняў сну. Недых зьяўляецца цяжкім, але папраўным станам, на жаль, яго часта ня могуць дыягнаставаць. Недых падступны, ён маскіруецца храпам, у яго мала самастойных праяў, але пры гэтым ён правакуе разьвіцьцё шматлікіх іншых захворваньняў: атлусьценьне, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, пашкоджаньні мозгу і інш. Часта да гэтай праблемы дадаюцца начная і ранішняя гіпэртэнзія і вісцэральная атлусьценьне. Начны недых можа зьвесці на нішто спробы чалавека схуднець, а вось пасля яго карэкцыі адбываецца памяншэньне вагі. Павелічэньне абхопу шыі — чыннік рызыкі апноэ. Паводле розных ацэнак, недых можа ўкараціць жыцьцё на 15–20 гадоў, пры гэтым чалавек будзе ўвесь час пакутаваць ад дрымотнасьці, стомы, недахопу энэргіі.

Пры падазрэньні на недых неабходна звярнуцца да спэцыяліста для ўдакладненьня дыягназу і лячэньня. Для зьніжэньня храпу не ўжывайце алькаголь, спіце на баку, трымайце гігіену дыхальных шляхоў, схуднейце. Ёсьць шмат розных дапаможных прыладаў: налесткі і пластыры на нос, наставы і ротавыя ўкладышы, якія перашкаджаюць спадзеньню дыхальных шляхоў. Дыханьне праз рот можа пагоршыць сон і нават павысіць рызыку карыесу, адзінкавыя дасьледаваньні гавораць аб магчымай карысьці нават закладваньня рота на ноч, хоць патрабуюцца дадатковыя дасьледаваньні для правэркі гэтай ідэі. Паменшыць выяўленасьць храпу дапаможа лячэньне захворваньняў і дэфармацый насавай поласьці, трэніроўка цягліцаў глоткі, ніжняй сківіцы і языка, артыкуляцыя, сьпевы, ігра на спэцыфічных інструмэнтах, такіх як дыджэрыду.

Дыягназ ставіцца пры полісамнаграфіі, але неаднаразовыя прыпынкі дыханьня ў сьне, гучны храп, частыя начныя мочаспусканьні і дзённая дрымотнасьць — гэта тыповыя яго прыкметы. Калі ёсьць хаця б адна з гэтых прыкметаў, неабходна выключыць недых. Некаторыя гаджэты, напрык-

лад сыстэма для аналізу сну Sleep Analyze (Withings), могуць вызначаць недых.

### Нактурыя.

Начныя паходы ў прыбіральню часцей за адзін раз (нактурыя) — гэта прыкмета парушэння здароўя. Яны сустракаюцца ў кожнага трэцяга чалавека старэйшага за 30 і ня толькі зніжаюць якасць сну, але й могуць быць прадвеснікамі многіх захворванняў. Для больш дакладнага вызначэння прычынаў варта пэўны час весці дзёньнік мочаспускання — адзначаць час і аб'ём кожнага мочаспускання, з указаннем сілы пазыву, дыскамфорту, неабходнасці натушвання і інш.



*Сярод адносна дабраякасных прычынаў частых пазываў у прыбіральню вылучаюць залішнюю водную нагрузку ўвечары, позьняе ўжываньне кафэіну і алькаголю.*

Пачашчэнне начных паходаў у прыбіральню — гэта прыкмета старэння. Пасля 50 гадоў падвойваецца колькасць начной мачы: чым старэйшы чалавек, тым больш мачы выдзяляецца ноччу. Аднак перад тым, як сьпісаць гэта на старэнне, трэба выключыць хваробы: сардэчная і нырачная недастатковасць, синдром апноэ ў сьне, цукроўка, гіперплазія падкараньніцы, інфекцыі мачавых шляхоў, праліпс мачавога пухіра, дэфіцыт андрагенаў.

### Бруксізм.

Бруксізм (зубоўны скрогат) можа замінаць сну, але лечыцца ён дастаткова складана. Выкарыстоўваецца набор розных падыходаў — ад дадаткаў і зніжэння стрэсу да кіравання тонусам жавальнай мускулатуры, — таму для абароны зубоў ад пашкоджання варта выкарыстоўваць спецыяльныя капы.

### Сыndrome неспакойных ног.

Сыndrome неспакойных ног досыць часта мае генэтычную схільнасць і звязаны з абменам дафаміну. Ліквідацыя правакацыйных чыннікаў, ад папаўнення дэфіцыту жалеза да зніжэння колькасці кавы, можа дапамагчы аблегчыць гэты стан. Таксама дапамагае лячэнне спадарожных захворванняў,

адмена лекаў, якія правакуюць гэты стан, і да т. п.

### Дэпрывацыя сну.

Працяглая адсутнасць сну выклікае захворванні, але ў малых дозах дэпрывацыя сну можа быць карыснай. Чалавечая культура з самых ранніх часоў утрымлівае рытуалы, пэрыядычна выконвальныя ўсю ноч: можна ўспомніць ўсяночныя чужыяны, вігіліі, будыйскі данчод-хурал ды іншыя абрады, якія трываюць да самай раніцы. Яшчэ старажытныя рымляне ведалі, што бяссонная ноч здольная на некаторы час пазбавіць чалавека ад дэпрэсіі. Сапраўды, дэпрывацыя сну дапамагае пры цяжкіх формах дэпрэсіі, якія не адказваюць на антыдэпрэсанты. Незвычайныя адчуванні пасля бяссоннай ночы часткова абумоўленыя ўздыхам дафаміну.

**Існуе некалькі хронабіялагічных мэтадаў лячэння дэпрэсіі:** поўная дэпрывацыя сну, тэрапія абуджэннем, зрух фазаў сну, калі мы раней кладзёмся, лячэнне сьвятлом і цемрай, лячэнне яркім сьвятлом. Часта выкарыстоўваецца трайная хронатэрапія: спалучэнне дэпрывацыі сну, яркага сьвятла раніцай і ранняга адыходу да сну.

*Зь немэдыкамэнтозных спосабаў хронатэрапія працуе нават лепш за фізічную актыўнасць: паляпшэнне ў 41 % у групе дэпрывацыі супраць 13 % у групе трэніровак у першы тыдзень, 62 % супраць 38 % праз 28 тыдняў.*

Адсутнасць сну пасля гострага стрэсу зніжае рызыку посттраўматычнага стрэсавага разладу: падчас сну інфармацыя з кароткачасовай памяці пераходзіць у доўгачасовую, а адсутнасць сну парушае гэты працэс. Бяссонная ноч сыцірае ўспаміны і аслабляе эмацыйную рэакцыю на мінулае. Парадаксальна, але адсутнасць сну можа дапамагчы вылечыць бессань. Абмежаванне сну ўзмацняе «ціск сну», таму дрымотнасць на наступную ноч можа ўзмацніцца. Як асобны мэтад гэта не практыкуецца, але выкарыстоўваецца ў складзе кагнітыўна-паводзіннай тэрапіі бессані.

*Кагнітыўна-паводзінная тэрапія зьяўляецца адным з самых эфектыўных немэдыкамэнтозных спосабаў палепшыць якасць сну без пабочных эфектаў. Яе можна праходзіць у спецыяліста або карыстацца многімі прынцыпамі самастойна.*

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас дзённая дрымотнасьць?
2. Ці моцна вы храпяце?
3. Ці часта вы ходзіце ў прыбіральню ноччу?

### 14. Правільнае абуджэньне і раніца

Засынаньне з абуджэньнем — гэта найважнейшыя складнікі мастацтва моцнага сну. Калі вы ўстаеце «ня з той нагі», то ўвесь дзень ідзе наўскасяк. А посьпех прыходзіць ня проста да тых, хто рана ўстае, а хто прачынаецца энэргічным і пазітыўным. **Сапраўды, як сустрэнеш дзень, так яго і правядзеш.**

Найважнейшымі часткамі дня, якія забяспечваюць зладжаную працу нашага ўнутранага гадзінніка, зьяўляюцца раніца і вечар. Адначасовая падзаводка біярытмаў раніцай забяспечвае нас зарадам бадзёрасьці на цэлы дзень. І наадварот: калі мы выкарыстоўваем розныя стымулы несінхронізавана, гэта можа прыводзіць да парушэньняў працы ўнутраных органаў: пропуск сьняданку павялічвае адчувальнасьць да стрэсу, што можа паўплываць на засынаньне, а недахоп сьвятла раніцай вядзе да дрымотнасьці.

### Ранішняя сынхранізацыя.

Калі людзі кладуцца позна, то раніца для іх пачынаецца стрэсава і ў мітусьні. Пры гэтым ранішні час самы рэсурсны, таму так важна хаця б паўгадзіны, а ў ідэале гадзіну, прысьвяціць асабіста сабе: няхай гэта будзе вядзеньне дзёньніка, плянаваньне, мэдытацыя, разважаньні, прыняцьце рашэньняў. Гэта дапаможа вам быць больш усьведамленымі і сабранымі на працягу дня. Ваша ранішня гадзіна асабіста для сябе можа быць крытычна важнай для вашага росту. Спытайце сябе раніцай, што добрага вы зробіце сёньня? Што вы зробіце, каб наблізіцца да сваіх мэтаў? А як бы вы правялі гэты дзень, ведаючы, што ён апошні?

**На працягу першай гадзіны пасья абуджэньня заводзім усе гадзіннікі нашага арганізма: уключаем яркае сьвятло, прымаем халодныя ці кантрасны душ з расьціраньнем, робім кароткую інтэнсіўную зарядку, шчыльна сьнедаем з акцэнтам на бялковыя прадукты, вызначаем тры галоў-**

**ныя задачы на сёньняшні дзень, у ідэале — трохі прайсьціся па дарозе на працу, пабываўшы на сонца. Гэтыя дзеяньні дазваляюць скінуць інэрцыю сну, больш актыўна пачаць свой дзень.**

### Вечаровая сынхранізацыя.

Вечаровая сынхранізацыя мяркуе адваротныя ранішняй дзеяньні: зьніжэньне яркасьці сьвятла, памяншэньне стрэсу, манатонныя і расслабляльныя дзеяньні, прахалода і спакой. Для адных такімі манатоннымі дзеяньнямі зьяўляюцца вязаньне ці чытаньне ўсплых дзеям. Вельмі часта многія шкодныя звычкі, напрыклад пераяданьне, больш актыўныя ўвечары, калі чалавек таміўся і ягоная воля аслабленая. Таму так важна мець добры плян дзеяньняў на вечар і вылучыць хоць паўгадзіны «чыстага» часу пабыць саманасам з сабою, якасна адпачыць. Без выразнага вечаровага пляну мозг будзе вас спакушаць ня самымі здаровымі варыянтамі.

*Калі раніца больш рацыянальная, то вечар часта бывае больш крэатыўным. Так, аналіз шахматнай гульні паказаў, што, незалежна ад вашага хранатыпу, раніцай стратэгія гульні заўсёды больш абдуманая і бяспечная, а ўвечары хутчэйшая і рызыкаўная.*

Важныя рашэньні, зьвязаныя з ацэнкай рызыкі, аптымальна прымаць толькі раніцай. Да вечара зьмена адчувальнасьці да дафаміну розных рэцэптараў і назапашваньне высокага ўзроўню гэтага гармону спрыяе большай імпульсіўнасьці, спантаннасьці, творчасьці. Галоўнае — тварыць за пісьмовым сталом, а не ісьці лавіць посьпех у казіно або шукаць задавальненьне ў лядоўні.



*Перад сном можна падумаць над якой-небудзь важнай задачай і пажадаць сабе знайсьці яе вырашэньне.*

### Як лёгка прачнуцца?

Тое, як вы прачынаецеся, — найважнейшы паказьнік здароўя. Многія людзі штодня прачынаюцца па будзільніку, але адчуваюць да яго нэгатыўныя пачуцьці. Будзільнік — крыніца стрэсу, ён разбурае структуру сну, дэсынхронізуе нас, вядзе да рэзкага ўздыму стрэсавых гармонаў, што можа быць небяспечна для сардэчна-сасудзістай сыстэмы. Калі мы прачынаемся падчас фазы глыбокага

сну, то можам адчуваць сябе пабітымі — такая інэрцыя сну прыводзіць да зьніжэньня настрою і эфэктыўнасьці. А калі мы пераносім час абуджэньня — «яшчэ пяць хвілінак, і яшчэ пяць», — то з кожным разам пачуваемся ўсё болей стомленымі.

#### **Што ж рабіць?**

- Датрымлівацца рэжыму і прачынацца ў адзін і той жа час — арганізм падладзіцца, мы будзем прачынацца роўна па заканчэньні цыклю сну і лёгка ўставаць;

- выкарыстоўваць сьветлавую будзільнік, які плаўна павышае яркасьць у пакоі і рыхтуе нас да абуджэньня;

- заводзіць «унутраны будзільнік», калі, засынаючы, мы выразна ўяўляем час абуджэньня. Так можна прачнуцца самастойна нават за пяць хвілінаў да званка будзільніка, які будзе выкарыстоўвацца толькі для страхуўкі;

- зь вечара наладжвацца на цікавае заўтра: калі нас чакаюць вялікія істотныя справы, мы лёгка прачынаемся.

**Многія людзі ня бачаць ані сэнсу, ані задавальненьня ў заўтрашнім дні — нядзіўна, што ім так цяжка прачнуцца. Ці ёсьць дзея чаго прачынацца вам?**

#### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці лёгка вы прачынаецеся?
2. Як вы бачыце сваю ідэальную раніцу?
3. Складзіце свой ранішні рытуал.

# Стрэсаўстойлівасьць

## 1. Што такое стрэс?

На працягу нашага жыцця мы сутыкаемся як са спрыяльнымі магчымасцямі, так і зь перашкодамі рознай ступені складанасці. Для забеспячэння выжывання арганізм разьвіў здольнасць рэагаваць на пагрозу. Калі мы гаворым пра стрэс, то маем на ўвазе адначасова дзеянне стрэсара і набор ахоўных стрэсавых рэакцый на яго. У нас ёсць дзве рэакцыі: даць рады з прычынай стрэсу або змяніць сваю рэакцыю на яго, адаптавацца да сытуацыі або здацца.

Для аптымальнай работы ўсіх сыстэмаў нашага арганізма павінны падтрымлівацца пэўныя ўмовы ўнутранага асяроддзя — гаворка пра гамэастаз, здольнасць сыстэмы захоўваць пастаянства. Але чыньнікі навакольнага асяроддзя ўвесь час мяняюцца. Звычайна механізмы рэгуляцыі нашага цела згладжваюць гэтыя ваганні, не выходзячы за пэўныя значэнні. Але калі ўздзеянне занадта моцнае, то пастаянства ўнутранага асяроддзя парушаецца, і арганізм задзейнічае «цяжкую артылерыю», запускаючы стрэсавыя рэакцыі. Як часам яшчэ кажуць, стрэс — гэта вынік трэння ўнутранага і вонкавага сьветаў.



*Стрэсавыя рэакцыі аднолькавыя пры розных відах стрэсараў, і іх мэта — забяспечыць арганізм энэргіяй для выжывання ды мінімізаваць страту. Таму, калі мы гаворым пра стрэс, заўжды будзем гаварыць і пра энэргічнасць.*

Пры запуску стрэсавай рэакцыі:

- спачатку ўзьнікае рэакцыя трывогі, калі ўключаюцца ўсе магчымасці і рэсурсы арганізма;
- затым ідзе стадыя супраціву, калі мы супрацьстаім стрэсу;

• трэцяя стадыя — гэта або адаптацыя, калі мы здолелі прыстасавацца да стрэсара, або зьнясіленне, калі нам забракавала рэсурсаў гэтага зрабіць.

Чым больш у чалавека рэсурсаў, тым большую нагрузку ён зможа адолець бяз шкоды для здароўя і тым вышэйшая імавернасць, што ён прыстасуецца да стрэсу, павялічыўшы свае магчымасці й навыкі. Ужо шмат гадоў я вяду навучальны курс стрэсаўстойлівасці, які дапамагае людзям змяніць стаўленне да стрэсу, знайсці рэсурсы для росту і зьменаў. На курсе ўдзельнікі, абмяркоўваючы праблемы, часта дзівяцца — тое, што зьяўляецца стрэсам для аднаго, можа быць задавальненнем для іншага.

*Пры стрэсе вынік вызначае ўзровень BDNF — мазгавага чыньніка, які павялічвае нэўрапластычнасць, то бок здольнасць утвараць новыя сувязі паміж клеткамі. Калі ўзровень BDNF зьніжаецца, то чалавек, імаверна, выгарыць ад стрэсу, а калі падвышаецца — то зможа адаптавацца.*

Запас рэсурсаў для супрацьстаяння стрэсу называюць **адаптацыйнай энэргіяй**. Энэргія для адаптацыі назапашваецца і захоўваецца ў абмежаваным выглядзе і можа быць размеркаваная на розныя сфэры або сфакусаваная на адным выкліку. Калі чалавек выдаткоўвае сваю адаптацыйную энэргію хутчэй, чым назапашвае, гэта можа прывесці да зьнясілення і захворванняў.



*Стрэсаўстойлівасьць — гэта псыхалагічны рэсурс, звязаны з магчымасцю трымаць высокі ўзровень нагрузкі і стрэсу зь мінімальнай шкодай для здароўя, здабываючы карысць са стрэсу.*

Стрэсаўстойлівасьць залежыць ад рэсурсаў:

- фізічных: харчаванне, сон і інш.;



- псыхалогічных: навывкі рэлаксацыі, копінг-стратэгіі і інш.;

- сацыяльных: падтрымка сяброў і інш.

Нізкая стрэсаўстойлівасць вядзе да вычэрпвання ўзроўню энэргіі і фармавання сіндрому хранічнае стомы. Калі стрэс становіцца хранічным, гэта небяспечна хранічнай жа стомаю, стратай працаздольнасці, пастаяннай заклапочанасцю праблемамі, іпахондрыяй, выгараннем, дэпрэсіяй.

У сучасным жыцці мы сутыкаемся з ростам няпэўнасці, усё большым аб'ёмам інфармацыі і новых кантактаў, неабходнасцю прымаць рашэнні і рабіць выбар пры велізарнай варыятыўнасці — як вынік, наш арганізм запускае стрэсавую рэакцыю нашмат часцей, чым было задумана першапачаткова падчас эвалюцыі. **Стрэсавая рэакцыя сёння стала неадаптыўнай: нашая псыхіка не прыстасаваная да такой хуткасці змянаў, і нам трэба вучыцца не выгараць, калі мы хочам захаваць здароўе ва ўсё больш непрадказальнай будучыні.**

**Стрэсавая аўтаматычная рэакцыя ў мінулым выдатна дапамагала нам выжыць, запускаючы дзеянні і рэакцыі бяз іх асэнсавання і аналізу.** Больш за тое, пры стрэсе нават ёсць тэндэнцыя адключаць прэфрантальную кару, каб не запавольваць свае дзеянні.

Вось нашыя клясычныя 5F стрэс-рэакцыі:

- заміранне (freezing), калі трэба спыніцца, глядзець і слухаць;
- актыўнае нэрвовае ўзбуджэнне для мабілізацыі сілаў (fidget);
- уцёкі (flight);
- бойка (fight);
- здранцвэнне (faint): калі нічога не працуе, то можна прыкінуцца мёртвым.

Праблема ў тым, што цяпер нашыя задачы ня могуць быць вырашаныя ніводным з гэтых спосабаў. Можна прыкінуцца мёртвым, але гэта не пакрые нашыя рахункі. Можна біцца, але гэта не дапаможа прыдумаць новую бізнэс-стратэгію. Можна ўцячы, але ад сябе нікуды не ўцячэш. **Менавіта таму стрэсаўстойлівасць немагчымая без прыцэльнага падтрымання актыўнасці прэфрантальнай кары. Для выжывання нам неабходны ясны розум.**

*2,5 тысячы гадоў таму Буда вылічыў, што невуцтва прыводзіць чалавека да пакутаў, а адзіная крыніца пакутаў — нашыя ўласныя ўчынкі. Накідваючыся на рашэнне праб-*

*лемы аўтаматычна, неўсвядомлена праз 5F, мы часцяком адно пагаршаем стрэсавую сытуацыю.*

## Гостры і хранічны стрэс.

Эвалюцыйна мы прыстасаваныя да **гострага стрэсу (рэакцыя бі-бяжы)** і нашмат горш прыстасаваныя да **хранічнага стрэсу**. У сучасным свеце шмат у каго відавочны дэфіцыт гострага стрэсу і лішак хранічнага.

Хранічны стрэс прыходзіць адусюль: занадта шумна (шумавое забруджванне), занадта брудна (паветра, вада, плянэта ў цэлым), занадта святла (святлавое забруджванне), занадта сыта (праблема пераядання) і да т. п.

Як мудра заўважылі самураі, абрынуўшы струмень вады на меч, мы прымусім яго блішчаць, калі ж вада будзе капаць па кроплі, то меч заржаве.

**Хранічны стрэс як іржа — ён занадта слабы, каб запусціць дзеянне антыстрэсавых механізмаў, але на працягу доўгага часу прыносіць вялікую шкоду.**

Прыкмета часу — **некантраляваны стрэс**, найбольш небяспечны для здароўя. Часта стрэс выкарыстоўваецца як інструмент маніпуляцый: рэклама ўводзіць нас у стрэс, каб павялічыць пакупніцкую здольнасць, палітыкі — каб мы ўдзельнічалі ў галасаванні, начальства — каб зрабіць нас паслухмянымі. У школе і ў войску стварэнне некантраляванага стрэсу — гэта звыклы спосаб зрабіць людзей больш кіраванымі. Нэгатыўная інфармацыя пра няшчасці ці пакуты, як ні парадасальна, прыцягвае больш увагі, бо мозг лічыць, што яна больш карысная для выжывання, чым пазітыўныя навіны. Са з'яўленьнем смартфонаў мы ўвесь час знаходзімся пад атакай стрэсавых падзей.

## Сацыяльны стрэс.

Людзі — істоты сацыяльныя, для нас быць у калектыве — значыць выжыць. У старажытнасці чалавек, адрэнуты племенем, асуджаны на выганьне, быў вырачаны. Таму мы і цяпер такія ўспрымальныя да сацыяльнага стрэсу. Сацыяльны боль часцяком нашмат горшы за фізічны — бо фізічны мы перажываем адзін раз, а сацыяльны не слабее: публічнае прыніжэнне мы згадваем шматкроць.

*Да ліку стрэсараў, важных для выжывання, мозг адносіць аспэкты SCARF: status, certainty, autonomy, relatedness, fairness, г. зн. статус, упэўненасьць, самастойнасьць, агульнасьць і справядлівасьць. Нас чапляе несправядлівасьць у стаўленьні нас: калі хтосьці замахваецца на наш аўтарытэт, мы можам рэагаваць вельмі хваравіта.*

Мы міжвольна і эмпатычна можам капіяваць стрэс у навакольных праз работу люстраных нэўронаў. Навукоўцы кажуць, што стрэс можа быць «заразны», і картызол узрастае, нават калі вы назіраеце за перажываньнямі іншых людзей. Цікава, што дэдайн зьніжае эмпатычнасьць і ўспрыманьне чужога стрэсу.

### Псыхалагічны стрэс.

У жывёлаў стрэс мае фізычны характар, узнікае, калі выжываньню пагражае прамая небясьпека, і адносна рэдкі ў іх жыцьці. А вось чалавек можа запуськаць такую ж рэакцыю на ўяўныя пагрозы, якія малое розум. Другая праблема ў працягласьці рэакцыі: драпежнік гоніцца за жывёлай ня больш за хвіліну, тут ужо ці цябе зьелі, ці ты ўцёк, у любым выпадку доўга турбавацца няма пра што. У чалавека ж псыхалагічны стрэс можа дзейнічаць днямі і месяцамі, не паніжаючы інтэнсіўнасьці. У жыцьці цывілізаваных людзей дамінуюць менавіта псыхалагічныя стрэсары, таму пагражае нам не сама стрэсавая сытуацыя, а рэакцыя на яе ці нават яе чаканьне, напрыклад страх звальненьня.

**Мы можам сотню разоў пракручваць і перажываць складаную сытуацыю, прымушаючы сваё цела зноў і зноў рэагаваць на яе, што вельмі шкодна для здароўя.**

Псыхалагічны ціск складаецца з сотняў дробязяў: праблемы ў стасунках і на працы, асыярогі рознага кшталту, незадаволеныя жаданьні і інш. Чым горш мы спраўляецца, тым мацнейшы на нас ціск, і наша адаптыўная сыстэма перастае вытрымліваць нагрузку. Кожны стрэсар узмацняе наш трывожны стан, а наш трывожны стан становіцца больш адчувальным да кожнага новага стрэсара.

*Ёсьць усходняя прыпавесьць пра люстраны пакой у палацы шаха, які даваў дзясяткі адлюстраваньняў. Аднойчы туды забег сабака, які ўбачыў вакол мноства сабак, шчэрыў зубы, бра-*

*хаў і кідаўся на люстэркі, адлюстраваньні шчэрыліся ў адказ, а рэха толькі ўзмацняла ягоны брэх. Раніцай служкі знайшлі ў пакоі мёртвага сабаку, хоць у люстраным пакоі не было нікога, хто мог бы яму нашкодзіць. Так і мы часта мацней пакутуем ад сваёй рэакцыі на думкі, жаданьні, пачуцьці, а не ад прамога дзеяньня навакольных стрэсараў.*



*Вялікае значэньне маюць псыхалагічныя ўсталёўкі: ад таго, як вы ацаняеце стрэсар, залежыць ваша фізіялагічная рэакцыя на яго і ваша магчымасьць да яго адаптавацца.*

Што ж ёсьць стрэсам? Адзін і той жа чыннік для кагосьці можа быць стрэсарам, а для іншага — не. Спартовец лёгка падымае вагу, здольную траўмаваць пачаткоўца, дасьведчаны перамоўца спакойна сьпіць пасля канфлікту, які б ня даў заснуць усю ноч звычайнаму чалавеку. Тое, што для нас зьяўляецца ці не зьяўляецца стрэсарам, шмат у чым залежыць выключна ад нашых рэсурсаў і навываў. Калі вы ўмацоўваецеся, ранейшая нагрузка выклікае ў вас ужо не стрэс, а толькі подзіў. Вялікае значэньне маюць псыхалагічныя ўстаноўкі: ад таго, як вы ацэньваеце стрэсар, залежыць ваша фізіялагічная рэакцыя на яго і ваша магчымасьць да яго адаптавацца.

Уздзеянне стрэсу на арганізм залежыць і ад іншых рэсурсаў здароўя. Напрыклад, пры стрэсе павышаецца артэрыяльны ціск, расьце ўзровень тлушчаў і глюкозы ў крыві — і гэта зьяўляецца рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябэту. Але калі вы займаецеся спортам, то вашыя цягліцы лёгка спяляць лішак тлушчаў і глюкозы, а яшчэ пры руху выдзяляецца аксід азоту, які зьмяншае артэрыяльны ціск. Так актыўнасьць абараняе вашае цела ад стрэсу. А вось калі ў стане стрэсу вы лежыце на канапе перад тэлевізарам і заядаеце яго піцай, гэта яшчэ мацней павялічвае ўсе рызыкі.

Нягледзячы на тое, што ў гэтым разьдзеле ўвесь час выкарыстоўваецца слова «стрэс», я б рэкамэндаваў менш ужываць яго ў адносінах да свайго жыцьця. Кажучы «стрэс», мы як быццам ставім сабе дыягназ невылечнай хваробы, зь якой трэба зьмірыцца й жыць. Лепш скажыце сабе, маўляў, у мяне ёсьць задача ці праблема, што выклікае ў мяне пэўныя рэакцыі. І калі гэта задача, дык яе мож-

на прааналізаваць і вырашыць, а ня «вытрываць».

**Зрабіць зь лімонаў ліманад.** Мне падабаецца мэтафара з гештальт-тэрапіі: стрэс — гэта ежа. Чым гастрэйшыя вашыя зубы і мацнейшыя сківіцы, тым мацнейшы стрэс вы можаце ня проста перажываць, але й засвоіць ягоныя карысныя ўласцівасці. Любыя падзеі як ежа — ці зможаце вы іх перастрававаць? Слушна заўважалі стоікі: «Нашыя дзеянні могуць сутыкацца зь перашкодамі, але для нашых намераў ці плянаў перашкодаў не існуе. Бо мы здольныя падладжвацца і прыстасоўвацца. Сьведомасьць прыстасоўваецца і абяртае на сваю карысьць перашкоду, якая стала на шляху нашых дзеянняў. Перашкода на шляху дзеяння спрыяе дзеянню. Тое, што стаіць на шляху, становіцца шляхам». Марк Аўрэлій, 170 год н.э.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці гатовыя вы адхапіць «свой кавалак» ад жыцця, адаптаваўшыся да новых умоваў? Ці вы лічыце, што мусіць зьмяніцца сам сьвет?

2. Успомніце сытуацыі, якія былі стрэсавымі для вас у мінулым, а цяпер вы лёгка даяце ім рады. Што дапамагло вам зьнізіць іх стрэсагеннасьць?

3. Якая ваша самая тыповая рэакцыя на стрэс? Ударыць, уцячы, замерці, дрыжаць? Ці дапамагае яна вам? Ці ўдавалася вам зьмяніць сваю тыповую рэакцыю?

## 2. Уплыў стрэсу на здароўе

Прымаўка сыцьвярджае, што «ўсе хваробы ад нэрваў, і толькі некаторыя — ад задавальненьня». Які стрэс найбольш небясьпечны? Той, што выклікае зьнясіленьне, якім мы не можам кіраваць. Замест адаптацыі такі стрэс выклікае страту рэсурсаў, выгараньне, зьнясіленьне, аж да дэпрэсіі. Гэта суправаджаецца адчуваньнем катастрофы, стратай сэнсу і задавальненьня ў жыцьці. Небясьпечная не аднаразовая стрэсавая рэакцыя, а менавіта сыстэматычнае ўздзеянне на працягу доўгага часу: «шкодны» стрэс мае выразны назапашвальны эфэкт. У сучасным жыцьці мы сутыкаемся зь лішкам стрэсу эмацыйнага, некантраляванага, хранічнага, і пры гэтым нам можа бракаваць гострага стрэсу.

*Гостры стрэс, такі як фізычная актыўнасьць, хоць і павялічвае ціск, але трэніруе сэрца — у выніку спорт зьніжае ціск і пульс у стане спакою, што зьяўляецца спрыяльным і карысным.*

Для нашых далёкіх продкаў стрэс быў звязаны з прамой пагрозай для жыцця, для выжываньня даводзілася разьвіваць фізычную актыўнасьць і эканоміць энэргію. Таму пры стрэсе запускаюцца рэакцыі, якія павышаюць гатоўнасьць да фізычнай актыўнасьці (рэакцыя «бі — бяжы»): павялічваецца ціск, пульс, пачашчаецца дыханьне, павялічваецца цяглічны тонус і канцэнтрацыя ў крыві глюкозы і тлушчаў. Калі такая рэакцыя запускаецца занадта часта, а пры гэтым мы шмат сядзім, то яна шкодзіць нам: павышэньне цукру павялічвае пашкоджаньне сасудаў і павышае рызыку дыябэту, павышэньне тлушчаў правакуе зьяўленьне атэрасклерозу, павышэньне ціску павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і да т. п.

### Хранічны стрэс і энэргія.

Пры стрэсе арганізм пачынае запасіць энэргію, бо хранічны стрэс часта быў звязаны з голадам. Таму ў нас узмацняецца апэтыт, назапашваецца тлушч, адключаюцца «няважныя» палавая сыстэма, шчытавіца, імунітэт, касьцяная сыстэма — усё дзеля эканоміі энэргіі. **Калі гаворка ідзе пра выжываньне, то нам, вядома, не да размнажэньня.**

Разьвіваецца гіпадынамія — і гэта не «свадомое» нежаданьне рухацца, першаснае тут менавіта прыгнечаньне жаданьня руху мозгам. Пры гэтым чым менш мы рухаемся і больш ямо, тым яшчэ вышэйшая рызыка дэпрэсіі і яшчэ ніжэйшыя рэсурсы — так фармуецца замкнёнае кола.

### Стрэс і запаленьне.

Стрэс павялічвае ўзровень запаленьня. У выпадку нападу або ўцёкаў звычайна здараюцца раненьні, у раны могуць трапіць бактэрыі, таму важна загадзя павысіць актыўнасьць запаленчай рэакцыі — так эвалюцыйна арганізм прывык рэагаваць на стрэс. Таму пры стрэсе арганізм «па звычцы» назапашвае вадкасьць і натрый, павялічвае актыўнасьць сыстэмы згортваньня і ўзровень запаленчых малекулаў. У бойцы гэта дапамагло б справіцца са стратай крыві і хутчэй зага-

іць раны. У звычайным мірным жыцці гэта толькі павялічвае нашы рызыкі: напрыклад, чым вышэйшы ўздым запаленчага маркера С-рэактыўнага бялку, тым вышэйшая рызыка разьвіцця постстрэсавай дэпрэсіі.

### Рэгуляцыя стрэсу.

Стрэсавая сыстэма мае шмат **узроўняў рэгуляцыі**. На гарманальным узроўні працуюць гармоны картызол і адрэналін, ім дапамагае вэгетатыўная нэрвовая сыстэма. Яна складаецца са стрэсавай сімпатычнай і антыстрэсавай парасімпатыйнай сыстэмаў, гэта як газ і тормаз у аўтамабілі.



*Гіпэрактыўнасьць сімпатычнай нэрвовай сыстэмы пагаршае шкоду стрэсу, а, стымулюючы парасімпатичную сыстэму, мы можам заўважна прыслабіць дзеянне стрэсу на наш арганізм.*

Некантраляваныя гостры стрэс празмернай сілы павялічвае рызыку сьмерці. Напрыклад, крах біржы, як і землятрэс, павялічвае ў найбліжэйшыя дні сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Нават пройгрыш любімай каманды можа павысіць сьмяротнасьць, а вось выйгрыш можа зьнізіць рызыку сьмяротнасьці бліжэйшымі днямі — такая адказнасьць перад заўзятарамі. Пастаноўка дыягназу «рак» павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістай сьмерці ў першы тыдзень амаль у шэсьць разоў, у першы месяц — у тры разы, а да канца года рызыка становіцца сярэдняй.

Стрэс нэгатыўна ўплывае на працу мозгу, зьніжае нэўраплястычнасьць, сінэптагенэз, нэўрагенэз, што вядзе да пагаршэньня памяці і павелічэньня рызыкі дэманцыі. Хранічныя стрэсы фізычна зьмяншаюць памер мозгу, пакутуюць найважнейшыя структуры мозгу: гіпакамп (памяншаецца на 7–15%) і кара лобных доляў. Вобласці прэфронтальнай кары адказваюць за самакантроль, а чым горшы самакантроль — тым горш вы даяце рады са стрэсам. І зноў фармуецца заганныя кола.

### Стрэс і сэрца.

**Стрэс адмоўна ўздзейнічае на сэрца:** узмацняе працу сімпатычнай нэрвовай сыстэмы, пагаршае кровазабеспячэньне, правакуе разьвіццё арытмій, стымулюе згусаньне крыві і г. д. Чым больш напругі на працы,

тым вышэйшая рызыка атэрасклерозу каронарных сасудаў і падвышанага ціску. У Японіі нават існуе тэрмін «каросі» — сьмерць (інсульт або інфаркт) на працоўным месцы ад перапрацоўкі. Высокі ўзровень перажытага стрэсу летась у чатыры разы павялічвае рызыку інсульту. А ўсяго некалькі месяцаў перапрацоўкі па 10 гадзінаў за дзень на праціну павялічваюць імавернасьць інсульту.

*Праграмы зьніжэньня стрэсу пасля інфаркту прыводзяць да зьніжэньня сьмяротнасьці ў бліжэйшы год назіраньня, а праграма рэляксацыі на працягу 6–9 месяцаў зьніжае ня толькі стрэс, але й ягоныя наступствы — зварочвае атэрасклероз, прыводзіць да памяншэньня таўшчыні інтым-мэдыя сонных артэрыяў, зьніжае ЧСС, павышае варыябельнасьць сардэчнага рытму, паляпшае пераноснасьць фізычнае нагрукі, зьніжае частасьць прыступаў стэнакардыі, эпізодаў арытміі, а таксама колькасьці сьмерцяў ад ССЗ.*

Стрэс зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і павялічвае рызыку дыябэту. Стрэсавое пераяданьне пагаршае гэты працэс. Пры стрэсе лішак картызолу ўзмацняе страту цяглічнай масы і павялічвае набор тлушчу ў вобласці жывата, правакуючы вісцэральнае атлусьценне, а таксама ў верхняй частцы цела, уключаючы твар і шыю. Хранічны стрэс пагаршае структуру цела, прыводзячы да ўтварэньня ў розных частках цела «пастак тлушчу», устойлівых да пахуданьня. Стрэс вядзе да парушэньня працы імуннай і стрававальнай сыстэмаў, прама ці ўскосна шкодзіць усяму арганізму. Стрэс кароціць тэламеры, а чым карацейшыя тэламеры, тым вышэйшая хуткасьць старэньня.

### Стрэс і нездаровыя паводзіны.

Як трапна заўважыў Ірвін Ялам: «Чалавек не выбірае сваю хваробу, але ён выбірае стрэс — і менавіта стрэс выбірае хваробу». Бадай, найболей небясьпечным зьяўляецца тое, што стрэс робіць чалавека больш імпульсіўным і звужае гарызонт плянаваньня. Чалавек пачынае для расслабленьня заядаць стрэс, які і сам па сабе ўзмацняе цягу да высокакалярыйнай ежы і дазваляе зьесць неймаверную колькасьць ежы без адчуваньня насычэньня. Стрэс узмацняе цягу да нікатыну, алькаголю, іншым наркотыкам, азартным гульням, рызыкоўным паводзінам, залезным адносінам. Фармуецца нездаровая ма-

дэль паводзінаў: пры стрэсе мы «ўзнагароджваем» сябе смачным, і гэта замацоўвае паводзіны «лузэра». Пакуль мы знаходзімся ў стане стрэсу і не рашылі задачу, варта пазбягаць узнагародаў любога кшталту. Ёсць рызыка пачаць змагацца стымулятарамі з такімі стрэсавымі сымптомамі, як стома або ангеданія, актыўна нарошчваючы іх дозы. У рэшце рэшт гэта прывядзе толькі да большага спусташэння.



*У стане стрэсу вялікая рызыка зрыву і вяртання да ранейшых нездаровых мадэляў паводзінаў, таму, калі вы былі залежныя ад ежы, алькаголю ці курэння, будзьце асабліва пільныя.*

Скарачэнне HALT(S) часта выкарыстоўваецца ў прафілактыцы і лячэнні залежнасцяў як трыггеры зрыву. Hungry (галодны), angry (злы), lonely (самотны), tired (стомлены), S ёсць некалькі Sad Sick Stressed Serious (сумны, стрэсаваны, сур'ёзны) — гэта трыггеры, якія запускаяць непажаданыя паводзіны і прыводзяць да таго, што мы прымаем няправільныя рашэнні і можам сарвацца. Калі вы знаходзіцеся ў адным з гэтых станаў, то лепш устрымацца ад высноваў, словаў і дзеянняў. Бо гэтыя станы вельмі моцна ўплываюць на працэс мыслення, скажаючы яго, і гэтае скажэнне нам цяжка заўважыць. Спачатку трэ выправіць стан (паесці, супакоіцца, пагутарыць, адпачыць), а затым — прымаць рашэнні.

## Мысленне і стрэс.

Актыўнасць прэфронтальнай сыстэмы залежыць ад шматлікіх чыннікаў — стрэсы, недасып, разумовая і фізычная перагрузка, выгаранне саслабляюць яе. Аслабленне агульнага здароўя, гарманальны дысбаланс, дэфіцыт сонечнага святла або збедненае асяроддзе — усё гэта зніжае яе сілу. Акрамя агульнага зніжэння разумовай прадукцыйнасці, адбываецца і сее-тое горш: аслабляецца тармажны кантроль над падкоркавымі цэнтрамі, уключаючы мігдаліну, прылеглае ядро і да т. п. Растармажэнне вядзе да фэномэну «блукання розуму», якое на фоне стрэсу і стомы афарбоўваецца нэгатывам, бо ў стане стрэсу значнасць нэгатыўных чыннікаў вышэйшая і яны аўтаматычна прыцягваюць увагу.

*Як гэта адбываецца? Спачатку ваша ўвага адздыляецца ад вонкавых чыннікаў і пера-накіроўваецца на ўнутраную плынь інфармацыі, затым паніжаецца кантроль над сэнсавым зместам свядомасці, узмацняецца выманьне інфармацыі з памяці і ўсе мэты мыслення становяцца асабіста і эмацыйна афарбаванымі. Калі нэгатыўная думка ці эмоцыя прыходзіць, прэфронталка павінна з'еў нешта зрабіць, неяк адрэагаваць.*

Прэфронтальная кара мозгу — гэта інструмент, як Google. «Окей, Гугл, чаму мне кепска?» І вы атрымліваеце сотні й тысячы магчымых прычынаў, разгляд якіх («зварот да памяці») прымушае зноўку перажываць нэгатыўны вопыт і яшчэ мацней закручвае спіраль нэгатыву.

У стрэсе ў нас скача фокус увагі, адбываецца аўтаматычнае абмежаванне ўспрымання інфармацыі, не звязанай з выжываннем, нам цяжка адрозніваць дэталі, бо ўзмацняецца палярызацыя мыслення (чорна-белае ўспрыманне), пагаршаюцца пэўныя кагнітыўныя навыкі, памяншаецца здольнасць улічваць наступствы сваіх дзеянняў, узмацняецца стэрэатыпнасць, могуць паўстаць фэномэн блякады мінулага досведу і тунэльнае ўспрыманне і яшчэ шмат іншых багаў. Самае непрыемнае ў гэтых багах — мы ня можам заўважыць іх знутры, то бок знаходзячыся ў стане стрэсу.

## Ня ўсім сваім думкам вер.

Адным з найважнейшых для мяне адкрыццяў ва ўсвядомленасці стаў навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад маіх «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць рэальнасць і мае асабістыя ўстаноўкі. Усвядомленасць дапамагае зразумець, што «слабыя» думкі — гэта толькі «ўнутраная прапаганда», рэакцыя на нерэалістычную ўнутраную карціну сьвету, фэйк. Калі мы сур'ёзна рэагуем на «слабыя» думкі, то ўспрымаем сваю слабасць пасьля ГРЗ за слабахарактарнасць, варожае ўспрыманне іншага чалавека праз недасып як яго рэальную ацэнку, страх перад пачаткам праекта празь нізкі тэстастэрон за сваё прыроджанае няўменне канкураваць.

Якая з гэтага выснова? З эмоцыямі ня варта «лягічна разбірацца», калі яны зьяўляюцца толькі прадуктам вашага стрэсу, недасы-

пу, хваробы, г. зн. адлюстраваньнем «слабога» стану зь нізкім кагнітыўным кантролем і неадэкватным успрыманьнем рэальнасьці. Важна ў кожны момант разумець, што нашае мысьленьне залежыць ад стану розуму і цела. Чым вы слабейшыя фізычна, чым горшы кантроль увагі, тым горшае і кіраваньне падкоркай. Усвядомленасьць, вядзеньне дзёньніка дазваляе заўважыць, як моцна мяняецца хада вашых думак у залежнасьці ад узроўню энэргіі.

*Спытайце сябе: мае думкі проста цяпер — гэта рэальнасьць ці прадукт сьвядомасьці або стрэсу? Ёсьць клясычная мадэль успрымання АВС, дзе А — рэальная сытуацыя (як быццам запіс відэа), В — яе інтэрпрэтацыя сытуацыі (ацэначнае меркаваньне), С — нашыя рэакцыі ды імпульсы. Так мы можам асобна разглядаць усе кампанэнты нашага ўспрымання і ўбачыць неадпаведнасьці.*

**Верце думкам у моцныя моманты.** Важна даваць ацэнкі, прымаць рашэньні, плянаваць, весьці перамовы толькі ў тыя моманты часу, калі ваша прэфранталка ў найлепшай форме — як правіла, гэта ранішні час. На працягу тыдня імкніцеся заставацца ў форме, сочачы за рэжымам і ўзроўнем актыўнасьці, каб як мага больш гадзінаў былі «моцнымі». Усё, што дапамагае палепшыць здароўе, аптымізаваць біямаркеры, умацаваць стрэсаўстойлівасьць — усё гэта павышае колькасьць «моцных» гадзінаў. Важны навык адрозьніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць рэальнасьць і асабістыя ўстаноўкі.

## Вымярайце стрэс.

Рыпеньне можа напалохаць нас толькі ў цемры, а ня ў сьветлым пакоі. Так і стрэс палохае нас, калі ён незразумелы. Пачніце вывучаць стрэс, і ўжо гэта аслабіць ягонае ўздзеянне. Можна спалучаць розныя спосабы, бо ніводны зь іх не дасканалы. Возьмем аналіз стрэсу: можна здаць у лябараторыі шэраг стрэсавых паказьнікаў, напрыклад профіль картызолу або альфа-амілазу сьліны, можна з дапамогай датчыка маніторыць варыябэльнасьць пульсу, праходзіць апытанікі і ацэньваць як стрэсар, так і сваю рэакцыю на яго.

Важна ўмець назіраць, і найлепшы спосаб для гэтага — весьці **дзёньнік стрэсу**. Адзна-

чайце, як вы рэагуеце на стрэсавы дзень: затор, складаная размова, таксічны калег, бессань, сьпешка, — і ацэньвайце, што вам дапамагае, а што яшчэ больш узмацняе стрэс. Зь якімі стрэсарамі вы сустракаецеся часта і яны сталі для вас звыклымі, а якія стрэсары рэдкія ў вашым жыцьці?

## Адсочвайце рэакцыі на кожны ўзніклы стрэсар:

- фізіялягічныя рэакцыі: потадзьдзяленьне, пачашчаны пульс, цяглічная напруга;

- псыхалёгічныя рэакцыі: страх, турбота, зьбянтэжанасьць, скрайняе хваляваньне.

**Ацаніце свае спосабы адаптацыі да стрэсара,** прыёмы рэляксацыі, скарыстаныя ў гэты дзень, і іх эфэктыўнасьць. Адзначайце адчуваньні на працягу дня: фізічныя, напрыклад, галаўны боль, боль у страўніку ці ў сьпіне, і псыхалёгічныя, напрыклад, прыступ неспакою, пачуцьцё няўпэўненасьці, адчуваньне цэйтноту.

## Ацаніце сваю стрэсавую рэакцыю:

- парог рэакцыі: які стымул якой сілы выклікае ў вас стрэс;

- велічыня рэакцыі: як вы рэагуеце;

- хуткасьць згасаньня і аднаўленьня пасля стрэсу: чым хутчэй вы вяртаецеся ў норму, тым вышэйшыя вашыя рэсурсы.

У інтэрнэце можна знайсці вялікую колькасьць карысных апытанак, якія дапамогуць ацаніць вашу рэакцыю на стрэс і індывідуальныя асаблівасьці. Вы можаце зразумець, да якіх копінг-стратэгіяў зьвяртаецеся часцей за ўсё, які ў вас тып паводзінаў: тып А — сімпатычны, або тып В — парасімпатыйны.

**Варыябэльнасьць сардэчнага рытму** можна вымяраць з дапамогаю бранзалета, датчыка, тэлефона, вымяраюцца шмат паказьнікаў, напрыклад SDNN, RMSSD, pNN50. Чым вышэй варыябэльнасьць пульсу, тым лепш. Разьлічваюцца і вытворныя: хвалі з высокай частатой HF паказваюць актыўнасьць парасімпатыйнай сыстэмы, а зь нізкай LF — сімпатычнай. Калі мала HF, то брак расслабленьне, калі мала LF — то нізкі тонус. Суадносіны LF / HF характарызуе вэгетатыўны балянс.

## Пытаньні і заданьні

1. Як хутка вы вяртаецеся ў норму пасля перажытага стрэсу? (Чым хутчэй, тым лепш.)

2. Як мяняецца вашае ўспрыманьне сьвету, сябе і іншых людзей у момант стрэсу?

3. Як стрэс уплывае на вашыя паводзіны і якія шкодныя звычкі ён у вас правакуе? Пачніце весыці дзёньнік стрэсу, каб заўважаць гэта.

### 3. Стрэс і энэргія

Гостры стрэс можа зарадзіць нас энэргіяй, і стрэсавую падзею мы можам утаймаваць як неаб'езджанага жарабца. Хранічны ж стрэс — ён як паразіт, павольна высмоктвае сілы і энэргію з дня ў дзень. Як мы ўжо гаварылі, стрэсаўстойлівасьць непасрэдна звязаная з нашым узроўнем энэргіі і колькасьцю рэсурсаў. Чым менш у нас энэргіі, тым горш мы супрацьстаім стрэсу і тым менш у нас застаецца энэргіі — узьнікае замкнёнае кола. Доўгае ўздзеяньне стрэсараў, кепскае аднаўленьне і нізкія рэсурсы прыводзяць да перагрузкі і зьнясіленьня, а гэта зьмяншае ўзровень даступнай нам энэргіі, якую мы можам накіраваць на вырашэньне сваіх праблемаў.



*Многія людзі, якія хочуць зьмяніць сваё жыцьцё, ня могуць гэтага зрабіць проста таму, што не валодаюць дастатковым узроўнем энэргіі.*

**Канцэпцыя «аластатычнай нагрузкі»** стрэсу кажа аб працяглым залішнім узьдзеяньні стрэсавых чыннікаў, якія маюць назапашвальны нэгатыўны эфэкт. Калі нагрузка занадта вялікая, у арганізьме ўзьнікае канкурэнцыя паміж рознымі працэсамі. Можна бракаваць рэсурсаў на аднаўленьне або на імунітэт, бо прыярытэтам пры стрэсе зьяўляецца кароткатэрміновае выжываньне, а доўгатэрміновыя наступствы аказваюцца ня так важныя. У рэшце рэшт назапашаная стрэсавая нагрузка вядзе да паломкі ў самым уразьлівым месцы арганізма. Чым болей у вас стрэсу, тым меней сілаў, а чым меней сілаў, тым меншая гатоўнасьць супрацьстаяць стрэсу.

**Псыхалагічныя рэсурсы** — гэта як праграмы для кампутара. Чым лепшыя праграмы, тым больш эфэктыўна мы адаптуемся і вырашаем складаныя жыцьцёвыя сытуацыі. Да ліку такіх рэсурсаў можна аднесці самакаштоўнасьць, самакантроль, самапавагу, прафэсійныя кампэтэнцыі, сацыяльнае

асяродзьдзе, сям'ю, даход — усё, што прама або ўскосна павялічвае выжываньне ды імавернасьць дасягненьня мэтаў. Павялічваючы, пісьменна аднаўляючы і пераразмяркоўваючы свае рэсурсы, мы пачынаем лягчэй прыстасоўвацца.

**Таму разьвіцьцё стрэсаўстойлівасьці і ўключае ў сябе самыя розныя навукі — гэта ня проста пра «ўмець адпачываць».** Галоўным рэсурсам звычайна выступае самакантроль і самаарганізацыя, якія кантралююць і арганізуюць разьмеркаваньне іншых рэсурсаў і мацней за ўсё падаюць пры стрэсе.

### Варонка зьнясіленьня.

Калі мы пасьпяхова адольваем адну задачу, то ўпэўненыя, што можам адразу пацягнуць такую ж ці яшчэ больш складаную, забываючы пра неабходнасьць аднаўленьня сілаў. Шкодная прынятая ў культуры «гэраізацыя працы» і небясьпечныя для здароўя віды работ, дзе да супрацоўнікаў выстаўляюцца высокія патрабаваньні, але забясьпечваецца нізкая падтрымка. Часта прафэсійная дзейнасьць страчвае часавыя рамкі, адцягвае і раніцай, і ўвечары. Каб лепей спраўляцца з працай, мы менш адпачываем і пачынаем скарачаць «непатрэбную» актыўнасьць: сус-трэчы, хобі, забаўкі.



*Парадокс: чым больш мы прыбіраем сілкавальныя для нас заняткі, тым меней у нас застаецца сілаў.*

Зьнясіленьне неўпрыкметаў выклікае страту задавальненьня ад жыцьця, разьвіваецца ангеданія. Нам усё меней хочацца нешта рабіць, узьнікае раздражняльнасьць, звужэньне кола кантактаў, пракрастынацыя, мяняецца сон, становіцца менш спантаннасьці й лёгкасьці ў паўсядзённым жыцьці, зьнікае жаданьне рабіць нават рутынныя справы. Узьнікае своеасаблівае сьпячка, якая суправаджаецца пачуцьцём хранічнае стомы — калі працяглы адпачынак перастае прыносіць палёжку, у адрозьненьне ад назапашанай стомы, калі адпачынак яшчэ дапамагае. Хранічны стрэс і нездаровы лад жыцьця могуць прывесці і да мэтабалічных парушэньняў, разьвіцьця своеасаблівага «рэжыму дэфіцыту», пры якім усе працэсы скіраваныя на эканомію энэргіі і выжываньне. Калі людзі не выкарыстоўваюць свае навукі, то пачынаюць іх страчваць: зьмяншаюцца цяглічная

маса, кагнітыўныя здольнасьці, стрэсаўстойлівасьць і шматлікае іншае.

### Стратэгія назапашваньня энэргіі.

Пры хранічным стрэсе ўзьнікае звычайка жыць адным днём. Людзі заклапочаныя здыманьнем стрэсу, бо рэальнасьць такая невыносная. Стрэс можна здымаць ілюзіямі або дафамінавай «халявай»: рызыкаўнымі паводзінамі, гіпэркалярыйнай ежай, алькаголем, азартнымі гульнямі, наркотыкамі і да т. п. Такі нездаровы лад жыцьця і стымуляцыя на час могуць падняць настрой і энэргію, але забіраюць сілы і энэргію ў заўтрашняга дня, узмацняючы стрэс. Пачаць назапашваньне энэргіі варта з увядзеньня антыстрэсавага рэжыму. Праца са стрэсам індывідуальная: залежыць ад генэтыкі, асабістых асаблівасьцяў, тыпу стрэсара, акалічнасьцяў і даступных вам рэсурсаў. Часта дапамагае нават зьмена ацэнкі сытуацыі. Зьмяніўшы бачаньне, можна зьмяніць і фізыялягічную рэакцыю на стрэсар, вызначыўшы яго як «не пагрозьлівы».

Чым мацней вы будзеце прымушаць сябе штосьці рабіць, тым вышэй будзе стрэс і, верагодна, гэта ня пойдзе вам на карысьць. Велізарныя пляны могуць сарваць усю распачатую працу над сабой, таму пачынаць трэба зь невялікіх крокаў.

**Моцны стрэс дае інфармацыю ў катэгорычнай форме: «Такім займацца нельга! Гэтага трэба пазьбягаць любым коштам!»** Таму зону камфарту варта пашыраць паступова, дамагаючыся невялікіх зьменаў. Як толькі вы страчваеце цікавасьць ці адчуваеце агіду, варта спыніць заняткі: спорт, дыета ці вывучэньне новага навыку варта рабіць «па любові». Важна дадаць у кожны працэс задавальненьне, атрымліваючы кайф ад пераадоленьня сябе, ад прыгожага спартовага адзеньня або сэравіроўкі стала. Рэгулярнасьць нават малых перамог і захаваньне рэжыму важныя для павелічэньня ўпэўненасьці ў сабе, што дасць вам сілы для далейшага прагрэсу. Разглядайце свае заняткі як інвэстыцыю ў будучыню, бо карысьць — гэта і ёсьць задавальненьне ў будучыні.

### Рэсурсы энэргічнасьці.

Усе рэсурсы энэргічнасьці мы можам умоўна падзяліць на цэнтральныя і пэры-

фэрычныя. Да цэнтральных можна аднесьці прэфрантальную кару, дафамінавую сыстэму і цэнтры, якія адказваюць за стрэс. Розныя дафамінавыя праблемы, ад залежнасьцяў да фрустрацыяў, забіраюць вельмі шмат энэргіі. Таму такія важныя ўсьвядомленасьць і разуменьне таго, што менавіта ў вашым жыцьці забірае энэргію і ўвагу, дзе вашыя «чорныя дзіркі».

*Паспрабуйце ўпарадкаваць увагу. Прыбярыце паглынальнікі вашай увагі ў жыцьці, факусуецца на сваіх плянах, думайце пра будучыню, практыкуйце ўдзячнасьць таму, што ёсьць цяпер. Разьбярыцеся з інфармацыяй, якую вы «ўжываеце», і памятайце, што яна таксама сёе-тое ёсьць — вашу ўвагу! Што яшчэ крадзе энэргію? Часьцяком розныя крыўды, пачуцьцё віны, трывога, румінацыі могуць аддымаць большую частку вашай энэргіі зусім непрадуктыўна.*

Даданьне спантаннасьці, навізны, гульні, крэатыўнасьці, разнастайнасьці ў паўсядзённае жыцьцё дапаможа павысіць і ўзровень энэргіі. Варта паступова прыбіраць дафамінавую «халяву» (цукар, вугляводы, алькаголь, смартфон, балбатню) і дадаваць больш добрага дафаміну (хобі, масаж, камунікацыя, сонца, рух, перамогі і да т. п.).

**Для адэкватнай працы мозгу неабходнае падсілкоўваньне задавальненьнем.** Наш настрой, матывацыя, энэргія залежаць ад нэўрамэдыятара дафаміну. Навык шчасьця — гэта атрыманьне задавальненьня зь ненаркатычных крыніцаў. Чым менш чалавек атрымлівае задавальненьня ад свайго паўсядзённага жыцьця, тым больш актыўна ён зьвяртаецца да вонкавай стымуляцыі. Калі дафаміну бракуе, то ўзьнікае «сыndrome дэфіцыту задаволенасьці» — калі вам цяжка атрымліваць задавальненьне ад паўсядзённых справаў, учынкаў, стасункаў. Усё перастае цешыць, акрамя магутных гіпэрстымуляў, часьцяком небясьпечных ці перакручаных, а калі нешта кранае, хвалюе, то радасьць хутка зьнікае.

*Праблема дэфіцыту задаволенасьці зьвязаная з самымі разнастайнымі відамі залежнасьцяў: алькаголь, курэньне, інтэрнэт, залежныя стасункі, пераяданьне, агрэсія, рызыкаўныя паводзіны, наркатычныя залежнасьці, порназалежнасьць і інш.*

Чым мацней, часцей і даўжэй вы стымулюеце сваю дафамінавую сыстэму задавальненьняў, тым меншую колькасьць дафамі-



ну яна пасья выпрацоўвае. Пасья моцнай стымуляцыі любога кшталту назіраецца дысфарыя і ангеданія: лішак задавальненняў у любым выглядзе зьмяншае адчувальнасць дафамінавых рэцэптараў, вядзе да страты смаку ад жыцця, зьмяншае жаданьне дасягаць нечага. **Таму важна прытрымлівацца ўмеранай аскезы і абмежаванняў — парадаксальна, але яны зрабляць асалоды больш яркімі і дапамогуць вярнуць матывацыю.**

«Не дазваляйце сабе аніякіх глупотаў, акрамя тых, якія прыносяць вам велізарнае задавальненне»: сёння ў тэрапіі пазітывам людзей вучаць атрымліваць задавальненне ад плянавання, дзеяння і навучання. Скараціце колькасць справаў, якія вы ня хочаце рабіць, якія вам зусім не даспадобы, і дадайце больш справаў, якія павялічваюць настрой і якія вы робіце з задавальненнем. Вы загадзя плянуеце сабе задавальненні, каб атрымліваць радасць ужо ад іх працывання — я называю гэта «дафамінавым маяком», — затым сьвядома атрымліваеце асалоду ад працэсу, пасья гэтага дзеліцца ўражаньнямі зь іншымі і разьвіваеце ўдзячнасць ад перажытка. Радасць лечыць і зараджае!

**Пэрыфэрычныя рэсурсы энэргічнасці** — гэта ўсё, што знаходзіцца за межамі чарапной каробкі, гаворка як пра ўздзеянне на цела, так і пра біяхімічныя аспэкты работы арганізма. Для таго каб выявіць магчымыя прычыны зьніжэння энэргічнасці на ўзроўні гармонаў і мэtabалізму, трэба правесці шэраг даследаванняў.

*Парушэнні працы шчытавіцы (аналіз ТТГ, вольнага Т3), зьніжэнне тэстастэрону, павышэнне запалення (С-рэактыўны бялок і ІЛ-6), нізкі ўзровень жалеза (фэрытын), інсулінарэзістэнтнасць і высокі глікаваны гемаглабін, лептынарэзістэнтнасць, высокі гомацыстэін (і нізкія ўзроўні В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>) могуць прыводзіць да зьніжэння энэргічнасці.*

Базавая нармалізацыя ладу жыцця таксама вельмі важная. Напрыклад, гіпадынамія зьніжае энэргічнасць, а гармон голаду грэлін, наадварот, павялічвае і ўзровень дафаміну, і энэргічнасць. Ясная рэч, бяз добрага сну тут не абысціся.

## Пытанні і заданні

1. Як часта вы намаганнем прымушаеце сябе нешта рабіць?
2. Якія праблемы са здароўем абмяжоўваюць вашу стрэсаўстойлівасць?
3. Складзіце спіс «уцечак» вашай энэргіі, дзе розныя крыўды, трывогі зьядаюць вашыя сілы.

## 4. Антыстрэсавы рэжым

**Антыстрэсавы рэжым** — гэта своеасаблівы стрэсавы тайм-мэнэджмэнт, у якім важна пазбягаць зьнясілення, правільна размяркоўваць рэсурсы, надаваць дастатковы час аднаўленьню. Правільны выразны рэжым дня з рэжымам харчавання, руху і сну вельмі важны для назапашвання сілаў. Варта перагледзець свае задачы, прыбраць тыя, што мардуюць вас, і павялічыць тыя, што сілкуюць.



*Завядзіце антыдзёньнік, у які першымі ўносіце паўзы, адпачынак, рэлаксацыю і толькі пасья гэтага — справы!*

Ніцшэ неяк заўважыў, што «той, хто ня можа ўкладваць 2/3 дня асабіста для сябе, павінен быць названы работам». Але сучасныя даследаванні паказваюць, што для адчування шчасця працоўнаму чалавеку трэба дзье з паловай гадзіны часу для сябе. Бо, з аднаго боку, яго лішак вядзе да таго, што людзі адчуваюць бязмэтнасць, ды і ўсе мы маем патрэбу ў структураваным часу, а з другога — дэфіцыт вольнага часу рэзка зьніжае ўзровень шчасця.

## Прынцып сымэтрычнасці аднаўлення.

Чым большыя нагрузкі, тым глыбей і даўжэй мусіць быць аднаўленьне. Часта адпачынкам можа быць пераключэнне тыпу дзейнасці: гэта пераключае і дамінантныя нэрвовыя цэнтры.

## Распазнаванне зьнясілення.

Антыстрэсавы рэжым пачынаецца з умення пачынаць адпачываць раней, чым стоміўся, бо калі разьвіваецца зьнясіленне — гэта прыводзіць да таго, што аслабляецца праца прэфрантальнай кары, умацняецца

актыўнасьць мігдаліны, мы рэагуем аўтаматычна і губляем самакантроль. Важна навучыцца распазнаваць свае самыя раньнія прыкметы стомленасьці.

Напрыклад, вам хочацца «ўзбадзёрыцца», хочацца салодкага-тлустага-салёнага, ёсьць патрэба ў каве і стымулятарах, цягне пракрастынаваць, зьяўляецца пачуцьцё страты кантролю, разьёшваюць дробязі. Прыходзяць думкі стрэсу: «Чаму я? Гэта ўжо занадта! Мне павінна быць сорамна, я ніколі не змагу гэта зрабіць». А таксама словы “заўсёды”, “я вінаваты”, “усе яны”, “пастаянна”, “цалкам”. Узьнікаюць адчуваньні загнанасьці, безвыходнасьці, перагрузкі, ціску, пратэсту, непрымання.

**А якія ў вас самыя раньнія прыкметы стомленасьці?**

**Дзённы рэсурс прэфрантальнай кары** ў нас абмежаваны, таму стрэсаўстойлівасьць — велічыня непастаянная, і ў выніку стомленасьці ўзьнікае раздражняльнасьць, імпульсіўнасьць, схільнасьць да спакусаў і інш. Памятайце, што пераначуем — болей пачуем, плянуйце важныя справы на дні бяз моцных нагрузак, для самых важных ладзьце «прэфрантальныя панядзелкі», калі вы на максімуме сваіх сіл.



Першая палова дня, першая палова тыдня, час пасля адпачынку, пасля фізычнае актыўнасьці, як правіла, зьвязаныя з большай стрэсаўстойлівасьцю.

## Рабіце перапынкі.

Паўзы — гэта нашая магчымасьць, мэтафаражна кажучы, “завастрыць сякеру” або “навастрыць касу”. Тыя, хто рабіў такія перапынкі, заканчвалі свой дзень у больш добрым настроі. Чым цяжэйшая праца, тым больш эфэктыўныя такія невялікія паўзы. Што вы робіце падчас перапынку — ня так ужо важна, галоўнае, каб вы сябе да гэтага не прымушалі і вам падабалася тое, чым вы займаецеся.

Навукова ўстаноўлена, што перапынак у працы ў першай палове дня карысьнейшы для прадуктыўнасьці, чым у сярэдзіне ці канцы дня. Таксама было даведзена, што шмат кароткіх перапынкаў нашмат больш эфэктыўныя, чым адзін працяглы. Некаторыя дасьледаваньні паказваюць, што пры навучаньні новаму навыку неабходныя паўзы, роўныя часу навучань-

ня. **10 хвілінаў пазаймаліся? 10 хвілінаў і адпачывайце.**

Я раю разьбіваць працу на фрагменты па **25–35 хвілінаў** зь невялікім перапынкам на 2–3 хвіліны, калі можна зьмяніць месца, папрысядаць, перакінуцца з калегам парай словаў, выпіць глыток вады. Для мяне ў паўзах лепш за ўсё працуе невялікая фізычная актыўнасьць, напрыклад сэт бэрпі ці хвіліна скачкоў.

Наступны цыкль — гэта тры малыя цыклі, ён складае ў сярэднім **1,5 гадзіны** (90 хвілінаў — гэта клясычны ультрадыяны рытм актыўнасьці), пасля чаго перапынак на 15 хвілінаў. Тры паўтарагадзінныя цыклі складаюць адзін вялікі цыкль у 4,5 гадзіны. Паміж вялікімі цыклямі ёсьць адна гадзіна, якая звычайна спалучае фізычную актыўнасьць, прыём ежы і рэляксацыю. Атрымліваецца своеасаблівы фракцальны рэжым, дзе шмат структураваных перапынкаў. Такі рэжым я прыдумаў для сябе, ён рэальна дапамагае працаваць шмат і безь зьнясіленьня — і ўся справа ў структуры дня.

Пачатак працы і правільны настрой таксама маюць значэньне. Сфакусуйцеся на задачы, вылучыце сабе мэту, пункт гарызонту, паспрабуйце задаць пару цікавых пытанняў да матэрыялу, знайсьці супярэчнасьці або займальную зачэпку, каб абудзіць цікавасьць.

## Плянуйце.

Плянаваньне — важны інструмэнт, які дае кантроль і здымае стрэс. Многія людзі складаюць доўгія сьпісы справаў, а затым, калі не паспяваюць усё зрабіць, адчуваюць толькі расчараваньне і стомлу. Я звычайна пляную кожны тыдзень і падводжу на выходных вынікі. Штораніцы стаўлю 1–3 важныя справы на дзень і арганізую рутыну вакол іх. Наша працоўная памяць мае абмежаваны аб’ём, яе перапаўненьне адно выклікае трывогу і дае адчуваньне перагрузкі. Важна мець лёгкую галаву, каб ясна факусавацца на галоўным.

Для таго каб задзейнічаць энэргію эмоцыі, перафармулюйце задачы як міні-гісторыі. Напрыклад: «Сёньня я змог цудоўна расказаць у артыкуле пра важнасьць рэжыму дня і запаліць сэрцы сваіх чытачоў!» Няхай гэта захапляе і натхняе, няхай ваш плян будзе такім, каб неадкладна хацелася ўвасабляць яго ў жыцьцё.

Падумайце, што вялікае вы можаце стварыць, як перасягнуць сябе ў сённяшніх справах, кідайце сабе выклік. Пытайце сябе кожны раз: «Я зараз заняты ці прадуктыўны?» Занятасць можа быць сучаснай лянотай — гэта калі вы імітуеце актыўную дзейнасць замест таго, каб займацца сапраўды важнымі справамі. Не злоўжывайце рознымі «трэба» — гэта можа прывесці да выгарання. лепш прааналізуйце прычыны пракрасцінацый і вырашыце іх.

**Будзьце больш гнуткімі:** жыццё дынамічнае і непрадказальнае, таму ня варта складаць дэталёвыя пляны наперад, а ўжо пачаў пераносіць усе незавершаныя справы ў сваё заўтра.

**Кожны дзень пачынайце з чыстага аркуша, з новага сьпісу справаў.** Часам нечаканыя акалічнасьці могуць павялічваць колькасць працы, і тады мы пачынаем неўпрыкметаў прапускаць прыёмы ежы, трэніроўкі, надаваць менш часу сваім хобі. Каб ня трапіць у пастку зьяніленьня, важна правільна расставіць межы ў сваім жыцці. Буфер паміж сабой і зьменлівымі абставінамі — гэта запас часу на выпадак такіх падзеяў.

Выязджайце на працу загадзя, каб нікуды і ніколі не сьпяшацца. Майце буфер паміж рознымі справамі, каб не адчуваць ціску дэфіцыту часу, а мець магчымасьць адпачыць і перазадаціцца.



*Калі ў вас заўсёды ёсьць запас часу для сябе, то вам не даводзіцца ахвяраваць асабістым, і нават само веданьне гэтага зьніжае стрэс.*

**Межы** — гэта мінімальныя і максімальныя адрэзкі часу, якія мы ўсталёўваем для сваіх справаў. Напрыклад, мінімум трэніровачнай актыўнасьці на тыдзень, максімум часу на адзін праект. Гэта важна, бо, як вядома, «праца займае час, адпущаны на яе». Межы дапамагаюць пераадолець пачуцьцё сьпешкі, таму стварайце сабе прастору, дзе вы будзеце пачувацца ў раскошы часу і сіл. Калі мы не пільнуем межаў і сыходзім ад сваіх мэтаў, гэта можа прывесці да нездаровых наступстваў і пропуску магчымасьцяў. Як звычайна, рэжым — перадусім!

Згадайце, як у фільме «Зьяньне» герой Джэка Нікалсана бесьперапынна набіраў на друкарцы фразу “All work and no play makes Jack a

*dull boy” (Пастаянная праца без забаваў робіць Джэка нудным хлопцам).*

### Усталёўвайце прыярытэты.

Прэфрантальная кара працуе лепш, калі ў нас выразна зададзеныя прыярытэты, інакш любая ўваходная інфармацыя будзе мець для мозгу аднолькавую важнасьць. Чым лепш мы бачым свае мэты, тым менш адцягваемся, застаёмся ўстойлівейшымі да стрэсаў і лепш працуем.

*Перад працай выразна пагаварыце пра сябе, чым канкрэтна вы зьбіраецеся займацца: “Што я зараз буду рабіць і навошта?” Калі цяжка сказаць адразу, дык варта засяродзіцца і сфармуляваць.*

Вельмі важна мець у жыцці вялікія мэты і ясныя прыярытэты, бо нашая стрэсавая сыстэма калібруецца ў залежнасьці ад выстаўленых задач. Калі ў вас у жыцці ёсьць вялізная важная задача, то ў параўнаньні з ёю значнасьць бытавых стрэсаў цямнее, і яны не здаюцца сур’ёзнымі. Калі такіх мэтаў няма, то нават дробязі будуць лёгка чапляць і выводзіць з сябе.

### Ліквідуйце лішняе.

Як той казаў, «мудрасць у тым, каб выдаліць са свайго жыцця ўсё няважнае». Вельмі часта перагрузка і стрэс узьнікаюць, калі мы бярэм на сябе занадта шмат непатрэбных справаў і абавязкаў. Іх дэлеганьне — важная частка антыстрэсавага рэжыму. У ідэале мы павінны займацца тым, што ніхто акрамя нас у дадзенай сытуацыі ня можа зрабіць, ці тым, што найлепш атрымліваецца менавіта ў нас. Часьцей пытайцеся ў сябе: «А ці тым я займаюся?» Амаль усё вакол нас — гэта шум, карысных справаў шмат, а факусавацца важна на самых каштоўных для нас.

**Ахоўнае тармажэньне** — гэта нэрвовы працэс, які складаецца ў прыгнёце або апярэджаньні іншай хвалі ўзбуджэньня. Ахоўнае тармажэньне дапамагае нам спыняць думаць пра што-небудзь, закрываць працэсы. Скажыце сабе, што гэта няважна, нецікава, непатрэбна. Вельмі часта мы працягваем рабіць нешта па інерцыі, і потым нам становіцца шкада вытрачаных намаганьняў. Пазбаўляйцеся ад лішняга.

### Разгружайце мозг.

Не трымайце ў ім розныя ідэі, думкі і пляны — няхай пад рукой заўсёды будзе нататнік, куды можна ўсё занатаваць. Таксама ў канцы дня вы можаце выпісваць усе думкі, якія толькі прыходзяць вам у галаву, гэта выдатна памяншае стрэс. Прааналізуйце сваё працоўнае месца — што адцягвае вас? Спрасьціце свой дзень — выдаляйце ўсё, што замінае прадуктыўнасьці, максімальна палягчайце рутыну. Майце выразны алгарытм працы з уваходнай інфармацыяй, не дазваляйце яе плыні перагружаць вас.



*Выбірайце ў моманце: альбо запісаць і адкласьці, альбо зрабіць проста зараз, — але не трымайце інфармацыю ў галаве.*

### Ужывайце аўтаматызацыю.

Зьвядзіце да мінімуму колькасьць рашэньняў, якія прымаюцца штодня, бо нават выбар адзеньня можа забраць у вас прыкметную колькасьць кагнітыўнай энэргіі.

*Можна выкарыстоўваць наборы гатовых рашэньняў: камплекты адзеньня, мэню на дзень і на тыдзень, гатовыя чэк-сьпісы і сьпісы для розных сытуацыяў.*

### Купляйце сабе час.

Дасьледаваньні паказваюць, што час можна купіць: гэта наём людзей пасядзець зь дзецьмі, прыбраць хату, пакасіць траву, ажно да асабістага памочніка. І вытраты на куплю часу робяць людзей нашмат больш шчаслівымі, чым на куплю матэрыяльных дабротаў. Падумайце, якую працу вы можаце дэлегаваць іншым людзям, як расчысьціць сабе больш часу?

### Вучыцеся гаварыць «не».

Мы хочам падабацца іншым людзям, таму нам хочацца згаджацца з імі — так задумана эвалюцыяй. Ветлівая адмова — гэта просты спосаб разгрузіць сябе. Навучыцеся адмаўляць, дазваляючы чалавеку захаваць твар. Трэніруйцеся супрацьстаяць грамадскай думцы і ня бойцеся расчараваць іншых. Заўсёды бярыце паўзу, каб абдумаць любую прапанову, ніколі не згаджайцеся адразу.

### Пераключаецца.

Пераключэньне паміж рознымі аспектамі працы дапамагае адпачыць без адпачынку, бо за розныя аспекты справаў адказваюць розныя нэўронавыя контуры. Напрыклад, вы можаце чаргаваць рутуну і навізну, працу з камандай і аўтаномнасьць, задачы — ад тых, дзе канцэнтрацыя не патрабуецца, да тых, якія займаюць максімум увагі.

### Балянс рытуал-манатоннасьць.

З аднаго боку, наш мозг любіць рытуалы, таму так эфэктыўна рабіць адно і тое ж у адзін і той жа час, выкарыстоўваць рытуалы для падрыхтоўкі да працы, адпачываць з дапамогай аднастайных паўтаральных дзеяньняў. Але зь іншага боку, важна пазьбягаць манатоннасьці, якая вядзе да зьніжэньня ўзроўню гармону актыўнасьці арэксіну. Мае сэнс кожны дзень рабіць нешта ўнікальнае, уносіць элементы навізны: спрабуйце сядзець на розных месцах, хадзіць рознымі маршрутамі, выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі.

### Курс на аднаўленьне.

У спорце існуе яснае разуменьне таго, што фізычныя нагрузкі без аднаўленьня небясьпечныя зьніжэньнем вынікаў. Адэкватнае аднаўленьне — ключ да росту. Дакладна гэтак жа і ў стрэсе — важна новую нагрузку браць не адразу пасля папярэдняй, а ў пункце супэркампэнсацыі, калі энэргія ўжо аднавілася.



*Фізычная актыўнасьць, час сярод блізкіх людзей — гэта выдатныя спосабы зьявіць стрэс і ўключыць рэжым аднаўленьня.*

Антыстрэсавы лад жыцьця мяркуе, што большую частку дня мы арганізуем як адпачынак, вылучаем ня больш за 4–6 гадзінаў на максімальнае засяроджваньне, а астатні час — на нізкастрэсавыя заняткі. Гэта дапамагае нам быць супэрпрадуктыўнымі, замест таго каб па 10 гадзінаў хаатычна пераключацца паміж рознымі справамі. Вылучайце хаця б адзін дзень на тыдзень на якасны адпачынак у выглядзе розных абмежаваньняў: бяз працы, без смартфона, на інфармацыйнай і дафамінавай дыеце, прысьвяціўшы яго адпачынку і разважаньням.

*Фрамінгемскае дасьледаваньне сэрца вызначыла сувязь паміж адпачынкамі і сардэчна-сасудзістымі захворваньнямі: адпачынак менш за тры тыдні на год прыводзіў да павелічэньня сьмяротнасьці на 37%. Нічога дзіўна ў гэтым няма, іншыя дасьледаваньні таксама пацвярджаюць гэтыя назіраньні. Вучыцеся адпачываць эфэктыўна. Вось некалькі ідэяў для якаснага адпачынку.*

**Папераджальны адпачынак супроць канчатковага.** Чым раней вы пачалі адпачываць і рабіць перапынкі, тым даўжэй прапрацуеце безь зьнясіленьня. Ідэя «адпачываць толькі як усё скончу» заганныя. Паўзы — гэта не марнаваньне часу, а «заточваньне касы». Падтрымлівайце ваш мозг у добрым стане, не перагружайце яго.

**Заплянаваны адпачынак супроць «які натрапіцца».** Ідэальны адпачынак — гэта той, які вы загадзя запланавалі. Паспрабуйце ў штотыднёвік першымі ўносіць рэкрэацыйныя актыўнасьці, расьпішыце, дзе і як вы будзеце адпачываць, час для хобі і прыёмных справаў. А ўжо на рэшту часу — працу. Прадчуваньне адпачынку — ужо адпачынак і стрэсаўстойлівасьць сёньня.

**Зьмена кантэксту супроць манатоннасьці.** Адпачываць і працаваць за адным сталом — гэта кепская ідэя. Выкарыстоўвайце розны кантэкст для розных актыўнасьцяў. Таму паехаць некуды, дзе няма ніякіх асацыяцыяў з працай ці звыклымі клопатамі, эфэктыўна разгружае.

**Чысты адпачынак супроць паўработы.** Спрабаваць памяншаць нагрузку на сябе, даваць працоўныя патураньні ці зьмяншаць тэмп ня вельмі карысна. Лепш перапыніцца і аднавіць свой узровень энэргіі. А пачынаючы працаваць — забясьпечыць сабе глыбокае занурэньне.

**Спантаннасьць супроць «як звычайна».** Спантаннасьць, выпадковасьць, навізна заўсёды асьвяжаюць і бадзёраць. Кіньце жэрабя, куды пайсьці, тыцніце пальцам у мапу і паводзіце ў гэтым месцы. Любое адступленьне ад рутыны выдатна перазагружае. Крэатыўнасьць, лёгкае вар'яцінка добра балянсуе стомленую прэфранталку.

**Актыўны адпачынак супроць пасіўнага.** Пасіўны адпачынак нахшталт ляжаньня на канапе ці зразаньне вуглоў да дафаміну (выпіць, заесьці, сэрфіць) не такі эфэктыўны. Актыўны адпачынак вучыць вас атрымліваць дафамін больш складанымі, але больш

эфэктыўнымі шляхамі. Схадзіць на танцы, згуляць у тэніс, пашпацыраваць у восеньскім парку.

**Пераўтваральны адпачынак супроць спажывальнага.** Адпачынак, калі мы проста пасіўна спажываем нешта, не такі эфэктыўны, як пераўтваральны адпачынак. Напрыклад, нават мэдыя можа валодаць эфэктам катарсісу, стымулюючы нас прарабіць унутраную працу. Творчасць стымулюе ствараць новае, зьмяняць існае. Мы ня проста вяртаемся да сябе ранейшых, а ўзьнімаемся вышэй над сабой.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія самыя раньнія прыкметы стомы вы ў сабе заўважаеце?
2. Ці надаеце вы ўвагу плянаваньню сваёй працы і падтрымцы працаздольнасьці?
3. Чатыры кіты рэжыму: харчаваньне, рух, сон і праца. Ці атрымліваецца ў вас іх сынхранізаваць і падтрымліваць?

### 5. Добры стрэс

«Стрэс — гэта водар і смак жыцьця», — казаў Ганс Сэлье, заснавальнік вучэньня аб стрэсе. Сама энэргія стрэсу — бяз знакаў «плюс» або «мінус», стрэс як полымя — можа сагрэць, на ім можна гатаваць, але яно ж можа і пакінуць глыбокія апёкі.

**Ня ўсякі стрэс — гэта шкодна, карысны стрэс мае асобную назву — эўстрэс.** Ён забясьпечвае нас энэргіяй, павялічвае матывацыю і ўстойлівасьць.

*Дасьледаваньні паказваюць, што паміж колькасьцю стрэсу і здароўем існуе U-падобная залежнасьць: малая і вялікая колькасьць стрэсу зьвязаная з горшым здароўем, а вось сярэдняя колькасьць стрэсу карысная. Людзі, якія перажылі шэраг небясьпечных сытуацыяў, шчаслівейшыя, чым тыя, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сытуацыяў.*

**Карысны стрэс** — гэта кароткі і кіраваны стрэс, з магчымасьцю адэкватнага аднаўленьня. Асоба добры фізычны стрэс, на дэфіцыт якога мы пакутуем: гэта халодныя абліваньні, умераныя трэніроўкі.

Псыхалягічныя гостры стрэс таксама можа быць карысны як каталізатар зьменаў. Калі цела і псыхіка адаптуюцца да нагрукі, мы становімся мацнейшымі, а досьвед пераадоленьня стрэсавых сытуацыяў аказваецца ка-

рысны ў будучыні. Ганс Сэлье лічыў, што пазьбягаць трэба ня стрэсу, а зьнясіленьня ад яго.

Разглядаючы стрэс як сябра, мы ня толькі зьмяншаем шкоду ад яго, але й можам атрымаць карысьць, ператвараючы перашкоды ў сродкі дасягненьня мэты. Калі няма напругі, дык робіцца нудна: кароткі стрэс павялічвае навучаньне і засваеньне новага, дапамагае нам хутчэй прымаць зьмены. Энэргія стрэсу — як хваля, на якой вы можаце пракаціцца і сілу якой можаце выкарыстоўваць. Любоў да зьменаў — гэта смак да жыцьця. Дасьледаваньні паказалі, што тыя, хто перажывае шэраг небясьпечных сытуацыяў, больш шчаслівыя за тых, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сытуацыяў.

### Успрыманьне стрэсу і ягонае шкоды.

Калі мы ўспрымаем стрэс як шкодны фактар, гэта можа спрацаваць як нацэба (антыплацэба): перабольшаньне яго небясьпекі і неспакой з гэтай нагоды павялічвае рэальныя рызыкі для здароўя. Зьмяніўшы сваё стаўленьне, мы зьменім і свае рэакцыі, зьнізіўшы нэгатыўнае ўздзеяньне стрэсу.

У адным з дасьледаваньняў паддоследных ставілі пад псыхалагічны стрэс, прымушаючы выступаць і вырашаць задачы, у працэсе крытыкуючы іх, абрываючы, лаючы за памылкі. Але адной групе патлумачылі: стрэс не нясе пагрозы, а дапамагае мабілізаваць рэсурсы, увагу і энэргію, пачашчэньне пульсу — гэта больш кіслароду, цяглічны тонус — гатоўнасьць змагацца і да т. п. Падрыхтаваныя ўдзельнікі паказалі лепшыя вынікі, хутчэй аднавіліся, а самае галоўнае — давалі іншую фізіялягічную рэакцыю: пры павышэньні пульсу ў іх назіралася расслабленьне сасудаў, а не зужэньне, як у кантрольнай групе. Такая рэакцыя зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Калі мы сфаксаваныя на нэгатыўных чаканьнях, гэта можа адыграць ролю «самавыканальнага прароцтва», калі нашыя чаканьні вядуць да неадаптыўнай рэакцыі і пераконваюць нас у праўдзівасьці нашых уяўленьняў («а я казаў»).

### Стрэс і перабудова нэўронавых сувязяў.

«Для посьпеху ў жыцьці патрэбныя сувязі, моцныя нэўронныя сувязі», — жартуюць

нэўрафізіёлягіі. Але насамрэч нам патрэбныя гнуткія нэўронныя сувязі, бо нам трэба не вучыцца, а перавучацца.

На гэта асабліва зважаў амэрыканскі футуроляг Элвін Тофлер: «Непісьменнымі ў XXI стагодзьдзі будуць лічыцца тыя, хто ня ўмее чытаць і пісаць, а тыя, хто ня ўмее вучыцца, развучацца і перавучацца». Так, для многіх японскіх фірмаў характэрная ратацыя і перавучаньне пэрсаналу новым спэцыяльнасьцям кожныя 3–5 гадоў.

Перавучацца нашмат складаней, чым проста вучыцца новаму. Рэч у тым, што пры доўгім занятку адным і тым жа нэўронныя сувязі, якія кіруюць гэтым працэсам, становяцца досыць трывалымі. Гучыць быццам бы добра? Насамрэч гэта ня так. Устаноўлена, што здольны на больш эфэктыўнае навучаньне мозг валодае гнуткасьцю і здольнасьцю адразу перабудоўваць злучэньні з мэтай засваеньня новых ведаў — гэта называецца высокая нэўрапластычнасьць. Залішняя «калянасьць» нэўронавых шляхоў зьвязаная з горшай навучальнасьцю.

Як вядома, стрэс выклікае зьніжэньне колькасьці нэрвовых сувязяў (бяз гібелі нэўронаў) — вось гэта гучыць ня вельмі.

**Часам менавіта зьніжэньне колькасьці нэрвовых сувязяў зьяўляецца дабрадайнай глебай для зьменаў, бо яно вядзе да фармаваньня «вольнага поля».** Памятаецца ўсходнія фільмы, дзе стары мудры настаўнік укідае вучня ў стан стрэсу і толькі потым пачынае навучаньне? Чаму ён гэта робіць? Мэта — выкарыстаньне стрэсу для аслабленьня звыклых хваткі звычак і стварэньня «поля для зьменаў». Сапраўды, значныя зьмены асобы рэдка адбываюцца самі па сабе, як правіла, іх крыніцай зьяўляецца сур'ёзны стрэс.

Гэты фэномэн атрымаў назву «посттраўматычнага росту», калі ў чалавека адбываецца пераацэнка каштоўнасьцяў, усьведамленьне каштоўнасьці жыцьця ў цэлым, узнікае «гатоўнасьць да дзеяньняў», выяўляюцца новыя магчымасьці і па-іншаму ацэньваюцца асабістыя якасьці.



Калі мы захоўваем кантроль, пачуцьцё ўласнае вартасьці і эфэктыўнасьць, імкненьне знайсці асэнсаваную мэту ў жыцьці, пазітыўныя эмоцыі і пачуцьцё гумару, падтрымку блізкіх, то нам нашмат лягчэй атрымаць карысьць ад стрэсу.

Некаторыя навукоўцы нават вылучылі канцэпцыю «другога нараджэння» аб тым, што для радыкальных зьменаў у жыцці, для развіцця лідэраў неабходнае ўздзеянне траўмальных падзей, якія змяняюць погляды, якія прыводзяць да азарэння і пераасэнсавання.

### Экспазыцыйная тэрапія.

Некаторыя людзі лічаць, што можна зьменшыць стрэс, проста ўцякаючы або ўхілячы яго крыніцы. Маўляў, няма стрэсу — няма праблемаў. Але, на жаль, гэта не працуе. Калі мы будзем пазбягаць стрэсараў, то наша адчувальнасць да стрэсу толькі вырасць.

**Чым часцей мы робім тое, што выклікае ў нас стрэс, тым менш гэта нас траўмае.** Будысты і стоікі з даўніх часоў выкарыстоўвалі нэгатыўную візуалізацыю, пражываючы гора і няшчасці, якія зь імі адбываліся.

Уяўляючы развіццё сцэнароў па найгоршым варыянце, мы ўсведамляем, што нават у гэтым выпадку зможам знайсці сілы жыць далей і даць рады са стрэсам. Заадно гэта дапаможа атрымліваць больш задавальнення ад жыцця — уявіце, што вы пазбавіліся ўсяго. А сутыкнуўшыся са стрэсам, уявіце і пражывіце яшчэ горшыя варыянты развіцця падзеяў — гэта дапаможа зразумець, што цяпер ня ўсё так кепска.

*Стрэс-прышчэпкая тэрапія — гэта дазваляе дадаць стрэсу, калі мы вучымся трымаць нагрузку.*

### Гармэзіс, або «Тое, што не забівае, робіць нас мацнейшымі».

Для нашага цела карысным зьяўляецца і дазаванае ўздзеянне розных шкодных чыннікаў. Яны стымулююць ахоўныя сілы і аднаўленьне арганізма, паляпшаюць здароўе. Да іх адносяцца фізычныя трэніроўкі, харчовыя абмежаванні (фастынг і галаданні), холад (розныя віды гартавання), цеплавая чыннікі (саўна), змена ўтрымання кіслароду (гіпаксічныя трэніроўкі або гіпэрбарычная аксігенацыя, гіпаксія на трэніроўцы, ныраньне, уздым у горы), уздзеянне на цела (іголкаўколаньне, масаж, нават драпіна і сіняк) і нават іянізавальная радыяцыя.

*Як ні парадасальна, але высьветлілася, што работнікі атамных станцый маюць у два ра-*

*зы меншую рызыку раку. З тэрапэўтычнымі мэтамі выкарыстоўваюцца радонавыя ванны.*

Некаторыя злучэнні ў прадуктах харчавання, такія як поліфэнолы, таксама стымулююць гармэзіс — і гэта ўжо будзе фітанутрыентны стрэс: напрыклад, кафэін у расьлінах працуе як яд для абароны ад казюрак, але гэты аб'ём «яду» ўздзейнічае на чалавека падбадзёрліва. Або сілімарын — рэчыва ў пладах растаропшы — уплывае на печань чалавека і зьяўляецца гепатапротэктарам.

### Пытаньні і заданьні

1. У якіх выпадках стрэс і нагрузка надаюць вам сілы і натхняюць?
2. Ці былі ў вашым жыцці такія сытуацыі, калі стрэс мяняў вашыя погляды і прымушаў пераасэнсаваць каштоўнасьці?
3. Якія крыніцы карыснага стрэсу ёсць у вашым жыцці? Што яшчэ можна дадаць?

## 6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці

Псыхалягічныя навыкі стрэсаўстойлівасьці — гэта наш «софт»: чым гэтыя праграмы лепш у нас прапісаныя, тым аптымальней мы спраўляемся са стрэсам, не пакутуем ад яго, а разьвіваемся зь ім. Мы ж не расьліны, не гародніна, якія прывязаны да зямлі, мы здольныя адаптавацца і мяняцца.

### Мозг ня бачылі?

Часта дзеянне моцнага стрэсара прыводзіць да аўтаматычнай рэакцыі, калі мігдаліна літаральна «крадзе мозг», і чалавек губляе кантроль над сабой, выбухае.

*Кажуць, у цара Саламона таксама была праблема «крадзежу мозгу», калі ён літаральна закіпаў ад лютасьці. Яму дапамог пярсьцёнак з фразай «Усё мінае». Досыць было пары сэкундаў, каб адцягнуцца і прачытаць надпіс, як імпульс цішэў. Адночы гэта не дапамагло, і ён сарваў пярсьцёнак... Але спрацаваў надпіс на ўнутраным баку: «І гэта мінае».*

Сэнсарная інфармацыя ўваходзіць у мозг, праходзіць праз таламус і далей ёсць два шляхі: яна можа ісьці па «кароткім», актывуючы амігдалу (бі або бяжы), і па «доўгім» — праз прэфрантальку (падумаі, а потым рабі). У старажытнасьці кароткі хуткі шлях рэагавання дапамагаў нам выжыць пры нападзе

драпежніка, але цяпер ён трымае нас у аб-році страху і аўтаматызму. Свабода ад аўтаматычных рэакцый нараджаецца ў прэфронтальнай кары — тут жыве навык вытрымліваць паўзу між стымулам і рэакцыяй. Бяз гэтага навыку мы вырачаныя паўтараць «дзень байбака».

*Як пісаў псыхоляг Віктар Франкл: «Паміж стымулам і рэакцыяй ёсць прамежак. У гэтым прамежку мы маем свабоду выбару свайго рэакцыі. Ад гэтага выбару залежыць нашае разьвіццё і шчасьце».*

### Ацэнка стрэсара.

Для таго каб абраць правільную рэакцыю, неабходна адэкватна ацэньваць стрэсар. У гэтым дапаможа паўза: усяго 4 сэкунды, удых і выдых, і гэтага будзе дастаткова, каб прэфронтальная кара ўключылася ў ацэнку сытуацыі. Не хвалюйцеся, што будзеце выглядаць недарэчна, хутчэй наадварот — такая марудлівасьць створыць вам імідж чалавека, які адказвае за свае словы. І нават калі стрэс непазбежны, правільнае яго выкарыстаньне ператворыць энэргію стрэсу ў натхненьне і выклік, а не ў трывогу. Далей, уласна, ацэнка: пагрозу нясе стрэс ці сама стрэсавая рэакцыя, ці патрэбныя дадатковыя ахоўныя меры? Вы ж памятаеце, што самым шкодным зьяўляецца некантраляваны стрэс, дык што ж вы можаце адразу ўзяць пад кантроль?

Наш мозг перадуім ацэньвае стрэсар праз прызму нашай асобы, ці зьяўляецца стрэсар значным, спрыяльным або небясьпечным? Калі стрэсар небясьпечны, то ідзе ацэнка наяўных у нас рэсурсаў. Калі рэсурсаў стае, мы спакойна рашаем пытаньне. Калі рэсурсаў бракуе, то падключаюцца копінг-стратэгіі, калі мы можам зьмяніць саму сытуацыю або зьмяніць сваю эмацыйную рэакцыю на сытуацыю.

Калі рэсурсаў у нас мала, то мозг уключае псыхалагічныя абароны, пры якіх чалавек як быццам ізалюецца ад праблемы, не ўсьведамляе пагрозы, мае скажонае ўспрыманьне рэчаіснасьці. А вось копінг дазваляе больш мэтанакіравана падыходзіць да сытуацыі, якую мы ня можам вырашыць. Абавязкова перабярыце некалькі варыянтаў: калі ў вас толькі адна ідэя, што рабіць, дык гэта ня вельмі добра. Пачынайце дзейнічаць, толькі калі ў вас ёсць мінімум тры розныя варыянты рашэньня пэўнай праблемы.

Варыянты:

- **ліквідаваць стрэсар:** прыняць меры для вырашэньня праблемы, адысьці ад праблемы;

- **зьнізіць узровень стрэсу:** адаптаваць сваю фізіялягічную рэакцыю;

- **зьмяніць сваё стаўленьне да стрэсара:** зьнізіць важнасьць стрэсара;

- **зьмяніць свае паводзіны:** выбраць іншую копінг-стратэгію.

Для таго каб сытуацыя стала стрэсавай, яна павінна зьмяшчаць адзін з чыннікаў N.U.T.S.: навізна (Novelty), непрадказальнасьць (Unpredictability), ацэнка пагрозы (Threat perception), пачуцьцё страты кантролю (Sense of no control). Антыстрэс-канцэпцыяй будзе праца з кожным з гэтых чыннікаў.

**Ацаніце сваю рэакцыю:** ці прапарцыяны ваш адказ стрэсу, ці ведаеце вы, калі выключыць стрэсавую рэакцыю і як яе абмежаваць у часе? Падумайце, як пераразьмеркаваць рэсурсы для вырашэньня ўзьніклай праблемы, што вам трэба адпусьціць, а якія рэсурсы можна выкарыстоўваць у гэтай сытуацыі. Калі нешта ўжо страчана, дык, магчыма, ужо ня варта за гэта і змагацца, крыўдаваць ці шкадаваць?

**Копінг-стратэгіі** (ад англ. to cope with — даваць рады, спраўляцца) — гэта праграмы, якіх прытрымліваецца чалавек, каб даць рады стрэсу. Яны могуць быць карыснымі ў адным выпадку і шкоднымі ў іншым. Выбар правільнай стратэгіі — важнае рашэньне, якое падвышае стрэсаўстойлівасьць. Можна дзейнічаць у адзіночку ці сацыяльна, можна актыўна вырашаць праблему альбо ўхіляцца ад яе, можна дзейнічаць актыўна ці пасіўна.

Тыповымі копінг-стратэгіямі зьяўляюцца:

1. **Канфрантацыя** — актыўнае вырашэньне праблемы, адстойваньне сваіх інтарэсаў у канкрэтных дзеяньнях, можа быць не заўсёды адаптыўнай.

2. **Дыстанцыяваньне** — зьніжэньне значнасьці праблемы, зьніжэньне эмацыйнай уцягнутасьці, абясцэньваньне стрэсара, пераклучэньне ўвагі і да т. п. У некаторых сытуацыях карысным будзе «рэпрэсіўны копінг», калі людзі схільныя пазьбягаць негатыўных думак, эмоцыяў і ўспамінаў.

3. **Самакантроль** — пераадоленьне праблемы за кошт стрымліваньня эмоцыяў і мэтанакіраваных паводзінаў, высокае самавалоданьне.



4. **Пошук падтрымкі** — прыцягненне вонкавых рэсурсаў, звычайна людзей, чаканьне дапамогі, парады, увагі.

5. **Прыняцце адказнасці** — прызнанне сваёй адказнасці за праблему, часта з элементамі віны і самакрытыкі, можа спалучацца з хранічнай незадаволенасцю сабой.

6. **Уцёкі-пазбяганьне** — ухіленне ад вырашэння праблемы за кошт яе адмаўленьня, фантазіі або рэгрэсіі. У некаторых катастрафічных выпадках адмаўленьне можа быць найлепшай стратэгіяй, каб захоўваць надзею.

7. **Плянаваньне** — аналіз сытуацыі і выпрацоўка рацыянальнай стратэгіі яе вырашэння.

8. **Станоўчая пераацэнка** — пераасэнсаванне праблемы як стымулу для асобаснага росту, знаходжаньне ў ёй станоўчых момантаў.

Дадатковыя чыньнікі стрэсаўстойлівасьці ўключаюць давер і шчаснае сацыяльнае асяродзьдзе, каапэрацыю з іншымі людзьмі і, як ні парадаксальна, пэўнае самаўзвышэньне: лічыцца, што прымаць свае абмежаваньні карысна, але часам завышаная самаацэнка і нерэалістычныя перадузятасьці адносна сябе спрыяюць дабрабыту і павышаюць устойлівасьць перад стрэсам.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці ўмеце вы зрабіць паўзу перад рэакцыяй на стрэсар?

2. Якія чыньнікі робяць сытуацыю стрэсавай? Як зь імі можна справіцца?

3. Якімі копінг-стратэгіямі часцей за ўсё вы карыстаецеся? Ці эфэктыўныя, ці адэкватныя яны?

## 7. Жыцьцёўстойлівасьць

Калі копінг-стратэгіі — гэта, хутчэй, альгарытмы дзеяньня, то жыцьцёўстойлівасьць — гэта ўласцівасьць асобы, самы важны псыхалагічны рэсурс стрэсаўстойлівасьці. Жыцьцёўстойлівасьць — гэта цэлая сыстэма перакананьняў пра сябе, сьвет і адносіны зь ім, гэта сапраўдная «мужнасьць быць» у рэальным сьвеце. З пункту гледжаньня нашае цьвёрдасьці і сілы супрацьдзеяньня мы — гэта тое, як мы змагаемся. Людзі з высокай жыцьцёўстойлівасьцю менш хварэюць і

маюць лепшае здароўе незалежна ад узроўню стрэсу і нават у адсутнасьці сацыяльнай падтрымкі. Жыцьцёўстойлівасьць узмацняе ўзровень шчасьця і ўпэўненасьці ў сабе, дапамагае чалавеку вытрымліваць стрэсавую сытуацыю, захоўваючы пры гэтым унутраны баянс і гармонію, палягчае адэкватнае бачаньне сытуацыі, прызнаньне сваіх рэальных магчымасьцяў і сваёй уразлівасьці. Менавіта гэта, у сваю чаргу, дапамагае трансфармаваць нэгатыўныя ўражаньні ў новыя магчымасьці і «рабіць ліманад зь лімонаў». Калі ж мы мінаем небясьпечныя сытуацыі, то падобная мяккасьць паступова разбурае нашу стрэсасутаўстойлівасьць.

*Такі тып людзей, якія ўхіляюцца, мае горш разьвітую ўсвядомленасьць, самаідэнтыфікацыю, яны ня могуць адэкватна ацэньваць сытуацыі і лічаць сябе няздольнымі кантраляваць тое, што адбываецца зь імі. Мяккія людзі пазбягаюць стрэсаў або «цяпляць» іх, часта пэсімістычна настроеныя, маюць нізкую матывацыю і сыходзяць у ілюзіі замест рашэньня праблемаў.*



*Давайце разьбяромся, зь якіх ключавых кампанэнтаў складаецца разьвіццё жыцьцёўстойлівасьці.*

## Уключанасьць

Уключанасьць — гэта перакананасьць у тым, што вялікая ўцягнутасьць ва ўсё, што адбываецца навокал, дае й вялікія шанцы знайсці нешта цікавае і важнае для сябе асабіста. Гэта адчуваньне ўдзелу ў плыні жыцця, поўнае ўключэньне ў вырашэньне жыцьцёвых задач, разуменьне таго, што я магу прымаць ва ўсім удзел і ўплываць на тое, што адбываецца.



*Калі мы ўключаныя ў жыццё, то мы поўнасьцю аддаёмся сваёй справе, падзяляем яе сэнсы і мэты, прымаем на сябе абавязкі да выкананьня.*

Наша асоба як бы зьліваецца з намерам выканаць справу і дасягнуць выніку, з адчуваньнем, што ўсё магчыма, што мы здольныя рэалізаваць сябе, і гэта, вядома, дае адчуваньне ўласнай каштоўнасьці. Таму асьцерагайцеся тых людзей, якія маніпуляцыямі выклікаюць думкі, што «ад вас нічога не залежыць, ня трэба нават спрабаваць». Калі

мы ўключаныя, сьвет для нас не абываваў, і мы матываваныя на актыўнасьць.

Выключанасьць, ці адчужэньне ад таго, што адбываецца, узмацняе адчувальнасьць да стрэсу і прыносіць адчуваньне, што жыцьцё праходзіць міма. Актыўна прымайце ўдзел ва ўсіх асэктах жыцьця: схадзіць на мітынг, паўдзельнічаць у сходах груп, арганізаваць якую-небудзь справу, уключыўшыся ў жыцьцё свайго пад'езда, школы, калектыву, і далей пашыраючы зону ўплыву. Цікаўцеся тым, што адбываецца вакол вас, і вырашайце заўважаныя праблемы. Пазыцыя «мая хата з краю» небяспечная для здароўя.

### Кантроль.

Унутраны локус кантролю — гэта ўпэўненасьць (аб'ектыўная або суб'ектыўная) у тым, што мы можам уплываць на хаду падзей, што мы здольныя дамінаваць над абставінамі, зьмяняць усё ў лепшы бок, пасьпяхова супрацьстаяць нават самым цяжкім момантам жыцьця. Калі нас пазбавіць кантролю, гэта выклікае адчуваньне бездапаможнасьці і павялічвае нэгатыўнае дзеяньне стрэсу. Некантраляваны стрэс часта выкарыстоўваецца як маніпулятарная тэхніка для павышэньня кіравальнасьці ў школах, войсках, сэктах ды іншых гіерархічных калектывах, дзе пачаткоўцаў выпрабоўваюць.

Экспэрымэнты амэрыканскага псыхолога Марціна Сэлізмана паказалі, што працяглы некантраляваны стрэс вядзе да фарміраваньня вывучанай бездапаможнасьці, калі жывёлы і людзі адмаўляюцца нат спрабаваць нешта зьмяніць нават у спрыяльных абставінах. Гэта прыводзіць да пасіўнасьці, нежаданьня штосьці зьмяняць. Вывучаная бездапаможнасьць зьвязаная з дэпрэсіяй і павелічэньнем рызыкі шматлікіх захворваньняў. Любая магчымасьць кантролю вядзе да таго, што стрэс пераносіцца лягчэй, гэта працуе і ў людзей, і ў жывёлаў.

**Некантраляваны стрэс** складаецца з наступных кампанэнтаў:

- немагчымасьць прыстасавацца да ўздзеяньня;
- немагчымасьць пазьбегнуць узьдзеяньня або пазбавіцца яго;
- немагчымасьць прадказаць пачатак і канец узьдзеяньня.

Важна: выявіць крыніца некантраляванага стрэсу ў сваім жыцьці і высьветліць, якая

асаблівасьць гэтага стрэсара робіць ягонае дзеяньне некантраляваным.

У экспэрымэнтах у доме састарэлых павелічэньне магчымасьці выбіраць бытавыя аспэкты свайго жыцьця (музыка, ежа, абстаноўка пакояў і да т. п.) прывялі да прыкметнага палепшэньня здароўя ва ўдзельніках. Калі на людзей узьдзеяннае шум, але ім сказана, што яны могуць пазбавіцца яго па жаданьні, яны трываюць такое ўздзеяньне нашмат лягчэй і захоўваюць больш высокую працаздольнасьць.

На стан уплывае кантроль нават у паўсядзённых дробязях: напрыклад, самае спакойнае месца ў перапоўненым ліфце — ля панэлі з кнопкамі. Нават такія моманты могуць павялічыць адчуваньне кіраваньня сваім жыцьцём. Пры гэтым трэба менш увагі надаваць рэчам, якія мы дакладна ня можам кантраляваць. Стаўце сабе мэтай, напрыклад, ня выйграць матч, а зрабіць усё магчымае, каб яго выйграць, — бо ня ўсё залежыць ад вас. Не марнуйце час на шкадаваньне аб мінулым: калі вы спрабуеце паўплываць на тое, што ўжо немагчыма зьмяніць, гэта павялічвае рызыку бездапаможнасьці.

### Аўтаномная зона паводзінаў.

Любыя падзеі, якія адбываюцца, дзяліце на «магу кантраляваць» і «не магу кантраляваць», факусуючыся на першых і не марнуючы сілаў на перажываньні аб другіх. Падзяліце ўсе свае дзеяньні на **рэактыўныя**, якія вы абавязаныя рабіць, і **праактыўныя**, якія вы можаце рабіць, а можаце і не рабіць, і нікому ня мусіце справаздачыцца. Павелічэньне колькасьці праактыўных дзеяньняў дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасьць, бо вельмі важна рабіць хоць нешта, чым не рабіць нічога.

Нават калі кантроль уяўны, ён усё роўна працуе станоўча. Напрыклад, вы седзіце на доўгай нуднай нарадзе. Цярпець, абурацца, шкадаваць аб страчаным часе — найгоршы выбар у гэтай сытуацыі. Паспрабуйце неўважліва зьняць абутак і даць нагам адпачыць. У заторы — чым рэагаваць лютасьцю, лепей паслухайце музыку ці аўдыёкніжку і зрабіце самамасаж стомленай шыі.

**Пошукавая актыўнасьць** — гэта любая дзейнасьць, калі мы імкнёмся зьмяніць стрэсавую сытуацыю, нягледзячы на пагрозы і нават пры адсутнасьці гарантыяў посьпеху. Успомніце прыпавесьць пра жабку і збан ма-

лака: у жабкі не было гарантыяў, што яе скачкі дапамогуць, тым ня менш яна не здавалася і выбралася вонкі. Воля да жыцця, канструктыўная агрэсія і настойлівасць дапамагаюць у сытуацыях нават безь відавочнага рашэння. Будзьце настойлівыя, адкрытыя новаму досьведу, улічвайце і заўважайце нюансы сытуацыі, і гэта можа падказаць вам шлях.



*Заўсёды рабіце першы крок: стрэс пачынаецца зь непрыняцця мераў, а як толькі вы разумееце, што можаце нешта зрабіць для рашэння праблемы (даведацца, патэлефанаваць, скласьці плян), стрэс памяншаецца.*

### Самастойнасьць і працоўны стрэс.

Адна з рэчаў, якія я больш за ўсё шаную ў маёй працы, — гэта ступень свабоды ў выбары таго, што і як трэба рабіць. Працоўная самастойнасьць — гэта рэч вельмі карысная для здароўя, яна значна зьніжае ўзровень стрэсу.

Дасьледаваньні паказваюць, што пры параўнаньні людзей з аднолькавым статусам, заробкам і месцам працы, рызыка дэпрэсіі ніжэйшая, калі кантроль над сваёй працай вышэйшы. Таксама ёсьць цалкам выразная залежнасьць паміж рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і працоўнай самастойнасьцю.

Чым больш вы можаце кантраляваць такія аспекты свайго працоўнага месца, як кіраваньне сьвятлом, кандыцыянарам, магчымасьць ставіць фатаграфіі, вешаць асабістыя рэчы, ставіць расьліны, мяняць і перасоўваць мэблю, тым больш гэта карысна для здароўя.

**Рэалізацыя сваёй ідэнтычнасьці на працоўным месцы павышае прадуктыўнасьць на 30%.** Павялічвайце сваю магчымасьць кіраваць прасторай, у якім вы знаходзіцеся. Часьцяком нам шкодзіць ня гэтулькі стрэс, колькі адчуваньне свайго бясьсільля і бездапаможнасьці, немагчымасьці паўплываць на рэчы й падзеі. А калі нізкі кантроль спалучаецца з падвышанымі патрабаваньнямі і адсутнасьцю падтрымкі, то рызыка для здароўя ўзрастае яшчэ мацней.

*Якая ў вас ступень працоўнай самастойнасьці? Ці спрабуеце вы яе пашырыць?*

### Выклік.

Стрэс — гэта асабісты выклік, жыццё — гэта зьмены, мы мяняемся, пакуль мы жывыя, адаптацыя — гэта ключ да разьвіцця: такое стаўленьне да стрэсу і магчымасьць прымаць жыццёвыя выклікі зьяўляецца важным чыннікам жыццяздольнасьці. Калі мы бачым у стрэсе магчымасьць для разьвіцця, гэта дазваляе нам заставацца адкрытымі ўсяму, што адбываецца.

**Рэакцыя «збліжэньня» часцей за ўсё прадуктыўнейшая за рэакцыю «пазьбяганьня» стрэсара.** Прымаючы выклік, мы гатовы перажыць любы досьвед, і добры, і дрэнны. У кожным выпадку гэта спрыяе разьвіццю, бо нават памылка ці пройгрыш даюць нам каштоўную інфармацыю. Боязь прайграць зьбядняе нашае жыццё, фанатычнае імкненьне да бясьпекі і камфорту аслабляе нас.

*Падумайце, які выклік можа быць у вашых стрэсарах? Чаму яны могуць вас навучыць? Разгледзьце і перафармулюйце свае задачы як выклікі, якія вы вітаеце, а ня цяжар, які імкнецца пазьбегнуць.*

### Самаэфэктыўнасьць.

Гэта ўпэўненасьць у тым, што мы можам выканаць пэўную працу. Чым больш у нас практычных навыкаў для выкананьня канкрэтнай дзейнасьці, тым больш мы ў сабе і ўпэўненыя. Чым вышэй наш досьвед, тым менш напругі мы адчуваем.

**Важнай часткай самаэфэктыўнасьці зьяўляецца паняцце спасьціжэньня — то бок перакананасьці, што сьвет вакол нас разумны і яго можна зразумець, а падзеі можна хаця б часткова перадбачыць.**

Упэўненасьць у спасьціжэньні дапамагае нам не пазьбягаць нявызначаных сытуацый, а брацца за іх вырашэньне, бо мы ўпэўненыя, што знойдзем там парадак і сэнс. Вельмі часта загрузка чалавека працай, пазбаўленай сэнсу, прыводзіць да выгараньня. Таму разгледзьце ў сваіх стрэсарах сэнс і выклік — гэта дазволіць трымаць стрэсавыя сытуацыі нашмат лягчэй. Разьвівайце навык талераваць нявызначанасьць, а ў працоўных сытуацыях імкніцеся іх давызначаць: задавайце правільныя пытаньні, патрабуйце поўных інструкцыяў, удакладняйце і бярыце на сябе адказнасьць за вырашэньне незразумелых пытаньняў.

Яркая мэтафара стрэсаўстойлівасьці — гэта **неваляшка** (ванька-ўстанька). Як бы вы яе ні адхілялі, як бы ні кідалі, яна хутка вяртаецца ў зыходны стан. Японская неваляшка дарума лічыцца сымбалам непахіснасьці імкненьняў яе ўладальніка. Бо ня так важна, што выбіла вас зь сядла, важна, як хутка вы ўзьберацеся назад. Калі парушаецца гамэстаз, то чым меншае адхіленьне і чым хутчэй сыстэма вяртаецца ў норму, тым яна мацнейшая і тым лепш працуюць мэханізмы рэгуляцыі. Як хутка вы вяртаецеся ў норму пасьля стрэсу?

### Пытаньні і заданьні

1. Дайце нырца ў жыццё: у якіх падзеях, што адбываюцца поруч з вамі, вы не прымаеце ўдзелу? Паспрабуйце гэта зрабіць і актыўна паўплываць нават на лякальным узроўні.

2. Якія стрэсары ў вашым жыцці можна аднесці да некантраляваных? Што ў гэтых сытуацыях вы ўсё ж можаце ўзяць пад кантроль?

3. Паспрабуйце ўспрыняць стрэс як выклік. Чаму вы можаце навучыцца, калі яго прымеце?

## 8. Аптымізм, гумар і гнуткасьць

Бачачы пустую шклянку, пэсіміст злуецца, што ўжо ўсё выпілі, а аптыміст радуецца, што яшчэ не налілі, пэсіміст лічыць, што жыццё ідзе кульмігам, а аптыміст радуецца, што яно танчыць брэйк-данс. Пад аптымізмам мы разумеем не жыццё ў ілюзіях, а толькі пэўны пункт гледжаньня на факты, погляд на жыццё са станоўчага боку, упэўненасьць у лепшых варыянтах будучыні. Аптымізм надае ўпэўненасьць, дае пачуцьцё апоры, зьмяншае рызыку захворваньняў і можа прыкметна падаўжаць жыццё. Аптымізм практычны, бо дае больш варыянтаў дзеяньняў, больш магчымасьцяў.

Дасьледаваньні паказалі, што працягласьць жыцьця жанчынаў-аптымістаў на 15% даўжэйшая, у мужчынаў сувязь з аптымізмам была слабейшай. Таксама аптымісты радзей прастуджваюцца і маюць меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Калі мы ня верым, што лепшая будучыня магчымая, то мы нават не паварушымся, каб

нешта зрабіць. Таму аптыміст бачыць зусім іншую рэальнасьць, чым пэсіміст.



*Можна сказаць, што разьвіццё аптымізму — гэта своеасаблівая трэніроўка розуму, калі нашая ўвага даўжэй затрымаецца на станоўчых аспэктах.*

На жаль, эвалюцыйна наш мозг уладкаваны так, каб зьвяртаць больш увагі і надаваць значэньне менавіта нэгатыўнаму. Зьвяртаньне ўвагі на пагрозы раней дапамагала выжываць, але цяпер адно зьніжае нашу стрэсаўстойлівасьць. Аптымізм — гэта калі мы тлумачым па-рознаму посьпехі і няўдачы. Пры гэтым зьмяняецца спосаб тлумачэньня падзеяў, галоўнымі аспэктамі якога зьяўляюцца сталасьць, унівэрсальнасьць, пэрсаналізацыя.

**У выпадку аптымістычнага сьветапогляду** мы тлумачым посьпехі як асабістыя — зьвязаныя з маімі намаганьнямі; як агульныя — я добры ня толькі ў гэтай справе, але і наогул; і як пастаянныя — мне заўсёды шанцуе, а ня толькі сёньня. А няўдачы — як безасабовыя, то бок залежныя і ад вонкавых абставінаў; канкрэтныя, г. зн. ня я дрэнны, а я памыліўся адно ў гэтай сытуацыі; і часовыя — у мяне не атрымалася толькі сёньня. Пэсімісты ўспрымаюць усё наадварот: дрэнныя рэчы яны бачаць як асабістыя, агульныя і пастаянныя, а добрыя — як безасабовыя, канкрэтныя і часовыя.

**Трэнаваньне аптымізму** заключаецца ў тым, каб сьвядома факусаваць увагу на станоўчых аспэктах, разглядаць іх у аптымістычнай атрыбуцыі і памяняць стыль разгляду няўдачаў. Гэта можна рабіць, напрыклад, у пісьмовым выглядзе. Іншыя спосабы ўключаюць кагнітыўныя трэніроўкі, напрыклад існуе праграма, у якой вы на хуткасьць вызначаеце радасныя твары сярод сумных і нэўтральных. Пры вядзеньні дзёньніка важна сьвядома мяняць свой стыль апісаньня і факусавацца на станоўчых аспэктах таго, што адбываецца. Паспрабуйце пару дзён «пазітыўнай дыеты», калі вы глядзіце, чытаеце, думаеце толькі пазітыўныя рэчы і падзеі.

**Гумар і сьмех** — гэта выдатныя спосабы рэляксацыі і зьніжэньня стрэсу, а здольнасьць пасьмяяцца зь сябе — важная ўмова здароўя і практык здароўя, таму часьцей жа-

ртуйце, сьмейцеся, глядзіце больш камедыі і чытайце вясёлыя кнігі.

У дасьледаваньні прагляд камедыі і фільмаў жахаў прывёў да розьніцы ў 50 % у ступені пашырэння сасудаў: гумар паляпшае аслабленьне сьценак артэрыяў. Таксама сьмех спрыяе выдзяленьню энда-эндарфінаў, зьніжае боль, маркеры запаленьня. Яшчэ ў 60-х гадах XX стагодзьдзя былі закладзены асновы гелататэрапіі — тэрапіі сьмехам, а цяпер карыстаецца папулярнасьцю такі кірунак, як ёга сьмеху.

Калі эўрапейцы ўпершыню ўзяліся за навуковае вывучэньне ўсходніх практык, то яны былі зьбітыя з панталыку тым, што тыбэцкія будысты ўвесь час жартавалі зь іх. Эўрапейцы спрабавалі настойваць на сур'ёзнасьці, але ім патлумачылі, што пачуцьцё гумару — гэта абавязковая ўмова разуменьня складаных мэдытатывных практык. І сёньня можна ўбачыць, як людзі «вельмі сур'ёзна» мэдытуюць або займаюцца здравым харчаваньнем, што прыкметна павышае рызыку артэрэксіі.

Як зьвязаныя гумар і ўсьвядомленасьць? Абодва яны патрабуюць разгляду сытуацыі збоку, погляд мэта-назіральніка. А гэта магчыма пры актыўнай прэфрантальнай кары і пасавай зьвіліне, што ўжо гаворыць пра здароўе і зьніжэньне стрэсу. Калі вам ня сьмешна ані каліўца, то вы не ўсьвядомленыя ў гэтай сытуацыі ні на грам.

Мы часта сьмяёмся без нагоды, і гэта абсалютна нармальна, бо толькі 10 % сьмеху выклікана жартамі.

Цікава, што гумар пры старэньні і нэўрадэгенэратывных захворваньнях часта мяняецца самым першым, як складаная мазгавая функцыя. Таму зьмена пачуцьця гумару можа быць трывожным сымптомам.

**Сьмех расслабляе.** Яшчэ філёзаф Імануіл Кант прыкмеціў: «Сьмех ёсьць афэкт ад раптоўнага пераўтварэньня напружанага чаканьня ў нішто». Сьмех робіць страшнае нястрашным. Таму многія людзі панічна баяцца сьмеху, баючыся, што сьмех пазбавіць іх «аўтарытэту». Для жанчынаў пачуцьцё гумару зьяўляецца важным крытэрам выбару партнёра. Сьмех у пары дазваляе партнёрам хутчэй здымаць напружаньне пасля цяжкіх падзей, і ў цэлым сумеснае жыцьцё такой пары звычайна працягваецца даўжэй. Сьмех збліжае — гэта выдатная разрадка сытуацыі і сацыяльная эмоцыя, якая гуртуе людзей незалежна ад таго, ці быў жарт сьмешны.

**Сьмех — гэта рэальны індывідуальны блізкасць.**

**Сьмех карысны для здароўя.** Ён зьніжае ўзровень картызолу, паляпшае імунную функцыю, падаўжае жыцьцё як здравым, так і хворым. Згодна з дасьледаваньнямі, сьмяротнасьць сярод хворых, якія маюць добрае пачуцьцё гумару, ніжэйшая на 31 %.

У дасьледаваньнях паказана, што сьмех паляпшае адчувальнасьць да інсуліну: дыябэтыкі і здравыя людзі елі, а затым сядзелі на нуднай лекцыі ці на камэдыйным шоў. Пасьля шоў нават у дыябэтыкаў уздым цукру быў мінімальны ў параўнаньні з тымі, хто слухаў лекцыю. У іншай працы паказана спрыяльны ўплыў сьмеху на рэнін-ангіятэнзінавую сыстэму: сьмех зьніжаў рэнін плазмы.



З узростам мы сьмяёмся ўсё менш: дзіця сьмяецца ў 20 разоў больш за дарослага. Страта гумару гаворыць пра непамыслы зьмены асобы. Зьмена пачуцьця гумару — прыкмета шматлікіх парушэньняў, напрыклад старэньня.

**Сьмех дапамагае вучыцца.** Навукоўцы ўстанавілі, што дзеці, якіх сьмяшылі, лепш навучаюцца, а дзеці, якія не рэагуюць на жарты, навучаюцца горш. Студэнты больш эфэктыўна запаміналі матэрыялы, калі выкладчыкі расказвалі нешта сьмешнае, зьвязанае з тэмай урока. Калі я выкладаў у мэдунівэрсытэце, то таксама актыўна выкарыстоўваў гэты прыём.

### Кагнітыўная гнуткасьць.

Калі мы ўспрымаем сябе ў сытуацыі стрэсу як цвёрды камень, на якім расьце ноша, то адчуваем, што можам трэснуць і рассыпацца, калі нагрузка стане крытычнай. Так і бура можа з каранем вырваць магутны дуб, а вось гнуткая вярба прыгнецца да зямлі і выжыве. Калі перапаліць сталь, яна стане вельмі крохкай!

**Гнуткасьць забясьпечвае нам запас трываласьці і лепшы кантроль над сваімі рэакцыямі.** Пры стрэсе нам вельмі часта шкодзіць зацыкленасьць. Мы можам шматкроць пракручваць траўмавальную сытуацыю або фіксавацца толькі на адным яе аспэктэ, выпускаючы з-пад увагі ўсё астатняе. Павелічэньне кагнітыўнай гнуткасьці, г. зн. здольнасьці пераключацца між сытуацыямі, — важны і карысны навык.

Мазгавой структурай, якая забяспечвае гнуткасьць, зьяўляецца зьвіліна поясу, перадусім пярэдня яе частка. Гэта наша своеасаблівая каробка перадач мозгу, яна асабліва актыўная тады, калі для рашэньня задачы патрабуецца прыкласьці разумовае намаганьне або сканцэнтравана, калі трэба пераключаць увагу з аднаго аб'екта на іншы, з адной думкі на іншую, бачыць розныя варыянты, правільна спраўляцца зь пераменамі.

Кагнітыўная гнуткасьць забяспечвае адначасовае абдумваньне мноства бакоў зьявы, бачаньне вялікай колькасьці розных аспектаў сытуацыі, дапамагае зьмене ўстаноўкі і разуменьню разнастайных варыянтаў дзеяньня. Калі ў чалавека нізкая кагнітыўная гнуткасьць, то ён зацыклены на сваіх праблемах, у яго схільнасьць да абсэсіўна-кампульсіўных паводзінаў і працяглага ўтрыманьня траўмы ўнутры сябе, яму складацца мяняцца і дамаўляцца з людзьмі.

**Пастаянныя дрэнныя думкі пагаршаюць настрой, дрэнны настрой вядзе да пазьбяганьня патрэбных дзеяньняў, падае вера ў сябе, дрэнных думак становіцца яшчэ больш — і гэтак далей па коле.** Або дрэнныя думкі прыводзяць да дрэннай ацэнкі іншых людзей, гэта пагаршае ўзаемадзеяньне, людзі рэагуюць нэгатыўна, што прыводзіць да яшчэ горшага іх ацэньваньня — і зноў па коле. Такіх сытуацый можа быць шмат, калі ня ўмець пераключацца.

**Для павышэньня кагнітыўнай гнуткасьці** важна ўмець адцягвацца, практыкаваць выпісваньне думак, прывучаць мозг да пастаяннага пошуку розных варыянтаў і опцый, новых ідэй — чым больш, тым лепш. Напрыклад, як з пункта А трапіць у пункт Б максімальна вялікай колькасьцю спосабаў? Дапамагаюць павысіць гнуткасьць камунікацыя і выслухоўваньне розных пунктаў гледжаньня. Карысна пасьмяяцца з сябе, давесьці сытуацыю да абсурду, каб яна вас адпусьціла. Паспрабуйце рэфрэймаў сытуацыі: як бы да яе паставіліся іншыя людзі, як бы вы зрабілі праз 5, 20, 40 гадоў і да т. п. Пэрыядычна выкідайце лішнія і наводзіце парадак — гэта таксама карысна для гнуткасьці.



Практыкуйце спантаннасьць — станцуйце, схадзіце ў новае месца, зрабіце што-небудзь незвычайнае. Альтруізм, суперажываньне, дзеяньні ў інтарэсах іншых, клопат пра іншых дапамагае стаць больш гнуткім, бо зацыкленасьць на сваіх асабістых перажываньнях робіць нас менш гнуткімі.

## Шанцунак.

Кожны дзень па ўсім сьвеце людзі пачынаюць мноства праектаў, але толькі малая частка зь іх становіцца пасьпяховымі. Гэта здаецца дзіўным, бо вакол нас мноства пасьпяховых бізнэсаў, якія, як бачыцца збоку, можна лёгка ўзяць і скапіяваць, шмат гатовых сакрэтаў посьпеху, шмат схэмаў, плянаў і стратэгіяў — бяры і рабі. Чаму ж гэта не працуе? Адказ заключаецца ў асаблівасьцях працы мозгу прыдакаў і няўдакаў. **Тое, як працуе ваша зьвіліна поясу, уплывае на пасьпяховасьць і шанцунак, незалежна ад узроўню адукацыі, матывацыі або стартавага капіталу.**

Прафэсар Рычард Вайсман на працягу шматлікіх гадоў вывучаў, як працуе мозг людзей, якія лічаць сябе прыдакамі і няўдакамі. Напрыклад, ён раздаваў паддосьледным газэту і прасіў іх падлічыць колькасьць фатаграфіяў у ёй. На другой старонцы газэты было вялікімі літарамі надрукавана, што ў газэце 43 фатаграфіі, можна далей не чытаць. У іншых досьледах устаўлялі надпіс: “Калі вы гэта чытаеце, то скажыце экспэрымэнтатарам, і атрымаеце 250 фунтаў”. Прыдачыкі заўважалі гэтыя надпісы, спыняліся і атрымлівалі сумы грошай, а вось няўдакі працягвалі лічыць усе фатаграфіі да самага канца газэты і прапуськалі фінансавую прапанову.

**Фактар посьпеху** звязаны з тым, што ўдачлівыя людзі маюць нашмат шырэйшы фокус увагі і не зацыкліваюцца на бягучым заданьні. Гэта дазваляе ім быць гнуткімі, хутка перабудоўвацца і аптымальным чынам выкарыстаць наяўныя рэсурсы. Удачлівыя людзі часцей імкнуцца да нявызначанасьці і з задавальненьнем спрабуюць новае і нязвыклае, пашыраюць сваё камунікатыўнае кола. Цікава, але прыдакі і пасьпяховыя людзі часцей, чым няўдакі, памыляюцца, але вельмі хутка аднаўляюцца пасля памылак. У няўдакаў фокус увагі вельмі вузкі, яны ігнаруюць і не заўважаюць нічога, акрамя іх

бягучага заданьня. Такая фіксацыя робіць іх трывожнымі, зацыкленымі, мэтай іх дзеяньняў становіцца пазьбяганьне памылак. Яны пагарджаюць альтэрнатыўнымі магчымасьцямі і ня могуць зьмяніць свае паводзіны, адмаўляюцца ад усяго нязвыклага, звужаюць круг знаёмстваў, выбіраючы “стабільнасьць”, “быць як усё” і “што ж скажуць людзі?”.



*Няўдакі шукаюць “ідэальнае” рашэньне, нейкі “цуд”, сакрэт ад гуру, што будзе здольны вырашыць адразу ўсе іх праблемы за адзін падыход.*

Калі чарговы рэцэпт не спрацоўвае, няўдака ня робіць высноў, а проста пераключаецца на іншы “рэцэпт посьпеху”. Падобная кагнітыўная памылка называецца «памылкай выжылага» і тлумачыць, чаму не працуюць чужыя сакрэты посьпеху.

### Як зрабіць свой розум гнуткім?

Важна дэталёва разгледзець усе ідэі, спосабы, у тым ліку тыя, якія вам не падабаюцца. Калі вы адчуваеце, што зацыкліваецца на нечым, важна своечасова пераклучыцца, адпачыць. Практыкуйце шматварыятыўнасьць і стымулюйце крэатыўнасьць: заўсёды майце альтэрнатыўныя спосабы дасягненьня мэты.

*Празьмерныя стараньні пагаршаюць вашу эфэктыўнасьць. Закон оптымуму матывацыі Еркса-Додсана вясцье, што найлепшыя вынікі дасягаюцца пры сярэднім узроўні матывацыі. Пры гэтым чым складанейшая ваша задача, тым ніжэйшы ўзровень матывацыі патрэбны для прадуктыўнасьці. Г.зн. высокая матывацыя і напруга дапамогуць вам хутчэй выкапаць канаву, але ані не дапамогуць палепшыць працу кампаніі. Гумар, абсурдызацыя, парадокс, гульня і спантаннасьць дапамогуць вам стаць лягчэйшымі і спросьцяць жыцьцё.*

Як і любая іншая зьмена, паляпшэньне кагнітыўнае гнуткасьці пачынаецца з усьведамленьня праблемы. Як толькі мы перастанем ваяваць з рэальнасьцю, яна разгорне перад намі велізарную прастору магчымасьцяў. Трэба расплюшчыць вочы, каб убачыць дары рэальнасьці. І чым гнутчэйшы наш мозг, тым лягчэй нам да іх дацягнуцца.

**Займайцеся творчасьцю!** Дасьледаваньні паказваюць, што многія праявы спантаннасьці, такія як экспрэсіўнае пісьмо, музыка, танец і арт-тэрапія паляпшаюць агульны

стан чалавека, павышаюць стрэсаўстойлівасьць, зьніжаюць узровень картызолу. Арт-тэрапію хоць і разглядаюць як “сублімацыю”, мне здаецца, лепш успрымаць гэтую мэтодыку як разнавід пошукавай актыўнасьці.

*Арт-тэрапія — выдатны неканкурэнтны від дзейнасьці, які павышае актыўнасьць зьвіліны поясу, які зьніжае румінацыю. Ён паляпшае канцэнтрацыю ўвагі, дапамагае вырашыць унутрыасобныя канфлікты і зьмяніць звыклых паводзінныя стэрэатыпы.*

**Пры стрэсе выбар невялікі: альбо вывучаная бездапаможнасьць, альбо пошукавая актыўнасьць.** Усё, што стымулюе новыя віды дзейнасьці, карыснае. Галоўнае — ня блытаць спантаннасьць і творчасць з імпульсіўнасьцю і няўстойлівасьцю ўвагі, гэта зусім розныя працэсы. Часта можна ўбачыць, што дэфіцыт увагі і гіпэрактыўнасьць успрымаюцца як “творчыя імпульсы”, але гэта ня так.

Сачыньне, маляваньне, ігра на інструмэнтах — усё працуе выдатна, нават калі ў вас “пасрэдны” ўзровень. Таму, калі адчуваеце стрэс, займіцеся творчасьцю ці выявіце спантаннасьць любым са спосабаў. Дастаткова 45 хвілінаў творчасці, каб прыкметна зьнізіць узровень картызолу.

*Нам зь дзецьмі цяпер лепш за ўсё пасуе драма — экспрэсіўнае разыгрываньне роляў і сюжэтаў, ад коцікаў да трансформэраў.*

### Пытаньні і заданьні

1. Патрэніруйцеся аптымістычна рэагаваць на сытуацыі, як удалыя, так і няўдалыя. Спытайце сябе, што б падумаў аптыміст, ацэньваючы пастаянства, унівэрсальнасьць, пэрсаналізацыю праблемы.

2. Калі вы пачынаеце зацыклівацца на праблеме — адцягвайцеся. Што эфэктыўна пераклучыць вашу ўвагу? Планка? Тэтрыс?

3. Заплянуйце дзень сьмехатэрапіі. Якія жарты, камэдыі, комікі і шоў сьмяшаць вас мацней за ўсё?

## 9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці. Вагус і аксытацын

Калі я вяду курс «Стрэсаўстойлівасьць», я цытую Айнштэйна, які казаў, што «немагчыма вырашыць праблему на тым жа ўзроўні, на якім яна ўзьнікла». Для таго каб

даць рады стрэсу, можна падысьці «зьверху», праз псыхічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці, якія мы разабралі. Але можна падысьці і «зьнізу», узьдзеінічаючы на цела. Аптымальна, вядома, спалучаць гэтыя падыходы.

Часьцяком, калі мы ня можам вырашыць праблему проста, то выкарыстоўваем **зрушаную актыўнасьць**, успомніце, напрыклад, сцэну з начной колкаю дроваў у фільме «Утаймаваньне свавольніка».

Зрушаная актыўнасьць узьнікае, калі ёсьць магутная матывацыя штосьці зрабіць, але ўмовы не дазваляюць, ці калі ёсьць некалькі супярэчлівых матывацый, і абраць дзеянне цяжка. Часта зрушаная актыўнасьць узьнікае ў новай сытуацыі, калі няма гатовага рашэньня, і часцей за ўсё такое дзеянне будзе біялягічна не мэтазгоднае. Жывёлы пры стрэсе могуць імітаваць засынаньне, другія пачынаюць мыцца, трэція пазяхаць — г. зн. дзейнічаць «зрушана», не па сытуацыі.

Людзі таксама праяўляюць сябе парознаму: мы чухаем галаву, трымаемся за падбародзьдзе, круцім пярсцёнак, мыем і без таго чыстыя паверхні, выцягваем вусны, грызём аловак. Часам паступаем зусім дзіўна: зрываемся на іншых людзях, увязваемся ў чужыя справы і да т. п. Такая рэакцыя не вырашае праблему, але дапамагае нам «зрабіць паўзу», палегчыць сымптомы стрэсу, а пры стрэсе любая актыўнасьць лепш, чым проста ляжаць на канапе.



*Калі стрэс высокі, а зрабіць нічога нельга, звярніце сваю ўвагу на цела.*

Як мы ўжо з вамі ведаем, сымпатычная нэрвовая сыстэма адказвае за стрэсавую рэакцыю, а парасымпатычная за зьніжэньне стрэсу, гэта пэдаць тормазу стрэсавай рэакцыі.

Актывацыя парасымпатычнае сыстэмы вядзе да зьніжэньня пульсу, ціску, пачырваненьня скуры, да паляпшэньня страваваньня і да т. п. І тут добра працуюць вагус (блукальны нэрв) і гармон аксытацын. Аксытацын стымулюе тонус вагуса, таму для зручнасьці мы будзем разглядаць «вагусныя» і «аксытацынавыя» спосабы стымуляцыі разам.

### Роля аксытацыну.

**Аксытацын**, апроч іншых сваіх уласьцівасьцяў, яшчэ і антыстрэсавы гармон. Ён вы-

клікае пачуцьцё задавальненьня, зьніжэньне трывогі і пачуцьцё спакою, павялічвае давер і зьніжае страх. Яшчэ аксытацын зьніжае апэтыт і амалоджвае цягліцы.

*Дзеянне аксытацыну мае гендэрную розьніцу. Калі мужчына кажа «адчапіся ад мяне — у мяне стрэс», то жанчына — «пагавары са мной — у мяне стрэс». Мужчынам павышэньне тэстастэрону дапамагае лягчэй пераадолець стрэс, а аксытацын можа яшчэ ніжэй апусьціць узровень тэстастэрону. А вось у жанчынаў аксытацын пры стрэсе працуе ідэальна.*

Аксытацын стымулюеца пры любых спосабах сацыяльнага «аб'яднаньня», калі мы адчуваем сувязь з кім-небудзь. Нават бескантактавыя спосабы, такія як пачуцьцё прыналежнасьці да нечага, позірк у вочы і кампліменты, павялічваюць выдзяленьне аксытацыну. Асабліва магутна выклікаюць выкід аксытацыну маленькія дзеці — узьнікае замілаваньне і расслабленьне.

Большасьць цялесных спосабаў рэляксацыі так ці інакш уплываюць на актыўнасьць парасымпатычнай нэрвовай сыстэмы. Галоўным нэрвам парасымпатычнай сыстэмы зьяўляецца вагус, які злучае ўнутраныя органы і мозг, нясе інфармацыю пра стан цела.

### Роля вагус.

Актыўнасьць вагуса вызначаецца яго тонусам, які паказвае, наколькі хутка наша цела можа пераходзіць са стану стрэсу ў расслаблены стан. Чым ніжэйшы тонус вагуса, тым складаней нам расслабляцца і тым мацней стрэс дзейнічае на наша цела, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябэту і атлусьчэньня, узроўню запаленьня і інш. Нармальны тонус вагуса звязаны зь лепшым псыхічным і фізычным здароўем, рэсурсам адаптацыі да вонкавых абставінаў..

Проста зараз зрабіце просты досьлед. Набярыце ракавіну халоднай вады (можна кінуць крыху лёду), памерайце свой пульс. Затым глыбока ўдыхніце і пагрузіце твар. Памерайце пульс зноў — ён прыкметна запаволіўся, а вы супакоіліся. Гэта старажытны нервальны рэфлекс, які працуе праз блукальны нэрв, які актывуе парасымпатычную антыстрэсавую сыстэму.

**Існуе некалькі гіпотэзаў аб уплыве вагуса на здароўе.** Тэорыя Тэера кажа, што вагус уплывае на стрэсаўстойлівасьць і эмацыйны стан і можа вызначаць працягласьць жыцьця



і сярэдні IQ. Тэорыя Трэйсі вясцье, што вагус прыгнятае сыстэмнае хранічнае запаленне і тым самым карысны. Мэдыятарам парасымпатычнай сыстэмы зьяўляецца ацэтылхалін, які можа зніжаць узровень запалення і рызыку многіх захворваньняў, ад дэпрэсіі да аўтаімунных.

*Алькалёіды, якія ўтрымліваюцца ў пасьлёнавых (перац, таматы, баклажаны і інш.), стымулююць тонус вагуса і зніжаюць узровень запалення ў арганізме. Алькалёіды з пасьлёнавых падобныя па ўзьдзеяньні на нікатынам. Навукоўцы ўсталявалі, што нікатын зніжае рызыку хваробы Паркінсана, памяншае праявы дэфіцыту ўвагі і гіпэрактыўнасьці, а таксама частасьць і выяўленасьць сымптомаў шэрагу аўтаімунных хваробаў. Узьдзеяньне нікатыну на дафамінавыя рэцэптары, якія гінуць пры хваробе Паркінсана, даведзенае як для людзей, так і для жывёл. Кожная порцыя пасьлёнавых на 31 % можа зніжаць рызыку хваробы Паркінсана. Наймацнейшы ахоўны эфэкт назіраецца ў салодкага перцу: хто есьць перцы пяць разоў на тыдзень, захворвае на 50 % радзей, чым тыя, хто ўжывае іх менш раз у тыдзень.*

Тонус вагуса ўплывае і на нашыя **сацыяльныя паводзіны**: чым больш у нас сацыяльных кантактаў, чым больш пазітыву ў камунікацыі, тым вышэйшы тонус вагуса. А чым вышэйшы тонус, тым больш мы маем камунікуем, – узьнікае чарговае замкнёнае кола. Нізкі тонус вагуса зьвязаны з кепскім настроем і пачуцьцём адзіноты. Вызначаць тонус вагуса можна, напрыклад, ацэньваючы ўзровень дыхальнай арытміі – гэта невялікае павышэньне пульсу пры ўдыху і зніжэньне на выдыху. Зручнейшым зьяўляецца вымярэньне тонусу вагуса праз варыябельнасьць пульсу, што даступна ў шматлікіх праграмах. Чым больш у нас сацыяльных кантактаў, тым вышэйшы тонус вагуса. Нізкі тонус вагуса зьвязаны з кепскім настроем і адчуваньнем самоты.

**Сацыяльныя рэсурсы.** У адным з дасьледаваньняў навукоўцы раілі кожны дзень запісваць тры сацыяльныя кантакты і ацэньваць іх, згаджаючыся ці абвяргаючы сыьве-рджаньні: “я адчуваў гармонію з гэтым чалавекам пры камунікацыі” і “я адчуваў блізкасьць з гэтым чалавекам пры камунікацыі”. А таксама ім раілі ацэньваць па пяцібальнай шкале ўзровень станоўчых (удзячнасьць, надзея, натхненьне, радасьць, цікавасьць, любоў, гонар, спакой, здзіўленьне, пашанота)

і адмоўных эмоцыяў (злосьць, нуда, агіда, пагарда, зьбянтэжанасьць, страх, віна, нянавісьць, смутак, сорам) з падлікам сярэдніх значэньняў. Высьветлілася, што эмацыяная ўсьвядомленасьць, то бок здольнасьць разбірацца ў сваіх эмоцыях, прыкметна павялічвае тонус вагуса. Падрабязна пра ўсьвядомленасьць пагаворым у наступным разьдзеле. У дасьледаваньнях устаноўлена, што рэгулярная мэдытацыя дабрыні й любові павышае тонус вагуса. Таму гадуіце ў сабе пачуцьці любові, добразычлівасьці, спагады да навакольных – гэта карысна і вам.

Кампліменты, абдымкі, знаходжаньне ў бяспечным асяродзьдзі, погляд вочы ў вочы, пацалункі, абдымкі, сэкс. Паціскаць можна і цацкі, і хатніх жывёл, а можна і паплакаць – гэта таксама актывуе вагус. Пацалунак ня меншы за 6 сэкондаў, абдымкі ня меншыя за 20 сэкондаў будуць найболей карысныя.

### Рэгулярная фізычная актыўнасьць.

Рухальная актыўнасьць імітуе натуральны эвалюцыйны мэханізм «бі-бяжы» і дапамагае прыбраць лішнія глюкозу і тлушчы, якія цыркулююць у крыві. Для спартоўцаў і аматараў характэрны высокі тонус вагуса. Цяглічная актыўнасьць павышае ўзровень нэўрафічнага чынніка BDNF, што павышае нэўрапластычнасьць і нашыя шанцы супрацьстаяць стрэсу, разьвіваць новыя навывкі. На гэта лепш за ўсё працуюць аэробныя практыкаваньні з 60–70 % узмацненьнем рытму сэрца ня менш за 30 хвілінаў. Зрэшты, пасуе і кароткая інтэнсіўная нагрузка: тры хвіліны спрынту на 20 % павялічваюць кагнітыўныя здольнасьці. Наагул скачкі, спантанная актыўнасьць і танцы паднімаюць BDNF нашмат мацней у параўнаньні з фітнэсам.

### Цяглічны тонус.

Пры стрэсе назіраецца ўзмацненьне цяглічнага тонусу, а такі стан заціснутасьці некаmfортны. Цяглічныя рэляксацыі і расьцяжкі могуць дапамагчы з гэтым.

*Напрыклад, прагрэсіўная цяглічная рэляксацыя, дзе выкарыстоўваецца напруга цягліца, якая затым прыводзіць да іх паслабленьня. Пасьлядоўнасьць такая: напружваем ручыцы і перадплеччы (трэба моцна сьціснуць кулакі, паклаўшы вялікія пальцы зьверху), верхнія ця-*

гліцы рук (уціснуць локці ў сьпінку крэсла або стол), твар (падняць бровы, заплюшчыць вочы, наморшчыць нос, зрабіць усьмешку з апушчанымі куточкамі вуснаў), шыю (уціснуць падбародак у вобласць адамава яблыка), тулава (адвесці лапаткі назад і моцна прагнуць сьпіну), ногі (падняць уверх і напружыць, пальцы ў падлогу, затым тое ж самае, але пальцы ў столь). У кожным сьціску затрымайцеся на некалькі удыхаў, а затым зрабіце павольны выдых, расслабляючы цягліцы.

Таксама фізычная актыўнасьць павялічвае тонус вагуса, зьмяншае пульс супакою. Чым больш вы трэніраваныя, тым больш стрэсаўстойлівыя. А акрамя гэтага, фізычная актыўнасьць — гэта найлепшы спосаб завяршэньня стрэсавай рэакцыі і яе наступстваў. Бо для нашага цела любы стрэс — гэта фізычная актыўнасьць, “бі або бяжы”.

### Аўтагенная трэніроўка.

Гэта просты і эфэктыўны спосаб рэляксацыі, заснаваны на візуалізацыі. Пачынаючы з ручыцаў і ступакоў, далей рухаючыся па ўсім целе, мы па чарзе ўяўляем у іх «цяжар» — на расслабленьне цяглічнага тонусу, і «цяпло» — на пашырэньне сасудаў скурнага покрыва. Візуалізацыя прахалоды на лобе можа дапамагчы ў аслабленьні галаўнога болю.

### Дыхальныя практыкі.

Пры стрэсе ў нас запускаецца мэханізм пачашчэньня дыханьня. Гэта адаптыўны мэханізм, гатоўнасьць арганізма да «бегчыбіцца». У чым фізыялягічны мэханізм гэтай зьявы? Гіпэрвэнталяцыя — гэта прыстасоўвальны эвалюцыйны стрэсавы мэханізм. Пры зьніжэньні  $\text{CO}_2$  павялічваецца ўзровень ўнутрыклеткавага кальцыю. Гэта актывуе скарачальныя ўласьцівасьці ўсіх цяглічых тканак, узмацняе цяглічную напругу, павялічвае адчувальнасьць рэцэптараў да адрэналіну. Таму павольнае дыханьне рэальна расслабляе, зьніжаючы цяглічны тонус і адчувальнасьць да адрэналіну.

Гіпэрвэнталяцыя вядзе да павелічэньня скарачальнай актыўнасьці і шкілетных цягліцаў, і гладкіх цягліцаў сасудаў. Але самае важнае — гэта вымываньне вуглякіслага газу з крыві, што прыводзіць да зьвужэньня крывяносных сасудаў у галаўным мозгу і выклікае зьніжэньне

крывацёку. Гэта можа прыводзіць да галавакружэньня, зьвужэньня прытомнасьці, зьніжэньня ўвагі, наколваньня, здранцвэньня, спазмаў, часам выяўляецца як адчуваньне здзішваньня ў грудзях, як ком у горле і да т. п.

Спакойнае мернае глыбокае дыханьне зьніжае актыўнасьць сымпатычнай стрэсавай сыстэмы і павышае актыўнасьць парасымпатычнай, стымулюе блукальны нэрв і запавольвае частасьць сардэчных скарачэньняў.

**Для расслабляльнага дыханьня патрэбныя:** кароткі ўдых, доўгі выдых (у некалькі разоў даўжэйшы за ўдых), глыбокае павольнае дыяфрагмальнае дыханьне, затрымкі на выдыху ў межах камфорту. Можна лічыць пра сябе, напрыклад удых на 4 лікі, выдых на 8 лікаў, затрымка на выдыху на 6 лікаў. Такое “ўсьвядомленае дыханьне” на лік дапамагае пры шматлікіх захворваньнях, паляпшае сон, зьніжае ціск, паляпшае ўвагу.

Пры неабходнасьці скарыстайцеся праграмамі для дыханьня — іх цяпер мноства, і трымайце абразок праграмы на галоўным экране смартфона, так вам будзе прасцей згадаць пра неабходнасьць “падыхаць”.

### Электрастымуляцыя вагуса.

Апошнім часам атрымала распаўсюджваньне празкурная стымуляцыя вагуса простымі прыборамі, у тым ліку і для хатняга выкарыстаньня. Яна прызначаная для барацьбы зь мігрэньню, дэпрэсіяй (уключаючы працяглую, цяжкую, устойлівую да антыдэпрэсантаў), эпілесіяй, экспэрымэнтальна выкарыстоўваецца як частка супрацьзапаленчай і антыстрэсавай тэрапіі.

**Прапрацоўка мяккіх тканак.** Людзі здавёндаўна практыкавалі лазьні, водныя працэдуры, масаж як спосабы палепшыць сваё здароўе і самаадчуваньне. Практычна ўсе падходы, накіраваныя на цягліцы і скуру, надкосьніцу, карысныя пры стрэсе, стымулююць тонус вагуса і выдзяленьне аксытацыну. Гэта стараннае расьціраньне цела ручніком або шчоткай для цела, прапрацоўка валікам мяккіх тканак, усе віды масажу, акупунктура, расчэсваньне валасоў, касмэталёгічныя працэдуры і СПА.

Малпы выкарыстоўваюць грумінг — расчэсваньне — як спосаб зьніжэньня стрэсу і паляпшэньня сацыяльных сувязяў.

*Пацалунак не меней за шэсць сэкундаў, абдымкі не меней за 20 сэкундаў будуць найболей карысныя.*

**Харчаваньне.** Частае дробавае харчаваньне, вялікая колькасць бялку і цукру, лішак высокаглікемічных вугляводаў стымулююць mTOR і спрыяюць павелічэнню актыўнасці сымпатычнай сыстэмы. Таму цалкам можна сказаць, што “ты такі нэрвовы празь мяса”. Дбайнае перажоўваньне, нізкая ўдзельная шчыльнасць ежы (агародніна, зеляніна), ежа ў сямейным або сяброўскім коле, рэгулярны фастынг, адсутнасць перакусаў, вялікая доля тлустай ежы спрыяюць паляпшэнню тонусу вагуса.

*Ёсць звесткі, што даданьне амэга-3, цынку, лакта- і біфідабактэрыі, пра- і прэбіётыкаў можа таксама дапамагаць.*

**Загрызіце свой стрэс!** На курсе, прысьвечаным харчаванню, я шмат раскажваю пра важнасць жаваньня, на стрэсаўстойлівасць гэты працэс таксама ўплывае. Жаваньне зьяўляецца дзейснай стрэсавай копінг-стратэгіяй, а пры лішку стрэсу часта назіраецца бруксізм — скрыгат зубамі ў сьне, які павялічвае рызыку карыесу ды іншых праблемаў. Дасьледаваньні паказваюць, што жаваньне зьніжае ўзровень выдзяленьня норадрэналіну ў мігдаліне, узроўні АКТГ і картызолу, таксама зьніжае актыўнасць стрэсавай восі, дзейнічаючы праз картызолавыя рэцэптары ў гіпакампе, і кагнітыўны дэфіцыт, выкліканы стрэсавым пашкоджаньнем гіпакампа.

Чым больш інтэнсіўнае жаваньне, тым больш прыкметна зьніжаецца ўзровень картызолу і адрэналіну: хуткае жаваньне зьніжае ўзровень картызолу на 26 % за 20 хвілінаў. Што жаваць? Аптымальна гэта цвёрдая ежа, напрыклад, морква ці яблык, — усе вынікі можна перанесці й на жуйку.

**Завядзіце сабаку.** Наяўнасць хатніх жывёлаў мае куды больш дадатных, чым адмоўных аспэктаў. Мы можам казаць нават пра PAT, або Pets As Therapy, дзе фэлінатэрапія — лячэньне коткамі, а каністатэрапія — лячэньне сабакамі. Сацыяльнае ўздзеяньне звязанае з тым, што хатнія жывёлы стымулююць камунікацыю, клопат, цялесныя кантакты, і гэта станоўча ўплывае на стрэсаўстойлівасць. Так, рызыка інфаркту ва ўладальнікаў каткоў на 30 % меншая, чым у тых, хто жыве бяз хатніх жывёл. Сабакі таксама станоўча ўплываюць як на зьніжэньне рызы-

кі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, так і на артэрыяльны ціск і нават на ліпідны профіль крыві.



*Дастаткова некалькіх хвілінаў камунікацыі паміж гаспадаром і сабакам для зьніжэньня ўзроўню картызолу — і ў сабакі, дарэчы, таксама.*

## Пытаньні і заданьні

1. Схадзіце на масаж.
2. Паспрабуйце дыхальныя практыкі — яны вельмі эфэктыўныя і дзейнічаюць хутка. Усталойце на тэлефон «дыхальную» праграму.
3. Пры стрэсе купіце моркву сярэдніх памераў і старанна яе згрызіце. Палягчэла?

## Усьвядомленасьць

### 1. Спыніце свой розум

Для мяне ўсьвядомленасьць — гэта ня проста цікавая тэма, а пытаньне выжываньня і выратаваньня маіх нэрвовых клетак. Нядаўна добрая знаёмая спытала, як я спраўляюся з нэгатывам, які атрымліваю, напрыклад, мадэруючы камэнтары ў блогу. Часам я злуюся, але ўсьвядомленасьць дапамагае мне згадаць, што ўсё гэта таму, што я лічу сябе важным і абражаным. Тады нагадваю сабе, што я сьмяротны скураны мяшок з косткамі, і мой мозг стварае адно ілюзію важнасьці. Мая рэакцыя — гэта абарона ілюзіі, агрэсія іншых — гэта спосаб абароны іх ілюзіі, і яны пакутуюць ня менш за мяне. Агульнае паміж намі — пакута, і нас аб'ядноўвае тое, што мы ўсе хочам спыніць пакуты.

**Спаčываючы іншым, я вызваляюся ад злосьці і зычу дабра. Праўда, ня ўсім — мабыць, я яшчэ не настолькі ўсьвядомлены.** Раней я няўмела абыходзіўся з эмоцыямі, пакутаваў ад перападаў настрою, шукаў ухвалы, але ўсьвядомленасьць перамяніла ўсё на лепшае. У моманты, калі я адчуваў сябе дрэнна, лічыў і сябе, і іншых людзей дрэннымі, пры няўдачах абыходзіўся з сабой жорстка і самакрытычна, часта падманваў сябе, адмаўляўся прымаць многія рэчы ў сабе і іншых, змагаўся супраць рэальнасьці і доўга ня мог адпусьціць састарэлае, прыдумляў нерэалістычныя чаканьні і пакутаваў праз тое, што яны не ажыццяўляюцца. Усьвядомленасьць зьмяніла й гэта.

#### Мэдытацыя.

Мэдытацыя прыйшла ў маё жыццё рана. Яшчэ ў пятым класе, калі я хадзіў на заняткі каратэ, наш трэнер у пачатку і канцы трэніроўкі садзіў нас і прапаноўваў «засяродзіцца» на сваіх думках з заплюшчанымі вача-

мі, каб супакоіць іх. Тыя, хто гарбаваціўся ці адцягваўся, маглі атрымаць палкай па сьпіне, так што ў нас быў моцны стымул для пільнасьці. З таго часу я памятаю незвычайнае пачуцьцё яснасьці розуму, якое ўзьнікала пры мэдытацыі пасля актыўнай і жорсткай трэніроўкі. Затым я мэдытаваў пэрыядамі ў 8–10 класах, ва ўнівэрсытэце — асабліва ў тыя часы, калі было шмат пераменаў і розум рабіўся асабліва неспакойным.

Практыкую ўсьвядомленасьць у розных формах і цяпер. Яна дае мне, не пабаюся гэтага слова, спакой і шчасьце. Толькі ўціхамірыўшы трывогу розуму, я пачынаю паўнаwartасна жыць тут і цяпер — адэкватна рэагуючы на тое, што адбываецца, атрымліваючы задавальненьне ад таго, што побач, адчуваючы падзяку і ўдзячнасьць за магчымасьць займацца тым, што я раблю. Усьвядомленасьць дае мне сапраўдную свабоду ад чаканьняў у будучыні, ад трывог у мінулым, яна не чакае нічога ад мяне, а толькі прапаўнае атрымаць асалоду ад сапраўднага моманту і пражыць яго ярка і ўважліва. Кожная сэкунда нашага жыцця ўнікальная, і толькі ўвага дапамагае адчуць водар сьвежасьці жыцця.

**Пачаць можна прасьцей.** Для атрымання карысьці ад мэдытацыі ня трэба купляць фігурку Буды ці адразу зьяжджаць на працяглую віпасану. У гэтым разьдзеле мы з вамі разьбяромся ў базавых паняццях усьвядомленасьці, даведаемся яе нэўрабіялягічныя мэханізмы, вывучым, як яна ўплывае на фізычнае і псыхічнае здароўе. Таксама разьбяром асноўныя кампанэнты ўсьвядомленасьці, асвоім практычныя навыкі фармальнай і нефармальнай практыкі — ад усьвядомленай хадзьбы да дыхальнай мэдытацыі. Мне хочацца, каб мае словы не стваралі ў вас ілюзію разуменьня, а былі адно кіраўніцтвам да дзеяньня. Бо ўсьвядомленасьць — гэта пераду-

сім практыка, а ня гутарка, таму зразумець яе можна, толькі выконваючы практыкаваньні і заданьні. Доўга апісваць яе — гэта як чытаць пра сэкс або танцы: адно множыць памылкі.

*Як добра заўважыў адзін з практыкаў пра ўсьвядомленасьць: “Вельмі рэкамэндую практыкаваць, але не магу сказаць, навошта”.*

### Ачышчэньне сьвядомасьці.

Бывае так, што ў чалавека ў галаве такія кепскія, цяжкія, брудныя і трывожныя думкі, што ён ня можа заставацца сам-насам з сабою. Тады ён зьбігае з рэальнасьці з дапамогай наркотыкаў усіх відаў, ад хімічных допінгаў да занурэньня ў фантазіі і фанатычнага захапленьня ідэямі. Многія кажуць, маўляў, я хачу “пашырыць сьвядомасьць”, але гэта небясьпечна разбурэньнямі, бо сьцены гэтыя — апорныя. Сьвядомасьць, як месца знаходжаньня нашага Я, трэба не пакідаць ці пашыраць, а чысьціць.

Многія людзі так баяцца застацца сам-насам са сваімі думкамі, ажно аддаюць перавагу ў дасьледаваньнях удару электрычным токам, абы не адмаўляцца ад тэлефона. Пастаянная занятасьць таксама можа быць толькі ўцёкамі ад рэальнасьці. Хочаце ацаніць рэальную якасьць свайго жыцьця? Проста пасядзіце, нічога ня робячы, сам-насам са сваімі думкамі. Унутраныя адчужаньні й пакажуць ваш стан.

**Калі вам трапіла пляма бруду на адзеньне, вы не пачынаеце размазваць яго, піць з гора або выкідваць адзеньне? Вы проста адціраеце пляму.** Даглядайце сьвядомасьць так, як вы мыеце валасы і чысьціце зубы. Эмацыйная гігіена і ўвага да сваіх думак — гэта важная частка здароўя і аснова гарманічнага стану. Няхай ваш розум будзе прыемным домам, дзе хочацца жыць, дзе добра знаходзіцца ў цыварозым і ясным стане, дзе вы можаце быць сумленным самі з сабой і заставацца сам-насам з самымі глыбокімі сваімі думкамі, а ня бегчы ад іх.

### Павышэньне ўзроўню ўсьвядомленасьці.

Калі вам цяжка апісаць свае эмоцыі, вы ўвесь час адцягваецеся, спрабуеце здушыць свае думкі, не заўважаеце свайго цела і адчужаньняў, адзначаеце складанасьці з канцэнт-

рацыяй, схільныя імпульсіўна рэагаваць на свае пачуцьці ці ўчынкі іншых людзей, часта ловіце сябе на дзеях і ўчынках на «аўтапілёце», забараняеце сабе думаць пра «няправільныя» рэчы, вам цяжка заўважаць адценьні ў прыродзе і дэталі на працы, вы ўвесь час спрабуеце выправіць мінулае ці фантазіруеце аб будучыні, то ў вас, імаверна, нізкі ўзровень ўсьвядомленасьці, і гэты разьдзел дапаможа вам яе падняць. Упэўнены, што ўсьвядомленасьць — гэта адзін з самых важных “мяккіх навываў” для кожнага чалавека.



*Усьвядомленасьць робіць наш розум гнуткім, а гнуткасьць карысная для здароўя, няхай гэта будзе мэтабалічная — лёгкае пераключэньне паміж тлушчамі і вугляводамі, фізычная — добрая расцяжка, або казнiтыўная — гаворка пра адаптыўнасьць.*

Для захаваньня псыхічнага здароўя важна ўмець хутка і лёгка пераключацца з адной думкі на іншую, своечасова мяняць свае паводзіны. Пры хранічным стрэсе ўсьвядомленасьць зьмяншаецца і людзі становяцца кагнітыўна «цвёрдымі». Няўменьне своечасова адпачыць, паклапаціцца пра сябе, распазнаць праблему — усё гэта прыводзіць да выгараньня і трывожнасьці. Людзей мардуе ня столькі сам стрэс, колькі іх кагнітыўная жорсткасьць. Практыка ўсьвядомленасьці павялічвае і вашу гнуткасьць, і адаптыўнасьць да зьменаў.

У працэсе эвалюцыі мы адаптаваліся да пастаянных пераменаў дзейнасьці: цыркадныя рытмы, цыклі актыўнасьці, харчовыя вокны і шматлікае іншае. Таму так важна правільна баянсаваць паміж працаваць/адпачываць, рухацца/сядзець, есьці/пасьціцца, зарабляць/траціць, браць/аддаваць, ствараць/спажываць, быць рэактыўным/быць праактыўным, быць аднаму/сярод людзей, рабіць кароткатэрміновае/рабіць доўгатэрміновае, транжырыць/інвэставаць, крытыкаваць/падбадзэргаваць, клапаціцца пра сябе/клапаціцца пра іншых.

Практыка ўсьвядомленасьці дапаможа вам нашмат больш эфэктыўна спраўляцца з нарастальнай нагрузкай, захоўваць сваю ўвагу і фокус на важных для вас рэчах і пры гэтым не забываць пра патрэбы свайго цела. Чым лепш вы трымаеце баянс, тым больш упэўнена пачуваецца ў новым сьвеце нара-

тальнай нявызначанасьці. Цікаўнасьць да сябе і цікавасьць, павага да свайго цела, думак, добрае і міласэрнае стаўленьне да сябе — гэта добры пачатак для практыкі ўсьвядомленасьці. Даведайцеся пра сябе лепей, надайце сабе ўвагу і стаўцеся да сябе болей сьвядома.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта і куды вы спрабуеце “ўцячы” ад непрыемных думак?
2. Ці добра вы разумееце эмоцыі, якія адчуваеце?
3. Заўважайце моманты, калі вы дзейнічаеце на аўтапілёце.

## 2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць?

Многія людзі ўспрымаюць усьвядомленасьць і мэдытацыі як нейкую веру ці рэлігію, але гэта ня так. Усьвядомленасьць — гэта ў першую чаргу трэніроўка мозгу: практыкуючыся, мы прапампоўваем сувязі паміж нэўронамі, умацоўваем нашу ўвагу гэтак жа, як нарошчваем мускулатуру ў спартовай залі.

**Усьвядомленасьць — гэта форма самарэгуляцыі, здольнасьць канцэнтраваць безацэннаную ўвагу на сваіх фізычных і разумовых працэсах.** У яе ёсьць і іншыя назвы: прыняцьце, увага, уважлівасьць, майндфулнэс.

**Усьвядомленасьць — гэта бесьперапыннае адсочваньне бягучых перажываньняў, стан, у якім вы факусуецеся на пражываньні толькі цяперашняга моманту, імкнучыся не адцягвацца на падзеі мінулага або думкі пра будучыню, знаходзячыся “тут і цяпер”.** Калі мы практыкуем усьвядомленасьць, то вучымся наўмысна накіроўваць сваю ўвагу на розныя аспэкты існага моманту. Наўмысна — гэта значыць, што мы прыкладаем намаганьне і засяроджваньне, каб пастаянна прысутнічаць у сваім існым досьведзе, быць адкрытымі, успрымальнымі і адчуваць істную цікавасьць да сваёй сапраўднасьці-сучаснасьці.



*У выніку гэтай практыкі зь цягам часу мы вучымся ўспрымаць рэальнасьць бяз фільтраў розуму, бачыць сьвет такім, які ён ёсьць цяпер.*

Як вы робіце практыкаваньне з гантэлямі? Факусуецеся на тэхніцы, падымаеце і апускаеце вагу пэўную колькасьць разоў. Дакладна гэтак жа і з усьвядомленасьцю, толькі замест узьняцьця-апусканьня цяжару вы ловіце-вяртаеце ўвагу. Практыкуючыся, вы кожным разам нагадваеце сабе, што цяпер робіце і для чаго, трэніруеце пільнасьць: заўважаеце, калі адцягнуліся, і вяртаеце ўвагу да аб’екта засяроджваньня — дыханьне, цела, думкі і да т. п.

### Кампанэнты ўсьвядомленасьці.

Для прагрэсу ў спартовай залі неабходны шэраг навываў: трэба вывучыць тэхніку практыкаваньняў, скласьці плян трэніровак, карэктаваць харчаваньне. Калі мы разьбіваем усьвядомленасьць, то зьвяртаем асаблівую ўвагу на **наступныя чатыры навывы**:

- **навык назіраньня:** наколькі добра і ўважліва вы можаце заўважаць зьмены ўнутры сябе і звонку;
- **навык апісаньня досьведу:** уменьне дзеяць з усьвядомленасьцю;
- **безацэннае стаўленьне да свайго ўнутранага досьведу:** калі мы не чапляем ярлыкі і катэгорыі, а прымаем зьявы такімі, якія яны ёсьць;
- **навык безрэакцыйнага стаўленьня:** калі мы ўстрымліваемся ад аўтаматычнага ўмяшаньня ў назіраны намі працэс.

Калі вам нахамілі, вы зможаце заўважыць, як словы запускаяць у вашым розуме і цэле зваротную рэакцыю, і ўстрымацца ад аўтаматычнай рэакцыі, ператварыўшы звыклых самашкадаваньне ці агрэсію ў трансфармальныя спакой і любоўнае спачуваньне.



*Не наवेशваючы цэтлікі на іншага чалавека, мы пакідаем яму і сабе магчымасьць зьмяніцца і паступіць інакш.*

### Факусоўка ўвагі.

**Навошта факусаваць увагу?** Калі трэніроўкі ўмацоўваюць цягліцы і павялічваюць трывушчасць, то практыка ўсьвядомленасьці павялічвае памеры шэрагу структураў мозгу, павялічвае іх актыўнасьць, дапамагае выразней факусаваць прамень увагі.

**Уменьне накіроўваць сваю ўвагу можа радыкальна павысіць пасьпяховасьць вашых дзеяў.** Навык кіраваньня ўвагай значна ўплывае на прадуктыўнасьць, бо ён можа

быць ужыты да любой задачы — ад умення даваць рады стрэсу і пераяданню да міжасобасных адносінаў і прафэсійных задач.

Уявіце сабе навык увагі ў выглядзе павелічальнага шкла. Сонечныя прамяні падаюць раўнамерна на ўсе прадметы — так і нашая ўвага расьсейваецца, ня надта ўплываючы на навакольны сьвет. Але лінза можа сабраць прамяні ў адным пункце, што прывядзе да нагрэву і зьяўленьню полымя. Так і нашая ўвага, сабраная з дапамогай прэфронтальнай кары ў адным пункце, прывядзе да посьпеху ў нашай працы і прагрэсу ў самаразьвіцьці.

### Нэўрабіялёгія ўсьвядомленасьці.

Для больш эфэктыўнай прапампоўкі цяглаў карысна ведаць іх анатомію. Ўсьвядомленасьць узнікае ў пэўных структурах мозгу. Розныя аддзелы мозгу аб'ядноўваюцца ў функцыянальныя нэўронныя сеткі або коштуры. Зьмена рэжыму мысьленьня звязана са зьменай актыўнасьці гэтых нэўронных сетак.

Калі вы занятыя працай, актыўная **цэнтральная выканаўчая сетка**, якая адказвае за кантроль рэакцыі на розныя стымулы, рашэньне пэўных задач у паўсядзённым жыцьці.

Калі вы ўважліва чытаеце гэтую кнігу, то актыўная **саліентная сетка**, якая адказвае за ўсьвядомленасьць і ўвагу, аналіз сыгналаў, пазнавальныя і эмацыйныя функцыі, уменне выбіраць з плыні інфармацыі найважнейшае.

Калі вы проста ляжыце на канапе і нічым не занятыя, то актывуецца сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу, яна ж нэўронная сетка апэратыўнага спакою ці **дэфолтная сетка**. Яна можа ўключацца і пры выкананьні аўтаматычных дзеяньняў, якія не патрабуюць увагі. Напрыклад, калі вы едзеце за стырном і круціце на аўтамаце розныя думкі ў галаве.

**Сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу** актыўная ў плода пачынаючы з 30 тыдня. Яна ўключаецца, калі вы бязьдзейнічаеце, занураныя ў думкі, мроіце на яве, факусуючыся на перажываньнях адносна вашай асобы. Можна сказаць, што гэтая сетка зьяўляецца цэнтрам «эга», яна прымярае ўспаміны і фантазіі да вашай асобы, фармуе аўтабіяграфію, самаацэнку, звязаная з маральна-этычнымі ацэнкамі ды эмпатыяй. Яна мо-

жа дапамагчы ствараць, крэатывіць, прыдумляць незвычайныя рэчы. Мозг з актыўнай сеткай пасыўнага рэжыму канструюе розныя сытуацыі будучыні і мінуўшчыны, робіць прагнозы. Марыць і фантазаваць карысна, але занадта высокая актыўнасьць сеткі спакою шкодная.

**Павышаная актыўнасьць сеткі спакою** павялічвае зацыкленасьць на сабе. Мы адчуваем гэта як бязмэтнае блуканьне розуму, разумовую жуйку, яна ўключае пракручваньне думак-прусакоў, асьцярогі, страхі. Часам сетку спакою называюць «унутраным тэлевізарам», які трэба выключыць. Чым больш вы сфакусаваныя на ўнутраным дыялогу, тым горшая ваша эмацыйная ўспрымальнасьць і здольнасьць вырашаць рэальныя задачы. Чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчасным робімся. У дасьледаваньнях паказана, што больш высокі ўзровень аўтаматызму і блуканьня розуму звязаны зь меншай задаволенасьцю і ўзроўнем шчасьця. У людзей з дэпрэсіяй назіраецца падвышаная актыўнасьць сеткі спакою, і яны ня могуць яе выключыць, вырашаючы пэўныя задачы.

У будызьме гэтую зьяву параўноўваюць з розумам, «напоўненым п'янымі малпамі, якія кідаюцца з галін дрэваў, скачуць і балбочуць не сьціхаючы». У шматлікіх духоўных практыках і псыхалягічных падыходах часта кажуць пра «ўтаймаваньне эга», угамаваньне блуканьня розуму, прыпынку ўнутранага дыялогу. З навуковага пункту гледжаньня ўсё гэта абазначае практыку зьніжэньня залішняй актыўнасьці сеткі спакою.

### Як утаймаваць розум?

Нэўронныя сеткі ня могуць быць актыўныя адначасова, яны працуюць у супрацьфазе. Калі мы знаходзімся ў стане патоку, сканцэнтраваныя на важнай і цікавай працы, гэта задзейнічае і ўмацоўвае нашу цэнтральную выканаўчую сетку і зьніжае актыўнасьць сеткі спакою.

### Невыпадкава раней выкарыстоўвалі такі мэтад лячэньня, як працатэрапія.

Калі мы практыкуем усьвядомленасьць, адсочваем нашы думкі і рэакцыі, гэта задзейнічае сетку выяўленьня значнасьці і зьмяняе актыўнасьць сеткі спакою. Гэтае зьніжэньне і пераклучэньне на іншыя сеткі вядзе да «ўтамаваньня розуму» і дазваляе вам стаць больш сабранымі, сьвядомымі,

больш уважлівымі ў жыцці і працы. Цікавая праца з годнымі задачамі і практыка ўсвядомленасці — найлепшыя прылады для кіравання сваімі сеткамі.

### Прапампаваны мозг.

Як фізічная трэніроўка ў любым узросьце ідзе на карысьць цягліцам, так і мозг можа змяніцца дзякуючы эфэкту нэўрапластычнасці. Практыкаваньні на трэніроўку ўсвядомленасці дабратворна ўплываюць на розныя аддзелы мозгу, а таксама на таўшчыню кары вялікіх паўшар'яў. Адсочваць прагрэс можна па ўстойлівасьці ўвагі ў кагнітыўных тэстах, а таксама з дапамогай адмысловых нэўрагарнітураў (Muse, Neuralink і інш.).

*Будыйскія манахі, напрыклад, дэманструюць недасяжную для большасці звычайных людзей асаблівую высокачастотную гамма-актыўнасць мозгу, якая ўплывае на глыбіню свядомасці.*

### Характарыстыкі ўвагі.

Мы можам ацаніць увагу па глыбіні канцэнтрацыі, па ўстойлівасці, па яе размеркаваньні і пераклучэньні. Увага працуе ў розных рэжымах: **агульная ўвага** — калі мы заўважаем мноства розных дэталей і іх аналізуем, **сфакусаваная ўвага** — гэта здольнасць устойліва канцэнтраватца на асобных дэталях. Усвядомленасць трэніруе абодва рэжымы і паляпшае іх узаемадзеянне. Таксама прапампоўваецца і навык мэта-ўважлівасці, то бок мы вучымся заўважаць моманты, калі адцягваемся. Зрэшты, асыцерагайцеся занадта старанна ацэньваць сябе і сваю мэдытацыю, таму што тады губляецца сэнс усвядомленасці, мы перастаем успрымаць рэчы такімі, як яны ёсць.

### Як практыкаваць усвядомленасць?

Першасна гэта рэлігійныя будысцкія практыкі, але ў заходніх краінах цяпер пераважае сьвецкі падыход да практыкі ўвагі, як да своеасаблівай мэнтальнай трэніроўкі. Гэта нескладана, тут няма поспеху ці няўдачы, галоўнае — настойлівасць і цікавасць. Як жартуюць трэнеры, у мэдытацыі самае складанае — знайсці на яе час. Ня бойцеся, што практыка ўсвядомленасці памяняе ваш характар радыкальна: вы ня зробіцеся супэраптымістам ці, наадварот, дэпрэсіўным —

пры дэпрэсіі практыка ўсвядомленасці наогул проціпаказаная. Да ўсіх мэаўт ва ўсвядомленасці варта падыходзіць перадусім пазітыўна і са спагадай да сябе: «Я малайчына, зрабіў/зрабіла невялікі крок, заўтра паспрабую яшчэ».

Практыкаваць усвядомленасць можна як фармальна (штодзённыя мэдытацыі), так і нефармальна (калі вы гуляеце, ясьце, працуеце і да т. п.). Два найважнейшыя аспекты практыкі на першым этапе, на якія я раю звярнуць асаблівую ўвагу, — гэта **навык накіроўваць і ўтрымліваць увагу на цяперашнім моманце і безрэакцыйнае стаўленьне да свайго досведу**. Калі вы нязграбна пасьлізнуліся, утрымайцеся ў моманце цяпер, а ня думайце, як выглядаеце збоку, і ня лайце сябе за нязграбнасць. Калі складана зрабіць гэта адразу, паспрабуйце для пачатку глядзець на непрыемныя сытуацыі постфактум, пытаючыся ў сябе, дзе быў той момант, калі я на аўтамаце на кагосьці сарваўся?

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце сваю здольнасць факусаваць увагу. Вы можаце зрабіць гэта адвольна на любой тэме альбо толькі на важнай для вас? Колькі часу вы можаце падтрымліваць канцэнтрацыю на цікавым заданьні? А на нецікавым?

2. Сфакусуйцеся на працы. Складаныя цікавыя задачы карысныя для мозгу. Успомніце сваю дзіцячую захопленасць!

3. Паспрабуйце пераклучаць сябе. Усвядомце розьніцу, калі вы сфакусаваныя на сваіх асабістых праблемах і калі вы думаеце пра беды іншых людзей.

### 3. Чым карысная ўсвядомленасць для розуму і цела

Як пражыць у тры разы даўжэй? Усвядомленасць — адзін зь многіх спосабаў гэта зрабіць. Бо калі мы праводзім гады на аўтапілёце, жывём у сваіх думках у мінулым ці будучыні, то рэальнае жыццё праходзіць нібы на паскоранай перамотцы. Жыццё на аўтапілёце пазбаўленае задавальнення і не запамінаецца. Людзі на сьмяротным ложы часцей за ўсё шкадуюць аб тым, што на-



давалі мала чыстай увагі зусім звычайным сытуацыям: сям'і, радасці, адпачынку.



*Калі вы жывяце свядома дзёве гадзіны ў дзень, то, павялічыўшы колькасць усвядомленых гадзінаў да шасці, вы як быццам падоўжыце і сваё жыццё ў тры разы.*

Усвядомленасць становіцца ўплывае ня толькі на псыхалагічнае здароўе, але й змяняе рызыкі шматлікіх захворванняў. Імаверна, гэта адбываецца як праз эфект паніжэння стрэсу, так і праз прыняцце больш усвядомленых і здаровых рашэнняў у сваім жыцці. Чым вышэйшая усвядомленасць, тым вышэйшая і прадуктыўнасць чалавека — назіраецца дозалежны эфект.

Параўнанне розных праграмаў усвядомленасці паказвае, што для заўважнага становішча ўплыву на здароўе патрабуецца рэгулярная штодзённая мэдытацыя працягласцю ня меней за 20–30 хвілінаў у адзін ці два падыходы. Чым вышэйшая канцэнтрацыя ўвагі дасягаецца, тым вышэйшыя вынікі дае практыка.

### Здаровыя паводзіны.

Больш усвядомленыя людзі менш схільныя да пераядання і курэння, спажывання алькаголю і наркотыкаў; праграмы ўсвядомленасці эфектыўна дапамагаюць пазбавіцца ад залежнасцяў. Усвядомленасць робіць вас больш аўтаномнымі і рацыянальнымі, а працяглая мэдытацыя зніжае аб'ём прылеглага ядра, і вы становіцеся больш незалежнымі ад узнагародаў. У адным з даследаванняў нават аднаразовая мэдытацыя ўплывала на прыняцце больш аптымальных фінансавых рашэнняў і дапамагала ігнараваць прыроджаныя перадузятасці і кагнітыўныя скажэнні.

**Увага** — гэта ня проста кагнітыўны навык, але й працэс змены мозгу. Калі нам нешта цікава, расце ўзровень дафаміну, актывуюцца працэсы нэўрапластычнасці, што вядзе да структурнай змены мозгу. Чым больш прыцэльную ўвагу вы можаце надаць сваім справам, тым хутчэй у іх удасканалваецца. А вось займаючыся гэтым жа, але безуважна, вы ніколі ня зможаце дасягнуць у гэтай справе дасканаласці.

**Практыка ўсвядомленасці паляпшае якасць мыслення, дапамагае прапамаваць сацыяльныя, пазнавальныя і эма-**

**цыйныя навыкі.** Адбываецца ўзмацненне кантролю прэфронтальнай кары над мігдалінай, таму мы лягчэй кантралюем эмацыйныя імпульсы, можам назіраць свае эмоцыі, а ня быць паглынутыя імі, і самі вырашаць, паддавацца імпульсу ці не.

Як вы памятаеце, пры стрэсе часта адбываецца «крадзеж мозгу», але той, хто практыкуе ўсвядомленасць, рэдка страчвае кантроль над сабой.

Чым лепш мы супрацьстаім імпульсам, тым гэта карысней для нашых адносінаў і здароўя, тым больш слушныя рашэнні мы прымаем і тым лепш уяўляем сабе наступствы дзеяў. Таксама гэта вельмі важна, каб змяніць свае старыя звычкі.

*Памятаеце вядомы эфірны тэст, які даследаваў тэму адтэрмінаванага задавальнення? Здоўжнасць дзяцей праяўляць цяжкія і супрацьстаяць спакусе вызначае іх поспех у далейшым жыцці!*

### Здаровае цела.

Практыка ўсвядомленасці аказвае магутнае ахоўнае ўздзеянне на цела, павялічвае варыябельнасць пульсу, тонус вагуса і ўзровень аксытацыну. Таксама яна звязаная і з большым сардэчна-сасудзістым і метабалічным здароўем (вышэйшая адчувальнасць да інсуліну, меншая рызыка дыябэту). Мэдытацыя зніжае артэрыяльны ціск, паляпшае працу эндатэлію крывяносных сасудаў, памяншае раздражняльнасць, трывогу і рызыку дэпрэсіі. 10-тыднёвая праграма мэдытацыі на 50 % паменшыла ўзровень успрыманага болю.

У даследаваннях група паддоследных, якія рэгулярна мэдытуюць, паказвае зніжэнне смяротнасці на 23 %, у тым ліку і прыкметнае памяншэнне смяротнасці ад пухлінных і сардэчна-сасудзістых захворванняў. Мэдытоўцы больш шчаслівыя і задаволеныя сваім шлюбам, паводле даследаванняў, у іх на 11 % памяншаецца ўзровень стрэсу, зніжаецца імавернасць рэцыдыву дэпрэсіі.

Таксама мэдытацыя зніжае ўзровень хранічнага запалення, вядзе й да прыгнячэння актыўнасці запаленчага чынніка NF-kB, дапамагае павысіць колькасць CD4 + лімфацытаў у ВІЧ-пацыентаў і павышае актыўнасць тэламеразы. Уплыў мэдытацыі на імунітэт дозалежны, калі яны не былі штодзённымі і былі карацейшымі, чым 20 хвілі-

наў (у суме), то эфэкт быў слабы. **Пры вакцынацыі супраць грыпу ў мэдытоўцаў працоўнаеца больш ахоўных антыцелаў у параўнаньні з тымі, хто не практыкуе. А чым больш антыцелаў — тым вышэйшы ўзровень імуннай абароны.**

### **Пабочныя эфэкты ўсьвядомленасьці.**

Як і любы дзейсны мэтад, ўсьвядомленасьць мае свае пабочныя эфэкты. Так, яна можа пагоршыць стан пры шэрагу псыхічных разладаў, у тым ліку некаторых відаў дэпрэсіі і біпалярнага разладу. Усьвядомленасьць — гэта ня спосаб рэляксацыі, а дасьледзіны свайго розуму, таму часта яна можа павялічыць узровень трывогі. Пачынаць практыку трэба паступова, а не з працяглых рэтрытаў ці прасунутых тэхнік — такіх, як мэдытацыя на сьмерць, напрыклад. Пазьбягайце аўтарытарных «гуру» ўсьвядомленасьці і прасьвятленьня. Часта людзі выкарыстоўваюць практыку ўсьвядомленасьці для дасягненьня нейкага асаблівага “прасьвятленьня”. Але такі падыход можа толькі прапампаваць нарцысизм.

*Ёсьць жарт пра манаха, які прыгаворвае падчас мэдытацыі: «О, я так крута мэдытую! Я разбурыў сваё эга і ўціхамірыў свой розум! Хутка я стану самым прасунутым у сваім храме!» Стаў лайк, калі пазбавіўся ацэначнага меркаваньня.*

У наш час нас усюды вучаць быць уважлівымі да сваіх эмоцыяў, да эмацыйнай ўсьвядомленасьці. Але залішняя заклапочанасьць сваім эмацыйным дабрабытам можа прывесць да таго, што мы пачынаем пазьбягаць нэгатыўных эмоцыяў ці надаваць ім завялікае значэньне. Фіксуючыся на эмоцыях, мы пачынаем зьвяртацца да тых спосабаў рашэньня праблемаў, калі самаадчуваньне важнейшае, чым дасягненьне мэты. Гэта зьніжае нашу жыццёўстойлівасьць і робіць нас залішне адчувальнымі.

**Пераможцы думаюць пра дасягненьне мэты, нават нягледзячы на патэнцыйныя нэгатыўныя вынікі, а астатнія думаюць аб тым, як камфортна сябе адчуваць. Таму так важна не прывязвацца да эмоцыяў і не ісьці на шворцы «добрых» адчуваньняў. Часам нашмат важней тое, што вы робіце, чым тое, што вы адчуваеце!**

Папулярнасьць ўсьвядомленасьці вядзе да таго, што яна часта скажаецца ці разумее-

цца няправільна. Напрыклад, людзі пачынаюць лічыць, што ўсьвядомленасьць мае на ўвазе пошук прычынаў усіх сваіх праблемаў унутры сябе і замірэньне з навакольным. Але гэта ня так. Наадварот, ўсьвядомленасьць дапамагае хутка разумець, калі прычынай пакуты зьяўляецца несправядлівасьць ці вонкавая агрэсія, і адэкватна рэагаваць на парушэньне межаў. Іншая памылковая думка, што ўсьвядомленасьць — гэта пра спакой розуму за кошт ігнараваньня або прыгнечаньня важных сыгналаў цела і псыхікі. Наадварот, яна дапамагае выявіць найважнейшыя свае адчуваньні й пачуцьці і дасьледаваць іх.

**Усьвядомленасьць — гэта ня ўцёкі ад рэальнасьці, а набліжэньне да яе.** Усьвядомленасьць не зьвязаная з культывацыяй абыякавага стаўленьня да сябе і іншых, яна неадзьдзельная ад дабрыні, любові і спагады. Усьвядомленасьць не зьвязаная з ігнараваньнем доўгатэрміновых плянаў, адмаўленьнем самарэфлексіі і бестурботным жыццём у стылі «жыві тут і цяпер, ня думай пра будучыню». Усьвядомленасьць — гэта ня спорт і не спаборніцтва ў духу «хто круцей мэдытуе».

### **Пытаньні і заданьні**

1. Колькі гадзінаў на дзень вы губляеце на аўтаматычныя паводзіны?

2. Запішыце сваё жаданьне ці трывогу на аркушыку паперы і проста спакойна падыхайце, пабудзьце ў цішыні ў сапраўдным цяперашнім моманце. Вазьміце аркуш і прачытайце. Што зьмянілася?

3. Калі вы адчуваеце дыскамфорт, то памятайце, што ўсьвядомленасьць — гэта ўменьне ў першую чаргу не ісьці на шворцы нэгатыўных думак і вытрымліваць іх. Усьвядомлена супраціўляйцеся нэгатыву і дыскамфарту, вырашаючы свае праблемы, і затым адпачывайце як чэмпіён.

### **4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам**

Чаму тэма ўсьвядомленасьці робіцца такой папулярнай і запатрабаванай у наш час? Навакольнае асяродзьдзе мяняецца, і за нашую ўвагу пачынае канкураваць усё большая колькасьць стымулаў, ад харчовых спакусаў да агрэсіўнай прапаганды. Калі мы

не ўсвядомленыя, то рэагуем на іх аўтаматычна і становімся падобныя на лялек-марыянэтак, якіх тузаюць за нітачкі. Развіццё ўсвядомленасці — гэта пытаньне выжывання ў свеце прывабаў і спакусаў, наш шлях да мэнтальнай свабоды.

Чаму ж мы схільныя марнаваць сваю ўвагу? Для нашага мозгу добра ўсё, што абяцае выжываньне і размнажэньне, але выжываньне ў старажытныя часы залежала зусім ад іншых чыннікаў, чым цяпер. Людзі сутыкаліся з вялікай колькасьцю пагрозай, таму важна было падтрымліваць згуртаваныя групы і хутка адказваць на агрэсію ці ратавацца ўцёкамі. А для нашага ўзнаўленьня вельмі важны сацыяльныя статусы, таму мы схільныя залішне рэагаваць на ўсё, што яму пагражае. Наш мозг зважае на ўсё, што абяцае стаць круцей, багацей, вядомей, а таксама на ўсё, што можа прынесці задавальненьне.

### Лішак інфармацыі.

Сёньня за дзень чалавек можа атрымаць новай інфармацыі больш, чым раней за год. Апавяшчэньні ў смартфонах, навіны ў сацсетках, рэклама на вуліцы — гэта крадзе нашую ўвагу, прычым усё больш агрэсіўнымі спосабамі. У ход ідзе дэманстрацыя грошай, эротыка, сэкс, улада, страх, сьмерць, фуд-порна — усё, што тузае за нашыя прыроджаныя нітачкі ўвагі да выжываньня і размнажэньня.

Гэта вядзе літаральна да «эпідэміі безважлівасці», калі нашая ўвага распушчаецца сярод інфармацыйнага шуму. Чым больш раздражняльнікаў на нас дзейнічае, тым цяжэй нам супрацьстаяць рэакцыі, і гэта спусташае нашу энэргію. Апошнім часам праблемы з дэфіцытам увагі і гіпэрактыўнасцю ўсё часцей зьяўляюцца ня толькі ў дзяцей, але і ў дарослых. Так, за апошнія 10 гадоў колькасьць дарослых з такімі праблемамі ўзрасла на 43%. Дэфіцыт увагі выяўляецца як няўважлівасць да дэталей, складанасць утрымліваць увагу падчас працы ці камунікацыі, няздольнасць прытрымлівацца інструкцый, адцягвальнасць, няпомнасьць, пазьбяганьне інтэлектуальна складанай працы.

**Дык мо варта адмовіцца ад смартфонаў?** Вядома, тэлефоны ў гэтым не вінаваты. Калі мы ня ўмеем кіраваць сваёй увагай, то яе лёгка перахапляюць вонкавыя сыгналы,

а калі ўмеем, то самі выбіраем, куды ягенакіраваць. Калі мы не кіруем увагай, дык наш мозг — адно раб эмоцыяў, змушаны прыдумаць розныя гісторыі, каб растлумачыць сабе ж свае хаатычныя паводзіны і аўтаматычныя рэакцыі на вонкавыя стымулы.



*Усвядомленасць — гэта кіраваньне эмацыйным водгукам на вонкавыя стымулы, паўза паміж стымулам і рэакцыяй — вось дзе пачынаецца сапраўдная свабода.*

### Як стаць звышдрапежнікам.

Гэта не пра расу Чужых, а тэрмін зь біялёгіі, які пазначае жывёл на вяршыні харчовага ланцуга, якіх ніхто ня есць, якія самі могуць адымаць чужую здабычу і нішчыць канкурэнтаў. Мне падабаецца мэтафара звышдрапежніка, бо яна досыць дакладна адлюстроўвае працэсы ў дафамінавых аддзелах мозгу (перадусім у стрыатуме), звязаныя з працэсам «прысваеньня значнасьці». Розныя вонкавыя і ўнутраныя стымулы канкуруюць адно з адным на адных і тых жа нэўронных контурах нашага мозгу. Які стымул перамагае, на той мы і рэагуем.

**Усе стымулы можна разьдзяліць на дзве групы:** рэактыўныя (калі нешта вонкавае прыцягвае вашу ўвагу) і праактыўныя (калі вы самі вырашаеце, куды глядзець). Усвядомленасць трэніруе нашу праактыўную ўвагу і зьніжае рэактыўную.

Увага, як і сіла волі, рэсурс абмежаваны: для таго каб захаваць яе на праактыўнае ўмацаваньне, трэба перастаць марнатравіць і зьліваць яе на рэактыўнае рэагаваньне. Наша ўвага хоча “зьесці” вялікую колькасьць “драпежнікаў”. Драпежнік — гэта нейкі працэс, які спажывае нашу ўвагу і не дае наўзамен нічога карыснага. Напрыклад, бязмэтнае гартаньне стужкі, непатрэбныя імпульсіўныя пакупкі, прагляд коцікаў на ютубе. Калі вы заходзіце ў фэйсбук для пошуку чагосьці канкрэтнага або для камунікацыі з пэўным чалавекам (маючы фокус і мэту), то гэта будзе карысна.

*Калі ж вы блукаеце бязмэтна, то непазьбежна станеце ахвярай алгарытмаў, якія падсоўваюць вам менавіта тое, што будзе зьдаць вашу ўвагу і высмоктаць энэргію. Вось вы паглядзелі навіны, эмацыйна спустошыліся, уз-*

*будзіліся і нічога важнага і карыснага для вас не адбылося.*

Калі хочаце прачытаць навіны ці праверыць пошту, задайце сабе праверачнае пытаньне: вы чытаеце навіны ці яны чытаюць вас? Пошта правярае вас ці вы правяраеце пошту? Адкуль ідзе імпульс?

Кіно, кнігі, інтэрнэт, палітыкі, прадаўцы тавараў і паслугаў канкуруюць і змагаюцца за каштоўны рэсурс — вашу ўвагу, прыдумляючы ўсё больш удасканаленыя спосабы яе захопу. Як і ў выпадку наркотыкаў, заўсёды трэба павялічваць дозу, каб працавала. Падумайце, хто кіруе вашай увагай, што вас прыцягвае ці абіралі вы сьвядома рабіць тое, што вы робіце? А гэта важна, бо куды накіраваная ўвага, туды накіраваная і ваша энэргія.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія стымулы мацней за ўсё чапляюць вас? Вы ведаеце чаму? Што дапаможа вам павысіць устойлівасьць да іх узьдзеяньня? Трэніруйце навык заўважаць, на што вы мацней за ўсё рэагуеце.

2. Прааналізуйце вашыя ўчынкі, дзе вы ўчыняеце рэактыўна, а дзе праактыўна? Вы карыстаецеся смартфонам альбо ён карыстаецца вамі? Трэніруйце навык заўважаць, калі вы паддаецеся вонкаваму ўплыву.

3. Што з вашага навакольнага мацней за ўсё крадзе вашу ўвагу? Што можна з гэтым зрабіць? Трэніруйце навык прыбіраць са свайго асяродзьдзя тое, што замінае вашаму шляху да мэты, расчышчайце сабе дарогу і беражыце рэсурс увагі.

## 5. Паўсядзённая ўсвядомленасьць, або Як прачнуцца?

«Прачніся, Нэа, ты ўграз у Матрыцы» — такая фраза была зьвернутая да галоўнага героя вядомага фільма. Калі мы жывём на аўтапілёце, то нашае ўспрыманьне сьвету невыразнае, як быццам мы сьпім і ўсё адбываецца не па-сапраўднаму, ня з намі. Практыкі ўсвядомленасьці павялічваюць яснасьць і выразнасьць успрымання, мы як быццам абуджаемся ад сну і пачынаем бачыць рэчы і людзей такімі, якія яны ёсць насапраўды.

**Чаму ж наш мозг не забясьпечвае нам такое ўспрыманьне па змоўчаньні? Калі вы**

выставіце на смартфоне максімальную яркасьць, гучнасьць і відэадазвол, то батарэя хутка разрадзіцца і памяць перапоўніцца. Гэта ж сама і з мозгам.

**Наш мозг — дзівосны орган зь велізарнай магутнасьцю: хоць ён займае 2% масы цела, але можа паглынаць да 20% усёй энэргіі.** Гэта шмат, таму падчас эвалюцыі выпрацаваліся рэжымы эканоміі пры апрацоўцы інфармацыі і прыняцьці рашэньняў. Ва ўмовах стрэсу няма часу старанна аналізаваць дэталі, трэба дзейнічаць як мага хутчэй, бо кожная сэкунда — гэта пытаньне жыцьця і сьмерці. Таму мозг аўтаматызуе мысьленьне і паводзіны. Аўтаматызацыя мысьленьня заключаецца ў тым, што мы ацэньваем тое, што адбываецца, катэгорыямі, вешаем цэтлікі, ставім адзнакі без дэталёвага аналізу сытуацыі. Зразумела, калі навакольны сьвет пастаянны, гэта палягчае мысьленьне.



*Цяпер сьвет так хутка мяняецца і становіцца такім складаным, што звычка ўсё ацэньваць на аўтамаце адно робіць мысьленьне неадаптыўным і звужае нашыя магчымасьці.*

Паступова такія адзнакі фіксуюцца ў адзінай карціне сьвету, а на ўзроўні мозгу — у сыстэме сінэптычных сувязяў, якія адлюстроўваюць наш жыцьцёвы досвед, а не рэальны сьвет. Тое, што раней дапамагала выжыць, цяпер шкодзіць. Спрощаная карціна сьвету, з аднаго боку, аблягчае разуменьне, але й становіцца нашай турмой. Бо мы ацэньваем любую інфармацыю не бесстаронна, а параўноўваючы яе з фіксаванай “карцінкай” у галаве і на аснове гэтага прымаючы рашэньні аб тым, што трэба рабіць. Атрымліваецца, мы дзейнічаем зыходзячы з нашых уяўленьняў, а не з рэальных абставінаў.

**Перадзьятасьць мысьленьня — гэта калі мы схільныя выбіраць толькі тое, што лепш упісваецца ў нашу карціну сьвету, і ігнараваць астатняе.** Мозг можа выкарыстоўваць псыхалягічныя абароны, скажам, успрыманьне. Напрыклад, мы абясцэньваем штосьці, што ў нас не атрымалася. Пры стрэсе людзі могуць і зусім сыходзіць у фантазіі. Але такая абарона адно шкодзіць, бо чым горшыя нашыя мадэлі сьвету і чым мацней яны адрозьніваюцца ад рэальнасьці, тым горш мы дзейнічаем і тым большы стрэс адчуваем. Такім чынам, аўтаматызм успрымання і дзеяньні прыводзіць да

страты адэкватнасьці ўспрымання і выбару, у выніку мы губляем магчымасьць разьвіцьця.

У **аўтаматычным рэжыме** мы дзейнічаем нягнутка, як роботы, можам выконваць пэўныя дзеянні, нават не ўсьведамляючы іх. Такі аўтаматызм добры пры кіраванні аўтамабілем або для боксу, але жыцьцё большае і разнастайнейшае, таму з аўтаматызмам нам цяжка адаптавацца, мяняцца, пазбаўляцца ад звычак, якія адно замяняюць. Стрэсавыя рэакцыі, сьпешка, трывога, дэфіцыт рэсурсаў, жаданьне пазьбегнуць непажаданых эмоцыяў запускаяюць і падсілкоўваюць аўтаматычнае рэагаваньне.

Для нашага псыхічнага здароўя асабліва небяспечнае аўтаматычнае рэагаваньне на думкі і эмоцыі. Тады нашыя рэакцыі ўтвараюць своеасаблівае “пракрустава ложа”, пад якое мы падганяем навакольны сьвет, пастаянна знаходзячыся ў параўнаньні “жаданае-сапраўднае” — а гэта часта выклікае фрустрацыю. Нават уласныя эмоцыі мы імкнёмся не прымаць, а “вырашаць іх”, разьбірацца з нэгатывам, напругай і стомаю. Але гэта толькі парадаксальным чынам узмацняе іх.



Мы схільныя змагацца з тым, што лічым няправільным, бо “ў няправільным сьвеце нельга быць шчаслівым”.

У рэжыме дзеяньня мы прымаем рашэньні на аўтапілёце, імкнёмся ўсё прааналізаваць, змагаемся за зьмены, верым у рэальнасьць нашых думак, пазьбягаем праблемаў і непрыемнасьцяў, думаем пра будучыню ці мінулае, нашыя рэсурсы спусташаюцца, мы прагнем утрымаць тое, што ў нас ёсьць, адчуваем, што ўжо ўсё ведаем, і зьяўляемся экспертам, шкадуем сябе, нудзімся ў рутыне, ацэньваем усё навокал, раздражняемся, дзейнічаем фармальна, факусуемся на выніку, імкнёмся быць як усё. Пазнаяце сябе?

У рэжыме ўсьвядомленасьці ўсё наадварот: мы робім усьвядомлены выбар, прымаем сьвет як ёсьць, ведаем, што нашыя думкі — толькі прадукт сьвядомасьці, набліжаемся да праблемаў і прымаем непрыемнае, жывём тут і цяпер, назапашваем рэсурсы, адпускаем непатрэбнае, глядзім на ўсё як першы раз, як пачатковец, добрыя да сябе, адчуваем цікавасьць, цяглівыя, даверлівыя, факусуемся на працэсе і дзейнічаем аўтаномна. Замест барацьбы з рэальнасьцю мы

прымаем яе без ацэнкі. Мы прызнаём, што рэчы і людзі такія, якія ёсьць, бяз спробаў іх зьмяніць. Мы прызнаём, што рэальнасьць і нашыя перажываньні могуць быць і непрыемнымі, і балючымі, што мы можам і прайграваць. Але назіраючы за гэтымі пачуцьцямі, мы можам эфэктыўна атрымліваць досьвед тут і цяпер, вывучаць іх, а не асуджаць. Мы адмаўляемся ад прыгнечаньня ці сьвядомага кантролю эмоцыяў, але пры гэтым захоўваем магчымасьць не рэагаваць аўтаматычна на эмацыйныя імпульсы.

### Зрабі паўзу.

Гэта самая простая практыка ўсьвядомленасьці — рабіць паўзы пасля ўздзеяньня на вас якога-небудзь стымулу, пры гэтым можа ўдыхнуць-выдыхнуць і прыслухацца да сябе. Своечасова спыніцца — гэта амаль мінімэдытацыя. Невялікая паўза паміж стымулам і рэакцыяй дапамагае нам усьвядоміць тое, што адбываецца, і зрабіць выбар.

Спытайце сябе перад прыняцьцем рашэньня: «Што мне трэба проста цяпер?», «Як канкрэтная я магу пра сябе наклапаціцца зараз?» і «Якое аптымальнае рашэньне з улікам усіх абставінаў я магу прыняць?»

### Паўсядзённая ўсьвядомленасьць.

Паспрабуйце дадаць больш усьвядомленасьці ў паўсядзённыя моманты жыцьця. Напрыклад, паўхвіліны ўсьвядомленасьці, калі вы спыніліся на сьвятлафоры. Я заўсёды ўспрымаю гэта як сыгнал заповоліцца, зважаю на сваё цела, эмоцыі, дыханьне. Практыкуйце ў любы час, калі вам даводзіцца чакаць, асабліва калі нехта спазьняецца. Пачуцьцё раздражненьня — гэта паказьнік, што вы змагаецеся з рэальнасьцю і знаходзіцеся ў аўтаматычным рэжыме.

На працягу дня вяртайцеся да адчуваньняў цела. Якая ў вас поза? Ці зручна вы седзіце? Як да вас дакранаецца крэсла, як стаяць вашы ногі на падлозе, ці камфортна вам? Памяняйце позу — гэта карысна ў тым ліку для зьніжэньня нагрузкі на спіну. Рухайцеся ўверх па прыступках усьвядомленасьці: спачатку надайце ўвагу цэлу, затым эмоцыям, думкам, дзеям, мэтам, каштоўнасьцям.



*Выкарыстоўвайце вонкавыя напамінкі: усталойце на тэлефоне (ёсьць адмысловыя праграмы), наляпіце стыкеры на экране — гэта будзе вяртаць вас ва ўсьвядомленасьць. Мяняйце напамінкі раз на тыдзень, інакш яны перастаюць працаваць.*

**Дыханьне.** Як вы цяпер дыхаеце? Вяртайце ўвагу да свайго дыханьня часьцей — акрамя павелічэньня ўсьвядомленасьці, гэта яшчэ і магутная антыстрэсавага практыка. Вылучыце сабе прастору для ўсьвядомленасьці, напрыклад гаўбец, дзе вас нішто і ніхто не адцягвае.

**Усьвядомленая хадзьба.** Адчувайце, як рухаюцца і спружыняць вашы ногі, накіруйце фокус увагі ад ступняў да каленяў ці да дыханьня. Цалкам перанясіцеся ў сапраўдны, цяперашні момант: адчуеце на скуры вецер і сонца, тэмпературу цела і паветра, будзьце ўважлівыя да таго, што вас атачае.

**Усьвядомленае харчаваньне.** Зрабіце прыём ежы мэдытацыяй, адкладзіце тэлефон і не адцягвайцеся. Зьвярніце ўвагу на сваю ежу, як быццам вы бачыце яе першы раз: на пах, кансістэнцыю, вонкавы выгляд. Сфакусуйцеся на адчуваньнях і смаку, як яны мяняюцца ў працэсе жаваньня, у сярэдзіне і ў канцы. Адчуйце, як рухаецца ваш язык, зубы. Адчуйце жаданьне праглынуць ежу, што суправаджае гэты працэс? Якія адчуваньні ў жываце пасля праглынаньня?

**Зрабіце ўсьвядомлена неўсьвядомленыя дзеянні.** Паспрабуйце сьвядома завязаць матузкі, пачысьціць зубы, папазіраваць перад люстэркам. Дадайце цікавасьці ў «нясмачныя» пэрыяды вашага жыцьця. Часьцей пытайцеся ў сябе, ці тое вы робіце, на што сыходзіць ваш час, ці сапраўды гэта вам трэба, ці можна зараз адрэагаваць інакш?

**Мыцьцё посуду або ўмываньне.** Паспрабуйце простыя хатнія справы рабіць так, быццам гэта нейкі сьвятарны рытуал. Напрыклад, мыйце посуд ня проста каб зрабіць яго чыстым, а дзеля самога працэсу. Уявіце, што гэта не талеркі, а каштоўныя сьвятыя статуі або прадметы мастацтва і што няма нічога больш важнага, чым зрабіць гэта. Падобным чынам можна зрабіць больш усьвядомленымі гатаваньне, умываньне ды іншыя справы.

**Усьвядомленае кіраваньне.** Як казаў Буда (але гэта не дакладна), «ты не затрымаўся ў заторы, ты і ёсьць затор», або Сёе-тое пра

любоўнае кіраваньне і стрэс у заторы. Шкода затораў заключаецца ня толькі ў павелічэньні часу сядзеньня, павышэньні ўзроўню выхляпных газаў (на 76% вышэй, чым пры звычайнай язьдзе), самае шкоднае ўзьдзеаньне затораў — гэта стрэс і страта ўсьвядомленасьці. Узмацненьне стрэсу пры дарожных заторах нават атрымала асобную назву — traffic stress syndrome. Асабліва схільныя да небясьпекі асобы тыпу А. Стрэс у заторы небясьпечны тым, што ён адносіцца да некантраляваных — то бок вы ня можаце пазбавіцца яго ці прадказаць працягласьць, ня можаце кантраляваць. Таму вельмі важна ў гэтым выпадку браць нешта пад кантроль (дыханьне, цяглічную напругу) або практыкаваць зрушаныя паводзіны (слухаць музыку, навучальныя падкасты, весьці перамовы, стэлефаноўвацца зь сябрамі і да т. п.).

Найлепшы варыянт, які я практыкую, — гэта сьвядомае кіраваньне. Практика ўсьвядомленасьці мяркуюе ўтрыманьне фокусу на сэнсарных перажываньнях: дыхальныя практыкі за стырном, факусаваць увагу на навакольным пейзажы. Але лепш за ўсё — любоўнае кіраваньне, калі мы замяняем імпульсы агрэсіі на іншых і сябе разуменьнем таго, што ўсе мы ў гэтым заторы — людзі, усе мы пакутуем і ўсе мы хочам пазбавіцца ад пакуты. Пажадайце іншым пазбавіцца ад пакуты і быць шчаслівымі, саступіце паласу. Усьміхніцеся суседу па паласе. У ісьце вы факусуецеся на ўсьведамленьні пакутаў і цяжкасьцяў іншых людзей, што дазваляе вам натуральным чынам стаць спагадлівымі, а не крытычнымі як у стаўленьні да іншых, так і ў стаўленьні да сябе. Такая практыка павышае ўзровень станоўчых эмоцыяў, зьмяншае трывогу і стрэс.

**Усьвядомлены смартфон.** Дасьледаваньні паказваюць, што апавяшчэньні ад тэлефона ініцыююць узаемадзеянне з імі толькі ў 11% выпадкаў, а ў 89% мы бярэм яго самі. Многія людзі адзначаюць, што выкарыстоўваюць іх неўсьвядомлена, ня памятаюць, як бралі тэлефон у рукі. Мы часта робім гэта неўсьвядомлена, рэфлектарна, пад узьдзеяннем унутраных трыгераў. Зьвярніце сьвядома ўвагу, навошта вы бераце тэлефон. Магчыма, гэта ад нуды ці калі вы пачуваецеся няёмка. Мо тэлефон — гэта абарона або пазьбяганьне сваіх пачуцьцяў, пазьбяганьне камунікацыі? Спытайце сябе сумленна і ўсь-

вядомлена, навошта вы цяпер трымаеце тэлефон?

**Усьвядомленае чытаньне.** Калі вы чытаеце гэтыя радкі, зьвярніце ўвагу на шрыфт, фактуру паперы, прамежкі між словамі, пах паперы. Сфакусуйцеся на ідэях, зрабіце пазнакі на палях, канспэктуйце. У працэсе чытаньня праверце сябе: адкладзіце кнігу і паспрабуйце ўзнавіць апошнюю ідэю. Бо часта ўзьнікае ілюзія разуменьня, якая зьнікае, калі закрыць кнігу. Зрабіце гэта проста зараз! Чытаючы, зьвярніце ўвагу на сваю позу, на ўзьніклія эмоцыі і адчуваньні.

### Пытаньні і заданьні

1. У якіх сытуацыях аўтаматызм лепш, а разважаньні прытармажваюць вас? А ў якіх наадварот? Як часта вы спрабуеце “вырашыць праблему” сваіх эмоцыяў, выправіць іх, замест таго каб проста дазволіць ім быць з вамі?

2. Паспрабуйце заўважыць, як праяўляецца рэжым дзеяньня, напрыклад, у ацэнках: як часта вы ацэньваеце людзей замест таго, каб заўважаць дэталі іх дзеяньня і паводзін? Усьвядомленасьць — гэта вызначэньне аб’ектыўных прыкметаў, а не раздача суб’ектыўных ацэнак. Трэніруйце навык безрэакцыйнага ўспрымання.

3. У якіх паўсядзённых сытуацыях вам лягчэй за ўсё ўдаецца практыкаваць усьвядомленасьць? Вылучыце сабе ваш асабісты сьвядомы дзень або пару гадзінаў на бытавую ўсьвядомленасьць, каб практыкаваць усё, пра што гаварылася ў гэтым разьдзеле. Трэніруйце навык зьвяртаць увагу на сваё цела, эмоцыі, думкі.

## 6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць

Да эмоцыяў шмат хто ставіцца з пэўнай асьцярогай, прыгнятаючы і пазьбягаючы нэгатыву і баючыся некантраляванага запалу. Сапраўды, працяглыя нэгатыўныя эмоцыі ўплываюць на здароўе, як трапна заўважана, “іржа есьць жалеза, а смутак — сэрца”. У грамадстве прынята стрымліваць свае эмоцыі і “валодаць сабой”, а публічны паказ эмоцыяў часта лічыцца непажаданым. Эмацыйная ўсьвядомленасьць дапамагае нам знайсці кампраміс: з аднаго боку, прымаць любыя эмоцыі, ідэнтыфікаваць іх і бачыць прычыны, а з другога — не рэагаваць на іх, не даз-

валяць эмоцыям зьліцца з намі цалкам. Так мы захоўваем адчувальнасьць і кантроль адначасова.

У рэжыме дзеяньня мы часта спрабуем “перамагчы” эмоцыі, заглушыць іх. Такое выцісканьне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прывесць да нездаровых наступстваў, калі мы страчваем магчымасьць правільна распазнаваць, што ж мы насамрэч адчуваем. Узьнікае алексітымія — калі мы ня можам распазнаць, вытлумачыць або вэрбалізаваць адчуваньні, праява і перажываньне пачуцьцяў таксама выклікаюць цяжкасьці.

**Алексітымія** выяўляецца ў няўменьні адрозьніваць эмоцыі і цялесныя адчуваньні, таму часта ў алексітымікаў эмоцыі выяўляюцца ў выглядзе боляў: “Ты мне ціск падняў”, “Мне ад цябе галава баліць”. Эмоцыі — гэта каталізатар для дзеяньня, менавіта дзякуючы эмоцыям мы праяўляем актыўнасьць, клапацячыся як пра іншых, так і пра сябе. Алексітымікі маюць нізкі ўзровень самаўсведамленьня і эмацыйнага інтэлекту, таму дрэнна разумеюць паводзіны і свае, і іншых людзей, у выніку разьвіваецца сацыяльная дэадаптацыя.

**Ад 5 да 23% здаровага насельніцтва маюць рысы алексітыміі, а менавіта: праявы прыгнечаных эмоцыяў у выглядзе боляў.**

Няўменьне выказаць і апісваць свае эмоцыі вядзе да многіх цяжкасьцяў і парушэньняў. Алексітымія зьвязаная з падвышанай рызыкай шызафрэніі, аўтызму, памежных разладаў асобы, псыхасаматычных захворваньняў, ужываньня наркотыкаў, парушэньняў харчовых паводзінаў, трывожных разладаў, гіпэртэнзіі, запаленчых захворваньняў кішачніка, мігрэні, паясьнічных боляў, астмы, фібраміалгіі і інш. Алексітымія ў мужчынаў сярэдняга ўзросту (якім “нельга плакаць”) зьвязаная з двухразовым павелічэньнем сьмяротнасьці ад розных прычын, у тым ліку няшчасныя выпадкі і злачыннасьць.

Некаторыя аўтары лічаць, што алексітымія — гэта ахоўна-прыстасавальная рэакцыя ў сучасных умовах, якая абараняе ад дэпрэсіі і выгараньня. Ацаніць узровень алексітыміі можна, прайшоўшы тэсты (таронцкая шкала і да т. п.). Разьвівайце эмацыйны інтэлект, павялічвайце ўсьвядомленасьць і паводжайце свае эмоцыі, выяўляйце эмоцыі спантанна і з душой. Для пачатку можна пашырыць свой эмацыйны слоўнік — ці ўсе тыпы і адценні эмоцыяў вы адрозьніваеце і ўме-

еце выказаць? Ну і, вядома, беражыце галаву — ня толькі ў пераносным, але і ў прамым сэнсе. Траўма галавы ў шэсьць разоў павялічвае імавернасьць алексітыміі, як і хваробы Альцгайма, дарэчы.

### Скіруйце ўвагу на вашыя эмоцыі.

Для паўсядзённай трэніроўкі эмацыйнай усвядомленасьці зважайце на ўсе кампанэнты эмоцыі, выяўляйце іх і сытуацыі, у якіх яны ўзьнікаюць. Прызнайце эмоцыі і не прыгнётайце іх, а калі страшна, то прызнайце і гэта.

#### Усвядомце проста зараз:

- Пра што вы думаеце, якія ў вас **думкі**?
- Якія ў вас **пачуцьці**?
- Які цяпер дамінуючы **імпульс**, што хочацца зрабіць?
- Якія цалесныя **адчуваньні**?

Разьвівайце навык уважлівасьці, кожны раз заўважаючы і называючы ўсе чатыры кампанэнты.

Зьвярніце ўвагу, як зьвязаныя паміж сабой цалесныя адчуваньні, імпульс, думкі, пачуцьці. У адказах пазьбягайце пасіўных апісаньняў, лепш казаць ня “мне страшна”, а “я адчуваю страх”. Для экспэрымэнту паназірайце, як зьмяняцца кампанэнты эмоцыі, калі вы паўплываеце на адзін зь іх, напрыклад, выпрастаеце сьпіну, усміхнецеся, прыдумаеце падбэдзэрлівую мэтафару, сканцэнтруецеся на станюўчых пачуцьцях.



*Калі вы нікога не адчуваеце, не прыдумляйце тое, чаго не адчуваеце, магчыма, вам складана вызначыць эмоцыю ў гэты момант, працягвайце назіраць.*

Цяпер, калі вы лепш усведамляеце свае эмоцыі, нашмат лягчэй не паддавацца імпульсам. Прыдумайце зразумелую для вас мэтафару. Напрыклад, вашыя эмоцыі — гэта чаўны, на якіх сядзяць думкі, імпульсы, пачуцьці і цалесныя праявы, і яны праплываюць міма вас, а вы седзіце на беразе. Вітайце як станюўчыя, так і адмоўныя эмоцыі. Ваш выбар — сядзець у гэты човен ці не.

Магчыма, вам паасавацьмуць іншыя мэтафары: **кіно** — эмоцыі паказваюць на экране, а вы — глядач у зале, **аблокаў** — вы лежыце на зямлі, а па небе праносяцца аблокі-эмоцыі, **хваляў** — вы з дошкай для сэрфінгу стаіце на беразе мора і выбіраеце, якую хвалю прапусьціць, а на якой эмацыйнай хвалі пракаціцца.

**Здушэньне эмоцыяў.** Частую памылку робяць людзі, разьбіраючыся з эмоцыямі. Калі мы задаём сабе пытаньне: “Чаму мне так страшна?” — мозг можа знайсці мноства тлумачэньняў. Аналізуючы кожную прычыну, мы яшчэ больш баімся і яшчэ мацней зацыкліваемся на гэтым. Калі вы спытаеце сябе: “Чаму мне добра?” — таксама будучь знойдзеныя дзясяткі адказаў.

*Паспрабуйце спытаць сябе, чаму ж вы такі лёсік, пашукайце прычыны. Зьвярніце ўвагу, як у працэсе пошуку на вашым твары зьяўляецца ўсьмешка, выпроставаюцца плечы, ясьнее ў галаве. А цяпер зьверніцеся да сябе: чаму ж я такі няшчасны? — і пачніце над гэтым разважаць. Заўважылі розьніцу? Хоць рэальнасьць, у якой вы знаходзіцеся, ані не зьмянілася.*

Душачы нэгатыўныя пачуцьці, мы душым сваю эмацыйную ўсвядомленасьць цалкам. Уявіце сабе градку, дзе растуць і гародніна, і пустазелье. Немагчыма вырасьціць ураджай, каб побач не зьявіліся пустазельныя расьліны. Выполваючы пустазелье, мы заkopваем іх побач з гароднінай і яны служаць угнаеньнем. Так і нэгатыўныя эмоцыі ў канчатковым выніку ідуць нам на карысьць, утвараючы тло, на якім больш прыкметнымі і прыемнымі становяцца радасьць і задавальненьне. Дык падзякуем ім за гэта.

Разьвіцьцё эмацыйнай усвядомленасьці дапаможа вам павысіць ваш эмацыйны інтэлект. Заўважана, што менавіта ён у многіх выпадках вызначае посьпех у жыцьці. Толькі пачаўшы разумець і кіраваць сваімі эмоцыямі, вы зможаце разумець і ўздзейнічаць на эмоцыі і іншых людзей. У сучасным сьвеце EQ (эмацыйны інтэлект) становіцца больш каштоўным, чым IQ: на тле глабальнай рэабатызацыі ўменьне распазнаваць чалавечыя эмоцыі — найважнейшы soft skill (гнуткі навык).

### Пытаньні і заданьні

1. Наколькі добра вы заўважаеце смагу, голад, сытасьць, напружаньне і іншыя праявы? Як яны праяўляюцца ў целе?

2. Раздрукуйце спіс эмоцыяў. Паспрабуйце выказаць кожную, заўважаючы ўсе кампанэнты. Ці здольныя людзі ясна разумець вашыя эмоцыі? Згуляйце з сябрамі ў “пазнаваньне” эмоцыяў адно аднаго.

3. Ці добра вы распазнаеце эмоцыі іншых людзей? Перад пачаткам гутаркі паспрабуй-



це вызначыць эмоцыі суразмоўцы і назваць іх.

## 7. Розум пачаткоўца

Калі працуеш над кнігай, старанна правяраеш кожную старонку. Але дастаткова іншаму чалавеку зірнуць, і ён злёту бачыць і памылкі друку, і іншыя памылкі, а я дзіўлюся, як я сам гэтага не заўважаў. Наш погляд “замыльваецца”, і мы страчваем сьвежасьць успрымання, калі шматкроць робім адно і тое ж. Розум пачаткоўца — гэта важны навык усьвядомленасьці, які дапамагае зірнуць на звыклых рэчы сьвежым позіткам, пазбаўляючыся ад сваіх забабонаў і чаканьняў.

Мы ж праціраем брудныя пыльныя вокны, каб любавалася небам і дрэвамі, так і практыка ўсьвядомленасьці асьвяжае нашае ўспрыманьне рэальнасьці.

Дзеючы аўтаматычна, мы даём усяму адназначныя ацэнкі і бачым адзіна слушны варыянт мысьленьня. Упэўненасьць у гэтым вядзе да зьбядненьня нашага ўспрымання, замянае бачыць сапраўдную прыроду рэчаў і людзей, мы нібыта глядзім праз фільтр уласных ідэй, якім належыць быць людзям і зьявам.

Сярод лекараў ёсьць жарты пра вузкіх адмыслоўцаў, «сфэра ведаў якіх абмежаваная дыямэтрам трубка, якую яны ўстаўляюць у чалавека», і пра тое, што «вузкі спэцыяліст — гэта чалавек, які пазнае ўсё больш пра ўсё меншае і меншае, пакуль, нарэшце, не даведаецца ўсё ні пра што». Розум пачаткоўца валодае мноствам магчымых варыянтаў, ён гатовы вучыцца і мяняцца, а розум экспэрта ўжо ўсё ведае і не гатовы мяняцца, а толькі чапляецца за свае перакананьні.

**Розум пачаткоўца — гэта пра ўспрыманьне ўнікальнасьці кожнага моманту**, бо сапраўды — кожны момант нашага жыцьця новы, такога ніколі яшчэ не было, але ці здольныя мы заўважаць гэта? Гэта практыка ўсьвядомленасьці — глядзець на зьявы як быццам упершыню, успрымаючы іх цалкам і не адсякаючы нічога з успрымання, выяўляючы неардынарнасьць звычайных рэчаў. Уявіце, што вы іншаплянэтнік, які ўпершыню на Зямлі і дзіўліцца ўсяму, што ён бачыць. Куды вядзе ваша цікаўнасьць? Шукаць і ствараць новае можна заўсёды, нават адну і тую ж фразу можна сказаць з рознымі адценьнямі, акцэнтамі ды інтанацыямі. Практикуйце

розум пачаткоўца ў рутынай працы — вашыя вынікі і задаволенасьць ад працэсу будучы павялічваюцца.



*Калі мы разумеем, што кожная сэкунда нашага жыцьця ўнікальная і больш ніколі не паўторыцца, то можам прасякнуць удзячнасьцю да таго, як мы жывём і чаму цешымся.*

Прачынаючыся кожную раніцу, спытайце сябе, у чым унікальнасьць менавіта гэтага дня і што вы можаце зрабіць, каб ён стаў яшчэ адным асаблівым днём вашага жыцьця.

Паспрабуйце ўключыць фантазію, каб дадаць навізны ў звыклых дзеі. Адзін з настаўнікаў будызму прапануе ўявіць, што падчас прагулкі вы ідзяце не па дарозе, а па плястках жывых кветак. Уявіце гэта сабе — і зьвярніце ўвагу, як зьмяніліся вашыя эмоцыі, думкі і хада.

## Станьце дасьледнікам.

Падчас вучобы ў мэдыцынскім унівэрсытэце ў нас зь сябрамі была забаўка — седзячы на лаўцы, мы абмяркоўвалі мінака, прыкмячаючы ўсе мэдыцынскія дыягназы і асаблівасьці. Калі вы едзеце ў грамадскім транспарце ці стаіце ў заторы, патрэніруйцеся факусавацца на чым-небудзь на працягу некалькіх хвілінаў: адзначайце ўсе дробныя дэталі, паспаборнічайце зь сябрамі, хто зможа заўважыць больш.

**Калі мы гаворым пра ўсьвядомленасьць, то важнае менавіта само назіраньне, а не высновы ці ацэнка.**

Мы трэніруем навык назіраньня: дасьледуйце ўсё, што адбываецца звонку і ўсярэдзіне вас, вашыя думкі і адчуваньні, дазвольце сабе ўсьведаміць гэта. Уявіце, што вы навукоўца або дэтэктыў і проста зьбіраеце факты. Калі мы ўсьведамляем дэталі, то выносім у сьвядомасьць шмат звычайна неўсьвядомленай інфармацыі, і ўжо гэта мяняе нашае да яе стаўленьне. Навучыцеся заўважаць, калі розум уключае кагнітыўныя фільтры і скажае рэальнасьць. Толькі ня стаўцеся да гэтага занадта сур'ёзна і захоўвайце пачуцьцё гумару й дасьледчай цікавасьці, не спрабуючы выправіць свае «няправільныя» рэакцыі.

### Не сьпяшайцеся.

Наш мозг уладкаваны так, што ўсё новае і незразумелае павялічвае ўзровень дафаміну. А дафамін вызначае ня толькі цягу да навізны, але й жаданьне знайсці прычынна-выніковыя сувязі, зьвязаць тканіну сьвету ў адну карціну. Калі бярош кнігу пасья блуканьняў па палях зь мікраскопам, яна здаецца адкрыцьцём, бо дае дакладныя адказы і тлумачыць усё, што ты бачыў, усё, што цябе здзіўляла.

*Мікраскоп мне прынёс тата, калі я вучыўся ў пятым класе. Улетку мы жылі ў вёсцы, і я проста выправіўся зь мікраскопам у поле: у кроплях вады я бачыў, як рачкі ядуць водарасьці, назіраў за раеньнем дафній, а лязо дапамагала разгледзець дэталі будовы расьлінаў і казюрак. Перада мной як быццам раскрыўся цудоўны сьвет, яркі, незразумелы і прыцягальны. А вось урокі біялогіі ў школе былі сьмяротна нуднымі.*

Спачатку табе расказваюць, што ты павінен убачыць, фармуючы чаканьне. Затым ты бачыш нашмат менш — рэальнасьць меншая за чаканьне, і дафамін ідзе ўніз. Ідэальна было б даваць магчымасьць разьвіваць цікаўнасьць, самім адчуць чараўніцтва адкрыцьцяў, напад цікаўнасьці, рызыку навізны і толькі потым, калі дзеці самі сфармуюць пытаньні адносна таго, што яны бачаць, адно тады растлумачыць і ўпарадкаваць. Атрымліваць веды трэба сьвядома, а не як цяпер — калі іх сілком запіхваюць у дзяцей, не пытаючыся іх згоды і не чакаючы гатовасьці. Тлумачачы занадта рана, мы забіваем навык задаваць пытаньні, забіваем жаданьне знаходзіць адказы і самае галоўнае — забіваем захапленне навізнай і цікаўнасьць.

Лінгвіст Ноам Хомскі ў лекцыі «Адукацыя: каму і навошта» прыводзіць прыклад, як занадта раньні аповед пра ДНК забівае цікавасьць і жаданьне да гэтай тэмы ў дзяцей у той момант, калі яны не гатовыя яе зразумець: «Мы сапсавалі выдатную гісторыю, распавеўшы яе зарана».

Было б выдатна, калі б, уваходзячы ў новую сфэру, мы прыпыняліся, каб пасьпець здзівіцца, пазахапляцца, паламаць галаву, сфармуляваць пытаньні і захацець атрымаць на іх адказы. І толькі потым перайсьці непасрэдна да атрымання ведаў.

### Пытаньні і заданьні

1. Пачынайце і новы праект, і новы дзень з чыстага аркуша. Не пераносьце цяжар клопатаў і трывог на свае новыя пачынаньні. Уявіце, што кожную раніцу вы нараджаецеся новым чалавекам, і ў вас ёсьць магчымасьць зрабіць менавіта так, як вы хочаце.

2. Практыкуйце розум пачаткоўца ў паўсядзённым жыцьці і ў працы. Паглядзіце на праблему збоку, растлумачце яе іншаму чалавеку. Не хавайцеся за складанасьцю: як трапна заўважыў Фэйман: «Калі навукоўца ня можа растлумачыць васьмігадоваму хлопчыку, чым ён займаецца, — ён шарлатан».

3. Культывуйце цікаўнасьць. Спрабуйце новае, ідзіце, куды вас вабіць цікавасьць, купіце выпадковую кнігу, даведайцеся нешта, што выходзіць за межы вашае рутыны.

### 8. Фармальнае практыка. Дыхальнае мэдытацыя

Калі вы ўжо пачалі практыкаваць паўсядзённае ўсвядомленасьць, то маглі заўважыць яе дабрадайнае ўздзеянне. Але толькі рэгулярная паўсядзённая практыка мэдытацыі можа сапраўды глыбока і трансфармавальна паўздзейнічаць на вас. Мэдытацыя, як і лекі, працуе, калі прымаць яе кожны дзень увесь пэрыяд лячэньня. Добра практыкаваць усвядомленасьць у штодзённасьці, нефармальна, а штодзённым фармальным практыкі патрэбныя, каб быў рост.



*Як немагчыма напампавацца або схуднець за пару дзён, так ня варта чакаць прасьвятленьня праз 20 хвілін мэдытацыі. Але пастаянная яе практыка прынясе свой каштоўны плён.*

### Сэанс мэдытацыі.

Вывучыце сабе ад 5 да 30 хвілін, знайдзіце спакойнае месца, дзе вы зможаце заставацца ў расслабленай нерухомасьці. Адключыце тэлефон, папярэдзьце, каб вас не турбавалі, абярыце зручнае адзеньне. Поза для мэдытацыі можа быць любая, пры якой вы можаце захоўваць прамую сьпіну: сядзіце ўпэўнена, устойліва, з захаваньнем увагі, годнасьці й пільнасьці. Рукі пажадана разгарнуць далонямі ўверх, скіўцы расслабленыя, вусны мякка самкнёныя, язык кранаецца нёба за

верхнімі зубамі. Локці хай будуць распраўленыя, а галава — роўна над хрыбтом. Сядзіце роўна, не адхіляючыся. Лепш не мэдуйце лежачы — так вы можаце заснуць. Па першым часе няхай ваша мэдытацыя будзе кароткай, 5–10 хвілін. Ня варта мэдываць на працягу гадзіны-паўтары пасля ежы і рабіць больш чым 1–2 сэсіі (з досьведам ваша практыка можа пашырыцца). Зважайце на зьмену свайго становішча і на станючыя адчуваньні, але не прывязвайцеся да іх і не рабіце сваёй мэтай.

**Перад мэдытацыяй нагадвайце сабе, для чаго вы гэта робіце: “Я мэдую для ўмацаваньня ўвагі і буду сабраны і ўважлівы ў мэдытацыі” ці “Няхай я буду шчаслівы”.** Вельмі важна захоўваць энэргічнасьць, увагу, пільнасьць, не паддаючыся дрымотнасьці. Паназірайце за ваганьнямі фокусу ўвагі адносна гэтага моманту, не дазваляючы яму сасьлізгваць у мінулае ці будучыню: вось ваша дыханьне, цела, думкі, гукі. Затым плыві на звужайце фокус толькі на сваім целе, выбраўшы дыханьне, цялесныя адчуваньні або думкі. Адчуўце посмак мэдытацыі, калі яе завершыце. Адзначце спакой і прымірэнне розуму і як затым яны зьмяншаюцца ў звывіклад плыні думак.

*Часам мэдытацыя гострыць псыхалёгічныя праблемы, бо шмат што пачынае выплываць на паверхню, і чалавек становіцца вельмі раздражняльным. У такім выпадку важна прымаць і такі вынік, гэта нармальна. Але калі мэдытацыя ўвесь час выклікае багата раздражненьня і ў практыцы ўвесь час усплываюць нявырашаныя праблемы, то варта папрацаваць з псыхалёгам, каб спачатку расчысьціць сьвядомасьць.*

**Дыхальная мэдытацыя** — гэта базавая тэхніка для практыкі ўсьвядомленасьці. Дыханьне ўнікальнае тым, што яно спантаннае і аўтаномнае, але мы можам браць яго пад кантроль. Дыханьне — гэта індэкатар ўзроўню стрэсу, перамыкач розных станаў. Сядзьце, сфакусуйце сваю ўвагу на дыханьні. Зрабіце пяць расслабляльных доўгіх удыхаў-выдыхаў, перастаўце кантраляваць дыханьне і пачніце за ім назіраць. У працэсе вы можаце факусаваць сваё дыханьне на розных частках, адзначайце адчуваньні пры ўдыху і выдыху ў вобласці ноздраў, грудзей, жываце, іншых частках цела. Звярніце ўвагу, як мяняюцца адчуваньні ў целе на ўдыху і на

выдыху, звярніце ўвагу на паўзы, якія раздзяляюць ўдых і выдых.

Калі падчас мэдытацыі выплываюць непрыемныя думкі і эмоцыі, унутраныя камэнтары, то проста адзначайце, што адцягнуліся на іх, і вяртайце сваю ўвагу назад да дыханьня. Можаце пахваліць сябе, што хутка іх заўважылі, але ня варта ляць сябе за гэта: адцягненьне і вяртаньне ўвагі — гэта неад’емныя часткі мэдытацыі. У канцы мэдытацыі хай увага ахопіць усё ваша цела адразу: уявіце, як вы ўдыхаеце і выдыхаеце ўсім целам адначасова. Утрыманьне ўвагі на дыханьні і зьяўляецца галоўнай мэтай мэдытацыі.

### Пытаньні і заданьні

1. Усталюйце дыхальную праграму на тэлефон, у момант стрэсу проста дыхайце.
2. Выкарыстоўвайце нефармальную мэдытацыю, напрыклад кожны раз робячы некалькі павольных ўсьвядомленых дыхальных цыклаў, калі стаіце на сьвятлафоры, калі падыхаеце ў ліфце, калі сядзеце за стэрно або выходзьце з машыны.
3. Зрабіце адзін сэанс дыхальнай мэдытацыі сёньня.

## 9. Думкі і ўсьвядомленасьць

Я люблю разглядаць аб’екты, яны як нашыя думкі — неймавернай формы, рознага колеру і падобныя на мудрагелістыя вобразы. Я ведаю, што аб’екты сыдуць пад узьдзеяннем ветру, таму не спрабую іх разгадаць сам. Нават калі неба зацягнутае хмарамі, за імі заўсёды ёсьць яркае сонца і сінёе неба. Бывае, здаецца, што ў жыцці няма нічога, апрача цяжкіх і цёмных думак. Але гэта ня так — неба і сонца заўсёды чыстыя, і ўсьвядомленасьць дапамагае памятаць пра гэта ў самыя цяжкія моманты.



*Згадайце гэты прыемны момант: калі ўзьлятаеш на самалёце ў дождж ці сьнег, прайшоўшы праз аб’екты, бачыш сонца і неба! Гэтыя сонца і неба ёсьць з намі кожны дзень.*

Звярніце ўвагу на тое, як праходзіць працэс мысьленьня — мы ж пастаянна размаўляем самі з сабой. Простае назіраньне паказвае, што нашыя думкі могуць нараджацца выпадкова і генэравацца мінулым досьведам, перажыванымі эмоцыямі, нашай ацэн-

кай сытуацыі, недасыпам і да т. п. Асабліва заўважна гэта пры стрэсе або ў стоме, калі зьяўляюцца тыповыя “стрэсавыя” думкі, якія звычайна зьнікаюць пасля адпачынку.

**Гэта прыводзіць да важнага разуменьня: нашыя думкі ня тоесныя нам самім.** Мы не прымаем рашэньне адчуваць пэўны настрой або думаць нейкую думку — думкі нараджаюцца аўтаматычна, спантанна або пад вонкавым узьдзеяннем. Думкі прыходзяць і сыходзяць, але вельмі часта пры нізкай усьвядомленасьці мы атаясамліваем сябе з думкамі і рэагуем адпаведным чынам.

**Усьвядомленасьць вучыць заўважаць думкі і ня быць захопленымі іх патокам, дапамагае зразумець, што ня мы генэруем нашыя думкі па жаданьні, што шлейфы думак — гэта адлюстраваньне і сума мноства нэўронных сетак.** Мэтай такога ўнутранага дыялёгу зьяўляецца фармаваньне кансэнсусу ў якім-небудзь пытаньні, мы можам пераконваць сябе нешта зрабіць ці не зрабіць, апраўдаць рашэньне, адказаць крыўдніку. Небясьпечна, калі мы ня можам гэтага зразумець, тады нават выпадковыя думкі могуць кіраваць нашымі рэакцыямі. Мозг часта стварае неадэкватныя мадэлі паводзінаў і ілюзіі, якія значаць для нас больш, чым рэальнасьць. Кагнітыўныя памылкі вядуць да павелічэньня стрэсу і пакутаў. А спробы зьмяніць мінулае ці паўплываць на няпэўную будучыню могуць толькі ўзмацняць стрэс.

**Павышэньне ўсьвядомленасьці паляпшае яснасьць мысьленьня, разбураючы ілюзіі.** Падчас практыкі ўсьвядомленасьці мы разьвіваем здольнасьць назіраць за сабой збоку, каб ня быць паглынутымі плыньню думак, вучымся ўсьведамляць свае парывы, лепей разумець эмоцыі.

*Мне падабаецца такая мэтафара. Уявіце сажалку з чыстай вадой, у якой відаць дно. Калі вы кінеце камень, то хвалі перашкодзяць бачыць дно. Каб ізноў атрымаць празрыстасьць, трэба проста чакаць. А калі кідаць камяні ўвесь час, то можна вельмі моцна ўзбаломуць вадку ў сажалцы. Так і думкі віхруюць сумятню, парушаючы яснасьць розуму: чым больш думак мы пракручваем, тым мацней страчваем усьвядомленасьць.*

У норме **мэханізм унутранага дыялёгу**, размовы з самім сабой — гэта карысны інструмэнт для самарэфлексіі, ацэнкі свайго досьведу і стану. Ён дапамагае рацыянальна

ацэньваць сябе і свае дзеянні, аналізаваць сытуацыю, разьбірацца ў складаных паняццях у рабоце і навучы. А яшчэ — падтрымліваць сябе, падбадзёрваць, знаходзіць аргумэнты для дзеяньняў. Выяўляючы свае тыповыя думкі, зьвярніце ўвагу, ці дапамагаюць яны вам у кожнай сытуацыі або толькі пагаршаюць яе.

### Сумнявайцеся ў каштоўнасьці думак.

Магчыма, гэта гучыць нязвыкла, але абсалютная большасьць нашых думак — проста шум: далёка ня ўсё, што ёсьць у вашай галаве, гэта добрыя думкі. Маецца шмат такога, што замінае і шкодзіць, і гэтыя думкі трэба як шкоднікаў распазнаваць і прыбіраць — або аспрэчыць рацыянальна, або абсурдызаваць, высмеяць.

*Ідэальна, калі мы можам свайго ўнутранага крытыка замяніць на ўнутранага сябра, сябе-збудучыні ці ўнутранага настаўніка, якія падтрымаюць нас і да якіх заўсёды можна зьвярнуцца па дапамогу.*

Калі наш унутраны дыялёг пачынае працаваць супраць нас, гэта можа выяўляцца ў самых розных формах. Напрыклад, пры гіпэрактыўнасьці дэфолтнай сеткі спакою мозгу (блуканьне розуму) узнікаюць аўтаматычныя нэгатыўныя думкі. Іх лёгка пазнаць: яны часта ўтрымліваюць абагульненьні (заўсёды, кожны, усё, ніхто, ніколі, усюды і да т. п.), пачуцьцё віны (мусіш, павінная, абавязаны, трэба), акцэнтуюцца на нэгатыве (вы ня бачыце станоўчага ў сытуацыі). Узнікае поўная ўпэўненасьць у разуменьні сытуацыі, аж да таго, што вы “ведаеце” думкі іншага чалавека. Важна разьвіваць безрэакцыйнае стаўленьне да такіх думак, каб не ісьці ў іх на шворцы. Часам нашыя думкі здаюцца нам вялікімі, іх прыемна думаць і здаецца, што адно толькі думаньне — карыснае. Але такія настойлівыя думкі, што пастаянна выклікаюцца ва ўласнай галаве, і фантазіі могуць быць адным з варыянтаў дафамінавай самастымуляцыі.

**Калі вы ўвесь час ганяеце адныя й тыя ж думкі для задавальненьня, але яны не прыводзяць да рэальных зьменаў і вы зноў думаеце пра гэтыя ідэі для зьняцьця дыскамфарту, то гэта ня ёсьць здаровы спосаб мысьленьня. Спытайце сябе, навошта вы гэта робіце?**

### Паспрабуйце паэкспэрымэнтаваць.

Напрыклад, набліжайцеся да таго, чаго вы імкнуліся пазбягаць, адзначаючы зьмены сваёй плыні думак. Запісвайце думкі ста-соўна якой-небудзь сытуацыі, затым спраўджвайце іх на рэальным становішчы рэчаў. Адаляйцеся ад нефункцыянальных думак, станьце бесстароннім назіральнікам. Зразумейце, што такія думкі аўтаматычныя, сфармаваныя ў мінулым ці навязаныя вам, гэта ня вашае Я. Усвядомце, што гэтыя думкі замяняюць вам адаптавацца да рэальнасьці, сумняваючыся ў іх, калі яны не адпавядаюць рэальнасьці. Нават адны і тыя ж фізіялягічныя адчуваньні можна перамаркіраваць так, што гэта цалкам зьменіць іх ацэнку.

*Напрыклад, стрэсавыя адчуваньні я ўспрымаю як магчымасьць, а не перашкоду, адказнасьць, а не трывогу, цікаўнасьць, а не насыцарожанасьць, натхненьне, а не хваляваньне.*

### Мэдытацыя «думкі».

Пачніце мэдытацыю з дыханьня. Пераключыцеся на думкі, назірайце ўзьнікненьне і зьнікненьне думак у розуме. Як быццам гэта аблокі плывуць па небе. Паспрабуйце заўважыць моманты іх узьнікненьня і распаўсюджваньня. Не спрабуйце пазбавіцца думак або ісьці за імі, ня трэба спрабаваць падумаць аб нечым адмыслова. Часам думкі будуць вас зацягваць — заўважайце гэта і вяртайцеся назад. Калі думкі выклікаюць яркія эмоцыі, проста назірайце, не рэагуючы. Калі цяжка супрацьстаяць плыні думак, вяртайцеся да дыханьня, вяртайцеся да ўсвядомленасьці і зноў пераключайцеся на назіраньне за разумоваю плыню.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта плыня думак захоплівае вас і вы ідэнтыфікуеце сябе зь ёй? Ці прыводзіла гэта да праблемаў?

2. Ці падбэдзэрваеце вы сябе альбо крытыкуеце ва ўнутраным дыялёгу? Многім спартуцам падтрымальны ўнутраны дыялёг («Ты справіся!») дапамагае перамагаць.

3. Паспрабуйце «адкруціць назад» ланцужок думак, успомніўшы, ад якой думкі вы перайшлі да папярэдняй, а ад яе — да яшчэ больш раньняй. Такое практыкаваньне паказвае, што хада думак часта звязаная з выпадковымі асацыяцыямі.

### 10. Прыняцьце

*Аднойчы Буду плюнуў у твар незнаёмец, Буда проста выцерся і спытаў, ці ёсьць у таго што дадаць. На просьбы вучняў адпомсціць заўважыў, што не абразіўся, бо не прыняў гэты ўчынак на свой рахунак.*

Дзеючы аўтаматычна, мы можам прымаць на свой рахунак тое, што ня мае да нас ніякага дачынення. Нехта сьмяецца, і мы думаем, што гэта з нас, чуем ад сваякоў пра хваробы і пачынаем шукаць іх у сабе. Зь іншага боку, часта мы адмаўляем рэчы, якія адбываюцца з намі, свае асаблівасьці, праявы сваіх блізкіх і пратэстуем супраць рэальнасьці. Усё гэта вядзе да разбуральных наступстваў.

**З намі могуць здарацца розныя рэчы, але прымаць ці не прымаць іх — гэта таксама пытаньне навыву ўсвядомленасьці.**

### Прыняць рэальнасьць.

Калі рэальнасьць не адпавядае нашай карціне сьвету, нашым чаканьням, то мы часта змагаемся зь ёй, адмаўляем або ігнаруем. Прыняцьце — гэта не пасіўны працэс, а па сутнасьці «мужнасьць быць», сьмеласьць удзельнічаць у тым, што адбываецца, непасрэдна, сумленна і адкрыта. Калі мы не гатовыя прыняць дадзенасьць, наш мозг нібы пастаўлены на ручнік і ня можа пераключыцца. Паніжаная кагнітыўная гнуткасьць не дазваляе памяняць уяўленьні і перакананьні, мы становімся калянымі і рыгіднымі. Таму важна пэрыядычна заўважаць свае крыўды, шкадаваньні, чаканьні і ўяўленьні і зьвараць іх на адекватнасьць рэальнасьці.

**Многія людзі адмаўляюцца ад прыняцьця, лічачы, што гэта слабасьць, адмова ад сваіх мэтаў і перакананьняў, спадатлівасьць або бяздумная паслухмянасьць. Але прыняцьце — гэта адно спакойнае канстатаваньне факту рэальнасьці без ацэнак, супраціву або спробаў зьбегчы ў ілюзіі.**

Калі мы адаптуемся да новай рэальнасьці, то можам праходзіць усе вядомыя стадыі прыняцьця, бо кожная перамена — гэта сьмерць нашых ідэй і ўяўленьняў. Спачатку мы адмаўляем рэальнасьць («Гэтага няма!»), затым можам угнявіцца («Гэта несправядліва!»), затым мы гандлюемся, пасья чаго можам упасць ў дэпрэсію («Няма сэнсу мяняць

ца, нічога ня выйдзе”) і толькі пасья гэтага прымаем зьмены. Усьвядомленае прыняцьце дазваляе напраткі прымаць існыя зьмены. Чым мацней мы змагаемся з рэальнасьцю, тым даўжэй праходзім гэтыя фазы, зьнясільваем сябе і можам захрасаць у іх. Мы часта супраціўляемся сваім пачуцьцям, але, калі лаем сябе за слабасьць, стому, бязвольнасьць, параўноўваем свой стан з чаканым (як “трэба”) і спрабуем гвалтам прывесці сябе ў “правільны” стан — гэта адно пагашае нашае самаадчуваньне.

**Супраціў — як балота: чым адчайней мы рвёмся, тым мацней нас зацягвае.** Спробы высілкам пазбавіцца болю толькі робяць яго мацнейшым. Прыняцьце болю і сваіх эмоцыяў, як ні парадаксальна, вядзе да зьніжэньня яго інтэнсіўнасьці.

*Дасьледаваньні паказалі выразнае зьніжэньне актыўнасьці ў мазгавых цэнтрах, адказных за боль і адмоўныя эмоцыі, пасля 20-хвіліннай мэдытацыі.*

Блізкае па сэнсе і прабачэньне (самапрабачэньне), калі мы адпускаем крыўды і шкадаваньні. Прабачэньне — гэта не апраўданьне крыўдзіцеля, а вызваленьне сябе ад спусташальных думак аб тым, што адбылося, і пошуку пакараньня або адплаты. Так мы пазбаўляемся вытраты сваёй энэргіі на пустое пракручваньне нэгатыўных думак, якія толькі ўзмацняюць стрэс. Разьвівайце навык прымірэньня зь іншымі і з сабой.

### Не прымаць.

Нам абсалютна дакладна ня варта прымаць абразы, абясцэньваньне, разбуральную крытыку, маніпуляцыі, якія ставяць пад пагрозу нашае псыхічнае здароўе. Асабліва калі мы прымаем іх на свой рахунак і спрабуем знайсці ім прычыны або абгрунтаваньне. Агрэсар часта спрабуе пераканаць, што вы «заслугоўваеце» такога стаўленьня, ігнаруе вашыя аргумэнты, выкарыстоўваючы газлайтынг (ад ангельскае назвы п’есы «Газавое сьвятло»; форма псыхалогічнага гвалту), — прымушае вас сумнявацца ў адэкватнасьці свайго ўспрымання навакольнай рэчаіснасьці. Найлепшай абаронай у такім выпадку будзе ігнараваньне.

Нават у гэтым выпадку можна напрактыкаваць спачуваньне да людзей, якія так гавораць ці ўчыняюць, бо робяць яны гэта праз свой складаны ўнутранага стан.

Важна адрозьніваць сытуацыі сапраўднага замаху на нашу псыхіку ад тых момантаў, дзе мы шкадуем сябе, скажачы рэальнасьць, ці імкнёмся абараніць сваё эга.

### Пытаньні і заданьні

1. Якую вашу індывідуальную асаблівасьць вам цяжка прыняць?

2. Што вам не падабаецца ў блізкіх людзях? Як гэта можна прыняць?

3. Ці ўмеце вы дараваць і мірыцца? Чым раней вы памірыцеся, тым менш разбуральная дзея крыўдаў. Складзіце сьпіс вашых крыўдаў і прабачайце сябе і іншых — па адной у дзень.

## 11. Чаканьні

Чаканьні — гэта праекцыя будучыні ў сапраўдны, цяперашні момант. Калі ў вас добрыя чаканьні, тыя вы пачуваецеся добра, калі дрэнныя — то нават самы добры дзень афарбоўваецца ў змрочныя тоны. Нашыя чаканьні — як і думкі, як і эмоцыі — часта фармуюцца неўсьвядомлена і зусім дакладна не нясуць ані карысьці, ані ўцехі. Таму важна навучыцца іх крытычна аналізаваць і выкарыстоўваць у сваіх мэтах. Давайце навучымся гэта рабіць: нам спатрэбіцца экскурс у базавыя прынцыпы працы дафамінавай сыстэмы мозгу.

**Прадказаньне будучыні** — гэта важная функцыя нашага мозгу, якая спрыяе выжываньню. Але неадэкватныя чаканьні або зацыкленасьць на іх могуць сур’ёзна шкодзіць нам. Дафамінавая сыстэма ўвесь час робіць прадказаньні наконт будучыні — вызначае іх імавернасьць і значнасьць для вас.



*Цяга пазбыцца няпэўнасьці спароджаная нашай глыбіннай патрэбай шукаць ва ўсім прычынна-выніковыя сувязі. Гэта важна для таго, каб мы разумелі, за што трэба ўзяцца, каб атрымаць узнагароду.*

Дафамінавая сыстэма кідае косткі, увесь час робячы актыўныя здагадкі адносна нашай будучыні, бо “папярэджаны — значыць узброены”. Па сутнасьці, чаканьні — гэта варыянты найбольш імаверных сцэнароў нашага жыцьця. Тое, што мы чакаем убачыць. Чаканьні могуць быць рэалістычнымі, засна-

ванія на досьведзе, а могуць быць наданыя навакольнымі, культурай ці рэклмай. Чаканьні могуць быць і зусім фантастычныя, бо гэта ўсяго толькі актыўнасьць нэўронных дафамінавых контураў!

### **Спатканьне навосьлеп: чаканьні і рэальнасьць.**

Самае цікавае адбываецца, калі чаканьні сустракаюцца з рэальнасьцю, — мы можам назіраць актыўнасьць дафамінавай сыстэмы, якую навукоўцы называюць “памылка прадказаньня ўзнагароды”. Што ж гэта такое?

Уявіце сабе такі экспэрымэнт. Лябараторная жывёла бачыць выбліск сьвятла, а затым атрымлівае пачастунак. Пры гэтым навукоўцы рэгіструюць актыўнасьць дафамінавых нэўронаў энцэфэльнае вобласьці покрывкі (аддзел сярэдняга мозгу). Калі даць сыгнал і ўзнагароду першы раз, то мы ўбачым моцную дафамінавую рэакцыю пасьля ўзнагароды. Але чым часьцей будзе паўтарацца гэты досьвед, тым мацней будзе зьніжацца рэакцыя на ўзнагароду — толькі рэакцыя на стымул (выбліск сьвятла) будзе заставацца моцнай.

**Чаму так адбываецца?** У гэтым выпадку дафамінавая сыстэма сфармавала пэўнае чаканьне. Чаканьне (Ч) цалкам супадае з рэальнасьцю (Р), выдзяленьне дафаміну нязначнае. Напрыклад, вы выканалі працу і вам заплацілі дакладна ў абяцаны тэрмін 100% сумы. Усё добра, ніякіх асаблівых эмоцыяў. Але ўявіце, што б вы адчулі, калі б вам заплацілі 99% ад абумоўленай сумы? Розумам вы разумееце, што 1%, які вы недаатрымалі, знаходзіцца ў межах статыстычнай хібнасьці і малаважны. Але якія ён выклікае эмоцыі. Гнеў! Абурэньне! Настрой сапсаваны!

Дафамінавая сыстэма адразу вызначае, што рэальнасьць горшая за чаканьне, Ч < Р, і гэта прыводзіць да падзеньня дафаміну. У экспэрымэнце, калі даць сыгнал і ня даць ўзнагароду, узровень дафаміну прыкметна падае. Зьвярніце ўвагу, што 1% несупадзеньня рэальнасьці і чаканьняў — гэта велічыня ў межах хібнасьці. І розумам мы можам разумець, што ня варта так гостра рэагаваць на сытуацыю. Тым ня менш, калі мы атрымалі 99% замест чаканых 100%, мы засмучаныя.

А што здарыцца, калі вам заплацяць 101%? Той самы 1%, але зьверху. Такая нечаканая дробязь зрушвае шалі: калі рэальнасьць нат

крышачку лепшая, узровень дафаміну пачынае павышацца. Таму ў маркетынгу ўсе й апантаныя тым, каб пераўзыходзіць чаканьні кліентаў.

Пераўзыходзіць чаканьні можна ня толькі ў продажках. Падчас вучобы ў мэдыцынскім я заўважыў, як працуе гэты прынцып: калі студэнт добра адказвае білет на іспыце, але робіць шэраг невялікіх памылак, ён наўрад ці можа разьлічваць на пяцёрку. Але калі, адказваючы на іспыце, прыводзіць тыя факты ці паняцьці, якіх няма ў падручніку, гэта дапамагае палепшыць адзнаку і дазваляе прабачыць невялікія памылкі ў асноўным матэрыяле. Выкладчык не чакае, што раскажуць нешта акрамя матэрыялу з падручніка, таму ён асабліва шануе нават невялікія веды звыш яго.

**Хто мацнейшы ў вашым мозгу: чаканьні ці рэальнасьць?** Пры параўнаньні пад уздзеяннем дафаміну актывуецца пярэдняя зьвіліна поясу мозгу, яна адказвае за кагнітыўную гнуткасьць і дапамагае ўзгадніць рэальнасьць і чаканьні. Калі яе актыўнасьць слабая, то рэальнасьць прымаецца ў штыкі ці нават ігнаруецца.



Успомніце, наколькі кансэрватыўнымі бываюць старыя і дзеці — гэта зьвязана менавіта зь нізкай кагнітыўнай гнуткасьцю. Дзіця можа моцна знэрвавацца, калі драбнютка дробязь не супадае зь ягоным чаканьнем адносна падарунка ці забаву.

Занадта цьвёрдыя чаканьні зьвязаныя з тым, што мы можам умоўна назваць «шанцаваньне». Прыдакі маюць шырокія чаканьні, таму нават нечаканы варыянт не адпрэчваюць, а выяўляюць вялікую гнуткасьць, вывучаючы, як гэта можна выкарыстоўваць у сваіх мэтах. А вось у няўдакаў вельмі цьвёрды падыход, таму яны адкідаюць усё, што не супадае зь іх чаканьнямі нават у дробязях, і прапускаюць мноства цудоўных магчымасьцяў.

Зацыкленасьць на нэгатыўным чаканьні прыводзіць да таго, што яно можа стаць «самавыканальным прароцтвам». Увесь час пракручваючы ў галаве нейкае чаканьне ці прадказаньне, мы несьведома павялічваем імавернасьць яго выкананьня. Так нават фальшывае ўяўленьне можа стаць рэальным.

### Упарадкуйце чаканьні.

Цяпер, ведаючы, як працуе наш мозг, мы можам зьмяніць свае паводзіны і зрабіць іх больш эфэктыўнымі і прыемнымі для сябе, уважліва прааналізаваўшы і прапрацаваўшы свае чаканьні. Бо чаканьні, будучы накіраванымі ў будучыню, рэальна ўплываюць на нашае самаадчуваньне і дзеі тут і цяпер.

**Чаканьні адносна сябе** ўплываюць на тое, як мы спраўляемся з задачамі і наколькі будзем настойлівыя ў іх дасягненьні. Калі мы бярэмся за любую справу, то карысна падумаць: чаго мы чакаем ад яе выкананьня, наколькі выразна разумеем, чаго менавіта хочам, наколькі рэалістычныя нашыя чаканьні ад сябе і ад іншых?

**Запішыце, чаго вы напраўду чакаеце ад сябе і як гэта стасуецца з вашымі глянбальнымі мэтамі ў жыцьці і ўяўленьнем пра сябе.**

**Чаканьні адносна іншых.** Нашыя чаканьні адносна іншых людзей уплываюць на тое, як мы да іх ставімся і ацэньваем іх учынкi. Часьцяком мы чакаем ад іншых людзей абсалютна нерэальных рэчаў: праніклівага разуменьня, неабгрунтаванай цікавасьці і ледзь не чытаньня нашых думак ды адгаваньня пачуцьцяў. Гэта спараджае прэтэнзіі да навакольных, і мы засмучаемся, калі нашыя чаканьні не выконваюцца. **Захоўвайце міжасобасныя межы і не аблытвайце іншых сеткамі сваіх фантазій, камунікуйце ўжывую і ўсвядомлена.**

**Чаканьні павінны быць гнуткімі ў нашым зьменлівым сьвеце.** Чым яны гнутчэйшыя, тым болей вы лёсік-прыдака. Калі яны занадта жорсткія, то дзейнічаюць як шоры — звужаюць ваш фокус увагі. Гэта робіць вас закасьцяненымі і нязграбнымі.

**Абавязкова прадумайце некалькі розных варыянтаў таго, як могуць пайсьці вашыя справы.**

Чаканьні могуць быць вонкавымі і ўнутранымі, важна адрозьніваць іх. Гэта дапаможа вам лепей зразумець матывы сваіх дзеяў. Вонкавыя чаканьні ўскладаюць на нас іншыя людзі і асяродзьдзе і часта бываюць неадэкватныя сытуацыі. Унутраныя чаканьні — гэта тое, чаго вы чакаеце ад сябе самі, гэта вашыя ўяўленьні аб сваіх магчымасьцях і здольнасьцях. Важна рацыянальна ацэньваць і тых, і іншых.

**Чаканьні павінны быць рэалістычнымі.** Калі вы берацеся за справу зь нерэальнымі

мі чаканьнямі да сябе і да праекту, то вашы шанцы на яго выкананьне прыкметна падаюць. Часта людзі спрабуюць ставіць сабе мэты, загадзя вырачаныя на няўдачу. І гэта вельмі небяспечна, бо такія правалы і недаацэнкі могуць неўзабаве стаць нездаровай звычайнай. Людзі прадукуюць велізарную колькасьць нерэалістычных уяўленьняў аб будучыні і спрабуюць іх дасягнуць. Але гонка за насалодамі вядзе да таго, што парог узнагароды расьце і трэба ўсё больш стымуляцыі, каб атрымаць жаданае. Рэальнасьць не супадае з чаканьнямі, і гэта мучыць людзей, мардуючы іх. Па сутнасьці, усе расчараваньні — гэта паказьнік няспелых і неадэкватных чаканьняў. Чым больш рэальныя нашыя чаканьні, тым лепей мы ўзаемадзейнічаем з рэальнасьцю.

Усвядоміўшы, чаго мы чакаем, і зьмяніўшы свае чаканьні, мы можам паўплываць на свой выбар і нават на самаадчуваньне. Гэтае веданьне здольнае заўважна палепшыць нашае ўзаемадзеяньне з сабой і зь іншымі людзьмі. На працягу дня прыкмячайце, дзе вашыя чаканьні і рэальнасьць разыходзяцца, як вы спрабуеце супраціўляцца рэальнасьці. Гэта дапаможа вам заўважыць скажэньні ўспрыманьня. Зьвяртайце ўвагу на цэла — напружаньне падкажа, дзе ёсьць барацьба. Асобнай увагі заслугоўвае супраціўленьне эга, калі менавіта яно не дае прымаць рэальнасьць. Паняцьце прыняцьця блізкае да пакоры, то бок раскрыцьця нашага ўнутранага сьвету для рэальнасьці, супрацьлегласьць — гэта ганарыстасьць, калі мы ня хочам прыняць тое, што ў нас ёсьць. Кожны раз, калі заўважаеце такое супраціўленьне, спачатку дазвольце сабе ў гэтым быць і толькі потым прымайце рашэньне, як менавіта варта рэагаваць.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія ў вас чаканьні ад ідэальнага жыцьця? Як гэта ўплывае на ваша паўсядзённае жыцьцё?

2. Ці чакаеце вы ад іншых дапамогі і падтрымкі альбо чакаеце ад сябе рашучых дзеяньняў? Ці часта вы нешта робіце толькі для таго, каб апраўдаць чаканьні навакольных? Ці цяжка вам стрываць, калі вы не апраўдаеце чаканьні блізкіх людзей?

3. Як часта вы адчуваеце расчараваньне, калі нешта не апраўдвае вашых чаканьняў?



## 12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя

Аднойчы чалавек прыйшоў да сьвятара, па чаў скардзіцца на цяжкае жыцьцё і атрымаў параду — купіць казу. Праз тыдзень ён зноў прыйшоў і атрымаў іншую параду — прадаць казу. Прадаўшы яе, чалавек быў бязмерна ўдзячны за спакой і радасьць — каза прыносіла яму шмат непатрэбных клопатаў. У нашым жыцьці ёсьць велізарная колькасць такіх “козаў”, якіх нам можна і трэба пазбаўляцца.



Разьвіцьцё навыку фізычнага і мэнтальнага адпушчэньня вызваляе вялікую колькасць энэргіі і дазваляе жыць больш сьвядома.

Адпушчэньне ўяўляе зь сябе працэс вызваленьня ад высілкаў, чаканьняў, эмоцыяў і думак, якія нам баляць. Адпушчэньне — гэта простае дзеяньне розуму, як быццам вы выкідаеце смецьце. Часта наш розум лічыць звыклыя нам думкі або ідэі каштоўнымі толькі на той падставе, што мы іх падзялялі доўгі час ці ўклалі ў іх намаганьні. Але каб пазбавіцца пакут, якія прыносяць нам думкі, трэба проста перастаць іх утрымліваць і пракручваць. Мы часта чапляемся і за свае звычкі, але гэтае чапляньне адно спускае нас.

### Адпушчэньне.

Адпушчэньне — гэта калі вы пакідаеце ў мінулым думкі, рэчы, сытуацыі і людзей і рухаецеся далей, выдыхаеце іх бяз злосьці. Адпушчэньне — гэта калі вы вызваляеце месца для лепшага ў вашым жыцьці. Адпушчэньне мяркуюе мастацтва не прывязвацца і пільнаваць свае межы, адсякаць і адштурхваць непажаданае. Важна зразумець, што адпушчэньне ня значыць абьякавасць або безадказнасьць, а значыць усьвядомлены высілак і здабыцьцё страчанай раўнавагі.

Складзіце сьпіс таго ў сваім жыцьці, з чым бы вы хацелі разьвітацца. Падумайце аб тым, што вы трымаеце ў сабе, але хочаце адпусціць, уявіце цану, якую плаціце за гэтае ўтрыманьне і якія альтэрнатывы губляеце. Што гэта? Гэта жаданьні, якія прымушаюць вас адно пакутаваць, гэта ідэі, якія не працуюць, людзі, якія вас не кахаюць? Напішыце, якія становяцца альтэрнатывы маглі б быць на месцы тых рэчаў, якія вы адпускаеце. “Пахавайце” гэ-

ты сьпіс — запячатайце яго і спаліце або закапайце.

### Мінімалізм.

Практыка мінімалізму — гэта ня голыя сьцены бяз рэчаў, а разьвіцьцё густу і выбіральнасьці, калі мы расчышчаем у сваім жыцьці месца для важнага, скідаем “старую скуру” навязаных пакутак і ўяўленьняў. Пачніце з матэрыяльных рэчаў і ўборкі, пакідаючы ў доме толькі тыя рэчы, якія цешаць, і пазбаўляючыся ад усяго астатняга. Пазбаўляцца таксама варта сьвядома, па магчымасьці прадаючы ці раздаючы рэчы, сартуючы смецьце. Абмяжуйце лішнія пакупкі, пакідаючы толькі самае патрэбнае і якаснае, бярыце нешта ў арэнду, пазьбягайце захламленьня.

### Чыстка нематэрыяльнага.

Пасьля рэчавай разгрузкі надыходзіць час перайсьці на чыстку нематэрыяльнага. Дасягнуць новага мы можам, толькі адпусціўшы старое. Перагрузка пагаршае вынікі, а пастаянная занятасьць зьяўляецца відам пракрасьцінацыі. “Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не”: у дачыненьні да працы і здароўя правіла “не рабі” дакладнейшае і карысьнейшае, чым правіла “рабі”. Мы ведаем аб тым, што шкодна, нашмат больш, чым аб тым, што карысна. Тое, што было ўчора і сёньня няслушным і шкодным, наўрад ці стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёньня — ня факт!

Вызвальце працоўную памяць, матывацыю і запал да новых справаў і ўчынкаў. Дзейце як скульптар: для стварэньня цудоўнай статуі вам трэба проста прыбраць усё лішняе з каменя. Вам можа быць шкада вашых старых звычак, але дзейце бязьлітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаваньня і пакідайце іх у мінулым. Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыцьцё сотню справаў, думайце, як адмаўляцца і рашуча казаць «не» вабнаму і бліскучаму. Толькі так вы зможце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здаравей.

### Фальшывая самаідэнтыфікацыя.

Оскар Уайльд неяк заўважыў, што «нават з самымі блягімі звычкамі цяжка бывае разь-

вітацца. Мабыць, найцяжэй менавіта з блізімі. Яны — такая істотная частка нашага „Я“». Падумайце, чаму вы трымаецеся за гэтыя рэчы і ідэі. Спытайце сябе, хіба вы — гэта рэчы ці думкі, якія вы так старанна ўтрымліваеце? Хіба вы — гэты страх, хіба вы — гэтая апантанасьць?

**Мы часта ідэнтыфікуем сябе з тым, што трымаем, таму нам так цяжка адпусьціць гэта.** Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі аказваецца часткай самаідэнтыфікацыі, калі мы ўспрымаем яе як неад’емную частку нашага псыхалогічнага „Я“. Мы звыклі лічыць сваю асобу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так. Перш чым пераходзіць да псыхалогічнай самаідэнтыфікацыі, давайце паглядзім, як гэта працуе на ўзроўні цела.

Самы прасты і паказальны спосаб убачыць, як мозг робіць часткай сябе вонкавыя аб’екты, — гэта зьмена схэмы цела. Схэма цела — гэта канструяваны мозгам віртуальны вобраз цела, які можа ўключаць і іншыя рэчы. Самы вядомы і прасты вопыт — “ілюзія гумовае рукі”. Бераце паддосьледнага, перад ім ставіце гумовую руку (можна набітую ватай пальчатку ў рукаве), а рэальная рука ляжыць паралельна пальчатцы, але заслоненая экранам. Пачынаеце вадзіць аднолькавымі пэндзлямі па абедзвюх руках сынхронна, дакранаючыся адных і тых жа месцаў адначасова. Потым, калі ўздзеянне застаецца толькі на гумовай руцэ, паддосьледны раптам заўважае, што працягвае адчуваць тактыльныя адчуваньні, быццам яна стала часткай яго цела. Гэта не намаўленьне: мяняюцца і фізіялягічныя паказьнікі, напрыклад, скурна-гальванічная рэакцыя, калі гумовай руцэ шкодзяць, а на сапраўднай схаванай руцэ зьніжаецца тэмпература.

Наш мозг уключае ў схэму цела і прылады: ракетку ў тэнісістаў, кампутарную мыш, канькі, а мозг дасьведчаных кіроўцаў уключае цалкам аўтамабіль, так што яны разьлічваюць траекторыю аж да сантымэтраў. Майстэрства літаральна пашырае межы нашага цела. Калі ўдарыць па гумовай руцэ, то паказьнікі стрэсу ў чалавека будуць зашкальваць. І гэта натуральна, бо яна ўжо нібы частка ягонага цела. Тое самае адбываецца, калі чалавек сутыкаецца і з інфармацыяй, якая супярэчыць ягонай самаідэнтыфікацыі.

Згодна зь меркаваньнем навукоўцаў, нейторыя погляды і каштоўнасьці настолькі важныя для ідэнтычнасьці чалавека, што

мозг расцэньвае абстрактныя ідэі як пагрозу свайму фізічнаму існаваньню. Як толькі чалавек сутыкаецца з магчымасьцю, што ягоныя перакананьні могуць быць няслушныя, ён пачынае дзейнічаць рэфлектарна і агрэсіўна. Адна і тая ж ідэя можа быць часткай нашай псыхалогічнай самаідэнтыфікацыі або не. Звычайныя тэмы могуць лёгка палітызавацца і стаць часткай “веры”. Звычайныя нэўтральныя факты з дапамогай прапаганды і намаўленьня можна лёгка перавесці ў зону “псыхабароны”, што выключае іх рацыянальнае абмеркаваньне, напрыклад, тэма глябальнага пацяпленьня.

У дасьледаваньні вывучалі набор перакананьняў, палітычных і непалітычных. Аказалася, што палітычныя перакананьні і каштоўнасьці былі глыбока звязаныя з ідэнтычнасьцю чалавека. Калі ў іх пачыналі сумнявацца, то мозг расцэньваў гэтыя абстрактныя ідэі як пагрозу фізічнаму існаваньню і запускаяў магутную стрэсавую рэакцыю.

**Што гэта значыць у дачыненні да звычак?** Мы можам успрымаць свае шкодныя звычкі як частку нашай асобы, таму ўсе спробы пазбавіцца іх мы будзем расцэньваць як замахі на нашую самасць, як самапазбаўленьне чагосьці важнага.

**Крытычна важным зьяўляецца асэнсаваньне звычкі і цягі як вонкавага, навізанага, чужароднага.** Яркі і маляўнічы гэта робіць Алан Кар — ён дапамагае дыстанцыявацца ад нікатынавай цягі, візуалізуючы яе ў выглядзе монстра, які засеў у нашым мозгу. Без правядзеньня мяжы барацьба са шкоднай звычайкай будзе бессэнсоўная.

Важна вызначыць сваю ідэнтычнасьць: «Я той, хто харчуецца здаровай ежай, я той, каму падабаецца рух, я той, хто любіць мэнтальную чысьціню і не забруджвае мозг інфармацыйным сьмецьцем і гэтак далей». Мае шкодныя звычкі — гэта ня Я. Практыка ўсвядомленасьці дапамагае ўбачыць гэта.

**Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі мы ўспрымаем яе як неад’емную частку нашага псыхалогічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асобу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так.**

**Ідэнтыфікуйце сябе з карыснымі звычкамі.**

У выпадку з добрымі звычкамі самаідэнтыфікацыя важнейшая за мэту: навучыцца

атрымліваць задавальненне ад руху ці сну лепш, чым “схуднець на 5 кг да вясны”. Вы з большай імавернасцю будзеце прытрымлівацца здаровага харчавання, калі пачняце ўспрымаць сябе як “чалавека, які клапаціцца пра ежу”, станеце болей рухацца, калі пачняце лічыць сябе “актыўным чалавекам”.

**Нават суб’ектыўнае ўспрыманне сябе як маладзейшага паляпшае здароўе.** Звычкі, заснаваныя на асабістых каштоўнасцях, звязаныя з лепшай самаінтэграцыяй, больш высокай самаацэнкай і захаваннем у доўгатэрміновай перспектыве.

### Мэдытацыя «Усвядомленае адпусканне».

Зручна ўладкуйцеся, сфакусуйцеся на дыханні цягам некалькі хвілінаў. Затым уявіце, што кожны раз, выдыхаючы, вы выдыхаеце ўсё, што хочаце адпусціць. Выдыхайце думкі, выдыхайце трывогі, напружанне, размовы, мітусню і тлум — усё, што замінае вам. Хай з вамі застаецца толькі чыстае дыханне, усё астатняе — выдыхайце. Адпусціце кантроль дыхання і кантроль над тым, што і як, вам здаецца, павінна адбывацца. Адпусціўшы ўсё, што вас мучыць, вы, тым ня менш, застаецеся сабой і застаецеся ўсвядомленымі.

### Пытанні і заданні

1. Што ў сваім жыцці вам хацелася б адпусціць?

2. Зь якімі карыснымі і шкоднымі звычкамі вы сябе ідэнтыфікуеце?

3. Пачніце прыбіраць сваю хату па пакоі ў дзень, раздаючы ці выкідаючы ўсё лішняе. А проста зараз можна разабраць свой працоўны стол. Гэта лёгка і так зараджае энэргіяй! Бо прывесці тое, што вас атачае, у парад — гэта значыць і ўпарадкаваць сваё жыццё.

## 13. Эга

*Аднойчы Буда спытаў у манахаў, паказваючы на дрэвы:*

— Вы б пакутавалі, калі б гэтыя дрэвы спалілі?

— Не, вядома, мы ж ня дрэвы, — адказалі манахі.

— Дык пакіньце і тое, што не з’яўляецца вамі, вашы пачуцці і думкі, — гэта прывядзе вас да шчасця, — сказаў Буда.

Чаму нашае эга не раўназначнае нашаму сапраўднаму Я? Чаму чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчаснымі становімся? Чаму так важна для шчасця прыслабіць хватку эга? Давайце паспрабуем адказаць на гэтыя няпростыя пытанні.

Я — гэта я. У гэтым цвёрда ўпэўнены кожны з нас. Гэтае адчуванне самасці закладзена ў падмурку нашай асобы, гэта стрыжань, вакол якога мы арганізуем усё сваё жыццё: нашы ўчынкі, досвед, эмоцыі, жаданні, рашэнні ўмацоўваюць і цэментуюць гэтае адчуванне эга, адчуванне Я.



*Мы глядзім на свет праз эга-прызму і набор нашых характарыстыкаў, лічачы іх нечым унікальным, тым, што складае непарушную частку нашае асабістасці.*

Аднак у мозгу не існуе асобнага цэнтра, дзе знаходзілася б эга. Лічыцца, што дэфолтная сетка мозгу, якая актыўная, калі мы нічога ня робім, занята аналізам усяго таго, што адбываецца, і рэфлексіяй з нагоды падзей і эмоцыяў. Яна стварае цэласную гісторыю, звязваючы розныя факты ў адно паслядоўнае апавяданне, канструючы мінулае і разважаючы пра будучыню. Мы фактуемся на тым, што думаем пра падзеі і людзей, разважаем, а што людзі думаюць пра нас, вырашаем, што правільна, а што няправільна. Залішняе актыўнасць дэфолтнай сеткі вядзе да турботаў, зніжэння настрою, а канцэнтрацыя ўвагі, наадварот, зніжае зацыкленасць на сабе і павышае ўзровень шчасця.

Мы адчуваем сябе з дапамогай самасвядомасці. Як жа выглядае свядомасць? Уявіце навальнічную хмару, у ёй мільярды кропляў са сваім зарадам, якія перыядычна акумуляуюцца і адбываецца разрад: грывоты і маланка. Новыя кроплі кандэнсуюцца, іншыя пакідаюць воблака з дажджом, але актыўнасць хмары захоўваецца. Так і мільярды рассяяных нэўронаў структуруюцца, разраджаюцца, паміж імі ўзнікаюць найскладанейшыя патэрны ўзаемнай актыўнасці — і ўзнікае свядомасць. Гэта такія глябальны нэўроны карэлят, «дынамічнае ядро», якое само сябе сынхранізуе. У ім няма фізічных ме-

жаў, няма лякацыі ў мозгу, але ёсьць узгодненасьць.

*Што ж утрымлівае і зводзіць разам размаітыя актыўнасьці нэўронаў у розных аддзелах мозгу? Гэта сынхронныя ваганьні нэўронных разрадаў, вядомыя як гама-рытмы мозгу (25–100 герц). Іх усплёск назіраецца пры рашэньні задач, якія патрабуюць максімальнай канцэнтрацыі ўвагі, пры высокім узроўні свядомага ўспрымання, шэраг аўтараў упэўнены, што гама-рытм адлюстроўвае працу свядомасьці. Цікава, што мэдытацыя павялічвае актыўнасьць гама-рытму і, мабыць, зьмяняе глыбінную структуру свядомасьці. Мадуюць актыўнасьць гама-рытму ў першую чаргу дафамінавыя нэўроны.*

Сучасная нэўрабіялёгія лічыць, што адчуваньне самасьці, пачуцьцё свайго Я — гэта ня вынік існаваньня рэальнай асобы, а толькі праява актывацыі свядомай мадэлі арганізма, фэнаменальнай сябе-мадэлі паводле Мэтцынгера.

*Нямецкі філосаф Томас Мэтцынгер выкарыстоўвае мэтафару тунэлю эга, дзе адчуваньне Я — гэта ўнутраны канструкт, які толькі выбіральна паказвае нам фрагмэнты інфармацыі ад вонкавага сьвету. Але, хоць наша рэпрэзэнтацыя рэальнасьці вельмі слабая, мы адчуваем ілюзію прамого ўспрымання ва ўсім яго багацьці, ілюзію цэласнасьці і бесьперапыннасьці існаваньня нашай нязьменнай асобы. Гэтая сымуляцыя зьбірае розныя часткі нашага арганізма ў адзіную мадэль, мы ўзаемадзейнічаем са сьветам празь яе.*

**Важна зразумець, што, хаця наш мозг і нараджае гэтую сымуляцыю, няма нікога, хто б яе ўключаў.**

Гэтая сымуляцыя — фэномэн самаарганізацыі нэўронных сетак. Тунэль свядомасьці дапамагае нам бачыць і ўспрымаць сьвет ад першай асобы, што, несумненна, палітачае ўспрыманьне і кіраваньне як цэлам, так і розумам. Дзякуючы такому ўспрыманьню мы атрымліваем адчуваньне свабоды волі і доступ да ўнутранага псыхалёгічнага поля, можам рэфлексаваць і працаваць над уласным працэсам спазнаньня, дзякуючы чаму чалавецтва ў выніку эвалюцыі стварыла навуку і культуру.

У будзьме таксама лічыцца, што асобы і праўдзівага Я не існуе, а ёсьць толькі імя, якім мы можам акрэсьліць зьвязаныя разам вопыт, пачуцьці і перажываньні. Па сутнасьці, калі мы будзем адумаць ад сябе асобныя

фізычныя і псыхічныя складнікі, то зразуме-ем, што ніводны зь іх не зьяўляецца нашым Я, і калі мы іх усё прыбярэм, то нічога не застанецца.



*Маё адчуваньне Я — гэта толькі сутнасьць, згенэраваная мозгам на падставе майго досведу, зь якой я часьцей за ўсё атаясамляю сябе. Хто ж я насамрэч — трэба вызначыць самастойна, і на гэта часам сыходзіць цэлае жыцьцё. Атаясамленьне сябе зь Я нараджае адно пакуты.*

**«Пэрсона»** — гэта набор розных кампанэнтаў, часьцей за ўсё недаўгавечных, якія ўвесь час зьмяняюцца і залежаць ад настрою, асяродзьдзя і нават надвор'я. Вось гэтую «пэрсону», якая зьяўляецца наборам пераменных, ня варта атаясамліваць са сваім Я, гэта толькі нараджае пакуты. Калі мы ставім сваю «пэрсону» ў цэнтар, гэта вядзе да эгаізму і зацыкленасьці на зьменлівых жарсьцях і жаданьнях, якія ня маюць нічога агульнага з доўгатэрміновым шчасьцем. Абараняючы сваю ўразлівую і непастаянную «пэрсону», робячы яе цэнтрам Сусьвету, мы пагаршаем псыхічныя разлады і памнажаем пакуты.

**Калі мы лічым сваё эга сабой**, то гэта змушае нас увесь час абараняць эга разам з усімі яго кампанэнтамі: думкамі, поглядамі, ідэямі. Такія людзі параўноўваюць сябе зь іншымі і адчуваюць неабходнасьць у напампоўцы эга прызнаньнем, хочуць заўсёды мець рацыю, іх самапавага залежыць ад перавагі. А любыя заўвагі яны ўспрымаюць як пагрозу і замах на іх ідэнтычнасьць.



*Калі мы разумеем эфэмэрнасьць эга, то нашмат лягчэй прымаем зьмены і не адчуваем нэўратычнае патрэбы дамагацца ўвагі ад навакольных для падсілкоўваньня сваёй самапавагі.*

Многія людзі ідэнтыфікуюць сваё эга і праз учынкi, таму любую крытыку іх дзеяньняў успрымаюць як крытыку сваёй асобы. Гэта вядзе да таго, што яны любым коштам будуць пазьбягаць паразі і памылак, бо ў іх сьветапоглядзе гэта роўнае краху іх асобы. Разьдзіманьне эга і самаацэнкі — гэта часты спосаб пачувацца лепш. Але ўвесь час карміць сябе лайкамі — гэта як жыць на цукерках: пачынаюцца ваганьні самаацэнкі,

і ад эўфарыі мы падаем да роспачы і самакрытыкі.

**Падзяляючы сваё эга, свае дзеянні і сваю асобу, мы атрымліваем больш магчымасцяў змяніць іх паасобку.**

**Нездаровае эга** — гэта калі чалавек ставіць прызнанне сябе вышэй за ўсё, ён імкнецца заўсёды выглядаць ідэальна ў вачах іншых, яму патрэбная ўвага. Ён лічыць сябе найлепшым, ня хоча вучыцца новаму і не ўспрымае крытыку, самасцьвярджаецца за кошт іншых людзей. Такія людзі схільныя да жарсцяў, а не дысцыпліны, яны безразважныя і імпульсіўныя. Нашыя продкі лічылі, што ганарыстасць — гэта першы са смяротных грахоў, самы цяжкі грэх, які ўключае фанабэрыю, эгаізм і «неўпарадкаванае жаданне перавагі».

### Пытанні і заданні

1. Ці бывала так, што вы нешта рабілі і толькі потым шукалі абгрунтаванне сваім учынкам?

2. Ці часта вы «корміце эга» пошукам прызнанняў сваёй значнасці, павышаючы самаацэнку? Ці часта вы адмаўляецеся нешта рабіць толькі таму, што баіцеся страціць павагу?

3. Наколькі моцна памяняліся вашыя погляды за апошнія 5–10 гадоў?

## 14. Дабрыня і спачуванне

Адна з самых частых памылак маіх кліентаў — гэта жорсткасць у стаўленні да сябе пры ўкараненні новых здаровых звычак. Людзі лаюць сябе за слабасці і найменшыя адступленні, прымушаюць сябе рабіць тое, чаго рабіць ня хочуць. Часта яны гатовыя пакараць сябе за промахі, быццам пачуцьцё віны можа неяк «кампэнсаваць правіну». Здаровае стаўленне да сябе — гэта дабрыня і спагада. Нават самая карысная ежа, якую сілком запіхалі ў сябе са злосьцю і агідай, ніколі ня пойдзе на карысць.

### Дабрыня.

Дабрыня да сябе і да іншых — гэта важная частка ўсвядомленасці, безь якой яна ператвараецца ў абьякавасць. **Часта мы паводзімся няправільна ў стаўленні да сябе, калі ня хочам прымаць наяўныя пачуцці.**

Такое стаўленне выяўляецца ў прыгнечанні сваіх думак і эмоцыяў у выглядзе самакрытыкі. Крытыкуючы сябе, мы павялічваем узровень стрэсу і зніжаем усвядомленасць. Залішняя крытыка можа прыводзіць да ізаляцыі, самаабвінавачання, неспакою. Згодна з даследаваннямі, самакрытыка не матывуе да развіцця.

Годзе асуджаць сябе, вазьміце на ўзбраенне правіла “са мною ўсё ў парадку” як пункт апоры. Дабрыня да сябе не павінна заставацца ідэяй, яна павінна стаць дзеяй, стылем жыцця. І толькі здабыўшы дабрыню да сябе, мы зможам па-сапраўднаму праявіць клопат і спачуванне да навакольных.

Дабрыня — гэта спагадлівае і паважлівае стаўленне: пастаўцеся да сябе як да дзіцяці, якое плача: нам застаецца быць побач з ім са спагадай і цеплынёй, аддаючы час і ўвагу. Глыбокае ўсвядомленне праблемаў, якія адчуваем мы і іншыя людзі, нараджае шчырае жаданне дапамагчы. Гэтак жа з дабрынёй мы можам ставіцца і да сваіх эмоцыяў, хоць яны могуць быць часам і непажаданымі, і непрыемнымі.

Многія людзі блытаюць клопат пра сябе з патураннем і пачынаюць «шкадаваць» сябе. Напрыклад, “узнагароджваюць” сябе ежай або пропускам трэніроўкі. Але такое шкадаванне — фальшывая дабрыня. Шкадуючы сябе і патураючы сабе, мы так зацыкліваемся на сваіх праблемах, што можам ізалявацца ад вонкавага сьвету пад маркай, што “нас ніхто не разумее і ў цэлым сьвеце мы адны”. Важна прызнаць, што нашы праблемы не ўнікальныя, і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Сапраўдная дабрыня і спагада — гэта разуменне цяжкасцяў іншых людзей і зычэнне ім шчасця і дабрабыту.

**Практыка спагады і самаспагада** — гэта:

- **дабрыня:** стаўленне да сябе як да сябра;
- **чалавечнасць:** разуменне таго, што кожны робіць памылкі;
- **усвядомленасць:** безацэнкавае і безрэакцыйнае прыняцце сваіх эмоцыяў.



*Важна прызнаць, што нашыя праблемы не ўнікальныя і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Праўдзівыя дабрыня і спачуванне — гэта разуменне цяжкасцяў іншых людзей і пажаданне ім шчасця і дабрабыту.*

Спагада да сябе звязаная зь ніжэйшай трывогай і больш высокім узроўнем шчасця, меншым жаданьнем параўноўваць сябе зь іншымі. Часта мы асацыюем спачуваньне са зьнясіленьнем ці выгараньнем, сапраўднае спачуваньне не выклікае стрэсу, а толькі дае гармонію і рашучасьць дапамагчы сабе і іншым.

### Як практыкаваць спагаду да сябе?

Прызнайце свае праблемы і пажадайце сабе пазбавіцца ад іх. Уявіце, што б вы сказалі сябру, які трапіў у такую сытуацыю, і пажадайце гэта ж сабе. Можна напісаць ліст спагады сабе, напрыклад, ад імя вас у будучыні. Пры гэтым важна не зацыклівацца на сабе: калі вам дрэнна, дапамажыце тым, каму яшчэ горш, і гэта прыкметна аблегчыць ваш стан.

Пракруціце ў галаве падзеі апошніх дзён: калі хтосьці быў добры і спагадлівы да вас? Мы часта не заўважаем добрыя ўчынкі і факсуемся толькі на злых. Вядзіце на працягу тыдня дзёньнік дабрыні і спагады, адзначаючы там усе выпадкі, калі вы праяўлялі дабрыню і спагаду да іншых, а іншыя — да вас. Абавязкова запішыце ўсе выпадкі, калі вы былі добрыя і да сябе. Навучайце ваш розум заўважаць і шанаваць добрыя ўчынкі.

### Дружалюбная мэдытацыя.

Сядзьце, сфакусуйцеся на дыханьні. Калі ваша ўвага стабілізуецца, розум супакоіцца, вымавіце пра сябе наступныя фразы (вы можаце зьмяніць словы, каб вам было прыемней іх прамаўляць): «Няхай я вызвалюся ад пакут, няхай я буду здаровы і шчаслівы, няхай маё жыццё будзе лёгкай». Вымаўляйце фразы павольна, усьвядомлена ў тое, якую рэакцыю ў целе і думках выклікае кожнае слова. Пачніце з сябе, затым тыя ж фразы паспрабуйце ў дачыненні да блізкага чалавека, затым — далёкага знаёмага, а потым — незнаёмага чалавека. Затым уявіце недружалюбнага вам чалавека і падумайце, што і ён таксама хоча быць шчаслівым, і ў гэтым ёсьць ваш агульны лёс як людзей. Пажадайце яму тое самае. А зараз пашырце ваш фокус увагі на ўсіх людзей у цэлым, няхай усе будуць шчаслівыя, здаровыя і вольныя ад пакут. Калі падчас мэ-

дытацыі вас адольваюць эмоцыі, вяртайцеся да дыханьня і затым працягвайце.

### Будзьце добрыя

У простым побытавым сэнсе пад дабрынёй мы разумеем усё, што выклікае ў людзей станоўчую эмоцыю й адбываецца, зазвычай, бескарысьліва. Эфэкт бескарысьлівасьці злучаны з тым, што ў нас у мозгу розныя зоны адказваюць за бескарысьлівую дапамогу й пошук выгады. Альтруістычныя паводзіны зьяўляюцца магутным індуктарам вылучэньня нэўрамэдыятару дафаміну, што адказвае за матывацыю, энэргічнасьць і задавальненьне ад жыцьця. Альтруісты й валянтары жывуць даўжэй, рызыка сьмерці ў іх зьніжана на 24 %. Некаторыя экспэрты й зусім рэкамэндуюць валянтарства як аздараўленчую стратэгію, яна выдатна працуе й для падлеткаў. Валянтары ў параўнаньні з кантрольнай групай менш хварэюць, больш худнеюць і паляпшаюць паказьнікі тлушчавага памёну. А калі альтруісты й захворваюць, то праводзяць на 38 % менш за час на стацыянарным лячэньні. Валянтарства — гэта й спосаб павышэньня сацыяльнага статусу, бо людзі, якія паводзяць сябе альтруістычна, разглядаюцца як больш надзейныя.

### Пытаньні і заданьні

1. Вазьміце сваё дзіцячае фота. Якія добрыя словы вы маглі б сказаць сабе? А як бы вы тадышнія сябе падтрымалі?
2. У якіх выпадках сёньня вы былі добрыя і ўважлівыя да сябе, клапаціліся пра свой розум і цела?
3. Што вы будзеце рабіць, калі нешта ў вас не атрымалася? Звычайныя варыянты рэакцыі, такія як крытыка сябе (узмацненьне стрэсу) або патураньне (узьяньне настрою ежай, сэрфінгам, алькаголем і інш.), нездаровыя спосабы. Будзьце спагадлівыя да сябе, прымаючы свае пачуцьці без асуджэньня.

### 15. Удзячнасьць

*Марк Тулій Цыцэрон сьцьвярджаў, што «ніводнай якасьцю я не хацеў бы валодаць у такой ступені, як уменьнем быць удзячным. Бо гэта ня толькі найвялікшая цнота, але й маці ўсіх іншых цнотаў».*

У экспэрымэнтах вядзеньне дзёньніка ўдзячнасьці (калі запісваюць тры падзеі за дзень, за якія мы шчыра ўдзячныя) паказала перавагі перад вядзеньнем проста дзёньніка. Быць удзячнымі можна і трэба нават тады, калі ў нашым жыцці ёсьць цяжкасьці.

### Практыка ўсьвядомленае ўдзячнасьці.

Практыка ўсьвядомленай падзякі — гэта эфэктыўная прылада, які дазваляе зрушыць фокус увагі на пазітыўныя перажываньні, пераключыць погляд са сваіх праблемаў на іншых людзей, і мае станоўчы ўплыў на толькі на псыхалагічны стан, але й на фізычнае здароўе. Практыка ўдзячнасьці павялічвае ўвагу, аптымізм, энэргічнасьць, адносіны і робіць больш шчаслівымі (калі быць дакладным, на 25%), зьніжае стрэс, паляпшае якасьць сну, працу імуннай сыстэмы, ліпідны профіль і ў цэлым зьвязаная з больш здаровым ладам жыцьця. Удзячнасьць дапамагае нам збальсаваньне ўстаноўкі “даваць” і “браць”, практыкаваць больш пазітыўны погляд на падзеі, а таксама стымулявае паводзіцы канструктыўна ў адносінах да сябе і іншых людзей.

**Дзякуйце ў дэталю, заўсёды фіксуйце кантэкст.** Напрыклад, «дзякуй, што выслухала мяне, калі я гаварыла пра гэтую справу. Мне была важная твая падтрымка».

**Як вярнуць удзячнасьць за тое, што ў нас ёсьць, бо мы так хутка звыкаем да гэтага?! Уявіце, што вы страцілі рэчы, працу, блізкіх, здароўе... і падзякуйце, што гэта ўсё ў вас цяпер ёсьць. Напішыце ліст падзякі тым людзям, хто станоўча паўплываў на вашае жыццё.**

Кожны месяц складайце шырокі сьпіс усяго, за што вы ўдзячныя ў сваім жыцці. Кожны раз дзякуйце іншым людзям ад усяго сэрца, прымайце ўсё, што вам даюць. Вучыцеся дзякаваць нават за дробязі: за смачную гарбату, зручнае крэсла, яркае сонца сёньня — важнае ўсё. Вучыцеся дзякаваць ня толькі ў сваім дзёньніку, але й публічна — неістотна, дзелава гэта перапіска або размова з сябрам. Рабіце кампліменты, але заўсёды памятайце пра дарэчнасьць і пра тое, што падзяка павінна быць тонкай і далікатнай.

Рэгулярная практыка ўдзячнасьці мяняе актыўнасьць мозгу праз тры месяцы ўжываньня, дапамагаючы знайсці бальніс паміж

нэгатыўным і пазітыўным у паўсядзённых уражаньнях.

### Пытаньні і заданьні

1. Уголас падзякуйце сёньня каму-небудзь ад усяго сэрца. Як гэта паўплывала на вашыя паводзіны? А на паводзіны іншага чалавека?

2. Кожны дзень фіксуйце тры падзякі за тое, што добрага адбылося. Адзначайце «гаючую дзявятку»: тры падзякі, тры задавальненьні, тры дасягненьні за мінулы дзень.

3. Падзякуйце і сабе, калі вы выбралі клопат пра сябе або прынялі правільнае рашэньне ў няпростых абставінах.

## 16. Смерць і ўсьвядомленасьць

*Як казаў Буда, «з усіх сьлядоў, якія пакідаюцца на зямлі, самыя вялікія належаць слану. Падобным жа чынам з усіх разважанняў найважнейшае — гэта разважаньне аб сьмерці».*

З антычных часоў практыка памятаньня аб сьмерці лічылася карыснай для ўмацаваньня духу. Стоікі лічылі важным штодня нагадваць аб сьмерці і з разуменьнем таго, што вы пражылі чарговы дзень, і жыць засталася яшчэ менш. Гэта дае адчуваньне хуткаплыннасьці і дапамагае зважаць на важнасьць кожнага дня, факусуе нас на тым, што мы лічым каштоўным. Бо ніхто з нас ня хоча памерці са шкадаваньнем аб пражытым.

*Як пісаў Луцый Аннэй Сэнэка ў Маральных лістах да Луцылія: «Большасьць людзей так і кідаецца паміж страхам сьмерці і пакутамі жыцьця; нікчэмныя, яны і жыць ня хочуць, і памерці ня ўмеюць».*

### Memento mori.

Ускосныя намёкі на сьмерць былі элемэнтам дызайну ў ранейшыя часы. Так, манакі часта трымалі на працоўным сталё чалавечы чэрап для напаміну пра хуткаплыннасьць жыцьця, марнасьць задавальненьняў і непазьбежнасьць сьмерці.

*Vanitas (vanitas, літар. — «мітусьня, ганарыстасьць»)* — жанр жыванісу, карціны якога поўняцца адсылкамі да крохкасьці быцьця. Алегорыі сьмерці: чэрап, гнілая садавіна, пажоўкля кветкі, мыльныя бурбалкі (*homo bulla* — «чалавек ёсьць мыльная бурбалка»), недагаркі

*і амаль згаслыя свечкі, ігральныя карты, мэдыцынскія інструмэнты, дасьпехі і зброя, карнавальныя маскі, руіны. Напамін пра непрыемнае зьніжае ўзровень дафаміну, што павялічвае разважлівасьць і асьцярожнасьць. А зьніжэньне ўзроўню дафаміну павялічвае адчувальнасьць мозгу да яго. Такім чынам, думкі аб сьмерці могуць быць карысныя, калі вы ўсьвядомленыя, уважлівыя і разважаеце пра сваю сьмерць, а не пра тленнасьць быцьця ў цэлым.*

**Сьмерць — каталізатар усьвядомленасьці.** Стаўленьне да сьмерці заўсёды займала важную частку ў практыцы ўсьвядомленасьці. Калі мы ігнаруем сьмерць і лічым сябе несмяротнымі, то ў нас наперадзе шмат часу, які мы можам марнаваць як заўгодна і быць неўсьвядомленымі. Але калі мы памятаем, што нашае жыцьцё ня проста канчатковае, але й можа перапыніцца ў любы момант, то гэта стымул шанаваць і атрымліваць асалоду ад таго, што ёсьць цяпер. Нашае жыцьцё — гэта палёт стралы, што немагчыма паставіць на паўзу і якая непазьбежна ўпадзе.

*Сучасныя дасьледаваньні паказваюць, што, калі слова «сьмерць» зьяўляецца на экране на 42 мілісекунды, гэтага дастаткова, каб зьмяніць нашыя паводзіны.*

### Адаптацыя да страху сьмерці.

Традыцыйна існуюць чатыры ключавыя варыянты адаптацыі да страху сьмерці:

- фантазіі пра неўміручасьць: вельмі папулярныя сёньня;
- мары пра ўваскрашэньне: сучасная разнавіднасьць — крыёніка;
- канцэпцыя несмяротнай душы: у большасьці рэлігій;
- ідэя культурнай спадчыны: мэцэнаты, фундатары, пісьменьнікі, навукоўцы, паэты — стварыць тое, што цябе перажыве.

**Высокая самаацэнка** зьвязаная з большай супраціўляльнасьцю страху сьмерці: калі нам нагадваюць пра сьмерць, мы актывізуемся, каб лепш адпавядаць уласнаму ўяўленьню пра «лепшую версію сябе» або стандарты той культуры, у якой мы жывём.

Калі ёсьць напамін пра сьмерць, людзі стражэй асуджаюць іншых людзей, мацней падтрымліваюць грамадскія догмы і ваенныя дзеянні, больш схільныя да ксэнафобіі і фанатызму, часьцей галасуюць за «важака», актыўнага лідэра, які пакарае вора-

гаў. Менавіта таму перадвыбарнае запалыхваньне — гэта выпрабаваньне інструмэнт дыктатараў. Калі нагадаць сабе пра сьмерць, мы пачынаем лепш ставіцца да тых, хто падобны да нас (месцам пражываньня, колерам скуры, поглядамі і інш.), і больш агрэсіўна — да чужынцаў. Дарэчы, гэтак жа дзейнічае і гармон аксытацын.



*Калі нагадаць пра сьмерць тым, хто курьць, яны пачынаюць яшчэ больш курьць. Курцы ўспрымаюць цыгарэту як частку Я-вобразу, таму пасля лекцыі аб смяротнай небясьпецы курэньня зацягваюцца глыбей і кураць часьцей.*

Калі разважаць пра сьмерць не абстрактную, а асабіста сваю, то праяўляецца іншы эфэкт. Тады людзі паводзяцца больш альтруістычна, часьцей прымаюць рашэньні аб донарстве і становяцца больш адкрытымі да абмеркаваньня ўласных праблемаў. Напамін аб сьмерці стымулюе паводзіны, зьвязаныя з умацаваньнем здароўя: людзі часьцей зьвяртаюцца да лекара або праводзяць самодыягностыкі, пачынаюць больш трэніравацца, але толькі ў тым выпадку, калі спорт зьвязаны зь іх самаацэнкай. Цікава, што ўскосныя намёкі на канечнасьць жыцьця актывуюць пачуцьцё гумару.

*Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што ўскосныя намёкі на сьмерць могуць узмацняць альтруізм. Так, двое актараў падыходзілі да мінакоў і гутарылі зь імі пра ўзаемадапамогу ды іншыя падобныя пытаньні. Потым адзін з артыстаў выпускаў з рук свае рэчы. Калі размова вялася ля могілак, то суразмоўца на 40 % часцей дапамагаў падняць рэчы, а тэма гутаркі ні на што не ўплывала.*

Калі я працаваў у шпіталі анэстэзіёлягам-рэаніматэлягам, а пасля гэтага пісаў дысэртацыю з выкарыстаньнем паталёгаанатамічнага матэрыялу, то часта сустракаўся са сьмерцю і паміраньнем. Як было напісана ў прадмове аднаго падручніка па рэаніматалёгіі, «існуюць сотні вонкавых і ўнутраных чыннікаў, якія могуць перапыніць ваша жыцьцё ў любы момант». Але напамін пра гэта не павінен траўмаваць, ён павінен павышаць вашу ўсьвядомленасьць і натхняць на бездакорнае пражываньне цяперашняга моманту з усёй магчымай любоўю і воляй да жыцьця.



**Пытаньні і заданьні**

1. Які сьлед пасля сябе вы хацелі б пакінуць?
2. Ці думаеце вы часам пра сваю сьмерць?
3. Як вы рэагуеце на напамін пра сьмерць?

## Сацыяльны статус

### 1. Воля да сілы

Старажытнагрэцкі філёзаф Плятон напісаў: «Найвялікшае дабро — здароўе, на другім месцы — прыгажосць, на трэцім — багацьце». З тых даўніх часоў людзі не асабліва змяніліся: як толькі чалавек здавальняе базавыя патрэбы ў ежы і сьне, ён пераключаецца на здавальненьне сваіх сацыяльных запатрабаваньняў. Бо для нас, як істот сацыяльных, больш высокі статус значыць большы доступ да рэсурсаў, а значыць і большую імавернасьць выжываньня. Думкі пра кар’еру, дастатак і здзяйсненьні заўсёды прыемныя і матывуюць нас.

Калі ўзяць самага зацюканага пеўня і прыляпіць на ягоную галаву буйны яркі грэбень, то яму адразу пачынаюць саступаць першае месца ля кармушкі і аказваць знакі ўвагі. Тэма павышэньня сацыяльнага статусу для людзей таксама наймаверна важная, а любы пагрозы статусу, нават уяўныя, успрымаюцца вельмі гостра. Нават намёк на тое, што “мы не крутыя, некампэтэнтныя”, моцна хвалюе, выклікаючы “статусную трывожнасьць”.

*Будучы на падпітку, навакольныя толькі й гавораць, што пра свой або чужы статус: “Ты мяне паважаеш?”, “Ты ведаеш, хто я?”, “Ты ведаеш, хто мае сябры?”*

**Сацыяльны статус** — гэта становішча чалавека ў грамадстве, адзін з найважнейшых рэсурсаў здароўя. Эвалюцыйна ў нас выпрацаваліся дастаткова дакладныя мэханізмы ацэнкі статусу як іншых людзей, так і свайго, мы аўтаматычна мяняем свае паводзіны ў залежнасьці ад таго, як ацэньваем свой статус і як ацэньваюць наш статус іншыя людзі.



*Вылічыць нечае становішча ў соцыуме вельмі лёгка — людзі заўсёды больш глядзяць на таго, хто мае вышэйшы статус.*

**Калі ў вас высокі сацыяльны статус**, вы карыстаецеся аўтарытэтам, вашае меркаваньне мае значэньне. Калі вы гаворыце, вас уважліва слухаюць і глядзяць на вас. Вашыя прапановы падтрымліваюць і прымаюць аргумэнтацыю. Вас лічаць небясьпечным і крыху пабойваюцца, вы можаце пастаяць за сябе і, у выпадку неабходнасьці, нанесці страты ворагам і супернікам. Вы робіце шмат карыснага і незаменна для каманды. З камандай вы на адной хвалі, кажаце “мы” і разумееце пачуцьці іншых. Вы вытрымліваеце канфліктныя сытуацыі і ня схільныя імгненна саступаць. Вы адчуваеце сваё права выказваць і мець меркаваньне, даваць свае адзнакі і абараняць свае асабістыя каштоўнасьці. У вас добрая самаацэнка, вы нават здаецеся сабе вышэйшымі і мацнейшымі, чым ёсьце насамрэч. У стрэсавай сытуацыі вы трымаеце паставу і паднятую ўгару галаву. Вам, у прынцыпе, здаецца, што навакольныя глядзяць на вас з захапленьнем і ўхвалай. Пасьля стрэсу вы хутка супакойваецеся і любіце мірыцца і дамаўляцца.

**Калі ў вас нізкі сацыяльны статус**, то заўважыць гэта таксама даволі проста. Калі вы гаворыце, вас ня слухаюць і на вас не глядзяць. Вашым меркаваньнем грэбуюць ці забываюць пра вас. Калі вы нешта прапануеце, гэта рэдка сустракае разуменьне і зацікаўленасьць. Іншыя ўспрымаюць вас як пухнатага і бяскрыўднага чалавека, які ня можа нашкодзіць. Вас лёгка замяніць у калектыве, бо нічога важнага вы ня робіце. У размове вы часцей гаворыце «я», сфаксаваныя на сваіх унутраных перажываньнях. Зь цяжкасьцю вытрымліваеце позірк, аддаеце перавагу адыходу ад канфліктных сытуа-

ацый: лягчэй падпарадкавацца, чым адстойваць свае ідэі. У канфліктнай сытуацыі вам хочацца схаватца, сыціснуцца, схіліць галаву, каб вас не заўважылі. Вы баіцеся ацэнываць, прыслухоўваецеся да думак іншых ды ідзяце “ў іх на шворцы”. У вас нізкая самаацэнка, вы здзяеця сабе маленькімі і слабымі, і ёсць адчуваньне, што навакольныя глядзяць на вас з падазрэньнем ці няўхвальна. Канфлікты надоўга выбіваюць вас з каляіны, і вам складана аднавіцца.

**У розных культурах і розных клясах** стаўленьне да павышэньня статусу прыкметна адрозьніваецца. Але шлях героя, пераадоленьне сябе і сваіх страхав, разьвіцьцё навываў, дарога да лідэрства — гэта важная частка дыскурсу ад антычных часоў да сучаснага заходняга сьвету. Пры гэтым пазыцыя “не высоўвацца” і “быць як усе” нам таксама добра знаёмая.

*У адной антычнай гісторыі на пытаньне дыктатара, як захаваць уладу, мудрэц узяў серп і зрэзаў усе высокія каласы на полі, падраўняўшы яго. Так і таталітарныя рэжымы імкнуцца ўсярэдніваць грамадзян. Войны, рэпрэсіі, культ бедных і прыгнечаных, страх падацца зможным пад пагрозай рэпрэсіі за доўгія гады глыбока ўеўся ў сьвядомасьць людзей. Мне казалі, што ў вёсках сяляне стараліся пабудаваць дом горш, чым маглі і хацелі, каб не прыцягваць да сябе ўвагу, баючыся раскулачваньня. Такая адваротная сэлекцыя пасеяла страх вылучацца, страх зарабляць, страх публічнасьці. Выраз «ты што, самы разумны?», на жаль, у нашай культуры часьцей зьяўляецца абразай, а не камплімантам.*



*Як толькі мы задавальняем базавыя патрэбы, пераключамся на задавальненьне сваіх патрэбаў сацыяльных. Больш высокі статус значыць большы доступ да рэсурсаў, а значыць — і большую імавернасьць выжываньня.*

Наша адукацыя, прафэсійная кар’ера, узровень даходу, прывабнасьць і посьпех уплываюць на ўсе сфэры жыцьця. Але проста імкненьне да ўлады разбуральнае — статус нараджаецца з нашых рэальных навываў і дзеяў, а спробы пераканаць іншых у сваёй крутасьці выклікаюць адно насмешкі. Статус — гэта не прыроджаная рыса, ён можа мяняцца на працягу жыцьця і вельмі хутка. Многія людзі атрымліваюць статус выпадко-

ва, але пры гэтым яны не разумнейшыя і ня здольнейшыя, хоць і актыўна спрабуюць пераканаць у сваёй выключнасьці астатніх.

Імкненьне да ўлады, адукацыі, прыгажосьці й багацьця — гэта прыродны базавы інстынкт, і ў ім няма нічога ганебнага. Ня трэба слухаць тых, хто пераконвае нас заставацца паслухмянымі ці пакорлівымі, верыць «багатым дзядзькам», вызначае за нас наш лёс. Дзейце актыўна і верце ў сябе. Станавіцеся мацнейшымі, разумнейшымі, багацейшымі і ўплывовейшымі, гэта палепшыць вашае здароўе і падоўжыць жыцьцё.

**Кампанэнты статусу** зьвязаныя адзін з адным і актыўваюць адзін аднаго. Так, цяпер структура стройнага і падцягнутага цела зьяўляецца адным з ключавых паказьнікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманьне статусу адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разьмеркаваньне рэсурсаў. Мы жывём у час багацьця рэсурсаў і магчымасьцяў. Нам ня трэба малаціцца зь іншымі людзьмі за драбкі ежы, выракаючы іх на голад. У сьвеце ёсць мільёны нішаў, дзе мы можам быць пасьпяховымі. Мы можам канкураваць і самі з сабой — становячыся лепшымі за сябе ўчорашніх, кідаючы выклік самому часу.

## Пытаньні і заданьні

1. Як вы ставіцеся да публічных выступаў? Ацаніце ступень сваёй харызмы.
2. Спытайце сябе, у чым вы можаце быць лепшымі за ўсіх у сьвеце?
3. Ці хочаце вы стаць багацейшымі, прыгажэйшымі, разумнейшымі? Што вы для гэтага зрабілі? Ці сталі вы багацейшымі, прыгажэйшымі, разумнейшымі за мінулы год?

## 2. Сацыяльны статус і герахія

Усе мы падсвядома вельмі дакладна ўмеем вызначаць статус па вонкавым выглядзе, паставе, голасу, міміцы і да т. п. Нават па фатаграфіі з абліччам — без кантэксту адзеньня, аксэсуараў і інтэр’еру — мы можам ацаніць яго. З чаго ж складаецца статус? Ён уключае становішча ў грамадстве, узровень адукацыі, улады, даходу і шэраг іншых паказьнікаў. У чалавека ёсць як прыроджаны статус (пол, раса, нацыянальнасьць і да

т. п.), так і набыты, які дасягаецца з дапамогай асабістых намаганняў. Статус шчыльна звязаны з выжываньнем і ўзроўнем стрэсу, а добры прыбытак дазваляе камфортнай жыць, лепей харчавацца, больш часу надаваць здароўю і выгляду, вытрачаць сродкі на даражэйшае лячэньне і т. п.

### Першарадны статус.

У кожнага чалавека ёсьць свой першарадны статус — той, які, у асноўным, вызначае ягонае кола камунікацыі і шэраг іншых статусу, так званы статусны набор. Першарадны статут чалавека часцей за ўсё звязаны з яго працай і складаецца з ягонага становішча ў працоўнай герархіі, аўтарытэт, прыбытак і прэстыж працы. Таксама вылучаюць і іншыя статусы: якое месца чалавек займае ў сям’і, сярод сваіх сяброў, у сваім коле па інтарэсах і да т. п. Часам можа ўзьнікаць статусная несумеснасьць, калі ў адной групе чалавек займае высокі ранг, а ў іншай нізкі.

### Адносны статус.

Для чалавека яго адносны статус у групе нашмат важнейшы, чым абсалютны. У дасьледаваньнях людзі згаджаліся мець меншы ўзровень даходу ці менш прывабны выгляд, калі пры гэтым у навакольных будзе яшчэ менш грошай. І не згаджаліся на сытуацыі, дзе яны станаўліліся б багацейшымі ці прыгажэйшымі, але ў асяродзьдзі яшчэ багацейшых і прыгажэйшых.

Калі Юлій Цэзар праяжджаў празь невялікі горад, то заўважыў, што “лепей быць першым тут, чым другім у Рыме”.



Для многіх людзей спробы павысіць свой статус там, дзе большасьць атачэньня мае вышэйшы статус, ды да таго ж і прыроджаны, могуць быць шкодныя для здароўя.

Калі б вы нічога не мянялі ў сваім жыцьці, але былі акружаны людзьмі з ніжэйшым статусам, то ваш узровень стрэсу зьнізіўся б, а працягласьць жыцьця — павялічылася. Такім чынам, нашмат важней, як ацэньваеце сябе вы і навакольныя — вас. Калі вы лічыце сябе багатым — усё выдатна. Калі вы багатыр, але баіцеся ўсё страціць, ці вашыя сябры зарабляюць на парадак вышэй, то та-

ды гэтыя грошы наўрад ці пойдучь вам на карысьць.

**Суб’ектыўны статус** — гэта ўнутранае адчуваньне сваёй значнасьці і ўлады. Уплыў суб’ектыўнай ацэнкі сацыяльнага статусу на здароўе і працягласьць жыцьця большы, чым у аб’ектыўнай. Чалавек з высокім становішчам, але пакутамі ад адчуваньня сваёй нікчэмнасьці, магчыма, будзе мець больш рызыкаў для здароўя, чым бяздомны ў начлежцы, які карыстаецца аўтарытэтам і ўладай.

**Невыпадкова такая, здавалася б, неадаптыўная копінг-стратэгія, як самаўзвышэньне, валодае карысным узьдзеяннем на здароўе. Але стварэньне ілюзій — гэта як абязбольваньне, якое ня лечыць, а толькі маскіруе сымптомы і пасуе адно для часовых мер.**

### Першабытная роўнасьць.

Людзі маюць некалькі стратэгіяў арганізацыі ўзаемадзеяньня ў групах. Найстаражытнейшая праграма — гэта герархія, сацыяльная лесьвіца з вызначэньнем выразнага становішча кожнага чальца. Пры гэтым прасоўваньне магчымае толькі з дапамогай барацьбы. Але з пункту гледжаньня эфэктыўнасьці такія праграмы ня надта адаптыўныя і захаваліся ў сучасным сьвеце адно ў сілавых ведамствах.

Калі ў старажытных зьявіліся віды зброі, здольныя забіць на адлегласьці, — такія як дзіда і лук, — то грубая фізычная сіла стала мець меншае значэньне, і людзі пачалі дамаўляцца. Нашыя продкі, у адрозьненьне ад іншых прыматаў, навучыліся дзеяць кааліцыямі, выпрацоўваць агульныя пляны дзеяў. Аўтарытэт у плямёнах грунтаваўся на прынцыпе роўнасьці без падпарадкаваньня аўтарытарнаму лідэру. Такая салідарнасьць племя была важная, бо індывідуальнае супрацьстаяньне важна, вядома, небясьпечнае.

Эгалітарызм, або роўнасьць, узьнікшы ў паляўнічых-збіральнікаў, стаў часткай чалавечай культуры. Сфармаваліся плюралістычныя мадэлі, пры якіх людзі дамаўляюцца дзеяць, дотрымліваючыся правілаў і захоўваючы павягу адно да аднаго.

### Герархія.

Тым ня менш старажытныя інстынкты працягваюць моцна на нас уплываць. У су-

часным грамадстве людзі, трапляючы ў групы, аўтаматычна арганізуюцца ў сацыяльныя структуры. Умоўна можна вылучыць альфа-паводзіны, бэта і амега. Становішча чалавека ў герахіі залежыць ад прыроджаных якасцяў (напрыклад, генэтыка і ўзровень унутрычэраўнага тэстастэрону) і яго навыкаў (стрэсаўстойлівасць, сацыяльныя навыкі і інш.). Некаторыя людзі марнуюць усе сілы на прасоўванне ўверх па сацыяльнай лесвіцы, іншым гэта менш цікава. Найважнейшым крытэрам посьпеху зьяўляецца сіла перакананасці ў сваёй перавазе і праве на ранг, а таксама зацятасць і настойлівасць. Чым мацнейшая гэтая перакананасць, тым лягчэй чалавек трымае канфлікты. А вось калі ў чалавека такой упартасці або ўпэўненасці няма, то ён адчувае моцны дыскамфорт ад канфлікту, і яму прасцей здацца ці адмовіцца ад канкурэнцыі.

*У кожным з нас закладзены страх высоўвацца, і гэта не выпадкова. Бо ва ўмовах герахіі, калі ідзе жорсткая канкурэнцыя, адрознівацца — гэта значыць кінуць выклік вжаку. Выклік мае на ўвазе бітву да смерці або выгнанне таго, хто прайграў, са зграі, як гэта бывае ў малпаў. У такім разе быць амэгай выгадна, бо гэта дапамагае выжыць.*

**Альфы** імкнуцца актыўна ўплываць на навакольныя светы, правакуюць канкурэнцыю ды імкнуцца да перамогі, праяўляюць актыўную агрэсіўнасць. Для альфы характэрны прыўзняты настрой, харызматычнасць, паблаглівасць, прасталінейнасць, выклік, паядынак па ясных правілах і сумленнасць. Альфы намагаюцца максімальна пашырыць свой уплыў і нарасціць сваю сілу. Пры гэтым альфы эгаістычныя, могуць быць асацыяльнымі і дэструктыўнымі, адмаўляюцца падпарадкоўвацца правілам, калі самі не зацікаўленыя ў іх выкананні. Бяруць на сябе адказнасць, ствараюць нешта арыгінальнае і ўнікальнае, імкнуцца стаць незалежнымі ад свайго асяроддзя і яго ацэнак.

**Амэгі** больш заклапочаныя тым, каб лепей пачувацца і рабіць уражанне на навакольных, ім вельмі важна тое, як яны выглядаюць збоку. Пазбягаюць канкурэнцыі і дазваляюць іншым быць актыўнымі, адмаўляюцца мяняць нешта ў навакольным свеце і складзенай сістэме правілаў. Амэгі маюць дрэнную сацыяльную інтуіцыю. Для іх характэрныя эмацыйная нестабільнасць, трывожнасць, нежаданне даваць свае асабі-

стыя ацэнкі ці прытрымлівацца вызначаных прынцыпаў. Больш схільныя да пасіўнай агрэсіі, ныцця ці абурэння, лічаць сябе ахвярай. Да станоўчых бакоў амэгаў можна аднесці дысцыплінаванасць, неканфліктнасць, сціпласць і падпарадкаванне правілам. Яны імкнуцца быць як усе, залежаць ад калектыву і прытрымліваюцца чужых правілаў. Пры гэтым пастаянна абсякаюць тых, хто спрабуе вылучыцца ці мае меркаванне, адрознае ад меркавання большасці.

**Бэты** займаюць прамежкавае становішча. У іх адсутнічаюць дакладныя правілы і мэты, як у альфаў, але яны імітуюць іх, спрабуючы прэтэндаваць на ролю лідэраў. Бэты імкнуцца забяспечыць сабе камфорт праз пазітыўнае асяроддзе, стварэнне ілюзіі лідэра праз сьвіту, адзеньне і да т. п. Яны пазбягаюць адказнасці і перакладаюць працу на іншых людзей, пры гэтым забіраючы рэсурсы групы. Як і амэгі, бэты ў першую чаргу думаюць аб тым, як спадабацца іншым і ўразіць іх.

### Пытанні і заданні

1. Ці ацэньваеце вы самі розныя ідэі, рэчы і людзей ці імкняцеся спачатку даведацца чужое меркаванне?

2. Які ваш першарадны статус? Якія яшчэ статусы ў вас ёсць? Як вы сябе ацэньваеце суб'ектыўна і ці адрозніваеце гэтую ацэнку ад меркавання навакольных?

3. Ці лёгка вам вытрымліваць сутыкненні і канфлікты?

### 3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гоцяцца раны?

Высакастатусныя жывёлы адрозніваюцца дагледжанасцю, ярчэйшай афарбоўкай, буйнейшымі грабянямі, ікламі, плаўнікамі і да т. п. Гэтак жа і ў людзей — чым вышэйшы статус, тым менш у яго праблемаў са здароўем, лепшы выгляд і вышэйшая працягласць жыцця. Сацыяльны статус — гэта незалежны рэсурс здароўя чалавека, і яго ўплыў мы часта недацэньваем.

Сацыяльны статус уплывае на стан здароўя мноствам спосабаў. З аднаго боку, гэта доступ да лепшай мэдыцыны, умоваў жыц-

ця (паветра, дом, шум), меншы ўзровень стрэсу, больш здаровы лад жыцця і сацыяльнага асяроддзя і т. п. У даследаваннях вывучаюцца канкрэтныя механізмы ўплыву сацыяльнага статусу на актыўнасьць сымпатаадрэнаалавай сыстэмы, імуннай сыстэмы і нават актыўнасьць генаў.

### Мозг і статус.

Сацыяльны статус пачынае ўплываць на нас з самага дзяцінства, нават нараджэньне ў беднай сям’і аўтаматычна павялічвае рызыку для здароўя. Дзеці зь бяднейшых сем’яў горш вучацца, іх маўленьне разьвіваецца павольней. Нізкі сацыяльны статус бацькоў уплывае на мозг: вядзе да зьмены абмену сэратаніну, што павялічвае рызыку дэпрэсіі, павялічвае актыўнасьць мігдалападобнага цэла, а гэта, у сваю чаргу, павялічвае трывожнасьць і зьмяншае стрэсаўстойлівасьць. У дзяцей, бацькі якіх атрымалі вышэйшую адукацыю, плошча кары галаўнога мозгу на 3 % большая ў параўнаньні зь дзецьмі, бацькі якіх вышэйшай адукацыі не атрымалі.

**Павышэньне статусу, атрыманьне славы і прызнаньня — гэтае пачуцьцё любяць усе людзі ва ўсім сьвеце. Рост статусу павышае ўзровень дафаміну, сэратаніну і тэстэстэру, а картызол пры гэтым зьніжаецца.**

Калі ўзровень дафаміну ў галаўным мозгу павялічваецца, чалавек ясьней думае, у яго вышэйшыя актыўнасьць прэфронтальнай кары, нэўраплястычнасьць і кантроль эмоцыяў, канцэнтрацыя. Гэта робіць яго яшчэ больш актыўным, фармуючы станоўчую зваротную сувязь, як у прымаўцы: “Бедныя бяднеюць, а багатыя багацеюць”.

### Стрэс.

Чым ніжэй статус, тым вышэй узровень АКТГ і картызолу. Людзі зь нізкім статусам больш нэрвовыя, горш спраўляюцца са стрэсам і мацней на яго рэагуюць. Людзі зь больш высокім статусам адчуваюць большы ўзровень кантролю і ўлады, а значыць лягчэй даюць рады стрэсу і лепш вядуць справы. Стрэсаўстойлівасьць дазваляе рабіць тое, чаго баісяся, выходзіць з зоны камфарту.

**Пры ўздзеяньні аднолькавага стрэсара пульс пачашчаецца мацней у тых, у каго ніжэйшы статус.** Нізкі статус звязаны

зь вялікай колькасьцю адмоўных эмоцыяў, бо наймацнейшым нэгатыўным механізмам дзеяньня беднасьці зьяўляецца пастаянны стрэс, часта некантраляваны. Больш высокі сацыяльны статус звязаны як зь меншым узроўнем трывожнасьці, так і зь ніжэйшым узроўнем запаленьня ў арганізьме.

### Перамога.

Перамога ня толькі павышае ўзровень тэстэстэру, але й павышае адчувальнасьць розных аддзелаў мозгу да ўздзеяньня тэстэстэру. Любая перамога — у шахматах, у відэагульні або ў бізнэсе — павышае ўзровень тэстэстэру.

*Перамога павялічвае шчыльнасьць рэцэптаруў тэстэстэру ў ядры ложка канчатковай палоскі, што ўплывае на сувязь прэфронтальна-мігдаліна, і ў дафамінавых структурах (прылеглае ядро і вэнтральная покрывка), што павялічвае выдзяленьне дафаміну ў адказ на павышэньне тэстэстэру.*

**Сацыяльны градыент** — гэта адрозьненьні ў стане здароўя, звязаныя са зьменай становішча на герархічнай лесьвіцы. Даведзена, што статус — гэта незалежны чыннік рызыкі хваробы. Чым ваш статус вышэйшы, тым меншая рызыка дэпрэсіі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Пры нізкім статусе сардэчна-сасудзістыя хваробы пачынаюцца раней і працякаюць больш агрэсіўна — такім людзям патрабуецца і больш стараннае лячэньне.

*У пераможцаў раны гоцяцца хутчэй — гэта было вядома яшчэ ў антычныя часы. Даследаваньні на малпах пацьвердзілі, што гэта сапраўды так.*

### Парадокс шкоды алькаголю.

Бядняк — адэпт здаровага ладу жыцця хварэе часцей за пітушчага багацеякурца. Вядома, што людзі зь высокім і нізкім сацыяльна-эканамічным статусам п’юць аднолькава, але рызыка сьмерці, звязаная з ужываньнем алькаголю, вышэйшая ў нізкататусных.

*Пры вывучэньні сардэчна-сасудзістых хваробаў высветлілася, што багатыя высокаадукаваныя амэрыканцы, якія п’юць, кураць і не займаюцца спортам, радзей пакутуюць на сардэчна-сасудзістыя захворваньні, чым бедныя неадукаваныя амэрыканцы, якія робяць тое ж*

*самае. Колькасьць інфарктаў і інсультаў у беднякоў, якія займаліся спортам, не курылі і не пілі, аказалася нават вышэйшай, чым у багаццяў з усімі чыннікамі рызыкі.*

**Імунітэт.** Нізкі статус сёння — гэта не прысуд. Статус мяняецца хутка, разам з ім мяняецца і яго ўплыў на здароўе. Змяненне статусу ўплывае на актыўнасьць каля тысяч генаў. Даведзена, што павышэньне сацыяльнага статусу можа зьмяніць нашу імунную сыстэму, зьнізіць канцэнтрацыю гармонаў стрэсу і паменшыць запаленьне.



*Навукоўцы могуць вызначыць месца ма-  
какі ў гераххіі нават па аналізе яе кры-  
ві.*

У дасьледаваньні навукоўцы крапалі добраахвотнікам у нос вірус грыпу або рынавірус і адпраўлялі іх на карантын. Аказалася, што чым вышэй чалавек ацэньваў (суб'ектыўна) сваё сацыяльна-эканамічнае становішча, тым менш у яго была рызыка заражэньня. Магчыма, гэта звязана з тым, што больш высокі статус спалучаны зь лепшым сном, меншым стрэсам і лепшым станам імунітэту.

### Працягласьць жыцьця.

Невыпадкава кажуць, што найлепшы герапратэктар — гэта багацьце. Самыя вялікія і дарагія помнікі стаяць на магілах доўгажыхароў.

*У ЗША розьніца ў працягласьці жыцьця паміж багатымі і беднымі перавышае 15 гадоў для мужчынаў і 10 гадоў для жанчынаў. Цікава, што ў бяднейшых краінах зь меншым узроўнем няроўнасьці такой моцнай розьніцы няма.*

Ацэнка біялягічнага ўзросту ў блізнятцаў паказала, што няўдалая ў жыцьці сястра-блізня на 7 і больш гадоў была біялягічна старэйшая за сваю пасьпяховую сястру. Сярод актораў Галівуду даўжэй живуць уладальнікі Оскара — у сярэднім на 3 гады. Усяго толькі 4 гады беднасьці на працягу жыцьця ўжо прыводзяць да заўчаснага старэньня, што праяўляецца ў горшых паказьніках тэстаў на трыушчасьць.

### Пытаньні і заданьні

1. Ня зайздрасьць, а натхненьне. Хто зь людзей з высокім статусам вас натхняе? Як яны яго дамагліся?

2. Пачніце весьці дзёньнік перамог. Запішыце і перажывіце зноў усе вашыя дасягненьні.

3. Зрабіце сабе куток пераможцы. Зьбярыце ўсе граматы, дыплёмы, фота, усе доказы пасьпяховасьці з самых раньніх гадоў.

### 4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу

Нізкі статус выракае нас на нізкія даходы, адсутнасьць магчымасьці выбіраць працу, асяродзьдзе, спосаб баўленьня часу. Адчуваньне безвыходнасьці, якое ўзьнікае пры немагчымасьці зьмяніць свой статус, штурхае на пошукі дафамінавай «халявы»: людзі больш кураць, п'юць і ў цэлым менш клапацяцца пра здароўе, іх гарызонт плянаваньня звужаецца. Навошта ж жыць, калі надзеі няма? Нізкастатусныя людзі часцей сутыкаюцца з прыніжэньнем і цкаваньнем, у іх часцей узнікаюць кагнітыўныя парушэньні, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, зьніжэньне фэртільнасьці.



*Высокі сацыяльны статус — гэта ня проста карысна, але яшчэ й вельмі пры-  
емна.*

Цешыць нават надзея на павышэньне статусу. Невыпадкава людзі так любяць гісторыі пра папалушак і супергерояў, гэтая тэма ёсьць у мностве літаратурных твораў. Зрэшты, ня трэба занадта імкнуцца. Існуе эфэкт “поўнага правалу”, сутнасьць якога ў тым, што той, хто памыляецца й часам робіць глупствы, больш падабаецца людзям, чым той, хто не памыляецца ніколі.

*Яшчэ з антычных часоў слава — гэта рухальная матывацыя герояў.*

З даўніх часоў людзі любяць расказваць гісторыі, у якіх звычайны чалавек становіцца героем. Як правіла, гэта чалавек зь нізкім статусам, які атрымлівае заданьне і залучаецца ў ланцужок падзей. У працэсе ён атрымлівае дапамогу, праходзіць навучаньне ў мудраца ці багіні, пераадольвае чараду спакусаў і выпрабаваньняў, у працэсе чаго атрымлівае досвед. Затым адбываецца фінальная бітва са злом, сьмерць і ўваскрэшэньне героя ў іншасьвеце. Пасьля гэтага ён атрымлівае ўзнагароду і жонку, ягоны статус падвышаецца, і ён вяртаецца дамоў, каб дапамагчы іншым людзям і жыць доўга і шчасліва. **Што ж, гэтыя гісторыі прынамсі вучаць**

**нас, што для падвышэння статусу трэба пастаратца!**

### «Візуальны статус».

У шматлікіх плямёнах паляўнічых-збіральнікаў правадыру важней раздаваць падарункі і ежу, каб здабыць павагу супляменьнікаў, а не назапашваць іх для абмену ці продажу. Пошук павагі і прызнання — гэта частая рухальная сіла нашых учынкаў. Чым ніжэйшы статус, тым мацней хочацца яго ўзняць. А вось людзі з больш высокім статусам адчуваюць меншую неабходнасць яго даводзіць. Так, чым ніжэйшы статус, тым мацней мужчына заклапочаны давядзеннем мужнасці і нават часцей ходзіць у спартовую залю.

Нізкі статус суправаджаецца адчуваннем безвыходнасці і штурхае нас на пошукі лёгкіх спосабаў атрымання задавальнення — алькаголь, наркатыкі і інш. Мы менш клоцімся пра сябе і сваё здароўе, бо навошта жыць, калі надзеі няма?

Паняцці “сіла” і “статус” не заўсёды ідэнтычныя. У ідэальным сьвеце ўнутраная сіла чалавека (рэальны кантроль каштоўных рэсурсаў і ўменьняў) звязаная зь ягоным статусам (павага, якую чалавек атрымлівае ад іншых пры дэманстрацыі сваіх навыкаў). Але статус можна хутка падняць з дапамогай адмысловых дэманстратыўных сыгналаў, як біялагічных, так і сацыяльных (“крутое аўто”, “уплывовыя сябры” і інш.). Калі чалавек пачуваецца бяссьільным, то ён спрабуе гэта кампэнсаваць, звяртаючыся дзеля павышэння сацыяльнага статусу да мноства пацешных рэчаў. Напрыклад — купля рэчаў большага памеру для візуальнага павелічэння цела.

**Велізарная хата, велізарны тэлевізар, велізарная машына** — усё гэта спробы дэманстрацыі статусу. Вельмі часта людзі зь нізкім статусам яшчэ больш пагаршаюць свой фінансавы стан, спрабуючы зрабіць уражаньне на навакольных, павялічваючы свой “візуальны статус” — максімум дарагіх упрыгожанняў і адзення, нават калі гэта недарэчна і выглядае вульгарна. Людзі кампэнсуюць нізкі статус шопінгам, пераяданнем і гатовыя дзеля гэтага браць крэдыты.

*Дасьледаванні паказваюць, што калі штучна прынізіць статус чалавека, то ён гатовы заплаціць вялікую суму за “прэстыжныя” тавары. Чым вышэйшы ў пакупніцы даход, тым*

*зь меншым памерам лягатыпу яна выбірае торбу.*

Экспэрымэнтальнае зьніжэньне статусу і выкліканьне бяссьільна ў чалавеку прыводзіла да таго, што ён выбіраў вялікія порцыі ежы, асабліва ў прысутнасьці іншых. Людзі з высокім статусам выбіралі меншыя порцыі пры любых абставінах, бо няма патрэбы дэманстраваць тое, у чым яны і так упэўненыя. Чаму? У старажытнасьці той, каму даставаўся большы кавалак і ў каго было больш тлушчу, лічыўся лепшым паляўнічым. Зь іншага боку, гэта форма дэманстратыўнага спажываньня. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя, і часта нашыя дзеі можна зразумець адно праз прызму міжасобасных камунікацыяў і гэрархічных пасылаў.

### Ня верце.

Цікава, што дамінаваньне ў групе і кампэнтэнтнасьць могуць быць зусім не звязаныя. Але нашыя кагнітыўныя скажэньні працуюць так, што словы любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі, і мы схільныя яму давяраць. Мы нават лепш распазнаём эмоцыі на тварах высакастатусных людзей, чым нізкастатусных. Статус іншых уплывае на тое, будзем мы рызыкаваць ці не. Вельмі часта аўтарытэты прыгнятаюць нас: сустракаючы старэйшых па статусе, мы неўсвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі. Крытычна адсочвайце сваё жаданьне падпарадкавацца чужому статусу, пераадольвайце яго.

*Паказальны экспэрымэнт зь дзьвюма клеткамі з малпамі, у адной зь іх — альфа-самец, у іншай — амэга. Калі амэгу наклаьці банан у клетку, то ён будзе баяцца ўзяць яго, асьцерагаючыся адплаты. Але калі завесіць клетку з альфай тканінай, то амэга спакойна есьць банан.*

### «Стварэньне я дрыготкае або права маю?»

Калі мы расьцём у спрыяльным сацыяльным асяродзьдзі, то літаральна ўбіраем яго і, у залежнасьці ад набытага статусу, пэўнаму рэагуем на сытуацыі. Людзі з высокім статусам у глыбіні душы ўпэўненыя, што могуць прэтэндаваць на тое, што належыць ім па праве. Пры нізкім статусе ў чалавека няма ўпэўненасьці, што ён наогул можа



прэтэндаваць на больш высокі заробак або пасаду, ён як бы падзяляе ўсе магчымасці на “гэта дазволена мне” і “гэта недапушчальна для мяне”.

*Для многіх людзей статуснай праблемай зьяўляецца іх заніжанае самаацэнка. Калі ў вас таксічнае асяродзьдзе, якое падрывае ўпэўненасць у сабе, то важна змяніць яго на спрыяльнае. Важна перастаць выкарыстоўваць у свой бок нэгатыўны стыль звароту (лаяць, ненавідзець сябе, абзываць ці мець нэгатыўныя ўсталёўкі), а акрамя гэтага — сабраць набор пазітыўных уяўленьняў пра сябе (у чым вы добрыя, якія ў вас ёсць разыхаўкі, дасягненні, што і калі вас хваліў і да т. п.). Адзначайце і запамінайце ўсё добрае, што пра вас гавораць, а дрэннае не прымайце блізка да сэрца.*

Высакататусныя людзі вераць: усё, што ёсць у сьвеце, прызначана для іх, і яны могуць гэтым карыстацца і могуць вырашыць любую задачу. Нізкакататусныя людзі лічаць, што магчымасці — гэта для іншых людзей, а яны гэтага нявартыя, і гэтыя задачы — невырашальныя ў прынцыпе.

У музеі, напрыклад, высокататусныя людзі самі даюць ацэнкі карцінам і прадметам мастацтва; калі ім нешта не падабаецца, яны могуць сказаць, што гэта “дрэнная” статуя або карціна. Людзі зь сярэднім статусам чытаюць даведнік і спрабуюць зразумець, якую карціну лічыць добрай, а нізкакататусныя людзі наогул ня могуць ацаніць і выказаць сваё меркаваньне. Нашыя кагнітыўныя скажэньні працуюць так, што словы любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі. Вельмі часта аўтарытэты душаць нас: мы неўсвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі.

Такая ўпэўненасць праяўляецца ня толькі на ўзроўні думак, але й на ўзроўні цела. Больш высокі статус і ўзровень дафаміну робяць чалавека расслабленым, забясьпечваюць добры цяглічны тонус, што вядзе да лепшага валодання целам, прыгожай паставы, плястычнасці рухаў. Іх дэманструюць свабодныя позы, упэўненасць у сабе. У сваю чаргу нізкі статус — гэта нязграбнасць і заціснутасць.

**Манэра трымацца — гэта агульнае ўражаньне ад становішча галавы, позірку, паставы і хады.** Уладная манэра паводзіцца, узнаўленьне моцных позаў вядзе да таго, што чалавек аўтаматычна прымярае на ся-

бе пазыцыю лідэра. Моцныя позы звязаныя з большай стрэсаўстойлівасьцю, меншым узроўнем картызолу і вялікім — тэстастэрону.

Вышэйшы статус дазваляе лягчэй рызыкаваць: у выпадку посьпеху дасягаецца яшчэ больш высокі статус, а калі здараецца няўдача, дык усё адно застаецца запас магчымасцяў. Калі ў чалавека ёсць першапачатковы запас, то можна доўга шукаць і экспэрыментаваць, таму высокататусныя людзі не баяцца прайграць. А калі чалавек адчувае, што ў яго мала сілаў і магчымасцяў, то ён не рызыкуе і выбірае больш сьціплы, але надзейны варыянт.

*Праўда, чым надзейнейшы варыянт, тым меншая магчымасць вялікага выйгрышу.*

Чым менш рэсурсы, тым часцей чалавек жыве адным днём, бо пры стрэсе галоўнае — выжыць! Нізкакататусныя людзі часта бестурботныя, бо ў іх нізкі гарызонт плянаваньня: заробленыя грошы марнуюць на забаўкі, а не інвэстуюць у будучыню. Людзі, якія вырасьлі ў такім асяродзьдзі, маюць мала шанцаў падняцца вышэй, і нават калі ў іх зьяўляецца больш грошай, то яны працягваюць распараджацца імі як бедныя. Прыклады лятарэяў паказальныя — практычна ўсе лёсікі спусьцілі свае мільёны і аказаліся больш няшчаснымі, чым да выйгрышу.

### Выпрабаваньне мядзянымі трубамі.

Выпрабаваньне ўладай — самае цяжкае. Калі непадрыхтаваныя людзі выпадкова прыходзяць да ўлады — без паступовага ўзыходжання, а ў выніку прызначэньняў або крызісу, — улада можа сказаць іх карціну сьвету і прымусіць пакутаваць тых, хто апынуўся ніжэй у гераххіі. Павышэньне статусу павышае веру ў сваю асаблівасьць, абранасьць і свае рашэньні, якія здаюцца адзіна слушнымі. Кіраўнікі лепш разумеюць эмоцыі іншых людзей, але яны ж адчуваюць менш эмпатыі да іх.

Нэўрабіёлягі нават кажуць пра «сыndrome ганарыстасьці» ці гібрыс-сыndrome. Тыя, хто знаходзіўся доўга ва ўладзе, часта паступалі так, як людзі з чэрапна-мазгавой траўмай: яны былі імпульсіўныя, схільныя рызыкаваць, страчвалі эмпатыю, выяўлялі самадзейнасьць, ігнаравалі здаровы глузд. Чым даўжэй знаходзіцца чалавек ва ўладзе, тым ён мацней страчвае кантакт з рэальнасьцю, адчувае больш пагарды да астатніх людзей,

праяўляе больш некампэтэнтнасьці і паступова страчвае кантакт з рэальнасьцю.

Як слушна кажуць, «ўлада разбэшчвае, а абсалютная ўлада разбэшчвае абсалютна». У багатых людзей зь цягам часу таксама выяўляецца дэфармацыя асобы: чым багацейшы чалавек, тым больш ён схільны хлусіць і парушаць закон, браць і даваць хабары і ўхваляць незвычайныя паводзіны.

*Больш высокі статус павялічвае схільнасьць да рызыкі, у тым ліку ня толькі ў новых праектах, але й у агрэсіі да навакольных, і нават рызыкі неабароненага сэксу.*

### Пытаньні і заданьні

1. Зь якім гераічным пэрсанажам вы сябе асацыюеце? Чаму?

2. Ці часта вы завышаеце свае здольнасьці і спрабуеце пусьціць пыл у вочы? Памятайце, што гэта можа выклікаць нэгатыўную рэакцыю навакольных.

3. Ці падабаецца вам камандаваць? Якія эмоцыі вы пры гэтым адчуваеце?

## 5. Праца і даход

Ваша праца і ўзровень даходу — важная частка статусу. Першачарговы статус для большасьці людзей — прафэсійны. Таму нізкая пасада, непрэстыжная малааплата пазыцыя, страта працы, выхад на пэнсію зьніжаюць сацыяльны статус. А вось прэстыжная праца, павышэньне на пасадзе, прафэсійная кампэтэнтнасьць павышаюць ня толькі статус, але й самаацэнку.

*Праца — гэта ня проста даход, але й статус, структураваньне часу, калектыў, самаідэнтыфікацыя. Таму яе страта зьмяняе і задаволенасьць жыцьцём. Беспрацоўе павышае рызыку заўчаснае сьмерці на 63 %, прычым эфэкт мацнейшы для мужчынаў маладзейшых за 50 гадоў. На 60 % павялічваецца рызыка інсульту, у два разы часцей здараюцца праблемы са здароўем, у тым ліку анкалёгія і псыхічныя захворваньні.*

Статус, прама ці ўскосна, зьвязаны з вашымі рэсурсамі. Чым большымі рэсурсамі вы валодаеце, незалежна ад іх разнавіднасьці — абаяньне, харызма, уплыў, улада, грошы, сіла, рэдкія навыкі або здольнасьці, то бок усё тое, што адрозьнівае вас ад навакольных, — тым вышэйшы будзе ваш статус. Любыя дзе-

янні, якія вядуць да росту вашае сілы й рэсурсаў, добрыя і карысныя.

*Ніцшэ пісаў, што «каштоўнасьць — гэта найвялікшая колькасьць улады (перадусім над сабой), якую чалавек можа засвоіць».*

### Узровень даходу.

Фінансавы стан моцна ўплывае на статус чалавека і ягонае здароўе. Гэта вельмі заўважна ў краінах з платнай мэдыцынскай дапамогай і меншы ўплыў мае ў дзяржавах з роўным доступам да мэдыцынскіх паслуг. Дастатковы ўзровень капіталу, яго правільнае ўкладаньне гарантуе вам абарону, догляд, здаровае харчаваньне і лячэньне на працягу ўсяго жыцьця.



*Падушка бясьпекі, нават пры адсутнасьці вялікіх вытратаў, дзейнічае заспакаяльна і дазваляе аптымістычна глядзець наперад. У іншай сытуацыі — зьмірыцца зь няпэўнасьцю, бо лепшае, што можна зрабіць для будучыні, — трэніраваць сваю адаптыўнасьць.*

Што сказаць, калі нават просты мэханічны пералік грошай можа зьняць болевую адчувальнасьць, спрыяючы выдзяленьню эндарфінаў. Нездарма Скрудж Макдак (герой «Качыных гісторый», качар-мільярдэр) купаўся ў золаце! Павышайце свой узровень фінансавай пісьменнасьці, заўсёды адкладайце частку прыбытку, пазьбягайце крэдытаў і даўгоў. Фінансавыя крызісы цяжэй за ўсё ўплываюць менавіта на бедных, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, самагубстваў і да т. п.

У наш час звыклія працы і тыпы занятасьці перажываюць сур'ёзныя зьмены. Расьце доля анляйн-работы. Узмацняецца расслабленне ў даходах, зьнікае сярэдні клас. Рынак працы становіцца глябальным. Аўтаматызацыя скарачае колькасьць працоўных месцаў, а за наяўныя ўзрастае канкурэнцыя. Таму, імаверна, нам давядзецца на працягу жыцьця некалькі разоў мяняць прафэсію. Неўзабаве нам трэба будзе ня проста вучыцца, а перавучацца.

### Soft skills.

У такіх абставінах выйгрышным будзе валоданьне адразу некалькімі навыкамі, спалучэньне якіх робіць вас унікальным спэцы-

ялістам. Запатрабаваным будзе і добрае валоданьне мяккімі навыкамі (soft skills), або мэтакампэтэнцыямі. Яны ўключаюць у сябе адказнасць, уменне самастойна распянаваць і арганізаваць працу, камунікацыйнасць, адаптыўнасць, эмацыйны інтэлект, крытычнае мысленне, крэатыўнасць, уменне дзейнічаць у камандзе, лідэрства, гнуткасць, веданне моваў, уменне кіраваць праектамі, укараняць інавацыі, бачыць тэндзы і апераджаць.

### Беднасць і здароўе.

Калі добры даход абараняе ад хваробаў, то беднасць зьяўляецца адной з ключавых прычынаў пагаршэння здароўя. Беднасць шкодзіць мноствам спосабаў, пачынальна ад стрэсу і дрэннага харчавання да адсутнасці дастатковай мэдычнай дапамогі. Як трапна напісаў Пётр Сталыпін: «Беднасць — гэта найгоршае з рабстваў. Сьмешна гаварыць людзям пра свабоду або пра свабоды. Спачатку давядзіце ўзровень іх дабрабыту да той прынамсі найніжэйшай грані, дзе мінімальная задаволенасць робіць чалавека свабодным».

*Чым больш гадоў дзіця пражыло ў беднасці, тым мацнейшая стрэсавая нагрузка і горшая працоўная памяць і IQ. Адмоўнае ўздзеянне стрэсу прыводзіць да дысбалансу структуры мозгу, якія адказваюць за працэс самарэгуляцыі, вынік — больш частае спажыванне алкаголю, курэнне, ленасць, атлусьценне, дрэнны сон. Менавіта парушэнне самарэгуляцыі зьяўляецца крытычным чыннікам дзеяння беднасці. Пры кепскай самарэгуляцыі чалавек прымае кепскія рашэнні на працягу ўсяго свайго жыцця і перадае іх дзецям.*

**Але ці заўжды гэта адбываецца менавіта так?** Мы ведаем, што фізіялягічнае ўздзеянне стрэсу шмат у чым залежыць ад яго ўспрымання чалавекам і магчымасці справіцца з ім. Калі ёсць рэсурс падтрымкі, то стрэс не выклікае развіцця вывучанай бездапаможнасці. У 1955 годзе Эмі Вэрнэр і Рут Сміт запусцілі даследаванне, у якім падрабязна вывучылі ўсіх дзяцей, народжаных на адной высьпе на працягу 40 гадоў. Яны вылучылі групу рызыкі, а менавіта дзяцей, чые бацькі былі беднымі, часта выпівалі, мелі псыхічныя хваробы, білі іх. Навукоўцы былі ўпэўненыя, што з гэтых дзяцей не атрымаецца нічога талковага.

Аднак 30% з групы рызыкі захавалі здароўе і дабіліся поспеху ў жыцці, нягледзячы на цяжкае дзяцінства. Навукоўцы назвалі іх псыхіку “эластычнай” і змаглі вылучыць умовы такой адаптацыі. Такія дзеці эмацыйна адключаліся ад праблемаў бацькоў, у мелі актыўна вырашаць свае праблемы, былі экстравэртамі і больш размаўлялі з іншымі людзьмі, маглі пазітыўна зірнуць на траўматальныя падзеі.

Гэтыя дзеці мелі больш крыніц эмацыйнай падтрымкі ад братоў і сясцёр, іншых людзей на працягу дзяцінства і падлеткавага пэрыяду. У іх была апора і ўзор для пераймання з бліжэйшага асяроддзя (настаўнік, суседзі, сваякі), яны мелі шырэйшае камунікацыйнае кола, былі мяккімі, дапытлівымі і прыезнымі з навакольнымі, але пры гэтым самастойнымі і прынцыповымі ў дасягненні сваіх мэтай. Ужо ў падлеткавым узросце на першае месца ў прыярытэтах яны ставілі кар’еру і працу, у той час як іх аднагодкі нават ня думалі пра гэта.

Як мы бачым, самарэгуляцыя і тут выступае важным чыннікам. Такім чынам, пры наяўнасці падтрымкі і актыўнай пазыцыі нават магутны стрэс не выклікае вывучанай бездапаможнасці і не зьяўляецца прысудам. Але толькі траціна дзяцей здольная яго пераадолець — і тое адно пры выпадковых удалях абставінах.

### Фінансавая бяспека

Фінансавая забяспечанасць у другой палове жыцця зьяўляецца важнай умовай падаўжэння маладосці й здаровага старэння. Ровень дабрабыту ўплывае на здароўе чалавека некалькімі механізмамі, гэта зніжэнне стрэсу, апроч гэтага, дастатковы ровень прыбытку дазваляе атрымваць якаснейшыя мэдычныя паслугі, лепш сілкавацца й больш займацца спортам. Жыццё ў крэдыт і буйныя абавязкі таксама нэгатыўна ўплываюць на працягласць жыцця, павялічваючы ровень хранічнага стрэсу. Жыццё ў крэдыт шкодзіць будучым запашанням, зніжае вашу гнуткасць і павялічвае залежнасць ад працадаўцы. Усталявана, што буйныя абавязкі на 11,7% павялічваюць ровень стрэсу, на 13,2% — рызыку дэпрэсіі, зніжаюць самаацэнку, павялічваюць артэрыяльны ціск і рызыкі інсульту й інфаркту. Наяўнасць вольных сродкаў павялічвае вашу

здольнасьць эфэктыўна спраўляцца з узьніклымі цяжкасьцямі зь меншым стрэсам. Зазвычай, аптымальны момант пачатку адкладваньня сродкаў на будучыя запашаньні даводзіцца на пэрыяд 30–40 гадоў. Пачніце зьбіраць, хай нават невялікімі сумаі, мінімальны ровень эканоміі павінен быць вышэй за 10%. Абавязкова варта звярнуць увагу на падвышэньне сваёй фінансавай пісьменнасьці. Яна важная для доўгатэрміновага плянаваньня й для таго, каб пазьбегнуць спусташэньня. Страта больш за 70% захаваньняў у сьпелым веку моцна павялічвае рызыку сьмерці.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы зарабляеце? Ці дастаткова вам гэтага? Колькі вы хочаце зарабляць?

2. Ці адкладаеце вы грошы? Ці ёсьць у вас даўгі або крэдыты? Ці часта вы растратваеце грошы на непатрэбныя рэчы?

3. Якімі капіталамі вы валодаеце і як іх выкарыстоўваеце? Ці лічыце вы сваю фінансавую пісьменнасьць дастатковай?

## 6. Адукацыя

Быць разумнымі цяпер модна, сэксуальна і карысна для здароўя. Чым вышэйшая навуковая ступень, тым даўжэй жыве яе ўладальнік. Кандыдаты навук жывуць даўжэй за тых, у каго няма вучонай ступені, дактары навук — даўжэй за кандыдатаў, акадэмікі зьяўляюцца самымі доўгажыхарамі. Павышэньне ўзроўню адукацыі дапамагае павышаць навыкі і прафэсійную кампэтэнцыю, упэўненасьць у сабе, пашыраць круггляд, знаёміцца з новымі людзьмі і нясе безьліч іншых плюсаў. Сучасны падыход мяркуе пастаянную бесьперапынную адукацыю на працягу ўсяго жыцьця. Стаўленьне да яе закладаецца зь дзяцінства — так, па колькасьці кніг у доме дзіцяці можна прадказаць яго статус і будучы ўзровень адукацыі.

Людзі з вышэйшай адукацыяй у ЗША жывуць даўжэй за тых, хто ня мае яе, у іх меншая рызыка дэпрэсіі, трывожных разладаў, цукроўкі 2 тыпу, бронхіальнай астмы і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Кожны год дадатковага навучаньня павялічвае заробак на 6% і павялічвае працягласьць жыцьця на 1 год.

Больш адукаваныя людзі ў цэлым лепш клапацяцца аб здароўі, часцей займаюцца

прафіляктыкай і маюць менш шкодных звычак. Вучоба трэніруе мозг і можа перадухільць ці запавольваць разьвіцьцё нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Людзі з больш высокім узроўнем адукацыі лепей даюць рады эмоцыям, прымаюць больш здаровыя рашэньні, эфэктыўней плянуюць жыцьцё, маюць больш здаровыя стасункі ў сям’і і меншы ўзровень разводаў.

Апошнім часам людзі, якія маюць высокі статус, усё больш пазьбягаюць “дэманстратыўнага спажываньня” і купляюць усё менш рэчаў. Пачынаючы з 2007 года зьвесткі амэрыканскага дасьледаваньня спажывецкіх тратаў паказваюць, што самыя багатыя людзі краіны (1% насельніцтва, які зарабляе ў раёне 300 тысячаў даляраў на год і вышэй) сталі вытрачаць значна менш на матэрыяльныя даброты, у той час як прадстаўнікі сярэдняга класа (якія зарабляюць прыкладна 70 тысячаў даляраў на год) выдаткоўваюць столькі ж, колькі раней, і больш за тое — іх выдаткі на прадметы раскошы паступова растуць.

На што ж выдаткоўваюцца багатыя? Статус эліты замацоўваецца культурным капіталам, і “новыя” багатыя аддаюць перавагу траце грошай ня столькі на прадметы раскошы, колькі на адукацыю, здароўе, паслугі ды інвэстыцыі ў сфэру разьвіцьця чалавечага патэнцыялу.

«Недэманстратыўнае спажываньне» новага класу мяркуе значныя выдаткі на адукацыю — сюды сыходзіць амаль 6% расходаў найбагацейшых амэрыканцаў. Для параўнаньня: у прадстаўнікоў сярэдняга класа доля гэтых расходаў крыху перавышае 1%.

Пачынаючы з 1996 года выдаткі амэрыканскай эліты на адукацыю выраслі ў 3,5 разы, а ў сярэдняга класа не зьмяніліся наогул. Адукацыя даражэе: за дзесяць гадоў, з 2003–2013 гг., кошт навучаньня ў каледжы вырас на 80%, у той час як кошты на жаночае адзеньне павысіліся толькі на 6%.

Здаровае харчаваньне, фізычная актыўнасьць, тэхнікі паляпшэньня работы мозгу, зьніжэньня стрэсу, а таксама дасьведчанасьць у гэтых пытаньнях ужо дае вам агульныя тэмы для размоў і своеасаблівы сацыяльны статус. Ясная рэч, гэтыя інвэстыцыі не выпадковыя, і такое ўкладаньне грошай істотна ўплывае на якасьць жыцьця таго, хто гэта робіць. Акрамя таго, гэта павы-

шае шанцы на жыццёвы поспех для дзяцей новай эліты.

Сацыяльная мабільнасць — павышэнне статусу і пераход у іншую клясу — таксама залежыць ад інтэлекту і ўзроўню адукацыі. Таму невыпадкова навучанне заўсёды лічылася спосабам “выбіцца ў людзі”. Навучанне ў прэстыжным універсітэце ня толькі ўплывае на развіццё здольнасцяў і навыкаў, але й карыснае ў плане дабраўтворнага сацыяльнага асяроддзя і высокіх чаканняў навакольных.

### Пытанні і заданні

1. Якая ў вас адукацыя? Ці вучыліся вы дзе-небудзь за апошні год?
2. Ці шмат вы чытаеце кніг, у тым ліку навукова-папулярную літаратуру?
3. Чаму б вы хацелі навучыцца, якія навыкі займець?

## 7. Прыгажосць і прывабнасць

Многія людзі, якія звяртаюцца да мяне па здароўе, маюць на ўвазе ў першую чаргу прывабнасць. Мы так уладкаваныя, што для нашага мозгу ўсё прыгожае будзе здаровым. Літаральна за 13 мілісекундаў мы складаем сваё першае ўражанне пра чалавека: наш мозг безумоўна верыць прыгажосці, і нам здаецца, што прывабнейшы чалавек разумнейшы, больш сумленны і здольны, нават без належных падставаў для гэтага.



*Прыгажосць для мозгу — гэта прыкмета здароўя, фэртільнасці і больш высокіх разумовых і фізічных здольнасцяў.*

Людзі, якія знаходзяцца ў верхняй траціне па прывабнасці, зарабляюць значна больш, чым астатнія. Працадаўцы больш давяраюць больш сымпатычным мужчынам і жанчынам і ахвотна прасоўваюць іх жа па службе. Эфект арэолу прывабнасці настолькі моцны, што вядзе ў 10% выпадкаў да павышэння зарплаты. А калі падняць судовыя справы, то можна ўбачыць, што прыгажуні і прыгажуні атрымліваюць значна меншыя тэрміны за свае злачынствы. Прыгажосць — гэта сыгнал статусу, і наадварот: статусныя людзі аўтаматычна ўспрымаюцца як больш прыгожыя.

Нам здаецца прыгожым усё, што гаворыць пра здароўе і высокі статус, таму крытэры прыгажосці вар’іраваліся ў залежнасці ад гістарычнай сытуацыі і кантэксту. Напрыклад, у тыя часы, калі ежы было мала, залішняя вага шанавалася як паказнік статусу. Цяпер, калі нас атачае лішак ежы, падцягнутае цела кажа аб тым, што чалавек паспяхова супрацьстаіць харчовым спакусам і досыць валявы для рэгулярнай фізічнай актыўнасці.

Раней багатыя, якія праводзілі больш часу ў памяшканнях, мелі святлейшы колер скуры, чым сяляне — працаўнікі палёў. Таму бледны колер скуры быў паказнікам прыгажосці і прывабнасці, яго імкнуліся імітаваць з дапамогай бялілаў. Цяпер наадварот — бледны колер скуры маюць офісныя работнікі, якія праводзяць большую частку часу на працы, а загар дэманструе магчымасць рэгулярна бываць на моры і лічыцца больш прывабным.

**Часта прывабнасць залежыць ад стану «ацэншчыка».** Напрыклад, мужчынам зь нізкім даходам больш падабаецца вялікі памер грудзей, з высокім даходам — сярэдні. Мужчыны ў стрэсе аддаюць перавагу больш поўным жанчынам, спакойныя мужчыны — больш худым.

Мы эвалюцыйна запраграмаваныя ўспрымаць прыгожым усё, што спрыяе выжыванню, таму здароўе заўсёды прывабнае. Мы ўспрымаем прыгажосць як гармонію целаскладу і асобы, як своеасаблівае з’яўненне абаяння чалавека, цэласнасць ягонага вобраза. Нам падабаюцца станоўчыя эмоцыі, якія мы адчуваем побач з прыгожым чалавекам.

**У структуры прывабнасці** вылучаюць немадыфікоўныя чыннікі, якія ня выпраўіць без апэрацыі (і ня трэба гэтага рабіць!), і мадыфікоўныя, на якія трэба і можна ўплываць. Зыходная вонкавая прывабнасць — гэта 60% прыгажосці, а 40% складаюць паводзінныя чыннікі (маўленне, пастава, міміка і інш.). Напрыклад, добрая пастава з распаўсюленымі плячыма і паднятай галавой падкрэслівае шыю, візуальна памяншае жывот і павялічвае грудзі. А хада можа ўразіць нават на адлегласці.

### Прыкметы прыгажосці.

Апішам некаторыя з іх. Калі мы глядзім на твар, то заўважаем шырыню зрэнак. Чым шырэй, тым прывабней, — гэта сыгналізуе

пра ўвагу і цікаўнасьць. Прывабнымі здаюцца і лімбальныя кольцы, і беласьць цьвердавіцаў. Міміка асобы, расслабленая і ясная, адкрыты позірк заўсёды ўспрымаюцца прывабна, як і маленькае падбародзьдзе, прыўзнятыя скулы, невялікі памер ніжняй часткі твару, поўныя вусны. Дарэчы, пры стрэсе тлушч мае тэндэнцыю адкладацца па вонкавым контуры твару, візуальна «уцяжарваючы» яго.

Пры агульным поглядзе мы несьвядома ацэньваем агульную сымэтрыю і сымэтрыю твару. Праверыць сваю сымэтрыю твару можна з дапамогай адмысловых праграмаў. Чым сымэтрычнейшы ваш твар, тым здаравей і прывабней ён выглядае для навакольных. Паказьнікам здароўя зьяўляецца і цалёсная сымэтрыя, ацаніць яе можна, вымераўшы шчыкалатку, запясьце, памеры частак цела справа і злева.

Колер твару, суадносіны талія-сьцёгны, пах і многае іншае залежаць ад узроўню эстрагену — чым ён вышэйшы, тым больш прывабнай здаецца жанчына. Так, суадносіны талія-сьцёгны 0,7 гаворыць пра аптымальны ўзровень эстрагену і нізкую рызыку дыябэту і раку, а таксама зьяўляюцца самымі прывабнымі. Балянс палавых гармонаў выяўляецца ў прапорцыях нашых рук, твару і нават у голасе.

Памер галасавых звязак уплывае на вышыню голасу. Мужчыны аддаюць перавагу высокаму голасу у жанчынаў, а жанчыны — нізкаму ў мужчынаў. Самы прывабны мужчынскі голас роўны 120 Гц, жаночы голас — 235 Гц, і гэта таксама лёгка вымераць з дапамогай праграмы. Узровень тэстастэруну ў мужчынаў і ў жанчынаў будзе вызначаць іх упартасьць у дасягненьні больш высокага сацыяльнага статусу. Чым вышэй статус — тым вышэй тэстастэрон.

Высыпаньні на скуры і да т. п. адразу зьніжаюць прывабнасьць чалавека. Акнэ і плямы — гэта ня проста касмэтычныя недахопы, а вяршыня айсбэргу. Акнэ звязанае з павышанай рызыкай шэрагу захворваньняў у будучыні, а цёмныя плямы на скуры ляшчэй і локцяў могуць быць прыкметай інсулінарэзыстэнтнасьці.

У нашым арганізьме ёсьць асабліва паводзінная імунная сыстэма — гэта набор рэакцый, якія зьмяняюць нашыя паводзіны пры магчымым кантакце; такі мэханізм дапамагае нам пазьбягаць інфэкцый ды іх прыкме-

таў. Мозг уплывае на імунітэт і наадварот. Людзі, у якіх ёсьць любыя прыкметы хваробы, як вонкавыя, так і ўнутраныя, здаюцца нам непрыемнымі, меней прывабнымі.

*Калі дадаць невялікую прыкмету хваробы ці траўмы (плямы, драпіны і да т. п.), то практыка «хуткіх» спатканьняў паказала, што прывабнасьць адразу зьніжаецца на 80 %. Зьніжэньне ўзроўню хранічнага запаленьня ня толькі зьніжае ўзровень рызыкі мноства хваробаў і паскоранага старэньня, але й робіць вас больш прывабнымі.*

### Кіраваньне ўвагай.

Чым больш чалавек прыцягвае ўвагу, тым больш прыцягальным ён нам здаецца, няважна якім спосабам. Таму больш прывабнымі здаюцца публічныя асобы, музыканты, апалядальнікі і да т. п. Усё, што дзівіць нас і цешыць, кіруе ўвагай. А вось калі партнёр ня можа ўтрымаць нашу ўвагу, нам нудна, то ён здаецца непрыцягальным. Часам здольнасьць слухаць, дабрыня і клапацілівасьць робяць чалавека больш прывабным і цікавым.

*Як казала Марлен Дытрэх: «Мужчыну, хутчэй, можа зацікавіць жанчына, якая выяўляе да яго цікавасьць, чым жанчына з прыгожымі нагамі».*

Ці падабаецца вы сабе самі? Уменьне падабаецца — гэта важны навык, які вам вельмі спатрэбіцца. Пачаць можна з паляпшэньня вобразу цела з дапамогай люстэрка і фотаапарата. На жаль, шмат у каго даволі нэгатыўнае ўспрыманьне свайго цела, калі вы не падабаецца сабе ні на фота, ні ў люстэрку.

Самы просты і эфэктыўны спосаб палепшыць вобраз цела — гэта люстэркавая тэрапія. Станьце перад люстэркам і ўсьвядомлена разглядайце сябе: без ацэнак, у гэтым моманце, сумысна. Без ацэнак — назіраем, а не ацэньваем. У гэтым моманце — не рэфлексуем, не ўспамінаем, а проста адзначаем, што ёсьць цяпер. Сумысна — фіксуючы ўвагу і не даючы ёй высьлізгаваць. Апісвайце розныя часткі свайго цела, прыміце здаровую паставу, “разгорнутую”, экспансіўную позу замест сьціснутай. Гэта паляпшае кантакт з рэальнасьцю, робіць нашыя ўяўленьні пра сябе больш рэалістычнымі, а значыць і больш здаровымі. Важна навучыцца як мага даўжэй разглядаць сябе без адзінай нэгатыўнай думкі.

Запішыцеся на фотасэсію і навучыцеся, што трэба рабіць, каб добра атрымлівацца на здымках і выглядаць гэтак жа ў рэальным жыцці. Якая менавіта ўсмяшка пасуе вам лепш за ўсё? Як сесці, каб святло падкрэслівала вашыя найлепшыя рысы? Як прыгожа ўставаць, як трымаць рукі і ногі? Мэта — стварыць сабе набор якасных партрэтаў, дзе вы вельмі сабе й іншым падабаецеся. Раздрукуйце такія фота, зрабіце зь іх альбом і трымайце каля сябе.

### Пытаньні і заданьні

1. Паспрабуйце розныя выразы твару. Якія вам пасуюць болей? А які ў вас паўсядзённым выраз твару?

2. Замоўце сабе фотасэсію. Абярыце тую позу і святло, пры якіх вы максімальна прывабныя. Сама фотасэсія станю́ча ўплывае на самаацэнку.

3. Ацаніце свой узровень сымэтрыі. Зрабіце фота твару з розных паловак, памерайце аб'ёмы і даўжыню рук і ног з абодвух бакоў. Ці вялікая розніца? Вялікая сымэтрыя лічыцца больш прывабнай.

## 8. Невэрбальнае: пастава і позірк

Я люблю глядзець на прыгожыя будынкі, прыгожых людзей і прыўкрасную прыроду, бо здаровае асяродзьдзе робіць здаравейшымі й нас саміх. Аднак бывае, што вонкава прывабны чалавек можа імгненна абяцэніць свае фізычныя дадзеныя, а ня вельмі прывабны вонкава — адразу стаць неймаверна прыцягальным. Тры ключавыя чыннікі — гэта маўленьне, невэрбаліка, улучна зь мімікай твару і выражэньнем эмоцыяў, і пастава, улучна з хадай. У адрозьненне ад выгляду, іх лёгка разьвіваць і трэніраваць. Проста дзіўна, што людзі марнуюць вялізныя грошы на касмэтыку, адзеньне, каштоўнасьці, замест таго каб прыцэльна разьвіць гэтыя навукі. Невыпадкава ключавымі навучаньне манэрам, правільнаму выражэньню эмоцыяў і ўменьню захоўваць стрыманасьць, а таксама ўменьне трымаць паставу.

*Калі я быў студэнтам мэдыцынскага ўнівэрсытэта, то рэгулярна падзарабляў. Розная праца ня толькі прыносіла грошы, але й шмат*

*чаму вучыла, знаёміла з мноствам цікавых людзей. Напрыклад, займаючыся масажам, я заўважыў, што гэта дапамагае ўхіліць і цяглічную напругу, і іншыя сымптомы, але не на працяглы час. Паколькі мяне заўсёды цікавіла прафіляктыка, я пачаў разьбірацца ў гэтым пытаньні. Пачаў пытацца пра эрганоміку, паставу, звыклыя позы, стрэс і разьбірацца, як лад жыцця ўплывае на болю ў сьпіне. Паступова, паглыбляючыся ў праблему, я пачаў даваць усё больш эфэктыўныя парады, якія зьніжалі частату боляў, і кліенты ўсё радзей прыходзілі на масаж. Чым лепшай рабілася іх пастава, тым радзей турбавала паясьніца. З пункту гледжаньня маркетынгу такая стратэгія, вядома, поўнае глупства, але мне заўсёды больш цікава ўсталёўваць прычынна-выніковыя сувязі і дапамагаць вырашыць праблему. Хоць я ўжо даўно не займаюся масажам, але, як сапраўдны кінэстэтык, па-ранейшаму люблю вывучаць пытаньні аб працы цягліц, тонусе, бялянсе, гнуткасьці і паставе. У мяне таксама ёсьць анлайн-курс «Здаровая пастава».*

Плюс у разьвіцьці невэрбальных навываў у тым, што яны ўтвараюць станю́чае кола самападмацаваньня. Бо наш мозг пастаянна назірае за цэлам і ў шматлікіх сытуацыях ацэньвае нас і іншых людзей менавіта праз рэакцыі нашага цела. Людзі блытаюць павышэньне частаты пульсу празь іншыя чыннікі з рэакцыяй на фота чалавека і прыпісваюць яму большую прывабнасьць, абапіраючыся на сваю фізіялягічную рэакцыю. Гэтак жа працуе, напрыклад, **пастава**. Як трапна заўважыў адзін генэрал, “чым лепшая пастава, тым меншая імавернасьць, што жаўнер пабяжыць з поля бою”.



*У стрэсавай сытуацыі, калі вы захоўваеце адкрытую позу з прамой сьпінай, то і мозг рэагуе на стрэсар менш.*

Пачынаючы з антычных часоў, пастава лічылася прыкметай вольнага чалавека, гэтае ж уяўленьне затым перайшло ў рыцарскую і шляхецкую культуру. Дзеці арыстакратаў навучаліся танцам, верхавой яздзе, фэхтаваньню, да іх былі прыстаўленыя гувэрнанткі, якія ўвесь час нагадвалі ім аб неабходнасьці «трымаць сьпіну». Зь цягам часу гэта ўваходзіла ў звычку. Шляхта была звязаная з ваеннай службай, таму вялікая ўвага надавалася выпраўцы сярод жаўнераў, што і цяпер захавалася ў многіх войсках сьвету.

Людзям зь нізкім статусам заканадаўча забаранялася стаяць у прысутнасці высакататусных асоб, падымаць галаву, глядзець ім у вочы. Тое, як разьмешчана вашае цела, уплывае, часыцяком неўпрыкметаў, на мноства самых розных працэсаў: ад глыбіні голасу да адвагі. Слушнае і адваротнае: якім бы прыгожым вы ні былі, дрэнная пастава можа сапсаваць усё. Правільная пастава робіць рухі плыўнымі і прыгожымі, а хаду — лёгкай і ўстойлівай.

У прыродзе і ў людзей, і ў жывёл, існуе неўсвядомленае правіла: асобіна з дрэннай паставай падсвядома падпарадкоўваецца чалавеку з правільнай паставай. Чалавек з сутулай сьпінай і схіленай галавой успрымаецца як просьбіт, вінаваты, журботны, абцяжараны праблемамі, ня вельмі здаровы. Пастава, уменне трымаць сябе з годнасьцю, станістасьць, выпраўка — гэта ўсё вонкавыя праявы статусу.

*Народная мудрасьць кажа: “Без паставы конь — карова”.*

Пастава зьяўляецца адлюстраваньнем узроўняў дафаміну і сэратаніну, пры іх падзеньні яна становіцца дрэннай. Больш высокі ўзровень дафаміну пры высокім статусе прыводзіць да таго, што нашы цягліцы больш разьняволеныя, а рухі больш плястычныя. Прыняўшы правільную паставу, вы імгненна атрымліваеце павелічэньне тэстэстэру, зьніжэньне картызолу, павелічэньне ўзроўняў сэратаніну і дафаміну. Мужчыны так выглядаюць больш мужнымі, а жанчыны — больш жаночкімі.

**Паспрабуйце ўстаць перад люстэркам і выпрастацца.** Атрымліваецца лёгка. Але чаму ж тады так шмат людзей са скручанымі сьпінамі? Рэч у тым, што пастава рэгулюецца ў першую чаргу несвядомымі працэсамі, якія грунтуюцца на выхаваньні, рухальных патэрнах і шматлікім іншым. Таму як толькі вы адышлі ад люстэрка, то зноў прынялі сваю звыклую позу. Таму працуйце над паставай, мімікай, выразам твару, невэрбальнымі пазамі.



*Чалавек з высокім статусам умее выкарыстоўваць свабодныя позы, займаць больш месца ў прасторы, быць разьняволеным, валодаць «каціным нарцызізмам».*

Валоданьне сваім целам, артыстызм, плястычнасьць і здаровае самалюбаваньне —

прыкметы здароўя. А вось скаваны твар, падціснутыя вусны, напружанае цела, закрытыя позы — гэта прыкметы няўпэўненасці.

Добрая пастава можа дапамагчы і ў іншым. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы паказвалі людзям, якія адбываюць турэмнае зьняволеньне, відэа розных людзей і пыталіся, каго б зь іх яны абралі ў якасьці ахвяры. Аказалася, што адказы зьлучаюцца ў большасьці выпадкаў супадаюць. Лёгкая мішэнь — гэта чалавек, які знаходзіцца не ў сапраўдным моманце, гарбаціцца, мітусіцца, нязграбна ходзіць, хавае позірк, мае нясьмелыя рухі. Такі набор прыкметаў часам называюць “пастава ахвяры”. А калі вы ходзіце ўпэўнена, маеце ганарлівую паставу, уважлівыя — то вы зьяўляецеся “складанай мішэню”, і рызыка нападу на вас меншая.

**Чым радасьнейшы чалавек, тым ён прывабнейшы.** Тое, як мы выглядаем і рухаемся, залежыць ад работы нігастрыярнага шляху. Нігастрыярны шлях — гэта дафамінавы шлях мозгу, які рэгулюе цяглічны тонус, цягліцы твару, каардынацыю, позы і рухальныя праявы эмоцыяў (сьмех, усьмешкі, радасьць). Пры нізкім узроўні дафаміну ваш твар скаваны, цягліцы напружаныя, рухі нязграбныя, поза згорбленая. Калі вы радасныя, то вочы зьзяюць, цела разьняволенае, твар усьцешаны і адкрыты, пастава ганарлівая. Так радасьць робіць вас прыгажэйшымі.

### “Сустракаюць па адзежцы”

Чым вы “большыя”, тым “важнейшыя”. Разьдзімаюцца ў памеры жабы, вайскоўцы апранаюць велізарныя фуражкі і эпалеты, каб здавацца больш значнымі і небясьпечнымі. Умерана разьвітая мускулатура, высокі рост — прыкметы статусу. Сярод амэрыканцаў ростам 170–180 см кожныя 2,5 см павялічваюць заробак на 2%. Шанец атрымаць больш высокую пасаду вышэйшы ў высокіх людзей, таму адзеньне і абцасы, якія візуальна павялічваюць рост, важныя для кар’еры мужчынаў і жанчынаў. Стаць «большымі» можна проста выпрастаўшыся і расправіўшы плечы, ну, ці можна залезьці на бранявік — калі вы маленькага росту.

**Позірк і пастава.** Чым ніжэйшая ваша галава, тым горшая ваша пастава. У маім аглянкурсе «Здаровая пастава» мы пачынаем працу менавіта са зьмены позірку, бо куды вы гля-



дзіце, туды й нахілецца галава. А куды нахіляецца галава, туды ідзе і зьмена тонусу цягліц цела. Давайце правядзём экспэрымэнт. Прыслухайцеся да тонусу цягліц: як толькі вы сагняце галаву, аўтаматычна ўзьнікне павелічэньне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канцавіны. А калі вы падымеце галаву, то павялічыцца тонус цягліц разгінальнікаў задняй паверхні цела. Паспрабавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зьнізу ўверх” ці “глядзець звысак” звязана ня з ростам, а з напрамкам позірку. Паспрабуйце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгару і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розьніцу? Зараз прарабіце тое ж самае з нахілам наперад: позірк уверх — і апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Цяпер позірк уніз — і апускайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скіраваны погляд, туды ідзе й галава.

Таму важна глядзець “нароўні”, не апускаць вочы, працуючы, сачыць за становішчам экрану, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трымаеце смартфон унізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Праблема заключаецца ў тым, што прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча.

Вочы — люстэрка душы. І гэтая прымаўка яшчэ больш справядлівая, чым можа падацца. Бо нашыя вочы — гэта ўнікальны «прадукт» сацыяльнай эвалюцыі, створаны, каб лепш разумець іншых людзей. Рухі вачэй іншага чалавека могуць вельмі шмат сказаць пра асаблівасьці яго мысленьня, бо карэлююць з ходам плянаваньня яго дзеяў. Але я спынюся на сваім любімым дафаміне і яго ролі ў рэгуляцыі руху вачэй.

Як мы з вамі ведаем, дафамін — гэта нэўрамадытар экстрапіраміднай рухальнай сыстэмы, дзе ёсьць асаблівае акумуляторнае кола, якое праграмуе рухі вачэй. Вокарухальныя патэрны адлюстроўваюць шматлікія кагнітыўныя працэсы, такія як прагназаваньне, памяць, мэтанакіраваныя паводзіны. Стан дафамінавай сыстэмы таксама прыкметна адбіваецца на руху вачэй. У высокадафамінавых і высакастатусных людзей «вочы зьзяюць», у залежных або шызоідных «шклянеюць», а пры дэпрэсіі «згасаюць». Усе гэтыя

назіраньні могуць быць навукова фармалізаваныя.

Старажытныя лічылі бляск у вачах мерай унутранай энэргіі, “сьвятлом жыцьця”. Сапраўды, вочы могуць быць “разумнымі” ці “дурнымі”, бо іх рухі адлюстроўваюць ход мысленьня чалавека. Варта ня толькі ўважліва слухаць суразмоўцу, а яшчэ глядзець у ягоныя вочы. Вочы, як і цела, нясуць мноства важнай невэрбальнай інфармацыі, якую практычна немагчыма падрабіць. Заўважайце, як мяняецца позірк суразмоўцы на розных тэмах, як вочы ажыўляюцца на цікавым і страчваюць бляск на нудным. Бо чым больш значнае нешта для нас, тым больш мы гэта заўважаем. Дафамін адказвае за значнасьць, а значнасьць кіруе нашай увагай.

### Пытаньні і заданьні

1. Прывыкайце трымаць позірк і галаву вышэй.
2. Пачніце займацца паставай і хадой.
3. Уявіце нешта вельмі важнае і прыёмнае для вас, напоўніўшы сябе цеплынёй. Паглядзіце зараз гэтымі вачыма на чалавека.

## 9. Павышэньне статусу

Першае і самае важнае, што вы можаце зрабіць для павышэньня статусу, — гэта зразумець, што вы — звычайны чалавек, такі ж, як і ўсе астатнія. Паміж людзьмі агульнага нашмат больш, чым здаецца, агульны і наш лёс — бо мы жывём у адным грамадстве, на адной плянэце, пад адным сонцам і дышаем адным паветрам. Калі мы гэта разумеем, то можам дазволіць сабе і памыляцца, і дзейнічаць, усьведамляючы, што не сьвятаты гаршкі лепяць. Так, мы звычайныя людзі, але можам стаць лепшымі, можам паглынаць веды, выпраўляць памылкі, расьці і разьвівацца. А як толькі мы ўяўляем сябе экспэртамі-профі, то атрымліваецца, што ўжо й мяняць нічога ня трэба.

**Разьвіцьцё і рост** — гэта складнікі жыцьця, яго аснова. Мы мяняемся кожную сэкунду, у нашых клетках руйнуюцца старыя бялкі і сынтэзуюцца новыя (аўтафагія), у мозгу руйнуюцца старыя нэўронныя шляхі і ўзьнікаюць новыя (нэўраплястычнасьць), нават актыўнасьць генаў мяняецца пад узьдзеяньнем ладу жыцьця (эпігенэтыка). Мы можам і

абавязаныя станавіцца здаравейшымі, у любым узросьце мы здольныя стаць прыгажэйшымі, мацнейшымі, разумнейшымі, уважлівейшымі. Гэта натуральны працэс росту, цяга да сілы, інстынкт жыцьця.



*Калі наша разьвіцьцё спыняецца, калі мы ня хочам сябе палепшыць — гэта першы крок да дэградацыі.*

### Эфэкт Чорнай каралевы.

Часта людзі здзіўлена пытаюцца: навошта мне штосьці рабіць, калі я не хачу нічога палепшыць? Гэта адносіцца і да розных сфэраў жыцьця.

*«Як у вас усё марудна! — усміхнулася Каралева. — Тут трэба бегчы з усяе моцы, каб застацца на адным месцы». (Пераклад Веры Бурлак.)*

Эфэкт Чорнай каралевы ў навуковай трактоўцы гучыць наступным чынам: «Адносна эвалюцыйнай сыстэмы віду неабходныя пастаяннае зьмяненьне і адаптацыя, каб падтрымліваць яго існаваньне ў навакольным біялягічным сьвеце, які пастаянна эвалюцыюе разам зь ім».

Гэта значыць, што, калі вакол вас усё мяняецца, а вы — не, то вы будзеце непазьбежна і моцна адставаць ад прагрэсу, нават калі станеце працаваць ня горш, чым раней. Менавіта таму найлепшыя лекі ад шматлікіх проблемаў — гэта рост вашых рэсурсаў, вашых здольнасьцяў. Вы, напэўна, чулі, што многія праблемы нельга вырашыць на тым узроўні, дзе яны ўзьніклі. Згодны, іх трэба проста перарасці.

**Па меры таго, як вы павялічваеце свае фізычныя, псыхалагічныя, сацыяльныя рэсурсы, вы набіраеце такую хуткасьць, што вашыя праблемы сыходзяць аўтаматычна.** Нягледзячы на важнасьць статусу для чалавека, імкненьне выключна да прасоўваньня па іерархічнай лесьвіцы не зьяўляецца здаровым. Як мы даведаліся ў першым разьдзеле, здароўе, улада, уплыў, прыгажосьць і багацьце — гэта другасныя каштоўнасьці, яны ўзьнікаюць, калі мы дасягаем сваіх першасных мэт. Калі вы рэалізуецеся як прафэсіянал, то атрымліваеце і прызнаньне, і грошы, калі вы захоўваеце радасьць жыцьця, то проста прамянееце здароўем і прывабнасьцю. Павышэньне даходаў, прасоўваньне па службе, павышэньне ўзроўню адукацыі, павышэньне прыгажосьці — усё па-

вышае ваш статус. Чым вышэйшыя вашыя агульныя рэсурсы, тым вышэйшы статус.

### Пачніце зь сябе.

Толькі пасля таго, як мы падпарадкаваліся сабе, навучыліся кіраваць сваёй увагай, разьвіваючы асабістыя рэсурсы, — мы можам накіраваць сваю актыўнасьць у вонкавы сьвет для павышэньня статусу. Калі ў нас лішак сіл і энэргіі, мы хочам мяняць сьвет і актыўна выкарыстоўваць свае магчымасьці — так наша воля да ўлады, воля да статусу рэалізуецца ў здаровай манэры.

**Імітацыя статусу, яго дэманстрацыя, фальсіфікацыя сваіх здольнасьцяў, спроба пераймаць, а ня быць, — усё гэта выйдзе вонкі ў першым жа крызісе.** Таму лепш адразу пакіньце спробы падманваць сябе і іншых. Пачніце з таго, што ёсьць: сьціпласьць — найлепшы пачатак для зьменаў. Любіце сябе доўгатэрміновага, а не кароткатэрміновага, вытрачайце час і грошы на інвэстыцыі ў сябе, а не на тое, каб зрабіць уражаньне на іншых людзей, якія вам, павялікім рахунку, абьякавыя.

### Станьце найлепшымі.

Павышэньне статусу мае на ўвазе практыку імкненьня быць найлепшымі ў чымнебудзь. На шчасьце, цяпер у сьвеце ёсьць бясконца колькасьць ніш у бізнэсе, навучы, хобі, спорце і да т. п., дзе вы можаце разьвівацца. Неабавязкова для гэтага пакідаць сваю працу — вы можаце мець высокі статус і ў непрацоўны час. Для мозгу галоўнае перамагчы, ня так ужо і важна — у дваровым футболе або выйграць чэмпіянат. Станьце найлепшымі ў вывучэньні гісторыі свайго горада, у ігры на рэдкім музычным інструмэнце, арганізуйце валанцёрскі клюб, працай якога будзеце кіраваць. Віртуальнае асяродзьдзе дапамагае атрымаць доступ да любых ведаў і сабраць аднадумцаў. Падрабязна аб тым, як абраць сваю нішу, апавядаю ў наступным разьдзеле.

*Як кажуць на Усходзе, “дасягнуўшы дао ў адным, ты спасьцігаеш дао ва ўсім астатнім”.*

Асвоіўшы навык, як стаць найлепшым у адной галіне, вы зможце прымяніць яго і да астатніх сфэраў свайго жыцьця. Вы навучыцеся выкарыстоўваць жарсьць і ператвараць яе ў паліва для перамог. Ня трэба га-

няць думкі, пасьпяховыя вы ці не, — проста працуйце і становіцеся ўсё лепш у сваёй справе.

### Пераўзыходзьце самі сябе.

Просты і экалягічны спосаб адчуваць сябе пераможцам — гуляць сённяшнім Я супраць учорашняга. Гэтае адчуваньне перамогі сапраўды такое ж, як і пры перамозе над іншым: пераўзыходзьце сябе мінулага ў здаровых звычках, навыках, якасьці камунікацыі ды іншых рэсурсах здароўя.



*Важна разьвіваць усьвядомленасьць і вучыцца глядзець на сябе з боку: вядзіце дзёньнік перамог, адзначайце, пераглядайце свае дасягненьні, змахніце пыл са старых кубкаў і граматаў.*

### Станьце небяспечнымі.

Любому чалавеку, які небяспечны для нас, мы прыпісваем больш высокі статус. Бяскрыўдны чалавек, які ня можа пастаяць за сябе, губляе аўтарытэт у нашых вачах. Таму для павышэньня статусу вам трэба стаць небяспечнымі: гэта значыць — умець “наносіць удар” (псыхалагічны або фізычны) іншым людзям, а таксама “трымаць” зваротны ўдар. Заняткі аднаборствамі, клюбы дэбатаў — месцы, дзе вы можаце навучыцца трымаць пагрозу і небяспеку як фізычную, так і маўленчую, не хаваючыся ад яе. Упэўнены, што заняткі аднаборствамі важныя для любога чалавека, бо стаць ваяром — гэта значыць не баяцца атрымаць удар, навучыцца яго трымаць і ўставаць пасля паразы, каб працягнуць бой. Навучыўшыся гэта рабіць фізычна, вы зможаце лягчэй вытрымліваць і сацыяльныя канфлікты.

*У школе я быў «батанікам», але бацькі свечасова аддалі мяне на заняткі каратэ і рукопашным боем. Я пачаў займацца без асаблівага энтузіязму, мне было складана ўдарыць чалавека ў твар. Але па меры таго, як гэты страх быў пераадолены, зьявілася псыхалагічная ўпэўненасьць і падчас разбораў у школе.*

Адчуваньне таго, што вы зараз можаце нанесці шкоду суперніку, ваша ўнутраная маральная гатоўнасьць да канфлікту ці паядынку перадаецца на ўзроўні эмоцыяў, і яе ясна адчуваюць усе навакольныя. Нездарма кажуць у народзе, “калі ты баіся сабакі, ён гэта чуе па паху”.

Станьце небяспечнымі, але не пагражайце. Статус успрымаецца на ўзроўні падсвядомасьці — як толькі вы пачынаеце выхваліцца сваім досьведам, пагражаць ці пышыцца сваімі магчымасьцямі — такая дэманстрацыя статусу толькі абясцэньвае нас. Кіраўнік, які крычыць: “падпарадкоўвайся мне, бо я твой бос”, — проста сьмешны. Сапраўдны статус не патрабуе словаў. Выглядайце небяспечнымі: веданьне, як адбіць фізычную агрэсію і фізычна ўправіцца з супернікам, аўтаматычна павышае ваш статус.

### Навучыцеся мірыцца.

Чалавек з высокім статусам ня будзе хадзіць незадаволены і надзьмуты: навучыцеся ня толькі трымаць канфлікты, але й мірыцца. Бо небяспечная ня гэтулькі агрэсія, колькі няўменьне прымірыцца — гэта адно аслабляе вас і ўзмацняе агрэсію. Прымірэнне зьніжае няпэўнасьць і стрэс: узровень картызолу пасля канфлікту адразу зьніжаецца да зыходнага і дапамагае аднавіць узаемаадносіны.

*«Мірыся, мірыся, мірыся і больш не дзярыся» — у дзяцінстве моцнае сяброўства часта ўзьнікае з тым, з кім пабіўся.*

Пачаць мірыцца варта не пазьней, чым праз пару хвілінаў пасля канфлікту. Прымірэнне складаецца з выbacэньняў і затым пераходзіць у інтэнсіўныя сяброўскія дзеі для ўмацаваньня адносінаў.

### Нэтворкінг.

Таварыскасьць, уменьне знаёміцца, навык падтрыманьня вялікай колькасьці сацыяльных сувязяў — гэта прыкметы высокага статусу. Для буйных дасягненьняў пажадана ўмець акумуляваць і выкарыстоўваць досвед, час і грошы іншых людзей. Падрабязна гэта разьбіраем у разьдзеле «Сацыяльнае асяродзьдзе».

### Імідж і густ.

Густ — гэта ўнівэрсальны клясавы і статусны сымбаль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсвядомленым выбары. Людзі выбіраюць ня самае таннае ці самае дарагое, а робяць унікальны выбар, якому, па сутнасьці, няма альтэрнатывы. І гэты выбар абумоўлены глыбейшымі ведамі: напрыклад,

паўпадпольны рэстаран з рэдкай стравай, якую больш нельга замовіць, або ўнікальная прадукцыя ручнога вырабу. Для разьвіцця і культывацыі густу патрэбнае жаданьне, час і, вядома, грошы. Падарожжы ўзбагачаюць густ, таму касмапалітызм заўсёды быў прывабны для людзей з высокім статусам. Што да вонкавага выгляду, то важней ня марка, а якасьць матэрыялу ці зробленыя па вашых мерках на замову гарнітур і абутак.

Як сказаў Оскар Уайльд, “добра завязаны галыштук — гэта першы важны крок у жыцьці”. Апранайцеся па верхняй планцы прынятага ў вашым асяродзьдзі. Уплыў адзеньня на ўспрыманьне статусу вельмі высокі, ня варта грэбаваць гэтым інструмэнтам. Правільна падабранае адзеньне можа падкрэсліць моцныя бакі вашай фігуры і схваць слабыя. Кансультацыя стыліста можа дапамагчы вам знайсці свой уласны стыль. Цікава, што паказьнікам статусу зьяўляецца адзеньне, у якім чалавек ходзіць дома, — вышэйшы клас прыгожа апранаецца і ў адзіноце, і дома, і на людзях.

### Прыгожа і лёгка.

Важна старанна апранацца, пры гэтым пазьбягаючы вульгарнасьці. Для тонкага густу характэрная знарочыстая нядбайнасьць — такая лёгкасьць выглядае, як быццам вам зусім не складана так выглядаць.

*Тое, як мы апранутыя, уплывае нават на нашае мысьленьне. У адным з дасьледаваньняў паказана, што калі апрануюць людзей у бэлья “лябараторныя” халаты, то яны лепей рашаюць задачы, а калі сказаць, што гэта халат маляра, — горш, чым людзі ў звычайным адзеньні.*

Невыпадкова кажуць: “Дайце дзяўчыне правільныя чаравікі, і яна завае ўвесь сьвет”. Апранайцеся так, як апранаюцца людзі там, дзе вы хочаце быць, а ня там, дзе вы знаходзіцеся цяпер. Густ — гэта ўнівэрсальны клясавы і статусны сымбаль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсёядомным выбары. Людзі робяць унікальны выбар, які, па сутнасьці, ня мае альтэрнатывы.

### Унікальнасьць.

Больш высокі статус мае на ўвазе фармаваньне ўласнага стылю, уласных меркавань-

няў і каштоўнасьцяў. Таму важна мець усярэдзіне яркі вобраз сябе, не баяцца экспэрымэнтаваць, займацца сабой, шукаць тое, што максімальна пасуе менавіта вам. Ваш імідж павінен вам пасаваць, адлюстроўваць вашу асабістую гісторыю і вашыя прэтэнзіі, адпавядаць узросту, прафэсіі, становішчу — а не капіяваць чужыя прыклады. Таму падкрэсьлівайце свае асаблівасьці, ганарыцеся імі, стварайце вакол іх сваю гісторыю.

Для прывабнасьці таксама важная ўнутраная кангруэнтнасьць, калі чалавек любіць сябе, песьціць, пазьбягае перайманьняў і самаразбурэньня. Прымаючы, мы паважаем сябе, і гэта праяўляецца ва ўсім, што мы робім. Мы бачым, як можам сябе палепшыць, абапіраючыся на рэальную зыходную сытуацыю. Калі чалавек сябе ня любіць, то ён схільны да самаразбуральных паводзінаў — ад нязручнага абутку да шкодных звычак. Навакольныя імгненна счытваюць невэрбальную, таму ўсе спробы схваць рэальныя пачуцьці лёгка распазнаюцца і ўспрымаюцца нэгатыўна.

**Такт** — здольнасьць улоўліваць сыгналы ад іншых людзей, сачыць за тым, што яны робяць, і нават прадбачыць іх промахі, каб зьмякчыць магчымую нязручнасьць ці неразуменьне. Паважаючы іншых людзей, мы выглядаем у іх вачах прывабнейшымі.

**Шчодрасьць** — гэта калі мы ня проста валодаем рэсурсамі, але й гатовыя ад лішку дзяліцца імі зь іншымі людзьмі, калі ў нас рэальна ёсьць што даць навакольным. Добрыя справы, валанцёрства, альтруізм, дабрачыннасьць, шчодрасьць паляпшаюць наш настрой, павышаюць статус і шматразова акупляюцца — і гаворка ня толькі і ня столькі пра імідж. Альтруізм, асабліва ў спалучэньні з упэўненасьцю, што твая дапамога рэальна дапамагла, павялічвае ўзровень дафаміну ў мозгу, паляпшае самаадчуваньне і зьмяншае боль.

*У адным з экспэрымэнтаў добраахвотнікі ахвяравалі грошы сіротам. Затым паддосьледных ударылі токам, запісваючы рэакцыю мозгу на тамографе. Аказалася, што тыя, хто ўнёс ахвяраваньне, дэманстравалі меншую рэакцыю мозгу і адчуваньне болю ў параўнаньні з кантрольнай групай.*

Кожны чалавек можа практыкаваць шчодрасьць у любы момант свайго часу: у адной прыпавесці бядняк сустрэў Буду і паскардзіўся на галечу, а атрымаў адказ — прычы-

на ў тым, што ён не практыкуе шчодрасьць. Бядняк адказаў, што ў яго нічога няма, на што Буда сказаў, што той можа быць шчодрым пяццю спосабамі: тварам — дарыць усьмешкі, вачамі — глядзець добрым позіркам любові і клопату, ротам — прамаўляць добрае і прыёмнае для іншых, сэрцам — зычыць шчасся і спакою, целам — рабіць добрае для іншых.

**Маўленьне** людзей з высокім і нізкім статусам мае прыкметныя адрозьненні. Лідэры больш сфакусаваныя на навакольных, а не на сваіх пачуццях ці клопаце аб тым, як яны выглядаюць збоку. Яны выкарыстоўваюць займеньнікі “мы”, “наша”, а ня “я”, “мой”. Хто ўпэўнены ў сабе, той думае аб справе і аб іншых людзях, а няўпэўненыя зацыкліваюцца на сваіх адчуваньнях. Таксама для маўленьня людзей з высокім статусам характэрныя яснасьць, уменьне размаўляць па сутнасьці і бязь сьпешкі. Калі няма чаго сказаць, лепш прамаўчаць. Разьвівайце пачуцьцё гумару, уменьне пажартаваць і не прымаць жарты ўсур’ёз, бо ў групе ўзаемныя жарты і адказы на іх — гэта часьцяком прыхаваная агрэсія і канкурэнцыя. Невыпадкова, бо ўсьмешка ўзьнікла на аснове ашчэру, калі мы дэманстравалі адно аднаму іклы.



*Густ — гэта ўнівэрсальны класавы й статутны знак. Справа ня простая ў цане адзеньня ці хаты, а ва ўсвядомленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, у якога, з грунту, няма альтэрнатывы.*

### Запатрабаванасьць.

Калі вы карысныя чым-небудзь сваёй групе, а яшчэ лепш незаменныя, — тады ваш статус будзе вышэйшым. Наша здароўе шчыльна звязанае з той каштоўнасьцю і ўплывам, якія мы генэруем. Дапамога іншым людзям, актыўны ўдзел у грамадскім жыцьці, бесьперапынная адукацыя — працуе ўсё, што павышае вашу каштоўнасьць. Узмацняючы свае навыкі, рэсурсы, робячы карыснае і важнае, мы ўзнагароджваем сябе ня толькі грашыма, але й здароўем.

### Павага і прызнаньне.

Просты рэцэпт здароўя: самому прымаць рашэньні і купацца ў промнях прызнаньня

і ўвагі навакольных. Напрыклад, доўгажыхароў больш у тых культурах, дзе да старых ставяцца з пашанай і павагай, а не здаюць іх у дамы састарэлых. Калі вы вучыце іншых і людзі атрымліваюць ад вас важную інфармацыю, глядзяць на вас з увагай — гэта павышае ваш статус. Ваша каштоўнасьць для групы — найлепшы паказьнік статусу. Чым больш людзей на вас глядзяць, тым вышэйшы ваш статус: нядзіўна, што дырыжоры жывуць даўжэй за ўсіх.

### Ведайце меру.

Ваша жаданьне спадабацца, ваша патрэба ва ўвазе — гэта самы моцны паказьнік нізкага статусу. Калі вы занадта стараецца, прыпадаеце за ўвагай — гэта вас абясцэньвае. Любая празьмернасьць крытычна ўспрымаецца людзьмі, таму сыціпласць — найлепшы пачатак і гарантыя вашай бясьпекі, бо сыціплы чалавек нашмат устойлівейшы да маніпуляцый. Сыгналы статусу ідуць невэрбальна, вы як бы хаваеце іх, але яны бачныя. Калі хваліць сябе ўслых, усё абаяньне зьнікне — у ідэале статус “боса” павінен выяўляцца нават у руху яго броваў. Вялікія справы робяцца ціха: лепш кажыце пра іншых людзей і пра тое, як і чым вы можаце дапамагчы ім, чым выпінайце сябе.

*Ня так складана пачаць хадзіць у спартую залю, як нікому не сказаць пра гэта, ня так складана навучыцца рабіць асаны, як не зрабіць пра гэта пост у інстаграме проста зь ёга-кілімка.*

### Харызма.

Высокі статус можа ўспрымацца іншымі людзьмі з асьцярогай, таму харызма заключаецца ў валоданьні высокім статусам, шчодрасьцю і тактам. Калі мы парушаем асабістыя межы, людзі могуць успрыняць нашае ўварваньне як замах на іх статус, сумнеў у іх кампэтэнтнасьці — то бок як статусную пагрозу сабе. А вось наша адкрытасьць, павага асабістых межаў суразмоўцы, цікавасьць да яго, далікатнасьць і такт робяць нас бясьпечнымі ў яго вачах.

**Харызма складаецца з трох асноўных кампанэнтаў:** увагі (прысутнасьці), цеплыні (добразычлівасьці), сілы (энэргіі). Ясная рэч, гэтыя навыкі важна разьвіць спачатку ўнутры, у адносінах да сябе, і толькі затым вы-

карыстоўваць звонку. Давайце пагаворым, як праяўляецца кожны з гэтых кампанэнтаў.

**Увага** — найлепшы камплімент. Чым больш вы сфакусуецеся на суразмоўцы, тым больш харызматычны будзеце, тым лепш зразумеете, гастрэй і эмацыйней зрэагуеце. Практыкуйце ўсвядомленую камунікацыю: чалавек павінен ясна адчуваць, што ў гэты момант ён для вас важнейшы за ўсё. Зьвяртайцеся да чалавека, выкарыстоўваючы словы “вы”, “вам”, “ведаеце” і да т. п. Людзі счываюць любое аслабленьне ўвагі да сваіх словаў і ацэньваюць вас нэгатыўна: чым мацней блукае ваш розум, тым больш адстаронена вы выглядаеце. Калі вы факсуецеся на сваіх эмоцыях і думках падчас гутаркі, то гэтае перажываньне выкідвае вас з плыні. Давайце суразмоўцу такую ўвагу, быццам ад гэтай размовы залежыць ваша жыцьцё. Калі вы размаўляеце па тэлефоне, то заплюшчыце вочы, каб максімальна засяродзіцца на голасе. Падтрымлівайце кантакт і невэрбальна, асабліва важны для гэтага зрокавы кантакт. Разьвітваючыся, на тры сэкунды затрымайце позірк на суразмоўцы.

**Цеплыня** — гэта пазітыўнае ўспрыманьне іншага чалавека, павага яго асабістых межаў, поглядаў, пазьбяганьне крытыкі. Калі мы ўдзячныя чалавеку, добразычлівыя да яго, спачуваем яго праблемам і даём яму магчымасьць адчуць сябе значным, то гэта павялічвае нашу харызматычнасьць. Каб ваша цела і голас адбілі цеплыню, знайдзіце тры рэчы, якія вам падабаюцца ў чалавеку, падумайце, чаму ён вас можа навучыць, падумайце аб перажытых ім пакутах.

*Уявіце сабе ўсьмешлівае дзіця, калі гаворыце, тады ў вашым голасе зьявіцца цеплыня.*

Сутнасьць цеплыні ў тым, каб дазволіць людзям зрабіць на вас уражаньне, а не наадварот. Важна зьвяртацца да “лепшай версіі” чалавека, чакаючы ад яго высокіх вынікаў і выяўляючы ўпэўненасьць, што ў яго ўсё атрымаецца. Ня бойцеся паказаць і свае слабасьці, бо любы чалавек слабы, і гэта ў вас агульнае. Цеплыня з вашага боку дазваляе іншым выказаць сваю зацікаўленасьць у вашых посьпехах, а не зайздрасць. Пакажыце, што гэтыя людзі, так ці інакш, зрабілі ўклад у ваша прасоўваньне, пытайце меркаваньне іншых людзей, прасіце іх зрабіць невялікую ласку для вас.

**Сіла** — гэта валоданьне рэсурсамі і магчымасьцямі і гатоўнасьць іх ужываць. Упэўне-

насьць у сабе, бачаньне будучыні і трансляцыя яго навакольным, натхненьне, сьмеласьць і рашучасьць, упэўненасьць у сабе паказваюць вашу сілу. Ваш статус, адзеньне, званьне — усё гэта ўплывае на ўспрыманьне сілы, але невэрбальна, мабыць, галоўны яе кампанэнт. Цялесны, псыхалагічны дыскамфорт зьмяншаюць вашу прывабнасьць. Пазьбягайце хапатлівых рухаў, лішніх гэтаў, частых кіўкоў галавой, шматслоўя, нецярплівасьці, хваляваньня, словаў-паразітаў. Нэрвознасьць забівае харызму: спакой і стрыманасьць, паўзы ў маўленьні, плястычныя рухі ўспрымаюцца як паказьнік сілы і статусу.

### Пытаньні і заданьні

1. Наколькі вы ўважлівыя да суразмоўцы? Вывіце максімум засяроджанасьці на ім.
2. У чым вы сёньняшні пераўзыходзіце сябе ўчорашняга?
3. Як вы можаце палепшыць свой гардэроб і свой стыль?

### 10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?

Старажытныя грэкі былі людзьмі, апантанымі войнамі, дэмакратыяй, адукацыяй, спортам, навукай і мастацтвам. Але на сьцяне іх галоўнага храма было напісана: «Спазнай самога сябе». Самапазнаньне яны лічылі нават важнейшым, чым здароўе. Жорсткае XX стагодзьдзе давяло справядлівасьць гэтай думкі.



*Самымі жыцьцёўстойлівымі ў канцэнтратарных лягерах былі людзі з высокім пачуцьцём уласнае годнасьці і разьвітой самаідэнтыфікацыяй: арыстакраты, кадравыя ваенныя, палітычныя і рэлігійныя зьяволеныя. Тыя, хто добра разумеў і ведаў, хто яны і дзеля чаго жывуць.*

Навукоўцы, якія вывучаюць доўгажыхароў, высветлілі, што акрамя біялягічных прычын для здароўя і даўгалецьця вельмі важная асабістая ўсвядомленасьць. У японцаў гэта завецца «ікігай» – адчуваньне ўласнага прызначэньня ў жыцьці. Цяпер ужо вядома, што фэномэн самасьвядомасьці зьвязаны з адмысловымі верацёнападобнымі клеткамі ў нашым мозгу, іх колькасьць карэлюе з узроўнем усвядомленасьці і здароўя.

Гэтыя клеткі зьяўляюцца злучным зв'язном паміж кантролем за ўнутранымі функцыямі арганізма і вышэйшымі псіхічнымі працэсамі. Таксама яны ўдзельнічаюць у фармаваньні кагнітыўных працэсаў, напрыклад пачуцьця «ўнутранага я», і зьяўляюцца цэнтральным участкам апрацоўкі нэрвовых сыгналаў, звязаных з пастаноўкай мэтай. Кажучы прасьцей, чым вышэй ваш узровень самаідэнтычнасьці і самаўсвядомленасьці, тым вы больш жыцьцёўстойлівы і здаровы чалавек.

Як казаў Ніцшэ, «той, хто ведае “навошта”, пераадолее любое “як”». У нядаўнім мінулым мы дастаткова скептычна ўспрымалі «пошук сэнсу жыцьця». Сёньня ж можам упэўнена сьцьвярджаць, што сэнс — гэта навукова даказаны рэсурс здароўя, які можна і трэба прапампоўваць. Асэнсаванасьць жыцьця, мэты, пачуцьцё кірунку, ікігай — гэта ўсвядомленае выманьне сэнсу са свайго паўсядзённага досьведу і сьвядомыя намеры, якія кіруюць нашымі паводзінамі.

*Наяўнасьць мэты ў жыцьці — магутны чыннік яе падаўжэньня, акрамя таго, істотна запавольвае зьніжэньне кагнітыўных функцый (рызыка хваробы Альцгаймэра ў 2,5 разы ніжэй) незалежна ад іншых чыннікаў.*

Акрамя аддаленых рызык, асэнсаванасьць пазітыўна ўплывае і на самаадчуваньне, напрыклад, чым больш асэнсаванае ваша жыцьцё, тым мацней і эфэктыўней вы сьпіце. І ня варта адразу пачынаць мучыцца пытаньнямі аб паходжаньні сусьвету, зрабіце свае разважаньні больш прадметнымі. Спытайце не “нашто”, а “на што” вы прыйшлі ў гэты сьвет, а таксама “для чаго” і “для каго”. Усвядомлена паглядзіце на свае штодзённыя дзеяньні і задайце сабе тыя ж пытаньні. Не заўсёды адказы на іх будуць прыемнымі, але гэта тое, што напэўна варта пачаць рабіць. Адваротны бок сэнсу — гэта дасьледаваньне сьвае, пошук сваёй самаідэнтычнасьці.

**Самаідэнтычнасьць** — гэта ваш адказ на пытаньне “хто я?”. Цяпер пытаньне самаідэнтычнасьці і самапазнаньня вельмі актуальнае, бо крызіс сучаснага сьвету шмат у чым — гэта крызіс ідэнтычнасьці. Масавая вытворчасць прывяла да стандартызацыі мноства рэчаў, ад прадуктаў да ідэй. Разбурэньне сямейных сувязяў, псэўдадухоўнасьць, імітацыя ўражаньняў і прадметаў, разбурэньне лякальных культур — асабліва актыўна дэіндывідуалізацыя шчыравала

ў таталітарных рэжымах, дзе адбывалася абязьлічваньне сем'яў, гарадоў і краін, а цяпер гэтую ролю ўзялі на сябе вэстэрнізацыя і глянбалізацыя ў горшым сэнсе гэтага слова.



*Калі ў стандартызацыі рэчаў ёсьць свае плюсы, напрыклад таннасьць, то стандартызацыя людзей таксама робіць іх “таннейшымі”.*

Спрабуючы кампэнсаваць **экзістэнцыйны вакуум**, людзі шукаюць сваю самаідэнтычнасьць. Рост нацыяналізму, рэлігійнасьці — гэта прыкметы браку самаідэнтычнасьці, бо людзям жыцьцёва важна сябе вызначыць, важна “кімсьці быць”. Прамысловыя брэндзы, дзяржавы, рэлігіі дзеюць аднолькава: яны ствараюць калектыўныя ідэнтычнасьці, да якіх чалавек “належыць” і якія ён нібыта павінен абараняць мацней, чым свае асабістыя інтарэсы. Але яны ніколі не сфарміруюць вашу сапраўдную асобу. Апрача гэтага на сябе гатовыя ролі, мы толькі фармуем фальшывую самаідэнтычнасьць, і гэта абмяжоўвае нашы магчымасьці, паралізуе нашы рэсурсы.

**Фальшывая ідэнтычнасьць** фармуецца, калі чалавек вызначае сябе адно сваёй біяграфіяй, увесь час адсылаючы сябе ў мінулае і параўноўваючы зь ім. Або калі чалавек ідэнтыфікуе сябе з групай, якой належыць, напрыклад: мужчына, француз, мэханік, футбольны фанат, — пераймаючы стандарты групы як уласныя. Часам фальшывай ідэнтычнасьцю можа быць імкненьне існаваць у поўнай аўтаноміі і жыць толькі па сваіх законах па-за грамадствам. Маркетынг навязвае нам фальшывую ідэнтычнасьць “індывідуальнасьці”, калі мы можам купіць мноства розных прадметаў і стварыць свой асабісты набор зь іх.

**Што рабіць?** У першую чаргу варта крытычна ставіцца да любой гатовай самаідэнтычнасьці. Гэта як зь ежай: усе ведаюць, чым небясьпечны фастфуд і што самая бясьпечная, карысная і смачная ежа — зробленая дома. Так і самаідэнтычнасьць — яе трэба вырашчваць і разьвіваць. Калі мы галодныя, мы часта ямо абы-што, а калі мы ня верым і ня ведаем сябе, то гатовыя прыняць любую ідэнтычнасьць. Страта прыналежнасьці — гэта моцны стрэс, і мы гатовыя верыць у што заўгодна, абы здабыць нейкую ўстойлівасьць. Таму людзі з аслабленай самаідэнтычнасьцю, «бяспамятныя», так лёгка

ўнушальныя і схільныя прапагандзе. Але няма здаровага фастфуду, так няма і ўнівэрсальнай самаідэнтычнасьці. Яе немагчыма купіць у краме, праца над яе стварэньнем запатрабуе ад вас значнага ўкладаньня часу і энэргіі, самае галоўнае ў гэтым пошуку — працягваць шукаць.

**Што вы пра сябе ведаеце?** *Да якога калена вы ведаеце свой радавод? Між іншым, веданьне сваіх каранёў — гэта адзін з важных аспэктаў самаідэнтычнасьці. Што вы ведаеце аб месцы, дзе жывяце? Вы ведаеце свае слабыя бакі? Як вы іх абараняеце? У чым вашыя моцныя бакі? Як вы іх карыстаеце? Што вы ўмееце рабіць? Што вы ўмееце рабіць лепш за калег? Што вам сапраўды падабаецца і чаму?*

**Калі вашыя веды пра сябе малыя, пачніце з простага пытаньня: «Чым я заняты, калі мне падабаецца, хто я?» У канчатковым выніку, гэтыя і падобныя пытаньні дапамогуць вам адказаць на галоўнае пытаньне: «Хто я і чым адрозьніваюся ад іншых?»**

Тое, як вы адказваеце на гэтае пытаньне, шмат у чым вызначае ваша здароўе. Немагчыма спазнаць сябе, застаючыся нерухомым. Старажытныя грэкі лічылі, што спазнаць сябе — значыць выпрабаваць сябе. Любое спазнаньне — гэта падарожжа. Вы можаце вывучаць любыя незнаёмыя рэчы, капаць ўшыркі, углыб, у бакі. Спазнаючы новае пра сябе, мы дадаём частку сябе. І гэта тычыцца ня толькі розуму, але й цела. Чым вышэй у вас узровень самаўсвядомленасьці, чым лепш вы сябе ведаеце, тым лепшы выбар вы зможце рабіць у любых сытуацыях і атрымліваць ад яго нашмат больш задавальненьня. **Бо здароўе — гэта здаровае задавальненьне сваіх, сапраўдных, а не чужых патрэбаў.**

*Як добра заўважыў філёзаф Раман Кразнарык, «мы ўвайшлі ў эпоху новага багацьця, пры якім сэнс таго, што ты робіш, становіцца даражэйшым за грошы».*

Цяпер недастаткова зрабіць проста харошы прадукт, патрэбны ўнікальны прадукт, а, застаючыся ўсераднёным, гэтага дасягнуць немагчыма. Дрэву для шырокай кроны патрэбныя глыбокія карані, так і чалавеку для вонкавых праяў патрэбныя разьвітыя самаўсвядомленасьць і самаідэнтычнасьць. Будзьце адданыя ня вонкавай ідэі, а самому сабе — і гэта зробіць вас здаравейшымі й больш пасьпяховымі. Калі ад чужой ідэі лёг-

ка адкаснуцца, то сапраўднае, ваша асабістае пакліканьне будзе заўсёды вас натхняць.

Некаторыя навукоўцы лічаць, што гонар за сваё паходжаньне зьяўляецца важным кампанэнтам посьпеху. Калі чалавек упэўнены зь дзяцінства, што ён пераўзыходзіць іншых, то гэтая вера будзе дапамагаць яму праяўляць свае якасьці. Існае пачуцьцё ўласнае перавагі неабходна падмацоўваць і даводзіць на практыцы, таму, калі дадаць да яго некааторую ўпэўненасьць у сабе, — гэта дапаможа дамагацца посьпеху. А ў спалучэньні са здольнасьцю да кантролю імпульсаў, г. зн. дысцыплінай, гэтая імавернасьць становіцца яшчэ вышэй.

### Асабісты брэнд, або Стварыце сабе імя.

Вашы рашэньні адносна стылю, захапленьняў, адзеньня і да т. п., у ідэале павінны адлюстроўваць вашыя каштоўнасьці і служыць павышэньню вашай пазнавальнасьці. Імя-брэнд адразу зьяўляецца гарантам якасьці, выклікае давер, прыцягвае, інфармуе.

*Як дакладна сказаў заснавальнік Амазон Джэф Бэзас: «Асабісты брэнд — тое, што пра вас кажуць людзі, калі вас няма ў пакоі».*

У аснове асабістага брэнда ляжаць тры ключавыя паняцьці: прафэсіяналізм, рэпутацыя і папулярнасьць. Калі чагосьці з гэтага бракуе, то сфармаваць асабісты брэнд будзе складана. Чым бы вы ні займаліся, будзьце сумленнымі. Разьвівайцеся як прафэсіянал, заявіце пра сябе і будзьце навідавоку, пішыце артыкулы, выступайце на тэлебачаньні, давайце гострыя і актуальныя камэнтары на важныя тэмы. Пры гэтым лепш рэкламуйце сваю справу, а не імя. Нават калі вы працуеце ў кампаніі, памятайце, што спачатку людзі давараюць чалавеку і толькі потым — фірме, так за Amazon стаіць Джэф Бэзас, за Apple — Стыў Джобс, за Microsoft — Біл Гейтс. Як вашыя звычкі, адзеньне, сацсеткі, сайт, інтэрвію адлюстроўваюць ваш асабісты брэнд? Ці ёсьць у гэтым цэльнасьць?

Як мы ўжо даведаліся, сацыяльны статус шмат у чым вынікае з унутраных адчуваньняў, і няма сэнсу шукаць яго звонку. Мы каштоўныя тым, што ствараем карысныя для іншых людзей каштоўнасьці, што мы важныя для іншых людзей. Гатовыя адказы на пытаньні аб сэнсе жыцьця, якія прапануюць розныя вучэньні, маюць шмат пабочных эфэктаў.



**Пошук гэтых адказаў — толькі наша асабістая справа, стварэнне каштоўнасцяў — толькі наша асабістая справа.** Тое, як мы выкарыстоўваем сваё жыццё і ў што ператвараем свой гадзіннік, — і ёсць сэнс. Ён заключаны ў рэальнасці і ў тым, як мы можам выкарыстоўваць яе ў сваіх мэтах. Адаптуючыся, дзейнічаючы ўважліва і гнутка, мы дасягаем сваіх мэтаў. Чакаць, што рэальнасць зменіцца, каб адпавядаць нашым уяўленням пра яе, — глупства, але гэтым занятая безліч людзей.

*Думайце над тым, як дзейнічаць і якія задачы вырашаць, а не спэкулюйце думкамі для тлумачэння сваіх няўдач або пошуку апраўданняў.*

### Як знайсці ікігай?

Чым лепей мы сябе ведаем, прымаем свае рысы і асаблівасці, тым лепшыя рашэнні прымаем. Важна вызначыць свае моцныя і слабыя рысы, свае крыніцы энэргіі і матывацыі, радасці і задавальненняў, зразумець, што прыводзіць нас у стан плыні, якія ў нас ёсць чаканні ад сябе і ад іншых. Падумаць, што трэба ў грамадстве, што найбольш запатрабавана?



*Ікігай — гэта ня проста вашае жаданне, а тое, што знаходзіцца на скрыжаванні чатырох сфэраў: за што добра плацяць, што вы ўмеете рабіць, што вам падабаецца і што трэба людзям.*

Некаторыя аўтары вылучаюць наступныя найважнейшыя чыннікі ўсвядомленай кар’еры: прыбытак, статус, выкарыстанне талентаў, разуменне значнасці сваёй працы, задавальненне.

**Працягвайце пытацца ў сябе і назіраць.** Што для вас самае каштоўнае? Чым ганарыцеся? Што ўмеете рабіць? У чым вы прафэсіянал? Якія навыкі трэба паляпшаць? Што вы любіце рабіць? Ад чаго замірае сэрца? Аб чым марыце? Што павышае вашу самаацэнку? Хто вы ў марах? Чаго вы чакаеце ад працы — калектыў, дасягненняў, кар’ера, грошы? Спытайце сябе шчыра: я падабаюся сабе, калі раблю гэта? Ці падабаецца вы сабе раздражнёным, лежачы на канапе і купляючы тавары па акцыі? А зараз падумайце, чым вы бываеце занятыя, калі вам падабаецца, хто вы такі. Калі вы рассяяце, калі вы перамагаеце?

**Гэта нармальна — шукаць сваё шчасце і пакліканне.** Вы нікому нічога не павінны рабіць, калі гэта не прыносіць вам шчасця і задавальнення ад жыцця. Назапасцеся цягнёнем, бо ваш пошук можа заняць доўгі час, і самае важнае ў ім — працягваць шукаць і дзейнічаць. Схадзіце ў кнігарню, пагартайце кнігі ў розных раздзелах. Спытайце сябе, у якім раздзеле вы б хацелі прачытаць усё? Успомніце людзей, якім вы зайздросцілі і якіх пераймалі. Чым яны займаліся? Што вы любілі ва ўзросце 13–15 гадоў? У якой справе вы з задавальненнем бралі звышмерную працу ці гатовыя былі займацца гэтым бясплатна?

### Самаацэнка і годнасць.

Часта людзі спрабуюць павышаць сваю самаацэнку штучна, а не праз павелічэнне сваіх рэсурсаў. Напампоўванне ілюзій прыводзіць толькі да завышэння прэтэнзій да навакольнага свету і павялічвае рызыку дэпрэсіі. Сыцвярджаць сабе, што вы самы разумны, — ня зробіць вас разумнейшым. Зьмена самаўяўлення адбываецца ў выніку дзеяў, а не разважанняў. Наш мозг, назіраючы за тым, што мы робім, мяняе нашу самаацэнку і ўяўленні пра сябе. Калі вы баіцеся, але дзейнічаеце адважна, робіце гэта ўвесь час, то вы пачынаеце думаць пра сябе як пра адважнага чалавека.

**Дзеянне мяняе ўяўленне, а не наадварот.** Прычына высокай самаацэнкі — перамогі і спрыяльныя падзеі ў жыцці чалавека. Для здаровай самаацэнкі важна параўноўваць сябе цяперашняга з сабой у мінулым, а пры параўнанні з іншымі людзьмі параўноўваць сябе з адэкватнай рэфэрэнтнай групай: чаго дамагліся людзі майго ўзросту за гэты тэрмін. Важна ў любой сытуацыі захоўваць годнасць — гэта наша каштоўнасць, павага да сябе, аўтаномія, удзел у прыняцці рашэнняў і свабода выбару. Захоўваць гонар і самапавагу — важныя рысы статусу і пазітыўнае адчуванне ўласнае каштоўнасці.

**Будзьце найлепшымі ў тым, што вы робіце.** У японцаў ёсць яшчэ адно паняцце — кодавары, яно абазначае адказны падыход да сваёй справы. Гэта ваш асабісты прафэсійны стандарт, калі вы ўвесь час удасканальваецеся, выяўляючы ўвагу нават да самых дроб-

ных дэталей і дамагаючыся ідэальных вынікаў.

**Выбірайце тую справу, якая атрымліваецца, і ўдасканальвайцеся, становячыся лепшымі. Адчуваньне росту і перавагі — гэта тое, што павышае ваш статус і самаацэнку.**

Факусуючыся на сваіх моцных баках, вы атрымліваеце імпульс да росту. Калі ў здароўі карысна закрываць свае слабыя бакі ў першую чаргу, то ў выпадку са статусам усё наадварот — адна ваша яркая рыса або талент важнейшыя за сотню слабасцяў. Разьвівайце свае наймацнейшыя бакі, і яны кампэнсуюць усё астатняе. Адчуваньне прагрэсу і значнасьці матывуе — калі мы становімся лепш і лепш у тым, што для нас вельмі важна, калі мы служым глянбальным мэтам, якія пераўзыходзяць нашы патрэбы.

Статус шчыльна звязаны са стварэньнем і захаваньнем вашага ўнутранага кодаксу. Не вашыя эмоцыі кіруюць вашым жыцьцём, а вашыя каштоўнасьці і прынцыпы вызначаюць тое, як вы разьмяркоўваеце свой час. Не стамляйцеся ў сябе пытацца, ці правільныя рэчы вы робіце? Веданьне сваіх здольнасьцяў і талентаў, выкарыстаньне іх вельмі важнае ў канкурэнтнай барацьбе.

*Падумайце, у якіх сфэрах жыцьця вы хочаце рабіць гэтыя рэчы, ці робіце вы іх натуральна, адчуваеце ў працэсе задавальненьне і задавальненьне, лёгка вучыцеся, дзейнічаеце неардынарна і эфэктыўна нават пад ціскам?*

### **Пытаньні і заданьні**

1. У чым сэнс вашага жыцьця, на ваш погляд?
2. Ці ёсьць у вас асабісты брэнд?
3. Ці добрыя вы ў тым, што робіце? Ці хочаце стаць лепей?

## Сацыяльнае атачэньне

### 1. Сацыяльны мозг

Я дапамагаю людзям стаць здаравейшымі, але й яны, у сваю чаргу, вельмі дапамагаюць мне. Камунікацыя з разумнымі, моцнымі, крэатыўнымі, упэўненымі людзьмі — гэта адна з самых прыемных характарыстык маёй працы. Ня будзе перабольшаньнем, калі я скажу, што яны мяне натхнялі і падбадзёрвалі ў важных рашэньнях і справах. Людзі вакол нас заўважна ўплываюць на тое, што мы робім, і тое, як мы сябе адчуваем.

**Скажы мне, хто твой сябар, і я скажу, хто ты.**

Калі вы камунікуеце з разумнымі, ветлівымі людзьмі, якія сочаць за сваім здароўем, маўленьнем і вонкавым выглядам, маюць мэты ў жыцьці ды імкнуцца іх дасягнуць, ня маюць шкодных звычак, добра зарабляюць і бескарысьліва дапамагаюць адно аднаму ў дасягненьні мэтаў, шчыльна камунікуюць, бавяць час і сябруюць, то з высокай ступенню імавернасьці вы будзеце такім жа. Чым больш вы камунікуеце, тым больш задавальненьня атрымліваеце і тым больш вам хочацца гэта рабіць.

А калі вам цяжка знаходзіць агульную мову зь іншымі людзьмі, вы падазроныя, зь цяжкасьцю разумеете іншых і чакаеце ад іх ці то любові, ці то прызнаньня вашых паслуг, калі вашы сябры, знаёмыя і калегі ня сочаць за здароўем, выпіваюць або кураць, безыніцыятыўныя, не разьвіваюцца, кепска выглядаюць і ня сочаць за сабой, то, хутчэй за ўсё, і вы падобныя да свайго асяродзьдзя.



*Калі вы дрэнна разумеете іншых, ня ўмеете камунікаваць, вам абыякавыя іншыя людзі, то й яны ня будуць імкнуцца падтрымліваць з вамі сувязі — так узьнікае заганае кола варожасьці і недастатковага разуменьня.*

*Са старажытных часоў людзі жылі невялікімі плямёнамі, дзе ўсе адно аднаго ведалі і ўзаемадзейнічалі. Людзі арганізоўваліся для калектыўнага паляваньня — адны высочваюць здабычу, другія гоняць яе, трэція чакаюць у засадае, — для падтрымкі ў канфліктах зь іншымі плямёнамі. Уменьне дамаўляцца, разумець адно аднаго і падтрымліваць лягло ў аснову сучаснай цывілізацыі. У выпадку посьпеху племені перамагаў кожны, а калі прайгравала племя, то загінуць маглі ўсе.*

Таму ў нас генэтычна закладзенае імкненьне дапамагаць блізкім людзям, радавацца іх посьпеху. Чым больш пасьпяхова дзейнічае ваша «племя», тым больш посьпеху ў вас асабіста. А вось дасягнуць вялікіх мэтаў у адзіночку вельмі складана, таму часта прычынай праблемаў сёньня зьяўляецца ізаляцыя ад неабходных вам людзей, якія маглі б дапамагчы рэалізаваць ваш патэнцыял.

**Аптымальнае сацыяльнае атачэньне — гэта найлепшае асяродзьдзе для росту, падтрымкі і самарэалізацыі.**

### Сацыяльная ізаляцыя.

Ізаляцыя згубная як для здароўя, так і для кар’еры. “Выгнаньне з племені лічылася больш жорсткім пакараньнем, чым кара сьмерцю”, — лічылася, што чалавек, ізаляваны ад грамадства, вырачаны на пакуты і гібель. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя і зьвязаныя з навакольнымі нашмат мацней, чым мы можам сабе ўявіць.

Як заўважыў пісьменьнік Оскар Уайльд: «Быць у грамадстве проста нудна. А быць па-за грамадствам — ужо трагедыя».

**Сучасныя ідэі індывідуальнасьці і незаможнасьці** ствараюць ілюзію, што кожны з нас — паўнаўладны гаспадар лёсу, але ў рэчаіснасьці сацыяльнае атачэньне — адзін з наймагутнейшых рэсурсаў здароўя. Разьвіваючы болей глыбокіх сувязяў, паляпшаючы якасьць камунікацыі, мы мяняем да лепшага як сябе, так і іншых людзей.

Вывучэньне мозгу прыматаў і чалавека паказала, што стылю камунікацыі адпавядае пэўная нэўрахімія мозгу. Напрыклад, у шымпанзэ высокі ўзровень ацэтылхаліну і нізкі ўзровень дафаміну ў паласатым целе мозгу, і гэта прыводзіць да таго, што малпы схільныя дзейнічаць, арыентуючыся на ўнутраныя падбухторваньні, ігнаруючы навакольных. У сучасных людзей нэўрахімія мозгу іншая: ужо ў нашых далёкіх продкаў стала больш дафаміну і сэратаніну і менш ацэтылхаліну. Так мы сталі матываваць сябе тым, што вакол нас, а не сваімі асабістымі жаданьнямі, навучыліся быць больш уважлівымі да навакольных, улічваць іх інтарэсы, дамаўляцца і, што самае важнае, фармаваць устойлівыя сем'і.

**Пакажыце іклы!** Падыдзіце да лютэрка і паглядзіце на свае зубы. Нашыя іклы зусім маленькія — і гэта адна з прыкметаў зьніжэньня агрэсіі да іншых асобінаў.

Гіпотэза антрапаляга Лаўджоя тлумачыць, як разьвіліся **тры ўнікальныя прыкметы чалавека: кароткія іклы, схаваная авуляцыя і двуногасьць**. Такім чынам, нашыя продкі з нейкіх прычынаў пачалі практыкаваць сумеснае выкормліваньне дзяцей, бо рэпрадуктыўны посьпех у прыматаў залежыць ня так ад пладавітасьці, як ад выжывальнасьці дзіцянятаў. Эвалюцыйным посьпехам лічылася манагамная пара і мноства нашчадкаў. Гэта прывяло да разьвіцьця двуногасьці (для таго, каб прыносіць ежу і забясьпечваць самак і дзяцей ежай), зьніжэньня ўнутрыгрупавой агрэсіі за самак і памяншэньня іклоў, якія іх адпужвалі, зьяўленьня схаванай авуляцыі (ніжэйшая імавернасьць прывабнасьці для іншых самцоў). Зьніжэньне ўнутрыгрупавой агрэсіі прывяло да лепшай каапэрацыі і стымулявала разьвіцьцё галаўнога мозгу.

Цалкам магчыма, што менавіта манагамія зрабіла нас людзьмі. Калі самцы перастаюць

канкураваць за самак, то ім лягчэй дамаўляцца паміж сабой і каапэравацца для здабычы ежы. Таму зьмена нэўрахіміі нашага мозгу прывяла да мацнейшага кантролю над эмоцыямі, стрымліваньня агрэсіі і ўтварэньня доўгатэрміновых сувязяў — у выглядзе як сем'яў, так і ўстойлівых сяброўскіх стасункаў.

**Наш мозг змяніўся і стаў нашмат больш сацыяльным, мы сталі жыць у сем'ях і сябраваць сем'ямі.** Усталяваньне шматлікіх сямейных і сяброўскіх сувязяў спрыяла назапашваньню культурных навыкаў і далейшай эвалюцыі і прагрэсу. «Сэкс-бомбы» і «дрэнныя хлопцы» — гэта не адаптацыя, а водгульле старэйшай праграмы паводзінаў.

Актыўнае сацыяльнае жыцьцё ў племені, актыўныя ўзаемадзеяньні зь людзьмі — усё гэта прыводзіла да таго, што сацыяльны статус і лепшае разуменьне адно аднаго стала забясьпечваць большы рэпрадуктыўны посьпех. Пераход ад герархіі да эгалітарызму прывёў да таго, што вырашальнай стала не фізычная сіла, а інтэлект, уменьне пралічваць учынкi іншых, разумець матывацыю і пачуцьці суродзічаў, мець у галаве дынамічныя мадэлі іх псыхікі. Чым больш у нас кантактаў, тым большае разьвіцьцё зонаў мозгу, адказных за памяць і распазнаньне людзей.

## Тэорыя сацыяльнага мозгу.

Тэорыя сацыяльнага мозгу лічыць, што менавіта ўзаемадзеяньне з суродзічамі было і ёсьць рухальнай сілай эвалюцыі. Наш «сацыяльны мозг» уключае многія аддзелы мозгу: лобныя долі, скроневыя, мігдаліну і да т. п. Разуменьне іншых людзей — гэта надзвычай складаны навык, бо трэба адрозьніваць намёкі, падман, разумець інтанацыі, міміку, супастаўляць гэта з сытуацыяй і асаблівасьцямі чалавека — усё гэта патрабуе інтэнсіўнага разьвіцьця мозгу.



У сярэднім чалавек можа сябраваць, то бок рэгулярна падтрымліваць адносіны, даведвацца і памятаць характарыстыкі 150 чалавек (а некаторыя «прасунутыя карыстальнікі» і больш за 200), што ўдвая больш, чым малпы.

Гэта называецца «колькасьць Данбара» і сьведчыць пра абмежаваньне колькасьці пастаянных сацыяльных сувязяў. Лік 150 увесь час прайграецца ў чалавечай гісторыі: сярэдні па-

*мер вёскі, колькасьць людзей у племені, памер ваеннага атрада, колькасьць актыўных сяброў у сацсетках і г. д.*

Сацыябэльнасьць чалавека карэлюе з памерамі лобных і скроневых доляў чалавека, якія павялічваліся ў працэсе эвалюцыі.

*Пашкоджаньне асобных частак мозгу, напрыклад лобных доляў, прыводзіць да таго, што людзі хоць і захоўваюць памяць пра сацыяльны сьвет і яго нормы, але робяць моцныя памылкі ва ўспрыманьні эмоцыяў, невэрбалікі, ня могуць разумець іронію ці даваць слушныя маральныя ацэнкі.*

Такім чынам, нашае мысьленьне шчыльна завязанае на сацыяльным асяродзьдзі і ўзаемадзеяньні зь ім. Зьбядненьне колькасьці сувязяў вельмі ўплывае на нашае здароўе — як прама, так і ўскосна, праз узровень стрэсу, атрыманьне важных ведаў і да т. п. Для адэкватнага сацыяльнага ўзаемадзеяньня важныя разьвітыя сацыяльныя навыкі. Многія людзі не атрымліваюць усіх магчымых задавальненьняў ці пераваг ад камунікацыі, бо маюць неадаптыўныя мадэлі паводзінаў, засвоеныя яшчэ зь дзяцінства.

Важную ролю ў камунікацыі граюць **люстраныя нэўроны**, дзякуючы якім мы можам аўтаматычна прайграваць эмацыйныя рэакцыі нашага бліжэйшага атачэньня, менавіта таму так важна заўсёды сачыць, хто знаходзіцца навокал. Атачэньне дае нам мноства сыгналаў, якія ўхваляюць ці крытыкуюць тое, што мы робім і як рэагуем на стымулы, і такім чынам навучае нас. Наш унутраны сацыёмэтар успрымае ўзровень грамадзкае ўхвалы, яго зьмены прыкметна адбіваюцца на нашым самаадчуваньні. На падставе грамадзкае ўхвалы мы мадэлюем і свае паводзіны. Таму ад навакольных можа залежаць, возьмемся мы за пэўныя праекты ці не, будзем упартыя ці здадзімся. Люстраныя нэўроны могуць прыносіць нам радасьць, калі людзі вакол усміхаюцца, але калі вакол нас пахмурныя твары, то й наш настрой будзе зьніжацца.

**Можна і трэба вучыцца камунікацыі.** Многія людзі ўспрымаюць таварыскасьць як нейкую спрадвечную прыроджаную характарыстыку чалавека. Нехта сьцьвярджае, што ён — інтравэрт, і яму не наканавана камунікаваць ушчыльную. Іншыя баяцца падацца дурнаватымі ці нягэлымі, стаць аб'ектам насмешак. Насамрэч кожны з нас, нават глыбокі інтравэрт, звышсацыяльны. Цяга

да камунікацыі, уменьне разумець іншых закладзеныя ў нашых генах, трэба толькі рэалізаваць гэты навык, навучыцца карыстацца інструмэнтам. Чым больш мы будзем разумець іншых людзей, вывучаць іх, тым цікавейшымі яны нам пададуцца. Чым больш цікавасьці мы да іх адчуваем, тым больш нязмушанай і яркай будзе камунікацыя. Аднаводна, чым больш задавальненьня мы атрымваем, тым больш актыўна будзем знаёміцца і ўзаемадзеінічаць з навакольнымі.

Нам патрэбныя іншыя людзі, каб пераадолець сваю ізаляцыю і адзіноту. Але зьявіцца яны могуць, калі мы дапаможам ім у гэтым. Ня трэба рабіць ідэю “адзіноты” рамантычнай і цудоўнай, у ёй няма нічога карыснага, яна небяспечная для здароўя. Пераадолейце свае перадузятасьці і чаканьні ад іншых людзей, ідзіце ім насустрач. Дапамажыце іншым пазбавіцца ад адзіноты і забабонаў у дачыненьні да камунікацыі, гэта ўзабагаціць кожнага з вас.

*У дзяцінстве я мала камунікаваў з аднагодкамі, аддаваў перавагу ўсё рабіць і вывучаць самому. Пасьля заканчэньня мэдыцынскага ўнівэрсытэта пайшоў на спэцыялізацыю анэстэзіёляг-рэаніматэляг адно з тае прычыны, што лекары гэтай спэцыяльнасьці менш за ўсё маюць зносіны з пацыентамі (а таксама мне падабалася рэаніматалёгія і прыборы). Але, пачаўшы выкладаць у мэдыцынскім ўнівэрсытэце, а затым у сваёй школе здароўя, я разьвіў навыкі зносінаў і стаў атрымліваць на шмат больш задавальненьня ад камунікацыі і новых людзей. Зрэшты, мне яшчэ вельмі далёка да «камунікатывых геніяў».*

## Інвэстуйце ў сувязі.

Сацыяльныя адносіны — гэта важны рэсурс, у яго варта сыстэмна інвэставаць, бо добрыя сувязі не ўзьнікаюць самі па сабе. Стывен Кові, аўтар кнігі “Сем навыкаў высокаэфектыўных людзей”, апісвае адносіны як стварэньне эмацыйнага банкаўскага рахунку, які вызначае ўзровень даверу ў адносінах.



*Калі вы паважліва і сумленна ставіцеся да чалавека на рэгулярнай аснове, ягоны давер да вас расьце.*

Высокі ўзровень даверу робіць магчымым эфектыўныя камунікацыю, супрацоўніцтва, каапэрацыю.

**Нават памылкі могуць быць дараваныя пры высокім капітале даверу.** Але калі вы камунікуеце непаважліва, злоўжываеце даверам, не даяце чалавеку выказвацца, ігнаруеце ці раздражняецеся, то ваш эмацыйны рахунак растае. Пры нізкім узроўні даверу да вашых словаў і прапановаў ставяцца насцьцяржана і падазрона, што абцяжарвае камунікацыю і разбурае яе. Гэта можа адбывацца як між мужам і жонкай, так і ўнутры кампаніі.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы — тыповы прадстаўнік вашага атачэньня ці не?
2. Ці падзяляеце вы посьпех вашых сяброў альбо зайздросьціце яму?
3. Наколькі таварыскім вы сябе лічыце? Ці спрабавалі вы разьвіваць гэты навывк?

## 2. Эпідэмія самоты

Навукоўцы сур'ёзна занепакоеныя эпідэміяй самоты. Сябры і камунікацыя — гэта незаменныя вітаміны для нашага мозгу, бо ўся гісторыя чалавека прайшла ў цесным кантакце зь іншымі: ад вялікай сям'і да згуртаванай супольнасьці. Самота, нават не ўсвядомленая, глыбока нефізыялягічная для нашага арганізма, нам эвалюцыйна прызначана быць у кантакце са сваякамі й суродзічамі. Наш мозг успрымае змушаную адзіноту як сымптом хваробы і рэагуе на яго адпаведна.

Але цяпер грамадства ўсё больш атамізуецца, распадаецца. З аднаго боку, у нас усё больш магчымасьцяў мяняць сваё атачэньне, вандраваць, быць на сувязі. Адваротны бок мабільнасьці — гэта зьніжэньне колькасьці доўгатэрміновых сувязяў і слабоя ўкараненьне людзей. Мы бачым, што ўсё больш людзей пачуваюцца самотнымі: у заходніх краінах гэтая лічба складае 20–40% дарослага насельніцтва. Сучаснае грамадства часта завуць “вадкім” (liquid society), калі сталыя пераезды прыводзяць да таго, што ў нас менее грамадзкіх сувязяў, мы надаём недастаткова ўвагі адносінам у адрозьненьне ад традыцыйнай мадэлі вялікай сям'і, дзе пад адным дахам жывуць розныя пакаленьні.

У Японіі паўмільёна хікікімори (хікі) — людзей, якія імкнуцца да поўнай сацыяльнай ізаляцыі, у Швэцыі амаль палова гаспадарак — гэта самотныя і бязьдзетныя дарослыя людзі,

у Брытаніі больш за 9 мільёнаў самотнікаў і самотніц, у ЗША больш за 40 мільёнаў людзей старэйшых за 45 гадоў самотныя. Калі ў 1900 годзе толькі 5% людзей лічылі сябе самотнымі, дык цяпер іх ня менш за 25%. Скарачаюцца і спосабы баўленьня часу, мы ўсё меней зьбіраемся разам на мерапрыемствы, радзей гуляем у гульні або займаемся спортам. Нават у межах адной сям'і людзі ўсё менш камунікуюць і радзей ядуць за адным сталом.

Прычынаў багата: гэта і зьмена эканамічных адносінаў, калі зьяўленьне пэнсій зрабіла пэнсіянэраў незалежнымі, і фінансавая незалежнасьць кожнага чалавека, які можа дазволіць сабе забясьпечваць выдаткі на жыцьцё самастойна, і ўзмацненьне дзяржавы. Парадокс: чым больш мы давяраем дзяржаве, тым меншая неабходнасьць зьвяртацца па дапамогу да сяброў. Ва ўсім сьвеце цяпер адбываецца зьніжэньне цікавасьці да грамадзкіх аб'яднаньняў, памяншэньне колькасьці добраахвотных асацыяцыяў. Гэтыя працэсы могуць быць даволі небясьпечнымі для дэмакратычных краінаў, бо зьмяняюць салідарнасьць грамадства.

**Гарадзкое асяродзьдзе.** Большую частку сваёй эвалюцыі чалавек праводзіў у атачэньні людзей, якіх ён добра ведаў ці якія былі яго сваякамі, сустрэчы зь незнаёмецамі адбываліся рэдка. Чым больш вакол нас людзей, тым цяжэй нам падтрымліваць зь імі сувязь: сёньня жыхары буйных гарадоў ня ведаюць нават сваіх суседзяў, а лішак незнаёмцаў павялічвае стрэс ад высокай няпэўнасьці і недахопу кантролю. Парадаксальна, але больш высокая фізычная шчыльнасьць людзей прыводзіць да росту псыхалягічнага адчужэньня.

Пераязджаючы, я заўсёды знаёмлюся з суседзямі і бяру ўдзел у грамадзкіх справах. Вядома, часта ў вялікім горадзе людзі разьяднаныя і іх цяжка арганізаваць, скажам, на тое, каб разьбіць кветнікі на вуліцы ці адрамантаваць пад'езд. Таму часта большую частку затратаў даводзілася браць на сябе асабіста, але ў працэсе звычайна хто-небудзь далучаўся. Лішак незнаёмых людзей павялічвае стрэс, а высокая фізычная шчыльнасьць насельніцтва вядзе да росту псыхалягічнага адчужэньня.

**Высакашчыльнае гарадзкое асяродзьдзе** ня вельмі спрыяльнае для фізычнай актыўнасьці: колькасьць прагулачных сьцежак і бясьпечных грамадзкіх месцаў скарачаецца.

Яно таксама спрыяе і нездароваму харчаванню праз мноства крамаў і рэстаранцаў, рэкламы фастфуду, дарагіх якасных прадуктаў. Высокі ўзровень стрэсу павялічвае і вялікую імавернасць дэпрэсіі ды трывожных разладаў. Сувязь шчыльнасці насельніцтва і ўзроўню шчасця неадназначная ў розных частках свету. На індывідуалістычным Захадзе дзейнічае правіла, што гараджане менш шчаслівыя: чым большы горад, тым меншы ўзровень шчасця. Іншыя даследаванні абвяргаюць гэта і гавораць пра большую сувязь шчасця і даходу: у Азіі, дзе ёсць схільнасць да калектывізму, жыхары буйных гарадоў пачуваюцца шчаслівейшымі.

Колькасць злачынстваў у хмарачосах павялічваецца амаль прапарцыяна іх вышыні. Калі ў трохпавярховых дамах учыняецца 8,8 злачынстваў на тысячу жыхароў, то ў шаснаццаціпавярховых — да 20,2. Таксама гараджане значна часцей пакутуюць на разнастайныя парушэнні псіхікі, напрыклад трывожны нэрвз і афектыўны разлад. Навукова даведзеная сувязь актыўнасці мігдаліны і шчыльнасці насельніцтва: чым у буйнейшым населеным пункце жыве чалавек, тым мацней актывуецца ў яго мігдаліна ў адказ на стрэс.



*Анлайн-камунікацыя наўрад ці заменіць рэальную: у ёй няма фізічнага кантакту, невэрбальны кантакт — слабы, і няма магчымасці атрымліваць досвед сумеснага пражывання падзеяў.*

Чым большы горад, тым больш адзіноты: высокая шчыльнасць людзей спрыяе адчуванасці. Тут часта выяўляецца звышасцярожнасць, калі людзі не карыстаюцца наўнай магчымасцю для камунікацыі, лічачы самоту больш спакойнай. Але гэта наша памылка, калі мы думаем, што самота палепшыць нашае самаадчуванне. Насамрэч, яна можа адно пагоршыць яго, а вось камунікацыя — дапамагае.

У буйных гарадах ужо з'явілася паслуга “сябар на гадзіну”, калі вы можаце купіць увагу іншых людзей.

Анлайн-камунікацыя ня можа замяніць рэальную, бо практычна 80 % успрымання — гэта невэрбальная інфармацыя (позірк, гэсты і г. д.) суразмоўцы і агульны для вас кантэкст, які аб'ядноўвае (вы ў адзін час у адным месцы і пражываеце разам адзін мо-

мант). А вось пры камунікаванні анлайн вы не атрымліваеце ўсёй інфармацыі пра суразмоўцу, вы ў розным кантэксце, мо нават у розныя моманты часу. Усё гэта вядзе да таго, што мы губляем значную частку таго, што хочам данесці, і нашмат горш разумеем суразмоўцу. Таму ўжывае моцнае скажэнне, якое прыводзіць да неадэкватных высноваў і заключэнняў. А сфармаванае меркаванне потым ужо цяжка будзе змяніць.

**Камунікацыйны голад.** Само па сабе пачуццё самоты не небяспечнае, гэта біялагічны сыгнал нашага арганізма, як смагачы голад, і задаволіць яго можна камунікацыяй. Каб выжыць, камунікуй з іншымі — так кажа нам інстынкт. Голад можна задаволіць як якаснай ежай, карыснай для здароўя, так і фастфудам, які яго сыцішае, але шкодны ў перспэктыве. Задаволіць пачуццё самоты можна і сацсеткамі ці плёткамі, але ў перспэктыве злоўжыванне анлайн-камунікацыяй пагаршае сытуацыю. Можна забіць пачуццё адзіноты і заяданнем, тады фармуецца заганае кола: я самотны, таму тоўсты, і я тоўсты, таму самотны.

Ясная рэч, ня варта кідацца ў скрайнасці і лічыць любую адзіноту шкоднай. У гэтым разьдзеле гаворка ідзе менавіта пра змушаную самоту. Даследаванні паказваюць, што людзі з больш высокім IQ менш маюць патрэбу ў сябрах і атрымліваюць задавальненне ад жыцця. Па сутнасці, быць аднаму, жыць аднаму і быць адзінокім — гэта розныя рэчы, якія па-рознаму ўплываюць на здароўе.

### Пытанні і заданні

1. Ацаніце вашыя сацыяльныя сувязі якасна і колькасна. Ці дастаткова іх вам?
2. Ці любіце вы быць сам-адзін? У якіх сытуацыях быць аднаму прыемна?
3. Што вы робіце, калі адчуваеце самоту?

### 3. Сацыяльнае атачэнне і здароўе

Лепш сто сяброў, чым сто рублёў: сапраўды, а колькі каштуе сябар? Ацэнкі, праведзеныя ў ЗША, паказваюць, што калі самотны чалавек заводзіць моцнае сяброўства, то ўздзеянне на ўзровень шчасця аналягічнае павышэнню гадавога заробку на 60 тысячаў даляраў.

Сяброўства і камунікацыя — гэта прафіляктыка і лячэньне шматлікіх захворваньняў. Нават прымаўка ёсьць: чалавек без сяброў што печ бяз дроў. Адчуваньне сувязі зь іншымі людзьмі — гэта глыбінная патрэба чалавека, таму калі ўжо не сяброўства, то актыўны ўдзел у сацыяльных справах, напрыклад валанцёрства, таксама павышае ўзровень задавальненьня. Адзін з надзейных спосабаў справіцца з болем — гэта дапамагаць іншым людзям, якім яшчэ горш. А вось сацыяльная ізаляцыя або адрыньваньне, здрада блізкіх выклікаюць боль ня менш рэальны, чым фізычны, і да таго ж ён можа не згасаць з часам.

Калі дыета і фізычная актыўнасьць могуць да 20–30 % зьнізіць рызыку сьмяротнасьці, то сямейная і сяброўская падтрымка зьніжае яе на 45 %, а моцны шлюб — на 49 %. Вельмі важна і карысна часцей бываць сярод людзей, якія вас шчыра любяць, людзей, якія даюць вам паверыць у сябе, людзей, якія чакаюць ад вас посьпеху.

Навукоўцы ацанілі шкоду змушанай самоты, прыраўняўшы яе да 15 скураным цыгарэтам у дзень, што перавышае нават небясьпеку атлусьчэньня і маларухамага ладу жыцьця. Рызыка раньняй сьмерці сярод людзей, якія адчуваюць адзіноту і пакінутасьць, павялічваецца на 26 %, жыцьцё на самоце ў кватэры ці доме — на 32 %, сацыяльная ізаляцыя — на 29 %.



*Прыналежнасьць да рэлігійных суполак зьніжае рызыку сьмерці на 20 %, што было даведзена на прыкладзе прыхаджанай цэркваў. Апроч зьніжэньня рызыкі шэрагу захворваньняў, гэта спрыяе ўсталяваньню дадатковых сацыяльных сувязяў.*

У самотных вышэйшая рызыка ішэмічнай хваробы сэрца, гіпэртаніі, інсульту, дэмэнцыі, суіцыдальных спробаў і дэпрэсіі. Адзінота павялічвае рызыкі для здароўя, уплываючы на маркеры здароўя, такія як ліпідны профіль, С-рэактыўны бялок, артэрыяльны ціск і да т. п. Мэханізмы ў гэтага розныя: разьвіцьцё дэпрэсіі, зьніжэньне фізычнай актыўнасьці, павелічэньне ўзроўню стрэсу, зьніжэньне ўзроўню падтрымкі, грэбаваньне мэдыцынскім абслугоўваньнем і да т. п. Калі вы шмат часу праводзіце сярод іншых, то вам важна, як вы выглядаеце, як вы рухаецеся, таму вы сочыце за харчаваньнем

і актыўнасьцю. Праз сацыяльную ізаляцыю зьяўляецца жаданьне “запусьціць сябе”, павышаецца рызыка шкодных звычак, такіх як курэньне і алькагалізм.

**Маладыя і пажылыя людзі найбольш уразлівыя перад ізаляцыяй.** Разьвітыя сацыяльныя сувязі ў падлеткаў абараняюць ад атлусьчэньня ня горш, чым рухальная актыўнасьць. Чым больш у чалавека ва ўзросьце значных адносінаў зь іншымі людзьмі, тым лепш працуе мозг і менш рызыка Альцгаймэра. Анкалягічныя пацыенты лепш пераносяць хіміятэрапію, калі ў іх ёсьць суседзі па палаце. У таварыскіх людзей меншая рызыка дыябэту 2 тыпу, а ў людзей з дэфіцытам камунікацыі рызыка дыябэту ўзрастае на 42 % у мужчынаў і на 112 % у жанчынаў. Страта кожнага сябра на 12 % павялічвае рызыку дыябэту.



*Варожасьць і недружалюбнасьць павялічваюць сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых фактараў.*

Пры адзіноце мозг пачынае менш актыўна рэагаваць на станючыя стымулы і становіцца больш адчувальны да нэгатыўных, што пагаршае стрэсаўстойлівасьць. Самотным людзям трэба болей часу, каб заснуць, яны часцей прачынаюцца ноччу і менш глыбока сьпяць. Нават невялікая размова зь незнаёмкамі або малазнаёмымі людзьмі зьніжае ўзровень стрэсу; павелічэньне колькасьці нават слабых сацыяльных сувязяў — напрыклад, прадавец крамы або сусед па доме, — дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасьць і ўзровень шчасьця. А вось вварожасьць і непрыязь павялічваюць сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых чыннікаў.

### Соцыюм і актыўнае даўгалеццё.

У доўгажыхароў Акінавы ёсьць такія традыцыі, як мааі, юімару, наараі.

**Актыўнае сацыяльнае жыцьцё (мааі)** — гэта супольны лад узаемавыручкі, неад’емная частка іх ладу жыцьця: побач з акінаўцам заўсёды ёсьць сябры і іх фінансавая і псыхалягічная падтрымка. Нават разуменьне, што ў выпадку бяды ты ня будзеш самотны, ужо дае антыстрэсавы эфэкт. Мааі — гэта сустрэчы аднадумцаў, якія зьбіраюцца для падтрымкі каго-небудзь або для заняць-



ця агульнай справай. Нават цяпер да 50% акінаўцаў уваходзяць у мааі, часта адзін чалавек уваходзіць у некалькі мааі — гэта могуць быць школьныя таварышы ці «клубы па інтарэсах».

**Юімару (мару — кола) — гэта праява роўнасці, а наараі (праламленне хлеба) — гэта традыцыя прымаць ежу ў кампаніі блізкіх.** Сумеснае сталаванне як у коле сям’і, так і з сябрамі і калегамі — вельмі карысная ідэя, старайцеся радзей есці ў адзіноце. Для даўгалецця важна і тое, што пажылых паважаюць, яны захоўваюць права прыняцця рашэнняў, зьяўляюцца апорай сям’і і аўтарытэтам.

*На жаль, у многіх заходніх краінах пажылыя людзі альбо аказваюцца ў ізаляцыі, альбо трапляюць у дамы састарэлых, дзе іх самастойнасць абмяжоўваецца, што вельмі шкодна для здароўя і даўгалецця.*

Цікавым прыкладам зьяўляецца і эфект Разэта. Гэта горад, заснаваны італьянскімі мігрантамі ў Пэнсільваніі. Разэта прыцягнуў увагу даследнікаў нізкім узроўнем сардэчна-сасудзістых захворванняў — удвая меншым, чым у цэлым па ЗША. Даследаванні паказалі, што **асаблівых адрозненняў у ладзе жыцця ў жыхароў няма, за выключэннем дзіўнай арганізацыі сацыяльнага жыцця:** 22 грамадскія арганізацыі ў мястэчку на 2000 чалавек, дух раўнапраўя і роўнасці, вялікія сем’і з традыцыямі павагі старэйшых, клопат жыхароў адно пра аднаго і адчуванне згуртавання і адзінства.

### Узровень даходу.

Ваш сярэдні даход роўны сярэдняму арыфмэтычнаму даходу найбольш значных для вас людзей у вашым асяроддзі. Калі вы ў сярэдняй траціне вашых сяброў па даходзе, то ваша імавернасць больш зарабляць у бліжэйшыя гады высокая, а калі вы ў верхняй траціне — то шанцы падняць свой даход памяншаюцца ў шмат разоў. Забяспечаныя сябры аўтаматычна стымулююць вас зарабляць больш, пры гэтым лепей каб яны былі багацейшымі за вас, скажам, ня ў тысячу, а ў два разы.

### Пытанні і заданні

1. Як уплывае на вашае здароўе ізаляцыя?

2. Ці камфортна вам сярод тых людзей, якіх вы ведаеце?

3. Ці дапамагае камунікацыя лепшаму самаадчуванню пры стрэсе або хваробе?

## 4. Сацыяльныя сувязі

У працэсе эвалюцыі ў нашых продкаў паступова павялічваліся магчымасці мозгу, каб запамінаць і апрацоўваць психалагічныя мадэлі стану розных людзей. Як мы ўжо казалі, сярэдняя колькасць сувязяў — 150, ад 100 да 230 чалавек. Калі колькасць расьце, мозгу цяжэй памятаць кожнага і выбудоўваць з ім адносіны. Бо для падтрымання ўсіх гэтых сувязей актуальнымі патрабуецца час і намаганні. Калі ў вас узнікаюць новыя кантакты, старыя паступова знікаюць.

*Памер сярэдняга племені ў паселішчах каменнага веку не перавышаў 200 чалавек; калі людзей ставала болей, племя дзялілася. Сярод супляменьнікаў усе адно аднаго ведалі, памяталі і стваралі стабільныя адносіны.*

Ёсць і больш шчыльныя групы: падзелім 150 на 3 і атрымаем 50 — гэта памер групы аднадумцаў, калег. А група з 15 чалавек — гэта тая людзі, падзеі ў жыцці якіх эмацыйна ўплываюць на нас і цікавыя нам. Падзелім яшчэ на 3 — атрымаем 5. Пяць чалавек — гэта самыя блізкія людзі, з якімі мы можам падзяліць свае патаемныя жаданні і страхі. Або можна ўмоўна вылучыць узровень сям’і, затым блізкіх сяброў, на якіх можна разлічваць, затым “племя” ці “вёска” (агульныя інтарэсы) і ўзровень “слабых сувязяў”, уключаючы інтэрнэт-сяброў.

**Зрабіце простае практыкаванне:** выпішыце ўсіх людзей, з кім вы камунікуеце і пачуваецеся камфортна. Колькі атрымалася? Цяпер разьбіце іх па групах — блізкае кола, сярэдняе, далёкае — ці ўсе ў вас ёсць? Памятайце, што месца ў нашым мозгу могуць займаць ня толькі рэальныя, але і выдуманая або віртуальныя персанажы, медыяперсоны. Вы можаце сачыць за сваім кумірам, калі вучыцеся ў яго нечаму карыснаму.

*Калі мозгу бракуе камунікацыі, ён гатовы занурыцца ў бульварныя плёткі. Але ці сапраўды вам трэба ведаць розныя фэйкавыя «зорныя» навіны?! Камунікацыя з рэальнымі людзьмі нашмат карысьнейшая для здароўя.*



*Кожная сувязь характарызуецца сваёй «сілай»: чым больш працяглыя стасункі, чым вышэйшая эмацыйная блізкасьць, давер і чым часцей мы робім адно аднаму ўзаемныя паслугі, тым мацнейшая сувязь. Але вялікае значэньне маюць і «слабыя» сувязі.*

**Слабыя сувязі** — гэта людзі, зь якімі мы сустракаемся, але не знаёмыя блізка: калегі, суседзі, прадаўцы, былыя аднаклясьнікі і да т. п. Яны не зьяўляюцца нашымі сябрамі і адносяцца да іншых клястараў, і, такім парадкам, могуць даць нам доступ да новай інфармацыі, ідэй, знаёмстваў, магчымасьцяў і да таго ж прывесць да пашырэння нашага ўплыву. Гэтыя сувязі могуць быць значна больш разнастайнымі, плюралістычнымі, і мы можам падтрымліваць тысячы такіх «слабых» сацыяльных сувязяў.

### Як павялічыць свой сацыяльны капітал.

Вядома, ня варта хадзіць і высільвацца, каб з кім-небудзь пасябраваць, калі ўжо гэта карысна для здароўя. Аднавіць старую сувязь лягчэй, чым выбудаваць новую: складзіце спіс добрых знаёмых, якія выпалі з поля ўвагі, і аднавіце гэтыя адносіны. Знаёміцца — гэта навык, які трэніруецца гэтак жа, як іншыя навыкі. Пра гэта напісаныя кнігі, ёсць курсы камунікацыі і прамоўніцкага майстэрства. Калі вам замяняюць псыхалёгічныя праблемы, то дапаможа псыхатэрапія. Навык прыходзіць і ўмацоўваецца толькі з практыкай, таму трэніруйцеся ўсюды, дзе будзе дарэчы знаёміцца і ўступаць у кантакт.

“Мяне клічуць Андрэй, я пішу кнігу, яна дапаможа вам стаць здаравейшымі і прыгажэйшымі”, — калі вы назваліся, вам прасьцей выказацца і заводзіць знаёмствы. У гутарцы будзьце прязныя, дапамагайце людзям і шчыра цікаўцеся імі, тады вы будзеце ненавязьлівыя і самі атрымаеце задавальненьне і прыемны пошмак. Спытайце сябе, чаму вы можаце навучыцца ў гэтага чалавека? Вучыцеся і самі быць цікавымі і крэатыўнымі, разумець невэрбаліку і ўважліва слухаць, выбірайце ўнівэрсальныя тэмы: здароўе, праца, дзеці, агульныя знаёмыя.

Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта наш сацыяльны капітал, сукупнасьць псыхалёгічных стасункаў, якія спрыяюць павышэньню

дабрабыту. Чым больш у вас якасных сацыяльных сувязяў, тым большыя вашыя рэсурсы і шырэйшыя магчымасьці.



*Зьбіраць карысныя знаёмствы, весці базу дадзеных, адзначаючы розныя дэталі пра людзей як для моцных, так і для слабых сувязяў, — гэта добрая ідэя.*

Знаёмце адно з адным сваіх сяброў, бо чым шчыльнейшая сацыяльная сетка, тым яна эфэктыўнейшая. Новыя знаёмствы вы можаце завесці, уступіўшы ў цікавыя вам суполкі, грамадзкія арганізацыі, клуб выпускнікоў, адукацыйныя курсы або заняўшыся новымі праектамі на працы. Карысна знаёміцца з тымі, хто сам звязаны зь вялікай колькасьцю людзей, напрыклад з палітыкамі, блогерамі, рэстаратарамі, спартоўцамі, актарамі, грамадзкімі дзеячамі, піяршчыкамі, журналістамі і да т. п. Знаёмцеся і камунікуйце ў кавярнях, рэстаранях, на спартовых занятках, канфэрэнцыях, канцэртах, працы.

**Сацыяльныя сеткі** — гэта зручны інструмэнт для нэтворкінгу. Шмат разоў я спачатку знаёміўся і камунікаваў анлайн, а сустракаўся асабіста толькі празь месяцы ці нават гады камунікацыі. Знайсьці цікавых вам людзей можна і ў коле вашых знаёмых, і сярод падпісантаў спэцыялізаваных суполак. Камунікуючы, камэнтуючы нататкі і артыкулы, уступаючы ў дыскусіі, вы можаце лёгка знайсьці аднадумцаў.

### Знаёмцеся мэтанакіравана.

Не пускайце знаёмствы на самацёк: складзіце спіс тых людзей, з кім хацелі б пазнаёміцца, а калі ідзяце на канфэрэнцыю ці мерапрыемства, то загадзя зьбярыце інфармацыю пра тых, хто там будзе. Бо любому чалавеку прыемна, калі ім цікавяцца і абмяркоўваюць важныя для яго тэмы.

### Будзьце карысныя.

Спытайце сябе, чым я магу быць карысны сябру? У чым яго выгада ад камунікацыі са мной? Дапамагайце іншым у дасягненьні іх мэтай. Не чакайце рэакцыі ў адказ або падзякі, шукайце, як вы можаце зрабіць іншых людзей больш шчаслівымі. Шчодрасьць — гэта ключ да камунікацыі і посьпеху. Навучаючы іншых, ствараючы супольнасьць, вы

таксама дапамагаеце іншым і ўтвараеце моцныя сувязі. Радуіцеся вашым сябрам, натхняйцеся імі, дзякуйце, у тым ліку і публічна. Бо людзі запамінаюць ня тое, што вы казалі, а тое, як яны сябе адчувалі ў камунікацыі з вамі.

*Як заўважыў Оскар Уайльд, «усе спачуваюць няшчасцям сваіх сяброў, ды толькі нямногія цешацца іх поспехам».*

### Знаходзьце час для падтрымання сувязяў.

«Сардэчны сябар не народзіцца раптам» — кажа народная мудрасць: адносіны важна паглыбляць і падтрымліваць. Тут важнейшая якасць, а ня колькасць часу, калі вы суме-сна перажываеце эмоцыі і нешта робіце разам. Нагадвайце пра сябе рознымі спосабамі: віншуйце, дзякуйце, дзяліцеся карысным. Лічыцца, што трэба ня менш за тры кантакты, каб чалавек вас запомніў.

**Не сумуйце праз адмовы** ці няўдачы — гэта натуральная частка практыкі. Сацыяльнае непрыманьне заўсёды непрыемнае, але не такое й страшнае. Звыкшы да адмоваў і пераканаўшыся, што вы не згараеце пры гэтым ад збынтэжанаўсці, ідзіце практыкавацца далей. У шматлікіх людзей асыярогі з нагоды сацыяльнага непрыманьня пры знаёмстве настолькі высокія, што яны саромеюцца нават пачаць. Ня бойцеся падацца дурнем і не мудрагельце, факусуйце ўвагу на суразмоўцы, а не на сваіх перажываньнях, — і ўсё ў вас атрымаецца.

**Сям'я** можа стаць як крыніцай неймавернай падтрымкі, так і разбуральнай сілай. Таму выбар мужа ці жонкі, выхаваньне дзяцей, адносіны з бацькамі і сваякамі павінны стаць важнай часткай жыцця. Калі выбудаваць здаровыя адносіны, яны будуць вельмі карысныя для нас: клопат, падтрымка, любоў, каханьне, адчуваньне, што ў табе маюць патрэбу, — гэта магутныя стымулы жыць даўжэй і лепш. Сем'і, дзе муж і жонка нешчаслівыя адно з адным, толькі пагаршаюць здароўе і кароцяць жыццё. Развод, сьмерць мужа/жонкі значна павялічваюць рызыку хваробаў сэраца.



*Добры шлюб падаўжае жыццё мужчынаў на 7 гадоў, а жанчынаў — на 2 гады. Няшчасны шлюб пагаршае здароўе абайх сужэнцаў.*

У краінах, дзе шмат доўгажыхароў, сям'ю ставяць на першае месца, надаюць вялікае значэнне сямейным каштоўнасцям, падтрымліваюць блізкіх, памятаюць і шануюць продкаў, рэгулярна наведваюць бацькоў. У вялікіх сем'ях пажылыя людзі, якія жывуць сумесна зь дзецьмі, лепш харчуюцца, больш актыўнічаюць і радзей хварэюць.

*Невыпадкава навукоўцы тлумачаць вышэйшую працягласць жыцця людзей неабходнасцю перадачы досведу маладому пакаленьню і клопату пра яго: калі бацькі занятыя працай, бабулі і дзядулі дапамагаюць гадаваць дзяцей.*

Дасьледніца сям'і Джэйн Ховард лічыць, што **ўсім эфэктыўным сем'ям уласцівыя наступныя крытэры:**

- у іх ёсць галава сям'і, вакол якога сабраны астатнія, і ён у курсе ўсяго;
- сямейнікі маюць падтрымку і натхненне ўнутры сям'і;
- яны гасьцінныя;
- яны ўмеюць вырашаць праблемы ўнутры сям'і, захоўваючы сямейныя каштоўнасці.

Таксама ў эфэктыўных сем'ях ёсць пачуццё дома і любасці, сувязь пакаленьняў і клопат пра пажылых сямейнікаў.

Многія людзі лічаць, што добрыя адносіны ўзьнікаюць самі сабой, як падарунак нябёсаў. Так бывае, але вельмі рэдка. Добрыя моцныя адносіны патрабуюць працяглай карпатлівай працы і ўвагі. Адносінамі трэба займацца. У адносінах карысна гарманічна размяркоўваць жаданьні і абавязкі, а таксама выконваць баянс між “даю” і “бяру”, каб не сыходзіць як у навязвасць, так і ў сузалежнасць.

Карысна для падтрымання сацыяльных сувязей і вывучэнне сваёй **сямейнай гісторыі**. Глыбокае веданьне вашага радаводу шчыльна звязанае з маштабам вашага мыслення: вы ацэньваеце свае рашэнні яшчэ й з пункту гледжаньня ўплыву на жыццё ваших нашчадкаў. Улічваючы даныя эпігенэтыкі, гэта можа працаваць на некалькі пакаленьняў наперад. Вывучэнне сямейнай гісторыі карэлюе з унутраным локусам кантролю, больш высокай самаацэнкай, лепшай атмасфэрай у сям'і, лепшай згуртаванасцю, меншым узроўнем турботы, меншай частасцю паводзінных разладаў, больш эфэктыўным пераадоленнем стрэсаў.

*Імаверна, глыбокая рэтраспэктыва дапамагае больш думаць і пра сваю будучыню, бо за*

*ўспаміны і за канструяваньне будучыні адказваюць адныя і тыя ж участкі мозгу.*

### Пытаньні і заданьні

1. Складзіце сьпіс людзей, якіх вы ведаеце. З кім зь іх варта ўмацаваць сувязь?
2. Складзіце сьпіс людзей, з кім бы вы хацелі пазнаёміцца. Як гэта можна зрабіць?
3. Вывучыце сваю генэалогію.

## 5. Сацыяльнае заражэньне

*«Нашыя паводзіны — нешта накісталі заразнай хваробы: добрыя людзі пераймаюць благія звычкі, падобна таму як здаровыя заражаюцца ад хворых». Фрэнсіс Бэкан, філёзаф.*

Велізарны ўплыў на нас аказвае ня толькі колькасць сацыяльных сувязяў, але й іх якасьць. Нашае асяродзьдзе ўплывае на тое, як мы дзейнічаем, што адчуваем і пра што думаем. Выпішыце імёны пяці найбліжэйшых чалавек са свайго асяродзьдзя і ўявіце сярэдняе ад іх. Ці супадае гэта з вашым сьветаадчуваньнем?

**Спрыяльнае атачэньне стварае пажыўнае асяродзьдзе, дзе людзі могуць неверагодна разьвіць свае таленты.**

Філёзафы ў Атэнах, кіраўнікі і псыхолягі ў Вэне — таленты заўсёды былі сканцэнтраваныя лякальна, у межах адных школ або гарадоў. Многія геніяльныя навукоўцы, пісьменьнікі, музыкі, прадпрымальнікі былі знаёмыя адно з адным, абменьваліся ідэямі і шчыльна камунікавалі. Таму найлепшы спосаб прасунуцца да сваёй мэты — быць фізічна бліжэй да месца, дзе ў вас зьявіцца больш настаўнікаў і аднадумцаў. Хочаце стаць актёрам? Адпраўляйцеся ў Галівуд і ўладкоўвайцеся хаця б прыбіральнікам.

### На што можа паўплываць атачэньне.

Нашыя сувязі зь іншымі людзьмі залежаць ад іх сувязяў і гэтак далей. Даведзена, што на нас могуць уплываць сябры сяброў нашых сяброў. Можна ўявіць, што мы — як клетка сацыяльнага макраарганізма, своеасаблівага рою, па зьвёнах якога распаўсюджваюцца ідэі і звычкі. Дасьледаваньні паказалі, што, калі людзі пачынаюць набіраць вагу, іх сябры на 20% набіраюць лішнія кіло, а сябры сяброў — у сярэднім на 10%. Такое сацыяльнае заражэньне адбываецца неўсьвядом-

лена, мы проста схільныя капіяваць звычкі. Калі нашыя сябры пачынаюць часцей есьці больш калярыйную ежу, мы «заражаемся» гэтым прыкладам.

**Сацыяльнае заражэньне** — гэта калі чалавек мяняе свае паводзіны пад узьдзеяннем навакольных людзей, пры гэтым ён капіюе ня толькі ідэі, але й спосабы іх рэалізацыі. Эвалюцыйны навык капіяваць эмоцыі быў магутным і карысным мэханізмам выжываньня, важным для каардынацыі групы. Чым больш згуртавана мы дзеялі на паляваньні і пры абароне ад ворагаў, тым вышэй была імавернасьць выжыць. Нашы люстраныя нэўроны капіююць стрэс, радасьць ды іншыя эмоцыі.



*Перайманьне закладзена ў нашы інстынкты: мы ўсьміхаемся ў адказ на ўсьмешку, хмурымся, убачыўшы хмурнага чалавека, пазяхаем, калі бачым які пазяхае.*

Сацыяльнае «заражэньне» распаўсюджваецца на мноства станаў: дэпрэсія, рызыка суіцыду, атлусьценьне, алькагалізм, курэньне, шлюб, дзеці, развод, узровень прыбытку і інш. Адна лыжка дзёгцю псуе бочку мёду — і напраўду, мы часта капіюем дзеі іншых, спрыяючы распаўсюджваньню звычкі або ідэі па ўсіх сваіх сацыяльных сувязях. Цікава, што мы можам нават не разумець сапраўдных прычынаў сваіх паводзінаў. Нам здаецца, што гэта нашае асабістае рашэньне, але гэта адно перайманьне.

*Калі ваш сябар пачаў курьць, то ваша рызыка закурьць павышаецца на 61%, у вашага сваяка нарадзілася дзіця — імавернасьць завесьці дзіця ў вас павышаецца на 15% на бліжэйшыя два гады. Мужчыны, у якіх калега скончыў жыцьцё самагубствам, маюць у 3,5 разы вышэйшую рызыку суіцыду.*

**Хваля зьменаў** рухаецца як да нас, так і ад нас. Так ці інакш, мы зьвязаныя з 400 людзьмі на ўзроўні двух поціскаў рукі, і кожны з гэтых людзей уплывае на нас. Таму важна ня толькі што робіць ваш сябар, але й якія ў яго сябры. Мы ўплываем на сяброў, яны на сваіх сяброў, тыя — на сваіх сяброў — так нашы ўчынкі могуць рэальна ўплываць на жыцьцё людзей, якіх мы ніколі ня бачылі. На шчасьце, добрыя звычкі гэтак жа капіююцца і распаўсюджваюцца, як і шкодныя.

*На нас уплывае ня толькі наша назіраньне за сабой, але й назіраньне іншых людзей за на-*

*мі: і навакольныя, і дыстанцыйныя настаўнікі змяняюць нашы паводзіны. Ня толькі жывыя людзі: нават партрэты і проста намаляваныя вочы дзейнічаюць на наш сацыяльны мозг такім жа чынам. Яда ў прысутнасці выяваў іншых людзей здаецца смачнейшай, чым звычайна, а вось шкодныя прадукты губляюць сваю прывабнасць — у параўнанні зь ядой на самоце. А выявы людзей, якія рухаюцца, павялічваюць фізічную актыўнасць.*

Дзелячыся зь сябрамі шчаслівымі момантамі свайго жыцця, вы на 9% павялічваеце імавернасць шчасця, а аповед пра няшчасці можа прывесці да зніжэння ўзроўню шчасця на 7%.

**Ваш настрой уплывае на іншых: прыйдучы да працы ці вярнуўшыся дахаты, прывядзіце сябе ў норму, надайце час псыхалагічнай гігієне. Гэта важна ня толькі для вас, але й для вашых блізкіх.**

### 3 кім ты ясі.

Уздзейнічаюць на нас і хуткаплынныя кантакты: напрыклад, калі ў рэстаране ў афіцыянта залішняя вага, то людзі звычайна з'ядаюць больш, у 4 разы часцей замаўляюць дэсерт і на 17% часцей алькаголь. Наш мозг схільны прыдумляць гісторыі, звязваючы ўсе факты навокал: калі ўсё вакол тоўстыя, то, магчыма, і табе варта назапасіць некалькі кіляграмаў, бо “быць як усе” — гэта камфортна для мозгу і, як ён лічыць, важна для выжывання. За апошнія два гады жыхары ЗША сталі на 62% часцей абедаяць адны. Добра гэта ці дрэнна? З аднаго боку, перараданьне сацыяльна заразнае: калі ваш блізкі сябар пакутуе на атлусьценьне, рызыка лішняй вагі ў вас павялічваецца на 171%, а імавернасць своечасова спыніцца ў час яды ў кампаніі змяншаецца на 60%. Многія людзі знаёмыя з гэтым эфектам не па чутках.



*У пажылых мужчынаў ежа ў адзіноце (пры наяўнасці сям'і) у 2,4 разы павялічвае рызыку дэпрэсіі і на 50% рызыку сьмерці.*

Зь іншага боку, яда ў атачэнні сям'і і блізкіх аказвае магутны ахоўны эфект. У цэлым, у коле сям'і і блізкіх мы ямо менш, але хутчэй, а ў кампаніі — больш, але павольней. Акрамя гэтага, яда ў коле сям'і і сяброў зьяўляецца магутным інструмэнтам згу-

роўвання, выхавання, становаўча ўплывае і на паспяховасць у школе, і на колькасць зьяданай гародніны.

**Дыстанцыёнка.** Многія людзі і кампаніі заўважылі падзенне крэатыўнасці і прадуктыўнасці супрацоўнікаў на дыстанцыёны. Людзі — істоты сацыяльныя, і на нашы паводзіны моцна ўплываюць іншыя людзі, хто значны для нас, мы схільныя капіюваць іх паводзіны і нават падладжвацца пад чаканні. Усё гэта стварае сацыяльны ціск, аксытацынавую агульнасць і ўключае племянныя інстынкты добра працаваць разам у імя выжывання. Усё гэта матывуе нас на падкорцы, не вытрачаючы нашы валявыя працэсы. А калі людзей гэтых побач няма, то матывацыя падае і складаней засяродзіцца без сацыяльнага ціску.

Высокапрадуктыўны супрацоўнік павышае прадуктыўнасць усіх суседзяў на 15% у радыусе каля 7 мэтраў. Нават самыя слабыя супрацоўнікі шчыруюць на 10% лепей, калі побач працуюць іх калегі. Атрымліваецца, што эфектыўнасць распаўсюджваецца па камандзе, валодаючы “эфектам пераліву”. Зрэшты, для таксічных людзей тое самае — яны прыкметна зніжаюць эфектыўнасць каманды. Атрымліваецца, што, калі за тваёй працай назіраюць, ты аўтаматычна больш сабраны і матываваны паводзіць сябе правільна. Прысутнасць іншага чалавека аўтаматычна дапамагае вам засяродзіцца і робіць больш уважлівымі.

Гэта можна выкарыстоўваць, каб мяняць звычкі і працаваць у камандзе ў цеснай сувязі, напрыклад, наняць сабе куратара. Так худнеюць Weight Watchers і дапамагаюць адно аднаму ананімныя алькаголікі. А пад кіраўніцтвам трэнэра людзі выкладваюцца нашмат мацней, чым калі займаюцца ў адзіноце. Можна паспрабаваць працаваць у пастаянным відэакантакце з камандай на працягу ўсяго працоўнага дня. А можна і пад нагляд незнаёмца, як прапануе, напрыклад, сэрвіс Focusmate.

### Пытанні і заданні

1. Ці часта вы капіюеце звычкі іншых людзей?
2. Ці перадаецца ваш настрой навакольным?
3. Як уплываюць на вашу матывацыю людзі вакол вас?

## 6. Разьвівайце сацыяльныя навыкі

Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і радасьць ад камунікацыі прыходзіць падчас размовы. Вядома, ёсьць людзі больш тава-рыскія, у працэсе жыцьця ў кагосьці лепш атрымліваецца заводзіць знаёмствы, хтосьці больш камунікуе і яшчэ больш шліфуе свае навыкі. Іншыя з раньняга ўзросту саромеюцца, пазьбягаюць камунікацыі, што яшчэ мацней пагаршае гэтыя навыкі, — і так фармуецца чарговае заганнае кола. Разьвітыя сацыяльныя навыкі важныя для адаптыўнасьці і нашага фізычнага і сацыяльнага здароўя, робяць нас супэрпрафэсіяналамі і часта даюць магчымасьць прэтэндаваць на самыя прыбытковыя пасады. Посьпех ні да каго не прыходзіць паасобку, таму навыкі фармаваньня каманды і падтрыманьня ў ёй здаровай сацыяльнай атмасфэры вельмі запатрабаваныя.

**Эмацыйны інтэлект.** Пачынаецца разьвіцьцё эмацыйнага інтэлекту з усьвядомленьня і ўменьня разумець і выяўляць свае эмоцыі. Людзі зь нізкім эмацыйным інтэлектам пакутуюць ад няўпэўненасьці, самакрытычнасьці і ня могуць эфэктыўна ўзаемадзейнічаць з навакольнымі. Чым лепш вы разумееце самі сябе і дакладней сыгналізуюце аб сваіх намерах іншым, тым лягчэй вас зразумець і прыемней з вамі размаўляць. Гэта спрыяе зьяўленьню пачуцьця агульнасьці і эфэктыўнай сумеснай рабоце.



*Эмацыйную пісьменнасьць можна ўмоўна падзяліць на 4 часткі: усьведамленьне сваіх пачуцьцяў, кіраваньне эмоцыямі, суперажываньне, эмацыйная інтэратыўнасьць.*

**Уважлівасьць.** У кожным з нас ёсьць мэханізм разуменьня іншых людзей: мы ўмеем адрозьніваць падман, дакладна ацэньваем людзей, можам бачыць, як яны рэагуюць на нашы словы, і мяняць свой стыль камунікацыі так, каб навакольным было прыемна з намі размаўляць. Калі мы няўважлівыя да іншых людзей, то не атрымліваем ад іх зваротнай сувязі і нам цяжка палепшыць эфэктыўнасьць камунікацыі.

**Назірайце ўважліва за сацыяльным кантэкстам, ацэньваючы дарэчнасьць тых ці іншых паводзінаў.** Улік кантэксту важны, і заўсёды ёсьць падказкі, як лепей паводзіцца тут і зараз. У мяне ёсьць сябар — прыроджаны геній камунікацыі, вельмі эмпатычны і

гнуткі, які разумее людзей з аднаго позірку. А вось у мяне сацыяльная інтуіцыя слабая, я не разумеў невэрбальных сыгналаў і рэакцый іншых людзей. Але самаадукацыя і ўважлівасьць дапамаглі мне яе разьвіць, я стаў нашмат лепш заўважаць рэакцыі іншых людзей і правільней на іх рэагаваць.

*Знайдзіце камунікацыйнага генія і назірайце, як ён камунікуе. Нават простае назіраньне дапаможа вам лягчэй засвоіць гэтыя навыкі, пераймаючы іх. Гэта сапраўды працуе.*

Шчырая ўважлівасьць да іншых нараджаецца з цікавасьці, а цікавасьць узьнікае, калі мы знаходзім у чалавеку нешта важнае для нас, нешта агульнае паміж намі, нейкую рысу, якая робіць чалавека асаблівым, нешта, чаму чалавек можа нас навучыць або чым узабагаціць. Часта адсутнасьць увагі да іншага — гэта наша зацыкленасьць на сабе і сацыяльны інфанталізм, неразьвітасьць сацыяльных навыкаў, эгаізм. На жаль, шматлікія людзі лічаць, што іх мэта ў камунікацыі — самапрэзэнтацыя, яны кажуць аб сабе, імкнучыся выказаць сваё меркаваньне і ацэнку, нават не задаючыся пытаньнем, ці трэба гэта суразмоўцу. Вядома, такая манэра выклікае толькі непрыманьне. Сапраўдная камунікацыя — гэта ўзаемная цікавасьць, калі абаім размова карысная, цікавая і прыносіць задавальненьне.

**Важна зацугляць сваю гордасьць і сфаксаванаць на суразмоўцу.** Што яму цікава? Пра што ён хоча і пра што ня хоча гаварыць? Што яго непакоіць? Як я магу дапамагчы яму? Што цёплага я магу сказаць і як падтрымаць? Як зрабіць, каб пасля размовы ў нас застаўся прыемны посмак? Для адказу на гэтыя пытаньні ў нас у мозгу ёсьць адмысловыя цэнтры, якія могуць мадэляваць псыхічны стан іншага чалавека, трэба толькі шчыра зацікавіцца ім. Пастаўце сябе на яго месца: чаму ён так паводзіцца? Паспрабуйце прымерыць на сябе ягоныя эмоцыі. Пакажыце, што разумееце яго. камунікуючы, кажыце не пра сябе, а пра суразмоўцу.

*Як трапна сказаў доктар філязофіі Уорэн Беньніс: «Калі я паабедую з Гладстоўнам, то зразумеў, што ён — самы разумны чалавек у сьвеце. Але калі я паабедую з Дызрэлі, то зразумеў, што самы разумны чалавек на сьвеце — я».*

У любой сытуацыі будзьце ветлівыя з усімі. Няветлівасьць ня толькі непрыемная для навакольных, яна зьмяншае і ваш сацыяль-

ны статус. Навучыцеся правільна пачынаць і заканчваць размову — гэтыя моманты ўплываюць на ўспрыманьне камунікацыі. Пільнуйце асабістыя межы. Калі вас не пытаюцца напрамую, ня ўмешвайцеся, не давайце парадаў, не крытыкуйце. І я ўпэўнены, што заўсёды можна знайсці нагоду пахваліць чалавека. Пазітыўны стыль камунікацыі матывуе і гуртуе каманду.

**Кампліменты і пахвала** павінны быць разумнымі, дарэчнымі, умеранымі і шчырымі, інакш прывядуць да супрацьлеглага эфэкта. Уважліва назіраючы за суразмоўцам, вы зразумеете, што можна пахваліць невідавочнае (напрыклад, камплімент пра выгляд у многіх сытуацыях будзе недарэчным). Напрыклад, тыя рэчы, якія чалавек умее добра рабіць: яго энэргічнасьць і накіраванасьць, экспэртнасьць у чымсьці, можна падзякаваць яму за цікавую інфармацыю, атачэньне, эмоцыі, якія ён нараджае ў вас. Таксама важна і прымаць зьвернутыя да вас кампліменты годна і з павагай, дзякаваць суразмоўцу.

*Мне зь дзяцінства было псыхалягічна цяжка хваліць людзей і рабіць ім кампліменты, гэта здавалася штучным, я баяўся падацца навязьлівым. Але аказалася, што гэта проста і прыемна: цяпер хваліць іншых і рабіць ім кампліменты прыносіць мне самому задавальненьня ня менш, чым тым, да каго зьвернутая пахвала.*

**Навучыцеся слухаць.** Філёзаф Фрэнсіс Бэкан заўважыў: «Мужчына ўжо напалову закаханы ў кожную жанчыну, якая слухае, як ён гаворыць». Вы можаце прыкметна палепшыць свае сацыяльныя навыкі, калі навучыцеся актыўна слухаць суразмоўцу. Асабліва ўважліва мы павінны слухаць важнага нам чалавека, перадусім калі ён адчувае моцную эмоцыю або калі ёсьць рызыка ўзьнікненьня непаразуменьняў.



*Шчырая ўвага ня толькі паляпшае разуменьне, гэта яшчэ і найлепшы камплімент. Спытайце сябе: ці адкрыты вы да суразмоўцы, ці адчуваеце да яго цікавасьць?*

Слухаючы суразмоўцу, я заўсёды імкнуся сфакусавацца на ім, зразумець як мага глыбей ня толькі яго маўленьне, але й эмоцыі і невэрбаліку. Калі я вучыўся ў мэдыцынскім унівэрсытэце, то выявіў цікаўны пабочны эфэкт гэтай звычкі — нават калі я не размаўляў з выклад-

*чыкам, але ўважліва слухаў яго на занятках і лекцыях, то ён на змоўчаньні пачынаў лічыць мяне разумным і кемлівым яшчэ да таго, як я адкрываў рот на іспыце.*

Вашаму суразмоўцу вельмі важна ведаць, што вы яго разумеете, падзяляеце ягоныя пачуцьці і эмоцыі. Ня трэба сьлепа капіяваць яго гэсты і адлюстроўваць, як часта раець, — проста ўпусьціце ягоныя эмоцыі ў сябе і вашае цела адраагуе максімальна дакладна і дарэчна. Ня бойцеся выгараць, прымаючы пачуцьці, — спачуваньне і суперажываньне валодаюць ахоўным эфэктамі. Так, дасьледаваньне практыкі «мэдытацыя любові й дабрыні» паказала павелічэньне актыўнасьці парасімпатычнай нэрвовай сыстэмы, якая зьмяняе ўзровень стрэсу.

**Каб лепш слухаць, спачатку перастаньце гаварыць,** дайце суразмоўцу магчымасьць выказацца. Невыпадкова ў нас два вухі і адзін рот: мы павінны ня толькі чуць словы, але й разумець пачуцьці суразмоўцы і падтэкст яго паведзеньняў. Для прыхільнае гутаркі стварыце атмасфэру цікавасьці, каб вашаму суразмоўцу было лёгка і вольна: зручна прысядзьце, прычыніце дзьверы, прыглушыце гучную музыку, адключыце тэлефон. Не адцягвайцеся на бытавыя справы, будзьце цяроплівыя і спакойныя. Не глядзіце на гадзіннік, ці тэлефон, ці іншых людзей — гэта можа забіць усю цікавасьць. Задавайце пытаньні, а не крытыкуйце ці спрачайцеся. Паспрабуйце пры камунікацыі забясьпечыць прамы кантакт, загадзя плянуйце час для сяброў і сям'і. Калі ваш час абмежаваны, загадзя абгаварыце тэрмін і папярэдзьце, што сьпяшаецца, каб не давалося груба перарываць суразмоўцу.

**Заахвочвайце суразмоўцу** — гэта можна рабіць як кіўкамі, так і рэплікамі і прайвай эмоцыяў. Для правэркі свайго разуменьня задавайце ўдакладняючыя пытаньні і вяртайце пачутыя словы, перафразуйце іх. Калі вы нечага не разумеете, прызнайце гэта. Пакажыце сваё суперажываньне, падзяліце пачуцьці суразмоўцы. Вытрымлівайце паўзу перад тым, як даць адказ. Абавязкова правільна завяршыце размову: скажыце прыёмнае, пазычце посьпехаў, падсумуйце размову і дамоўцеся аб новай сустрэчы. Выяўляйце цікавасьць невэрбалікай: крыху падайцеся наперад, глядзіце ў твар, рабіце мікрагэсты.

Навучыцеся даваць актыўную канструктыўную рэакцыю ў камунікацыі. Напрыклад, ваш сябар кажа: «Я паспяхова завяршыў праект». Аптымальная рэакцыя: «Крута, ты столькі намаганьняў уклаў у яго. Я ганаруся табой! Што ты адчуваеш? Давай адсвяткуем!» На жаль, часта людзі рэагуюць пасіўна «а, прыкольна» ці нэгатыўна «ха-ха, зараз ня будзе чым заняцца».

**Трэніруйце эмоцыі.** Важна ня толькі разумець, але яшчэ і дакладна выяўляць свае эмоцыі. Складзіце сьпіс эмоцыяў і паспрабуйце іх прымерыць на сябе, як быццам розныя строі. Трэніруйцеся зь лютэткам — так вы можаце ярчэй зразумець міміку і невэрбаліку.



*Чым большы спэктар эмоцыяў і чым дакладней вы іх выражаеце, тым лягчэй вам будзе іх заўважаць не адно ў сябе, але й у іншых людзей.*

Паспрабуйце ў адной эмоцыі абраць найболей пасоўны і прыгожы спосаб яе выразу: зьбярыце фота вашых усмешак ці вашага суму і прапануйце сябрам вызначыць эмоцыю. Калі яны памыляюцца, значыць, вы недакладна выяўляеце свае эмоцыі і можаце быць няслушна зразуметыя навакольнымі. Навучыцца адчуваць нэгатыўныя эмоцыі таксама важна — гэта дапаможа вам быць больш стрыманымі і канструктыўней рэагаваць.

**Альтруізм.** Горшае, што можна зрабіць, — гэта знаёміцца для таго, каб выкарыстоўваць людзей або чакаць ад іх паслуг. Такая стратэгія заўсёды пройгрышная. Камунікацыя — узнагарода сама па сабе. Падтрыманьне сувязяў і дапамога іншым людзям у першую чаргу карысныя для вашага здароўя, а ўсё астатняе — прыемны бонус. Сапраўдная камунікацыя — гэта імкненьне зрабіць іншых шчаслівымі. Пытайце сябе «чым я магу дапамагчы гэтаму чалавеку», а не «што я магу ад яго атрымаць?».

**Агульныя інтарэсы.** Не фіксуйцеся на адрозьненнях, знайдзіце агульнае з вашым суразмоўцам. Прызнайце безумоўна і безумоўна значнасьць вашага суразмоўцы, усё роўна хто ён. Камунікацыя заўсёды дапамагае нам атрымліваць выдатную зваротную сувязь адносна ўсяго, што мы робім.

**Падзяка і пахвала.** Выказвайце ўдзячнасьць пры кожным зручным выпадку. Най-

лепшае ўздзеянне на чалавека — гэта заахвочваньне жаданых паводзінаў, а ня крытыка. Будзьце паблаглівыя і не судзіце іншых людзей, не чакайце асаблівага стаўленьня — такія залішнія чаканьні могуць сапсаваць усё задавальненьне ад камунікацыі.

*Звычка да падзякі цудоўна здымае стрэс: нават за ядой мы можам у думках падзякаваць сотні людзей, чья праца дапамагла вырасьціць і даставіць прадукты, якія вы ясьце, зрабіць моцны стол, за якім вы сядзіце, і пабудаваць дом, дзе вы жывяце.*

**Прасіце аб дапамозе.** Уменьне зьвяртацца па дапамогу вельмі важнае, бо нашыя сацыяльныя сувязі сапраўды могуць нам дапамагчы — эмацыйна, інфармацыйна і мноствам іншых спосабаў. Ня бойцеся прасіць аб гэтым, бо для многіх людзей пасільная дапамога сапраўды прыемная, і яны з задавальненьнем паспрыяюць вырашэньню вашых праблемаў. Прасіце правільна: знайдзіце чалавека, прыцягніце яго ўвагу і выразна апішыце вашу праблему. Выкажыце свае пачуцьці адносна гэтай сытуацыі, удакладніце, чаго б вы хацелі. І затым апішыце магчымыя наступствы. Калі вам дапамагаюць, прымайце гэта годна, падкрэсьліце ролю чалавека і важнасьць яго ўдзелу, дзякуйце.



*Вы і вашыя знаёмыя фармуеце сыстэму ўзаемных сувязяў — калі ўсе яе ўдзельнікі адчуваюць неабходнасьць адно ў адным, гэта ўзбагачае кожнага з вас.*

**Позірк вочы ў вочы і аксытацын.** У наш век смартфонаў мы глядзім адно на аднаго нашмат менш. Хочацца, каб мы падарылі сваім каханым і блізкім нешта большае, чым падарункі — падарылі ім свой чысты час, сваю шчырую ўвагу і позірк вочы-ў-вочы. Нашыя вочы створаныя для камунікацыі. Белая цьвердавіца чалавечага вока разьвілася зь неабходнасьці адсочваць рухі вачэй і кірунак позірку. Людзі валодаюць найбольшымі суадносінамі адкрытай цьвердавіцы ў контуры вока, і наш контур вачэй гарызантальна падоўжаны.

*Нованароджаныя ўжо зь пяці дзён адсочваюць позірк і адрозьніваюць, калі ім глядзяць у вочы. У дзяцей погляд вочы-ў-вочы стымулюе разьвіцьцё сацыяльных навываў, маўленчай памяці.*

Калі мы ўсталёўваем позірк вочы-ў-вочы, гэта запускае ў нашым мозгу магутныя



зьмены: узмацняецца актыўнасьць «сацыяльнага мозгу», пярэдняя зьвіліна поясу, мозачкаў, лімбічнай сыстэмы, люстраных нэўронаў. Мы становімся больш адчувальныя і эмпатычныя, позірк «разагравае» нас для камунікацыі, павялічвае самаўсвядомленасьць. Падсвядома запускаецца «аўтаматычная мімікрыя», калі людзі сынхранізуюць свае рухі вачэй, утвараючы «танец» глядаў, калі вытрымліваюцца дастатковая частасьць і працягласьць позіркаў. Па меры росту даверу працягласьць кантакту плаўна ўзрастае. Тыя, хто праходзіць гэты тэст візуальнай сынхранізацыі, могуць прэтэндаваць і на бліжэйшую камунікацыю.

**Калі вы гледзіце, узровень аксытацыну расьце**, вам прыемна і хочацца працягваць глядзець у вочы, часьцей дакранацца, быць побач. Так фармуюцца доўгатэрміновыя завесы прыхільнасьці ў бацькоў і дзяцей, закаханых, сабакі і яго гаспадара. Упэўнены, многія з вас адчувалі прыемнае галавакружэньне ад доўгага позірку каханага чалавека. А вось калі чалавек пазьбягае позірку, аксытацын зьніжаецца, вам менш хочацца шукаць кантакт і глядзець на чалавека, і сувязь паміж вамі слабее — такім чынам закручваецца так званая адмоўная аксытацынавая пляця. Мы ацэньваем тых людзей, хто падтрымлівае з намі прыемны кантакт вачыма, як больш разумных і шчырых, больш верым таму, што яны гавораць.

*Дасьледаваньні паказваюць, што незнаёмыя, зь якімі мы ўстанавілі прыемны глядзельны кантакт, ацэньваюцца як больш «падобныя», «якія маюць нешта агульнае з намі».*

Аднак доўгі позірк ад чужых людзей выклікае варожасьць. Аксытацын узмацняе жаданьне абараняць сваіх і можа стымуляваць нанясеньне «апэраджальных удараў» па чужынцах з мэтай абароны ад магчымай агрэсіі зь іх боку. Працяглы кантакт расцэньваецца як уварваньне ў асабістую прастору.

**Пры статусных сутыкненьнях доўгі позірк зьяўляецца выклікам, а здольнасьць вытрымаць пільны позірк іншага чалавека — паказьнікам сілы.**

Самы вялікі падарунак на сьвяты і ня толькі, які мы можам зрабіць сваім блізкім, — гэта чыстая ўвага і суперажываньне, што немагчыма без глядзельнага кантакту. Адкладзіце тэлефоны і часьцей глядзіце на каханых, адказвайце на зьвернутыя на вас по-

зіркі, фармуіце станоўчыя аксытацынавыя сувязі.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці заўсёды навакольныя дакладна разумеюць вашыя эмоцыі? Ці добра вы ўлоўліваеце сацыяльны кантэкст?

2. Ці часта вы робіце кампліменты і хваліце іншых людзей?

3. Наколькі ўважліва вы ўмеете слухаць суразмоўцу?

## 7. Асабістыя межы

Больш за дзьве тысячы гадоў таму ў Атэнах зарадзіўся рух стаіцызму. Яго інтэлектуальная спадчына — кнігі Сэнэкі, Эпіктэта і Марка Аўрэлія — прачытаныя мною ў поўным аб'ёме. Мой малодшы сын атрымаў імя Марк не ў апошнюю чаргу дзякуючы філэзафу-імператару, чыя кніга часта ляжала ў мяне на працоўным stole. Адной з найважнейшых ідэй стаіцызму было ўменьне адрозьніваць, што мы можам кантраляваць, а што — не, і праводзіць мяжу паміж гэтым. Мужна мяняць тое, на што мы можам уздзейнічаць, і прымаць тое, на што мы ня здольныя паўплываць.

Наш мозг па-рознаму рэагуе на падзеі ў залежнасьці ад таго, «нашымі» ці «ня нашымі» ён іх лічыць. «Нашым» мозг лічыць тое, што ідэнтыфікуе з сабой, чым можа кіраваць. У сваю псыхалягічную прастору ўваходзіць ня толькі цела, мы можам уключаць у сваю схэму ўплыву і свае звычкі, ідэі, рэчы, іншых людзей і рэагаваць так, быццам гэта часткі нашага сапраўднага «Я». З узростам і ростам усвядомленасьці, пазбаўляючыся ад інфанталізму, чалавек разумее, што ў іншых людзей ёсьць свае межы, жаданьні і адчуваньні.

Мы разумеем, што можам уплываць на свае думкі і дзеі і што ня варта ўмешвацца ў чужыя межы, спрабуючы зьмяніць думкі і дзеі іншых людзей. Разумеем, але ня ўсе і не заўсёды, і тэма асабістых межаў цяпер вельмі актуальная, мы ўсё часьцей ужываем словы: таксічныя стасункі, хэйт, абясцэньваньне, газлайтынг. Марку Аўрэлію тае і ня сьнілася.

**Здаровыя асабістыя (псыхалягічныя) межы** — гэта разуменьне ўласнага «Я» як асобнага ад іншых, разуменьне ўласных межаў і межаў іншых людзей, ўменьне вырашаць

жыццёвыя задачы самастойна. Гэтае разуменьне дазваляе эфэктыўна будаваць узаемадзеянне: з аднаго боку, чалавек можа лёгка адмовіць, з другога — не навязваецца. Здаровыя межы ў камунікаваньні — гэта ўзаемная цікавасьць, а не калі адзін з удзельнікаў прымушае іншых людзей рабіць ці слухаць тое, чаго яны ня хочуць і што ім нецікава.

У любой сытуацыі важна выразна і сьвядома разьмежаваць тое, што ўсярэдзіне вашага локусу і што звонку. Напрыклад, пры канфлікце вы ня можаце кантраляваць эмоцыі і паводзіны іншага чалавека, а можаце — свае дзеі і рэакцыю. Працігласьць кантролю — гэта бездапаможнасьць, калі чалавек наогул адмаўляецца браць кантроль за свае ўчынкі ды імкнецца сьпісваць усё на навакольных чыннікі й іншых людзей. Калі чалавек ня бачыць межаў, то ягонае сьветаўспрыманьне становіцца зьмененым — ён ня можа адрозьніць уласныя імпульсы і жаданьні ад індукаваных звонку, а таксама праецыруе свае жаданьні на навакольных. Калі такому чалавеку нехта падабаецца, то ён адчувае ілюзію, што суразмоўца таксама адчувае да яго симпатыю. Калі такі чалавек хоча выпіць, то яму здаецца, што гэта бутэлька кліча яго.

**Ня ўмешвайцеся ў чужыя межы.** Здаровыя межы — гэта безумоўнае безацэннае прыняцьце іншых людзей і іх асаблівасьцяў. У разьдзеле “Усьвядомленасьць” мы разабраліся, чаму прыняцьце такое важнае, — яно дапамагае пазьбегнуць канфлікту вашых чаканьняў і рэальнасьці. Калі мы не паважаем і не прымаем межы іншых людзей, то парушаем іх умяшаньнем: крытыкуем, выказваем сваё «меркаваньне», даем няпрошаныя парады, дапамагаем ці вырашаем нешта за іншых.

**Спыніцеся.** Спытайце сябе, ці прасілі вас пра гэта, ці сапраўды гэта трэба чалавеку? Калі вы парушаеце межы іншых людзей, то змушаеце іх абараняцца і нападаць на вас, пагаршаючы камунікацыю. Адзіны чалавек, чыю рэакцыю, думкі і паводзіны вы можаце кантраляваць, — гэта толькі вы самі.

**Адрозьнівайце, што вашае, а што ня вашае.** Гіпэркантроль і гіпэрапека — гэта кепска. Калі вы карыстаецеся слабасьцю іншых людзей, у канчатковым выніку такое ўварваньне будзе шкоднае і для вас. Нават калі вы дамагліся свайго, здушыўшы іх волю і супраціў, — гэта нездаровыя адносіны і яны ня

пойдуць вам на карысьць у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

*Трэба быць уважлівымі і задаваць сабе пытаньні пра межы асабістай прасторы іншага. Ці хоча чалавек вас слухаць? Ці трэба вам умешвацца ў чужую размову? Навошта вы рабілі чужую працу, хаця вас пра гэта й не прасілі? Ці ўмешваліся вы ў баўленьне часу іншых без апавяшчэньня або іх жаданьня? Тэлефанавалі позна, пісалі недарэчна?*

Вы можаце распаўсюджваць свае межы на непадуладныя вам задачы і людзей, уключаючы іх у сваё псыхалягічнае «цела» і затрачваючы неймаверную колькасьць энэргіі на спробы кантролю або перажываньні. Напрыклад, берацеся за задачу, рашэньне якой ад вас не залежыць, намагаецеся — але ў гэтым няма сэнсу.

**Прыкмета здаровых межаў:** вы не бераце на сябе чужы груз, ня лезеце ў чужую справу, берацеся за тое, на што можаце ўплываць. Дзейнічайце экалягічна: сумленнасьць з сабой і навакольнымі, адмова ад эмацыйнага і фізычнага гвалту, адмова ад падману і маніпуляцый. Многія людзі лічаць, што іх пакуты, перажываньні, меркаваньні маюць каштоўнасьць для навакольных. На жаль, гэта ваша ілюзія, што навакольныя абавязаны выслухоўваць усё, што з вас ліецца. Ня варта дзяліцца сваімі траўмамі і страхамі з усімі навакольнымі — такая споведзь ахвяры нікому не цікавая. Калі вы зьвяртаецеся да іншых, то ваша прапанова павінна быць прывабнай, а не выклікаць адрываньне. Не рабіць і не балбатаць лішняга — выдатная крыніца сілаў і энэргіі. Спытайце сябе, ці будзе цікавая тая ці іншая інфармацыя вашаму суразмоўцу? Калі не разумееце, што яму цікава, то спытайце прама.

**Абараняйце свае межы.** Псыхалягічныя межы падобныя межам клетак арганізма: яны прапускаюць карысныя рэчывы і блякуюць пранікненьне шкодных. Абарона асабістых межаў — гэта сьвядомы допуск іншых людзей да ўнутраных перажываньняў, і толькі вы вырашаеце, хто, як і калі будзе з вамі ўзаемадзейнічаць. Важна дакладна выяўляць свае (не)жаданьні і ўмець адмаўляць, казаць “не” экалягічна і своєчасова.



*Не прымушайце сябе выслухоўваць нецікавыя рэчы, умейце выразна паказваць, калі вам нешта ня трэба ці некарысна.*

Вучыцеся адсочваць, калі нехта спрабуе прымусяць вас нешта зрабіць рознымі спосабамі: маніпулюючы пачуццём віны, прымушаючы, запалохваючы і да т. п. Калі людзі не прымаюць вашыя ўмовы камунікацыі ды ігнаруюць вашыя запыты — спыняйце такую камунікацыю. Здаровыя межы абараняюць ад залежных адносінаў і дазваляюць не прымаць адказнасць за тое, як сябе паводзяць ці пачуваюцца іншыя людзі. Ня бойцеся наступстваў адмовы, што на вас прытояць нейкую крыўду ці што бяз вас усё пойдзе ў глум — гэта перабольшанні.

*Ня ўмеецца казаць «не»? Мастацтву ветліва адмаўляць прысьвечаны розныя кнігі.*

Мы жывём у гэтым сьвеце не для таго, каб адпавядаць чаканням іншых людзей, а іншыя людзі — не для таго, каб адпавядаць нашым. Сыходзьце ад чужых праблемаў, але не з дапамогай контратакі. Найлепшая абарона — гэта не падпарадкоўвацца чужым патрабаванням і заставацца ва ўласных межах. Крыху ніжэй мы падрабязна пагаворым пра «ўсвядомленае непадпарадкаваньне».

**Выкладайцеся максімальна ў сваіх межах.** Галоўнае — не мяжа, а тое, што ўнутры. Для таго каб межы функцыянавалі аптымальна, важна ўмець самастойна вырашаць бягучыя задачы, спраўляцца з эмацыйнымі выклікамі, рэгуляваць свой стан. На жаль, многія людзі так і не пераадолелі інфантальнасць, таму замест вырашэння сваіх праблемаў чакаюць, што нехта прыйдзе і вырашыць іх пытанні. Многія людзі маюць настолькі слабыя межы, ажно амаль зліваюцца з навакольнымі, чакаючы ад іх дапамогі і дзеяў, і жывуць у пошуку “збаўцы”. Чым больш абавязкаў або чаканняў вы перакладаеце на іншых людзей, тым больш гэта забірае сілаў у вас: даводзіцца ўпрошваць, ціснуць ці маніпуляваць для атрымання жадамага.



*Маніпуляцыі не працуюць, толькі вы самі можаце сябе па-сапраўднаму выратаваць — хоць бы як багор Мюнхгаўзэн, які выцягнуў сябе за валасы з багны.*

**Будзьце сьціплыя.** Разуменьне сваіх межаў і абмежаванняў дазваляе ставіць сабе задачы, адэкватныя вашым сілам. Сьціпласць — гэта ўсвядамленьне і кантроль тых рэсурсаў, якімі вы валодаеце ў сапраўдны момант, то бок мы жывём “па сродках”, а ня просім ці патрабуем дапамогі. Роз-

ныя ілюзіі адносна сябе і сваіх магчымасцяў і псыхалогічныя абароны размываюць і затуманьваюць межы. Самаацэнка многіх людзей не зьяўляецца прадуктам іх унутранага локусу і задавальнення ад зробленай працы, а завязаная толькі на іншых людзях. Калі вы ня можаце хваліць сябе, то пачынаеце жыць дзеля пахвалы іншых.

**Сацыяльная ўхвала** — гэта наркотык, калі яна становіцца асновай для вашага жыцця. Зьмяненне харчавання, трэніроўкі дзеля фатаграфіі ў інстаграме вырачаныя на правал у доўгатэрміновай пэрспектыве: як толькі вонкавая ўхвала аслабла, чалавек адразу кідае заняткі.

**Сапраўдная супэрсіла** — гэта калі вы пачалі бегаць або запусьцілі новы праект, і нікому не казалі. Няхай за вас гавораць справы, а ня словы. Будзьце самі сабе настаўнікамі: хваліце сябе за працу, за прагрэс. Няхай у вас будзе шмат асабістых таямніц, пра якія навакольныя ня ведаюць.

## Пытанні і заданні

1. Наколькі добра вы разумееце межы іншых людзей?
2. Ці ўмеецца вы ветліва абараняць асабістыя межы?
3. Ці часта вы выходзіце за асабістыя межы?

## 8. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя

Камунікацыя дае шмат плюсаў, але можа быць і крыніцай праблемаў. Мы ўжо разабраліся зь небясьпекай сацыяльнага заражэння, але высокі ўзровень згуртаванасці можа прывесць і да таго, што мы будзем схільныя падпарадкоўвацца групе. Нашы продкі жылі ў маленькіх згуртаваных групах і варагавалі зь іншымі групамі, так адбываўся міжгрупавы адбор. Менавіта таму нашы найлепшыя якасці шчыльна звязаныя з горшымі. Так, альтруізм у людзей першапачаткова быў накіраваны толькі на чальцоў сваёй групы і разьвіваўся ў адзіным комплексе з варожасцю да чужынцаў.

*Аксытацын выклікае добразычлівае стаўленьне да іншых людзей, дазваляе верыць словам канкрэтнага чалавека, аднак гэта стасуецца толькі ўнутрыгрупавых адносінаў. Адначасова аксытацын стымулюе памяншэнне да-*

*веру да староньніх і ўзмацненьне культурных і расавых забабонаў.*

Многія людзі гатовы ахвяраваць сваімі інтарэсамі, то бок здзейсьніць альтруістычны ўчынак дзеля сваіх. Пры гэтым яны часта зь ня меншай гатоўнасьцю ідуць на ахвяры дзеля таго, каб нашкодзіць прадстаўнікам варожых груп. Ваенныя подзьвігі і дзеянні тэрарыстаў-самазабойцаў — тыповыя прыклады такіх паводзінаў. У чалавечых грамадствах альтруістычныя дзеянні абодвух тыпаў, як правіла, высока цэняцца, лічацца «высокамаральнымі», «гераічнымі», «патрыятычнымі» і да т. п. На гэтым пабудаваная большая частка прапаганды.

**У моцна згуртаванай групы** ёсьць і іншыя мінусы. Калі вы не выконваеце правілы групы або прырэчыце прынятым большасьцю рашэньням, то група можа гуртавацца супраць вас і перашкаджаць вам дамагацца асабістых мэтаў.

*Ведаеце, адкуль бярэцца страх публічнага выступу? Калі вы стаіце перад «зграяй», вылучаючыся сярод астатніх, і мноства пар вачэй накіравана толькі на вас, ёсьць генэтычны страх «быць зьедзеным» за думку ці ідэю, зь якой можа быць ня згодная большасьць. Бо той, хто кінуў выклік ваяку або зграі, караўся выгнаньнем.*

У закрытых групах высокі сацыяльны кантроль, гэта абрывае іншыя сувязі і абмяжоўвае вас. Больш за тое, у групе могуць пачаць распаўсюджвацца свае небясьпечныя правілы, якія ігнаруюць грамадзкія нормы: часта групавая салідарнасьць толькі ўмацоўвае намер жыць насуперак астатняму грамадзтву. Павышэньне даверу ўнутры такой групы зьніжае давер да навакольнага сьвету. Многія сэкты і закрытыя супольнасьці небясьпечныя для сваіх удзельнікаў.

### Статкавы інстынкт.

Для захаваньня ўстойлівасьці і аўтаноміі вельмі важна вытрымліваць сацыяльны ціск і ўмець супраціўляцца статкаваму інстынktу. Для нашага мозгу адрозьнівацца ад навакольных — гэта паводзінная памылка. Мозг заўжды дае нам зразумець, калі нашы дзеянні ці меркаваньні супярэчаць навакольным, і мы пачуваемся вельмі некамафортна. А вось зьмена меркаваньня на агульнапрынятае прыносіць палягчэньне — але ня факт, што гэта правільна.



*У працэсе эвалюцыі, калі вонкавыя ўмовы былі пастаяннымі, адхіленьне ад паводзінаў групы магло каштаваць жыцьця: усе бягуць — і я бягу, усе выжылі ці ўсе загінулі.*

Таму ў стабільных умовах або сыстэмах меркаваньне большасьці можа быць слушным. Напрыклад, эмоцыі людзей не мяняюцца, таму антычныя кнігі да гэтага часу нам цікавыя і ўтрымліваюць мноства карысных для нас ідэй. А вось калі асяродзьдзе новае ці хутказьменлівае, тут канфармізм будзе зусім не адаптыўны.

**Асабліва ўразьлівыя падлеткі.** Падчас пераходнага пэрыяду яны заклапочаныя меркаваньнем аднагодкаў, вельмі адчувальныя да таго, як да іх ставяцца і што пра іх думаюць іншыя людзі, гостра рэагуюць на сацыяльны ціск, плёткі. Камунікацыя для падлеткаў — гэта крыніца задавальненьня і дафаміну, які падштурхоўвае іх да рызыкоўных паводзінаў. Важна разумець гэта, каб дапамагчы падлеткам прайсьці пэрыяд сталеньня бяз стратаў. Бо найлепшы час для фармаваньня сацыяльных сувязяў — 18–25 гадоў.

«Эфэкт аднагодка» — калі за падлеткам назіраюць яго сябры, у яго выдзяляецца больш дафаміну, чым пры тым жа дзеянні, калі ён знаходзіцца адзін. У дарослых гэты эфэкт зьнікае. Таму падлеткі такія залежныя і адчувальныя да меркаваньня аднагодкаў.

**Сацыяльны ціск.** Грамадства зацікаўленае ў захаванні стабільнасьці, таму заўсёды выкарыстоўвае мэханізмы ціску на тых, хто не падпарадкоўваецца агульнапрынятым нормам. Падобны кансэрватызм валодае і ахоўным эфэктам, засьцерагаючы ад небясьпечных новаўвядзеньняў. Падабаецца нам ці не, але сацыяльная ацэнка вельмі моцна ўплывае на нашы паводзіны. Мы імкнёмся заслужыць ухвалу і пазьбегнуць асуджэньня. Многія людзі спрабуюць рабіць усё, каб навакольныя былі пра іх «добрай думкі», або скарачаюць зносіны, адмаўляюцца ад праектаў і новых справаў толькі праз тое, каб пазьбегнуць крытыкі або неўхваленьня навакольных.

Важна памятаць: мы маем права ставіць свае інтарэсы вышэй за інтарэсы іншых людзей (не кранаючы пры гэтым іх асабістыя межы), мы маем права памыляцца і адчуваць самыя розныя пачуцьці, нават калі грамадзкая думка вызначае іх як «сацыяльна

непрымальныя». Прызнавайцеся сабе шчыра, калі вы ўзрушаныя або злужыцеся. Мы можам і нават абавязаныя мяняць сваё меркаваньне, калі адкрыліся дадатковыя абставіны, і паважаць меркаваньне большасці ці паважаных чальцоў грамадства мы павінны не таму, што яны паважаныя ці іх большасць, а з аб'ектыўных аргументаў.

### Таксічныя людзі.

Чым больш людзей лезе ў ваша жыццё, тым хутчэй яно дае расколіну: сапраўды, у сьвеце ёсьце вялікая колькасць людзей, якія імкнуцца, сьвядома ці неўсвядомлена, парушаць межы навакольных, маніпуляваць эмоцыямі, палохаць або зьневажаць. Для абароны — перахапляйце кантроль у размове, мяняйце тэму, гаварыце пра суразмоўцу, а не пра сябе. Можна выкарыстаць вядомы аргумент прафэсара Праабражэнскага: “Проста не хачу”. Не пускайцеся ў тлумачэньні — маніпулятары прымаюць гэта за праяву слабасці. Дасьледаваньні паказалі, што калі ўкараніць у каманду аднаго чалавека зь неканструктыўнымі паводзінамі, то яе эфэктыўнасьць упадзе на 30–40 %. Таму важная ня толькі наяўнасьць моцных удзельнікаў, але й адсутнасьць слабых. Сярод людзей, зь якімі вы камунікуеце, адзначце тых, зносіны зь якімі робяць вас шчаслівымі і натхняюць, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце канкрэтныя крокі, каб павялічыць час камунікацыі зь першымі, а з другімі — максімальна скараціць і фармалізаваць.

**Крытыка.** Многія людзі вельмі гостра ўспрымаюць крытыку, але гэта неад’емная частка нашага жыцця. Бывае дэструктыўная крытыка, накіраваная супраць нас асабіста і звычайна эмацыйна афарбаваная, яна абясцэньвае нас, факусуецца толькі на нэгатыўных аспэктах, не дае шанцу выправіць. Але крытыка можа быць і канструктыўнай, па сутнасьці — звычайнай зваротнай сувязь. Часьцей за ўсё яна скіраваная на вырашэньне праблемы, а ня супраць вас, нясе пазітыўны зарад, дае магчымасьць выправіць, падбадзёрвае і натхняе на вырашэньне праблемы.

Калі крытыка дэструктыўная, то не ўзмацняйце праблему, абараняючыся ці крытыкуючы апанента. Бо крытыкаваць вас могуць і не за справу, а толькі спрабуючы зацьвердзі-

цца за ваш кошт. Вы можаце перапыніць размову, падкрэсьліць нязгоду ці сказаць, што ў вольны час падумаеце над пачутым. А калі вам камфортней — можаце і праігнараваць сказанае. Калі вы сапраўды памыліліся, то прызнайце віну і выбачыцеся. Падзякуйце за заўвагу і падрабязна распытайце чалавека. Так ці інакш, вы маеце права на памылку: не памыляецца толькі той, хто нічога ня робіць. А ўменьне сумленна прызнаць свае памылкі і выправіць іх — гэта рыса сапраўды ўпэўненага ў сябе чалавека.



*Сярод людзей, зь якімі вы маеце зносіны, адзначце тых, камунікаваньне зь якімі робіць вас шчаслівей і натхняе, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце пэўныя крокі, каб павялічыць час камунікаваньня зь першымі, а з другімі — максімальнае скараціць і фармалізаваць.*

**Фэномэн падпарадкаваньня.** Навукоўцы лічаць, што схільнасьць да падпарадкаваньня сфармавалася ў працэсе эвалюцыі і закладзена ў нас генэтычна, бо выжывалі найбольш зладжаныя групы, якія падпарадкоўваюцца сваім лідэрам. Наогул падпарадкаваньне аўтарытэту, няхай гэта будзе старэйшыя па ўзросьце людзі, бацькі, прадстаўнікі ўлады ці рэлігіі, лічыцца дабрадзейнасьцю і выходзіць з самага дзяцінства ў пераважнай большасці культур. Апроч эвалюцыйнай схільнасьці, мы праходзім велізарную школу падпарадкаваньня ў дзіцячым садку, школе, войску. Усе гэтыя структуры, так ці інакш, прымушаюць душыць свае жаданьні і імпульсы, абясцэньваюць уласную думку і ініцыятыву. Магчыма, ніхто спэцыяльна такой мэты ня ставіць, але ў сукупнасьці ўсе выхаваўчыя сродкі моцна душаць волю чалавека. **У выніку многія дарослыя людзі аўтаматычна падпарадкоўваюцца любому, хто ўяўляецца ім аўтарытэтам.**

Мы недаверліва ставімся да гэтага факту і лічым, што зможам запырэчыць злачыннаму загаду, але рэальнасьць — кусаецца. Прыклад фашысцкай Нямецчыны паказвае, што ўсяго за некалькі гадоў можна без прамой прынукі прымусіць людзей выконваць самыя жудасныя рэчы дзеля “агульнага дабра”. Пры гэтым большасць сама бярэцца за працу, бо яны “нічога такога ня робяць, а толькі выконваюць загад”. У пасляваенныя гады шы-

рокае дасьледаваньне фэномэну падпарадкаваньня пачаў псыхоляг Стэнлі Мілгрэм, які паказаў, што большасьць людзей, падпарадкоўваючыся нават выдуманаму аўтарытэту, нанясуць іншаму чалавеку прамую шкоду, аж да сьмяротнай.

**Чым вышэйшая схільнасьць згаджацца,** тым вышэйшая рызыка злоўжываньня ўладай, карупцыі і скажэньня рэальнасьці. Лідэр, які звывся дамагацца сыляпога падпарадкаваньня, неўзабаве губляе сувязь з рэальнасьцю і, пазбавіўшыся зваротнай сувязі, пачынае рабіць усё больш памылак. Калі лідэр бярэ ўсю адказнасьць і ініцыятыву на сябе, то яго падначаленыя, адпаведна, будуць паводзіць сябе безадказна і безыніцыятыўна.



*Маўклівая згода большасьці зьяўляецца тым грунтам, дзе гіне магчымасьць разьвіцьця: прымушаючы і запалохваючы, не чакайце ад працаўнікоў паляпшэньняў, ідэяў і прарыўных рашэньняў.*

Вядома, уменьне падпарадкоўвацца і дакладна выконваць распараджэньні вельмі важнае для эфэктыўнай працы складаных сыстэм. Без лідэра і адзінаначальля праца арганізацый і кампаній можа быць паралізаваная бясконцым абмеркаваньнем і аналізам. Але падпарадкаваньне павінна быць не сыляпым, а ўсьвядомленым, а ў процівагу павінен быць разьвіты навык усьвядомленага непадпарадкаваньня.

**Усьвядомленае непадпарадкаваньне** — гэта ўменьне прырэчыць загаду, застаючыся ў рамках правілаў і ветлівасьці. Так будучыя навукоўцы павінны спазнаць крытычнае мысьленьне, студэнты — уступіць у дыскусію з выкладчыкам, пілёты самалёта — умець аспрэчваць загады капітана.

Аналіз шэрагу авіякатастрофаў паказаў, што іх прычынай быў загад капітана, а другі пілот, які меў прырэчаньні, баяўся іх выразна выказаць і абараніць сваё меркаваньне. Таму ў сучасных навучальных праграмах усіх чальцоў экіпажу вучаць выяўляць дастатковую настойлівасьць, каб прыцягнуць эфэктыўна вырашаць узьніклыя праблемы.

Любы лідэр, калі ён сапраўды ўпэўнены ў сваіх сілах і хоча разьвіцьця сваёй арганізацыі, зацікаўлены ў тым, каб мець перад сабой адэкватную карціну сьвету і зваротную сувязь, каб яго падначаленыя ўмелі сьвядома

падыходзіць да выкананьня задач. Гэта можа зьберагчы ад сур'ёзных памылак.

У кнізе «Усьвядомленае непадпарадкаваньне» Айра Чэйлаф прыводзіць прыклад з новенькай медсястрой, якая атрымала загад увесці прэпарат. Сястра ведала, што ён можа быць фатальны ў гэтым выпадку, і сказала пра тое лекару, на што атрымала адказ “ня ваша справа, уводзьце”. Не ўступаючы ў прамы канфлікт, яна падрыхтавала кропельніцу і зьвярнулася да лекара, каб ён асабіста адкрыў заціск на ёй, бо яна ня будзе гэтага рабіць праз магчымыя ўскладненьні. Гэтага было дастаткова, каб лекар прыслухаўся і зьмяніў сваё меркаваньне.

У паўсядзённым жыцьці чалавек з уладай і аўтарытэтам можа прасіць ці патрабаваць, каб вы зрабілі нешта дрэннае, кіруючыся нават добрымі намерамі. Спытайце сябе, ці мае гэты аўтарытэт дастатковую кампэтэнтнасьць і ці легітымны ён? Выкананьне гэтага распараджэньня прынясе карысьць ці шкоду? Да ўсьвядомленага непадпарадкаваньня трэба падыходзіць творча: можна запытаць загад у пісьмовым выглядзе або прыводзіць меркаваньне іншых аўтарытэтаў. Знаходзьце саюзнікаў і пачынайце прырэчыць як мага раней, да фармулёўкі канкрэтнага заданьня ці загаду. Прымаючы рашэньне аб выкананьні, арыентуйцеся на вышэйшыя каштоўнасьці, не дазваляйце ветлівасьці ці субардынацыі прымусіць вас пагадзіцца. Удакладняйце загад, ацэньвайце яго бясьпеку, законнасьць і практычнасьць і прапануйце альтэрнатыўныя магчымасьці і сцэнары.



*Прымаючы рашэньне, не падпарадкоўвайцеся чужому аўтарытэту безумоўна. Пры гэтым заставайцеся ў рамках правілаў і ветлівасьці, а не пераходзіце ў адкрыты бунт.*

Як часта мы рабілі нешта не таму, што хацелі, а таму, што нехта сказаў? Як бы нам ні хацелася перакласьці адказнасьць за дзеі на іншых, яна заўжды ляжыць на нас. Кошт падпарадкаваньня ў нашым жыцьці нашмат вышэйшы, чым здаецца.

Займаючыся выхаваньнем сваіх дзяцей, вучыце іх ня слухацца — і рабіць гэта канструктыўна. Замест таго, каб патрабаваць абсалютнага падпарадкаваньня, пытайцеся, чаму вы просіце іх гэта зрабіць, якія ёсьць іншыя спосабы зрабіць гэта, што здарыцца, калі гэта ня

*будзе зроблена? Мадэлюйце сытуацыі або гульні, калі аўтарытэту падпарадкоўвацца катэгарычна нельга.*

**Асабістая адказнасьць** — гэта цяжкі груз, але адначасова і надзейны падмурак. У канчатковым выніку, ад сьляпога падпарадкаваньня ў сьвеце больш жахаў і сьмерці, чым ад бунтаў. Вучыцеся рабіць правільна, выходзіце пачуцьцё асабістай свабоды, і, як напісаў Антон Паўлавіч Чэхаў, «гэты малады чалавек выціскае зь сябе па кроплях раба і як ён, прачнуўшыся адной цудоўнай раніцай, адчувае, што ў яго жылах цячэ ўжо ня рабская кроў, а сапраўдная чалавечая».

### Пытаньні і заданьні

1. Ці атрымліваеце вы задавальненьне ад прыналежнасьці да нейкай сацыяльнай групы?
2. Ці моцна на вас узьдзеінічае сацыяльны ціск вашага атачэньня?
3. Ці цяжка вам супраціўляцца аўтарытэтам? Ці ўмееце вы сьвядома не падпарадкоўвацца?

## 9. Памяняйце асяродзьдзе

Як вы цяпер разумеете, асяродзьдзе праграмуе ўсе нашы паводзіны. Мозг увесь час аналізуе навакольнае асяродзьдзе, у якім гаюнае для яго — гэта сацыяльныя сыгналы ад іншых людзей. Іх каштоўнасьці, эмоцыі, зьмест размоў, памкненьні і амбіцыі — усё гэта падсумоўваецца і ўплывае на нас. Нядзіўна, што шмат каго натхняюць менавіта іншыя людзі, няхай нават і віртуальныя. Таму для таго, каб умацаваць здароўе, важна зьмяніць сваё асяродзьдзе на здаровае. Памкненьні іншых людзей сумуюцца, накіроўваючы вас да дасягненьня мэты. Калі вакол вас усе клапацяцца пра здароўе — вы скапіюеце іх і неўзаметку для сябе пачынаеце прымаць больш здаровыя рашэньні.

*Растлумачце і выпішыце вашыя мэты і каштоўнасьці, а таксама мэты і каштоўнасьці вашых бліжэйшых сяброў. Выпішыце імёны 5–7 бліжэйшых чалавек вакол вас. Куды яны вас цягнуць — уверх ці ўніз? Ці супадаюць вашыя жаданьні і пляны?*

**Сацыяльная дыета.** Мы часта знаёмімся выпадкова. Але выпадкова цяжка выбудаваць добрую кар’еру і абзавесціся здаровым

асяродзьдзем, таму прадпрымайце мэтанакіраваныя дзеі. У знаёмствах з пэўнай мэтай няма нічога ганебнага. Знайдзіце тых, з кім вы будзеце рухацца ў адным напрамку. Падумайце, якія адносіны цягнуцца аўтаматычна і ўжо не патрэбныя вам, а якія кантакты шкодныя і іх трэба скараціць.

**Знайдзіце або стварыце супольнасьці.** Добры сябар — гэта добра, але знайсці або стварыць супольнасьць аднадумцаў яшчэ лепш. Асяродзьдзе блізкіх вам па мэтах і каштоўнасьцях людзей — выдатная крыніца сацыяльнай ежы для вашага мозгу, найлепшая інфармацыйная і эмацыйная падтрымка для вас. Людзі, якія ўжо пераадолелі праблемы, якія турбуюць вас цяпер, — жывы доказ, што ўсё магчыма ў гэтым жыцці, і гэта наймаверна натхняе. Калі мы маем вялікае кола зносінаў і ўважлівыя да таго, што кажуць навакольныя нас людзі, то любая інфармацыя можа стаць крыніцай натхненьня і азарэньня. Гэта называецца сэрэндытнасьць (інтуітыўная празорлівасьць) — здольнасьць рабіць глыбокія высновы і знаходзіць ідэі ў выпадковых назіраньнях. Бо наш мозг абмежаваны кагнітыўнымі фільтрамі, а калі мы слухаем розных людзей, то можам зразумець шмат таго, пра што нават ня думалі і ня мелі ўяўленьня, і выкарыстоўваць гэта ў сваіх мэтах.

**Грамадзянскі актывізм.** Кожны чалавек мае магчымасьць займацца палітыкай і кіраваньнем, уплываючы на тое, што адбываецца вакол яго. Пачніце з вашага месца жыхарства ці працы, прымайце ўдзел у парадах, прафсаюзах, у розных грамадзянскіх актывізмах. Стварыце супольнасьць, дзе вы зможаце культываваць і прасоўваць свае каштоўнасьці, — апроч іншага гэта прафіляктыка вывучанай бездапаможнасьці.

*Дасьледаваньні паказваюць, што дастаткова ўсяго 10% упэўненых людзей, каб зьмяніць меркаваньне грамадства.*

**Знайдзіце настаўніка.** Настаўнік, як правіла, — гэта добраахвотны дарадца ці настаўнік, які вядзе вас у розных сфэрах жыцця: трэнер для спартоўца, дасьведчаны лекар для пачаткоўца, бізнэс-кансультант, асобны коуч дапамагаюць у самаразвіцьці. Добры настаўнік, а лепей некалькі, — гэта важны крок для развіцьця. Настаўнік дзеліцца ведамі, сувязямі, досьведам, матывуе, можа падбадзёрыць і зьберагчы ад памылак. Гэта чалавек, якім вы захапляецеся і хочаце

Ў нечым быць да яго падобнымі. Знайдзіце найлепшых у справе, у якой вы імкняцеся стаць майстрам, і станьце ў іх чаляднікам, знайдзіце тое, чым вы можаце быць для іх карысным.



*Быць настаўнікам і мець настаўніка — гэта важныя складнікі сацыяльнага атачэньня.*

**Сацыяльны імунітэт.** Якому сацыяльнаму ўздзеянню вы можаце пасьпяхова супрацьстаяць, а што ня ў сілах перамагчы? Прааналізуйце ваша атачэньне. У каго з вашых блізкіх звычкі ці рысы, якіх вы хочаце пазбавіцца? У каго зь іх звычкі ці рысы, якія вы хочаце займець? Каго вы капіюеце? Ад каго вы “заразіліся” сваімі звычкамі? Чый эмацыянальны, інтэлектуальны ўплыў варты выключыць, паменшыць, павялічыць? Як вы ўплываеце на іншых? Які ў вас прынцып адбору атачэньня? Якімі якасьцямі вы б хацелі, каб валодалі вашыя сябры і знаёмыя? Апішыце сваё “ідэальнае атачэньне”. Якіх сяброў і якога ўплыву вам бракуе?

### Пытаньні і заданьні

1. Знайдзіце сабе аднадумцаў у вашым праекце.
2. Ці ёсьць у вас настаўнік, рэальны ці ўяўны?
3. Хто зь людзей натхняе вас?



## Шкоднае асяродзьдзе

### 1. Нашае асяродзьдзе і здароўе

Кожны месяц мы робім мільён удыхаў і выдыхаў, і якасьць паветра вакол нас уплывае на наша здароўе, стан розуму і цела. Стан паветра ў памяшканьні можа быць у 2–5 разоў горшы, чым звонку, прычым гэта ня толькі сучасная праблема: у старажытнасьці людзі пакутавалі ад лішку дыму, абавраваючы свае хаты агмянямі без камінаў і паўнаватасных печаў. Актуальны чыннік — гэта шум, якога становіцца ўсё больш у нашых гарадах і які не змаўкае нават ноччу, а таксама лішак сьвятла і цяпла. Уплывае на наша здароўе і электрамагнітнае выпраменьваньне. Навакольнае асяродзьдзе інтэнсіўна забруджваецца таксінамі: плястык, цяжкія мэталы, бісфэнолы, антыбіётыкі і інш. Для падтрыманьня і ўмацаваньня здароўя нам важна ня толькі займацца сабой, але й мяняць навакольнае асяродзьдзе, зь якім мы так шчыльна злучаныя. Калі гены памяняць нельга, звычкі — цяжка, то асяродзьдзе — куды лягчэй.

**Ня толькі мы ўплываем на асяродзьдзе — асяродзьдзе ўплывае на нас.** Уявіце сабе чалавека, які жыве ва ўласнай хаце ці малапавярховай забудове, далёка ад магістралі, з зручнымі для шпацыраў ці прабежак сьцежкамі, дзе шмат дрэваў, чыстае паветра, ціхія вуліцы і знаёмыя суседзі. У такім асяродзьдзі ўсё цешыць вашае вока, разьнявольвае, тут хочацца выходзіць на вуліцу і шпацыраваць, спыняцца для сяброўскіх гутарак, любавання прыродай, займацца спортам на турніках — усё гэта аўтаматычна спрыяе здароўю.

Калі ж чалавек жыве ва ўмовах цясноцця сучаснага індустрыяльнага горада, то навакольнае асяродзьдзе, хутчэй за ўсё, узмацняе стрэс і шкодзіць здароўю: шматпавярховая забудова, вузкія тратуары, сьмецьце на вулі-

цах, надпісы на сьценах, шмат незнаёмцаў (і маргіналы сустракаюцца), шчыльны рух аўтамабіляў, адсутнасьць паркаў і пешаходнай інфраструктуры, пастаянны шум, бруднае паветра, мала зеляніны, позірк упіраецца ў бэтонныя агароджы і парэпаную тынкоўку. У такім асяродзьдзі не ўзьнікае ні найменшага жаданьня выходзіць на вуліцу, і чалавек праводзіць вольныя гадзіны на канпе побач з кампутарам і лядоўняй, бо гэта куды больш бясшэпны і прыемны спосаб баўленьня часу ў такой сытуацыі.

*У розныя часы асяродзьдзе ўяўляла розныя пагрозы. У самым пачатку свайго эвалюцыйнага пачаў актыўнае пераўтварэньне навакольнага асяродзьдзя ў сваіх інтарэсах, выкарыстоўваючы агонь, інструмэнты, аб'ядноўваючы намаганьні супляменьнікаў. Цясноцце ў старажытных гарадах і антысэанітарныя спрыялі разьвіцьцю эпідэміяў і паразітарных інфэкцыяў, і неабходнасьць супрацьстаяць хваробам і выжываць прысьцёбвала далейшае разьвіцьцё.*

У апошнюю сотню гадоў людзі наймаверна хутка мяняюць навакольнае асяродзьдзе, мы не пасьпяваем адаптавацца, і гэтыя зьмены ня йдуць на карысьць нашаму здароўю. Мы пазбаўляемся шэрагу карысных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя, такіх як сонца, моцна ўздзейнічаюць шкодныя фактары, напрыклад бруднае паветра. Для многіх таксінаў і сьмецьця не існуе дзяржаўных межаў — яны разьмяркоўваюцца па ўсёй плянэце, назапашваюцца ў глебе, расьлінах і жывёлах і трапляюць у наш арганізм. Паветраныя таксіны таксама разносяцца па ўсёй зямной кулі і ўздзейнічаюць на ўсіх людзей.

На працягу свайго жыцьця мы жывём у розных месцах і часта выбіраем іх выпадкова. Нават у рамках аднаго дня мы бываем у пэўнай колькасьці месцаў. Прааналізуйце іх і падумайце, як яны ўплываюць на ваша

здараўе. Магчыма, частку гэтых месцаў можна зьмяніць на больш здаровыя?

**Аптымальныя ўмовы навакольнага асяродзьдзя** — гэта такое асяродзьдзе, у якім у нас выяўляецца аптымальнае самаадчуваньне, мінімальная рызыка захворваньняў і высокая працягласьць жыцьця. Вельмі часта сацыяльныя (атачэньне), фізычныя (шум, сьвятло, тэмпэратура, выпраменьваньне), хімічныя (паветра, вада, прадукты) і біялягічныя (цэвіль, паразіты) чыннікі злучаюцца і дзейнічаюць разам. Таму важна падтрымліваць гігіену навакольнага асяродзьдзя. Вялікае значэньне мае мікраклімат у кватэры і хаце. Спалучэньне неспрыяльных аздобных матэрыялаў, тэмпэратуры, вільготнасьці, вэнтляцыі можа прывесць да сьндрому “хворага дому”, які разбурае здараўе сваіх насельнікаў і кароціць жыцьцё.

Многія людзі зьвяртаюцца да розных спосабаў “дэтаксікацыі”, але, па сутнасьці, самы надзейны спосаб паменшыць таксічную нагрузку — гэта зьнізіць трапленьне шкодных рэчываў у арганізм, то бок палепшыць асяродзьдзе, у якім мы жывём. Наша мэта — навучыцца ў любым месцы выяўляць шкодныя чыннікі асяродзьдзя і ліквідаваць іх, плюс папоўніваць брак карысных чыннікаў у сваім асяродзьдзі для фармаваньня аптымальных умоваў.

## Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце бясьпеку навакольнага асяродзьдзя ў месцы, дзе вы жывяце.

2. Што з чыннікаў асяродзьдзя вакол вас падаецца самым небясьпечным? Як гэта можна зьмяніць?

3. У якім месцы і асяродзьдзі вы б хацелі жыць? Апішыце ваш ідэальны дом, мястэчка, горад, краіну.

## 2. Бруднае паветра і здараўе

Многія людзі лічаць, што ім бракуе кіслароду ў памяшканьні або на вуліцы, хоць рэальная прычына нядужаньня, як правіла, зусім іншая — забруджваньне паветра або сьндром гіпэрвэнтляцыі (пачашчанае дыханьне пры стрэсе, якое можа прывесць да галавакружэньня).



*Бруднае паветра — адзін з самых небясьпечных шкодных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя.*

*Сур'ёзнае навуковае вывучэньне шкоды бруднага паветра пачалося ў 1952 годзе, калі Лёндан накрыў смог ад спальваньня вугалю, што прывяло да тысячаў сьмерцяў. З таго часу чысьціня паветра стала рэгулявацца заканадаўча, але да вырашэньня праблемы нам далёка.*

Нягледзячы на забарону спальваньня вугалю, праблема бруднага паветра становіцца ўсё больш актуальнай праз павелічэньне колькасьці транспарту і працы заводаў. Больш за 90% жыхароў плянэты сутыкаюцца з праблемай забруджваньня паветра. Апроч вонкавага забруджваньня існуе і ўнутранае, калі ў жылых памяшканьнях паляць, гатуюць ежу, топяць печы з дрэннай вэнтляцыяй, паляць духмянкі і г. д.

## У 30 разоў танчэй за волас!

Мацней за ўсё на нас уплываюць дробныя часьціцы, якія ўтвараюцца пры згараньні паліва. Яны разносяцца са струмянямі паветра, доўгі час не асядаючы на зямлю. Узважаныя часьціцы ўяўляюць сабой складаную сумесь, якая можа патрапіць глыбока ў лёгкія, а празь іх — у кроў.

*Вылучаюць дзьве яе асноўныя разнавіднасьці: РМ10 часьціцы, дыямэтрам менш за 10 мкм, і РМ2,5 часьціцы, дыямэтрам менш за 2,5 мкм. Уявіце сабе волас, дык вось часьціца РМ10 у сем разоў меншая за яго дыямэтар, а РМ 2,5 — меншая ў 30 разоў. Чыстым лічыцца паветра са сярэднегадавым утрыманьнем часьціц РМ 2,5 у паветры 10 мкг/м³ і сярэднясутачным 25 мкг/м³.*

Часьціцы валодаюць рознымі па складзе кампанэнтамі: яны могуць утрымоўваць мэталы (Fe, Ni, Cu, Co, Cr), араматычныя гідракарбонны, эндатаксіны і да т. п. Таксама ў паветры можа быць шмат іншых забруджвальнікаў: бэнзапірэн, які ўтвараецца пры згараньні цвёрдага паліва, сажысты вуглярод, прыземны азон, аксіды азоту, двухвокіс серы і інш. Як жартуюць жыхары мэгаполісаў, «ня толькі дыхаеш сьвежым паветрам на вуліцы, але і насычаешся мікраэлемэнтамі».

**Чым небясьпечна?** Бруднае паветра звязанае з 16% усіх сьмерцяў, што практычна ў 15 разоў больш, чым гіне сёньня ва

ўсім сьвеце ад войнаў і іншых формаў гвалту. Бруднае паветра скарачае працягласьць жыцьця больш чым на год. Высокі ўзровень часьціц PM2.5 адказны за 3% усіх сардэчна-сасудзістых сьмерцяў і за 5% сьмерцяў ад раку лёгкіх.



*У самых забруджаных гарадах вырашэньне праблемы магло б павялічыць чаканую працягласьць жыцьця на 20 месяцаў.*

Бруднае паветра выклікае хуткія і павольныя зваротныя рэакцыі. Хуткая рэакцыя зьвязаная з раздражненьнем рэцэптораў лёгкіх, а павольны адказ — з павелічэньнем ўзроўню хранічнага запаленьня і ўзроўню С-рэактыўнага бялку. Кожныя дадатковыя 5 мкг/м<sup>3</sup> часьціц на 1,3% павялічваюць узровень С-рэактыўнага бялку. А запаленьне, як мы ведаем, павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў і паскарае старэньне, узмацняючы згусальнасьць крыві, павялічваючы канцэнтрацыю фібрынагену. Бруднае паветра зьвязанае з павелічэньнем таўшчыні комплексу інтым-мэдыя (маркер прагрэсаваньня атэрасклерозу) і павялічвае рызыку інсульту і інфаркту. Таксама забруджваньне паветра павялічвае рызыку дыябэту, прыводзіць да зьніжэньня адчувальнасьці да інсуліну, пагаршае якасьць сну, зьніжае функцыі нырак.

Небясьпечным зьяўляецца і кароткачасовае забруджваньне: пры рэзкім забруджваньні паветра павялічваецца колькасьць шпіталізацыі з астмай, пнэўманіяй, абструктыўнай хваробай лёгкіх, сардэчнымі прыступамі. Чым бруднейшае паветра ў горадзе, тым больш небясьпечна ў ім жыць.

**Уплыў на мозг.** Бруднае паветра пагаршае кагнітыўныя здольнасьці і памяншае ўзровень шчасьця, уплывае на мозг, зьмяняе прадукцыйнасьць, мяняе наша стаўленьне да рызыкі, павялічвае агрэсію і, як вынік, злачыннасьць. Запаленьне ад бруднага паветра зьвязана з рызыкай дэпрэсіі і суіцыду: павелічэньне забруджваньня паветра на 10 мкг/м<sup>3</sup> на працягу трох дзён павышала рызыку самагубства на 2%. Пражываньне паблізу ажыўленых трасаў павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.



*Рызыка хваробы Альцгаймэра на 12% вышэйшая ў тых, хто жыве за 50 мэтраў ад дарогі, у параўнаньні з тымі, хто жыве на адлегласьці 200 і больш мэтраў. Пятая частка ўсіх выпадкаў захворваньняў можа быць выклікана брудным паветрам.*

Асабліва адчувальныя да бруднага паветра дзеці, цяжарныя, старыя, людзі з хранічнымі захворваньнямі. Часьціцы сажы могуць патрапіць нават у плячэнт — так, забруджваньне павялічвае рызыку заганаў разьвіцьця, выклікае затрымку росту і зьніжэньне аб'ёму мозгу ў дзяцей, пагаршае іх псыхічнае здароўе, уключаючы рызыку дзіцячых дэпрэсій. У розных дасьледаваньнях бруднае паветра павялічвае рызыку аўтызму ад 12 да 76%. Дасьледаваньні на жывёлах пацвярджаюць, што пражываньне паблізу ажыўленых трасаў шкодзіць мозгу нашчадкаш яшчэ на ранніх стадыях разьвіцьця, павялічваючы ўзровень нэўразапаленьня.

### Пытаньні і заданьні

1. Як мяняецца ваша самаадчуваньне пры доўгім знаходжаньні ва ўмовах забруджанага паветра?
2. Ці заўважаеце вы розьніцу якасьці паветра ў горадзе і за яго межамі?
3. Ці шмат часу вы праводзіце ў транспарце?

### 3. Барацьба з брудным паветрам

*Джэнтльмэн у 5 гадзінаў раніцы вывальваецца з бару і зьдзіўлена пытаецца: “Швайцар, што за дзіўны пах?” — “Гэта чыстае паветра, сэр”.*

Спадзяюцца на свае органы пачуцьцяў для ацэнкі паветра не заўсёды добрая ідэя, бо мы прыстасоўваемся да любога асяродзьдзя і перастаем заўважаць працягла дзейсныя раздражняльнікі. Таму нам патрэбныя аб'ектыўныя спосабы вымярэння якасьці паветра.

Першае, з чаго трэба пачаць, гэта весьці маніторынг якасьці паветра. У гарадах, дзе шмат датчыкаў, можна скарыстацца мапамі, на якіх выводзяцца штохвілінныя паказьнікі, і ўсталяваць іх на тэлефон. Калі ў вашым горадзе такой сыстэмы датчыкаў няма ці вы хочаце атрымаць высокую дакладнасьць вымярэнняў, то можна набыць датчык якасьці

паветра для сябе — абавязкова з вымярэннем колькасці часціц P2,5. Многія датчыкі сынхранізуюцца са смартфонамі, і канкрэтныя лічбы будуць заўсёды ў вас пад рукой. Некаторыя вытворцы дазваляюць уключыць свой датчык у глянбальную сетку, напрыклад, AirVision. Так ваша вымярэнне становіцца даступным і для людзей побач.

**Скарачайце ўздзеянне.** Уплыў забруджанага паветра мае назапашвальны эфект — гэта значыць, чым больш узровень і даўжэй уздзеянне, тым горш. Калі мінімізаваць уздзеянне бруднага паветра і дыхаць чыстым паветрам дома, то арганізм паспявае выводзіць тое, што патрапіла на вуліцы. Трымайцеся далей ад дарог, асабліва буйных.

**Кожны мэтар мае значэнне,** бо з аддаленнем ад крыніцы забруджвання скарачаецца экспанентна, выхлапы разводзяцца чыстым паветрам. Гуляйце ці рабіце прагулкі не ў гадзіну пік і не адразу ж пасля яе заканчэння. Калі вы ідзяце з маленькімі дзецьмі, то паднімайце іх на рукі, каб трымаць вышэй за ўзровень выхлапных газаў. Ня стойце каля самай дарогі, калі чакаеце зялёнага сыгнала святлафора. Памятайце, што важная ня проста адсутнасць трасы або завода побач, але і кірунак ветру. Калі праз надвор’е, слабы вецер ці пажары ў горадзе паўстаў смог, па магчымасці выязджайце за горад ці трымайце дома ўключаны фільтр ачысткі паветра (пра фільтры ніжэй) пры закрытых вокнах.

Аптымізуйце маршруты для прагулак і прабежак, выбірайце аддаленыя зялёныя вулачкі, гэта можа знізіць уздзеянне бруднага паветра на 50–60 %.



*Будзе выдатна, калі навігатары навучацца пракладаць ня толькі самы хуткі, але й самы “зялёны” маршрут.*

Гэтае правіла тычыцца і кіроўцаў, бо доўгая дарога за рулём і заторы павялічваюць рызыку ўдыхання бруднага паветра. Не прыціскайце нос свайго аўтамабіля да выхлапной трубы машыны, якая стаіць наперадзе. У заторы лепш закрыць вокны і адключыць вэнтыляцыю салёна, гэта дазволіць зменшыць забруджванне ад суседніх машын. Па магчымасці, менш карыстайцеся аўтамабілем у гадзіну пік. У некаторых машынах, напрыклад у Tesla, усталяваныя

вельмі якасныя фільтры салёна, звяртайце на гэта ўвагу пры выбары і абслугоўванні аўто.

**Маскі.** Звычайныя маскі, якія няшчыльна прылягаюць да твару, маюць вельмі слабую эфектыўнасць, затрымліваючы толькі 20 % дробных часціц. Выбірайце спецыяльныя маскі з маркіроўкай N95 або N99 (затрымліваюць 95 і 99 % часціц 2.5). Улічвайце памер, зручнасць, шчыльнасць прылягання, працягласць выкарыстання маскі, эфектыўнасць і тэрмін службы фільтраў. Звычайна такія маскі маюць працягласць выкарыстання ня больш за 40 гадзінаў. Маркіроўка C абазначае вугальны фільтр, які затрымлівае азон або аксід серы, маркіроўка V — наяўнасць клапана для вывадзення лішку вільготнасці, P — здольнасць фільтраваць і арганічныя забруджвальнікі.

**Зніжэнне ўздзеяння забруджанага паветра працуе.** Так, зніжэнне канцэнтрацыі PM2,5 за ўсё на 2,5 мкг/м<sup>3</sup> прыводзіла да зніжэння смяротнасці ад усіх прычынаў на 3,5 %. Шматразова апісаны выпадкі, калі спыненне работы заводаў праз забастоўкі прыводзіла да зніжэння захваральнасці ў навакольных населеных пунктах у некалькі разоў: зніжалася частата астмы, бронхіту, кашлю, кан’юктывіту.

Уступайце ў шэрагі грамадзянскіх актывістаў, патрабуйце ад мясцовых уладаў пераносу шкоднай прамысловасці або ўстаноўкі ачышчальных збудаванняў, стварэння пешаходных вуліц, абмежавання руху асабістых аўтамабіляў, разьвіцця грамадскага транспарту, пераходу на электрамабілі, барацьбы са спальваннем паліва, ляснымі пажарамі.

*Вядзенне здоровага ладу жыцця, у прыватнасці здоровае харчаванне, дапамагае змякчыць уздзеянне бруднага паветра, бо шэраг прадуктаў валодае супрацьзапаalenчымі ўласцівасцямі.*

Часам людзі лічаць, што яны могуць «прывыкнуць» да бруднага паветра, як у анекдоте: «Ды як вы можаце дыхаць такім паветрам? — А мы не зацягваемся!». Але гэта небяспечная памылка. Нават калі вы ня бачыце забруджвання, гэта ня значыць, што яно ня шкодзіць вам.

### У жылым памяшканьні.

Дома мы праводзім шмат часу, таму важна забясьпечыць там аптымальную якасьць паветра — і гэта вам па сілах. Бо лёгкія могуць пасьпяваць чысьціцца, пакуль вы сьпіце і адпачываеце ад гарадзкога паветра. Прытокавая вэнтэляцыя з функцыяй ачысткі дапамагае забясьпечыць паўнаватасную ачыстку і зьмену паветра. Калі вы выкарыстоўваеце кандыцыянэр, то яго трэба рэгулярна чысьціць і мяняць фільтры, інакш на іх могуць запасіцца бактэрыі і цвіль, якія затым разносяцца па пакоі. Рэгулярна запускаяйце рэжым вэнтэляцыі, каб не размнажалася цвіль.



*Заўсёды гатуйце ежу пры ўключанай выцяжцы, пазьбягайце залішне паліць сьвечкі ці ароматычныя палачкі, не карыстайцеся аэразолямі і ароматызатарамі.*

Сачыце за тэхнічным станам награвальнікаў вады на газе, газавымі плітамі, абагравальнікамі і ўсімі прыборамі, дзе спальваецца паліва. Абмяжоўвайце колькасьць сынтэтычных мыйных сродкаў, лепш выкарыстоўваць ачыстку парай. Часьцей выносьце сьмецце, трымайце бытавую хімію ў старанна закаркаваных ёмістасьцях далей ад дзяцей.

**Усталойце НЕРА фільтр.** Гэтае простае і эфэктыўнае рашэньне, бо менавіта НЕРА фільтр лепш за ўсё чысьціць паветра ад небясьпечных РМ 2.5 часьціц і зьмяншае іх канцэнтрацыю. Пры гэтым кантралюйце эфэктыўнасьць ачысткі датчыкам РМ 2.5 (ён можа быць і ўбудаваны ў фільтр). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаньне такіх фільтраў паляпшае якасьць сну. Асабліва яны важныя для дзяцей і цяжарных. Чыстае паветра ўначы вельмі важнае, бо гэта дае магчымасьць дыхальным шляхам ачысьціцца і хоць часткова кампэнсаваць дыханьне брудным паветрам днём.

Зьвярніце ўвагу, што з цягам часу эфэктыўнасьць фільтраў зьмяншаецца, і іх важна мяняць. Калі вы жывяце ў прыватным доме, то вялікая колькасьць дрэваў і кустоў могуць захопліваць часьціцы і зьніжаць іх канцэнтрацыю ў паветры.

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце якасьць паветра дома і на вуліцы, выкарыстоўваючы грамадскія сыстэмы назіраньня або ўсталяваўшы ўласныя датчыкі. Таксама вы можаце далучыць праз інтэрнэт свой датчык да глябальнага анлайн-маніторынгу якасьці паветра, каб зрабіць гэтую інфармацыю даступнай для ўсіх.

2. Вывучыце карту вашага раёна: ці ёсьць побач прадпрыемствы? Вывучыце аб'ём выкідаў і ружу вятроў.

3. Пры неабходнасьці купіце ачышчальнік паветра для вашай кватэры. Адзначце, як зьмянілася ваша самаадчуваньне пры паляпшэньні якасьці паветра.

### 4. Вуглякіслы газ у памяшканьні

У офісах увесь час ідуць бітвы паміж тымі, каму душна, і тымі, хто баіцца скавышоў. Ёсьць людзі, якія асабліва гостра адчуваюць якасьць паветра, а ёсьць тыя, хто баіцца сьвежага паветра. Мы ўжо пагаварылі пра важнасьць чыстага паветра на вуліцы, але вялікае значэньне мае паветра, якім вы дыхаеце дома і на працы. Паветра ў памяшканьні часта ў некалькі разоў бруднейшае, чым звонку. Калі мы заходзім з вуліцы ў памяшканьне, то можам адчуць сьпёртасьць паветра, але гэтае адчуваньне хутка зьнікае — мы да яго звыкаем.



*Сьпёртасьць — гэта часта лішак вуглякіслага газу, які выдыхаюць людзі. Гэта нябачны, але шкодны ў высокіх канцэнтрацыях чыннік.*

Сярэдняя канцэнтрацыя вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ) складае ў вонкавым паветры 0,035 %, ці 350 ppm. Але ў гарадах, дзе больш спальваньня паліва, яго канцэнтрацыя можа дасягаць і 500 ppm. Галоўная крыніца вуглякіслага газу ўнутры памяшканьняў — гэта мы самі. Кожны чалавек на кожным выдыху выдыхае паветра з падвышаным утрыманьнем вуглякіслага газу, які ўтварыўся ў выніку жыццядзейнасьці. Каб падтрымліваць узровень  $\text{CO}_2$  на нармальных 800 ppm на аднаго чалавека ў пакоі, патрабуецца вэнтэляцыя каля 34 м<sup>3</sup>/гадзіну! Калі вокны і дзьверы зашпунтаваныя, а вэнтэляцыя не працуе, то ўзровень  $\text{CO}_2$  хутка пачне зашкальваць.

**Праблема вэнтэляцыі** існуе: з аднаго боку, будаўнікі часта грэбуюць нормамі, робя-

чы няўдалыя сыстэмы вэнтэляцыі, эфэктыўнасьць работы якіх ніхто не правярае. Зь цягам часу шахты могуць забівацца брудам, зашывацца — звонку гэта не прыкметна. Зьяўленьне плястыкавых вокнаў яшчэ пагоршыла сытуацыю. Бо ў драўляных вокнах было шмат невялікіх шчылінаў, якія забяспечвалі мікравэнтэляцыю, а цяпер гэтага няма. Часта мы закрываемся “наглуха” для цішыні або цяпла. Зьяўленьне ізалявальных матэрыялаў, ушчыльняльнікаў, пракладак для дзвярэй і вокнаў дазваляе нам цалкам зашпунтаваць сябе ў хатах. А калі прытоку паветра няма, то і вэнтэляцыя перастае працаваць як мае быць.

**Перадусім — вымяраем!** Існуе вялікая колькасьць датчыкаў, як аўтаномных, так і такіх, што сынхранізуюцца са смартфонамі. Хоць мы вымяраем узровень вуглякіслага газу, гэтая лічба кажа нам і аб якасьці вэнтэляцыі ў цэлым. Чым менш узровень  $\text{CO}_2$ , тым лепш якасьць паветра, уключаючы разнастайную колькасьць выдыханых намі малекул і нават бактэрыяў.  $\text{CO}_2$  выступае як газ-дэтэктар якасьці паветра.

**Ідэальныя ўзроўні  $\text{CO}_2$  — да 450 ppm, прымальна да 600–800, стандартная норма да 1000, ад 1000 да 2500 — млявасьць, зьніжэньне самаадчуваньня, дрэнны сон і да т. п., вышэй за 2500 ppm — пажадана пакінуць памяшканьне.**

Высокі ўзровень  $\text{CO}_2$  уплывае на тонус сасудаў галаўнога мозгу, зьніжае прадуктыўнасьць, уважлівасьць і ініцыятыўнасьць. Яго высокія ўзроўні непажадана ўзьдзеінічаюць на мозг і цела, павялічваюцца кіслотнасьць плазмы крыві, зьмяняецца тонус сасудаў. Павялічваюцца частата галаўных боляў, рэзка падае прадуктыўнасьць, пагаршаецца памяць і шматлікія паказьнікі мысьленьня, асабліва ў рашэньні складаных задач. Чым менш пакой, больш у ім людзей — тым вышэй узровень  $\text{CO}_2$ .

Акрамя мозгу, растуць рызыкі для цела. Напрыклад, павялічваюцца ўзровень запаленьня праз актывацыю NLRP3 інфламасомаў і павышэньне ўзроўню IL-1 $\beta$ , узмацняецца пульс спакою, павышаецца рызыка дэпрэсіі. Цікава, што гіпэркапія і зьніжэньне pH плазмы стымулюе арэксывавыя нэўроны і ўзмацняе апэтыт! Ёсьць дасьледаваньні аб тым, што гіпэркапія непасрэдна стымулюе рост тлушчавых клетак. Таксама пры працяглых падвышаных узроўнях вуглякіслага

газу вышэй рызыка саркапэніі, астэапарозу, хранічных хваробаў нырак. Высокія ўзроўні вуглякіслага газу 2,000 — 3,000 ppm узмацняюць кальцыфікацыю нырак і паскараюць дэмінэралізацыю костак.

Асабліва небясьпечна гэта ў офісах, дзе ў адным памяшканьні можа адначасова знаходзіцца вялікая колькасьць людзей. У школах узровень  $\text{CO}_2$  вышэйшы за 1000 ppm у некалькі разоў павялічваў захворваньне на ВРЗ. Узмацняецца выдзяленьне вуглякіслага газу пры занятках спортам, а калі спартзала не абсталяваная адэкватнай вэнтэляцыяй, гэта можа нэгатыўна паўплываць на здароўе спартоўцаў.

Чым больш людзей, тым інтэнсіўнейшая патрабавецца вэнтэляцыя для падтрыманьня нармальнай канцэнтрацыі вуглякіслага газу. Выбірайце памяшканьні зь вялікім аб’ёмам, каб вам заўсёды ставала, чым дыхаць. Пры куплі жылля пажадана лічыць ня толькі квадратныя мэтры, але і кубічныя. Гэх, я так люблю высокія столі! Памятайце, што кандыцыянэр забяспечвае астуджэньне паветра, ганяючы адзін і той жа яго аб’ём, таму без прытоку сьвежага паветра будзе назапашвацца вуглякіслы газ.

**Прыток і адток паветра.** Неабходна забясьпечыць як прыток паветра, так і яго адток. Пры адсутнасьці аднаго ці іншага якасьць вэнтэляцыі падае. Эфэктыўнасьць выцяжкі праверыць лёгка — запаліце запалку і патушыце, дым ад яе павінен уцягвацца ў адтуліну. У ідэале сіла выцяжкі павінна быць такой, каб утрымліваць аркуш паперы.



*Ветраньне дома дапамагае хутка ачысьціць паветра, але пры закрытых вокнах і адсутнасьці выцяжкі вуглякіслы газ за пару гадзінаў зноў назапасаецца да небясьпечных узроўняў.*

На жаль, проста адкрыць вокны не заўсёды магчыма, бо гэта астуджае кватэру, выпускае шум, праз адкрытыя вокны паступае паветра без папярэдняй ачысткі.

Па меры павелічэньня эфэктыўнасьці прытоку паветра ў хаце важна зрабіць: прытокавыя клапаны пасіўныя, затым прытокавая прымусовая вэнтэляцыя з ачысткай паветра, прытокавая-выцяжная вэнтэляцыя з  $\text{CO}_2$ -датчыкам, якая падтрымлівае дакладны ўзровень  $\text{CO}_2$  у залежнасьці ад колькасьці людзей у памяшканьні і дазваляе эканоміць

электрычнасць і цеплыню, калі ў пакоі нікога няма. Для эканоміі цяпла ёсць адмысловыя сістэмы рэкупэрацыі. Вядома, такія сістэмы дарагія, палепшыць сытуацыю дапамагаюць і простыя пасіўныя прытокавыя клапаны і прачыстка вентыляцыйных шахт, усталёўка ў іх прымусовай выцяжкі. Зьніжэнне ўзроўню CO<sub>2</sub> зьніжае колькасць лятучых арганічных злучэнняў, фармальдэгід, колькасць бактэрыяў і грыбкоў у паветры.

### Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце ўзровень вуглякіслага газу дома ў дзённы і вячэрні час.
2. Праверце працу выцяжных шахтаў у вас у хаце. Ці дастатковая ў іх цяга?
3. Пры неабходнасці, усталюйце пасіўныя або актыўныя сістэмы прытоку паветра.

## 5. Шум

Шум не раздражняе адно тады, калі ты ў ім удзельнічаеш — так кажуць, і гэта праўда. Сярод стрэсагенных чыннікаў для насельнікаў кватэр шум упэўнена займае адно зь першых месцаў. Сваю кватэру, дзе я цяпер пішу гэтыя радкі, я абраў, у тым ліку, па крытэры цішыні — верхні паверх, вуглавая кватэра і вокны на тры бакі, стары цагляны дом. Прымусіў мяне гэта зрабіць няўдалы папярэдні досвед з шумнымі суседзямі.

*Выдатна разумею фразу гішпанскага пісьменьніка Рамона Сэрна, што “ўключаны пыласос у суседа ўцягвае ўсе нашы думкі”.*

Чаму ж так цяжка прыстасавацца да шуму? Бо мы рэагуем на яго вельмі хутка. Гук — гэта адна з крыніц інфармацыі аб навакольным свеце. Нас атачаюць гукі, як прыемныя прыродныя: птушкі, хвалі, дождж, так і небяспечныя: гук стоенага злодзея або выбух пэтардаў. Асабліва сьць у тым, што мы рэагуем на гукавыя раздражняльнікі хутчэй, чым на візуальныя, 140–160 мілісекунд супраць 180–200, таму цяжэй тармазіць сваё раздражненьне.



*Запуск стрэсавай рэакцыі на нязвычайны гук, які перавышае звычайны фон, — гэта старажытны эвалюцыйны мэханізм выжывання.*

Да шумавога забруджвання, як і да сьпэртага паветра, можна звыкнуць і перастаць заўважаць, але вось псыхалёгічнае прывыканьне не суправаджаецца фізычным.

*Клясычны прыклад уплыву шуму — гэта гісторыя публічнай школы 98 у Мангэтэне, дзе шум ад чыгункі стаў перашкаджаць дзецям вучыцца. Пра гэта даведалася псыхалёг Арлін Бронзафт і вывучыла сытуацыю. Аказалася, што ў тым крыле школы, якое выходзіць вокнамі на пуці, шум прывёў да адставаньня ў пасьпяховасьці на 11 месяцаў у параўнаньні з аднагодкамі ў ціхім крыле школы. Шум перашкаджаў чуць, адцягваў увагу, настаўнікі былі вымушаныя павышаць голас. Сіла ведаў вялікая — пасьля апублікаваньня вынікаў і грамадзкай дыскусіі ўлады ўстанавілі спэцыяльныя гучомыя супрацьшумавыя пракладкі паміж шпаламі і рэйкамі каля школы. Шум зьнізіўся ўсяго на 8 дБ, але гэтага было дастаткова, каб празь некалькі месяцаў адрозьненьні ў пасьпяховасьці зьніклі.*

Самы небяспечны хранічны стрэс — гэта той, якога мы не заўважаем: нязручнае крэсла прыводзіць да гіпадынаміі, сіні экран увечары зьбівае біярытмы, начны шум мы ігнаруем, калі ён не замінае спаць. Гэта распаўсюджаная і небяспечная памылка: «Калі я не прачынаюся ад шуму, то ён не небяспечны». На жаль, гэта ня так. Падчас сну слышавая сістэма працягвае функцыянаваць, і фізіялёгічныя рэакцыі не адаптуюцца нават празь месяцы і гады начнога шуму: гэта скокі пульсу, выкід адрэналіну, парушэньне фазы сну ды іншыя стрэсавыя рэакцыі. Вы можаце не высыпацца, бо ваш сон праз шум фрагмэнтуюцца, і ў выніку мы маем карціну недасыпу пры нармальнай колькасці гадзінаў сну.

*Начны шум — гэта нябачная крыніца хранічнага стрэсу, які назапашваецца. Ён выклікае эндатэліяльную дысфункцыю (пашыральнасьць артэрыі), павялічвае аксідатыўны стрэс, пагаршае імунітэт і павялічвае ціск. У шэрагу дасьледаваньняў паказана залежнасьць частаты артэрыяльнай гіпэртэнзіі ад ажыўленасьці вуліцы, куды выходзяць вокны спальні: калі на дарогу, рызыка значна вышэйшая. Яшчэ вышэйшая рызыка ў тых, хто сьпіць з адкрытымі вокнамі, якія выходзяць на дарогу.*

**Цішыня на вагу золата.** Чым вышэйшая шчыльнасьць насельніцтва і больш мэханізмаў вакол нас, тым больш і шуму. У сучасным свеце, калі шчыльнасьць насельніцтва

ва ўзрастае, шчыльнасьць забудовы расьце, колькасьць аўтамабіляў павялічваецца, зьяўляецца больш гукаўзнаўляльных прылад, шумных прыбораў і да т. п., колькасьць шуму становіцца наймаверна вялікая ў любы час содняў. Гэтая зьява атрымала назву “шумавое забруджваньне” — па аналёгіі са сьветлавым, цеплавым, інфармацыйным.



*Цішыня цяпер становіцца рэсурсам, раскошай, за якую людзі гатовыя плаціць вялікія грошы.*

Больш за палову насельніцтва падвяргаюцца рэгулярнаму ўздзеянню шуму вышэй за 55 дэцыбелаў (пры норме да 40). Асноўныя крыніцы шумавога забруджваньня — гэта транспарт (аўтамабілі, матацыклы, цягнікі, самалёты), забаўляльныя мерапрыемствы і кавярні, шум ад суседзяў. Часта ўнутры рэстаранаў, ня кажучы ўжо пра клубы, гук мацнейшы за норму.

Чым гэта небясьпечна? Шум адмоўна дзейнічае на многія сыстэмы, перш за ўсё на сардэчна-сасудзістую і нэрвовую. Сярод людзей, якія працуюць у шумных умовах, прыкметна вышэй працэнт псыхічных парушэньняў. Шум павышае артэрыяльны ціск, вядзе да пастаяннага павышанага ўзроўню гармону стрэсу картызолу, пагаршае якасьць сну і можа прыводзіць да дрымотнасьці і няшчасных выпадкаў днём, бессані, атлусьчэньня, гіпэртэнзіі, дэпрэсіі, парушэньня кагнітыўных здольнасьцяў, павышае рызыку інфаркту міякарда (ужо пры ўзроўні вышэй за 50дБ).

**Акустычны стрэс** можа назапашвацца. Калі ад шуму на працы можна аднавіцца дома, то шум з раніцы да ночы наносіць узмоцненую шкоду здароўю. Самы ўразлівы час — гэта моманты засынаньня і абуджэньня. Шум падчас засынаньня падаўжае пэрыяд адыходу да сну, замінае яму. Моцнае раздражненьне ад шуму зьвязанае яшчэ і з асаблівасьцямі асобы пэўнага чалавека. Кагосьці больш ятрыць шум суседзяў, кагосьці — аўтамабіляў. Шум адымае вялікую колькасьць псыхічных рэсурсаў, бо павялічвае ўзрушанасьць і адцягвае, патрабуючы канцэнтрацыі ўвагі. Шум пагаршае прыняцьце рашэньняў і зьмяншае здольнасьць супраціўляцца стрэсу.

**Людзі з наяўнымі псыхалагічнымі праблемамі, дэпрэсіяй могуць больш гостра рэагаваць на шум, чым астатнія.**

Пачынаючы з узроўню 45 дБ, кожныя дадатковыя 5дБ павялічваюць акружнасьць таліі на 2 мм. Дзеці, якія растуць у шуме, адстаюць ад аднагодкаў: кожныя 5дБ шуму дадаюць яшчэ 2 месяцы да таго моманту, як дзіця пачне чытаць. Пастаяннае ўздзеянне інтэнсіўнага шуму (80 дБ і больш) можа стаць прычынай гастрыту і нават язвавай хваробы, бо могуць парушацца сакраторная і матарная функцыі страўніка.

Адно з дасьледаваньняў паказала, што жыхары вёскі, над якой пралятаюць самалёты, часцей звяртаюцца да лекара, чым жыхары вёсак, размешчаных убаку ад авіямаршрутаў. Галоўнай крыніцай гарадскога, то бок вонкавага шуму часцей за ўсё зьяўляецца аўтаатранспарт — больш за 60% скаргаў на шум жыхароў усяго сьвету зьвязаныя менавіта з аўтамабілямі і грамадзкім транспартам.

Гукі ўплываюць на нас і больш тонкімі мэханізмамі, мяняючы наша ўспрыманьне рэальнасьці. Напрыклад, французская музыка ў краме павялічвае імавернасьць таго, што вы купіце французскае віно. Гучная музыка аслабляе ўспрыманьне салодкага і салёнага, што можа правакаваць пераяданьне. Таму важна есьці пад прыемную і нягучную музыку. Часцей слухайце любімыя песьні і мэлёды — гэта выдатная антыстрэсавая мэтодыка.

## Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце ўзровень шуму на працы і дома. Ці перавышае ён норму?
2. Ці замінае шум вам засыпаць? Ці прачынаецеся вы ад шуму?
3. Вам лягчэй працаваць у цішыні ці фонавы шум вам дапамагае?

## 6. Як змагацца з шумам

Самая эфэктыўная мера — гэта заканадаўчыя абмежаваньні ды іх выкананьне. Забараняюцца самыя розныя крыніцы шуму, так, у XVI стагоддзі каралева Брытаніі Лізавета забараніла скандалы і сямейныя сваркі пасля 22:00, а ў Швайцарыі і сёньня забаронена пасля 22:00 карыстацца душам і



прыбіральняй. Вы можаце выступіць за ціхую гадзіну ў вашым доме, прагаласаваць за выкарыстаньне шумапаглынальных пакрыццяў у месцах агульнага карыстання, забарону праслухоўваньня гучнай музыкі і да т. п. Зялёныя зоны ў горадзе і павелічэньне колькасьці электратранспарту памяншаюць колькасьць шуму.

Зьмены ў рамках кватэры варта пачаць з вымярэння шуму і выяўленьня яго асноўных крыніц. Замераўце ўзровень шуму ў асобных памяшканьнях: ваш працоўны кабінэт, спальня, дзіцячы пакой. Для гэтага можна выкарыстоўваць адмысловыя праграмы, напрыклад SoundPrint, iHearU або NoiseTube — яны ператвараюць смартфон у шумамер. Вызначыце асноўныя крыніцы шуму ў вашай кватэры: суседзі, адкрытыя вокны, гучныя электрапрыборы?

*Для мяне ўзровень шуму — гэта адзін з найважнейшых крытэрыяў выбару жылля: удаленыні ад буйной дарогі, з вокнамі ў двор, зь мінімальнай колькасьцю кантактаў з суседнімі кватэрамі.*

Калі вы плянуеце рамонт, то загадзя вымярайце гукаізаляцыю сьценаў і, калі ёсьць неабходнасьць, плянуйце яе ўсталёўку. Ёсьць шмат розных падыходаў: вібрападвесная столь, спэцыяльная гукаізаляцыя падлогі і сьценаў, шумапаглынальныя дзьверы, шматкамэрныя шклопакеты, прытокавая вэнталяцыя. Максімальная лічба, на якую здольныя паменшыць шум шматслаёвыя канструкцыі, — 15 дБ. Практычна гэта мяжа для дадатковай гукаізаляцыі існых сьценаў і перакрыццяў. Памятайце пра неабходнасьць гукаізаляцыі камунікацый (паветраводы і трубы, інжынернае абсталяваньне), а таксама «слабых месцаў», такіх як разэткі і дзьверы. Купляйце бытавую тэхніку (лядоўню, кандыцыянэр) зь нізкім узроўнем шуму, ён пазначаны ў апісаньні прыбораў.

Калі мы вядзём гаворку пра памяшканьне, важна ўлічваць і акустычны камфорт, які парушаецца залішнім адлюстраваньнем гуку, што значна павялічвае зашумленасьць памяшканьня. Пры гэтым староньнія шуму змушаюць увесь час напружваць слых і падвышаць голас. Паляпшэньне акустычнага камфарту мяркую стварэньне гукапаглынальных паверхняў: калі сьцены і столь памяшканьня зробленыя зь цвёрдых матэрыялаў, якія добра адбіваюць гук (напрыклад, з гіпса-кардонных лістоў), то ў памяшкань-

ні будзе назірацца падвышаная гулкасьць. Стварэньне камфортнага асяродзьдзя вырашаецца з дапамогай выкарыстаньня ў інтэр'еры памяшканьняў дэкаратыўных акустычных панэляў. Сэнсу дабівацца поўнай цішыні няма, яна можа быць нават некампортная для чалавека.

**Навушнікі і бярушы.** Бярушы — старажытнае вынаходства, ім некалькі тысячаў гадоў: яшчэ Адысэй заляпіў воскам вушы сваёй камандзе, каб яны не паддаліся песням сырэнаў і не разьбілі аб скалы карабель. Бярушы — гэта просты, танны і вельмі эфэктыўны спосаб барацьбы з шумам. Цікава, але яны паляпшаюць сон нават у тых людзей, хто ўпэўнены, што гукі ім не замінаюць. Я сам даўно карыстаюся бярушамі і вельмі шаную іх ахоўнае дзеянне на мой сон і нэрвы. Бярушы дапамагаюць адпачыць у транспарце, ноччу, калі ў вас маленькія дзеці або гучныя суседзі. Асабліва гэта актуальна для людзей, якія адчуваюць стомленасьць ад шуму або маюць павышаную да яго адчувальнасьць.

*Ёсьць шмат відаў бярушаў: гумовыя, сіліконовыя, васьковыя і да т. п. Я аддаю перавагу васьковым, бо яны размякчаюцца і прымаюць форму слыхавога праходу, ня ціснуць на ягоныя сьценкі, у адрозьненьне ад паралёнавых. Для самых прасунутых ёсьць індывідуальныя бярушы, якія могуць вырабіць са зьлёпку вуха.*

Яшчэ адным спосабам абароны вушэй, прыдатным для паўсядзённай працы, зьяўляюцца шумавыя фільтры, якія выбарча адсякаюць толькі гучныя гукі, пакідаючы спэктар чалавечага голасу. Такімі бярушамі ці навушнікамі можна карыстацца на вуліцы, у мэтро ці ў самалёце, а таксама працуючы сярод шуму. Цяпер шмат навушнікаў з функцыяй шумапрыглушэньня, якая счытвае гук звонку і памяншае яго, транслюючы ўнутр у супрацьфазе.

**Выкарыстоўвайце белы і ружовы шум.** Адна з карысных уласьцівасьцяў белага шуму — ствараць тло, якое маскіруе іншыя гукі. Бо найболей непрыемным для сну ці канцэнтрацыі ўвагі зьяўляецца ня сам гук, а рэзкая зьмена гукавога тла. Наадварот, шматлікія прыродныя гукі, такія як шлах ветру, шум хваляў ці дажджу, валодаюць карыснымі эфэктамі. Белы гук рэкамэндуецца для палягчэньня засынаньня дзяцей, для лепшай канцэнтрацыі, ён эфэктыўны для людзей з тынітусам (звон у вушах), паляпшае

якасьць і глыбіню сну, дапамагае склейваць фрагмэнты сну.

**Аднак белы шум высокай гучнасьці можа быць шкодны для мозгу, асабліва для мозгу маленькіх дзяцей, таму варта выкарыстоўваць яго зь нізкай гучнасьцю і не на настаяннай аснове.**

Акрамя белага шуму, ёсьць і шэраг іншых, ад ружовага да карычневага. Калі белы шум мае роўную інтэнсіўнасьць на ўсіх частотах, то спектральная шчыльнасьць ружовага шуму памяншаецца з павелічэньнем частаты, і ён таксама выдатна маскіруе гукі. Белы і ружовы шум выкарыстоўваюць у офісах, што дазваляе павысіць канцэнтрацыю і памяць, зьнізіць адцягвальнасьць. Ружовы шум у дасьледаваньнях дапамагае палепшыць фазу глыбокага сну ў пажылых пацыентаў і вынікі кагнітыўных тэстаў. Адсотак памылак пры працы пад ружовы шум не нашмат вышэйшы, чым пры працы ў поўнай цішыні.

*Вы можаце знайсці на Youtube разнастайныя запісы шумоў ці гукаў прыроды.*

**Музыка і прадуктыўнасьць.** Многім людзям музыка дапамагае сфакусавацца і больш прадуктыўна працаваць. Унівэрсальных рэкамінацыяў тут няма, галоўнае — кіравацца асабістымі перавагамі і экспэрымэнтаваць. У ідэале тып музыкі мусіць адпавядаць тыпу вашае працы. Музыка можа матываваць і паляпшаць агульны настрой. Многім дапамагаюць мэлёдыі для рэляксу, клясычная музыка і да т. п.

**Насалоджвайцеся цішынёй.** Цішыня мае тэрапэўтычнае значэньне і зьяўляецца рэсурсам: практыка маўчаньня і захаваньня цішыні распаўсюджаная ў розных духоўных традыцыях. На Усходзе практыка маўчаньня называецца “маума”, Махатма Гандзі прысьвячаў ёй дзень на тыдзень.

*У горадзе, дзе я вырас, быў манастыр манахаў картэзіянцаў, якія шырока выкарыстоўвалі практыку маўчаньня. Зьняты пра іх жыцьцё фільм так і называўся — “Вялікае бязмоўе”.*

Практыка маўчаньня ўключае як адмову ад маўленьня, так і адсутнасьць шумнага асяродзьдзя, а таксама — “цішыню розуму”. Цяпер шматлікія з нас пачуваюцца ў цішыні некамфортна і імкнуцца заглушыць яе радыё ці тэлевізарам, у гутарцы зь іншымі мы пазьбягаем паўзаў, запаўняючы іх пустой балбатнёй.



*Устрыманасьць ад пустых размоваў, ныцьця, крытыкі, скаргаў, парадаў — усё гэта трэніруе ўвагу і робіць маўленьне мацнейшым і выразнейшым.*

Дасьледаваньні пацвярджаюць, што дзёве гадзіны поўнай цішыні могуць стымуляваць нэўрагенэз у гіпакампе і палепшыць кагнітыўныя здольнасьці. Пэрыядычна рабіце «ціхі час» у офісе — устрыманьне ад размоваў і перапіскі — гэта дапаможа павысіць прадуктыўнасьць. Дадайце ў свой дзень моманты цішыні між працай і сустрэчамі, бо, як слушна заўважыў Барыс Пастарнак, “цішыня — ты найлепшае з таго, што я чуў”.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці адчуваеце вы ўздзеяньне акустычнага стрэсу?

2. Паэкспэрымэнтуйце зь бярушамі. Як цішыня ўплывае на вашу працоўную прадуктыўнасьць, на якасьць сну?

3. Падумайце, як можна аптымізаваць вашае жыцьцё для зьніжэньня ўзроўню шумавога забруджваньня з вонкавых і ўнутраных крыніцаў?

## 7. Хворы дом — хворыя жыхары

*Калі мы разглядаем старадаўнія карціны віктарыянскай эпохі, то ўвагу, апроч іншага, прыцягвае яркі зьялёны колер сьценаў і ярка-зялёнае адзеньне. Сама каралева Вікторыя любіла смарагдава-зялёныя сукенкі, чым задала моду сярод сваіх падначаленых. Гэтая фарба адценьня «парыская зеляніна» ў сваёй аснове ўтрымлівала мыш’як, і ёю фарбавалі сьцены, тканіны, цацкі. Такія «зялёныя» дамы падрывалі здароўе сваіх жыхароў і выклікалі цяжкія атручэньні, у тым ліку і са сьмяротным зыходам. Толькі праз сто гадоў выкарыстаньня гэтага фарбавальніка яго шкоду ўсвядомілі ў поўнай меры і замянілі бясьпечнымі аналягамі.*

Сучасныя рэаліі такія, што больш за 90% свайго часу чалавек праводзіць у памяшканьні. Гэтаму спрыяюць узмацненьне урбанізацыі, ушчыльненьне гарадоў і пагаршэньне гарадскога асяродзьдзя. На жаль, гарады часта робяцца ўсё больш небясьпечнымі для фізычнага, псыхалогічнага і сацыяльнага здароўя, таму дом становіцца крэпасцю, сховішчам і месцам адпачынку. З паве-

лічэннем колькасці людзей, якія працуюць дыстанцыённа, дом становіцца офісам, спартзалай, канцэртнай залай, студыяй, рэстаўрацыяй і гэтак далей. Разьвіццё інтэрнэт-тэхналогіяў імкліва скарачае неабходнасць пакідаць кватэру. Таму ўплыў хатняга асяроддзя на здароўе заслугоўвае пільнай увагі.

Калі я пішу гэтыя радкі, амаль палова чалавецтва закрытая ў лакдаўне ў сваіх дамах праз ковід, што прымушае па-новаму пераасэнсаваць бяспеку сваёй хаты. Бо здароўе гаспадароў залежыць ад здароўя іх дома!

**Сындрам хворага будынка.** Ужо больш за сто гадоў існуе тэрмін «сындрам хворага будынка» — калі выяўляецца прамая прычынна-выніковая сувязь паміж станам здароўя і пражываннем у канкрэтным памяшканні. Шэраг даследаванняў паказвае, што каля 30% будынкаў шкодзяць здароўю сваіх насельнікаў. Рэдка ўдаецца знайсці адну-адзіную прычыну праблемаў — гэта звязана з тым, што сымптомы разладу здароўя ў людзей узнікаюць пры знаходжанні ў памяшканнях, дзе параметры асяроддзя не перавышаюць агульнапрынятых гранічна дапушчальных канцэнтрацыяў. Найбольш імавернай прычынай гэтага зьяўляецца эфект узаемага патэнцыявання дзеяння дзясяткаў розных рэчываў у паветры памяшканняў.

Усе нэгатыўныя чыннікі можна падзяліць на дзве групы:

1. **Нездаровы мікраклімат.** Гэта адмоўна дзейсныя нэгатыўныя фактары мікраклімату: вільготнасць, тэмпература, сьвятло і інш. Іх лішак ці недахоп у пэўных умовах можа нэгатыўна адбівацца на здароўе. Асобна варта разгледзець мікраклімат дома, яго ўборку, вэнталяцыю і наяўнасць шкодных злучэнняў. Усе гэтыя чыннікі могуць узаемадзейнічаць паміж сабой.

2. **Прамыя пашкоджальныя чыннікі.** З магчымых пашкоджальных чыннікаў можна назваць лішак вуглякіслага газу, электрасмог (інтэнсіўнае электрамагнітнае выпраменьванне), алергенныя чыннікі: зароднікі цвілі, фэкаліі хатніх кляшчоў, сынтэтычныя раздражняльнікі (дробныя часьціцы плястыку і інш.), хімічныя рэчывы (часцей за ўсё фэнол і фармальдэгід) і мноства іншых. Сам будынак, мэбля, абслугоўвальныя сыстэмы выдзяляюць небяспечныя для здароўя рэчывы.

*Аналіз паказвае, што ў паветры жылых памяшканняў і офісаў можа адначасова прысутнічаць больш за сотню хімічных злучэнняў, якія часта ў некалькі разоў перавышаюць гранічна дапушчальныя канцэнтрацыі. Сярод іх — часьціцы волава, кадмію, ртуці, медзі, цынку, фэнолу, фармальдэгіду, таксічныя выпарэнні ад мыйных і чысьцільных сродкаў і інш.*

У памяшканнях паветра бруднейшае, чым на вуліцы, канцэнтрацыя ўнутры можа быць у сотні разоў вышэй, чым на адкрытым паветры. Пыл, часьціцы якога нябачныя для вока, практычна не асядае, увесь час вісіць у паветры і зьяўляецца адной з асноўных крыніц інфэкцыяў: мікробы і бактэрыі выкарыстоўваюць яе часьціцы (памерам меней за 10 мкм) для перасоўвання і кантакту.



*Высокая вільготнасць у спалучэнні з кепскай вэнталяцыяй павялічвае рызыку зьяўлення цвілі, удыхання зароднікаў, якія могуць быць шкоднымі для здароўя. Крыніцай забруджвання паветра ў памяшканні можа стаць і занадта дбайная ўборка з выкарыстаннем вялікай колькасці сродкаў бытавой хіміі.*

Праводзіць дома занадта вялікую колькасць часу — гэта ня вельмі ўдалая ідэя. У хаце мы менш рухаемся, у нас узнікае дэфіцыт сонечнага сьвятла, зьбедненае візуальнае асяроддзе, мы больш ямо і схільныя больш ляжаць ды ізалявацца ад сацыяльных кантактаў. Ну і, зразумела, дамашняе асяроддзе можа быць ня занадта карысным. Так indoor — гэта значыць унутрыдамавы — лад жыцця можа нэгатыўна ўплываць на нас.

Зрабіце ўсё магчымае, каб ваш дом стаў максімальна здаровым месцам, якое забяспечвае аўтаномію і абарону ад агрэсіўнага гарадскога асяроддзя, узнаўляе натуральнае асяроддзе жыцця, падтрымлівае псыхалягічны камфорт, дае пачуццё бяспекі і адлюстроўвае вашы індывідуальныя перавагі.

**Здаровы дом — гэта прытулак, схоўня, месца, дзе мы можам адпачываць і аднаўляць свае сілы ў аптымальным для гэтага мікраатачэнні.**

## Пытаньні і заданьні

1. Ці лічыце вы свой дом бяспечным для здароўя?

2. Як мяняецца ваша самаадчуваньне пры працяглым знаходжаньні ў памяшканьнях?

3. Колькі часу вы праводзіце дома? На вуліцы? У іншых памяшканьнях?

## 8. Пыл, кляшчы і цвіль

Варта страсянуць посцілку ў сонечнае надвор'е, як паветра напаўняецца незлічонымі часьціцамі пылу — гэта тое, чым мы дыхаем у сябе дома. Пыл можа нашкодзіць нашай псыхіцы і ў выпадку, калі сваякі і госьці няўхваляльна ківаюць галавой пры выглядзе пласта пылу, і нашаму арганізму — калі мы яе ўдыхаем. Сапраўды, «пылінка ня бачная, ды выесяць вочы».



*Вылучаюць чатыры асноўныя крыніцы ўзьнікненьня пылу: жывёлы, людзі, разбурэньне матэрыялаў дома і прынесеныя з вуліцы часьціцы.*

Вялікая колькасьць пылу — гэта тыповая праблема памяшканьняў. Рэгулярная ўборка і нізкі ўзровень пылу важныя для здароўя дома і яго жыхароў. У звычайнай кватэры ў год утвараецца да 40 кіляграмаў пылу, прыкметная іх частка трапляе ў нашы лёгкія. Бо за год мы ўдыхаем да 12 тысячаў літраў паветра, а ў кожным літры можа быць да 500 пылавых часьціц.

Пылавая часьціца можа быць аэраалергенамі, сярод іх — пылавая кляшчы ды іх фэкаліі, грыбы і іх зароднікі, прадукты жыццядзейнасьці сабакаў, каткоў, прусакоў, пылок расьлінаў і інш. Гэта можа нашкодзіць сьлізістым і павялічваць рызыку алергічных захворваньняў.

Цвіль расьце ў вільготным асяродзьдзі, таму сачыце, каб узровень вільготнасьці ня быў занадта высокім. Важна правяраць і чысьціць асушальнікі і кандыцыянэры, інакш яны самі могуць стаць крыніцай бактэрыяльнага і грыбковага забруджваньня. Чысьціць фільтры ў кандыцыянэры трэба мінімум раз на два месяцы і не забываць прыбіраць пыл з самога прыбора. Цвіль васьць памяшканьняў можа павялічваць узровень хранічнага запаленьня.

Вялікае значэньне мае і ўплыў бактэрыяў. Напрыклад, пры залішняй вільготнасьці павялічваецца канцэнтрацыя бактэрыяў *Streptomyces* і канцэнтрацыя выдзяляемых ёю эндатаксінаў у паветры. Высокая канцэн-

трацыя эндатаксінаў у паветры можа выклікаць разьвіцьцё недыху і рэўматычных захворваньняў. Абсалютная стэрыльнасьць жытла там таксама не патрэбная: доза бактэрыяў мае U-падобны ўплыў на здароўе. Пры нізкіх і сярэдніх узроўнях яна зьніжае рызыку алергіі і недыху, а вось пры высокіх — павышае.

Адэкватная вэнталяцыя зьмяншае канцэнтрацыю бактэрыяў і вірусаў у паветры. Гэта мінімізуе імавернасьць узьнікненьня інфэкцыяў, павялічвае прадукцыйнасьць працы супрацоўнікаў офісаў і пасьпяховасьць дзяцей у школах. У дасьледаваньнях ультрафіялетавае абеззаражваньне (кварцаваньне) элемэнтаў ацяпленьня ў офісах прыводзіла да зьніжэньня захворваньняў на ГРЗ.



*Абсалютная стэрыльнасьць жытла нам таксама не патрэбна: доза бактэрыяў мае U-вобразнае ўплыў на здароўі. Пры нізкіх і сярэдніх роўнях яна зьніжае рызыку алергіі і астмы, а вось пры высокіх — павялічвае.*

**Не карміце кляшчоў.** Галоўная крыніца пылу і ежы для кляшчоў — гэта адпадкі эпітэлію нашай скуры, які назапашваецца, у асноўным, у пасьцельнай бялізне. Таму трэба штотыдзень старанна яе праць пры тэмпературы 60° C і вышэй. Калі вы выкарыстоўваеце тэкстыльныя канапы, то не ляжыце на іх голым і ня сьпіце без прасьціны або замяніце іх на скураныя. Абмяжуйце колькасьць дзіцячых мяккіх цацак і рэгулярна іх мыйце.

За сваё жыцьцё пылавая клешча вырабляе фэкаліяў у 2000 разоў больш, чым важаць сам, і менавіта яго адходы небясьпечнейшыя за ўсё. Кляшчы аддаюць перавагу цеплыні, вільгаці і эпітэлію скуры, таму нашы пасьцелі аптымальныя для іх жыццядзейнасьці і размнажэньня. Шмат іх можа быць у тапках і падушках.

## Цвіль.

Самі па сабе цвільныя грыбкі (любога кшталту: і бросьня на вадкасьцях, і плесьня — пушысты налёт на прадуктах, рэчах і рэштках) не выклікаюць інфэкцыяў — толькі ў людзей з сур'ёзным імунадэфіцытам. Але іх зароднікі і часьціцы, як жывыя, так і мёртвыя, у высокіх канцэнтрацыях могуць выклікаць алергічныя рэакцыі і ўзмацняць запаленьне. Звычайна цвіль аддае перавагу тэ-

мтэратуры вышэй за 20 градусаў і вільготнасьці вышэй за 50. Дрэжны паветраабмен і кандэнсат на сьценах і мэблі (волкія і няветраныя памяшканьні) павялічваюць рызыку зьяўленьня цьвілі.

Цьвіль можа пасяліцца ў сыстэмах ападу, кандыцыянэрах, пасудамыйных машынах, кветкавых гаршках, ваннах, ня кажучы ўжо пра гарышчы і гаражы. Пазьбягайце працяглага знаходжаньня ў такіх памяшканьнях, кантралюйце гідраізаляцыю, сачыце за сьценамі, дахам і камунікацыямі: у іх не павінна быць працэкаў вады. Калі адна са сьценаў дома адсырэла, ня стаўце ўсутыч да яе мэблю. Высушвайце ручнікі, вяхоткі, сьмецьцевыя вёдры і не дазваляйце ім стаць мокрымі доўгі час. Дбайнае ацяпленьне памяшканьняў зімой і восеньню памяншае рызыку цьвілі. Для апрацоўкі заражаных паверхняў выкарыстоўвайце спэцыяльныя супрацьплесеньевыя сродкі, якія дазваляюць зьнішчыць яе на ўсёй глыбіні пранікненьня ў матэрыял.

### Як змагацца за чысьціню.

**Антыпылавы дызайн.** Арганізуйце сваю кватэру так, каб у ёй назапашвалася менш пылу і яе было зручна прыбіраць. Пазбаўцеся ад дываноў і палавікоў або зьменшыце іх колькасьць — гэта самыя галоўныя пылазборнікі. Шторы ня толькі зацямяняюць кватэру, але й зьбіраюць шмат пылу. Зрэшты, цяпер ужо зьявіліся ў продажы запавесы, ачышчальныя ад пылу. Важна падтрымліваць вільготнасьць у 50–60 % — гэта перашкаджае залішняму ўтварэньню і распаўсюджваньню пылу: чым ніжэй вільготнасьць, тым больш будзе пылу. Адзеньне захоўвайце ў закрытых шафах. Ідэальна захоўваць розныя статусэткі і кнігі ў шафах за шклом. Прызнаюся, што нават мне гэта не ўдалося арганізаваць. Памятайце, што трэба рэгулярна адсоўваць мэблю і прыбіраць пылавую пастку, часта гэта месцы за батарэямі або на задняй сьценцы лядоўні.

**Здаровая прыборка.** Вільготная прыборка — важны складнік догляду за домам, ладзьце яе 1–2 разы на тыдзень. Звычайная вільготная прыборка выклікае прыкметнае скарачэньне мікрачасьціц пылу, і толькі праз тры дні іх колькасьць вяртаецца да ранейшага ўзроўню. Важна пазьбягаць выкарыстаньня хімічных мыйных сродкаў, лепш за ўсё

ўжываць ачышчэньне парай і бясьпечнымі спосабамі, напрыклад вадой з содай.

*Устаноўлена, што ў хатніх гаспадыняў, якія рэгулярна прыбіралі дом з дапамогай хімічных мыйных сродкаў, на 40 % часьцей сустракаўся недых, у параўнаньні з тымі, хто іх не выкарыстоўваў.*

Заўсёды праводзіце прыборку зьверху ўніз, каб пазьбегнуць разносу пылу. Старадаўняя традыцыя выносіць рэчы на сонечнае сьвятло не пазбаўленая сэнсу. Рэч у тым, што ўльтрафіялет ня толькі забівае кляшчоў, але й за пару гадзінаў раскладае іх алергены, чаго ня можа зрабіць нават кіпячэньне.

Калі мы пачынаем перабіраць кнігі ці пыльныя рэчы, то канцэнтрацыя пылу драматычна павялічваецца і можа дасягаць 1000 мг на кубамэтар паветра пры норме 10 мг. Мэханічнае ачышчэньне цьвілі ў 33 разы павялічвае канцэнтрацыю зароднікаў у паветры.



*Прыбірайцеся ў рэспіратары, дзяцей і ўвогуле сямейнікаў выпраўляйце на шпальцы на паўтары гадзіны, разнасьцежвайце вокны.*

Аптимальна выкарыстоўваць пыласосы з НЕРА-фільтрамі, распрацаваныя адмыслова для алергікаў. Калі ў вас ёсьць робат-пыласос, то можна запраграмаваць яго працу, калі вас няма дома і вокны адкрытыя. Так пыл, які ўздываецца падчас прыборкі, не нашкодзіць вам. На жаль, большасьць звычайных пыласосаў толькі дробняць часьціцы пылу, а чым драбнейшыя часьціцы, тым глыбей яны трапляюць у лёгкія і мацней шкодзяць здароўю.

Паветраводы сыстэмаў прымусовага ападу і кандыцыянаваньні паветра могуць быць крыніцай забруджваньня ў хаце. Калі ў іх ёсьць цьвіль, скапленьне пылу і сьмецьця ці ў паветраводах пасяліліся паразіты, неабходна тэлефанаваць прафэсіяналам, каб усё вычысьціць.

**Выкарыстоўвайце фільтры.** Акрамя НЕРА-фільтраў, якія забясьпечваюць высокаэфектыўнае затрыманьне часьціц, ёсьць фотакаталітычныя, газаачышчальныя, электростатычныя, ультрафіялетавыя і іншыя тыпы фільтраў. Некаторыя вытворцы камбінуюць розныя прынцыпы ачысткі ў адным прыборы. Эфэктыўнасьць працы фільтра трэба правяраць датчыкамі якасьці паветра.

## Пытаньні і заданьні

1. Як часта і якім чынам вы ладзіце прыборку?
2. Падумайце, што можна зьмяніць у дызайне памяшканьня, каб там назапашвалася менш пылу і кляшчоў.
3. Падчас прыборкі праверце цяжкадаступныя месцы за шафамі, батарэямі, тэхнікай.

## 9. Электрамагнітныя палі ды электростатычная электрычнасьць

У паветры лунае нешта нябачнае, што робіць шчаслівымі ўсіх людзей. Пазбавіўшыся гэтага, людзі адчуваюць моцную пакуту і губляюць сэнс жыцьця. На жаль, гэта не флюіды любові, а Wi-Fi і іншыя хвалі. Электрамагнітнае выпраменьваньне напаўняе нашае жыцьцё, але пытаньне яго ўздзеяньня на здароўе ўсё яшчэ вывучаецца.

**Электрасмог.** За апошні час у нашых кватэрах зьявілася мноства прыладаў, якія генэруюць электрамагнітныя палі. Паасобку кожны з прыбораў не небясьпечны, але сумарны іх уплыў (тэлефон, драды, імбрык, лядоўня, мультымедыя, ноўтбук, ЗВЧ-печка і інш.) выклікае асыярогі ў пляне ўплыву на здароўе. Электрасмог — гэта сукупнасьць электрамагнітных палёў, разнастайных частотаў, якія ўздзейнічаюць на чалавека ў закрытых памяшканьнях.

У сапраўдны момант большасьць мэдыцынскіх супольнасьцяў лічыць уздзеяньне электрамагнітнага выпраменьваньня бясьпечным. Ступень біялягічнага ўздзеяньня электрамагнітных палёў на арганізм чалавека залежыць ад частаты ваганьняў, напружанасьці і інтэнсіўнасьці поля, а таксама працягласьці яго ўздзеяньня. Біялягічнае ўздзеяньне палёў розных дыяпазонаў неаднолькавае: паказаная шкода толькі вельмі высокіх яго значэньняў, таму жыць пад высокавольтнай лініяй перадач, вядома, небясьпечна.

**Ад выкарыстаньня тэлефона** назіраецца лякальнае павелічэньне тэмпературы, але малаверагодна, што гэта павялічвае рызыку раку. Адзінкавыя дасьледаваньні кажуць аб парушэньні выпрацоўкі мэлатаніну і зьніжэньні якасьці сну, але гэтыя дасьледаваньні назіральныя і не адлюстроўваюць прычынна-выніковай сувязі. Такім чынам,

шкода ад электрамагнітнага выпраменьваньня тэлефона вельмі малая.

*Больш небясьпечнае няправільнае выкарыстаньне тэлефона, напрыклад, падчас кіраваньня аўтамабілем, у тым ліку з выкарыстаньнем гарнітуры. Гэта павялічвае рызыку дарожна-транспартных здарэньняў у 3–4 разы, але адбываецца праз страту ўвагі, а не праз электрамагнітнае выпраменьваньне.*

Тым ня менш, па меры павелічэньня колькасьці прыбораў і інтэнсіўнасьці выпраменьваньня (укараненьне больш магутных 5G сетак і да т. п.) важна захоўваць разумную засьцярогу і прытрымлівацца папэраджальнай палітыкі, абмяжоўваць па меры магчымасьці залішнія ўздзеяньне электрамагнітных палёў.

## Арганізуйце правільна праводку ў доме.

Гэта ня толькі крыху паменшыць інтэнсіўнасьць поля, але й зьнізіць рызыку электратраўмы — хай усе разэткі будуць з заземленьнем. Сачыце, каб відэльцы шчыльна ўваходзілі ў разэткі, а прыборы былі спраўныя. Праводка ў сыяне не павінна праходзіць каля галавы, калі вы сьпіце (або лінія мусіць быць абстачаная).



*Ідэальным варыянтам зьяўляецца выкарыстаньне адмысловых выключальнікаў: калі ўсе прылады выключаны, то сетка ў пакоі адключаецца.*

**Абарона адлегласьцю.** Трымайце дыстанцыю: пры аддаленьні ад крыніцы электрычнага поля на падвойную адлегласьць напружанасьць поля зьніжаецца ў 4 разы. Пры аддаленьні на патройную адлегласьць велічыня поля зьніжаецца ў 9 разоў і г. д. Калі працуеце, не трымайце на сталё шмат уключаных у сетку прыбораў. Адлегласьць у паўмэтра ад звычайнай праводкі напраўду эфэктыўная.

*Датчыкі электрамагнітнага поля каштуюць нядарага, зь іх дапамогай вы можаце самастойна вывучыць абстаноўку ў вашай кватэры і рэальны ўплыў на яе прыбораў. Вымераць інтэнсіўнасьць палёў можна з дапамогай E-meter.*

Выключайце Wi-Fi на ноч, ня сьпіце ля праводкі і ўключаных прыбораў, абмяжуйце колькасьць «разумнай» тэхнікі, якая патрабуе падлучэньня да інтэрнэту і пастаяннага ўключэньня ў сетку. Нават калі меры і не

зьмяншаюць і без таго вельмі нізкую рызыку ад электрамагнітных палёў, гэта будзе карысна з іншых прычынаў: эканомія энэргіі, прыбіраньне сьвятла ад індикатараў тэхнікі ўначы і да т. п.

**Электростатычная электрычнасьць.** Яна ўзьнікае пры кантакце нашага цела з рознымі паверхнямі: калі вы здымаеце ваўняны швэдар або расчэсваеце валасы сынтэтычнай расчоскай, ваша цела «электрызуецца». Скапленьне электростатычнай электрычнасьці павялічвае назапашваньне пылу, а вось нармальная вільготнасьць спрыяе расьсейваньню залішняга зараду.



*Бытавыя значэньні электрамагнітнага поля не паказалі значнага ўплыву на здароўе.*

У мінулым людзі ўвесь час кантактавалі зь зямлёй. Але цяпер мы ізалюем сябе штучнымі матэрыяламі, ад лінолеўму і лямінату да полівінілхларыдных вырабаў, што прыводзіць да назапашваньня залішняга электростатычнага зараду. Гэта яшчэ адзін сур'ёзны аргумэнт на карысьць клясычных натуральных матэрыялаў для будаўніцтва і рамонту. Існуюць адмысловыя антыстатычныя дабаўкі ў лякі і фарбы, якія расьсейваюць электрычнасьць і не зьбіраюць пыл. Можна зазямляць мэблю, трубы.

*Шырокі выбар антыстатычных кілімкаў, якія падключаюцца да гнёздаў вузла зазямленьня, пры гэтым можна мантаваць любыя паверхні, толькі важна іх правільна зазямляць. Праўда, практычная каштоўнасьць і навуковая абгрунтаванасьць гэтых падыходаў сумнеўныя.*

Падчас сну мы не ляжым нерухома ўвесь час, а пэрыядычна рухаемся. Большасьць сынтэтычных вырабаў лёгка электрызуюцца, насычаючыся электростатычнымі зарадамі, пры гэтым яны іх слаба расьсейваюць. Гэта вядзе да назапашваньня зараду на целе, што можа адмоўна ўплываць на наша самаадчуваньне. Акрамя гэтага, зарады пэрыядычна разраджаюцца, што парушае наш сон. Выбірайце пасьцельную бялізну з натуральнае тканіны, якая не назапашвае лішні зарад; таксама сытуацыю паляпшае хаджэньне басанож увечары і водныя працэдуры.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці шмат дратоў пад напругай і тэхнікі ля вашай галавы, калі вы сьпіце?
2. Праверце сваю праводку. Ці правільна падключаная і заземленая тэхніка?
3. Не насіце тэлефон у кішэні і карыстайцеся гарнітурай для доўгіх размоваў.

## 10. Вільготнасьць паветра

**Просты ўплыў вільготнасьці.** Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэньне са скуры й сьлізістых абалонак. Вільготнасьць паветра — важны складнік здаровага і камфортнага мікраклімату. Камфортнай лічыцца вільготнасьць ад 40 % да 60 %, прычым для высокіх тэмператураў (больш за 30°) трэба імкнуцца да вільготнасьці 30–50 %, пры тэмпературах менш за 20° С, наадварот, камфортнай будзе вільготнасьць 50–70 %. Пры больш высокай вільготнасьці мы лепей пераносім нізкія тэмпературы, а пры нізкай — горай.

## Нэгатыўны ўплыў падвышанай вільготнасьці.

Вялікая канцэнтрацыя вільгаці не дазваляе цэлу чалавека падтрымліваць звычайную тэмпературу — не працуе належным чынам мэханізм тэрмарэгуляцыі. Каб астудзіць сябе, чалавечае цела выкарыстоўвае потавыдзяленьне. Пот, выпараючыся з паверхні скуры, выводзіць лішнюю цеплыню. Але што, калі выпараецца няма куды? Тады арганізм пачынае працаваць з падвышанай сілай, а гэта вядзе да зваротнага выніку — перагрэву. Калі пот зь цела выпараецца павольна, то цела астуджаецца вельмі слаба, і мы пачуваемся не зусім камфортна.

*Асаблівае значэньне гэта мае для людзей, якія пакутуюць ад атэрасклерозу, гіпэртаніі, разнастайных захворваньняў сардэчна-сасудзістай сыстэмы, — яны мусяць быць асабліва асьцярожныя ў сьпёку пры высокай вільготнасьці. Існуе магчымасьць рэзкага загостраньня захворваньняў і некантраляваных прыступаў.*

**Нэгатыўны ўплыў сухога паветра.** Чым ніжэй тэмпература паветра, тым менш у ім утрымліваецца вады. Таму вонкавае паветра, які нагрэецца батарэямі, мае нізкую адносную вільготнасьць. Зімой яе значэньне можа

падаць да 20 %. А аптымальныя значэньні — 40–60 %. На наша здароўе вільготнасьць паветра аказвае прамы і непрамы ўплыў, давайце іх разьбярэм.

**Прамы ўплыў вільготнасьці.** Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэньне са скуры і сьлізістых абалонак. У нашым носе і горле ёсьць тонкі пласт сьлізі, які абараняе нас ад трапляньня вірусаў, гэтая сьлізь увесь час абнаўляецца і перашкаджае перасыханьню. Калі паветра сухое на працягу доўгага часу, то ў гэтай абароне ўтворацца расколіны, якія і зьяўляюцца ўваходнаю брамай для вірусаў.

*Успомніце, як выглядае высохлая лужына ў глінянай зямлі — яе дно пакрытае расколінамі.*

Перасыханьне сьлізістай дае нам нязручнасьць, таму мы кранаемся сьлізістай і тым самым пераносім вірус да «ўваходнае брамы».

І таму гэта павялічвае імавернасьць інфікаваньня — і сьлізісты бар’ер слабы, і самі перанесьлі вірус. Таксама сухасьць павялічвае колькасьць сымптомаў, звязаных з абцяжараным дыханьнем, памяншае выпрацоўку сьлязы, павялічвае стомленасьць вачэй. Калі вы шмат гаворыце, то ваш голас хутчэй стоміцца і будзе горш гучаць у сухім паветры. Таксама нізкая ці занадта высокая вільготнасьць уплывае на тэрмарэгуляцыю і якасьць сну.

**Непрамы ўплыў вільготнасьці.** Непрамы ўплыў вільготнасьці заключаецца ў тым, як яна ўплывае на цыркуляцыю ў паветры пылу і аэразоляў. Чым менш вільготнасьць, тым больш пылу і алергенаў знаходзіцца ў паветры і тым даўжэй яны вісяць. Таму вільготнае паветра і чысьцейшае. У сухім паветры таксама запасіцца і больш электрастатычнай напругі. Вільготнасьць уплывае на выдзяленьне са сьценаў і матэрыялаў фармальдэгіды. У сухім паветры таксама даўжэй лётаюць аэразолі са зьмешчанымі ў іх вірусамі і бактэрыямі. Стабільнасьць вірусу мінімальная пры 50 % вільготнасьці. Калі вільготнасьць 23 %, то ў паветры 70–77 % вірусных часьціц, якія зьявіліся пры размове ці кашлі, а вось пры вільготнасьці 43 % іх застаецца толькі 14 %. Гэта датычыцца і грыпу і каранавірусу.

Таксама сухое паветра вядзе да назапашваньня электрастатычнай электрычнасьці, назапашваньня пылу і павольнейшаму яе

асяданьню. Мікрасьціцы пылу яшчэ мацней раздражняюць высохлыя сьлізістыя абалонкі. Калі вы змушаныя доўгі час знаходзіцца ў памяшканьні з сухім паветрам, то пажэце нос любым алеем: тлушчавая плёнка на паверхні сьлізістай будзе абараняць яе ад высыхання. Прамываньне носа воднымі растворамі, на жаль, мае эфэкт кароткатэрміновы — ня больш за паўгадзіны.

### Як кантраляваць вільготнасьць.

Каб вымераць вільготнасьць у памяшканьні, скарыстайцеся адмысловым прыборам, які называецца гідрамэтар. Як правіла, датчык убудовваецца ва ўвільгатняльнікі, у вас можа быць некалькі датчыкаў у розных памяшканьнях для паасобнага кантролю. Ёсьць спецыяльныя асушальнікі паветра, ёсьць ультрагукавыя ўвільгатняльнікі паветра, і можна лёгка падтрымліваць неабходны ўзровень вільготнасьці ў доме. Дасьледаваньні паказваюць, што павелічэньне вільготнасьці да 40 % здымае сымптомы раздражненьня. Оптымум вільготнасьці 40–60 %, занадта высокая вільготнасьць непажаданая, бо можа выклікаць шэраг іншых праблемаў. Выкарыстаньне буфэрных дыхальных матэрыялаў, нахштатт мінімальна апрацаванага дрэва ці гіпсавых канструкцый, дазваляе ім убіраць лішак вільгаці з паветра і затым, пры высыханьні, аддаваць.

### Пытаньні і заданьні

1. Які ўзровень вільготнасьці ў вас у памяшканьні?
2. Як вы пачуваецеся пры высокай і нізкай вільготнасьці?
3. Піце дастаткова вады, гэта дапамагае цэлу падтрымліваць водны баянс і цеплаабмен.

## 11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі

Як мудра заўважыў нямецкі паэт Готхальд Эфраім Лесінг, «яд, які ня дзейнічае адразу, не становіцца менш небясьпечным». У пачатку разьдзелу мы казалі пра таксічны фарбавальнік XIX стагоддзі на аснове мыш’яку, цяпер жа нас атачае нашмат большая колькасьць злучэньняў, часта не да канца вывучаных. Многія эфэкты злучэньняў праяўля-



юцца не адразу, а па меры назапашваньня, і іх таксічнасьць сумуецца.

*Хатні пыл, напрыклад, можа ўтрымліваць у сабе полібрамаваньня дыфэнілэтэры, якія зьяўляюцца дадаткамі супраць гарэньня. З асьцярожнасьцю пастаўцеся да старых плястыкаў і дэкаратыўных вырабаў, яны могуць утрымліваць ужо забароненыя сёньня кампанэнты. Аддавайце перавагу прыродным матэрыялам у дызайне і адзеньні, гэта найлепшае рашэньне.*

Асаблівую пагрозу для здароўя ўяўляюць так званыя **эндакрынныя дызраптары** — рэчывы, якія маюць гармонападобныя эфэкты. Ёсьць дызраптары, якія ўплываюць на палавыя залозы, парушаюць працу шчытавіцы, правакуюць назапашваньне тлушчу і павялічваюць рызыку цукровага дыябэту. Бісфэнол А ўваходзіць у склад шматлікіх плястмасаў і зьяўляецца самым вивучаным з дызраптараў. Ён вядзе да павелічэньня рызыкі дыябэту, раку падкарэньніцы і малочных залозаў, зьніжае фэртыльнасьць і спэрматагенэз. Дыяксіны могуць прыводзіць да бясплодзьдзя, парушэньня імунітэту. Поліхляраваныя біфэнілы (ПХБ) павялічваюць рызыку ўзьнікненьня раку скуры. Фталаты могуць трапляць зь мяккіх цацак, пакрыцьцяў падлогі ды іншых крыніцаў, выклікаючы парушэньне функцыянаваньня мужчынскай палавой сыстэмы.

*Самымі небясьпечнымі лічаць дыбутылфталат (плястыфікатар для полівінілхларыду), піраклэстрабін (фунгіцыд), ТВРРР (сродак для зьніжэньня гаручасьці з дываноў). Мы можам атрымліваць гэтыя рэчывы рознымі шляхамі: зь ежай, вадой, наветрам, касмэтычнымі сродкамі і да т. п. Устойлівыя арганічныя забруджвальнікі дыяксіны і поліхляраваныя біфэнілы (гексахлёрбіфэніл, гептахлёрадыбэнздыяксін, аксіхлярдан і іншыя) могуць назапашвацца ў тлушчы: як у харчовых ланцугах і ў тлушчавай тканцы чалавека. Назапашваючыся, яны ўзмацняюць запаленьне, узьдзеінічаюць таксічна. Таксама многія з гэтых злучэньняў стымулююць назапашваньне тлушчу, таму атрымалі назву абэсагены («стымулятары атлусьценьне»). Абэсагены спрыяюць павелічэньню колькасьці тлушчавых клетак, павышаючы схільнасьць да атлусьценьня. Калі чалавек худнее, то пры памяншэньні запасаў тлушчавай тканкі гэтыя злучэньні трапляюць у крывацёк і могуць таксічна ўзьдзеінічаць.*

**Аднаразовае і небясьпечнае.** Звычайныя папярковыя кубачкі для гарбаты і кавы, па-

пярковыя талеркі — гэта крыніца мікраплястыка, бо ўнутры яны пакрытыя плястыкам. Пры кантакце з гарчай вадой адзін кубак выдзяляе ў вадку 25 тысячаў часыціц мікраплястыку, якія зьмяшчаюць акрамя ўсяго яшчэ й іёны цяжкіх мэталлаў. Гэтаксам паводзяцца і пакуначкі для гарбаты. Купляйце гарбату на вагу, запарвайце ў імбрычку ці ў мэталічных шматразовых «пакеціках».

Частай крыніцай таксінаў зьяўляецца і тэрмапапера, на якой друкуюць чэкі. Дастаткова 5 сэкундаў, каб 1 мг бісфэналу А пратачыўся ў вашу скуру. А калі ў вас рукі вільготныя ці змазаныя крэмам, то хуткасьць усмоктваньня яшчэ вышэйшая. Не бярыце чэкі ці бярыце іх пальчаткамі або праз складзеную паперу. Калі ў вас у офісе ці пакоі варта лязэрная друкарка, то гэта таксама небясьпечна для здароўя. У склад тонэра ўваходзяць цяжкія мэталы і небясьпечныя арганічныя злучэньні. Таму трымайце прынтэр у асобным пакоі з добрай вэнталяцыяй, праветрывайце пасьля друку. Не ўжывайце пятнавыводнікі для канапаў і дываноў, плястыкі з моцным пахам, асьвяжальнікі паветра і кандыцыянэры для бялізны, а тасама любыя іншыя сынтэтычныя прадукты, якія не зьяўляюцца жыццёва неабходнымі.

**Забруджваньне прадуктаў** — гэта сур'ёзная крыніца таксінаў, але вымераць іх забруджанасьць складана: калі вырошчваць гародніну каля дарог, то ўтрыманьне цяжкіх мэталлаў будзе падвышанае, а вось за 100 мэтраў ад іх — ужо ў норме. Прадукты могуць быць забруджаныя, калі іх паліваць вадой з вадаёмаў, куды ськідаюцца таксічныя адкіды. Пэстыцыды выкарыстоўваюцца вельмі часта, але звонку гэта выявіць немагчыма, таму мае сэнс давацца правэраным пастаўнікам і вытворцам, якія шануюць сваё імя.

Больш натуральных матэрыялаў. Аддавайце перавагу натуральным матэрыялам у дызайне дома: тканінам, скуры, каменю, дрэву, мэталу — яны бясьпечныя, даўгавечныя і прыгожыя. Пачніце з таго, што лёгка замяніць, — напрыклад, са штораў. Вельмі важна стварыць хатняе асяродзьдзе без выкарыстаньня патэнцыйна таксічных матэрыялаў. Напрыклад, драўняна-стружкавыя і драўняна-валанкністыя пліты, якія выкарыстоўваюцца для вырабу мэблі, могуць быць крыніцай фармальдэгіды і фэнолаў, прычым выдзяляюцца яны працяглы час. Таньня ля-

мінаты, лінолеўм, плястык могуць уплываць гэтак жа.

*У сваёй кватэры мы зрабілі падлогу з дошак — гэта зручна і бяспечна.*

Пакуйце і захоўвайце прадукты хаты ў шкляным, а ня плястыкавым посудзе. Плястыкавая тара, асабліва пры награванні ці паўторным выкарыстанні, узмацняе выдзяленьне небяспечных злучэньняў. Не бярыце рукамі і не захоўвайце касавыя чэкі, не друкуйце шмат на прынтэры ў жылых памяшканьнях або праветрывайце іх пасля друку. Выкарыстоўвайце арганічныя туалетныя прыналежнасьці без фталатаў і іншых небяспечных злучэньняў.

*Сярод цяжкіх мэталю прыярытэтнымі забруджвальнікамі лічацца волава, кадмій, цынк — галоўным чынам таму, што тэхнагеннае іх назапашваньне ў навакольным асяроддзі ідзе высокімі тэмпамі. Многія баяцца ртуці, дакладней мэтылртуці, якая зьяўляецца небяспечным таксінам. Яе шмат у некаторых морарадуктах, у глебах прамысловых рэгіёнаў, некаторых фарбавальніках. Таму лепш купляць рыбу невялікіх памераў (не пасьпяваюць назапасьці шмат ртуці) і з тых відаў, якія не знаходзяцца на вяршыні харчовага ланцуга. А вось марскі акунь, рыба-меч, каралеўскі тунец, акула могуць утрымліваць багата ртуці.*

## Пытаньні і заданьні

1. Якія сынтэтычныя вырабы ў вас дома можна замяніць на натуральныя? Што са старых рэчаў можна выкінуць ці вывезці з дому?

2. Ададайце перавагу прадуктам харчаваньня з больш бяспечных крыніц.

3. Якіх паверхняў вы кранаецеся голай скурай? Ідэальна насіць адзеньне і сядзець на паверхнях і тканінах з натуральных матэрыялаў.

## 12. Дрэннае асьвятленьне

Пагроза для здароўя ў тым, што спэктар і інтэнсіўнасьць штучнага сьвятла моцна адрозьніваюцца ад сонечнага. Адыліж наша вока — гэта практычна частка мозгу, вынесеная на пэрыфэрыю! Штучнае сьвятло мае нізкую колераперадачу, часта яго крыніцы пульсуюць, ён мае спэктар выпраменьваньня без ультрафіялету, часта зь лішкам хваляў

сіняга спектру і з дэфіцытам чырвонага, характарызуецца слабой інтэнсіўнасьцю ў параўнаньні з сонцам. Многія лампы маюць ірваны спэктар у адрозьненне ад цэльнага сонечнага. Усё гэта стварае шматлікія пагрозы для здароўя: парушэньне выпрацоўкі мэлятаніну, пагаршэньне выпрацоўкі дафаміну і сератаніну, павышэньне нагрузкі на зрокавы апарат, збой цыркадных рытмаў. Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, ад дыябэту і дэпрэсіі да хваробы Паркінсона. Калі ўжо мы змушаныя знаходзіцца пры штучным асьвятленьні, важна яго зрабіць як мага бяспечнейшым для здароўя. Давайце разьбяромся, як правільна абраць найболей здаровую лампу для дому: сьветлавая плынь, спэктар, колеравая тэмпэратура, колераперадача, пульсацыя.

**Адрэгулюйце колькасьць сьвятла.** Частая праблема памяшканьняў — малая колькасьць сьвятла, цьмянае сьвятло можа пагаршаць настрой і зьніжаць энэргічнасьць. Сьветлавая плынь — гэта колькасьць сьвятла, яна вымяраецца ў люменах, як правіла, паказана на самой лампе. Яркае сьвятло добрае раніцай і днём, яно бадзёрыць і падтрымлівае тонус. Старайцеся падбіраць сьвятло ня менш за 200–250 люмен на квадратны мэтар, гэта значыць, што тры лямпацкі на пакой будзе занадта мала. У зале ў мяне 9 лямпаў па 500 люксаў, і стае іх толькі на цэнтар пакоя. На вуліцы нават у пахмурнае надвор'е — 1000 люмен, а ў сонечны дзень — 10.000 лм. Вымераць сьветлавую плынь можна люксомэтрам, прыблізна ацаніць камерай тэлефона, напрыклад з праграмай Lux light meter. Нашыя вочы адаптуюцца да розных узроўняў асьветленасьці, таму візуальна параўноўваць даволі складана.

**Спэктар сьвятла лампы.** Спэктар бывае бесьпэрапынным, як у сонца ці лампы напальваньня, ці рваным, калі ў ім некалькі палосаў. Таксама вылучаюць спэктры з перавагай рознага сьвятла. Большасьць сьвятлодыёдных лямпаў маюць скажоны спэктар зь сінім пікам. Гэта можа нэгатыўна паўплываць як на выпрацоўку мэлятаніну ўвечары, так і парушыць рэгуляцыю працы вока, бо да сіняга сьвятла асабліва адчувальныя гангліёзныя клеткі. У нашай сятчатцы ёсьць адмысловыя гангліянарныя мэлянапсінавыя клеткі, ад іх па рэтынагіпаламічным шляху ў гіпаталамус ідзе сыгнал, які кіруе цыркаднымі рытмамі і адказвае рэакцыю зву-

жэньня зрэнак на сьвятло. Гэтыя клеткі ўзбуджаюцца сінім сьвятлом у 480 нм, таму «пik» у звычайных сьвятлодыёдных лямпах можа зьбіваць наш унутраны гадзіннік. Найлепшыя сьвятлодыёдныя лампы сёньня — на аснове тэхналёгіі sunlike, іх спектр бліжэйшы да сонечнага, бяз сіняга піку і правалу чырвонага. Увечары ж карысьнейшыя лампы напальваньня, яны ня маюць піку сіняга сьвятла і асабліва не замінаюць выпрацоўцы мэлятаніну.

**Колеравая тэмпэратура** — гэта ўспрымальны колер лампы. 4000K — гэта “нэўтральны белы”, мякчэйшы жоўты 2700–2800K, а высокая сьветлавая тэмпэратура вышэй 5500K можа раздражняць і стамляць.

**Колераперадача.** Ці часта было так, што вы купляеце прыгожую садавіну на рынку, а на кухні яна выглядае нясмачна? А ваш твар зямлістым? Не сьпяшайцеся вінаваціць сябе ці прадаўцоў, праблема можа быць у вашым хатнім асьвятленьні. Колераперадача — гэта параўнаньне, як выглядаюць адценьні ў параўнаньні з сонечным сьвятлом, наколькі раўнамерны ўзровень розных каляровых кампанэнтаў у сьвятле. У сонца паказьнік колераперадачы 100 (CRI, Ra), а ў лампы чым больш CRI, тым лепш. Гэтае значэньне павінна быць пазначанае на ўпакоўцы. Калі CRI ніжэй ці роўны 80, то гэта шкодна, бо адценьні зьліваюцца, а паніжэньне кантраснасьці ўспрымаецца нашым мозгам як страта рэзкасьці, і гэта змушае нас напружваць цягліцы вачэй, што вядзе да аўтаматычнай напругі вачэй, стамляльнасьці. У мяне стаць лампы з CRI 95 і вышэй, і розьніца са звычайнымі прыкметная.

**Пульсацыя лампы.** Чым вышэй пульсацыя лампы, тым мацнейшая стомленасьць вачэй і горшае агульнае самаадчуваньне. Праверце лампу праз камэру смартфона, навадзіце камэру на лампу. Калі вы бачыце палосы ці пульсацыю сьвятла, то такая лампа можа нэгатыўна ўплываць на вас. Часам на лампе пазначана “без пульсацыі”.

**Сьвятлодизайн.** Найлепшае сьвятло — дзённае. Таму аптымальна часьцей быць на вуліцы, абыходзіцца мінімумам штораў, цяляў, фіранак, аб’ёмных расьлінаў, якія засланяюць плынь сьвятла. Чым большыя вокны — тым лепш. Можна працаваць ці выходзіць на гаўбец, дах, тэрасу. Часам выкарыстоўваюць сьвятлаводы, каб накіраваць сонечнае сьвятло ўглыб будынкаў. Для лепшага

сьвятла ў памяшканьні часта выкарыстоўваюць камбінацыю розных крыніцаў сьвятла, удома таксама мае сэнс выкарыстоўваць як дзённае, так і вечаровае (ніжняе, зь лямпамі напальваньня) сьвятло.

Можна яшчэ выкарыстоўваць для лепшай асьветленасьці і дызайн. Так, у мяне ў кватэры — белыя сьцены і столь, белая падлога з глянцавай фарбай. Белыя і гладкія паверхні маюць большы каэфіцыент адлюстраваньня сьвятла, чым цёмныя і шурпатыя. І не выпадкова скандынаўскі дызайн узьнік для таго, каб кампэнсаваць недахоп сьвятла.

### Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце з дапамогай праграмы асьветленасьць у пакоі, на вашым працоўным стане. Ці стае вам сьвятла? Калі не — павялічце яркасьць у сябе дома.

2. Параўнайце сваё колеравае ўспрыманьне аднаго і таго ж прадмета ў заштораным пакоі са сьвятлом і выносячы яго на гаўбец пад сонца.

3. Вымыйце вокны і пазбаўцеся ўсяго, што перашкаджае сонечным прамяням. Па магчымасьці перанясіце ваша працоўнае месца бліжэй да акна. Ці паўплывала гэта на вашу прадуктыўнасьць?

## Карыснае асяродзьдзе

### 1. Жыццё ўнутры дома

Сонца — крыніца жыцця на нашай плянэце. Старажытныя эгіпцяне маліліся богу сонца Ра, ды й сёння мы адзначаем сьвяты, зьвязаны з сонечным цыклем, напрыклад дні зімовага і летняга сонцастаянн. Жыццё нашых продкаў пераважна праходзіла на вуліцы, пад сонечным сьвятлом. На вуліцы і паветра чысьцейшае, і сьвятло ярчэйшае, і рух больш актыўны, і карысных бактэрыяў больш. Ідэальна, калі асяродзьдзе зьяўляецца крыніцай здароўя: фізычнага, сацыяльнага і псыхалагічнага.

Сонцу прыпісвалі аздараўленчыя ўласцівасьці: лячэньне сонцам мае сваю назву — геліятэрапія (або фотатэрапія як лячэньне сьвятлом) — і актыўна практыкавалася яшчэ Гіпакратам. Сонечныя прамяні такія важныя для нас, што, рассяляючыся па плянэце, людзі мянялі колер скуры, каб атрымаць дастатковую колькасьць ультрафіялету. Сонечнае сьвятло ўзмацняе ўтварэньне вітаміну D, але можа разбураць фолевую кіслату, таму наш колер скуры — гэта вынік складанага эвалюцыйнага баянсу паміж гэтымі працэсамі.

У сучасным свеце людзі паўсюдна праводзяць у памяшканьнях больш за 90 % часу. Гэтаму спрыяе неабходнасьць дабірацца да працы на транспарце, працаваць у офісе, заканчваць працоўны дзень позна, калі сонца ўжо заходзіць. Па дарозе на працу і з працы людзі часта трапляюць на той час, калі выпраменьваньне сонца мінімальнае. Акрамя таго, забруджваньне паветра, высокія будынкі ў гарадах зьніжаюць колькасьць даступнага сонца.

Дадаюць праблемаў і мэдыцынскія заключэньні аб уплыве сонечных прамянёў. Было заўважана, што сонца зьяўляецца вядучай прычынай старэньня скуры (фотаста-

рэньня), павялічвае рызыку шэрагу ракавых захворваньняў скуры, уключаючы такую небяспечную пухліну, як мэляному. Гэта прывяло да распаўсюджваньня сонцаахоўных крэмаў, актыўнага пазьбяганьня сонца, выкарыстаньня сонцаахоўных акулераў для зьніжэньня рызыкі праблемаў зь сятчаткай вачэй.

Нават у такіх сонечных краінах, як Аўстралія, у 50–60 % насельніцтва можа сустракацца дэфіцыт вітаміну D, узровень якога адлюстроўвае знаходжаньне на сонцы. Сёння, у выніку маштабных навуковых дасьледаваньняў, мы бачым чарговую зьмену парадыгмы — новае прызнаньне нязьменнай эвалюцыйнай карысьці сонечнага сьвятла. Як аказалася, яго перавагі нашмат перавешваюць рызыкі, а пісьменнае выкарыстаньне здольнае гэтыя рызыкі нашмат паменшыць.

Апошнім часам вельмі ўзрос інтарэс да вітаміну D, і людзі сталі ўжываць яго практычна як панацэю. Аднак важна зразумець, што ўзровень вітаміну D адлюстроўвае працягласьць знаходжаньня чалавека на сонцы і, па сутнасьці, зьяўляецца сурагатным маркерам.

У чым жа парадокс вітаміну D? Высокі ўзровень вітаміну D у шэрагу дасьледаваньняў зьвязаны са зьніжэньнем рызыкі многіх захворваньняў, ад раку і аўтаімунных хваробаў да атлусьчэньня і дыябэту. Якасьць і дакладнасьць гэтых дасьледаваньняў не выклікаюць сумневаў. Зь іншага боку, ужываньне дабавак зь вітамінам D паказвае прыкметна больш сыціплыя вынікі, чым можна было чакаць. Ёсьць пытаньні і да дазоўкі вітаміну, бо яго ўзровень у крыві можа расьці вельмі павольна нават пры высокай дазоўцы. Але магчымыя і іншыя тлумачэньні, адно з найбольш імаверных — гэта дзеяньне непасрэдна сонечнага сьвятла, яго спектр, інтэнсіўнасьць і да т. п.

Адно з маштабных дасьледаваньняў паказала, што пазьбяганьне сонца павялічвае рызыку сьмерці амаль на 72 % і паводле шкоды бадай супастаўнае з курэньнем.

У адным з дасьледаваньняў было паказана, што ультрафіялет зьніжае атлусьценьне і прыкметы мэtabалічнага сьндрому незалежна ад вітаміну D. У экспэрымэнце працяглае субэрытэмнае апраменьваньне ультрафіялетам прыводзіла да зьніжэньня вагі, паляпшэньня глюкозаталерантнасьці, павышэньня адчувальнасьці да інсуліну, зьмяншэньня прыкметаў тлушчавага гепатозу печані, зьніжэньня узроўняў нашчавага інсуліну, глюкозы і халестэрыну. Аўтары падкрэсьліваюць, што большасьць станюўчых эфэктаў сьвятла не аднаўлялася дадаткамі вітаміну D.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці любіце вы бываць на сонцы?
2. Ці ведаеце вы свой узровень вітаміну D?
3. Якія з вашых хатніх або рабочых справаў можна рабіць па-за домам?

## 2. Як сонца ўплывае на здароўе?

Сонца — адзін з найважнейшых чыннікаў здароўя і добрага самаадчуваньня. Дэфіцыт сонечнага сьвятла нэгатыўна адбіваецца на самых розных сыстэмах і органах: расьце рызыка атлусьценьня, дыябэту, сардэчна-сасудзістых і аўтаімунных захворваньняў, шэрагу відаў раку, пагаршаецца сон, павялічваецца рызыка дэпрэсіі, зьніжаецца лібіда. Вельмі небясьпечны дэфіцыт вітаміну D для цяжарных і дзяцей.

Устаноўлена, што дастатковая колькасьць сонца зьніжае рызыку лімфому, раку грудзей, кішачніка, яечнікаў, падкараньніцы, мачавога пухіра, стрававода, падстраўніцы, прамой кішкі, страўніка.

Правіла 1000 гадзінаў — менавіта столькі часу нам трэба праводзіць на адкрытым паветры для забесьпячэньня аптымальнага здароўя, гэта каля трох гадзінаў на дзень. Вядома, правіла лягчэй выконваць, калі вы жывяце ў сваім доме ці ў вас ёсьць тэрасы і зручныя гаўбцы, дзе вы можаце прымаць ежу, працаваць і знаходзіцца на паветры.

Сынхранізацыя біярытмаў. Дастатковая колькасьць сонечнага сьвятла патрэбная для правільнай працы нашага ўнутранага гадзінніка — супрахіязматычнага ядра. Сонеч-

нае сьвятло прыкладна ў 30 разоў ярчэйшае за асьвятленьне ў памяшканьнях, яно павялічвае ўзровень сератаніну, паляпшае сон, сынхранізуе біярытмы, паляпшае сакрэцыю мэлятаніну ўвечары, павялічвае якасьць сну, зьніжае рызыку дэпрэсіі і яшчэ шмат іншых аспэктаў. Сонечнае сьвятло ўяўляе сабой хвалі рознай даўжыні і інтэнсіўнасьці, у якіх ёсьць розныя мэханізмы ўплыву. Карыснай зьяўляецца і яркасьць сьвятла бачнага спектру: ультрафіялет A і ультрафіялет B маюць свае станюўчыя ўласьцівасьці, інфрачырвоны спектр таксама валодае дабратворным эфэктаў.

Самы прасты спосаб палепшыць працу сваіх цыркадных гадзіннікаў і біярытмаў — павялічыць колькасьць сьвятла днём. Гэта і лампы фотатэрапіі, і простая рада «часьцей бываць на вуліцы». Але важна ня проста зрабіць «ярчэйшыя дні»: трэба яшчэ і зрабіць «ночы цямнейшымі», для мозгу важная менавіта гэтая розьніца. Для прыкладу, перапад дзённай і начной асьветленасьці для амішаў у 10 разоў больш, чым для сучаснага амерыканца. Можна пайсьці ў турыстычны паход на прыроду. Дасьледаваньне паказала, што ўсяго два дні на прыродзе нармалізуюць цыркадныя рытмы, і ў чалавека мэлятанін пачынае ўзрастаць вечарам на 1,4 гадзіны раней, чым да паходу.

Сінтэз вітаміну D. Сонечнае сьвятло спрыяе ўтварэньню вітаміну D. Яго колькасьць залежыць ад геаграфічнай шыраты, воблачнасьці, паравіны году, часу содняўк. Чым сьвятлейшая скура і больш адкрытых участкаў, тым больш утвораецца вітаміну D. Мае значэньне і час содняў — калі ценё карацейшы за рост, то скура атрымлівае больш сонца, а вось раніцай перад працай або позьнім вечарам пасья выпрацоўка вітаміну D мінімальная. На жаль, гарадзкія жыхары бываюць на сонцы менавіта ў той час, калі «ценё даўжэйшы за рост», і вітамін D не выпрацоўваецца. Адзеньне, загар, узрост, смуга, забруджваньне паветра — усё гэта зьніжае выпрацоўку вітаміну D.

З 20 да 70 гадоў сінтэз вітаміну D у скуры падае ў 4 разы. У людзей з залішняй вайгой тлушчавая тканіна актыўна паглынае вітамін D. У Дэль дэфіцыт вітаміну D адчувае да 90 % жыхароў, і нават Аўстралія так заўзята змагалася з ракам скуры, што атрымала дэфіцыт вітаміну D.

Колькі ж вітаміну D выпрацоўваецца на сонцы? Для разьліку выкарыстоўваецца складаная формула з улікам вашага тыпу скуры, вагі, росту, месца пражываньня. Таму лепш скарыстацца праграмамі: Dminder (Android iOS) або SunDay: Vitamin D & UV Monitor. Яны яшчэ і разьлічваюць бясшэпную для скуры колькасьць сонца для вашай геаграфіі і надвор'я. Калі я ў плаўках выйду ў Тайландзе ў 13:00 на пляж бяз крэму (чаго я, вядома, не раблю), то літаральна за 10 хвілін атрымаю 10.000 МЕ вітаміну D.

З дапамогай сонечных ваннаў можна ствараць у падскурнай клятчатцы вялікі запас вітаміну D, якога хопіць і на зімовыя месяцы. Але лепш не рызыкаваць — і зімой прымаць прафіляктычныя дозы вітаміну.

Выпрацоўка вітаміну D адбываецца ў скуры, ён утвараецца з 7-дэгідрахалестэролу пры ўзьдзеяньні ультрафіялету В (даўжыня хвалі 315–280 нм). Рэцэптары да вітаміну D ёсьць практычна ўсюды, таму вітамін D нават завуць гармонам. Ён рэгулюе ня толькі абмен калцыя, але і ўплывае на рост клетак, сасудаў, выпрацоўку інсуліну, працу імуннай сыстэмы, палавой сыстэмы, актывуе транскрыпцыю каля 200 генаў.

Колькасьць атрыманага ўльтрафіялету вымяраюць у мінімальних эрытэмных дозах, то бок яго колькасьці, неабходнай для ледзь прыкметнага пачырваненьня скуры. У год для падтрыманьня ўзроўню вітаміну D дастаткова ўсяго 50–60 эрытэмных дозаў. 1 эрытэмная доза = 25.000 МЕ вітаміну D. Мінімум сонца — гэта чвэрць эрытэмнай дозы: ад 5 да 30 хвілін у залежнасьці ад геаграфіі, 6–7 раз у тыдзень на твар, рукі, ногі, з 10:00 да 15:00 у сярэдніх шыротах. Як бачыце, для атрымання вітаміну D згараць зусім неабавязкова. Праўда, з сонцам у зімовыя месяцы будзе крыху цяжкавата.

Дадаткі вітаміну D. Калі ваш узровень вітаміну D ніжэй за 30 НГ / мл і вы ня можаце атрымаць дастатковую колькасьць сонца, то ёсьць сэнс прымаць яго дабаўкі. Для прафіляктыкі гіпавітамінозу D у зімовы час, магчыма, таксама варта ўжываць яго ў дадатках (але ня больш за 2000 МЕ у дзень) і хаця б раз у год вымяраць яго ўзровень у плазьме крыві. Вітамін D, выпрацаваны ў скуры, не распадаецца прынамсі ўдвая даўжэй, чым вітамін D у дадатках. Перадазіроўка вітаміну D за кошт сонечных прамянёў немагчымая. Акрамя сонца і дабавак, невялікія колькась-

ці вітаміну D можна атрымліваць з тлустай марской рыбай. Фізычная актыўнасьць павялічвае мабілізацыю вітаміну D з тлушчу. Але сонца — гэта нашмат больш, чым вітамін D. І замяніць сонца дадаткам немагчыма. Давайце разьбяромся, якія ж ключавыя мэханізмы карыснага дзеяньня сонца.

Сынтэз NO (аксід азоту). Выбіраючыся на пікнік, гараджане часта заўважаюць, што ў іх ад чыстага паветра ледзь ня кружыцца галава. Насамрэч гэта дзеяньне сонца. Можна правесці навуковы экспэрымэнт: для яго нам патрэбны таномэтр і 20-хвіліннае знаходжаньне на сонцы. Вымярыўшы ціск да і пасля, вы зможаце ўбачыць, што ціск пасля знаходжаньня на сонцы зьнізілася. Пад узьдзеяньнем сонца ў сасудах выдзяляецца аксід азоту, які валодае сасудапашыральным дзеяньнем і абараняе ад атэрасклерозу.

Аксід азоту — гэта актыўнае злучэньне, якое выпрацоўваецца ў нашым арганізьме і валодае дабратворным узьдзеяньнем на здароўе сасудаў, пашыраючы іх, яно зьніжае запаленьне, паляпшае гаеньне ранаў, паляпшае працу мітахондрыяў, зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, узмацняе эрэкцыю і да т. п. У нашай скуры захоўваецца шмат азоту ў выглядзе нітратаў, нітрытаў і нітразатыёлу. Калі на скуру трапляе сонечнае сьвятло, адбываецца выпрацоўка аксиду азоту. Цікава, што для гэтага патрабуецца даўгахвалевы ультрафіялет А (315–400 нм), які менш расьсейваецца. Таму шпацыр на сонцы будзе карысны, нават калі вітамін D амаль не выпрацоўваецца. Фізычная актыўнасьць таксама дапамагае выдзяляцца аксиду азоту ў сасудах, так што трэніроўка на адкрытым паветры пры сьвятле дня дае аптымальны эфэкт. Варта ўжываць у ежу дастатковую колькасьць гародніны, дзе шмат карыснага азоту, напрыклад, чырвоны бурак.

Зімовы сардэчна-сасудзісты фэномэн — гэта пачашчэньне многіх хваробаў, ад тромбозаў да інсультаў, так зімой частата тромбаэмбаліі вышэй на 20%, інсультаў — на 48%, чым у іншыя месяцы. Узімку вышэй узровень адрэналіну, ангіятэнзіну, гэтую зьяву тлумачаць і меншай рухомасьцю, і брудным паветрам, але ня будзем забываць пра наймацнейшы дэфіцыт — пра сонца. Сонца зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў рознымі спосабамі. Мы казалі пра вызваленьне аксиду азоту пад узьдзеяньнем

ультрафіялету, але навукоўцы даследавалі і іншы механізм — яркасьць сьвятла. Аказваецца, сьвятло сілай у 10.000 люкс павялічвае актыўнасьць экспрэсіі цыркаднага гена Period 2 (PER2), што ў сваю чаргу павялічвае актыўнасьць гіпаксіяй індукаванага фактару HIF1A. А HIF1A у сваю чаргу аказвае ахоўны эфэкт у розных тканках. Такім чынам, яркае сьвятло абараняе ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў і, у выпадку інфаркту, значна абмяжоўвае пашкоджаньне сардэчнай мышцы.

Праопіямэлянакартын — гэта гіпафізарны прагармон, пад узьдзеяннем сонца яго выпрацоўка павялічваецца. Сам па сабе ён неактыўны, але разразаецца спэцыфічнымі фермэнтамі эндапэптыдазамі трыма спосабамі, даючы розныя мэtabаліты: ліпатрапін (гармон тлушчаспаленьня), эндарфіны (задавальненьне), мэлянацитстимулёўны гармон (колер скуры), адрэнакартыкатропны гармон (стрэс).

У экспэрымэнтах увядзеньне мэлянакартынаў памяншала колькасьць зьданаў ежы і спрыяла пахудзеньню. Таму павелічэньне часу знаходжаньня на сонцы дапаможа вам зьменшыць вагу. А вось адсутнасьць сонца зьмяншае спальваньне тлушчу, магчыма, гэтая рэакцыя зьяўляецца эвалюцыйна набытай для выжываньня зімой, калі мала ежы. Акрамя гэтага, мэлянацитстимулёўны гармон зьніжае ўзровень хранічнага запаленьня, палягчаючы цяжэньне шматлікіх захворваньняў.

Ураканінавая кіслата. Пад узьдзеяннем ультрафіялету В разам з утварэньнем вітаміну D адбываюцца і зьмены ўраканінавай кіслаты. Пры трапленьні сонца на скуру яе транс-форма ператвараецца ў цыс-форму з паглыненьнем вялікай колькасьці энэргіі. У цемры ж назіраецца зваротны працэс: яна мяняе канфігурацыю, расьсейваючы назапашаную энэргію ў выглядзе цяпла. Гэты механізм нараўне з утварэньнем мэляніну абараняе клеткі скуры ад пашкоджаньня. Цікава, што ўраканінавая кіслата выдзяляецца з потам, забясьпечваючы абарону на паверхні скуры. Таму пры моцным ветры згарэць можна хутчэй. Карысьць ураканінавай кіслаты ня толькі ў абароне скуры. Пры ўздзеянні сонца яе ўзровень павялічваецца і ў мозгу, дзе яна зьяўляецца пры ператварэньні амінакіслоты гістыдзіну ў глутамінавую кіслату. Глутамат — гэта адзін з галоў-

ных узбуджальных нэўрамэдыятараў мозгу. У даследаваньнях у жывёлаў пасля апрамяненьня ультрафіялетам паляпшаліся кагнітыўныя функцыі.

Ураканінавая кіслата — чыньнік стрымліваньня актыўнасьці імуннай сыстэмы: пры яе недахопе павялічваюцца рызыкі алергічных і аўтаімунных захворваньняў, а вось пры лішку можа ўзьнікаць імунасупрэсія.

Рэтынальны дафамінавы шлях. Сонечнае сьвятло павышае ўзровень дафаміну ў мозгу — гэта звязана з шэрагам дафамінавых эфэктаў, ад павышэньня ўзроўню энэргіі да паляпшэньня адчувальнасьці да інсуліну. Памятайце пра тое, што паўсюдна насіць сонцахоўныя акуляры — гэта не заўсёды здаровы выбар! Рэч у тым, што ў сятчатцы вока ёсьць асаблівая рэтынальная дафамінавая сыстэма, звязаная з мозгам. Таму сонца напрамую можа павысіць вам дафамін. А абараніць сятчатку ад ультрафіялету вы можаце харчовым спосабам: сятчатка мае патрэбу ў высокіх канцэнтрацыях лютэіну, зэаксантыну і Амэга-3.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці лепш вы сьпіце, калі правялі больш часу на адкрытым паветры?
2. Ці ёсьць у вас магчымасьць сярод працоўнага дня бываць на гаўбцы, тэрасе ці выходзіць на вуліцу?
3. Як адрозьніваецца ваша самаадчуваньне ў сонечныя і пахмурныя дні? А ўлетку і ўзімку?

### 3. Правільна выкарыстоўвайце сонца

У сонечнага сьвятла, як і ў любога іншага эфэктыўнага сродка, ёсьць пабочныя эфэкты. Таму важна бываць на адкрытым паветры, але ня менш важна пазьбягаць залішняга ультрафіялету (УФ).

Бываючы ў адпачынку, я заўсёды дзіўлюся бестурботнаму стаўленьню да сонца: калі мы вяртаемся з мора аб 11-й раніцы, шмат хто толькі ідзе загараць. А калі мы зноў ідзем на мора ў 16:00, людзі толькі вяртаюцца. Вядома, загараць у самы небясьпечны час — шкодна.

Лішак сонечнага сьвятла прыводзіць да паскоранага фотастарэньня скуры, павялічвае рызыку раку скуры, зьяўленьня пігмэнтных

плямаў, разьвіцьця дыстрафіі сятчаткі вачэй. Таксама не рэкамендую загараць у салярыі. Небясьпека загару яшчэ і ў тым, што пашкодваньні скуры назапашваюцца паступова, пачынаючы з самага дзяцінства, і выяўляюцца пры старэньні. Дасьледаваньня блізьнятаў паказалі вырашальны ўплыў ультрафіялету на старэньне скуры.

Пазьбягайце небяспечнага часу. У гарачых краінах найбольш небяспечныя гадзіны з высокім УФ індэксам — з 11.30 да 15.30, а пры вельмі высокім — з 10:00 да 17:00. У гэты час варта мінімізаваць знаходжаньне на сонцы або выкарыстоўваць шыракаполы капляюш і насіць адзеньне з доўгімі рукавамі. Не забывайце, што на нас падае ня толькі прамое, але і адлюстраванае сьвятло, і можна згарэць, расслабляючыся пад парасонам. Калі вы бачыце шмат неба, то, нават знаходзячыся ў цені, атрымліваеце вялікую дозу ультрафіялету. Пры вельмі яркім сонца носіце сонцаахоўныя акуляры з УФ-фільтрам, гэта зьнізіць рызыку катаракты і захворваньняў сятчаткі вачэй. Важна пазьбягаць залішняга ультрафіялету, бо пашкодваньні скуры назапашваюцца паступова і могуць выявіцца толькі ў старасьці.

У прагнозе надвор'я паказваюць ультрафіялетавы індэкс, больш высокія значэньні якога небяспечныя сонечнымі апэкамі і пашкодваньнем скуры і вачэй. На колькасьць ультрафіялету ўплываюць розныя фактары: воблачнасьць, смуга, таўшчыня аэравага пласта (чым ён танчэйшы, тым больш ультрафіялету пранікае). Чым вышэй індэкс, тым менш варта быць на сонца.

Паступова павялічвайце час знаходжаньня на сонцы. Не загарайце падоўгу, асабліва калі да гэтага вы доўга не былі на сонцы. Патроху і плыўна павялічвайце працягласьць сонечных ваннаў. Рэзка згарэць, прыехаўшы ў адпачынак, — гэта вельмі шкодна для скуры і здароўя ў цэлым. Сонечныя апэкі павялічваюць рызыку мэляномы скуры ў два разы. Рэгулярная гадзіна загару ў дзень — для пачатку цалкам дастаткова, а ў гарачых краінах вам хопіць і паўгадзіны.

Сонцаахоўны крем з высокім значэньнем зьяўляецца добрай абаронай ад сонца. Але я ўсё ж раю выбіраць аптымальны час і скарачаць знаходжаньне на сонцы, чым ляжаць на сонцапёку, абмазаўшыся крэмам. Дасьледаваньні паказваюць, што ў людзей, якія часта выкарыстоўваюць крем з SPF, вышэйшая ры-

зыка раку скуры. Гэта адбываецца таму, што крем дае ілюзію поўнай засьцярогі ад сонца. Людзі наносяць менш, чым трэба, крем змываецца вадой.

Магчыма ёсьць і іншы мэханізм: большасьць ахоўных чыннікаў паглынаюць толькі ультрафіялет В, які выклікае апэкі. Але пры гэтым парушаецца мэханізм абароны скуры ад загару ў цэлым, што дазваляе ультрафіялету А пранікаць у высокіх дозах. Таксама выказваюцца асьцярогі, што кампаненты крэму пад дзеяньнем сонца могуць утвараць таксічныя рэчывы, якія пры гэтым лёгка ўсмоктваюцца ў скуру.

Рызыка раку скуры. Калі вы рэгулярна бываеце на сонцы, то рызыка мэляномы скарачаецца на 14 %. Згодна з дасьледаваньнем сярод мараккоў флоту ЗША, верагоднасьць разьвіцьця мэляномы на 34 % вышэй у тых, хто служыць у труме. Рызыка раку мэляномы павялічваецца, калі яна ёсьць у вашых сваякоў, пэрсаналізаваць рызыку можна і па ДНК-тэсце. Рэгулярна аглядайце свае радзімкі самі ці ў дэрматоляга, можна скласьці адмысловую «мапу цела». Пры гэтым колькасьць радзімак не звязаная з рызыкай мэляномы. Ёсьць спэцыяльныя праграмы для тэлефона, якія могуць аналізаваць фота радзімак.

Правіла ABCDE: Asymmetry, Border, Color, Diameter, Evolution: асіметрыя радзімкі, няроўны ці невыразны контур, неаднародны ці незвычайны колер, вялікі дыямэтр і заўважная зьмена прыкметаў, у т.л. сьверб, — гэтыя прыкметы не залежаць адна ад аднае, таму кансультуйцеся ў лекара, нават калі заўважылі адну зь іх!

Абараняйце радзімкі ад сьвятла, беражыце іх ад траўмаваньня рамянямі, абуткам, бюстгальтарам. Пазьбягайце салярыю і сонечных апэкаў. Выдаляючы падазроныя радзімкі, абавязкова трэба праводзіць іх гісталягічнае вывучэньне.

Каратыноіды. Калі чалавек есьць мала гародніны, то ўзімку, а часам і ўлетку, будзе “нездарова” бледным. Як вядома, колер скуры вызначаецца пераважна трыма пігмэнтамі: гемаглабінам, мэлянінам і каратыноідамі (выключаючы іншыя, рэдкія або паталягічныя пігмэнты). Каратыноіды — адны з маіх любімых злучэньняў, да іх адносяцца бэта-каратын, лікапін, альфа-каратын і ксантафілы, такія як лютэін і эаксантафін. Каратыноіды граюць важную ролю ў самых разна-



стайных працэсах, ад зьяўленьня сардэчна-сасудзістых захворваньняў і ўплыву на працягласьць жыцьця да разьвіцьця катаракты і ўмацаваньня фотаабароны. Фотастарэньне скуры — важная праблема, плюс каратыноіды — гэта тлушчараспушчальныя злучэньні, таму яны добра працуюць і ў скуры, і ў тлушчавай тканцы, і ў галаўным мозгу. Напрыклад, лютэін абараняе ў мозгу і сятчатцы Амэга-3 тлустую ДГК ад акісьленьня.

Каратыноіды ўбудовваюцца ў нашы клеткавыя мэмбраны і абараняюць іх ад пашкоджаньняў свабоднымі радыкаламі, а таксама цэласнасьць клетак і тканін ад ультрафіялету і ня толькі. Калі такі фізычны мэханізм не спрацаваў, то каратыноіды могуць проста прымаць удар на сябе, акісьляючыся. Агляд дасьледаваньняў пацвярджае, што людзі, якія ўжываюць дастаткова садавіны і гародніны, багатых каратыноідамі (морква, памідоры, папая), маюць менш паталёгіяў скуры, і іх скура пад дзеяньнем ультрафіялету павольней старэе.

Так, умераная доза бэта-каратыну зьмяняе рэакцыю скуры на дзеяньне ўльтрафіялету. У адным дасьледаваньні параўноўвалі дзеяньне таматнага соку, экстракту тамата і сынтэтычнага лікапэну. Максімум утрыманьня іх у скуры назіраўся праз 12 тыдняў — гэта звязана з хуткасьцю абнаўленьня скуры і кумуляцыі лікапэну. Пры гэтым экстракт тамата на 48% павялічыў фотаабарону, а вось дадатак лікапэну — на 25%. Вось відавочная карысьць цэльнай гародніны, у якой утрымоўваецца цэлы шэраг фотапратэктараў, такіх як фітафлуен, фітаен і інш. Акрамя гародніны, эфэктыўным для фотаабароны можа быць прыём астаксанцыну ў выглядзе дадаткаў. Толькі пачаць яго прыём трэба за 1–2 месяцы да паездкі ў гарачыя краіны, каб ён паспеў назапасіцца ў скуры. Фотаахоўнымі ўласьцівасьцямі таксама валодае какава.

Фотасэнсібілізатары. Будзьце асьцярожныя з сонцам, калі прымаеце лекі, якія валодаюць ўласьцівасьцямі фотасэнсібілізатараў: сульфаніламіды, тэтрацыкліны, фэнацыліны, фторхіналоны, нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты, некаторыя гарманальныя прэпараты, некаторыя віды касмэтыкі — з дадаткамі вітамінаў, рэтынавай кіслаты, этэрных алеяў і г. д..

Фотаадчувальнасьць. Грэйпфрут зьмяшчае фуранакумарыны (псарален), якія ўзмацняюць

яго адчувальнасьць да ультрафіялету. Як і іншыя цытрусавыя, яго штодзённае ўжываньне павялічвае рызыку мэляномы. Так, штодзённае спажываньне 1,6 порцыі цытрусавых павышае рызыку мэляномы на 36%.

Фотасэнсібілізатары ўваходзяць і ў склад некаторых расьлінаў, напрыклад сьвятаянніка: у ім утрымліваюцца гіпэрыцын і псэўдагіпэрыцын, якія могуць выпрацоўваць актыўныя формы кіслароду ў прысутнасьці сонца. Таму сьвятаяннік, асабліва ў фотаадчувальных людзей, можа выклікаць сонечныя апёкі.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці бледная ў вас скура? Дадайце больш гародніны ў свой рацыён!
2. Ці выконваеце вы правілы бясьпекі на сонца?
3. Вывучыце свае радзімкі і складзіце “мапу скуры”.

### 4. Тэмпэратурнае забруджваньне

Калі мы глядзім на сябе ў люстэрка, то, апроч іншага, бачым вынік уплыву тэмпэратуры на наш выгляд: валасы ў нас растуць у асноўным толькі на галаве, і ня надта інтэнсіўна — на цэле. Зразумець, калі продкі чалавека пачалі губляць валасы, цяжка, бо парэшткі не даюць на гэта адказу. На дапамогу прыходзіць вывучэньне ДНК вошай, якія жывуць на галаве і ў лабковых валасах. Верагодна, 2 мільёны гадоў таму валасы расьлі ўжо не на ўсім цэле, а 200 тысячаў гадоў таму нашы продкі сталі насіць адзеньне. Чалавека часам завуць “безвалосай малпай”, але пры гэтым забываюць пра прычыны, якія прывялі да гладкай скуры.

Прыстасаваньне да высокіх тэмпэратураў. Адна з тэорый эвалюцыі вясцье: нашы продкі пазбавіліся большай часткі валасоў, каб павысіць эфэктыўнасьць тэрмарэгуляцыі. Вымушана пакінуўшы лес, яны апынуліся пад пякучым сонцам саваны. Вядома, яны ўжо хадзілі на дзьвюх нагах, і гэта дапамагала не перагравацца, бо сумарнае цеплавое ўзьдзеяньне ніжэйшае, калі стаіш. А калі бяжыш, дык яшчэ і ахалоджваецца ветрам. Але нават двухногаму цяжка доўга бегчы на сыякоце — літаральна праз паўгадзіны ён бы пераграваўся і рабіўся здабычай драпежнікаў. Страта валасоў і пяціразо-

вае павелічэнне колькасці потавых залозаў павысілі эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Гэта забяспечыла чалавеку дзівосныя магчымасці і зрабіла яго істотай, якая можа бегчы даўжэй за ўсіх і на вялікіх адлегласцях абагнаць нават каня.

Так, чалавек бяжыць павольна, але можа бегчы доўга, і марафонцы гэта пацвярджаюць. Напрыклад, гепард, хоць ён і самы хуткі, ня можа бегчы дыстанцыі больш за 1 кілямэтр, бо пераграваецца. Навукоўцы назіралі, як бушмены ў 40-градусную сыякоту заганыюць антылопу: палохаюць і гоняцца за ёй па слядах, не даючы адпачыць і астыць, пакуль яна не падае праз перагрэў.

Ёсць меркаванне, што нават аблысенне ў мужчынаў зьяўляецца адаптацыяй для лепшага астывання — бо на галаве шмат капіляраў. Па меры росту вусоў і барады плошча для астуджэння памяншаецца, і прырода кампэнсуе гэта павелічэннем паверхні голай скуры на макаўцы.

Прыстасаванне да нізкіх тэмператураў. Каля 65 мільёнаў гадоў таму ў раёне паўвострава Юкатан упаў вялізны мэтэарыт. Яго падзенне падняло ў паветра багацце пылу, які не асядаў гадамі. “Ядзерная зіма” прывяла да вымірання дыназаўраў і хуткай эвалюцыі млекакормячых. Адным з механізмаў, які дазволіў нашым продкам дамінаваць, быў развіты тэрмагенэз (цеплаўтварэнне) — здольнасць цела падтрымліваць пастаянную тэмпературу. Так яны атрымалі перавагу ў эвалюцыйнай гонцы.

Некаторыя механізмы адаптацыі — ужо неэфектыўныя рудымэнты, напрыклад, гусіная скура. Мурашкі — гэта скарачэнне маленькіх цягліцаў у скуры, якія павінны паддымаць валасы пры холадзе (вышэйшы валасяны полаг — больш паветра як уцяпляльніка) або агрэсіі (для візуальнага павелічэння памераў), але валасоў, на жаль, ужо няма.

Некаторыя людзі, напрыклад, «Ледзяны чалавек» Вім Хоф, паказваюць дзівосныя магчымасці чалавечага цела. Але нічога экстраардынарнага ў гэтым няма, гэтаму можна навучыцца і да шмат чаго звыкнуць: акуты вунь шаруюць нованароджаных сьнегам. Людзі маюць прыродную ўстойлівасць да нізкіх тэмператураў і многія механізмы адаптацыі. Рэакцыя на цяпло і холад шмат у чым залежыць ад функцый шчытавіцы, таму пры пераноснасці высокіх і нізкіх тэмператураў важна праверыць яе працу.

Вылучаюць два спосабы цеплаўтварэння: скарачальны тэрмагенэз: калоціць, дрыжыць, «зуб зуба паганяе», пры якім цеплаўтварэнне абумоўлена скарачэннямі шкілетных цягліц (прыватны выпадак — халадовая цяглічная дрыготка); нескарачальны тэрмагенэз — праца бурай тлушчавай тканкі.

Пры дрыготцы выпрацоўка цяпла ўзрастае больш чым у тры разы, а пры інтэнсіўнай фізычнай працы — у дзесяць і болей разоў.

Разумовая і фізычная актыўнасць павялічваюцца пры павышэнні тэмпературы цела і змяншаюцца, калі халодна. Спартоўцы ведаюць, што «разаграванне» павышае вынікі, а навукоўцы ўсталявалі, што інтэнсіўныя прысяданні могуць узбадзёрыць ня горш за кафэін. Пры захворванні арганізм сам павышае тэмпературу, каб больш эфектыўна змагацца з хваробай: калі вы будзеце збіваць тэмпературу, калі яна павышана нязначна і нармальна пераносіцца, гэта перашкодна для нармальнаму імуннаму адказу!

Аказваецца, нэўроны ў дугападобным ядры гіпаталамуса, якія рэгулююць апэтыт, адчувальныя і да ваганняў тэмпературы цела. Таму фізычная актыўнасць, якая падвышае тэмпературу цела, ня толькі спальвае калёрыі, але і дапамагае паменшыць голад. А ляжанне на канапе можа толькі ўзмацніць цягу да ежы. Гэтыя ж нэўроны экспрэсуюць праопіямэлянакартын, таму апэтыт памяншаецца і пры павелічэнні знаходжаньня на сонца, і пры выпрацоўцы эндарфінаў (радасць, лазня, сэкс і да т. п.). Таксама на гэтых нэўронах ёсць адмысловыя тэрмаадчувальныя рэцэптары, якія могуць быць актываваныя рэчывамі, што пакідаюць адчуванне халоднае (ментол, мята, эўкаліпт) або гарачае (імбір, гваздзік, хрэн, чырвоны перац). Яны таксама стымулююць тлушчаспаленне і прыгнятаюць апэтыт.

Цеплавое забруджванне. Цікава, што мы з вамі мярзлівейшыя за сваіх продкаў. Яшчэ 150 гадоў таму нармальная тэмпература цела была роўна 37°C, а сёння сярэднія значэнні дасягаюць 36,4°C. Сярод прычын гэтага абмяркоўваецца як зьніжэнне колькасці інфекцыяў, так і зьніжэнне базавага абмену празь нізкую фізычную актыўнасць, зьніжэнне тэрмагенэзу праз знаходжанне ў пастаянным цеплавым камфорце. Калі раней наш арганізм адаптаваўся для барацьбы з пераахладжэннем, то цяпер нам пагражае пераграванне.

Сёння ў нас з'явілася цёплае адзенне, мы жывём у цёплых дамах. Людзі імкнуцца зрабіць сваё жыццё гарачэйшым, бо «адцяплюсці не баляць косыці». Але лішак цяпла шкодзіць здароўю і мае назву “цёплавое забруджванне”. Тэрмастабільнасць на працягу ўсяго жыцця дэтрэніруе сыстэмы тэрмарэгуляцыі і метабалізму. Чым вышэй тэмпература вакол нас, тым вышэй рызыкі парушэння абмену рэчываў. Навукоўцы ўстанавілі, што павышэнне сярэдняй тэмпературы на адзін градус у год можа выклікаць тысячы выпадкаў захворвання на дыябэт. Бо ў пастаянным цяпле зніжаецца актыўнасць бурага тлушчу і адчувальнасць да інсуліну.

Здаровы тэмпературны рэжым дапамагае нам ня толькі мацней спаць, лепш выглядаць, але і падвышае разумовую і фізічную актыўнасць — аж да падаўжэння жыцця. Сыстэмы астуджэння вельмі важныя, у т.л. і для працы мозгу. Тэмпература мозгу рэгулюе актыўнасць нэрвовай тканкі, мо таму пра чалавека, які рацыянальна разважае, гавораць, што ў яго “халодная галава”.

Буры тлушч называецца так праз свой колер і выглядае так таму, што ў клетках яго вельмі шмат мітахондрыяў з асаблівым бялком тэрмагенінам (раз'яднальны бялок). У бурым тлушчы актыўна ідуць працэсы акіслення тлушчаў, толькі ўтвараецца пры гэтым не энэргія для клеткі ў выглядзе АТФ, а цеплыня. За год 50 г бурага тлушчу могуць спаліць да 4–5 кг белага тлушчу. Колькасць бурага тлушчу рэзка зніжаецца да 40 гадоў: звычайна ў дарослага чалавека ёсць усяго 20–30 грамаў актыўнага бурага тлушчу, у асноўным у надключычнай вобласці. Выяўлена, што ў людзей, якія маюць лішнюю вагу, колькасць бурага тлушчу зніжана, а яго актыўнасць прыгнечана. Пры пэўных умовах (меншая тэмпература паветра, вялікая фізічная актыўнасць) частка клетак звычайнага “белага” тлушчу могуць пачаць паводзіць сябе як бурыя, тады іх называюць “бэжавы тлушч”. Актывацыя бурага тлушчу паляпшае абмен рэчываў, абараняе ад дыябэту, паляпшае адчувальнасць да інсуліну.

Раз'яднальныя бялкі (UCP) знаходзяцца на мембране мітахондрыяў і спрыяюць таму, што назапашаная ў выглядзе розніцы патэнцыялаў энэргія сыходзіць у цеплыню, г. зн. раз'ядноўваюць акісленне і фасфа-

раляванне. Падобныя выдаткі аказваюцца вельмі карыснымі для арганізма.

Аказалася, што UCP-1 у бурай тлушчавай тканцы спрыяе падтрыманню нармальнай вагі (паляпшаючы адчувальнасць да інсуліну, павялічваючы тлушчаспаленне і інш.), UCP-2 у гіпакампе паляпшае нэўрагенэз і нэўраплястычнасць, а ў гіпаталамусе — уплывае на агульны ўзровень метабалізму і падаўжае жыццё. UCP-2 таксама абараняе ад лішку актыўных формаў кіслароду (АФК), а UCP-3 у цягліцах паляпшае эфектыўнасць тлушчаспалення пры фізічнай актыўнасці.

Раз'яднальныя бялкі ёсць ня толькі ў бурым і бэжавым тлушчы, іх шмат у печані, у цягліцах, сэрцы і ў іншых тканках. Холад, фізічная актыўнасць, пэўны рэжым харчавання і прадукты — без перакусаў і без высокавугляводаў ежы — павялічваюць колькасць раз'яднальных бялкоў. Навуковец Джон Спідмэн высунуў ідэю, што колькасць раз'яднальных бялкоў, якія зніжаюць утварэнне актыўных формаў кіслароду, грае ключавую ролю ў падаўжэння жыцця. Гэтая тэорыя таксама носіць назву “раз'яднай і выжывай” (Uncoupling-to-Survive) і вясцье, што чым вышэй хуткасць метабалізму і чым больш раз'яднальных бялкоў, тым лепшая праца мітахондрыяў і большая працягласць жыцця.

## Пытанні і заданні

1. Як вы пераносіце холад і цяпло?
2. Якая тэмпература ў вас дома ўдзень і ўначы? Усталойце градуснік, можна сынхранізаваны са смартфонам, каб вымяраць соднёвыя ваганні.
3. Ці выкарыстоўваеце вы гострыя і пякучыя спецыі?

## 5. Халадовы і цеплавы пратакол

Холад мае вялікую колькасць станоўчых эфектаў для здароўя: ён дапамагае знізіць вагу, павышае адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае мікрафлору, зніжае рост пухлін, павышае імунітэт, аказвае супрацьзапаленчае ўздзеянне, зніжае акісляльны стрэс, паляпшае стан касцей. Таксама халадовыя працэдуры стымулююць выпрацоўку шэрагу карысных ахоўных малекул і

актывуюць сыгнальныя шляхі (FGF-21, адыпанэктын, ірызын, SIRT1, бялкі цеплавога шоку). Холад абараняе мозг ад ішэмічных пашкоджанняў, павялічвае фэртільнасьць, паляпшае працу шчытавіцы.

Цікава, што тыя жывёлы, якія ўпадаюць у сьпячку, жывуць нашмат даўжэй за сваіх суродзічаў. Так, звычайная мыш жыве тры гады, а кажан, які ўпадае ў сьпячку больш чым на паўгода, дажывае да 18 гадоў!

Гартаваньне складаецца з мноства розных мэтадаў, але варта праяўляць паступовасьць і бясьпеку ў іх выкарыстаньні. Экстрэмальныя мэтады нахшталт працяглага маржаваньня ў ледзяной вадзе я ня раю, бо занадта моцны тэмпературны стрэс можа нанесць шкоду. Пачынаць варта з паветранага ахалоджання і затым пераходзіць да воднага, бо вада нашмат мацней адводзіць цеплыню.

У гэтай справе, як і ў шматлікіх іншых, важныя правільны псыхалёгічны настрой і ўпэўненасьць: гартуемся на мяжы задавальненьня, але не гвалтуем сябе. Пры працэдуры скура павінна чырванець: калі яна бледнее ці сінее, то нагрузка празмерная. Калі адчуваеце, што замярзаеце, трэба неадкладна спыніць працэдуру і сагрэцца. Таксама важна выконваць адпаведную дыету і пазьбягаць абязводжваньня. Дадаткі Амэга-3, адаптагенаў дапамогуць лягчэй адаптавацца да холаду.

Паветраныя ванны. Апранайце менш лішняга адзення дома і на вуліцы: вы ідэальна апранутыя, калі вам халодна стаяць, але цёпла ісьці. Тэмпература 18–20 градусаў спрыяе падтрыманьню цяглічнага тонусу.

Вы можаце рабіць зарадку з адкрытымі вокнамі і галяком — адсутнасьць адзення ўзмацняе цеплааддачу. Паводле словаў Уладзіміра Маякоўскага: “Няма на сьвеце прыгажэйшага адзення, чым бронза мускулаў і сьвежасьць скуры”. Бэнджамін Франклін заўсёды пачынаў свае дні з паветраных ваннаў: на працягу паўгадзіны кожны дзень ён сядзеў перад разнасьцежаным акном галяком, чытаючы, робячы запісы, разважаючы. Сон у прахалодзе паляпшае мэtabалічныя паказьнікі нават здравых людзей: мерзнуць ня трэба, спіце пад коўдрай і ўдыхайце прахалоднае паветра.

Гартаваньне актыўна ўжываецца ў шматлікіх дзіцячых садах, школах і выхаваўчых установах як сродак умацаваньня здароўя: носьцім шорты, прымаем халодны душ, пакідаем

адкрытыя вокны ў спальнях. Дасьледаваньні паказалі, што тэмпература ў доме 19 градусаў прыводзіць да павелічэньня актыўнасьці бурага тлушчу да 40 %, што спрыяе лепшаму абмену і пахудзеньню!

Лякальнае ахалоджваньне. Галава, ручыцы і ступні маюць вялікую колькасьць халадовых рэцэптараў і граюць вельмі важную ролю ў тэрмарэгуляцыі. Умываньне халоднай вадой, хаджэньне басанож на прыродзе і дома, мыцьцё твару кубікам лёду — карысныя. Для трэніроўкі можна выкарыстоўваць апусканьне твару з затрымкай дыханьня ў вадку тэмпературай 10 градусаў.

Агульнае ахалоджваньне. Купаньне, плаваньне, кантрасны душ, халодны душ, абліваньні вадой карысныя для здароўя — гэта выдатныя варыянты карыснага стрэсу (гармэзісу), які ўмацоўвае нашу стрэсаўстойлівасьць! Некаторыя аўтары прапануюць выкарыстоўваць халодныя ванны, накладаньне лёду на цела, маржаваньне і да т. п. Аднак злоўжываньне халадовымі працэдурамі нясе рызыкі для здароўя, у тым ліку прыгнёт імунітэту, моцны стрэс, павышэньне рызыкі сардэчнага прыступу і да т. п. Важна ўлічыць: працяглы моцны холад выклікае выкід эндафінаў, таму некаторыя людзі падсаджваюцца на яго. Акрамя хатніх спосабаў, актыўна выкарыстоўваюцца як касмэтычныя і аздараўленчыя працэдуры — крыяліполіз і крыясаўна.

Спорт. Усе віды фізычнай актыўнасьці паляпшаюць працу бурага тлушчу і выдатна дапаўняюць халадовыя працэдуры. Прахалода падтрымлівае адэкватны цяглічны тонус, стымулюе актыўнасьць за кошт павышэньня адрэналіну і норадрэналіну. Трэніроўкі павялічваюць узровень гармону ірызыну (ген FNDC5), які стымулюе ператварэньне белага тлушчу ў буры (бэжавы). Прасьцейшы і дзейсны пры гэтым варыянт — хуткая хадзьба ўвосень або ўзімку.

Ідэальная раніца — гэта спорт на вуліцы ў прахалодзе і нашча, каб стымуляваць тэрмагенэз.

Здаровае харчаваньне выдатна спалучаецца з гартаваньнем: важна мець у рацыёне дастатковую колькасьць бялку і тлушчаў і выключыць высокаглікемічныя вугляводы: інсулін душыць працу бурага тлушчу. Умеранае абмежаваньне калярыйнасьці ежы прыводзіць да двухразовага павелічэньня экспрэсіі генаў UCP-2 і UCP-3 у адыпацытах і шкі-

летних цягліцах. Звужэньне харчовага акна, а таксама ўмеранае абмежаваньне каларыйнасьці дапамагаюць павысіць тлушча-спаленьне. Павышаюць актыўнасьць бурага тлушчу аліўкавы алей і Амэга-3 тоўстыя кіслоты, розныя каратыноіды, напрыклад, фуксаксантин з марскіх водарасьцяў.

Амэга-3 тлустыя кіслоты зьяўляюцца своеасаблівым клеткавым «антыфрызам», якія абараняюць мэмбраны ад замярзаньня. Менавіта таму рыбы, якія жывуць у халодных ці глыбокіх морах, маюць максімальнае ўтрыманьне Амэга-3 тлустых кіслот, а глябальнае пацяпленьне прыводзіць да зьніжэньня ўтрыманьня Амэга-3 у рыбе.

Холад суправаджае Амэга-3 тлустыя кіслоты з самага пачатку іх сынтэзу — іх вырабляюць асаблівыя дэятомавыя водарасьці, якія растуць у халодных і чыстых водах. Сынтэзуюцца яны з тае прычыны, што ў холадзе трэба падтрымліваць аптымальную глейкасьць клеткавых мэмбранаў. А вось цёплыя і каламутныя воды пераважна насыляюць сіне-зялёныя водарасьці, якія не валодаюць такой здольнасьцю, вось чаму ў рачной рыбе вельмі мала Амэга-3.

Навуковыя дасьледаваньні паказваюць прыкметны ўплыў Амэга-3 на халадовую ўстойлівасьць, прычым адразу па некалькіх мэханізмах, уключаючы прамы ўплыў на бэжавы і буры тлушч. Амэга-3 звязваецца з рэцэптарам GPR120, што прыводзіць да выдзяленьня гармону FGF21, які ўзмацняе выпрацоўку цяпла ў тлушчавай тканцы.

Сьвятло. Лішак штучнага сьвятла ўвечары і ўначы можа блякаваць працу бурага тлушчу, гэтак жа як і ўжываньне бэта-блякатараў і дрэнная праца шчытавіцы. У дасьледаваньнях паказана, што ў мышэй, якіх доўга трымалі на сьвятле, назапашвалася на 25–50% больш тлушчу, хоць іх кармілі аднолькава. Чым сьвятлей у вас у спальні ўначы, тым вышэйшая рызыка атлусьцення!

Цеплавая працэдура. Цеплавая працэдура ў розных відах былі ва ўсіх старажытных цывілізацыях. У антычныя часы лазьні сталі сапраўднымі аздарэньчымі цэнтрамі з гімнастычнымі залямі, парнымі, басэйнамі з вадой розных тэмператураў, гразевымі ваннамі і масажам. Тэрмы Дыяклетыяна ў Рыме зьмяшчалі да трох з паловай тысячаў чалавек адначасова!

У «Аповесці мінулых гадоў» ад асобы апо-стала Андрэя прыведзена апісаньне стара-

жытнарускіх лазьняў: «Дзіўнае бачыў у славянскай зямлі, калі ішоў сюды. Бачыў лазні драўляныя, і напаліць іх да чырвані, і распрануцца, і будуць голымі, і абальюцца квасам скураным, і ўзнімуць на сябе маладыя пруты, і б'юць сябе самі, і да таго даб'юцца, што вылезуць ледзь жывыя, і абальюцца вадой сцюдзёнаю, і так ажывуць. І тое твораць ва ўсе дні, ніхто ж іх не мучыць, але самі сябе мучаць, і гэтак твораць амавенне сабе, а не пакуту».

Цеплавая стрэс зьніжае рызыку сьмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так, аматары саўнаў на 44% радзей паміралі ад раптоўнага спыненьня сэрца, рызыка гіпэртэнзіі зьніжалася на 47%. Дадатны эфэкт ёсьць таксама і для мозгу (зьніжэньне рызыкі Альцгаймэра і стымуляцыя нэўраплястычнасьці), для мэтабалізму (павелічэньне адчувальнасьці да інсуліну) і іншыя плюсы. Пры гэтым наведваньні 2–4 разы на тыдзень карысьнейшыя, чым раз на тыдзень. Цеплавая стрэс выклікае павелічэньне колькасьці бялкоў цеплавога шоку, якія дапамагаюць аднаўляць у клетках пашкоджаныя малекулы.

Саўны і гарачыя ванны паляпшаюць кантроль глюкозы ў крыві і нават зьмяншаюць колькасьць тлушчу, яны могуць быць карыснымі для людзей з цукроўкаю 2-га тыпу. Але яшчэ яны могуць нэгатыўна паўплываць на фэртыльнасьць мужчынаў (роўна як і занадта цёплая ніжняя бялізна, вузкія штаны, звычка трымаць ноўтбук на нагах і т. п.), бо павелічэньне тэмпературы ў вобласьці машонкі парушае спэрматагенэз. Зрэшты, гэты ўплыў зварачальны.

## Пытаньні і заданьні

1. Сьпіце ў прахалодзе.
2. Пачніце прымаць раніцай і ўвечары халодны ці кантрасны душ.
3. Схадзіце ў саўну.

## 6. Карысныя бактэры

За дзесяць сэкундаў пацалунку пары абменьваюцца больш за 80 мільёнамі бактэрыяў, якія належаць да 150–300 відаў. У пастаянных партнёраў мікрафлёра рота наогул становіцца аднолькавай. Калі вы і ваш абраньнік/абраньніца здаровыя, то павелічэньне разнастайнасьці карысных бактэрыяў пойдзе вам абаім на карысьць.

Калі вы ясьце, ваша ежа корміць яшчэ й велізарнае мноства вашых малюсенькіх сяброў у кішачніку — і тут гаворка таксама пра бактэрыі. Сяброўства зь імі забяспечвае здароўе, а сапсаваныя адносіны могуць негатыўна паўплываць на разьвіцьцё розных хваробаў — ад атлусьцення і дэпрэсіі да алергій і харчовай непераноснасьці. Навукоўцы апісваюць ня толькі мікрабіём кішачніка, але й мікрабіёмы скуру, рота, дыхальных шляхоў, похвы і да т. п.

У склад мікрабіёмы ўваходзяць ня толькі бактэрыі, але й вірусы, археі, найпрасцейшыя і грыбы. У норме разнастайнасьць бактэрыяў дасягае 300–700 відаў мікраарганізмаў. Мікрабіёму нават называюць «другім геномам» і «другім мозгам», бо яна можа ўплываць на наша здароўе з дапамогай мноства мэханізмаў. Нашы гены не памянеш, а вось на мікрафлёру часткова можна актыўна ўплываць. Даследаваньні паказваюць, што наша мікрафлёра дазваляе прадказваць наяўнасьць шэрагу захворваньняў на 20 % дакладней, чым геном (за выключэньнем дыябэту 1 тыпу). Рэч у тым, што мікрабіём дакладней адлюстроўвае наш лад жыцьця, у тым ліку гісторыю разьвіцьця, харчаваньне, фізычную актыўнасьць і інш.

Аналіз мікрабіёмы можа нават прадказаць рызыку сьмерці: наяўнасьць вялікай колькасьці бактэрыяў зь сямейства *Enterobacteriaceae* на 15 % павялічвае рызыку сьмерці на працягу бліжэйшых 15 гадоў.

Калі ў мікрабіёме больш патагенных штамаў, якія вылучаюць аміяк, індол, фэнол і да т. п., то павялічваецца рызыка разьвіцьця дэмэнцыі. Прадказаць загостраньне недыху можна і па зьмене мікрабіёмы дыхальных шляхоў: чым вышэй узровень бактэрыяў *Moraxella*, *Staphylococcus* і чым ніжэй *Corynebacterium*, тым больш імавернасьць загостраньня. А на паверхні вачэй жыве карысная бактэрыя *Corynebacterium mastitidis*, якая стымулюе лякальны імунітэт і зьмяншае рызыку запаленьня і сьлепаты.

Фармаваньне мікрафлёры пачынаецца ўнутрычэраўна. Магчыма, некаторыя штамы могуць трапляць ужо на стадыі плоду, затым пры нараджэньні адбываецца масавае засяленьне нованароджаных бактэрыямі. Пасьля гэтага кантакт з маці, грудное гадаваньне, асяродзьдзе — абсалютна ўсё ўплывае і кіруе засяленьнем кішачніка. У жаночым малаку ёсьць як бактэрыі, так і прэбіётыкі (алі-

гацукрыды груднога малака), шмат розных злучэньняў, якія падтрымліваюць рост карысных бактэрыяў, такіх як біфідабактэрыі. Чым менш разнастайны мікрабіём у маці і чым больш стэрыльнае асяродзьдзе, тым горшы будзе мікрабіём у дзіцяці.

Варта адзначыць, што генэтыка амаль не ўплывае на склад мікрабіёму, асноўны ўклад уносіць менавіта асяродзьдзе.

Рэзкія ўзьдзеяньні, такія як радыкальная зьмена дыеты альбо ўжываньне антыбіётыкаў, выклікаюць моцныя зьмены мікрафлёры кішачніка, але яны, як правіла, хутка зварачальныя. У кожнага чалавека ёсьць пастаянная, ядзерная мікрафлёра, якая мала мяняецца зь цягам часу.

Функцыі мікрафлёры вельмі разнастайныя і актыўна вывучаюцца апошнім часам. Мікрафлёра дапамагае падтрымліваць актыўнасьць імунітэту. Адэкватны мікрабіём абараняе кішачнік, канкуруючы са шкоднымі мікробамі і не даючы ім размнажацца, а таксама падтрымлівае нармальную структуру кішачнага бар'ера, стымулюючы выпрацоўку сьлізі і пранікальнасьць. Бактэрыі дапамагаюць расшчапляць многія кампанэнты ежы і сынтэзаваць адсутныя (напрыклад, вітамін K і вітаміны групы B), уплываюць на ўсмоктваньне жалеза і кальцыю, інактывуюць многія біялягічна актыўныя малекулы. Мікрафлёра ўплывае і на артэрыяльны ціск. Калі звычайным пацукам перасадзіць мікрафлёру ад пацукоў-гіпэртонікаў, то ў іх падымецца ціск. Дыета, багатая харчовымі валоканамі, акрамя ўсяго іншага, можа нават зьмяншаць артэрыяльны ціск! Склад мікрафлёры часта вызначае, як будуць для нас працаваць тыя ці іншыя лекі. Імунатэрапія раку больш эфэктыўная, калі ў кішачніку ёсьць *Akkermansia muciniphila*. А выкарыстаньне антыбіётыкаў можа зьнізіць эфэктыўнасьць імунатэрапіі пухлінаў.

Уралітын. Менавіта ад мікрафлёры залежыць, як на нас будуць уплываць пэўныя прадукты. Напрыклад, гранат будзе нашмат карысьнейшы тым людзям, чые бактэрыі ўмеюць утвараць з яго уралітын-A, які валодае моцнымі ахоўнымі і супрацьзапаленчымі ўласьцівасьцямі. А вось наяўнасьць бактэрыяў *Lactococcus garvieae*, *Lactobacillus mucosae*, *Bacteroides ovatus* вызначае, ці будзе спажываньне соі ўплываць на зьніжэньне рызыкі раку грудзей, бо яна ўтварае S-эквал, які і вызначае гэты эфэкт.

Трымэтыламінаксінд. Часам бактэрыі ўтвараюць шкодныя злучэньні з карысных кампанэнтаў ежы. Напрыклад, з жывёльнай ежай у арганізм паступаюць халін і карнітын. Мікрафлёра ўтварае з іх трымэтыламінаксінд, высокі ўзровень якога звязаны з больш высокай рызыкай (у 2,5 разы) разьвіцьця атэрасклерозу, інсульту і іншых сардэчна-сасудзістых захворваньняў. І што, няўжо мяса і яйкі так шкодзяць усім?! Аказалася, што ўзровень трымэтыламінаксінду вышэйшы, калі ў мікрафлёры дэфіцыт карысных біфідабактэрыяў і шмат трымэтыламін-прадукавальных штамаў (*Enterobacter*, *Acinetobacter*, *Proteus* і інш.).

Індол. Пры расшчапленьні бялкоў у кішачніку ўтвораюцца шэраг прамежавых злучэньняў, адзін зь іх — індол. З індолу розныя бактэрыі могуць сынтэзаваць шматлікія вытворныя: калі бактэрыі непрыязныя, то таксіны, а іншыя могуць і карысныя злучэньні. Напрыклад, *Clostridium sporogenes* ператварае індол у 3-індолпрапіёнавую кіслату, якая зьяўляецца нэўрапратэктарам і антыаксыдантам, а таксама ўзмацняе бар'ерную функцыю кішачніка. Некаторыя віды *Lactobacillus* ператвараюць трыптафан у індол-3-альдэгід, які дзейнічае на спэцыфічныя рэцэптары імунных клетак кішачніка і павялічвае выпрацоўку інтэрлейкіну-22.

Стрэс не заесьці. Мікрафлёра ўплывае на настрой, таварыскасьць, узровень стрэсу і на вагу. Ведаючы склад мікрабіёты, можна з дакладнасьцю да 90 % прадказаць атлусьценьне. Калі мікрафлёру ад тлустых мышэй перанесьці худым, то яны пачынаюць набіраць вагу, г. зн. атлусьценьне можа быць заразным. Тыя, у каго «набіраючая» мікрафлёра, маюць больш высокую рызыку атлусьценьня. Калі мы ямо шмат тлустага, нашы бактэрыі сынтэзуюць шмат ацэтату, які актывуе парасымпатычную сыстэму, што выклікае ўзмоцненае выдзяленьне інсуліну і гармону голаду грэліну. А гэта можа зноў правакаваць пераяданьне.

Даданьне штаму *Bifidobacterium infantis* мышам у стане стрэсу памяншала яго прыкметы і змяншала выяўленасьць дэпрэсіі і неспакою. Многія штамы *Lactobacillus* таксама дапамагаюць змагацца са стрэсам. Бактэрыя *Bifidobacterium longum* штам NCIMB 41676 зьніжае ўзровень картызолу, трывожнасьць і паляпшае памяць.

Праца ў садзе можа ўзбагаціць нас глебавымі бактэрыямі, напрыклад *Mycobacterium vaccae*, якія становяцца ўплываюць на настрой.

Віды штамаў. Часта ўзьдзеяньне бактэрыі залежыць ад таго, які менавіта штаб вас насяляе. Так, існуюць анкагенныя штамы *Helicobacter pylori*, якія павялічваюць рызыку раку страўніка, а звычайныя яго штамы ў страўніку могуць нават зьніжаць рызыку гастрыту і аўтаімунных захворваньняў. Бактэрыі сынтэзуюць з харчовых валокнаў кароткаланцужковыя тлустыя кіслоты, якія моцна ўплываюць на ўвесь арганізм у цэлым. Розныя тыпы бактэрыяў утвараюць ацэтат (воцатная кіслата), прапіанат (прапіёнавая кіслата) і найболей важны — бутырат (алейная кіслата). Ацэтат зьяўляецца крыніцай энэргіі, стымулюе матарыку і сакрэцыю кішачніка, валодае антымیکробнымі эфэктамі. Прапіанат абараняе кішачнік ад патагенных мікраарганізмаў і ўдзельнічае ў шэрагу біяхімічных рэакцыяў.

Бутырат падтрымлівае здароўе кішачніка: стымулюе абнаўленьне клетак сьлізістай, зьяўляецца для іх крыніцай энэргіі, стымулюе крывацёк і ўтварэньне сьлізістай, дае мноства іншых дабратворных эфэктаў, ад паляпшэньня працы мозгу да зьніжэньня запаленьня, рэгулюе актыўнасьць шэрагу генаў і можа падаўжаць жыцьцё. Бутырат таксама ўзмацняе нэўрагенэз у мозгу, зьніжае верагоднасьць дэманцыі, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну і дапамагае схуднець. Да бутырат-прадукавальных бактэрыяў адносяцца ў асноўным роды *Clostridium*, *Eubacterium* і *Butyrivibrio*.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас праблемы са страваваньнем?
2. Ці часта вам прызначалі антыбіётыкі?
3. Вывучыце сваю мікрафлёру з дапамогай аналізаў.

## 7. Як палепшыць мікрафлёру

Мы ведаем, што мікрабіём значна ўплывае на наша здароўе, але цяпер мала стандартаў і даведзеных спосабаў на яго радыкальна паўплываць. Чаму? Мікрабіём вельмі складаны, гэта сотні відаў, якія знаходзяцца ў розных узаемадзеяньнях і падтрымліваюць

сваю ўстойлівасць. Таму мікрабіем супраціўляецца зьменам, а нашы бактэрыі імкнуцца не дапусьціць пачаткоўцаў і пазбавіцца іх. На калянзацыю бактэрыяў уплываюць асаблівасці імунітэту чалавека, стыль яго харчавання, прэпараты, якія ён прымае. Таксама варта памятаць, што ў кожнага з нас ёсць базавая мікрафлёра, якая мала мяняецца на працягу жыцця. Таму даданьне адной бактэрыі з 700 ці наўрад радыкальна паўплывае на здароўе кішачніка, асабліва калі мы ня ведаем, ці ёсць у нас яе недахоп.

Перадусім выконваць правілы падтрыманьня здоровага мікрабіёма: не забіваць бактэрыі (залішняе выкарыстаньне антыбіётыкаў, антысэптыкаў і да т. п.), выконваць рэжым здоровага харчавання, стварыць багатае карыснымі мікраарганізмамі асяродзьдзе. Калі вы хочаце дзейнічаць больш выбарча, то патрэбныя дакладныя мэтады аналізу мікрабіёму. Залаты стандарт — мэтагеномнае 16S рРНК-сэквеніраваньне, якое пакажа дакладны стан мікрабіёма і яго разнастайнасьць.

Разнастайнасьць мікрабіёма — гэта першы і адзін з найважнейшых паказьнікаў яго здароўя. Большая колькасьць розных відаў бактэрыяў забяспечвае ім больш складаныя і збалансаваныя адносіны адно з адным і, як вынік, аптымальнае праходжаньне працэсаў страваваньня.

Звужэньне бактэрыяльнай разнастайнасьці — гэта кара нашага часу. Яно адбываецца кумулятыўна: чым меншая разнастайнасьць у бацькоў, тым меншая будзе ў іх дзяцей. Мы паступова губляем многія штамы бактэрыяў, якія былі ў арганізьме людзей дзясяткі тысячаў гадоў. Паляпшэньне экалёгіі і апрацоўка ежы, выкарыстаньне мыйных сродкаў, антысэптыкаў, памяншэньне кантакту з глебай, строгія санітарныя стандарты — усё гэта прыводзіць да драматычнага памяншэньня колькасьці бактэрыяў, якія маглі б узбагаціць нашу мікрафлёру. Памяншэньне разнастайнасьці харчавання і колькасьці расьліннай ежы ў рацыёне, павелічэньне колькасьці мяса і тлушчу, рафінаваных прадуктаў, скарачэньне колькасьці харчовых валокнаў — усё гэта пазбаўляе нашу мікрафлёру харчавання, зьніжаючы яе разнастайнасьць. Чым меншая разнастайнасьць, тым горшая ўстойлівасць добрых бактэрыяў да ўкараненьня чужародных і небяспечных.

Ужываньне антыбіётыкаў спустошвае мікрабіём, прычым нават аднаразовы курс можа прывесці да зьніжэньня разнастайнасьці. Калі вы не ўжываеце антыбіётыкі для лячэньня, яны ўсё роўна могуць трапляць да вас у арганізм зь мясам, яйкамі і малаком, бо 70% антыбіётыкаў у сусьветнай гаспадарцы вырабляецца для жывёлагадоўлі. Нэгацыйна ўзьдзеінічаць на мікрафлёру могуць і іншыя прэпараты, ад тых, што зьніжаюць кіслотнасьць страўніка, да антыдэпрэсантаў, а таксама многія харчовыя дабаўкі, ад загушчальнікаў да цукразаменьнікаў. Лішак алькаголю, цукру, пераяданьне пагаршаюць склад мікрафлёры.

Мы звыклі да ідэі, што для паляпшэньня мікрафлёры трэба абавязкова нешта есьці. Аднак ёсць гіпотэзы, што адной з прычынаў парушэньняў зьяўляецца акурат лішак пажыўных рэчываў, і абмежаваньні ў харчаваньні могуць палепшыць стан кішачніка.

На мікрафлёру дабратворна ўплывае ўмацаваньне іншых рэсурсаў здароўя, напрыклад дастатковы сон. Дэфіцыт сну спрыяе парушэньню суадносінаў паміж Firmicutes і Bacterioidetes, што зьяўляецца чыньнікам рызыкі атлусьценьня. Зь іншага боку, павелічэньне прадукцыі бутырату падаўжае фазу глыбокага сну і вядзе да ніжэйшых значэньняў тэмпературы цела. Фізычная актыўнасьць паляпшае разнастайнасьць мікрафлёры і яе склад, але пры спыненьні заняткаў эфэкт хутка зьнікае. Сонечнае сьвятло таксама паляпшае мікрабіём: ультрафіялет спрыяе павелічэньню колькасьці бутырат-прадукавальных відаў бактэрыяў. Дадаткі вітаміну D могуць часткова ўзнавіць гэты эфэкт. Паляпшэньне працы імуннай сыстэмы, якое прыводзіць да павелічэньня выпрацоўкі супрацьзапаленчых цітакінаў, такіх як IL-22, таксама дабратворна адбіваецца на складзе мікрабіёмы.

Харчаваньне. Здравае харчаваньне падкормлівае добрую мікрафлёру, дрэннае — патагенныя штамы бактэрыяў. Некаторыя папулярныя дыеты, такія як карнівор ці кета, могуць прыводзіць да прыкметнага пагаршэньня мікрафлёры. Лішак тлушчу, цукру, алькаголю, пераяданьне, нерэгулярнае харчаваньне шкодзяць мікрафлёры. Пры нізкай разнастайнасьці мікрафлёры часцей сустракаецца залішняя вага, інсулінарэзістэнтнасьць, ніжэй узровень ЛПВП, вышэй узровень трыгліцэрыдаў, СЖК, лептыну і тп.



Дасьледаваньні мікрафлёры ў блізьнятаў паказалі, што тыя зь іх, у каго меншая разнастайнасьць мікрафлёры, маюць і большую вагу. Дастатковая колькасьць разнастайнай цэльнай умерана апрацаванай расьліннай ежы — адна з найважнейшых умоваў падтрыманьня здаровай мікрафлёры. Тэрмічна апрацаваная гародніна ня горшая, а часьцяком і лепшая за сырую для здароўя мікрафлёры. Памятайце і пра ўмеранасьць: чым больш і часьцей мы ямо, тым горшая ўзгодненасьць працы нашай мікрафлёры.

Разнастайнасьць харчаваньня — ключ да разнастайнасьці бактэрыяў. Адны віды бактэрыяў могуць есьці розныя валокны, а некаторыя вельмі пераборлівыя. Павялічваючы колькасьць іх “любімай” ежы, мы павялічваем і іх канцэнтрацыю ў страўніку. Напрыклад, бактэрыя *Bacteroides thetaiotaomicron* аддае перавагу гароху. Станоўча на мікрафлёру дзейнічаюць напоі: зялёная гарбата, какава, цукора. Напрыклад, эпігалакатэхін, які маецца ў зялёнай гарбаце, павялічвае колькасьць бактэрыяў *Flavonifractor plautii* зь сямейства *Clostridia*, што могуць здымаць запаленьне і нават спрыяць зьніжэньню вагі. Яны прыгнятаюць імунны адказ Т-хэлпэраў на харчовыя алергены. Таксама зялёная гарбата спрыяе і росту іншых відаў карысных бактэрыяў.

Бабовыя ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў і дабратворна ўплываюць на мікрафлёру. Павелічэньне колькасьці гародніны (капуста, цыбуля, батат, гарбуз, бурак, артышок і да т. п.), зеляніны, грыбоў, водарасьцяў, гарэхаў, садавіны, ягадаў забяспечыць дастатковую колькасьць клетчаткі ды іншых прэбіётыкаў. Фастынг у розных формах паляпшае мікрафлёру, павялічваючы колькасьць карысных бактэрыяў і зьмяншаючы аб’ём шкодных.

Прэбіётыкі — гэта розныя віды злучэньняў, якія служаць ежай для бактэрыяў і ня ўсмоктваюцца нашым арганізмам. Яны зьмяшчаюцца як у цэльных прадуктах, так і ў выглядзе дабавак. У цэлым я прыхільнік таго, каб атрымліваць іх з прадуктамі, пагатоў гэта зусім не складана. Прэбіётыкаў шмат у цэльным збожжы (цэльны авёс асабліва багаты), у ім шмат як нераспушчальных харчовых валокнаў, так і распушчальных (бэта-глюкан). Прэбіётычны эфэкт маюць розныя алігасакхарыды (напрыклад, фруктаалігасакхарыды садавіны і ягадаў, галоктаалігасакхарыды гру-

днога малака, манан-алігасакхарыды грыбоў), цукры (сарбіт, лактулоза), самыя розныя полісакхарыды (нераспушчальныя харчовыя валокны — цэлюлоза, лігнін, распушчальныя — геміцэлюлозы, глюканы, пэкціны, камедзь, карагенаны, рэзістэнтныя крухмалы, інулін, сьлізі і інш.) і шэраг іншых злучэньняў.

Напрыклад, рэзістэнтны крухмал — гэта разнавіднасьць крухмалу, устойлівага да перастрэварваньня ў тонкім кішачніку, што дзейнічае як прэбіётык. Ён маецца ў бабовых, цэльных зернях, нясypелых бананах, сырой бульбе, а таксама астуджаным хлебе і збожжавых.

Харчовыя валокны маюць шмат дадатных уласцівасьцяў і не зьвязаныя зь мікрафлёрай. Яны зьніжаюць рызыку запораў, памяншаюць глікемічны індэкс, хутчэй насычаюць і зьніжаюць рызыку пераяданьня. 30 грамаў клетчаткі памяншаюць на 20 % і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, раку прамой кішкі і дыябэту, зьніжаюць сьмяротнасьць ад інфэкцыйных захворваньняў. Ніжняя мяжа нормы спажываньня харчовых валокнаў складае 30–35 грамаў, але паказьнік у 50 грамаў будзе больш аптымальным.

Самая высокая разнастайнасьць мікрафлёры ў сучасным сьвеце ў людзей з плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў, што абумоўлена ня толькі іх багатым бактэрыямі асяродзьдзем, але і вялікай колькасьцю зьяданых харчовых валокнаў, да 75–100 грам у дзень. 30 грам клетчаткі памяншае на 20 % і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, раку прамой кішкі і дыябэту, зьніжае сьмяротнасьць ад інфэкцыйных захворваньняў.

Зьвярніце ўвагу, што ў складзе многіх прадуктаў больш за ўсё валокнаў у лупіне ды іншых цвёрдых частках, а ня ў мякаці. Таму перапрацаваньня і рафінаваньня прадукты, як правіла, утрымліваюць нашмат менш валокнаў. Павялічвайце колькасьць валокнаў паступова, бо рэзкае павелічэньне можа прывесці да балючых адчуваньняў у кішачніку. Пачніце не з сырой, а з тэрмічна апрацаванай гародніны, затым пераходзьце да альдэнтэ і толькі пасля гэтага павелічайце колькасьць сырой.

Прэбіётыкі — карысныя штамы жывых бактэрыяў, якія выкарыстоўваюцца ў тэрапэўтычных мэтах. Зь імі цяпер склалася дастаткова парадаксальная сытуацыя. З аднаго боку, мы бачым рост зьвестак пра ве-

лізарны ўплыў мікрафлёры, можам дакладна даведацца індыўідуальны склад мікрафлёры, але дагэтуль ня маем добрых якасных прэпаратаў, надзейных клінічных доказаў іх эфэктыўнасьці, дастатковых для фармаваньня выразнага кіраўніцтва да дзеяньня. З чым гэта можа быць звязана? Магчыма, прычыны — у складанасьці мікрабіёму, у сотнях відаў мікраарганізмаў, якія ўзаемадзейнічаюць тысячамі спосабаў. Пры такой разнастайнасьці агульныя лінейныя падыходы не працуюць. Можа быць, уся справа ў індыўідуальных асаблівасьцях чалавека, бо амаль палова людзей рэзістэнтныя да прабіётыкаў — бактэрыі не засяляюць кішачнік.

Чакаем навінаў па стварэньні штамаў з зададзенымі ўласьцівасьцямі, напрыклад, такіх, якія змогуць праграмаваць імунную сыстэму ўжо ў дзяцінстве, і па стварэньні складаных збалянсаваных паміж сабой комплексаў прабіётыкаў. А пакуль варта сфакусавацца на павелічэньні разнастайнасьці мікрабіёма ў цэлым, знаходзячы асаблівыя для гэтага падыходы. Шэраг дасьледаваньняў паказваюць эфэктыўнасьць прабіётыкаў, якія зьніжаюць частату дыярэі, паляпшаюць ліпідны профіль, зьніжаюць частату інфэкцыяў і г. д. Але бязь зьмены харчаваньня прабіётыкі могуць і нашкодзіць. У адным з дасьледаваньняў на жывёлах прабіятычныя бактэрыі пры нездаровым рацыёне праяўлялі патагенную актыўнасьць, а вось у групе здаровага харчаваньня паводзілі сябе бязь зьменаў. Многія карысныя бактэрыі знаходзяцца ў складзе фэрмэнтаваных прадуктаў, такіх як квас, кефір, ёгурт, а таксама міса, кімчы і інш.

Акрамя кішачніка, прабіётыкі могуць быць карысныя і для аднаўленьня і іншай мікрафлёры. Напрыклад, аральны прабіётык *Streptococcus Salivarius* штамы K12 (больш горла) і M18 (больш зубы), які зьніжае рызыку карыесу, танзілітаў ды іншых інфэкцыяў, пазбаўляе і ад непрыемнага паху з рота і ўтварэньня камянёў. *Lactobacillus sakei* дапамагаюць аднавіць мікрафлёру насавых пазухаў, эфэктыўныя пры сінусіце. Ёсьць і прабіётыкі для скуры, напрыклад *Streptococcus thermophilus* у выглядзе крэму павялічвае вытворчасьць ахоўных цэрамідаў, якія паляпшаюць бар'ерную функцыю скуры і маюць супрацьмікробныя ўласьцівасьці. Аднавіць мікрафлёру похвы і зьнізіць рызыку інфэкцыяў могуць штамы *Lactobacillus crispatus*

CTV05, *L. jensenii*, ATCC 9857, *L. gasseri*, *L. Iners*, *L. casei rhamnosus*, *L. acidophilus*.

Якія прабіётыкі абраць? На ўпакоўцы звычайна пералічваюцца штамы, вось гэты сьпіс дапаможа вам абраць самыя эфэктыўныя. Лактабактэрыі: ужо апісаная *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus paracasei* B 21060, *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN114, *Lactobacillus delbrueckii*, *L. plantarum* W62, *L. salivarius*, *Lactobacillus acidophilus* 052. Біфідабактэрыі: *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium animalis lactis*. Энтэракокі: *Enterococcus faecium* W54. Бацылы: *Bacillus clausii*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus mesentericus*. Стрэптакокі: *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus*. Іншыя штамы: *Pediococcus acidilactici* CECT 7483, *Clostridium butyricum* і *Escherichia coli* DSM17252, *E. coli* Nissle 1917, *Roseburia*, *Akkermansia* *Faecalibacterium prausnitzii*. Грыбы *Saccharomyces boulardii* (сахараміцэтэты Булардзі) выкарыстоўваюцца пры лячэньні дыярэі і шэрагу іншых станаў.

Хоць усе гэтыя штамы карысныя, эфэктыўнасьць іх паасобку не вялікая. Бо ў кішачніку яны ўключаны ў супольнасьці, дзе шчыльна ўзаемадзейнічаюць. Уявіце сабе завод па зборцы аўтамабіляў, дзе кожны працоўны робіць адну апэрацыю. Ці зможа замена аднаго працоўнага прыкметна павялічыць якасьць машынаў? Наўрад ці, важна зьмяняць усю сыстэму.

Таму і ёсьць такія мэтады лячэньня, як «супэрапрабіётык» — фэкальная трансплянтацыя (FMT Fecal microbiome transplantation) або перасадка калу, поўны перанос мікрабіёму ў комплексе. У наш час перасадка калу можа дапамагчы пры розных праблемах: актыўна вывучаецца яе эфэктыўнасьць пры язавым каліце, запорах, ляксах, інфэкцыях, синдроме раздражнёнага кішачніка і нават для лячэньня алькагольнай залежнасьці. Таксама цікавасьць уяўляюць і пазакішачныя захворваньні, такія як атлусьценьне, дыябэт, хвароба Паркінсана, аўтызм, расьсеянны склероз, дэпрэсія. Перасадка калу можа быць спосабам павысіць трывушчасьць. Так, бактэрыя *Veillonella* валодае здольнасьцю разбураць лактат, які назапашваецца падчас працяглых практыкаваньняў. Перасадка гэтай бактэрыі ў мышэй на 13 % павялічвае іх трывушчасьць. Іншыя дасьледаваньні паказва-

юць, што перасадка калу ад больш трывушчых людзей на 6% павялічвае сілу хвату на працягу месяца.

Выкарыстоўваецца і перасадка мікрафлёры здаровае похвы, а таксама ёсць іншыя эксперымэнтальныя спосабы. Напрыклад, пры кесаравым сячэнні абціраньне народжаных дзяцей тампонамі, уведзенымі ў похву маці, паскарае іх засяленьне карыснымі штамамі *Lactobacillus* і *Bacteroides*. А біёлаг Роберт Дан прапануе засяляць дамы карыснымі мікробамі, ствараць паверхні для размнажэння дабратворных бактэрыяў.

### Пытаньні і заданьні

1. Пазьбягайце залішняга прымянення дэзінфектантаў, антыбактэрыяльных мыйных сродкаў і да т. п.

2. Забясьпечце сабе разнастайнае харчаваньне на аснове цэльнай расьліннай ежы.

3. Ежце дастатковую колькасць харчовых валокнаў розных відаў.

## 8. Больш добрых бактэрыяў вакол

Санітарная рэвалюцыя рэзка зьнізіла колькасць інфэкцыйных захворваньняў і перадухіліла вялікую колькасць сьмерцяў ад іх. Але імкненьне максімальна скараціць прысутнасьць бактэрыяў, без падзелу на добрыя і дрэнныя, нараджае шмат новых праблемаў. Зьніжэньне разнастайнасьці бактэрыяў прыводзіць да зьніжэньня разнастайнасьці мікрафлёры кішачніка, што, у сваю чаргу, вядзе да павелічэньня рызыкі алергій, аўтаімунных захворваньняў, харчовых алергій і т. д. Бо, рэагуючы на бактэрыі, імунітэт навучаецца і стрымлівацца, г. зн. разьвіваецца яго супрацьзапаalenчая актыўнасьць. Устаноўлена, што чым меншая мікробная экспазіцыя ў дзяцінстве, тым вышэйшы ў дарослых узровень С-рэактыўнага бялку, а значыць, і рызыка хваробаў, зьвязаных з хранічным запаленьнем: дэпрэсія, дыябэт, раньняе старэньне, сардэчна-сасудзістыя захворваньні.

Рызыка алергій і аўтаімунных захворваньняў ніжэй у вёсцы і вышэй у гараджан. Сярод фэрмэраў іх менш у тых, хто больш дапамагае бацькам з жывёламі. А чым больш у дзіцяці братоў і сясьцёр, тым меншая верагоднасьць разьвіцьця ў яго алергічнага рыніту. Адны лекары лічаць, што алергіі — гэта непазьбежная плата за адсутнасьць інфэк-

цыйных хваробаў, а іншыя прапаведуюць адмову ад гігіены для падтрыманьня здароўя.

Залатая сярэдзіна заключаецца ў тым, каб строга выконваць правілы гігіены ў небясьпечных месцах і сытуацыях, дзе можна выкарыстоўваць і антысэптыкі і антыбіётыкі. Напрыклад, пры сур'ёзнай інфэкцыі, а таксама ў аэрапорце, у бальніцы, у грамадзкіх месцах. Важна старанна сачыць і за санітарыйй ежы, мыць днушкі і да т. п. Ніякай карысьці ў кантакце са шкоднымі бактэрыямі няма. Залішняя чысьціня можа быць шкодна для вашай скуры, мы занадта часта і занадта моцна яе тром. Пастаянна змываючы ахоўны пласт тлушчу з дапамогай мыйных сродкаў, мы толькі ўзмацняем актыўнасьць лоевых залоз, зьмяняецца кіслотнасьць нашай скуры, што спрыяе размнажэньню шкодных бактэрыяў. А калі мы змываем скурнае сала, гэта прыводзіць да сухасьці скуры і пазбаўляе ежы карысных скурных бактэрыяў. Адмова ад залішняй гігіены, як ні парадаксальна, можа палепшыць стан скуры і валасоў, і нават ваш пах. А вось мыць рукі (толькі не антыбактэрыяльным мылам) важна больш старанна і рэгулярна, гэта сапраўды абараняе ад многіх захворваньняў.

На прыродзе, дзе шмат карысных мікраарганізмаў, у коле сваякоў, у сябе дома імавернасьць прысутнасьці небясьпечных штамаў бактэрыяў мінімальная, таму залішнія намаганьні па выкананьні гігіены не патрэбныя.

Напрыклад, ня трэба штодня прымаць душ з мыйнымі сродкамі, калі ежа ўпала дома на падлогу, яе можна ўжываць. Нармальна цалавацца са здаровымі сваякамі. Нават калі дзіця выплёўвае пустышку на падлогу дома, мама можа проста яе аблізаць і вярнуць дзіцяці без кіпячэньня. Дасьледаваньні выявілі, што такі спосаб зьвязаны з меншай канцэнтрацыяй імунаглабуліну Е і рызыкай алергіі ў дзяцей.

Гэта вельмі важна, бо з самага нараджэньня вучыцца ня толькі нэрвовая сыстэма, але й імунная, і ў іх абедзьвюх ёсць крытычныя пэрыяды плястычнасьці. Нагадаю: калі раньняе дзяцінства праходзіць у «паўстэрыльным асяродзьдзі», то імунная сыстэма не атрымлівае «адукацыю», што дае мноства праблемаў у дарослага чалавека.

Часьцей бываць на прыродзе, працаваць у садзе, гуляць у парках. Завесьці сабаку: у сям'ях з сабакамі дзеці радзей пакутуюць на алергіі ды аўтаімунныя захворваньні, у іх

большая разнастайнасьць мікрабіёма. Зразумела, павінен быць правільны догляд за сабакам, прышчэпкі і кантроль за глістамі. Падыдуць і іншыя жывёлы: чым больш зьвяроў і чым большыя яны па памеры, тым ніжэйшая рызыка алергій. Важна, каб такое ўздзеяньне было з моманту нараджэньня.

Спакойней стаўцеся да лёгкіх дзіцячых хваробаў. Бо перахварэўшы, дзіця часта становіцца ўстойлівейшым да шматлікіх хваробаў. Наведваньне гуртоў, садоў, зносіны з аднагодкамі карысна для ўзбагачэньня мікрафлёры. На працягу першых гадоў жыцця імунная сыстэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, праграмуючыся пад уздзеяньнем разнастайных антыгенаў. І калі нагрузка на імунную сыстэму недастатковая, то пажыццёва захоўваецца рызыка гіпэрактыўнасьці і хранічнага запаленьня, што прыкметна павышае рызыку алергічных, аўтаімунных захворваньняў і нават раку. У сем'ях, дзе ў першыя пяць гадоў жыцця былі хатнія жывёлы, колькасьць дзяцей-алергікаў аказалася рэзка зьніжаная. Такім чынам, здаровае бактэрыяльнае асяродзьдзе ўключае ў сябе строгія меры па абароне ад шкодных інфэкцыяў і павелічэньне магчымасьцяў для кантакту з карыснымі.

### Пытаньні і заданьні

1. Часьцей бывайце на прыродзе.
2. Кантактуйце з жывёламі: каты, сабакі, коні і да т. п.
3. Узбагачайце асяродзьдзе дзіцяці з раньняга ўзросту.

## 9. Візуальнае асяродзьдзе

Прызнаюся, калі б ня стаў лекарам, то пайшоў бы ў архітэктары: мяне захапляюць прыгожыя будынкі і дызайн. Біядызайн, на стыку архітэктуры і біялёгіі, цікавейшы за ўсё. Нядаўна на фэрмэрскім рынку ля дома купіў шмат гародніны і ў чарговы раз дзівіўся капусьце раманэска. Структура раманэска фрактальная, г. зн. «самападобная», калі яе драбнейшыя структуры паўтараюць буйнейшыя.

Фракталы вельмі распаўсюджаныя як у жывой, так і нежывой прыродзе: аблогі, дрэвы, бранхіяльныя і сасудзістыя дрэвы, хвалі, лісьце расьлінаў, крыгі, лукавіны рэк, полымя вогнішча і да т. п. Многія вонкава

хаатычныя структуры маюць фрактальную будову, напрыклад, карціны Джэксана Полака. Натуральны ход пошукавых рухаў нашых вачэй — фрактальны. З аднаго боку, гэта самая эфэктыўная стратэгія пошуку, бо дазваляе пакрыць найбольшую адлегласьць, з другога боку, мы выкарыстоўваем яе, магчыма, таму, што эвалюцыйна разглядалі фрактальныя аб'екты прыроды.

Чым больш такіх структур у навакольным асяродзьдзі, тым меншы ўзровень стрэсу вы адчуваеце і вам лягчэй увайсці ў стан «плыні». У дасьледаваньнях разглядаць фрактальных структураў на экране вядзе да паліпшэньня стрэсаўстойлівасьці на 60 %. Пры разглядзе фракталаў у лобнай кары павялічваецца альфа-актыўнасьць, пры гэтым дастаткова паглядзець усяго каля хвіліны. Дадайце больш фракталаў у сваё жыццё, і гэта дапаможа вашай прэфранталцы лепш спраўляцца са стрэсам.

Выкарыстоўвайце біядызайн: глядзіце на аблогі, запаліце камін, пагуляйце на прыродзе. Азеляненьне, парк, лес, дрэвы — усё гэта вельмі дабратворна ўплывае на нас, фармуючы карыснае і аздаравляльнае асяродзьдзе. Узровень азеляненьня — адзін з надзейных, але дарагіх спосабаў падтрыманьня кагнітыўнага здароўя. Чым больш зеляніны, тым лепш разьвіцьцё мозгу ў школьнікаў і тым павольней падзеньне кагнітыўных функцый у старых. Азеляненьне на 15 % зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.

Пагуляйце па лесе. Дабратворны ўплыў прагулак па лесе або парку на стан здароўя чалавека пачаў вывучацца як навуковы фэномэн з 80-х гадоў XX стагодзьдзя. Калі раней людзі проста бралі запlechнік і сыходзілі ў паход, цяпер прыдумалі больш адмысловых тэрмінаў. Першымі тут былі японцы, якія ўвялі тэрмін сінрын-ёку — “лясныя ванны”, цяпер кажуць пра “дэндратэрапію”, “спа-лес”, Park Rx і інш. Можна выдатна спалучаць дзелавую сустрэчу, чытаньне або шпацыр з дзецьмі ў парку. Гэта становіцца ўздзейнічае на ваш мозг і ваша цела, не патрабуе напругі і заўсёды даступна.

Як заўважыў пісьменьнік Робэрт Стывэнсан, «Лес чаруе сэрцы людзей ня столькі сваёй прыгажосцю, колькі цудоўным паветрам, эманацияй старых дрэваў, нечым нялоўным, што так цудоўна зьмяняе і аднаўляе стомлены дух».

Устаноўлена, што прагулка па лесе на 15% зьніжае ўзровень картызолу, на 4% пульс і ціск, на 50% павялічвае колькасць НК-клетак у крыві (натуральныя супрацьпухлінныя клеткі-кілеры), паляпшае імунную функцыю, зьніжае залішнюю актыўнасць у прэфронтальнай кары і ўзровень негатыўных эмоцыяў, зьніжае ўзровень глюкозы нават у хворых на дыябэт, паляпшае працу вегетатывнай нэрвовай сістэмы.

Глядзіце на аблокі. Воблачная медытацыя — гэта ідэальная практыка. Аблокі прыгожыя і дзівосна чароўныя: ніколі ў жыцці мы ня бачым аднолькавых аблокаў, і кожны позірк у неба ўнікальны. Заўважыць рух аблокаў і змена іх формы — ужо значыць досыць запаволіцца для рэляксацыі. Аблокі — гэта дафамін і крэатыўнасць, калі мы знаходзім у іх знаёмыя фігуры і падбіраем асацыяцыі. Гэта яшчэ і паднятая ўверх галава, што аўтаматычна паляпшае вашу паставу і настрой. З маіх любімых фракталаў — полымя, так расслабляе вогнішча на прыродзе або полымя каміна.

Жывіце сярод прыгожай архітэктуры. Амэрыканскі архітэктар Луіс Генры Салівэн сцвярджаў, што «Архітэктура — гэта мастацтва, якое ўздзейнічае на чалавека найбольш павольна, затое найбольш трывала». Праблема дрэнных будынкаў таксама вельмі вялікая — яны вельмі павольна разбураюцца.

Дасьледнікі хочуць ператварыць нешта няпэўнае — «фэнамэналогію гарадзкой архітэктуры» — у навуковыя факты нэўрабіялогіі, вынікі якіх змогуць выкарыстоўваць дызайнэры і архітэктары. Навукоўцы ўпэўненыя, што «сузіральная архітэктура» можа зь цягам часу выклікаць такія ж карысны для здароўя эфэкт, што і мэдытацыя, але без намаганьняў чалавека.

Наш мозг насалоджваецца прапарцыямі, фракталамі і лініямі. Калі вы хочаце запаволіцца — знайдзіце самы прыўкрасны будынак у вашым горадзе і дайце вачам магчымасьць атрымаць асалоду ад яго. Дасьледаваньне з дапамогай МРТ дазволіла ўбачыць адрозьненні ў сузіраньні розных будынкаў і ацаніць мазгавы водгук на іх: разглядаваньне архітэктурных шэдэўраў зьмяняе мэнтальнасць чалавека, выклікаючы стан, блізкі да мэдытатывнага. Чым больш у будынку выкарыстана залатое сячэньне, тым лепш яно ўспрымаецца.

Азеляняйце пакой. Дасьледаваньні ўсталявалі, што хворым трэба менш абязбольвальных і яны хутчэй папраўляюцца, калі з акна іх палаты відаць дрэвы. Пазьнейшыя працы паказалі, што дастаткова глядзець нават на фатаграфію прыроды. Разглядаць жывых кветак расслабляе, зьніжае ўзровень стрэсу, павышае тонус антыстрэсавай парасімпацічнай сыстэмы. Працуюць і асобныя элементы прыроднага асяродзьдзя: сыпёвы птушак, расьліны, водары, гукі прыроды і г. д. У зялёных офісах супрацоўнікі ня толькі лепей пачуваюцца, але й хутчэй прымаюць рашэньні. Фітадызайн дапаможа ўкараніць расьліны ў ваша жыццё найболей зручным спосабам. Напрыклад, існуюць спецыяльныя «зялёныя сьцены» з аўтаматызаваным палівам. Калі не атрымліваецца хадзіць у лес, можна зрабіць лес у сябе дома!

Некамфортнае візуальнае асяродзьдзе. Калі мы бачым нешта непрыемнае, то хочацца заплюшчыць вочы, каб паберагчы свае нэрвовыя клеткі. І гэта нядзіўна, бо тое, што мы бачым, уплывае на нашае здароўе. Прычым ня толькі ў такога адчувальна віду, як чалавек, — нават у мух. Мухі рэагуюць на прысутнасьць мёртвых мух у іх полі зроку. Нават пасіўная прысутнасьць мёртвых мух кароціць ім жыццё, а вось даданьне антыдэпрэсанту перадухіляе заўчасную сьмерць.

У сучасным горадзе мы бачым усё больш плоскіх паверхняў і прамых вуглоў. Мяняюцца колеры — меней зеляніны і болей шэрага, нас атачаюць машатныя аднастайныя паверхні і багацьце тыпавых элемэнтаў. У прыродзе ж назіраецца велізарная колькасць розных дэталей, пры гэтым нельга знайсці два аднолькавыя камені ці лісточкі.

Агрэсіўнае асяродзьдзе. Візуальнае асяродзьдзе, дзе шмат аднолькавых элемэнтаў, заўважана агрэсіўным асяродзьдзем. Калі вы становіце тварам да шматпавярховага дома з аднолькавымі панэлямі, то адчуецца, што на яго фізічна некамфортна глядзець. Рэч у тым, што падчас глядзеньня нашы вочы робяць скокі, сакады. І калі пры пераскокваньні мы бачым адны і тыя ж дэталі, мозгу няма за што ўчапіцца, і ён змушаны павялічыць частату «скокаў». Разглядаючы старадаўнюю хату, мы кожны раз бачым розныя дэталі, і гэта нашмат камфортней для вачэй. Гамагенныя візуальныя асяродзьдзі — гэта асяродзьдзі, дзе вельмі мала прыкметных элемэнтаў, напрыклад, роўная белая сьцяна ці залітая

асфальтам паркоўка або велізарныя паверхні пакрыццяў.

Калі дадаць зеляніны, больш розных архітэктурных дэталей, калярыстыкі і да т. п. можна паменшыць агрэсію архітэктурнага асяродзьдзя. Прырода зьяўляецца ідэальным прыкладам камфортнага асяродзьдзя: лес, горы, аблогі — усё падпарадкоўваецца адзіным законам эстэтыкі. Акрамя задавальненьня, такое асяродзьдзе аптымальнае для нашай нэрвовай сыстэмы.

### Пытаньні і заданьні

1. Выбірайце для шпацыраў самыя прыгожыя маршруты.
2. Выкарыстоўвайце ў дызайне дома элементы біядызайну. Карысныя нават фота і карціны прыроды.
3. Часьцей глядзіце на аблогі.

## 10. Узбагачанае асяродзьдзе

Калі пакласьці агурок у расол, то ён стане салёным сам па сабе, без прымусу. Так і чалавек, зьмешчаны ва ўзбагачанае асяродзьдзе, становіцца разумнейшым, здаравейшым і жыве даўжэй, больш устойлівы да стрэсу. Узбагачанае асяродзьдзе — гэта адзін з самых недаацэненых інструмэнтаў здароўя, у тым ліку і грамадзкага.

Узбагачанае асяродзьдзе — гэта такое асяродзьдзе, дзе ў вас ёсьць магчымасьць спантаннага пошукавых паводзінаў, вялікая разнастайнасьць сродкаў задавальненьня базавых патрэбаў, актыўная сацыяльная падтрымка і магчымасьць усяляк сябе займаць, забаўляць і дасьледаваць. Магчыма многія з вас краем вока бачылі такія дасьледаваньні, у якіх адна група мышэй жыла ў клетцы з адной пайлхай і кармушкай, а другая група — у клетцы, дзе былі колы для бегу, лазалкі, арэлі, прадметы з рознай формай і да т. п. Такое асяродзьдзе, дзе шмат розных стымуляў, і завецца ўзбагачаным. Пацукі ва ўзбагачаным асяродзьдзі жылі да 20% даўжэй (аналёг — 90 чалавечых гадоў), мелі больш разьвіты мозг і колькасць сінэпсаў, былі больш худымі і мелі меншую рызыку раку. Чым складанейшыя псыхіка арганізма, тым мацней узьдзеяннае ўзбагачанае ці зьбедненае асяродзьдзе.

Зьбедненае асяродзьдзе — калі ёсьць эмацыянальная, сэнсарная, рухальная дэпрывацыя,

недахоп адпаведных уражаньняў. Жыццё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразьвітага маўленьня і парушэньняў рухальных навываў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасьці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае колькасць нэўратрафічных фактараў, што павялічвае нэўраплястычнасьць, устойлівасьць да стрэсу і выгараньня, кагнітыўныя здольнасьці, зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў і да т. п. Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае памер мозгу, колькасць нэўронаў і таўшчыню кары, памеры гіпакампа і ўзровень мазгавага нэўратрафічнага чынніка, які стымулюе нэўраплястычнасьць BDNF.

Жывёлы і людзі ва ўзбагачаным асяродзьдзі хутчэй вучацца, лягчэй асвойваюць новыя навывы, лягчэй даюць рады стрэсу.

Паляпшэньне здароўя. Цікава, што ўзбагачанае асяродзьдзе маці паскарае разьвіццё сятчаткі плода яшчэ ўнутрычэраўна. Дасьледаваньні паказалі, што ўзбагачанае асяродзьдзе паляпшае стан і навывы дзяцей-аўтыстаў. Стымуляцыя тактыльная, пахавая, маторная пазітыўна адбівалася на іх стане. У дарослых узбагачанае асяродзьдзе паскарала рэабілітацыю пасля інсульту.

Паказана становіцца ўзьдзеянне на розныя захворваньні, але самым уражлівым, на мой погляд, зьяўляецца зьніжэньне рызыкі разьвіцця пухлінаў і запаволенне іх росту. Вывучэньне ўзбагачанага асяродзьдзя пры гліёме паказала, што яно павышае выжывальнасьць, павышае актывацыю клетак імуннай сыстэмы макрафагаў і проціпухлінных НК-лімфацытаў. Сярод вывучаных відаў раку, узбагачанае асяродзьдзе дакладна эфэктыўна пры мэляноме, раку лёгкіх, падстраўніцы, грудзей, прамой кішкі. Узбагачанае асяродзьдзе зьніжала памеры пухлінаў падстраўніцы розных відаў ад 41 да 53%.

Цікава, што дзеянне ўзбагачанага асяродзьдзя комплекснае і ня зводзіцца толькі да аднаго зь яго чыннікаў. Так, ізаляваная фізычная актывнасьць хоць і паляпшала агульны стан, але нязначна ўплывала на рост пухлінаў. Асобна ўзятая сацыяльная актывнасьць або толькі забаўкі ня мелі прыкметнага эфэкту.

Павелічэньне працягласьці жыцьця. Жыцьцё весела і доўга — што можа быць лепей? Са-

мы вясёлы спосаб падаўжэння жыцця — праз стымуляцыю экспрэсіі дафамінавых D2 рэцэптараў і стварэнне ўзбагачанага асяроддзя. У эксперыментах на мышах паказана, што мышы з актыўным генам дафамінавага рэцэптара 2 тыпу ва ўмовах узбагачанага асяроддзя жылі на 22 % даўжэй, чым мышы без рэцэптара, а вось проста актыўнасьць гена без асяроддзя не падаўжае жыцця.

Зьніжэнне рызыкі залежнасці. У дафамінавай сістэме за нашу ўвагу канкуруюць розныя стымулы. Калі чалавек жыве ў зьбедненым асяроддзі, то ён мае высокую рызыку хімічных і нехімічных залежнасцяў, становіцца ўразлівым. Стварэнне асяроддзя зьмяншае спажыванне наркотыкаў і аслабляе іншыя віды залежнасцяў. Жыццё ў зьбедненым асяроддзі прыводзіць да разумовага адставання, неразвитага маўленьня і парушэнняў рухальных навикаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Стварыце або знайдзіце ўзбагачанае асяроддзе. Каб чалавек узаемадзеінічаў з элементамі навакольнага асяроддзя, яны павінны быць для яго эмацыйна значнымі, цікавымі, а таксама разнастайнымі, дынамічнымі. Важныя магчымасці выбіраць, а таксама авалодваць новымі навикамі, атрымліваць новы досвед і зваротную сувязь, пашыраць свае магчымасці і самае важнае — пераўтвараць і ўзбагачаць асяроддзе асабіста. Вядома, пры гэтым важны і пэўны ўзровень стрэсу і непрадказальнасці, што паляпшае навучанне, але з падтрыманнем психалагічнай бяспекі.

Візуальныя стымулы: багатае візуальнае асяроддзе, а ня шэры бетон панэлек-калюмбарыяў.

Сацыяльныя стымулы: статус, падтрымка, устойлівыя сацыяльныя сувязі, а ня сацыяльная ізаляцыя і адзінота.

Маторныя стымулы: рухальнае навучанне, разнастайная фізычная актыўнасць, а не сядзенне па 12 гадзінаў у дзень на крэсьле.

Саматасэнсарныя стымулы: дотыкі, масаж, спорт, тэмпературныя ўздзеянні, а не ўвесьчасны цялесны камфорт.

Кагнітыўныя стымулы: задачы, выклікі, а не манатонная праца.

Прадумаўце магчымасці харчовай разнастайнасці, каштуйце новыя смакі, прадукты. Паспрабуйце розныя віды актыўнасці, асвойце новыя рухальныя навикі — танец або катанне на роліках. Пашырце сферу сваіх знаёмстваў, зьездзіце ў новае месца, вазьміцеся за рашэнне нязвычайнай задачы. Заўважана, што ідэі ўзнікаюць у пэўных колах, а не паасобку. Дзе ўзбагачанае асяроддзе для вашых мэтаў?

### Пытанні і заданні

1. Дзе ля вас ёсць асяроддзе, якое адпавядае вызначэнню ўзбагачанага асяроддзя?

2. Якія элементы ўзбагачанага асяроддзя вы можаце ўкараніць у сябе дома?

3. Трэнеруйце свой мозг гульні: паежце з заплушчанымі вачыма, разьвівайце нюх у парфумэрнай краме або квяцярні, развучыце новы танец або верш на памяць.

## Лічбавае асяродзьдзе

### 1. Жыццё анлайн

Існуе толькі чатыры непасрэдныя прычыны сьмерці: спыненне дыхання, спыненне сэрца, сьмерць мозгу і сыход у інтэрнэт. Сапраўды, з кожным годам мы праводзім усё больш часу ў лічбавым асяродзьдзі, камунікуем там, працуем, вучымся, адпачываем і забаўляемся. Гэты трэнд будзе толькі ўзмацняцца ў будучыні, таму мы ўпэўненыя можам лічыць лічбавае асяродзьдзе часткай нашага навакольнага асяродзьдзя, а значыць, яно ўплывае на стан здароўя чалавека гэтак жа актыўна, як і ўсё астатняе. Сіла і карысьць інфармацыйнага асяродзьдзя вельмі вялікія: мы можам працаваць з дому, быць на сувязі, даведвацца пра навіны, мець доступ да сяброў і калег, абменьвацца ідэямі і весьці бізнэс. Чым хутчэй абменьваемся, чым вышэйшая шчыльнасьць ідэяў, тым мацней паскараецца разьвіцьцё. Інтэрнэт — гэта магутны інструмэнт, які паскарае тэмп нашага жыцця, але можа паскорыць і выгараньне. Таму перад яго выкарыстаньнем (ці хаця б у працэсе) важна вывучыць тэхніку бясьпекі.

Уявім сабе двух людзей, якія па-рознаму выкарыстоўваюць лічбавыя тэхналяіі. Для аднаго чалавека яны — дадатковы навык, доступ да важнай інфармацыі, карысныя знаёмствы, кіраваньне рознымі праектамі адначасова. Пры гэтым ён не выкарыстоўвае інтэрнэт як замену рэальнага жыцця, хутчэй, як яго працяг, узмацненьне, паскарэньне. Для іншага гэтыя ж тэхналяіі могуць стаць крыніцай залежнасьці: ён пракрастынуе, скачучы па спасылках, ходзіць па чужых профілях, замяняючы гэтым рэальнае знаёмства, заліпае ў сэрыялах і гульнях замест рэальных актыўных гульняў і адпачынку. Любая залежнасьць з навакольнага сьвету можа быць памножаная і лёгка даступная

ў інтэрнэце: порна, казіно, гвалт, доступ да наркатыкаў.

Таму ў гэтым разьдзеле я звяртаю больш увагі менавіта на патэнцыйна нэгатыўныя бакі, не прымяняючы пры гэтым пераваг. Віртуальнае асяродзьдзе ўнікальнае — яно можа лёгка падладжвацца пад вас. У ім вы ўдзельнічаеце дыстанцыйна, практычна ананімна (умоўна, вядома), гэта дае пачуцьцё свабоды і зьмяншае адказнасьць, дазваляе стварыць сваю новую віртуальную асобу і паспрабаваць быць кім заўгодна.

Цяпер практычна палова насельніцтва сьвету карыстаецца сацыяльнымі сеткамі, праводзяць у іх у сярэднім дзеве гадзіны за дзень. А палова карыстальнікаў выкарыстоўвае некалькі розных сацыяльных сетак. Аднак смартфон — гэта ня толькі сацсеткі, але яшчэ і мноства праграмаў і гульняў. Таму ўласна ў смартфоне людзі праводзяць яшчэ больш часу — да пяці гадзінаў на содні, з іх 26 % — каля сямі гадзінаў. Гэта вялікая колькасьць часу, бо за месяц “невялікія” 2,5 гадзіны ў дзень ператвараюцца ў тры дні, а за год — больш чым у месяц.

Выкарыстоўваючы лічбавае асяродзьдзе для вырашэньня канкрэтных задач, факсуючыся на мэце, мы атрымліваем карысьць. Але калі мы выкарыстоўваем смартфоны пасіўна, для забаўкі ці адцягненьня, тады наша ўвага кіруецца вонкавымі алгарытмамі, а ня ўласнымі мэтамі, а гэта можа быць небясьпечна для здароўя. Такое спажываньне лічбавага кантэнтна можна параўнаць са спажываньнем фастфуду.

Мне падабаецца параўноўваць харчаваньне і інфармацыю, падрабязна разьвіў гэтую тэму Фрэдэрык Пэрлз у «Эга, голад і агрэсія». Гэтая мэтафара можа быць нам карысная, бо яна дастаткова дакладна дапамагае зразумець і сфармуляваць працэс узаемадзе-



яння нашага мозгу ў інфармацыйным асяродзьдзі.

Памятаеце, да інтэрнэту мы думалі, што прычына дурных паводзінаў — гэта недахоп інфармацыі? Як жа мы памыляліся! Багацце інфармацыі не заўсёды добрае. Бо наш мозг схільны выбіраць найлягчэйшыя рашэнні: як у харчаванні нас цягне на самыя калярыяныя з прадуктаў: цукар, тлушч і іх спалучэнні, — так нас аўтаматычна прыцягвае ўся інфармацыя, што закранае эмоцыі, выклікае цікаўнасць і страх.

Інфармацыйны фастфуд дробніцца на невялікія порцыі, у выглядзе цукерак або батонікаў, мы ў прамым сэнсе “перакусваем” інфармацыяй для ўзняцця настрою. А гэта можа прывесці да неспрыяльных наступстваў. Навукоўцы ўсталявалі, што бессэнсоўны сэрфінг у інтэрнэце можа быць справакаваны бяздзейнасцю, неабходнасцю адпачынку ад нуднай працы, пазбяганнем сацыяльнага ўзаемадзеяння або неабходнасцю чакання званка ці паведамлення.

«Чалавечае шчасце сёння ў тым, каб забаўляцца. Забаўляцца — гэта значыць атрымліваць задавальненне ад ужывання тавараў, відовішчаў, ежы, напояў, цыгарэтаў, людзей, лекцыяў, кніг, кінакарцін — усё спажываецца, паглынаецца. Сьвет — гэта адзін вялікі прадмет нашага апэтыту, вялікі яблык, вялікая бутэлька, вялікія грудзі; мы — смактункі, вечна чагосці чакаем, вечна на нешта спадзяваемся — і вечна расчараваныя». Эрых Фром.

Зразумела, ня варта дэманізаваць смартфоны, як і праклінаць гамбургеры з малочнымі катэілямі. Смартфон — гэта самая важная рэч з тых, што заўсёды з намі, і ён сапраўды добра дапамагае. Як правіла, размовы аб тым, што смартфон робіць нас тупымі — гэта перабольшанне, аднак шэраг важных заўваг усё ж такі ёсць. Цяпер мы ня можам сказаць, колькі часу — норма, а колькі — ужо залежнасць, але калі ёсць зьніжэнне якасці жыцця праз злоўжыванне смартфонам, то ёсць і праблема.

Пабочныя эфекты. Яны ёсць заўсёды і ад усяго. Таму, як і з харчаваннем, трэба адсочваць свой рэжым і рацыён узаемадзеяння са смартфонам. Замест вядзення харчовага дзёньніка дастаткова ўсталяваць праграмы (Quality Time BreakFree, Moment для iOS і інш.), якія адзначаюць, колькі разоў вы карыстаецеся тэлефонам і сумарны час выкары-

таньня, а ў сваім дзёньніку адзначайце ваша самаадчуванне. У смартфоне важна цалкам адключыць усе апавяшчэнні — банэры і гукі, — акрамя крытычна важных.

Калі ў вас больш за 80% цэльнай якаснай ежы, то вы можаце дазволіць сабе адступленьні. Тое ж самае з тэлефонам — ён небяспечны, калі яго занадта шмат. Даследаванні паказваюць, што 47% амерыканцаў сьведома прыкладаюць намаганні, каб абмежаваць яго выкарыстанне. Падобная сытуацыя з працай мозгу і некаторымі кагнітыўнымі навыкамі — яны паляпшаюцца, калі не адцягвацца, і вінаваты тут ня толькі смартфон. Прадукцыйнасць працы без тэлефона паляпшаецца на 26%, расьце і пасьпяховасць школьнікаў.

Калі мы выкарыстоўваем смартфоны беспантольна, яны могуць, як і перададзены, сапсаваць наш мозг, зрабіць яго больш “тлустым” і “лянівым”. Кантралюйце гэты працэс, вылучайце, як і ў харчаванні, “чыстыя прамежкі” для творчасці і камунікацыі. Калі для цэла існуе спорт, каб выдаткаваць калёрыі, то для мозгу існуе крэатыў — прыдумляйце новае кожны дзень, стварайце і практыкуйце свой мозг.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы карыстаецеся інтэрнэтам ці інтэрнэт выкарыстоўвае вас?
2. Ці ёсць у вас мяжа паміж збялянсаваным спажываннем інфармацыі і яе лішкам?
3. Ці адчуваеце вы перагрузку інфармацыяй?

## 2. Уплыў на здароўе

Азірніцеся вакол — і вы ўбачыце, што шматлікія людзі праводзяць час ня столькі ўдома ці на працы, а менавіта ў лічбавым асяродзьдзі: ад 4 да 16 гадзінаў на дзень — гэта вельмі шмат. Чым больш мы там, тым менш у нас застаецца часу для камунікацыі, руху, спорту, падарожжаў, прыродаў і да т. п.

Інтэрнэт моцна ўплывае на маю нэрвовую сыстэму: я пачынаю шалёна злавацца, калі ён павольны ці зьнікае!

Смартфон уплывае на нас, нават калі мы ім не карыстаемся. Навукоўцы ўсталявалі, што проста фізычная прысутнасць тэлефона побач пагаршае нашу ўвагу і зьніжае кагнітыўныя здольнасці. Смартфон не рассла-

бляе, у дасьледаваньнях тыя людзі, хто падчас перапынку “сядзеў у тэлефоне”, на 22 % горш спраўляліся з тэстамі, чым тыя, хто проста адпачываў.

Дасьледаваньні на МРТ паказваюць, што ў людзей з залежнасьцю ад тэлефона ёсьць такія ж зьмены ў мозгу, як пры іншых залежнасьцях: зьніжаецца колькасьць шэрага рэчыва ў скронавай кары, астраўковай долі, падае актыўнасьць пярэдняй зьвіліны поясу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў, прыняцьце рашэньняў. Умоўна можна вылучыць некалькі тыпаў нэгатыўнага ўздзеяньня.

Залежнасьць. Многія дасьледчыкі ўпэўненыя, што залежнасьць ад смартфона можна паставіць у адзін шэраг з такімі нехімічнымі залежнасьцямі, як шопінг, гемблінг і да т. п. Рызыка стаць залежным вышэй у тых людзей, у каго ўжо ёсьць існыя залежнасьці і схільнасьць да імпульсіўных паводзінаў. Звычайна залежнасьць праяўляецца ў немагчымасьці засяродзіцца і сьіндроме адмены, калі чалавек без тэлефона становіцца раздражнёным і адчувае сябе вельмі дыскамфортна. Да 70 % амерыканцаў ня могуць заснуць без свайго тэлефона.

Людзі імкнуцца ня толькі лёгка атрымаць задавальненьне, але й лёгка пазбавіцца непрыемных пачуцьцяў без намаганьняў. Таму мы даём нырца ў тэлефон, замест таго каб разабрацца, чаму нам кепска.

Крытэрыі любой залежнасьці досыць простыя:

- прывыканьне: зь цягам часу вам трэба больш часу для атрымання такога ж эфэкту;

- адвыканьне: нэгатыўныя адчуваньні пры спыненні выкарыстаньня тэлефона і сацсетак;

- злоўжываньне: калі вы хочаце правесці ў інстаграме 20 хвілінаў, а праводзіце гадзіну;

- страта кантролю: вашы паводзіны мяняюцца, вам цяжка кантраляваць і абмяжоўваць сябе;

- выключныя намаганьні для атрымання: калі вы стараецеся быць анляйн ня толькі дома ці на працы, але й па дарозе, на хаду;

- празьмерная прыярытэзацыя: калі вы сядзіце ў інтэрнэце на шкоду вашым асноўным справам, працы, сям’і і да т. п.

Вялікая колькасьць праведзенага ў фэйсбуку, інстаграме і твітары часу была звязаная з сымптомамі дэпрэсіі: страта зада-

вальненьня, пачуцьцё безнадзейнасьці, віны і да т. п. Узаемасувязь паміж выкарыстаньнем смартфона і дэпрэсіяй дастаткова складаная, наўрад ці менавіта тэлефон выклікае дэпрэсію, а вось дэпрэсія, як правіла, можа выяўляцца павелічэньнем працягласьці часу выкарыстаньня смартфона. З розных відаў лічбавай актыўнасьці толькі сацыяльныя сеткі і тэлевізар карэлююць з рызыкай дэпрэсіі, а вось звычайны інтэрнэт-сэрфінг і відэагульні ніяк з дэпрэсіяй не звязаныя.

Дзеці і тэлефоны. Многія бацькі выкарыстоўваюць тэлефоны як соску, каб “заткнуць” або заняць дзіця. Цяпер дзеці ва ўзросьце 10 гадоў і раней маюць уласны тэлефон і праводзяць там 4–5 гадзінаў штодзень. Бацькі таксама ўсё менш займаюцца зь дзецьмі, а нават у астатнія гадзіны яны ня могуць даць ім увагі, самі ўвесь час адцягваючыся на тэлефон. Тым ня менш малодшае пакаленьне хутка адаптуецца, таму дзеці могуць нават анляйн заводзіць глыбокія сацыяльныя сувязі, замацоўваць адносіны зь сябрамі, напрыклад, падчас сумеснай анляйн-гульні. Апошнім часам радыус прасторы, у якім дзеці дасьледуюць сьвет, скараціўся на 90 %!

Віртуальнае ці жывое. Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што высокі ўзровень анляйн-камунікацыі ня шкодзіць здароўю пры захаваньні жывых афляйнавых сувязяў. Камунікацыю ў сацсетках нельга лічыць адно сурагатам: напрыклад, сацсеткі дапамагаюць хутчэй асвойвацца на новым працоўным месцы і падтрымліваць адносіны ў сям’і. Шкодным зьяўляецца менавіта скарачэньне жывых сувязяў, а не вялікая колькасьць анляйнавых. Аднак рэальныя зносіны працягваюць скарачацца: у Брытаніі з 1987 года камунікацыя з 6 гадзінаў у дзень зьнізілася да 2-х, а выкарыстаньне інтэрнэту ўзрасло з 4 да 8 гадзінаў у дзень. Колькасьць людзей, каму няма з кім абмеркаваць свае праблемы, патроілася.

Важны пабочны эфэкт сацыяльных сетак — гэта страта самакантролю. Чым больш чалавек праводзіць часу ў сацсетках, тым часцей пад’ядае, горш кантралюе фінансавыя выдаткі і да т. п. Чым больш увагі выдаткоўваеце анляйн, тым менш у вас застаецца для кантролю ўласных імпульсаў. Чым больш чалавек лайкае чужыя пасты, тым горш ён сябе адчувае і мацней схільны да атлусьцення.

Адмова або абмежаваньне выкарыстаньня сацыяльных сетак вызваляе людзям каля адной гадзіны ў дзень: яны больш камунікуюць, маюць менш радыкальных палітычных погляды, у іх павялічваецца настрой і адчуваньне задавальненьня ад жыцьця. Нават часовая адмова ад сацсетак, паводле дасьледаваньняў, зьмяншае пачуцьцё прыгнечанасьці, павялічвае прадуктыўнасьць, зьмяншае імпульсіўнасьць, пераяданьне.

Сацыяльны ўплыў. Інтэрнэт ня толькі злучае людзей, якія знаходзяцца далёка адно ад аднаго, але й разьядноўвае тых, хто знаходзіцца побач. Пастаяннае адцягненьне на тэлефон атрымала назву фэбінг (phubbing), а чалавек які адцягваецца завецца — фэбэр. Фэбэр пастаянна перарывае ежу, камунікацыю, паездку на аўтамабілі адцягненьнем на тэлефон. Такія паводзіны разбураюць зносіны, выклікаюць гнеў і раздражненьне суразмоўцы, зьяўляюцца частай прычынай канфліктаў у сям'і.

Паказана, што людзі без смартфона атрымліваюць прыкметна больш задавальненьня пры камунікацыі. Нават сам факт наяўнасьці тэлефона зьмяншае пачуцьцё блізкасьці і даверу, памяншае эмпатыю і разуменьне партнёра. У лічбавым асяродзьдзі няма паху, смаку, дотыку, эмпатыі — і такое беднае асяродзьдзе шкоднае для разьвіцьця. Хочаце шчырай размовы? Выключыце або пакіньце тэлефон у іншым пакоі — гэта просты спосаб паказаць, наколькі важны для вас суразмоўца.

Лічбавае асяродзьдзе дазваляе шмат экспэрыментаваць з сацыяльнымі ролямі, прымяраць на сябе розныя вобразы, ствараць свой імідж. Але інтэрнэт можа стаць крыніцай ілюзій і толькі раскормліваць эга. Карыстальнікі схільныя фіксавацца на сабе, ствараючы нерэальны вобраз са старанна адабраных і адфоташопленых фатаграфій і аповедаў. Гэта просты і даступны спосаб хутка павысіць сваю самаацэнку, прыцягнуць увагу іншых людзей і сабраць яшчэ больш лайкаў. Па меры павелічэньня канкурэнцыі, людзі гатовыя ісьці на што заўгодна, абы атрымаць дадатковую порцыю віртуальнай сацыяльнай ухвалы. Замест стварэньня чагосьці новага, замест рэальных дзеяньняў, мы спрабуем пераканаць часта нават незнаёмых нам людзей у сваёй важнасьці, зрабіць на іх уражаньне.

Спробы падняць свой статус анлайн схіляюць да разьвіцьця нарцысічных тэндэнцый. Бо размовы пра сябе так моцна павышаюць узровень дафаміну! Калі ў асабістай гутарцы мы выказваем сваё меркаваньне толькі 30–40 % ад часу гутаркі, то анлайн мы каля 80 % часу гаворым толькі пра сябе. Мы не зважаем на невэрбаліку, на інтанацыі, на позірк і да т. п. Нават нашы рэпосты — гэта спосаб зьвярнуць на сябе ўвагу і атрымаць адабраеньне.

Фізычны ўплыў. Выкарыстаньне смартфона аказвае прыкметны ўплыў на паставу (уключаючы болі ў шыі і сьпіне, парушэньне крывацёку ў сасудах шыі і да т. п.), павялічвае напругу вочных цягліцаў пры сталым разгляданьні блізкіх прадметаў, павялічвае ўздзеянне яркага сьвятла сіняга спектру (парушэньні сну і біярытмаў — падрабязна разабрана ў разьдзеле “Сон”), распаўсюджвае электрамагнітнае выпраменьваньне (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Шкоднае асяродзьдзе”), пагаршае сядзячы лад жыцьця (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Рух”).

Нерухомасьць правакуе падвышаную рызыку трамбозу, гемарою, бясплодзьдзя (залішні нагрэў яечкаў), спэцыфічныя парушэньні суставаў (артроз вялікага пальца, тунэльны синдром), синдром сухога вока, тэлефон можа быць прычынай траўмаў, калі вы не адрываецеся ад экрана на хаду. Адцягненьне на тэлефон падчас кіраваньня — частая прычына аварый і павелічэньне рызыкі загінуць у ДТЗ. Да 24 % усіх аварый выкліканы выкарыстаньнем тэлефона, а кіроўца са смартфонам эквівалентны п'янаму за рулём. Выкарыстаньне гарнітуры толькі нязначна зьніжае рызыкі.

Калі мы трымаем тэлефон у руках, мы глядзім на яго, апусьціўшы галаву ўніз. Куды скіраваны ваш погляд, туды ідзе і галава. А куды зьвернутая галава, туды і ўсе цягліцы цела. Таму калі вы глядзіце ўніз, то вы будзеце горбіцца. З гравітацыяй нашы цягліцы змагаюцца прыгожа, але ж цяпер больш актуальная іншая праблема — смартфон. Калі вы глядзіце на экран, то моцна нахіляеце галаву і падймаеце плечы. Гэтую зьяву назвалі «тэкставая шыя» (text neck).

Чаму гэта важна? Чалавечая галава важыць каля 5 кг. Але калі мы нахіляем яе, вага на шыйным аддзеце хрыбта пачынае ўзрастаць. Пад вуглом у 15 градусаў гэтая вага складае каля 12 кіляграмаў, у 30 градусаў — 18 кг,

у 45 градусаў — 22 кг, у 60 градусаў — гэта ўжо 27 кг. “Тэкставая шыя” прыводзіць да хранічнага запалення і наступнай дэфармацыі, змяняючы натуральны выгін шыі і ўплываючы на іншыя важныя функцыі, уключаючы кровазабеспячэнне галаўнога мозгу. Навукоўцы на рэнтгенаўскіх здымках выявілі, што рогападобныя ўтварэнні на задняй паверхні шыі ёсць у 30% людзей ад 18 да 36 гадоў: чым старэйшы чалавек, тым меншая верагоднасць наяўнасці “рогу”. Такі рог — гэта адлюстраванне фэномэну “тэкставай шыі”, то бок хранічнай напругі і боляў у вобласці галавы і шыі.

Зладзім эксперымэнт. Прыслухайцеся да тонусу цягліц. Як толькі вы сагняце галаву, то аўтаматычна ўзьнікне павелічэнне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданне сагнуць канцавіны. А калі вы падыміце галаву, то павялічыцца тонус цягліцаў разгінальнікаў задняй паверхні цела. Паспрабавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “знізу ўверх” або “глядзець звысоку” не звязана з ростам, а звязана з напрамкам позірку. Паспрабуйце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгару і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розніцу?

Важна глядзець “нароўні”, працуючы, сачыць за станам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трымаеце смартфоны унізе, позірк заўсёды будзе ісці ўніз. Прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча. Выснова: “трэба жыць, не апускаючы вачэй”.

Сапраўды, як так атрымалася, што раней людзі глядзелі на зоркі ў тэлескопы, потым апусьцілі позірк у тэлевізары, а цяпер нахіляюць галаву, каб глядзець у смартфон?!

Спэцыфічныя лічбавыя разлады. Існуе шэраг спэцыфічных разладаў, звязаных з залішнім знаходжаннем у лічбавым асяроддзі.

Намафобія — страх застацца без тэлефона, цяжкае дыскамфортнае адчуванне, калі вы без тэлефона. Яе таксама называюць “лічбавай трывогай”. Існуе анекдот пра тры галоўныя пытанні сёння: “хто вінаваты?”, “што рабіць?” і “дзе мой тэлефон?!”. Час-

тае выкарыстанне сацыяльных сетак таксама спрыяе ўзмацненню трывогі, зь іншага боку, больш трывожныя людзі самі па сабе схільныя да мацнейшай залежнасці ад сацыяльных сетак.

Інфадэмія. Я пішу гэтыя радкі ў Хуахіне, Тайланд, дзе затрымаўся на няпэўны тэрмін з прычыны масавай адмены рэйсаў. Прамацяпер мы назіраем нараджэнне тэрміна “інфадэмія” (ад пандэмія) — наплыў непацверджанай інфармацыі пры адсутнасці дакладнай інфармацыйнай кампаніі ад дзяржавы і прыманыя ёй хаатычныя меры. Многія людзі сталі “медыяспэкулянтамі”, выказваючы загадзя фальшывыя тэорыі змовы, прапаноўваючы “вакцыны” або “прадукты ад вірусу”, яны тання “скупляюць увагу” людзей, якія знаходзяцца ў стане панікі і трывожнай няпэўнасці.

Даследаванні паказваюць, што фэйкавыя навіны атрымліваюць нашмат больш рэпос-таў і лайкаў і хутчэй распаўсюджваюцца па сацыяльных сетках, чым дакладная інфармацыя. Яшчэ Эйнштэйн пытаўся: “Ці магчыма кантраляваць ментальную эвалюцыю роду чалавечага такім чынам, каб зрабіць яго ўстойлівым супраць психозаў жорсткасці і разбурэння?”

Інвэстыцыі ў культуру, адукацыю, выхаванне ўнутранай сыстэмы каштоўнасцяў і перакананняў, самаідэнтычнасці — усё гэта дае надзейны імунітэт супраць псіхічных эпідеміяў. Праўда, сучасныя ўрады, якія абапіраюцца на прапаганду, наўрад ці натхняцца гэтай мэтай. Даследаванні паказваюць, што для змянаў у грамадстве дастаткова толькі 10% упэўненых людзей, таму дзяліцеся карыснай інфармацыяй са сваімі блізкімі і знаёмымі, бо калі мы ня будзем місіянерамі сваіх ідэй, яны самі па сабе не перамогуць.

FOMO (ад анг. fear of missing out) — гэта стан, пры якім чалавеку здаецца, што жыццё праходзіць міма яго, што ён прапускае важнае і цікавае, даступнае яго сябрам і знаёмым. Чым больш мы бачым пастоў аб тым, як насычана і ярка жыве наша фрэнд-стужка, тым менш радасным здаецца наша жыццё. Амаль 60% карыстачоў нэгатыўна ацэньваюць сваё жыццё ў параўнанні з пастамі сваіх сяброў у сацсетках.

Зрэшты, сёння на замену FOMO прыходзіць абарончая рэакцыя JOMO (joy of missing out), калі вы атрымліваеце задавальненне,

нешта прапусціўшы, ці калі вы можаце дазволіць сабе нечага ня ведаць і ў чымсьці ня ўдзельнічаць!

«Разумовая сьвярблячка» — гэта дыскамфорт у стане спакою, калі невыносна хочацца праверыць пошту ці пагартыць навіны, каб пазбавіцца ад гэтага дакучлівага хваравітага жаданьня. Ёсць яшчэ «Прывідны званок» — і гэта ня назва фільма жахаў, а фантомнае адчуваньне, што ваш тэлефон звоніць. Напрыклад, дарослы амэрыканец правярае тэлефон 40–50 разоў у дзень, а ў моладзі гэта значэньне дасягае да 80–90 разоў у дзень. Пацешна, што шматлікія людзі жудасна баяцца, што іх чыпуюць, але пры гэтым не расстаюцца з тэлефонам нават у туалце. Шматзадачнасьць і пастаяннае адцягненьне прыводзіць да «звужэньня гарызонту плянаваньня», людзям становіцца складана складаць пляны на доўгія тэрміны наперад.

Мэдыяскетызм і лічбавая беднасьць. Калі раней пастаянная прысутнасьць анлайн лічылася гераізмам, то цяпер гэта прыкмета глупства і нястрымнасьці. Дазвольце сабе раскошу адказваць на лісты і паведамленьні тады, калі вам зручна, не апраўдвайцеся, не прасіце прабачэньня, а для таго, каб пазбегнуць неразумэньня, выразна пазначце часавыя рамкі, калі вы адказваеце на лісты і чытаеце месэнджэры і пошту. Гэта прывучыць людзей выконваць вашыя ўмовы. Мэдыяскетызм — сьвядомае скарачэньне спажываньня кантэнт у анлайн-камунікцыі. Цяпер мы бачым, што лічбавыя тэхналёгіі выціскаюць рэальную камунікацыю, і большасьць людзей вымушаны размаўляць з тэлефоннымі робатамі. Лічбавая няроўнасьць або лічбавая беднасьць сёньня — кансультацыі зь віртуальнымі або анлайн-дактарамі, і навучаньне дзяцей па запісах відэа, без актыўнага ўдзелу выкладчыка. Масавы лічбавы падыход замяняе пэрсанальны падыход жывога чалавека, а жывая камунікацыя патроху робіцца ўсё даражэйшай.

Смартфон і глябальная незадаволенасьць. Як прыкмеціў адзін мой сябар, адна з прычын нарастаньня глябальнай незадаволенасьці — гэта паўсюднае выкарыстаньне смартфонаў. Калі раней у вёсцы ці горадзе багатыя і бедныя жылі кожны ў сваім сьвеце, то цяпер смартфоны дазваляюць параўноўваць сябе зь людзьмі іншых сацыяльных слаёў. І вельмі часта параўнаньне ідзе не на вашу карысьць. Самаацэнка фармуецца як стаўленьне

не да сярэдняга ўзроўню людзей вакол вас, а ў віртуальнай рэальнасьці заўсёды знойдзецца тыя, хто нашмат прыгажэйшы, багацейшы і разумнейшы — ну, ці робіць такое ўражаньне.

Мэта рэклямы — прымусіць вас адчуць сябе непаўнаважаснымі і кампэнсаваць гэта пакупкай пэўнага тавару. Шчаслівым спакойным здаровым людзям, якія вызнаюць мінімалізм, складана нешта прадаць. Яны ня будуць галасаваць за сумнеўных палітыкаў, таму іх трэба запалохаць. Выконвайце лічбавую гігіену, яна вельмі патрэбная для яснага розуму і моцнага здароўя.

Кібэрбулінг — гэта цікаваньне ў лічбавай прасторы. І калі прыставаньні ў школьным двары там жа і сканчаюцца, то кібэрбулінг можа працягвацца бясконца доўга. Беспакаранасьць, ананімнасьць, арганізацыя групы, магчымасьць масавага рассяленьня кампрамэтных матэрыялаў, падман, — усё гэта правакуе цікаваньне ў яе розных відах: распаўсюджваньне чутак, абразы, паклёп, пагроза расправы. Кібэрбулінг мае шмат абліччаў: кібэрмобінг, тролінг, флэйм, хэйтынг і таму падобнае, і тычыцца гэта ў першую чаргу дзяцей. Частым зьяўляецца і хэпіслэпінг — калі падлеткі зьбіваюць людзей, запісваюць гэта на камэру і выкладваюць у сеціва.

У дзяцей няма псыхалагічных рэсурсаў, каб даць рады агрэсіі, і нават адзін абразлівы камэнтар пад іх фота можа сур'ёзна вывесці іх зь сябе. З прычыны ананімнасьці кібэрбулінгу і таго, што гэтую інфармацыю бачыць мноства людзей, зьяўляецца адчуваньне бездапаможнасьці. У дзяцей гэта зьніжае пасьпяховасьць, самаацэнку, правакуе да прагулаў, ужываньня алькаголю, прыводзіць да дэпрэсіі і суіцыдаў.

Важна хутка і эфэктыўна дзейнічаць супраць булінгу, не ўступаць у зносіны з агрэсарам ні ў якім выглядзе. Адрэацыя блякуйце булера. Рабіце прынтскрын перапіскі, пры наяўнасьці пагроз або адпраўленьні парнаграфічнага матэрыялу вы маеце права падаць заяву ў паліцыю, цяпер сеткавая ананімнасьць ужо абсалютна ўмоўная, а артыкулы, штрафы і тэрміны — рэальныя. Зьвяртайцеся ў службу падтрымкі сацсетак або мэсэнджараў з патрабаваньнем блякаваць карыстальніка і выдаліць матэрыял, калі справа адбываецца на форуме — то да мадэратара тэмы. Калі сацсеткі ці форумы адмаўляюцца

дапамагчы, то заява ў паліцыю можа быць пададзена і на іх.

Не дазваляйце адзначаць вас на фатаграфіях, не выкладвайце ў асабістым доступе такія звесткі, як нумар тэлефона, паштовы адрас і да т. п. Прывучыце дзяцей ніколі не выкладваць свае фота і не дзяліцца інфармацыяй пра сябе. Кібэрбулінг часта можа выяўляцца ў выглядзе сэксуальных правакацый, каб дамагчыся ад вас эратычных фота з мэтай іх далейшага распаўсюджвання ці вымагальніцтва. Калі вы відавочца кібэрбулінгу, заўсёды выступайце супраць агрэсара і падтрымлівайце ахвяраў, тым больш што ў інтэрнэце гэта зрабіць нашмат прасцей.

Калі раней людзі думалі, што Бог усё бачыць і ведае, то цяпер інтэрнэт усё бачыць, усё ведае і нічога не забывае. Любы тэлефон можа быць узламаны і можна слухаць з мікрафона, здымаць з камэры ўсё, што вы робіце і што адбываецца каля вас. Ніколі не размаўляйце па тэлефоне, не адпраўляйце паведамленьні, не пішыце лісты ці не адпраўляйце фота, якія нельга паказаць усяму сьвету. Калі вас нешта закранула, не сьпяшаецеся пісаць гнеўны камэнтар, дайце сабе астыць. Бо ў інтэрнэце заўсёды нехта будзе ня мець рацыі, і гэта абсалютна нармальна.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці выкарыстоўваеце вы тэлефон падчас камунікацыі з іншым чалавекам?
2. Як часта вы верылі фэйкавым навінам і пры гэтым адчувалі негатыўныя эмоцыі?
3. Ці часта вы адчуваеце незадаволенасьць і зьніжэньне самаацэнкі пасля выкарыстаньня сацыяльных сетак?

### 3. Страта ўвагі. Тонуты мозг

Франц Кафка неяк заўважыў, што «жыцьцё ўвесь час адцягвае нашу ўвагу; і мы нават не пасьпяваем заўважыць, ад чаго менавіта». Дык вось, лічбавае асяродзьдзе робіць гэта яшчэ больш эфэктыўна. У разьдзеле “Усьвядомленасьць” мы з вамі разабраліся, што ўвага — гэта канчатковы рэсурс. Наша ўвага выбарчая: куды мы яе накіроўваем, туды і пераразмяркоўваюцца рэсурсы мозгу.

Калі мы пасіўныя, то ўвага аўтаматычна прыцягваецца да ўсіх “эвалюцыйных трыгераў”: сьмерць або пагроза, сэкс, смачная

ежа, павышэньне статусу і іншыя старажытныя праграмы выжываньня. Калі мы ўмеем самі накіроўваць сваю ўвагу, то можам пасьпяхова супраціўляцца адцягвальным чыннікам ня толькі лічбавага, але й рэальнага сьвету, і выбіраць тое, што нам сапраўды важна і трэба. Адна з сучасных прычын страты ўвагі — гэта павелічэньне інфармацыйнай нагрукі. У нас эвалюцыйна закладзена цікаўнасьць, і мозг узнагароджвае нас дафамінам, калі мы даведаемся нешта новае. Мы з задавальненьнем спажываем інфармацыю, не задумваючыся аб пабочных эфэктах яе лішку. Інфармацыя, як і ежа, уплывае на наш эмацыйны стан і прыманыя рашэньні, нават калі мы гэтага не ўсведамляем. Гэта ня вы спажываеце інфармацыю, гэта інфармацыя спажывае вашу ўвагу.

Інфаатлусьценьне (infobesity) — гэта калі мы распухаем ад лішку інфармацыі, становімся менш здаровымі, таўсьцейшымі і пасіўнымі. Як падлічылі навукоўцы, выпуск The New York Times за тыдзень утрымоўвае больш інфармацыі, чым чалавек XVII стагодзьдзя даведваўся за ўсё жыцьцё. Бо тады навіны распаўсюджваліся праз рэдкія чуткі і аповеды ад купцоў ці вандроўцаў.

Калі вонкавыя стымулы крадуць нашу ўвагу, то ў нас застаецца менш увагі да сваіх унутраных стымулаў, і нашы паводзіны становіцца рэактыўным (адказваем на вонкавыя стымулы), а не праактыўным (дзейнічаем па сваім пляне). Трэнніроўка ўсьвядомленасьці дапамагае кіраваць сваім фокусам увагі: глядзячы на лужыну, мы можам самі выбіраць, што ў ёй бачыць — бруд ці зоркі. Навык нерэагаваньня дапамагае нам не запуськаць асацыятыўную працу розуму, калі мы на нешта глядзім ці атрымліваем новую інфармацыю.

Існуе соднэвы ліміт інфармацыі, якую наш мозг можа перастрававаць за дзень бяз шкоды для сябе, і мы павінны сьвядома сачыць за тым, што спажываем у інфармацыйным асяродзьдзі. Інфармацыя не інэртная — яна мяняе нас, таму інфармацыйная гігіена вельмі важная. Неабходна дзейнічаць папэраджальна, пазьбягаючы ўздзеяньня шкоднай інфармацыі і старанна адбіраючы самае лепшае: не душыцеся інфармацыйным фастфудам на хаду!

«Калі вы павялічваеце працэнт спажываньня агульнадаступнай інфармацыі, вынік вайшай разумовай дзейнасьці наўрад ці змо-

жа прэтэндаваць на арыгінальнасць. Ашалелае імкненне да стварэння першапачаткова ёсць практычна ва ўсіх, проста ў мяне яно засталася па меры сталення і не было выціснутае псэўдакаштошнасцямі грамадства спажывання. Магчыма, таму што я захоўваў галаву ў чысціні: не глядзеў тэлевізар, не чытаў газэтаў, не прымаў на веру меркаваньне аўтарытэтаў». Павел Дураў, стваральнік Вконтакте і Тэлеграм.

Раскоша выбарчай недасьведчанасці. Ня бойцеся прапусьціць нешта сапраўды важнае, так ці інакш вы даведаецеся пра гэта ад навакольных. Спытайце сябе, які адсотак дзённай інфармацыі (навіны, сацсеткі, газеты і інш.) рэальна ўплывае на ўзровень вашага асабістага разьвіцця і на прыняцце канкрэтных рашэнняў? Недасьведчанасць зробіць вас больш спакойнымі, больш шчаслівымі і больш крэатыўнымі, бо вы не назапашваеце ў сабе велізарную колькасць памылак, якія генэруюць самыя розныя аўтары.

У наш час назіраецца ўсеагульнае паніжэнне здольнасці кіраваць сваёй увагай, людзям усё цяжэй засяродзіцца на чымсьці адным на працягу працяглага перыяду часу. А бо ў лічбавы час здольнасць канцэнтравацца на складаных задачах зьяўляецца самай важнай. Пры шматзадачнасці і сталай стымуляцыі мозгу новымі стымуламі, пераключэнні ўвагі паміж рознымі малюначкамі адбываецца паслабленне канцэнтрацыі і фармаваньне сымптомаў, якія нагадваюць сындрам дэфіцыту ўвагі.

Нядаўняе даследаванне паказала, што надта частае карыстанне смартфонам пагаршае разуменне навуковых тэкстаў, дзе патрабуецца разуменне герархіі аргументаў і вялікі аб'ём працоўнай памяці. З дапамогай тамографа ўстаноўлена, што прычына — у памяншэнні актыўнасці астраўковай долі і ніжняй лобнай зьвіліны галаўнога мозгу, якія адказваюць за канцэнтрацыю і апрацоўку інфармацыі.

За кожнае асобнае дзеянне мозг узнагароджвае нас дафамінам, таму нам так падабаецца пераключацца паміж рознымі справамі, рэгулярна правяраць пошту ці колькасць лайкаў. Але кожнае такое адцягненне і пераключэнне спажывае вялікую колькасць энэргіі і ўвагі і аслабляе нашу здольнасць да працяглай канцэнтрацыі. Шматзадачнасць аслабляе кагнітыўныя здольнас-

ці і памяншае шчыльнасць шэрага рэчыва ў пасавай кары мозгу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў. Нядзіўна, што пры яго аслабленні чалавеку цяжка стрымліваць свае імпульсы: чым часцей мы адцягваемся, тым больш слабеюць нэўронавыя сеткі, якія адказваюць за працяглае ўтрыманне ўвагі.

Смартфон — свайго роду гульнявы аўтамат, запраграмаваны на тое, каб увесць час уплываць на чалавека. Падумайце, як часта вы бераце свой тэлефон без канкрэтнай мэты? Гэта як быццам гульня ў казіно — ёсць лайк ці не, прыйшоў ліст ці не, адказалі на паведамленне ці не. Такая нявызначанасць стымулюе выкід дафаміну і яшчэ мацней прывязвае нас да тэлефона. Больш за тое, цяпер і стужку ў сацсетках немагчыма прагартваць да канца, яна становіцца бяско-нцай. На відэа-сэрвісах адразу пасля заканчэння відэа аўтаматычна ўключаецца наступнае, падабранае пад вашыя густы — абы вы не перасталі глядзець. Прымаючы інфармацыю, мы змушаныя адказваць праз сацыяльную ўзаемнасць: адказваць на лайкі, падпісвацца ў адказ, адказваць на паведамленне і да т. п.

Калі мы не ўсталявалі правілы самі, то вымушаныя падпарадкоўвацца. Якім будзе ваш выбар?

### Пытанні і заданні

1. Адцягнуўшыся ад сацыяльных сетак, запішыце, колькі вы правялі там часу, якое ў вас самаадчуванне і што карыснага вы даведаліся. Ці варта гэта інфармацыя вашага часу?

2. Пачысціце свае падпіскі. Як вы можаце пазбавіцца ад яшчэ большай колькасці інфармацыйнага смяцця?

3. Каго вы слухаеце ці чытаеце з блогераў? Хто гэтыя людзі і што яны прадаюць?

## 4. Скажэнне рэальнасці. Жыццё ў лічбавай бурбалцы

Памятаеце казку, дзе каралева пыталася: «Адкажы, люстэрка, ўміг, хто найпрыгажэй усіх?» Для многіх інтэрнэт стаў такім жа чароўным люстэркам, толькі не такім сумленным і шчырым.

Калі ў нас няма канкрэтнай мэты, калі мы гулім або заходзім у сацыяльную сетку, мы трапляем ва ўладу алгарытмаў. А гэ-

та небясьпечна, бо яны “ведаюць”, што нам падабаецца і што прымушае нас правесці “ў тэлефоне” яшчэ больш часу. Ключавая задача — захапіць найбольшую колькасць вашай увагі, таму алгарытмы аналізуюць нашы паводзіны і падбіраюць такую інфармацыю, якая кранае нас мацней за ўсё і на якую мы рэагуем ужо аўтаматычна.

Фатаграфіі людзей, асабліва сяброў, якія паляць ці выпіваюць, правакуюць падлеткаў рабіць тое ж самае. Таму нашы анлайн-сябры і тое, што яны лайкаюць, посьцяць, каментуюць, уплываюць на нас гэтак жа, як і словы рэальных сяброў.

Калі мы бачым жорсткія камэнтары, навіны ці відэа, гэта робіць і наш мозг больш уразлівым да стрэсу, зьніжае самаацэнку, мы люстрана “капіюем” стрэс. Асабліва таксічныя асобіны або «мэдыяспэкулянты», якія прыцягваюць увагу і сеюць паніку лічбавым клікуштвам. Падчас панікі лічбавы дэтокс дапамагае зразумець, што, нават калі вы пabyлі бяз сувязі, сьвет жыве і абыходзіцца бяз вашае прысутнасці анлайн.

Інфармацыйная бурбалка. Калі мы клікаем на карцінкі ці пасты, алгарытмы гэта запамінаюць і затым, на аснове нашага выбару, фармуюць бурбалку фільтраў. Гэтая бурбалка ўплывае на тое, што мы ўбачым у сацыяльнай сетцы, тым самым ствараючы моцныя скажэньні. Патрапіўшы ў нейкую анлайн-супольнасць, карыстальнік можа пачаць лічыць, што паталягічныя дзеянні — нармальныя, бо ў гэтай групе гэтулькі людзей іх прытрымваюцца!

Не губляйце сувязі з рэальнасцю, не абмяжоўвайце свае зносіны толькі тымі людзьмі, якія цалкам падзяляюць вашыя погляды і думаюць аналягічна. Гэта адно ілюзія ісціны, таму будзьце падпісаныя і на разумных людзей зь іншымі і нават супрацьлеглымі поглядамі і пазіцыямі, выслухоўвайце іх аргументы і не імкніцеся адпісацца пры найменшых прыкметах дыскамфорту.

Адпіска і культура адмены. У лічбавай прасторы вельмі проста забаніць, адпісацца, заблакаваць ці выдаліць з сяброў кагосьці — гэта нашмат лягчэй, чым сказаць чалавеку нешта ўжывую або абмеркаваць праблему. Таму для многіх становіцца нормай проста прыбіраць са сваёй віртуальнай прасторы нешта, што супярэчыць іх поглядам: унутранае адчуваньне становіцца важнейшым аб’ектыўнай ісціны. Нягледзячы на дэклара-

ваную свабоду слова ў інтэрнэце, карыстальнікі спрабуюць заткнуць, заблакаваць, пагражаць тым, з кім яны ня згодныя.

Культура адмены вядзе да таго, што людзі перастаюць выказваць сваё меркаваньне адкрыта, а абмеркаваньне складаных пытанняў зводзіцца да прымітыўнай адназначнасці і нават пераследу тых, хто думае інакш. Адчуваньне ананімнасці і беспакаранасці надае ўпэўненасць у сваіх сілах і правакуе людзей на паводзіны, якія яны ня здольныя праявіць твар у твар.

Дастаткова згадаць пост Джаан Роўлінг, дзе яна абараняла права жанчынаў называцца жанчынамі, а не “людзьмі з мэнструацыяй”, і агрэсіўную рэакцыю на гэты пост.

Лічбавы сьлед — гэта ўсё нашы дзеянні ў інтэрнэце, што мы глядзелі і колькі, што пісалі, каму пісалі. Прыватнасць тут умоўная: па сутнасці, усё, што патрапіла ў інтэрнэт, ніколі з яго не знікне, і нават выдаліць нейкі кантэнт канчаткова — гэта вялікая праблема. Апынуўшыся замкнёнымі ў лічбавай бурбалцы, мы пазбаўляемся магчымасці ўбачыць альтэрнатыўную інфармацыю. Нават калі мы нешта шукаем у пошукавіку, выдача падладжваецца не пад адпаведнасць запыту, а пад гісторыю нашага пошуку. Атрымліваецца, што мы трапляем у пятлю, змушаныя круціцца ў адабранай для нас інфармацыі, штораз замацоўваючы існыя патэрны паводзінаў.

Гісторыя пошукавых запытаў, якая выкарыстоўваецца алгарытмамі, перашкаджае нам зьмяніцца, пашырыць бачанне сьвету і зразумець людзей з альтэрнатыўнымі поглядамі. Бо мы нават не разумеем, што бачаць іншыя людзі ў іх выдачы.

Замыканьне ў лічбавых бурбалках прыводзіць да радыкалізацыі, сьвет становіцца ўсё больш раз’яднаным, узмацняецца пачуццё ізаляцыі. Людзі больш нецярпліва ставяцца да носьбітаў супрацьлеглых поглядаў і ўзмацняюць скрайнасці ў сваіх поглядах. Бо з кожным клікам алгарытмы паказваюць вам больш інфармацыі, якая пацвярджае вашыя погляды, і хаваюць інфармацыю, якая можа прымусіць вас у іх сумнявацца. Падобны эфэкт атрымаў назву “культурны трайбалізм”, калі людзі разьбіваюцца на інтэрнэт-плямёны, кожнае зь якіх лічыць свае погляды адзіна правільнымі і пазьбягае ўзаемадзеяння зь іншымі.



У рэальным сьвеце зьмесьціва кнігі ці кошт тавару не зьмяняюцца ў залежнасьці ад таго, хто чытае кнігу ці хто купляе тавар. Але ў лічбавым сьвеце зьмесьціва старонкі і кошт на тавар падладжваюцца пад вас. Факты ператвараюцца ў ілюзіі, бо першапачатковая мэта алгарытмаў — утрымліваць вас як мага даўжэй ля экрану, паказваючы вам асабістую карціну сьвету, выпінаючы тое, што мацней за ўсё вас прыцягвае або ятрыць. Як можна розным людзям знайсці агульную мову, калі кожны зь іх бачыць у экране свайго тэлефона зусім розныя карціны сьвету? Усё гэта адно правакуе і разьдзімае рознагалосьсі.

Лічбавае скажэньне рэальнасьці. Сацыяльныя сеткі скажаюць рэальнае самаўспрыманьне. Чым больш часу жанчына праводзіць у сацсетках, чым вышэй для яе важнасьць лайкаў, тым мацней яна схільная да парушэньняў успрыманьня вобразу цела і харчовых паводзінаў. Параўнаньне сябе з адфаташопленымі фатаграфіямі мадэляў павышае стрэс і зьніжае самаацэнку.

Адмысловыя фільтры і тэхнічныя хітрыкі (асьвятленьне і вугал здымкі) дазваляюць кожнаму чалавеку здымаць нерэальныя фатаграфіі. Думаю, кожны з нас дзівіўся, як па-рознаму могуць выглядаць людзі на фота профілю і ў рэальным жыцці — іх практычна немагчыма пазнаць! Параўноўваючы сябе з іншымі людзьмі, мы можам пачаць лічыць, што наша жыццё нуднае, што мы недастаткова стараемся, што мы няўдалыя ў параўнаньні з фэйкавай выдачай у нашым тэлефоне. Калі прагляд чужых фатаграфій зьніжае самаацэнку, то прагляд сваіх фота і свайго акаўнта павялічвае самаацэнку. Таму перагледзець свае шчасьлівыя фатаграфіі — гэта выдатная ідэя!

Чаму людзі робяць гэта? Людзям важна атрымаць сацыяльную ўхвалу, сацыяльнае пацверджаньне, што яны — ОК. Калі раней для гэтага трэба было выдатна выглядаць, добра апранацца, выходзіць у сьвет і збіраць кампліменты, то цяпер можна проста рэдагаваць фота і выкладваць іх у розныя сацсеткі. Нават праграмы для знаёмства патрэбныя ня столькі для сустрэч, колькі для атрымання прызнаньня.

“Зьясі рыбу — і будзеш сыты адзін вечар, загулі рыбу — і будзеш бачыць яе цэлы тыдзень”, — дзеліцца з намі сучасная народная мудрасьць. У скажонай рэальнасьці чалавек

больш схільны набываць тое, што бачыць на экране, чым актыўна карыстаюцца прадаўцы.

Пошук нашых уразьлівасьцяў. Абсалютная большасьць “бясплатных” сэрвісаў зусім не бясплатныя. Яны збіраюць інфармацыю аб вашых дзеяньнях, аналізуюць яе, знаходзячы вашыя ўпадабаньні. Кожнае ваша дзеяньне ў інтэрнэце і ў тэлефоне фіксуецца і захоўвацца, пачынаючы ад таго, колькі секунд вы глядзіце на карцінку, да кожнай вашай пакупкі. З клікаў складаецца поўная карціна вашых паводзінаў, якая дазваляе прадказваць вашыя дзеяньні і рэакцыі. Сутнасьць алгарытмаў — гэта “if it bleeds, it leads”, то бок калі гэта крывавіцца, то будзе прадавацца. Чым мацней у вас смартфон выклікае эмацыйны водгук, тым больш увагі гэта крадзе і тым даўжэй вы ў ім седзіце. Чым больш ведаюць пра вас, тым прасьцей выклікаць у вас рэакцыю, скамбінаваўшы навіны, падкінуўшы пасты людзей, значных для вас, і прапанаваўшы нешта купіць ці зьмяніць меркаваньне.

Доступ да вашых дадзеных можа атрымаць дзяржава, скрасьці хамеры, купіць палітыкі, клінікі, працадаўцы, страхавыя. Выкарыстоўваючы вашыя дадзеныя, можна прымусіць вас купляць нешта, можна прымусіць вас кагосьці ненавідзець, галасаваць патрэбным чынам. Дадзеныя — гэта новая нафта. Суровае правіла бясплатнага сыру вястуе: калі вы ня плаціце за выкарыстаньне прадукту, значыць, вы і ёсьце канчатковы прадукт. Памятайце, што ня толькі вы чытаеце артыкул, але і артыкул чытае вас: усё, што вы клікніце, будзе выкарыстана супраць вас.

Упэўнены, што для сучасных сацыяльных праграмаў павінна быць патрабаваньне расакрэціць іх алгарытмы і даваць магчымасьць адключыць іх у асабістым профілі. Але цяпер у нас нават няма права на прыватнасьць, права адмовіцца ад сачэньня за сабой у лічбавым асяродзьдзі. Дзіўна, але алгарытмы прадказваюць нашыя рашэньні дакладней, чым мы самі. У дасьледаваньнях паказана, што алгарытм дакладней, чым чалавек, прадказвае колькасьць алькаголю, якую вып’е карыстальнік на наступным тыдні, ці за каго прагаласуе. Калі ў стужцы будзе больш нэгатыву, у вас пагоршыцца настрой і вы самі станеце пісаць нэгатыўныя пасты. Самае непрыемнае, што няма магчы-

масыці выключыць гэтую стужку простым спосабам.

Сьпіраль маўчаньня. Нам здаецца, што ў інтэрнэце мы вольныя, але мы схільныя да ўплыву сваіх падпісчыкаў і сяброў. Людзі неўсьвядомлена імкнуцца пісаць і посьціць тое, што атрымлівае большую колькасьць лайкаў і збірае больш ухвалы, а вось непрыемных тэм пазьбягаюць і не выказваюць думак, якіх не ўхваляе асяродзьдзе. Гэта таксама прыводзіць да скажэньня рэальнасьці і неразуменьня таго, пра што рэальна думаюць людзі. Гэта павялічвае сацыяльны ціск: у сваёй інфармацыйнай бурбалцы чалавек схільны прымаць гэтыя «навязаныя» погляды як уласныя, каб пазьбегнуць унутранага канфлікту.

У лічбавым асяродзьдзі становіцца складана правяраць праўдзівасьць інфармацыі, асабліва калі ў нас няма экспэртнасьці ў тэме. У такім выпадку спрацоўвае статкавы інстынкт і віральнасьць становіцца крытэрам праўдзівасьці — чым больш людзей гэта лайкае і дзеліцца, тым быццам бы праўдзівейшая інфармацыя. Чым мацней чапляе ўвагу паведамленьне сваімі эмоцыямі ці абсурдам, тым больш праўдзівым яно здаецца. Масавая пагоня за папулярнасьцю прыводзіць да таго, што велізарная колькасьць людзей спажываюць інфармацыйнае сьмецьце шматкроць на працягу дня — а гэта адбіваецца на псыхічным здароўі не найлепшым чынам.

Постпраўда — гэта сытуацыя, калі для фармаваньня пэўнага меркаваньня аб'ектыўныя факты менш важныя, чым эмацыйны камфорт і асабістыя перакананьні. Усё большай колькасьці людзей ісьціна становіцца няважная, а важна толькі тое, наколькі добра яны сябе адчуваюць. Менавіта таму мы з задавальненьнем слухаем тых, хто прыемна хлусіць нам, і падманваем самі сябе, выдатна ўсьведамляючы, што ўсё гэта — хлусьня.

Нарцызізм. Навукоўцы ўсталявалі, што, чым больш чалавек карыстаецца сацсеткамі, тым ярчэй становіцца выяўленасьць яго нарцысічных рыс, а ў схільных людзей даходзіць да разьвіцьця нарцысічнага разладу асобы. Паталягічны нарцызізм — гэта навязлівае патрабаваньне любові, звязанае з адсутнасьцю эмпатыі. А адкуль можа ўзяцца эмпатыя да віртуальных суразмоўцаў? Калі вы ня можаце сябе адчуць каштоўным без ухвалення іншых людзей, вам цяжка вытрымаць крытыку, вы прыніжаеце іншых,

каб узьдзяць сабе настрой, і ў вас дакладна ёсьць праблемы з нарцысізмам.

Першае сэлфі было зроблена ў 1839 годзе, а цяпер гэта стала паўсюдным сродкам самапрэзэнтацыі. Выяўляем сябе такімі, якімі хочам сябе бачыць і якімі спадабаемся іншым, каб сабраць лайкі. Вядома, акрамя прэзэнтацыі гэта яшчэ адна спроба зьвярнуць на сябе ўвагу, падняць самаацэнку. І далёка не заўсёды бясьпечная — спрабуючы прыцягнуць увагу незвычайным сэлфі, людзі гінуць. Ад сэлфі гіне больш людзей, чым ад нападу акул.

У анляйн-размовах мы не атрымліваем зваротнай сувязі ад суразмоўцаў, але атрымліваем шмат дафаміну, прэзэнтуючы сябе і любуючыся сабой. Нашы анляйн-старонкі становяцца для нас крыніцай самаідэнтыфікацыі, а іх прагляд падвышае самаацэнку. Зьвяртаючыся да групы людзей, мы схільныя перабольшваць рэчаіснасьць у параўнаньні з асабістай размовай з адным чалавекам. Мяняецца нават маўленьне: словы “мы” і “даваць” цяпер выкарыстоўваюць прыкметна радзей, а “я” і “атрымліваць” — часцей.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы купляеце тавары, якія рэкламуюцца ў інтэрнэце? Чым вас чапляе іх рэклама?
2. Ці выкладваеце вы шмат асабістай інфармацыі пра сябе ў сетку?
3. Ці ёсьць у вас сябры і ці падпісаныя вы на тых, з чым меркаваньнем ня згодныя?

### 5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя

Сапраўдныя рыбалоўныя гаплікі для мозгу — гэта ўсё, што звязана з размнажэньнем і выжываньнем. Калі гаворка ідзе пра грошы, ежу, сэкс, уладу, сьмерць, катастрофы, бясплатныя паслугі, спосабы хутка стаць знакамітым і багатым, то гэтым вельмі лёгка прыцягнуць увагу. Гіпертрафаваная фіксацыя на гэтым, што ігнаруе мэтазгоднасьць і рэалістычнасьць, часам завецца порна.

Лічбавыя тэхналёгіі дазваляюць экспloatаваць чалавечую біялёгію ў вялікіх маштабах і нашмат мацней, чым аналягавыя спосабы. Любая залішняя стымуляцыя прыводзіць да зьніжэньня адчувальнасьці, да стра-

ты смаку да жыцця. Па ступені стымуляцыі дафамінавых рэцэптараў навіновыя парталы шкодзяць нашмат мацней за суседзкія плёткі, лічбавае порна — нашмат мацней за порначасопіс. Звычайнае абжорства з дапамогай лічбавых тэхналогіяў можна ператварыць у фуд-порна, а імпульсіўныя пакупкі — у порна-шопінг, а палітычныя дэбаты — проста ў клаўнаду. Зразумела, порна ня мае нічога агульнага з сэксам, толькі эксплуатае біялогію, узьдзеінічаючы разбуральна: людзі, якія глядзяць порна, рэдка займаюцца сэксам. Нявінныя быццам бы забавы могуць мець дастаткова сур'ёзныя наступствы для нашага здароўя і самаадчування.

Ёсць анекдот: муж пытаецца ў жонкі: «Чаму ты ўвесь час глядзіш кулінарныя кнігі, але нічога не гатуеш? — Ты таксама ўвесь час глядзіш порна, і таксама нічога не адбываецца».

Фуд-порна — здымка ежы буйным плянам, фота ці відэа, са спецыяльнымі эфектамі, з мэтай выклікаць узбуджэнне ў чалавека. Навукова даведзена, што выявы ежы вельмі моцна ўздзейнічаюць на нашу фізіялогію і актыўнасьць мозгу: разгляданьне малюнкаў можа выклікаць голад і жаданьне есці ў цалкам сытага здаровага чалавека. Фуд-порна — гэта калі важная не карысьць, смак ці склад, а менавіта прывабнасьць, апэтытнасьць. Такія гіпэррэалістычныя кадры, яркія і агрэсіўныя, прыцягваюць нашу ўвагу і стымулююць апэтыт.

Цікава, што рост папулярнасьці фота ежы і кулінарных шоў прапарцыйны зьніжэньню часу гатаваньня і павелічэньню ўжываньня паўфабрыкатаў.

Лічбавае порна — гэта магутная стымуляцыя дафамінавых рэцэптараў, якая прыводзіць да доўгатэрміновага зьніжэньня тэстэрону, матывацыі і да выгараньня. Дафамінавая «халява» вельмі небясьпечная для падтрыманьня ўзроўню энэргіі. Небясьпека ж менавіта лічбавага порна ў тым, што яно ўвесь час прапануе навізну, правакуе павышаць узровень жорсткасьці і не дае ніякага рэальнага досьведу. Прыбярэце порна і стымуляцыю са свайго жыцця, і вы адчуеце павышэньне лібіда і смаку жыцця.

Порна-палітыка. Гэта дэфармаваньне сучаснай палітычнай сыстэмы, разбурэньне інстытуту рэпутацыі, калі залогам папулярнасьці зьяўляецца паясьнічаньне, хлусьня, пагрозы, абсурдныя заявы — усё толькі для

таго, каб скрасьці больш увагі глядачоў. Сэнсавая нагрузка палітычных прамоваў пры гэтым імкнецца да нуля. Калі вы абураецеся і адцягваецеся ад працы — гэта спрацавала!

Навіны. Нам так прыемна быць у курсе таго, што адбываецца, што мы нават не разумеем прыхаванай небясьпекі такіх паводзінаў. Навіны — гэта чысты цукар для нашага розуму, іх можна спажываць бясконца. Навіны павышаюць узровень дафаміну, не выпадкава многія пачынаюць дзень з набору стымулятараў: цукар, кафэін і стужка навінаў. Навіны даюцца нам маленькімі кавалачкамі, іх лёгка чытаць, гэта не патрабуе ніякіх намаганьняў, але стварае прыемнае ўражаньне дасьведчанасьці, таму спажываньне навінаў можа выклікаць самую сапраўдную залежнасьць. Гэта амаль заўсёды нэгатыў: у экспэрымэнтах удзельнікі часьцей чыталі менавіта нэгатыўныя навіны, а не нэўтральныя ці пазітыўныя. Гэтую нашу асаблівасьць мэдэя эксплуатаюць увесь час: 95 % навінаў — гэта плёткі, забойствы, сьмерці, трагедыі, катастрофы, крызісы, праблемы і пакуты іншых людзей.

Нельга сказаць, што таксічныя навіны — гэта вынаходства апошняга часу. Ужо ў 1927 годзе траціну плошчы брытанскіх таблёідаў займала інфармацыя аб злачынствах, а астатняе — чуткі, спорт, палітыка. Гэта чытво для мігдаліны, а не прэфрантальнай кары. Мозг прагне гэтага, каб запазычыць з такога аповеду нешта карыснае для выжываньня. Насамрэч мы нічога карыснага асабіста для сябе не атрымліваем, а толькі ўзмацняем стрэс і марнуем ўвагу. Калі мы чытаем пра падзеі, на якія ня можам паўплываць, гэта схіляе да бездапаможнасьці. Навіны прапануюць спрошчанае тлумачэньне падзей і правакуюць кагнітыўныя памылкі, прыгнятаюць творчасьць, стымулююць пракрастынацыю і, на жаль, не даюць нам ніякай карыснай для дзеяў інфармацыі.

Навіны часта пішуць журналісты, якія выкарыстоўваюць цяжкі арсэнал мэтадаў прапаганды, так пад соўсам навін мы атрымліваем прамываньне мазгоў. Частае паўтарэньне аднаго і таго ж, напрыклад, прыводзіць да таго, што мы пачынаем гэтаму верыць. Такія навіны ніколі не асьвятляюць дэталі, а толькі даюць адзнакі і начэпліваюць цэтлікі. Адпісвайцеся ад тых, хто рэпосьціць дрэнныя навіны, менш камунікуйце з тымі, хто ўвесь час залівае ваш мозг крывавамі і халодна-

страшэннымі гісторыямі. Нэгатыўная інфармацыя нашмат хутчэй апрацоўваецца мозгам і дае цялесную рэакцыю ў выглядзе павышэння актыўнасці сімпатычнай стрэсавай сістэмы. Калі гэта паўтараецца штодня, то можа прывесці да выгарання, дэпрэсіі, трывогі — мы пачынаем глядзець на сьвет празь несвядомыя фільтры недаверу і трывогі.

Чытаючы навіны, задавайце сабе пытаньне, ці датычыцца гэта асабіста вас? Калі не, дык не спажывайце гэтую інфармацыю і беражыце сваю энэргію. Інфармацыя павінна стымуляваць да дзеяння, а не фармаваць пасіўнасць. Звузьце фокус увагі да навін вашага раёна і мястэчка, дзе вы можаце прыняць удзел у фармаваньні рэчаіснасці і паўплываць на жыццё сваё і асяроддзя. Выберыце сабе кола сяброў і лепш цікаўцеся навінамі ў іх. Таксама можна плаціць за кантэнт правэраным выданьням, хто не зарабляе на рэкламе.

Ня бойцеся быць ня ў курсе — гэта ваша канкурэнтная перавага ў сучасным лічбавым сьвеце. Даведвацца навіны ад паважанага вамі калегі нашмат бяспечней для псыхічнага здароўя, чым з тэлевізара. Чытаньне кніг, камунікацыя, спэцыялізаваныя прафэсійныя выданьні карыснейшыя за навіновае сьмецьце. Мэта мэдыяў у тым, каб любую праблему зрабіць тваёй асабістай праблемай. Ці трэба вам гэта?

Адмоўцеся праглянаць тое сьмецьце, якое запіхвае ў вас СМІ, гэта толькі таннае тлумачэньне таго, што адбываецца, ня мае нічога агульнага з рэальнасцю. Хочаце ў гэтым пераканацца? Знайдзіце падшыўку газэтаў дзесяці- або дваццацігадовай даўнасьці і пачытайце навіны. Вы зразумеете, што яны бескарысныя для прыняцьця рашэньняў.

Фэйкі. Навіны крадуць ня толькі вашу ўвагу, але й час, вы губляеце канцэнтрацыю і каштоўныя рэсурсы. У навінах цяпер практычна немагчыма ўбачыць экспэртаў з рэпутацыяй, а ёсьць толькі “зоркі”, чыя сумнеўная слава аказваецца важнейшая, чым праўдзівасьць інфармацыі. На жаль, цяпер нават сур’ёзныя журналісты ўсё часцей не праводзяць правэрку фактаў і выкарыстоўваюць прапаганду, працуючы на сваіх гаспадароў. Зразумець хлусню ў анляйне нашмат складаней, чым пры асабістай сустрэчы, таму лічбавай прапагандзе так проста нас падмануць.

## Пытаньні і заданьні

1. Прыбярыце ўсе крыніцы навін на тыдзень. Не глядзіце тэлевізар, не дакранайцеся да газэты. Спадабалася? Зрабіце гэта сталяй звычайкай. А калі нешта цікава, то лепш спытайце ў сяброў — будзе і тэма для размовы.

2. Устрымлівайцеся ад розных відаў лічбавага порна: фуд-порна, хэйт-порна, віктым-порна, порна-палітыкі і да т. п.

3. Даведайцеся навіны вашага раёна, ужывую пагаварыце з суседзямі і сябрамі.

## 6. Тэхніка бясьпекі

«Я думаю, такім чынам, я існую» — казалі старажытныя. Сёньня мы кажам: «Я думаю, такім чынам, у мяне разрадзіўся смартфон». Вядома, як і было напісана ў пачатку гэтага разьдзела, лічбавыя тэхналёгіі — неад’емная частка нашага жыцця, і мы ня зможам бязь іх абысьціся. Важна быць прасунутымі і актыўна вывучаць, як можна выкарыстоўваць новыя лічбавыя магчымасьці для павышэння якасці жыцця. Але ў пагоні за перавагамі важна выконваць тэхніку бясьпекі. Хачу прапанаваць вам набор ідэяў і парадаў — вы можаце абраць зь іх тое, што будзе лепш за ўсё працаваць менавіта для вас.

Межы і буфэры. Усталюйце канкрэтныя межы выкарыстаньня смартфона. Гэта можа быць колькасьць гадзінаў для сацсетак, чытаньня, зносінаў або фізычных меж, напрыклад, забарона на выкарыстаньне тэлефона ў спальні і на кухні. Падумайце, куды вы можаце схадзіць без тэлефона? Пастрыгчыся, пагуляць у парку, адправіцца ў краму? Павялічвайце колькасьць такіх “чыстых” часавых зон, калі ў вас побач няма тэлефона. Калі тэлефон неабходны як камера, уключыце авіярэжым. Ніколі і ні пры якіх абставінах не бярыце тэлефон у ложак — гэта вельмі шкодная звычайка, якая замінае паўнаватаснаму сну. Самыя эфэктыўныя — раніца да 12:00 і вечар пасля 20:00 без сацыяльных сетак. Вызначце месцы, куды ня будзеце браць тэлефон ніколі, напрыклад лазенка, прыбіральня, кухня, спальня. Калі баіцеся праспаць, купіце звычайны будзільнік, а не пачынайце свой дзень, хапаючы тэлефон і на аўтамаце пачынаючы яго праглядаць.

Для адсочваньня межаў усталюйце праграмы, якія паказваюць, колькі разоў вы карыс-

таліся тэлефонам і чым менавіта. Вы можаце ўсталяваць соднєвыя ліміты для кожнае праграмы. Адсочвайце агульны час, праведзены ў смартфоне, — гэтыя лічбы могуць вас жажнуць, асабліва калі вы падлічыце выдаткаваны за год час. Навукоўцы ўстанавілі, што людзі выкарыстоўваюць тэлефон на 11% часцей толькі таму, што той ляжыць у іх пад рукой. Не бярыце ў рукі тэлефон, калі размаўляеце з блізкімі і сябрамі, — гэта тэлефонны этыкет.

Сацыяльныя сеткі. Сацыяльныя сеткі дапамагаюць нам падтрымліваць вялікую колькасць сацыяльных сувязей, мець зносіны з важнымі для нас людзьмі. Навукоўцы адзначылі, што для павышэння ўзроўню шчасця чалавеку трэба атрымаць 60 цёплых камэнтароў у месяц, таму і самі ня сквапцеся на кампліменты. Адпішыцеся ад тых, хто крадзе вашу ўвагу і час, пакіньце сяброў, якія даюць якасны кантэнт, карысны для прыняцця рашэнняў і ўвасаблення іх у жыццё.

Пакідайце разгорнутыя камэнтары да цікавых для вас тэмаў, узаемадзейнічайце з аднадумцамі. Ніколі не выказвайцеся рэзка, нікога не крытыкуйце, нават у асабістых паведамленнях. Памятайце, што ўсё напісанае і сказанае можа стаць публічным, таму выконвайце лічбавую бяспёку. Не захоўвайце важныя дакументы, дадзеныя карт, інтымныя фота ў ненадзейных агульнадаступных сховішчах дадзеных. Не публікуйце асабістую інфармацыю — гэта можа быць выкарыстанна супраць вас.

Мэтанакіраванае выкарыстаньне. Смартфон — гэта “соска для дарослых”, так жартуюць дзеці. Навучыцеся адрозніваць, калі вы бераце тэлефон для вырашэння канкрэтнай задачы, а калі ад нуды. «Што я зараз збіраюся рабіць і колькі часу на гэта патрачу?» — пытайце і адказвайце шчыра. Калі ваш адказ “нуда” ці “стрэс”, то знаходзьце больш здаровыя забаўкі і спосабы для зьніжэння стрэсу. Прыцягвайце да лічбавага дэтоксу і сяброў, напрыклад, дамоўцеся пры сустрэчы скласці ўсе тэлефоны ў адну скрынку на сталае.

Лічбавае ўпарадкаваньне. Ня буду заклікаць вас выкінуць смартфон і купіць тэлефон-раскладушку, але добра б мець простыя спосабы сувязі на штальт кнопкавага тэлефона ці бранзалета-гадзінніка зь сімкай. Выдаліце лішнія праграмы, адпішыцеся ад непатрэбных старонак і паштовых рассы-

лак — зладзьце вялікую прыборку! Выдаліце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя крытычна важных.

Многія людзі пачынаюць парадкаваць свой лічбавы сьвет з крайнасьцяў, выдаляючы практычна ўсё, — і прайграюць. Прыбірайце сваю лічбавую прастору паводле мэтаду Конда: яна раіць прыбіраць з дому тры рэчы, якія не прыносяць радасьці. Пакіньце ў сваёй лічбавай прасторы толькі тое, што важна, і прыбярыце ўсё астатняе. Калі ня ўпэўненыя — выдаляйце. Лічбавае сьмецьце мае сваю цану, яно крадзе вашу ўвагу і час на тое, што сапраўды важна для вас. Замест укараненьня дадатковых абмежаваньняў проста прыбірайце лішнія, ня толькі праграмы, але і дэвайсы. Пытайце сябе — эканоміць яны ваш час або марнуюць?

Ускладніце доступ — напрыклад, увядзіце ручны набор доўгага пароля да праграмаў, стварыце тэчкі для праграмаў і схавайце іх далей. Разьмяжуйце месэнджэры для дома і для працы. Напрыклад, у адным месэнджэры вы можаце чытаць падпіскі, працаваць у другім, мець зносіны зь сябрамі ў трэцім. Па такім жа прынцыпе вы можаце выкарыстоўваць розныя браўзэры як у смартфоне, так і на хатнім кампутары. Калі ў вас прафэсійная неабходнасьць быць у шматлікіх месэнджэрах ці сацсетках, завядзіце для іх асобны смартфон, які ня трэба заўсёды і ўсюды браць з сабой.

Адключыце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя канала сувязі з блізкімі. Для зьніжэння візуальнай нагрузкі вы можаце выкарыстоўваць пастаянны рэжым “вчэрняга экрана” або чорна-белы рэжым для меншага адцягненьня, самы радыкальны спосаб — гэта e-ink экраны, якія не выпраменьваюць сьвятло, яны прыцягваюць увагу менш за ўсё. Няхай ваша застаўка на тэлефоне будзе пустым фонам з пытаньнем, якое павышае вашу прадуктыўнасьць, напрыклад: «Што я зараз збіраюся рабіць?», «Навошта я ўзяў тэлефон?», «Што мне зараз трэба?»

Вядома, ад тэхналёгіяў ня трэба адмаўляцца, нам трэба ўпарадкаваць нашы адносіны з тэлефонам. Тэлефон — гэта інструмэнт. А добры інструмэнт — той, якім мы карыстаемся для вырашэння якога-небудзь пытаньня, а потым адкладаем яго ўбок і займаецца сваімі справамі. Вы павінны кіраваць тэлефонам, а ня ён — выкарыстоўваць вас. Але

тэлефон жа адцягвае нас увесь час. Сёньня мы трацім на яго ў сярэднім дзеве з паловай гадзіны свайго жыцця.

Ухіліце тое, чым ён вас чапляе: гук і вібрацыі (уклучыце бясшумны рэжым). Прыбярыце тэлефон з поля зроку (пакладзіце за ноўтбук або ў шуфлядку). Выкарыстоўвайце іншыя прылады, каб лішні раз ня браць яго ў рукі. Так, я зноў нашу гадзіннік на руцэ, так я магу даведацца час, не дастаючы тэлефон. Або выкарыстоўваю асобны таймэр, каб кантраляваць свой графік працы, а таксама чытаю з рыдара, а не экрана тэлефона.

Разьбірыце лічбавае сьмецьце: ачысьціце пошту, адпішыцеся ад абнаўленьняў і супольнасьцяў, усталюйце спэцыяльныя плагіны, якія блакуюць усё, акрамя галоўнай функцыі, напрыклад News Feed Eradicator для адключэньня стужкі фэйсбука, блакавальнікі рэкламы і рэкамэндаваных відэа, напрыклад No Distractions для ютуба. Чым чысьцейшае ваша візуальнае поле, тым прасцей засяродзіцца. Кожная лічбавая прастора, няхай гэта будзе праграма або сайт, гэта пастка, спраектаваная разумнымі людзьмі, каб завалодаць вашай увагай. Чым часцей вы карыстаецеся імі, тым горш кіруеце сваёй увагай.

Усталюйце праграмы для дыхальных практык, для мэдытацыі, для хуткіх нататак, разнастайныя таймэры, якія ня будуць даваць вам “заліпаць”. Усталюйце праграмы для блакаваньня рэкламы. Карыснымі будуць і пошукавікі накшталт DuckDuckGo, якія выдаюць непэрсаналізаваную выдачу.

Выкарыстоўвайце аналягавыя мэтады. Часьцей чытайце папяровыя кнігі, пішыце канспэкты, карыстайцеся папяровым дзёньнікам. Дасьледаваньні паказалі, што запіс канспэкта ад рукі больш эфэктыўны для разуменьня і запамінаньня матэрыялу, чым набор на ноўтбуку.

Кібэрхондрыя. Акрамя розных відаў псэўдадыягностыкі трывог людзям дадае і самодыягностыкі. Інтэрнэт дазваляе зрабіць гэта нашмат больш эфэктыўна, чым стары добры даведнік хваробаў. Уласна, для такой зьявы ёсьць і асобны тэрмін кібэрхондрыі — гэта імкненьне ставіць сабе дыягназы на падставе сымптомаў, знойдзеных у пошукавіку. «Чаму ты такі сумны? — У мяне сындрым сумных наднырачнікаў. — А дзе падхапіў? — Выпадкова зайшоў у адну суполку ў Facebook».

Чаму ж гэта дрэнна, бо інфармацыя пра сябе — гэта так карысна!? Уся справа ў ска-

жэньні рэальнасьці: людзі схільныя шукаць «аднадумцаў» з падобнымі сымптомамі і прыпісваць сабе іх захворваньні і лячэньне, амаль 50% упэўненыя ў тым дыягназе, які самі сабе паставілі — у рэальнасьці слушныя менш за 15% самадыягназаў. Дасьледаваньне паказала, што 80% карыстачоў гугляць сымптомы, пры гэтым 75% зь іх не правяраюць крыніцу дадзеных і прыналежнасьць сайта.

Большасьць карыстальнікаў робяць выснову аб дакладнасьці сайта на аснове яго дызайну, прастасьці пошуку ў ім і зразумелага апісаньня — гэтага цалкам дастаткова, каб пачаць давяраць. 75% людзей зважаюць і на іншыя дыягназы, якія ёсць у выдачы ці апісаньнях. А калі гугліць часта, то можна апынуцца ў бурбалцы фільтраў, калі чалавеку адуюць лезе рэклама лячэньня, сымптомы хвароб і гісторыі “выжылых”. Наш мозг мае і кагнітыўную памылку: чым больш мы даведаемся пра хваробу, тым больш верагоднай яна нам здаецца.

Чым гэта кепска? Трывожныя разлады пагаршаюць якасьць жыцця, павялічваюць верагоднасьць ятрагеніі. Калі чалавек няправільна тлумачыць свае сымптомы, гэта можа прывесць да пагаршэньня недыягнаставанага захворваньня: чалавек праводзіць час, накручваючы сябе і зьніжаючы настрой, замест таго, каб заняцца справай.

Прыкметамі кібэрхондрыі зьяўляюцца:

- занадта частае выкарыстаньне інтэрнэту для пошуку інфармацыі аб сваіх праблемах;
- захапленьне анлайн-асьледаваньнямі;
- частая зьмена лекараў;
- упэўненасьць у тым, што ў здоровага ня можа быць ніякіх прыкметаў захворваньняў;
- чытаньне спэцыялізаваных мэдыцынскіх сайтаў;
- выбар найбольш цяжкай хваробы з магчымых.

Кібэрхондрык з падазрэньнем ставіцца да мэдыцыны: “не такі страшны паразіт, як паразітафоб” — кажа народная мудрасьць. Калі вы заўважылі, што пошук сымптомаў становіцца навязьлівым, а сам працэс пошуку і чытаньня прыводзіць да пагаршэньня сымптомаў і настрою — гэта нагода для турботы. А наколькі вы схільныя да кібэрхондрыі?

### Пытаньні і заданьні

1. Вымярайце час, якое праводзіцца ў смартфоне, усталяваўшы спэцыяльныя прагра-

мы, напрыклад, Screen time. Вы можаце ўсталяваць асобныя абмежаваньні для кожнай праграмы.

2. Дзякуйце і хваліце ў анляйне, гэта карысна і вам, і таму, каму вы дзякуеце.

3. Практыкуйце як мінімум раз на тыдзень лічбавы дэтокс. Памятайце, што «сапраўднае жыццё — гэта тое, што адбываецца, пакуль ваш тэлефон выключаны».

## Здаровыя звычкі

### 1. Звычкі як шкiлет здароўя

“Я займаюся здароўем, але нічога не атрымліваецца”, — мне рэгулярна даводзіцца чуць такія скаргі. І я часта бачу, што людзі шмат чытаюць пра здароўе, увесь час пра гэта кажуць, спрабуюць нешта рабіць, але не атрымліваюць вынікаў. Для іх займацца сваім здароўем цяжка — яны робяць усё, прымушаючы сябе, пачынаюць і кідаюць то правільнае харчаваньне, то заняткі спортам. Гадавыя абанементы ў залу згараюць, а хатнія трэнажоры становяцца вешалкамі для адзення. Ім быццам бы хочацца займацца, але першаснага імпульсу не хапае, і праз тыдзень-два ўсе добрыя пачынаньні глухнуць. А чым больш людзі сябе за гэта дакараюць, тым менш хочацца працягваць.

Вядома, такія бессыстэмны падыход павялічвае незадаволенасць сабой. Так бывае, што людзі ўспрымаюць заняткі здароўем як нейкую моду, купляючы кілімок для ёгі, каштуючы супэрфуды, спампоўваючы ЗЛЖ-праграмы, — але тэрэтычны інтарэс не ўваабляецца на практыцы. Толькі звычка дапамагае працягнуць рух, як казаў пісьменьнік Мішэль дэ Мантэнь: «Варта адрозьніваць душэўны парыў чалавека ад цвёрдай і сталай звычкі». Усе мы гатовыя пачаць новае жыццё з панядзелка, але наколькі нас хопіць? Часта мы закідаем свае пачынаньні і дакараем сябе за гэта, памяншаючы шанцы на другую спробу.

Іншыя ж людзі менш ведаюць, менш гавораць і не выкладваюць матывавальныя фота ў сацсетках, але рэгулярна, кожны дзень нешта робяць і клапацяцца пра сябе. Вельмі часта такія рэгулярныя дзеяньні не зьяўляюцца асабістым дасягненьнем чалавека, яны маглі ўвайсьці ў лад жыцця з бацькоўскай сям’і, несьвядома.

Навукоўцы заўважылі, што харчовыя патэрны, рэжым дня, звычка да спорту і догляду за сабой фармуюцца яшчэ ў дзяцінстве. Не выпадкова Ф. Дастаеўскі прыкмеціў, што “ўся другая палова чалавечага жыцця складаецца звычайна з адных толькі назапашаных у першую палову звычак”.

Мы верым у сілу розуму, але паўсядзённым кіраўніком у жыцці зьяўляецца менавіта звычка. Паспрабуйце растлумачыць курцу, што курэньне шкоднае. Ён пагодзіцца, але не перастане курыць. Разуменьне праблемы, прызнаньне праблемы розумам зусім ня значыць, што гэта прывядзе да зьмены ладу жыцця.

Здаровую звычку варта выбудоўваць на навуковай аснове, а для гэтага трэба прайсьці пяць пасьлядоўных этапаў: веданьне, разуменьне, уменьне, навук, звычка.

Веданьне. Атрымаць інфармацыю ў сучасным сьвеце лёгка, але гэтак жа лёгка заблытацца ў яе лішку. Часта людзі, якія прайшлі мае курсы, кажуць аб палягчэньні, калі яны пазбаўляюцца мноства псэўданавуковых тэорый і могуць сфакусавацца на сапраўды важных для здароўя рэчах. У папярэдніх разьдзелах выкладзена дастаткова ведаў для ведзеньня здаровага ладу жыцця.

Парадокс: само па сабе веданьне аб тым, што шкодна, а што карысна, не ўплывае на паводзіны. Дасьледаваньні паказваюць, што частата нездаровых паводзінаў у падлеткаў павялічваецца па меры сталеньня, з 15 да 30 гадоў, незалежна ад ведаў аб яго рызыках. Многія людзі выказваюць намер весці здаровы лад жыцця, але ня робяць гэтага — так узнікае разрыў намеру і дзеяньня. Дасьледаваньне паказала, што нават працяглае навучаньне дыябэтыкаў ня моцна паўплывала на іх лад жыцця і біямаркеры (глікаваны гемаглабін, ліпідны профіль, вага), а таксама рызыкі ўскладненьняў.



Ёсць прасты спосаб ацаніць, наколькі цэласная ваша псыхіка. Выпішаце на аркушы паперы ўсе рэчы, якія трэба рабіць, хочаце рабіць і якія робіце. Чым вышэйшы адсотак супадзення, тым лепш.

Для захавання стабільнасці псыхікі ёсць цэлы набор абаронаў, якія дазваляюць нам нічога не рабіць з праблемай. Тэрмін анагназія, які азначае адсутнасць крытычнай ацэнкі свайго стану, — ужываўся ў мінулым для псыхічнай паталёгіі, але цяпер выкарыстоўваецца і для такіх паталёгій, як атлусценне, дыябэт, сардэчна-сасудзістыя захворванні. Чалавек так «тлумачыць» праблемы з вагой, памяццю і мысленнем: «я проста стаміўся», «пасля 40 гэта норма», «у мяне стрэс», «з жыватом самавіты выгляд», «гэта мой выбар» і да т. п. Людзі могуць выкарыстоўваць розныя інструмэнты абароны: пазбяганне, адмаўленне, абсурдызацыю, гумар: «Ты памрэш! — Ха-ха, усе памруць». Змены пры хваробах ладу жыцця звычайна такія плыўныя і незаўважныя, што чалавек да іх звывае і пачынае лічыць сваёй «нормай».

Адукацыя пацыентаў здаецца выхадам з сытуацыі. Але калі празьмерна палохаць людзей наступствамі і небяспекамі, то яны пачынаюць выкарыстоўваць нездаровыя копінг-стратэгіі і псыхічныя абароны, каб адысці ад непрыемнай інфармацыі. Рацыянальна спрацацца з такім пацыентам бессэнсоўна, вы толькі мацней пераканаеце яго ў адваротным. Бо адмаўленне сваёй праблемы для яго — гэта спосаб падтрымання ідэнтычнасці. Таму патрэбныя не сухія веды, а жывыя прыклады, эмацыйнае ўздзеянне, уцягванне ў групы падтрымкі, пасуповасць.

Разуменне. Гэта наступная ступень на шляху да звычкі, калі атрыманыя веды трэба прыняць, спасцігнуць іх сэнс, упусціць у сябе, уключыць гэтыя веды ў сваю асабістую сыстэму ідэяў і ўяўленняў. Інакш мы будзем, як папугі, прамаўляць бессэнсоўныя для сябе словы. Наш арганізм можа засвоіць бялкі, тлушчы і крухмалы, толькі расшчапіўшы іх да базавых амінакіслот, тлустых кіслот, монасахарыдаў і ў такім выглядзе улучышы іх у свае малекулы. Так і веды трэба перастрававаць, а для гэтага важна старанна «грызці граніт навукі» і мець добры апэтыт і цікаўнасць.

Разуменне — гэта сапраўдны сэнсавы кантакт з веданнем, калі мы бачым сувязь атрыманых ведаў са сваім жыццём і са сваімі каштоўнасцямі. На маіх навучальных курсах я стараюся падвесці вучняў да самастойнага разумення важнасці ведаў, для гэтага мы разбіраем тэмы здароўя на дастаткова глыбокім узроўні. Бо калі чалавек сам зразумеў, як гэта працуе, то гэта робіць атрыманае разуменне асабістым дасягненнем, сапраўдным азарэннем, устойлівым і эфектыўным — у адрозненне ад вонкавай матывацыі. Вылучаюць разумовае і эмацыйнае азарэнні, якія дапамагаюць нам лепш разумець таксама і тое, што адбываецца з намі. У гэтым разьдзеле вы знойдзеце шэраг практыкаванняў, якія дапамогуць вам лепш зразумець сябе.

Уменне — гэта здольнасць самастойна зрабіць пэўнае дзеянне, пераход ад тэорыі і разумення да рэальнага дзеяння пад усьведомленым кантролем. Напрыклад, вы можаце развіць уменне гатаваць, але яно патрабуе намаганняў, калі важна памятаць і якія інгрэдыенты купіць, і колькі часу варыць, і калі пераварочваць.

Часта людзі не пераходзяць ад тэорыі да практыкі, бо пераскокваюць праз прыступку ўмення. Важна навучыцца правільна выбіраць прадукты, правільна рэагаваць на стрэс, правільна бегаць — і лепш адразу вучыцца правільнаму, бо перавучацца — нашмат складаней! Ня ўмеце гатаваць? Прайдзіце кулінарныя курсы! Няма тэхнікі сілавых практыкаванняў? Навучыцеся ў трэнэра! Няма добрай дыкцыі і баіцеся выступіць? Навучыцеся прамоўніцкаму майстэрству!

Навык — гэта здольнасць выконваць пэўныя дзеянні, у нашым выпадку — у галіне здаровага ладу жыцця, — якая ўзьнікла шляхам шматразовага паўтарэння і ўсвядомленага паляпшэння. Навык паступова разьвіваецца і ўмацоўваецца па меры практыкі, пры гэтым змены часцей за ўсё назапашваюцца неўпрыкмет.

Развіты навык — гэта калі мы можам нешта рабіць лёгка, правільна, з задавальненнем і карысцю. Напрыклад, навык гатаваць, правільна прысядаць, спраўляцца з голадам, расслабляцца, плянаваць, атрымліваць задавальненне ад ежы. З практыкаю ўсвядомленае дзеянне, якое патрабуе кантролю і валавых намаганняў, становіцца аўтаматы-

чным і пераходзіць у вобласць працэдуранай памяці.

Звычайка — гэта ўжо спосаб паводзінаў, патрэба паводзіць сябе пэўным чынам. Прытрымлівацца звычкі прыемна і лёгка, яна не расходуюе шмат разумовых рэсурсаў. Уявіце сабе, што кожны чалавек — гэта кампутар, вы можаце ўсталяваць на яго розныя праграмы і правільна наладзіць іх. Хуткасьць працы будзе залежаць ня толькі ад самага жалеза, але й ад софту.

Шлях да здароўя можна ўявіць як лесвіцу, дзе кожная прыступка — гэта здаровая звычайка. Чым больш у вас звычай, тым вышэй вы падымаецеся і тым мацнейшае ваша здароўе. Найважнейшай часткай сваёй працы я лічу ня проста расказваць пра здароўе, а дапамагаць людзям на практыцы ўкараняць здаровыя звычкі і дасягаць сваіх мэтаў. Важна не абвінавачваць людзей у тым, што яны гультаі, а шукаць, што спрацуе канкрэтна для гэтага чалавека. Бо які сэнс у прызначэннях і рэкамендацыях, калі ваш пацыент іх усё роўна не выконвае?

Як той казаў, калі своечасова не пазбавіцца шкодных звычак, то яны пазбавяцца нас. Добрае і здаровае жыццё — гэта добрыя і здаровыя звычкі. На працягу свайго жыцця мы можам набываць шкодныя і карысныя звычкі пасіўна, “заражаючыся” ад навакольных, а можам актыўна выпрацоўваць іх самастойна. Калі мінулыя трыггеры перастаюць нас чапляць, мы адчуваем свабоду. І гэтая свабода ад залежнасцяў і аўтаматычных рэакцыяў на нейкую ежу, выпіўку, людзей, смартфон дорага каштуе — вы будзеце высока яе шанаваць, атрымліваць асалоду ад гэтай свабоды і паважаць сябе.

Нават генэтыка ўплывае на здароўе ня так моцна, як лад жыцця, — калі пераводзіць у лічбы, то ўплыў звычай у пяць разоў большы, чым уплыў генаў. Мы схільныя недаацэньваць ролю звычак — яны здаюцца нам дробнымі, незаўважнымі, няважнымі. Нам хочацца быць героямі, радыкальна мяняць сваё жыццё з панядзелка і да самае старасці. Але такія жорсткі падыходы, як аказалася, не працуе ў доўгатэрміновай перспектыве: рэзкія скачкі з канапы ў залу, ад піцы да салаты толькі разгойдваюць здароўе і веру ў сябе. Чым часцей сканчаюцца няўдачай вашыя спробы змянаў, тым хутчэй разьвіваецца вывучаная бездапаможнасьць.

Валявы рэсурс самадысцыпліны канчатковы: стрэсы, сьпешка, недасып, недаяданьне — усё гэта можа аслабіць волю і зьбіць нас са шляху. Таму выпрацоўка звычайка — гэта выкарыстаньне аўтаматычных мадэляў паводзінаў, якія вядуць нас да здароўя без штодзённых валявых выдаткаў. Зьмяніцца цяжка, бо наш мозг настроены на эканомію і аптымізацыю дзейнасьці. Чым больш звычайка спрацоўвае на аўтамаце, тым меншы ціск. Калі мы любім тое, што робім, атрымліваем ад гэтага пазітыўныя эмоцыі, ідэнтыфікуем сябе са сваімі звычкамі, то робім усё лёгка, без супраціўленьня.

Мы самі робімся звычайкай. Чым больш звычайка мы ўкараняем, тым лягчэй нам гэта рабіць — мы папросту трэніруем “звычайку да новых звычак”. Пачніце з самага малога і дывядзіце гэта да аўтаматызму — так вы адпрацуеце навык фармаваньня звычак. Трэба толькі “спакусіць мозг”, і ён сам зачэпіцца за задачу, а нам застанецца адно насалоджвацца працэсам.

Зьмена звычайка — справа не аднаго дня і нават месяца. Пашыраючы свой гарызонт плянаваньня, мы можам убачыць сябе ў будучыні і прымаць тыя рашэньні, якія зробіць нас здаравейшымі і шчаслівымі ў доўгатэрміновай перспектыве. Няўменьне так глядзець правакуе нас на імгненныя рэакцыі, якія наносзяць страты здароўя. Напрыклад, заесці стрэс, прапусьціць трэніроўку, завеснуць да глыбокай ночы на новым сэрыяле. Ці маеце вы права зрабіць гэта? Так, але тое будзе не любоў да сябе, а патураньне, здрада вашых доўгатэрміновых мэтаў.

Час мяняцца. Многім людзям страшна нешта мяняць, бо чым даўжэй існуе звычайка, тым яна трывалейшая. І вось вы ў сваёй зоне камфорту, адкуль здаецца, што ламаць сябе ня варта. Але ня верце гэтаму заспакаяльнаму голасу — чалавек заўсёды можа зьмяніцца да лепшага, і нават у сталым узросьце гэтыя зьмены ідуць на карысьць. Дасьледчыкі на працягу 18 гадоў назіралі за людзьмі, якім на той момант было ня менш за 75 гадоў. Аказалася, што адмова ад курэньня і павелічэньне фізычнай актыўнасьці нават у такім узросьце павялічвае працягласьць жыцця на 5 гадоў для жанчынаў і на 6 гадоў для мужчынаў.

Мы жывыя, пакуль мяняемся, зьмены — гэта і ёсьць само жыццё. Касьнеючы, мы становімся менш гнуткімі і адаптыўнымі,

больш крохкімі — і нават невялікі стрэсар зможа нас зламаць. У любым узросьце будзьце дзецьмі ўнутры сябе, цікаўнымі і рызыкаўнымі!

### Пытаньні і заданьні

1. Якія звычкі вы хацелі б выпрацаваць? Якіх звычак вы хочаце пазбавіцца?
2. Што вы хочаце рабіць, але ня ўмеете?
3. Якое сваё азэрэнне запомнілася вам мацней за ўсё?

## 2. Карысьць — гэта задавальненьне ў будучыні

“Апішы мінулае, дыягнастуй сучаснасьць, прадкажы будучыню” — так вучыў Гіпакрат. Спробы зьмяніць сябе безь відавочнае выгады ўспрымаюцца мозгам як марнатраўства: навошта нешта мяняць, калі сёньня мне і так добра? Мы можам інвэставаць у сябе будучыні, калі бачым гэтую самую будучыню, і яна нам падабаецца — ці палохае. Робячы выбар у моманце, пытайцеся ў сябе кожны раз, ці прынясе вам гэта карысьць у доўгатэрміновай пэрспэктыве? Калі не, то, магчыма, яго і ня варта рабіць. Многія людзі ня хочуць нават уяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна для іх. Але важна рэгулярна думаць, што здарыцца з вамі, калі вы ня зьменіцеся і будзеце працягваць кожны дзень рабіць тое, што робіце сёньня.

Ці павялічваюцца вашы рэсурсы — грошы, уплыў, вядомасьць, сябры, навыкі, — альбо вы дэвальвуетеся з кожным годам? Ці рухаецца ваша кар’ера? Вы схуднелі ці набіраеце вагу, ці пачалі больш падцягвацца або ўжо цяжка дыхаеце, паднімаючыся па лесьвіцы? Ці пасьпяхова вы спраўляецеся са стрэсам? Ці расьце ваш «кошт»? Няма нічога страшнага ў тым, што адказы вам не падабаюцца — як мінімум вы шчырыя з сабой, а гэта выдатны пункт адліку для зьменаў.

У сьвеце існуе мноства заняткаў, у якіх мы можам альбо быць пасьпяховымі, альбо застацца ні з чым. Таму наш мозг праводзіць часта неўсьвядомлены аналіз верагоднасьці атрымання карысьці і на яго аснове выдае нам крэдыт матывацыі. Калі мэта прызнана годнай і шанцы на яе дасягненьне высокія, то мы напаўняемся энэргіяй і дзейнічаем. За гэты працэс адказвае дафамінавая сыстэма

мозгу, а яе нэўрамэдыятар — дафамін — можна ўмоўна разглядаць як валюту мозгу.

Як і любую валюту, дафамін трэба зарабіць, і яго заўсёды бракуе. У натуральных умовах дафамін выпрацоўваецца тады, калі мы робім нешта важнае і карыснае для сябе, прапампоўваючы свае навыкі і ўзмацняючы рэсурсы: прабегліся — дафамін, выпаліся — дафамін, даведаліся новае — дафамін і гэтак далей. З кожнае дзеі вылучаецца трохі, але якасная дывэрсіфікацыя забяспечвае выдатнае самаадчуваньне. Зразумела, марнаваць проста так такой працай нажытую валюту мозг не зьбіраецца. І калі вы кажаце сабе «трэба»: вывучыць мову, схуднець ці пачаць бегаць, — мозг разумее, што гэта запатрабуе вялікіх выдаткаў энэргіі, якіх, магчыма, цяпер зусім няма і якія трэба браць у крэдыт. Таму мозгу прасьцей сабатаваць мэты, чым вытрачацца на іх дасягненьне.

Уявіце сабе дафамінавую сыстэму як банк, а прэфрантальную кару вашага мозгу як прадпрымальніка. Для атрымання крэдыту важна мець добры бізнэс-план на будучыню: выдатную ідэю з высокімі шанцамі на дасягненьне выніку. Чым шырэйшы ваш гарызонт плянаваньня, чым ясней вы ўяўляеце, як менавіта зьбіраецеся дасягнуць сваіх мэтаў, як будзеце спраўляцца з узьніклым цяжкасьцямі, тым імаверней атрымаеце крэдыт доўгатэрміновай матывацыі.

Пакажыце «банку», што справа выйгрышная, інавацыйная і абяцае вялікі прыбытак, растлумачце, чаму менавіта вы здольныя даць гэтаму рады. Чым лепш вы ўяўляеце будучыню, тым верагодней яе дасягненьне. Калі вам цяжка ўявіць, што будзе з вамі празь месяц, то ня варта і разьлічваць на матывацыю ў доўгатэрміновых мэтах — мозг ня дасьць вам энэргію, калі вы жывіце адным днём. Большасьць нават ня хоча ўяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна. Але важна разумець, што здарыцца з вамі, калі вы ня зьменіцеся сёньня.

Імавернасьць невяртання крэдыту матывацыі настолькі высокая, што ня варта і рызыкаваць. Зьвярніце ўвагу: пад вашыя фантазіі аб тым, што «аднойчы прачнуся мільянерам» або «выйду замуж за прынца», мозг і шэлегам ламанага ня дасьць, патрэбныя толькі выразныя і рэальныя пляны.

Каб атрымаць крэдыт, трэба мець добрую крэдытную гісторыю: вы павінны мець досвед набыцьця такіх навыкаў, няхай і ў мен-

шых маштабах. Змаглі бегаць і займацца раз у тыдзень? Значыць, можна даць энэргіі і на заняткі двойчы ў тыдзень. Крэдыт на меншую суму атрымаць нашмат рэальней, таму зьменшыце запыты і затым паступова іх падвышайце.

Для атрымання крэдыту патрэбны добры заклад і адсутнасць запазычанасцяў. Стан здароўя — гэта і ёсць наш заклад. Калі мы якасна харчваемся, высыпаемся, маем развітую цяглічую сыстэму, кантралюем стрэс, маем доброе кола зносінаў і сацыяльны статус, то пад гэтыя рэсурсы мозг з задавальненнем выдасць нам матывацыю на будучыню. Калі ўжо зь цяжкасцю дацягваем да вечара пятніцы, ледзь спраўляемся са стрэсам, то ўся валюта мозгу будзе ісьці на забеспячэнне штодзённага функцыянавання, без адкладвання запasu на будучыню.

Дамаўляйцеся, а не выбівайце сілай. Каб атрымаць больш рэсурсаў ад свайго арганізма, мы часыцяком дзейнічаем груба, прымушаючы сябе штосьці рабіць. Але злоўжыванне словам «трэба» прыводзіць да падзення ўзроўню дафаміну і вялікіх валявых выдаткаў. Многія спрабуюць падмануць дафамінавую сыстэму, звяртаючыся да лёгкіх стымулятараў. Дафамінавая «халява» — гэта ўсё, што падымае ўзровень дафаміну без намаганняў. Зьелі салодкае — настрой падняўся, выпілі — палепшылася суб'ектыўная самаацэнка. Але друк нічым не забяспечаных грошай заўсёды прыводзіць да інфляцыі. Лішак дафамінавай стымуляцыі мозгу прыводзіць да зьяўлення залежнасці і яшчэ большым разладам матывацыі.

Імавернасьць атрымаць крэдыт вышэйшая, калі ў вас ёсць здольнасці да таго, на што вы яго просіце. Мозг ацэньвае гэта па ўзроўні асалоды — усвядомленага атрымання задавальнення пры заняцці нейкай справай. Калі вам толькі «трэба», але пры гэтым зусім не падабаецца, то, верагодна, у крэдыце вам адмовяць. А калі вас да чагосьці моцна цягне, але вы не атрымліваеце задавальнення, то рызыка парушэння дафамінавай сыстэмы прыкметна ўзрастае.

Не шукайце матывацыю звонку, усё, што вам трэба, ёсць у вашай галаве. Сфармуйце добрую крэдытную гісторыю, патрэніраваўшыся на дробязях, навучыцеся атрымліваць задавальненне ад мэты, устрымайцеся ад залішняй стымуляцыі, назапасьце ўнутраныя рэзервы. І затым стварыце рэалістычны

і натхняльны бізнэс-план па дасягненні сваёй мэты. Тады ваш мозг дасць вам такое натхненне і матывацыю, што вашай энэргічнасці можна будзе толькі пазайздросціць. Вучыцеся не ламаць сябе, а весьці перамовы на роўных са сваім мозгам, — і ўсё атрымаецца.

### Пытаньні і заданьні

1. Што вы думаеце пра будучыню? Ці часта вы адкладаеце нешта на заўтра?
2. Ці трымаеце баянс кароткатэрміновае доўгатэрміновае ў сваім жыцці?
3. Колькі часу вы інвэстуеце ў сябе штодзень?

### 3. Тэорыя будучыні

Мы ўвесь час хочам спазнаць будучыню — ад гэтага залежыць наша выжыванне, — таму здавён-даўна такія папулярныя варожбы, прагнозы, астралягі і да т. п. Чым лепш мы ведаем пагрозу, тым эфэктыўней зможам да яе загадзя падрыхтавацца і больш адэкватна адрэагаваць. Таму прэфрантальныя долі заняты мадэляваннем розных складаных сытуацый і пошукам аптымальнага рашэння. Наш мозг будзе чаканьні і мадэлі будучыні, зыходзячы з успамінаў аб мінулым. Адрэагуючы гіпакамп захоўвае і ўспаміны, і праекцыі будучыні. Калі выдаліць гіпакамп, то пакутуе ня толькі памяць, але і здольнасць плянаваць свае дзеянні. Нядзіўна, што ўчынкі задаюць тэмп нашага жыцця і што парадкаванне мінулага досьвед, напрыклад, у псыхатэрапіі, дапамагае людзям зь вялікім энтузіязмам глядзець у будучыню. Чым горш вы думаеце аб сваім мінулым, тым горшай будзе і ваша будучыня. А вось маючы пазітыўныя ўспаміны, прасьцей дабівацца поспеху.

Па сутнасці, чаканьні — гэта фантазіі нашага мозгу, яго ўяўленьні, што і як будзе адбывацца. Але гэтыя чаканьні аказваюць сур'эзнае ўздзеянне на сапраўдны момант. Нашы дзеянні і эмоцыі знаходзяцца ў “цёню будучыні” — мы можам адчуваць сябе парознаму ў залежнасці ад чаканняў. Напрыклад, пры дэпрэсіі людзі бачаць у будучыні толькі безвыходнасць, нягледзячы на адсутнасць праблемаў цяпер. І менавіта гэтая будучая безвыходнасць прымушае іх паку-

таваць ужо сёння. Скажэньне карціны будучыні выклікае трывогу і прадчуваньні.

Гарызонт плянаваньня ці мапа будучыні — гэта чаканьні нашага мозгу, закадаваныя ў нэўронавых контурах. Стрэс і колькасьць наяўных рэсурсаў уплывае на нашы рашэньні. Чым вышэй узровень стрэсу і ніжэй колькасьць наяўных рэсурсаў для пераадоленьня сытуацыі, тым мацней мяняецца яе ўспрыманьне.

Ва ўмовах стрэсу мозг пераходзіць на “рэжым выжываньня”, калі гарызонт плянаваньня вельмі вузкі, і доўгатэрміновыя наступствы нашых дзеяў няважныя. Калі вы стаміліся і зьнясіленыя настолькі, што ня можаце сабрацца з думкамі, ваш арганізм аддасць перавагу булцы, а не здаровай фігуры.

Гэта рэжым “хуткага” жыцьця, калі выжываньне непрадказальнае, у процівагу “павольнаму” жыцьцю. У рэжыме “хуткага” жыцьця мы жывём адным днём, не думаючы пра будучыню. Таму разьвівайце стрэсаўстойлівасьць і вытрымку: многія людзі трапляюць у заганнае кола стрэсу, калі яны моцна стамляюцца, і ў іх нізкі самакантроль і няма жаданьня нешта плянаваць — дзень пры дні.

У рэжыме «хуткага» жыцьця мы больш спакушаемся. У банку, калі вы сядзеце запаўняць дамову на крэдыт, побач з вамі будзе стаяць паднос з цукеркамі, а запаўняць паперы будзе прывабная дзяўчына — і не выпадкова. Чым вышэй у вас паднімецца дафамін пры выглядзе салодкага або жаночай прывабнасьці, тым горш вы зможаце разьлічыць доўгатэрміновыя наступствы і ўмовы крэдыту.

Пры напрацаваных унутраных рэсурсах спакусы будуць на вас уплываць прыкметна слабей. Палітыкі, навіны, стрэс падаюць нам мноства сыгналаў дэфіцыту і пагрозы, што абмяжоўвае нашы паводзіны і робіць іх зьмену невыгоднай для арганізма. Усё гэта кароціць наш гарызонт плянаваньня і пераключае ў рэжым “хуткага” жыцьця. Бо няма сэнсу імкнуцца худнець, калі ўсё чалавецтва можа загінуць ад каметы (вайны, крызісу, клімату, прышэльцаў, эпідэміі) у найбліжэйшыя паўгода! Важна выконваць інфармацыйную гігіену і ўсьвядомленасьць для таго, каб захаваць матывацыю і мэтазгоднасьць зьменаў. Не паддавайцеся на правакацыі і пазьбягайце абясцэньваньня будучыні — гэ-

та дапаможа вам захоўваць капітал, увагу і рэсурсы, не зьліваючы іх у чорныя дзіркі.

Пашырайце ваш гарызонт плянаваньня: штодня надавайце час прагляду сваіх доўгатэрміновых плянаў, разважайце пра іх, пра вашу місію. Чытайце кнігі пра будучыню, прыдумляйце 5–10 крэатыўных ідэй для трэніроўкі ўяўленьня, шукайце магчымасьці і доўгатэрміновы патэнцыял у тым, што атачае вас. Думайце пра сваю спадчыну, пра дзяцей і ўнукаў, пра экалёгію плянэты і пра ўсё, што пераўзыходзіць вас. Думайце пра карысьць здаровых звычак як пра задавальненьне — у будучыні. Павярніцеся тварам да будучыні, а не стойце да яе сьпінай, разглядаючы свой цень.

Трэніруйце футурыстычную зоркасьць. На якую колькасьць дзён наперад вы звычайна зазіраеце? Рабіце пазітыўныя прагнозы на дзень і тыдзень і ацэньвайце іх верагоднасьць. Рабіце прагнозы на розныя падзеі, напрыклад, на шпацыры падумаіце, як гэтая вуліца будзе выглядаць праз 20 гадоў? Паказана, што практыка прадказаньняў сапраўды павялічвае іх дакладнасьць. Пытайце сябе, колькі разоў я падцягнуся праз месяц? Колькі грошай зараблю за месяц? Кажуць, што старасьць надыходзіць тады, калі вы кажаце больш пра мінулае, чым пра будучыню. Шукайце патэнцыял у тым, што вакол вас, — гэта дапамагае ўбачыць будучыя магчымасьці і засяродзіцца на станоўчых аспэктах таго, што адбываецца, ад вонкавага сьвету да сваіх асаблівасьцяў. Трэніруйце аптымізм — гэта карысна для здароўя.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта вы кажаце пра будучыню? А пра мінулае? Які паміж імі баянс?
2. Як вашы чаканьні адносна будучыні ўплываюць на ваша самаадчуваньне сёння?
3. На які тэрмін у будучыні вы плянуеце сваё жыцьцё? Ці ёсьць у вас гадавы, 5-гадовы, 20-гадовы пляны?

### 4. Будучы Я

Як і кім вы сябе бачыце ў будучыні? Ці ёсьць у вас ясны вобраз альбо толькі туманныя адчуваньні? Наколькі ясна вы можаце ўспомніць сябе ў мінулым? Ці адчуваеце вы сувязь паміж усімі гэтымі “я”? Навукоўцы ўсталявалі, што часта “мы ў сучаснасьці” і

“мы ў будучыні” — гэта амаль чужыя людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаёмца, і таму нам ня так цікава нешта рабіць для яго, напрыклад, адкладаць грошы, замест таго каб патраціць іх тут і цяпер, ня есьці сёння салодкае, каб у будучыні не пакутаваць ад дыябэту.

Важна разьвіваць у сабе гэтыя навукі — уяўляць сябе ў будучыні і выбудоўваць бесперапынную лінію свайго жыцця, перамянаючы паміж мінулым і будучыняй. Чым на большы тэрмін мы бачым сябе ў будучыні і праецыруем свае задачы, тым далейшы наш гарызонт плянаваньня.

Уменьне ўяўляць і мадэляваць розныя сытуацыі звязана з працай прэфронтальнай кары. Чым ярчэй і дакладней, эмацыйней мы бачым сябе ў будучыні, тым мацней гэта ўплывае на нашы паводзіны сёння. Часта “мы ў сучаснасьці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужыя людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаёмца, і таму мы не матываваныя нешта рабіць для яго.

Па сутнасьці, наш самакантроль — гэта стрымальна праца лобных доляў, і мы стрымліваемся ад дрэнных учынкаў, бо здольныя ўбачыць у будучыні іх вынікі, паглядзець на сытуацыю вачыма сябе і іншых людзей, прадказаць іх рэакцыю.

Нэгатыўна ўплываюць на працу прэфронтальнай кары стрэс, стома, недасып, трывога. Усё, што кароціць сілу волі, зьмяншае значнасьць будучыні «я». Кароціць гарызонт плянаваньня і ўздых дафаміну, таму любыя моцныя спакусы і стымуляцыя зьніжаюць нашу здольнасьць рацыянальна думаць. Тыя людзі, у каго нізкая здольнасьць убачыць сябе ў будучыні, жывуць «тут і цяпер» увесь час, аднак у гэтым няма ніякай рамантыкі: яны схільныя да абжорства, наркотыкаў, хамства, злачынстваў і супрацьпраўных паводзінаў. Такія імпульсіўныя паводзіны ўзьнікаюць праз няздольнасьць убачыць і ацаніць вынік сваіх дзеяньняў, людзі як быццам бы замкнёныя ў цяперашнім дні без шанцу выратавацца.

Думаць пра будучыню — гэта даволі энэргаёмістая задача для мозгу, таму мы яе часта пазьбягаем. Але дасьледаваньні паказваюць, што тыя людзі, якія больш і часцей думаюць пра будучыню, эфэктыўней вырашаюць праблемы і дэманструюць больш высокі ўзровень самакантролю.

Ілюзія канца гісторыі. Мы так звыклі да сваёй цяперашняй асобы, што нам здаецца — мы ўжо няздольныя зьмяніцца. Мы думаем, што і праз 10 гадоў будзем такімі ж, як цяпер. Але азірніцеся на мінулыя 10 гадоў: вы ж моцна зьмяніліся? Таму і ў бліжэйшыя 10 гадоў вы зможце дабіцца немалога прагрэсу. Пазьбягайце найўнай “веры ў цуд”: праблема ня вырашыцца сама сабой. Чым мацней вы верыце ў нешта падобнае, тым меншая імавернасьць, што вы возьмецеся за вырашэньне гэтай праблемы.

Апішыце сябе ў будучыні. Для таго каб нам было прасцей выпрацоўваць здаровыя звычкі і клапаціцца пра сябе зараз, важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе ў будучыні. Звычайна, чым далей у будучыню мы спрабуем зазірнуць, тым больш расплывістай і абстрактнай яна нам здаецца. Паглядзіце на сябе з розных пазіцыяў — зь я-пазіцыі, збоку, зверху і здалёку.

Апісваючы сваю будучыню, раскажыце гісторыю пра тое, як менавіта вы гэтага дасягнулі, выбудоўваючы ўвесь ланцужок дзеяў (сімуляцыя працэсу). Бо наш мозг любіць гісторыі, і для яго важна пабудаваць прычынна-выніковыя сувязі, а ня проста дафамініць ад прыемных вобразаў. Важна быць шчырым і сумленным з сабой. Раскажыце пра вашу працу, дом, блізкіх, паездкі, перамогі, пляны, хобі і да т. п. Зрабіце кожную сытуацыю максімальна канкрэтнай, запазычаючы адчуваньні, пахі, смакі. Дадавайце актыўныя дзеясловы незакончанага трываньня, напрыклад “я жыву ў доме” (а не “я пабудаваў дом”), “я працую над праектам” (а не “я атрымаў працу”).

Таксама апішыце дакладна час дня, людзей (у што яны апранутыя, што робяць і што гавораць) і аб’екты вакол. Хто дапамагае вам з вашай будучыняй? Чым ярчэй і паўней апісаньне, чым больш эмоцыяў і прывязак, тым эфэктыўнейшае практыкаваньне. Задзейнічайце невэрбаліку — пішыце ці думайце пра гэта ў моцнай позе, выпрастаўшыся, усміхаючыся, ківаючы сабе для ўнутранай згоды! Важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе.

Паглядзіце на сябе будучага. Цяпер ёсьць мноства праграм, напрыклад, Faceapp, якія

з высокай ступенню дакладнасці могуць паказаць ваш твар у будучыні, а таксама змадэляваць, як паўплывае на ваш выгляд той ці іншы лад жыцця. Калі вы бачыце сябе ў будучыні, гэта моцна эмацыйна ўздзейнічае на вашу матывацыю.

Існуе даведзеная карысць састараных фота сябе, асабліва калі вы іх раздрукуеце і будзеце трымаць пад рукой, скажам, у нататніку. А ў адным з даследаванняў курцоў паказалі іх выяву праз 20 гадоў, калі яны будуць працягваць курыць. Людзі так гэтым уразіліся, што пры кантролі праз паўгода 27,5% удзельнікаў, якія ўбачылі свой «твар курца», сказалі, што кінулі, але рэальна зь іх кінулі 13,8% (кантроль СА), а кінулі ў кантрольнай групе — усяго 1,3%. Гэта значыць многім кінуць дапамагло фота іх «курца». Сёння вы можаце згенэраваць ваш «тлусты» і «худы», «пітушчы», «недаспаны» твар і фігуру, гэтыя фатаграфіі могуць стаць магутным каталізатарам змянаў.

Уяўленне сябе ў будучыні запускае пэўныя нэўрабіялагічныя механізмы, сярод якіх важным з'яўляецца актывацыя растральнай зьвіліны поясу. У адным з даследаванняў людзі, разглядаючы састараныя фатаграфіі, вырашалі больш адкладаць на сваю пэнсію. У іншым даследаванні людзі, якія пісалі ліст сабе будучым праз 20 гадоў, на 74% менш (у параўнаньні з 3 месяцамі) падманвалі і круцілі. Калі мы канкрэтна бачым будучыя вынікі сённяшніх рашэнняў і эмацыйна рэагуем, гэта можа быць магутным матыватарам змяніць свой лад жыцця.

Напішыце ліст сабе будучаму. Што вы хочаце спытаць і даведацца? Такіх лістоў можа быць шмат — вы можаце адправіць іх самі сабе і атрымаць праз год ці пяць гадоў па электроннай пошце. Таксама можна напісаць і ліст сабе сучаснасці ад сябе будучыні. Або ўявіце сустрэчу з самім сабой. Пра што вы сябе спытаеце? Пра што будзеце казаць? Гэта варта рабіць рэгулярна з дапамогай сэрвісаў накіраваных FutureMe, Letter 2 Future або выкарыстоўваючы функцыю «адправіць пазней» у Гугл і Яндэкс пошце.

Пастаўце сябе на месца будучага «я». Ацаніце свой выбар, падумайце, як бы адрэагаваў будучы «я» на вашы ўчынкi сёння? Які б варыянт ён упадабаў? Як паўплываюць на вас праз 20 гадоў здзейшчаныя сёння ўчынкі?

Як думаць пра будучыню? Тыя, хто глядзеў фільм «Сакрэт», ведаюць адказ — трэба выразна ўявіць, што ты хочаш атрымаць, і прымусяць сябе паверыць, што гэта ў цябе ўжо ёсць. Тысячы адэптаў пазітыўнага мыслення і ўяўлення па ўсім свеце адчайна ўяўляюць вiлы, яхты і валізкі з грашыма, але атрымліваюць толькі разлады. Чаму? Рэч у тым, што «фантазіі аб будучыні» і «сімуляцыя працэсу ў будучыні» — гэта прынцыпова розныя рэчы. Фантазіруючы, мы як бы спажываем сваю будучыню, уяўляючы здзейснены факт. А завершаная задача ўжо не такая цікавая мозгу. Больш за тое, такія фантазіі — гэта проста дафамінавая халява, атрыманьне задавальнення без рэальнага дзеяння. Такія фантазіі часта зусім нерэальныя і сваю нерэальнасць яны хаваюць пад маскай перараджэння, тагасветнага жыцця або пабудовы камунізму ў сьветлай будучыні.

Даследаваньні паказалі, што нерэалістычныя фантазёры маюць нашмат менш шанцаў дабіцца жаданага. Чым вышэй узровень фантазій, тым ніжэй верагоднасць таго, што чалавек будзе прыкладаць намаганьні ў дасягненьні мэты, і вышэй верагоднасць няўдачы. Існуе карэляцыя паміж частатой пазітыўных фантазій і сымптомамі дэпрэсіі. Акрамя гэтага, фантазіі зьніжаюць узровень энэргіі і верагоднасць таго, што чалавек будзе нешта рабіць.

Не расказвайце ўсім запар пра свае пляны: чым больш вы дзеліцеся, тым менш верагоднасць іх увасабленьня. Фантазіруючы і ўвесь час абмяркоўваючы свае мэты на будучыню, вы, вядома, атрымліваеце задавальненне. Але рэч у тым, што гэта прыводзіць да «спажывання будучыні», мозг пачынае ўспрымаць гэты плян як завершаны. Многія надоўга затрымаюцца на этапе бясконцых разважанняў, атрымліваючы задавальненне ад працэсу. Пагаварыўшы пра дыеты і трэніроўкі, мы адчуваем палёгку, як быццам самі пазаймаліся. Нават наяўнасць «здоровых страваў» у меню можа расслабляць нас і правакаваць на паглынаны больш каларыйных. Будзьце партызанамі — вядзіце тэмны ЗЛЖ, бяз фота ў інстарграме і чэкінаў у фэйсбуку: адчуваньне таямніцы прыемнае і дапамагае прытрымлівацца звычак.

Сымуляцыя працэсу, а не фантазія. Правільна не фантазіраваць, уяўляючы выніковы вынік, а сымуляваць працэс. Сымуляцыя

працэсу — гэта калі вы ўяўляеце, як пераадолюеце перашкоды на шляху да мэты. Напрыклад, фантазія здачы іспыту — гэта эйфарыя і скачкі з залікоўкай. Сымуляцыя працэсу — гэта калі вы ўяўляеце сябе сфакусаванага і мэтанакіраванага, які працуе над канспэктамі, разбірае складаныя задачы і атрымлівае задавальненьне ад прагрэсу. Уяўляць, як усе зайздросьцяць твайму прэсу, — гэта фантазія, а вось плянаваць, як будзеш дабірацца да спартзалы нават у дождж, як будзеш супрацьстаяць стрэсаваму пераязданню, — гэта сымуляцыя працэсу. Такая «негатыўная фантазія», звязаная з выяўленьнем і пераадоленьнем складанасьцяў, павялічвае веру ў сябе, павялічвае пазітыўныя чаканьні і верагоднасьць таго, што вы даможацеся пасьпеху ў справе.

Шэраг дасьледаваньняў, дзе параўноўваліся сымуляцыі і фантазіі (у пахудзеньні, у выпусьнікоў і да т. п.) паказалі, што сымуляцыі рэальна працуюць, а фантазіі — шкодзяць. Фантазія — гэта дафамінавая ілюзія, абязбольвальнае, для таго каб ня думаць аб рэальнасьці.

Мысьленны кантраст. Зьвязвайце сучаснасьць і мінулае, калі ставіце сабе мэты: “Я адціскаюся 20 раз, хачу адціскацца 100 разоў”, — кантрастуйце “я сапраўдны vs я будучы”. Стаўце думку аб будучыні перад фактам аб сучаснасьці, “я хачу схуднець да 60 кг, а цяпер ува мне 120 кг”. Калі вы робіце акцэнт на тым, чаго хочаце дабіцца, а толькі затым — на перашкодах, мозг факусуецца на пошуку рашэньняў дадзеных праблемаў.

Прыдумляйце самыя розныя сцэнары. Для мозгу карыснае павелічэньне альтэрнатыўных сцэнароў будучыні і мінулага (ах, калі б) — гэта важна для нашых нэўронавых сетак, канструваньня магчымай будучыні. Вядома, ня варта ўпадаць у скрайнасьці: думаць аб будучыні — гэта не трывожыцца пра яе, бо спробы паўплываць на тое, на што вы ня можаце паўплываць, толькі ўзмацняюць стрэс. Плянуйце і прадумвайце, а потым вяртайцеся ў сапраўдны момант зь яго задавальненьнямі. Для балянсу карысна: станюўча ставіцца і ганарыцца сваім мінулым, быць умераным у асалодах сучаснасьцю і быць рыху арыентаваным у будучыню.

## Пытаньні і заданьні

1. Які патэнцыял схаваны ў вас і ў тым, што вы робіце?
2. Напішыце ліст сабе будучыні.
3. Запішыце свае мэты ў форме мысьленнага кантрасту.

## 5. Упарадкаваньне мінулага

Для кагосьці мінулае — гэта якар і крыніца апраўданьняў, для іншых — падмурак для росту, у розных людзей розныя старты, але ўменьне мяняцца ёсьць у кожнага чалавека. Зразумела, у мінулым нічога нельга зьмяніць, але нашы ўспаміны аб мінулым плас тычныя. Многія людзі тлумачаць свае няўдачы мінулым досьведам і ўвесь час да яго зьвяртаюцца. Наш мозг канструюе сцэнары будучыні, выкарыстоўваючы фрагменты памяці, таму важна пазітыўна і канструктыўна ставіцца да свайго мінулага і працаваць над ім, што часта і адбываецца ў псыхатэрапіі. Перапісаўшы гісторыю нанова, прапрацаваўшы ўспаміны, якія траўмуюць, зьмяняўшы эмацыйнае стаўленьне да мінулага досьведу, зьвязаўшы разрозьненыя ўспаміны, мы пачынаем ясней бачыць сваю будучыню.

Паміж рэальнай падзеяй і нашым успамінам можа ўвогуле ня быць нічога агульнага: успамінаючы нешта, мы кожны раз перапісваем гэта ў памяці. Дасьледаваньні паказалі, што 30–50 % людзей лёгка ўнушыць успаміны аб падзеях, якія зь імі ніколі не адбываліся. Пры гэтым яны шчыра вераць у іх, напэўняючы дэталі і эмоцыямі. Навукоўцы называюць гэта «канфармізмам памяці»: калі назіраць за гіпакампам і мігдалінай з дапамогай тамографа, можна ўбачыць, як «перазапісваюцца» ўспаміны. «Фальшывыя ўспаміны» адыгрываюць вялікую ролю ў паказаньнях сьведак і актыўна выкарыстоўваюцца прапагандай. Напрыклад, навадныя пытаньні могуць дапамагчы сьведкам здарэньня ўпэўнена «ўспомніць» марку і колер машыны, якая зусім не прымала ўдзелу ў ДТЗ.

Выкарыстаньне мінулага. Мы канструюем будучыню, выкарыстоўваючы фрагменты памяці. Перапісаўшы гісторыю нанова, зьвязаўшы разрозьненыя ўспаміны, мы пачынаем ясьней бачыць сваю будучыню. Я раю напісаць максімальна дэталізаваную аўтабіяграфію. Калі ў ёй выяўляюцца сьляпыя плямы ці пэрыяды, якія вам непрыемна згад-



ваць, можаце вярнуцца да іх пазьней. Ясная памяць аб мінулым важная для пачуцьця бесьперапыннага ўяўленьня сябе на лініі часу і, адпаведна, пазітыўнага погляду на будучыню. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні. Многія людзі, сьведома ці несьведома, успамінаюць дзіцячыя гісторыі, якія іх натхняюць, свае гісторыі посьпеху. Такое мінулае — магутны падмурак для будучых дасягненьняў.

Аляксандру Македонскаму з дзяцінства расказвалі гісторыю, што ён — сын Зеўса, і гэта, безумоўна, магутны чыньнік веры ў сябе, які запуськае эфэкт самаздзейснага праоцтва. На жаль, у многіх сем'ях выхаваньне накіраванае на прыгнечаньне дзяцей, абясцэньваньне іх намаганьняў, фармаваньне вывучанай бездапаможнасьці. Дзяцей, па сутнасьці, не выходзяць, а ціснуць для атрымання жаданых паводзінаў. Такая памяць нэгатыўна ўплывае на ўспрыманьне будучыні.

Шукайце апору і пазітыўныя сцэнары ў сваім мінулым. Вам бракуе волі да перамогі? Выпішыце ўсе ўспаміны, дзе вы перамагалі. Перажывіце іх яшчэ раз, акцэнтуючы момант на той сваёй якасьці, якую вы хочаце разьвіць у будучыні. Прайграйце гэтыя ўспаміны, зрабіўшы іх крыху больш яркімі, пазітыўна тлумачачы няпэўнасьць. Зьбярыце набор такіх успамінаў, можна аформіць яго ў выглядзе альбома. У маёй біяграфіі ёсьць шэраг невялікіх падзей, якія я часта згадваю, яны і сёньня зьяўляюцца для мяне крыніцай сілы: перамогі ў алімпіядах, віктарынах, прызнаньне каштоўнасьці маёй творчасці і да т. п.

Успомніце рэальныя факты, пабудуйце ўспамін на аснове памяці, але пры гэтым сьмела ўключайце ўяўленьне. Тыя моманты, якія вы цьмяна памятаеце, дамалёўвайце ў пазітыўным ключы. Такі перапрагляд успамінаў дапаможа вам зьмяніць эмацыйны зарад, знайсці падставу сваіх дасягненьняў, апору для зьмены ў будучыні, памянаць важнасьць падзей і звязаць іх прычынна-выніковымі сувязямі.

Навукоўцы ўстанавілі, што часта нашы праблемы з камунікацыяй і стаўленьнем да здароўя бяруць пачатак у дзіцячым узросьце. У адным дасьледаваньні было паказана, што тыя людзі, хто не любіў спорт і фізкультуру ў пачатковай школе, у дарослым

узросьце мелі сядзячы лад жыцьця і займацца фізычнай актыўнасьцю не хацелі. Гэта шмат у чым звязана з нэгатыўнымі ўспамінамі: прымус да руху, пачуцьцё няёмкасьці, насмешкі аднакласнікаў, траўмы, няўдалы досьвед зьніжэньня вагі і да т. п. Для вяртаньня пазітыўнага досьведу можна ўспомніць і запісаць усе моманты з жыцьця, дзе вам было радасна рухацца, бегаць, танчыць, усе выпадкі цяглічнай радасьці і задавальненьня ад валоданьня рухомым і гнуткім цэлам. Ясная памяць аб мінулым важная для бесьперапыннага ўяўленьня сябе на лініі часу. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні.

Траўматычны досьвед важна прапрацаваць, выразна і ясна прызнаючы нэгатыўныя моманты, але й акцэнтуючы пазітыўныя. Падчас яго апісаньня карысным будзе правесць лёгкаю дысацыяцыю, замяніўшы займеньнік “я” на апісальны ў трэцяй асобе, як быццам гэтую сытуацыю бачыў хтосьці іншы. Таксама варта выкарыстоўваць кагнітыўныя словы (думаю, лічу, таму што) і дадаць больш дэталей. Выпісаўшы гэты досьвед на паперу, можна рытуальна запячатаць і спаліць ці закапаць. Як ні дзіўна, але ў дасьледаваньнях паказана, што гэта дапамагае зьменшыць узьдзеянне траўмальных перажываньняў.

### Пытаньні і заданьні

1. Напішыце сваю аўтабіяграфію.
2. Якія гераічныя гісторыі з мінулага ў вас ёсьць? Які траўматычны досьвед вамі не прапрацаваны? Як ён замянае вам сёньня?
3. Якія шкодныя звычкі вам не ўдаецца ўзяць пад кантроль?

## 6. Этап разважанняў і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець

Фармаваньне звычак — гэта пытаньне не аднаго дня, дзейнічаць трэба паступова, не кідаючыся адразу “ў бой”. Многія людзі загараюцца ад матывавальнага артыкула, відэа ці прыкладу свайго сябра, пачынаюць капіяваць метадыку і хутка выдыхаюцца. Кожны такі нэгатыўны досьвед зьменаў зьніжае вашу ўпэўненасьць у сабе. Акрамя таго, экстрэмальныя спробы аздаравіцца нясуць

сур'ёзныя рызыкі для здароўя. Зьмяніцца лёгка, галоўнае захацець па-сапраўднаму — такі лозунг мы можам пачуць ад розных коўчаў і матыватараў асобаснага росту. Яны ж сыцьвярджаюць, што калі ў вас не атрымалася, то вінаватая ў гэтым вы і толькі вы. Насамрэч гэта ня так. Уся справа ў кагнітыўным скажэньні — тыя, у каго атрымалася, шырока разносяць інфармацыю аб сваім посьпеху, а тыя, хто здаўся, як правіла, маўчаць.

У нас ствараецца няслушнае ўяўленьне аб пасьпяховасьці спробаў зьмяніцца — гэта сапраўды складана. Так, пасьпяхова ўтрымліваюць паніжаную вагу толькі 5% ад тых, хто садзіцца на дыету, каля 50% людзей не прымаюць прапісаныя лекі правільна, 75% людзей адмаўляюцца ад сваіх плянаў. Сярод тых, хто дае сабе абяцаньні зьмяніцца ў новым годзе, толькі 8% выконваюць намеры, а траціна здаецца ўжо ў студзені.

Нам важная падрыхтоўка і стараннае абдумваньне таго, што і як мы будзем рабіць, дзея чаго мы гэта будзем рабіць і якія рэсурсы ў нас ёсьць. Чым лепш мы прадумаем і сплянруем, тым верагодней наш шанец на посьпех — вылучыце адзін-два тыдні, каб сабраць больш інфармацыі і “схадзіць на выведку”, для больш дакладнага пляна. На гэтым этапе адбываюцца неабходныя зьмены: вы падрыхтоўваеце глебу свайго розуму і кідаеце туды зерні разважаньняў і ідэй. Працягвайце паліваць іх сваёй увагай, і яны прарастануць у выглядзе ваших дзеяньняў.

Пастаўце сабе мэту, напрыклад, паўгадзіны ў дзень думаць аб неабходнасьці зьмены, запісвайце асноўныя думкі ў дзёньнік, павесьце стыкеры, якія нагадваюць пра гэта, у лазенцы і на лядоўні.

Зьмены парадаксальныя: часам патрабуюць часу, а часам разважаньні крышталізуюцца ў выглядзе азарэньня, якое прыводзіць да пункту невяртаньня і разуменьня, што трэба мяняцца і так далей жыць нельга. Дасьледаваньні паказваюць, што больш за 90% людзей самі, без дапамогі звонку, прымаюць рашэньне і самастойна завязваюць з такімі шкоднымі звычкамі, як курэньне і алькаголь.

Што замінае зьменам? Аналіз папярэдняга досьведу дазволіць зразумець, колькі каштуюць — часу, грошай, сілаў — вашыя трансфармацыі. Накіньце зьверху яшчэ 100%, бо мы схільныя пераацэньваць свае сілы і недаа-

цэньваць выдаткі. Ці гатовыя вы плаціць такую цану? Таксама падлічыце, чаго вам будзе каштаваць, калі вы ня зьменіце сваю звычку: колькі грошай страціце, колькі гадоў жыцьця страціце, колькі новага не даведаецца. А такі кошт вы гатовыя заплаціць? Ацаніце сур'ёзнасьць свайго намеру стрэс-тэстам: хай ваш сябар паспрабуе вас адгаварыць ад зьменаў — ці здольныя вы супраціўляцца?

Людзі зарана здаюцца. Вельмі частая прычына няўдач — не даводзіць справу да канца. Рэсурсаў хапае на занадта кароткі тэрмін, хоць для фармаваньня сувязяў у мозгу і пераходу звычкі ў аўтаматычны рэжым патрабуецца ня меней за 66 дзён штодзённых паўтораў. Іншыя крыніцы гавораць пра 90 дзён. Калі вы выконваеце намечанае на працягу шасьці месяцаў, то верагоднасьць доўгатэрміновага посьпеху павялічваецца ў 10 разоў. Таму звычка — гэта марафон, а ня спрынт, і вам трэба разьлічыць свае сілы, каб ня выдыхнуцца на паўдарогі.

Разьлічыце свае сілы. Уявіце сабе, што фармаваньне звычкі — гэта выцягваньне буйной рыбы з вады. Тузанеце занадта моцна — лёска парвецца, прыслабіце — рыба заблытае лёску ў хмызах. Патрэбны аптымальны ўзровень нагрузкі. Таму для зьменаў нам важна падтрымліваць усьвядомленасьць у працэсе, і фокус на мэту. Выдаткаваўшы ў пачатку больш увагі і сілаў на звычку, мы даможамся яе паўтарэньня ў будучыні на аўтамаце. Трэба абраць правільны час для зьменаў, калі ў вас ёсьць на гэта сілы і вы не адцягваецеся на іншыя энэргазатратныя рэчы. Калі ў вас гарыць праект, то гэта не найлепшы час для старту.

Сыстэма ці мэта. Многія людзі ставяць сабе мэты, напрыклад, павялічыць біцэпс на пяць сантымэтраў або схуднець на пяць кілаграмаў. З пункту гледжаньня здароўя, такая пастаноўка мэт неэфэктыўная ў доўгатэрміновым прагнозе: дасягнуўшы яе, чалавек спыняе дзеяньні і трапляе ў вір старых звычак, якія адносяць яго назад. Завершанае дзеяньне мозг лічыць непатрэбным; калі вы схуднелі, найважнейшая частка працы яшчэ наперадзе — утрымаць гэтую вагу!

Здаровая вага і цягліцы важныя не да пачатку лета, а на працягу ўсяго жыцьця. Таму слушна факусавацца на тым, каб стварыць сыстэму. Сыстэму харчаваньня, якая будзе падтрымліваць здравую структуру цела на працягу ўсяго жыцьця, стварыць крыніцу за-

робку на доўгатэрміновую пэрспэктыву, а ня проста зарабіць пэўную суму.

Прызнайце праблему цалкам, усвядомце яе. Калі чалавек адыходзіць ад прызнання, не бярэ на сябе адказнасьць, то эфэктыўнасьць прыманых мер будзе нулявая. Так, можна прымусяць кагосьці “зьмяняцца”, але ў гэтага чалавека зьявіцца агіда да вашых добрых намераў. Людзі спрабуюць пазьбегнуць ціску, адмаўляюць факты, выкарыстоўваюць разнастайныя ахоўныя мэханізмы псыхікі: часам аповед пра шкоду курэньня правакуе курыць больш. Многія людзі маюць фальшывую самаідэнтфікацыю са сваімі звычкамі і ня хочуць адмаўляцца ад іх, баючыся страціць “сябе”. Таму так важны этап разважання — для ўсьведамленьня таго, як на нас уплываюць нашы звычкі і якія ў нас ёсьць памылкі адносна іх і сябе.

Супраціў марны? Навакольнае асяродзьдзе ўтрымлівае так шмат трыгераў, што чалавек расходзіць шмат сіл на супраціў. Часта перашкаджае і таксічнае сацыяльнае асяродзьдзе, у якім зьмены не прынятыя і не заахвочваюцца. Таму важна загадзя пралічыць, якія плюсы і мінусы вашых зьмен будуць ня толькі для вас, але і для навакольных. Зьмена асяродзьдзя ў такім выпадку — важны чыннік посьпеху. Калі асяродзьдзе вас не падтрымлівае, магчыма, давядзецца зьмяніць асяродзьдзе. Супраціў можа быць ня толькі на ўзроўні асяродзьдзя: вашы старыя звычкі будуць замінаць засваеньню новых, чым мацнейшая старая звычка, тым складаней яе «перамагчы».

Сумневы паралізуюць. Памятаеце прытчу пра сараканожку, якая не змагла хадзіць, калі яе папрасілі растлумачыць, як у яе атрымліваецца адначасова перастаўляць усе сорака ног? Многія людзі пачынаюць дзейнічаць у стане сумневаў і ваганьняў. Такая дваістасьць розуму, калі вы быццам бы хочаце зьмяніцца, а нібы й ня хочаце — усё гэта чыннікі няўдачы. На этапе плянаваньня разважайце колькі хочаце, але, калі вы пачалі працаваць па зацьверджаным пляне, ня час сумнявацца. Ваш мозг, сутыкаючыся з нагрузкай, будзе прыдумляць сотні выкрутаў, каб не выходзіць з зоны камфорту, і даваць вам адпор. Напэўна ў вас ёсьць і другія сныя выгады ў вашым бягучым стане, таму магчымы самасабатаж.

Тэорыя маленькіх перамог. Вялікія мэты — гэта выдатна, яны натхняюць, і ад іх нават

кружыцца галава. А вось да малых мэт многія людзі адчуваюць пагарду — здаецца, што гэта дробязь, няздольная нешта радыкальна зьмяніць. Ужо калі дыета, то цалкам новая ў самай жорсткай форме — мы вельмі схільныя да скрайнасьцяў. Але шлях да доўгатэрміновых зьменаў ідзе менавіта праз маленькія мэты і штодзённыя перамогі.

Уявіце, што вы ідзяце пешшу да нейкага месца, разьмешчанага за дзясяткі кіламетраў. Вы ня бачыце яго, ня ўбачыце і праз гадзіну, таму неўзабаве можаце пачаць перажываць, ці ў той бок вы ідзяце і ці варта наогул гэта рабіць — і сумневы загубяць вас. Але калі вы ставіце сваёй мэтай прайсьці столькі кіламетраў у дзень, то можаце штодня сьвяткаваць перамогу, пры гэтым ведаючы, што вы становіцеся бліжэй да сваёй мэты.

Штодзённыя перамогі заахвочваюць нас, замацоўваюць звычкі, дапамагаюць прапамоўваць сілу волі. Калі мы факусуемся на рашэньні праблемы цалкам, гэта можа выклікаць адчуваньне безнадзейнасьці, дэфіцыту рэсурсаў, зьменшыць веру ў тое, што мы здольныя гэта зрабіць. Разьбіўшы задачу на простыя і разьвязальныя, мы пазбавімся гэтых думак. Напрыклад, многія людзі, хто адмаўляецца ад салодкага назаўжды, часцей за ўсё зрываюцца. А вось есьці салодкае празь дзень — прасьцейшая ў выкананьні задача, якая дазволіць у два разы зьнізіць яго спажываньне, што мае станоўчы ўплыў на здароўе. Хочаце завязаць з выпіўкай? Досьвед паказвае, што мэта не ўжываць алькаголь на працягу наступных 24 гадзінаў цалкам рэальная і здзяйсняльная.

Факусуйцеся на момантах посьпеху, і яны стануць каталізатарамі рэальных зьменаў. Навукоўцы высьветлілі, што самаадчуваньне прагрэсу, рухі наперад паляпшае стан чалавека, дапамагае яму заставацца больш прадуктыўным і захопленым. Толькі дзеянне зьменіць самаацэнку і самаідэнтфікацыю, а ня думкі: стаўце канкрэтныя ўчынкі вышэй за разумовыя практыкаваньні і сумневы. Пачынайце тыдзень з ударнага панядзелка, добры пачатак зарадзіць вас натхненьнем і ўпэўненасьцю на ўвесь тыдзень наперад.

Дысцыпліна, а не матывацыя. Адна з сур'ёзных памылак у выпрацоўцы звычак — гэта апірышча на матывацыю. Людзі лічаць, што трэба шукаць ці чакаць асаблівага стану гатоўнасьці рабіць тое, што трэба. Але ж наш эмацыйны фон мяняецца ў зале-

жнасьці ад мноства прычынаў, ад зьездзенай ежы да надвор’я за акном. Чаканьне матывацыі запускаяе пракрастынацыю, калі людзі кідаюць пачатае толькі таму, што адчуваюць сябе “не прадуктыўнымі”, “ня ў тым настроі”, “не ў рэсурсе”. «Накручваць» матывацыю з дапамогай ролікаў на ютубе, кафэіну ці разьвівальных кніг таксама дрэнная ідэя — гэты запал хутка выпараецца, пакідаючы вас сам-насам зь нявырашанымі праблемамі.

Правільны падыход — гэта разьвіваць у сабе дысцыпліну. Дысцыпліна — гэта дзеяньні незалежна ад вашага настрою, жаданьня рабіць, пачуцьцяў, калі вы сканцэнтраваныя выключна на выніку. Сутнасьць дысцыпліны — аддзяліць выкананьне канкрэтнай справы ад вашага бягучага самаадчуваньня, рабіць нешта, нават калі вы ня можаце гэтага рабіць. Мозг увесь час назірае за вашымі дзеяньнямі і складае пра вас меркаваньне ў залежнасьці ад таго, як вы паводзіцеся. Калі вы пачынаеце дзейнічаць сьмела, то паступова пачынаеце і ўспрымаць сябе адважным. Такім чынам, спачатку дзеяньне — толькі потым пачуцьці, а не наадварот! Крытычна важна дзейнічаць у рэальным сьвеце, а не блукаць у закутках свайго розуму, узіраючыся ў крывыя люстэркі перажываньняў і чаканьняў.

Факусуйцеся на мэтах, а не на самаадчуваньні. Не на тым, як добра сябе адчуць, а на тым, як лепш дасягнуць рэальнай мэты ў рэальным сьвеце.

## Пытаньні і заданьні

1. Пачніце зьмяненьне звычкі з этапу разважаньняў і падрыхтоўкі.

2. Якая рэальная цана зьмены? Ці гатовыя вы яе заплаціць?

3. Чаму не атрымлівалася рабіць гэта раней? Якія галоўныя перашкоды да выпрацоўкі новай звычкі вы бачыце і як іх пераадолець?

## 7. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены

«Выбірай найлепшае, а звычка зробіць яго прыемным», — казаў філэзаф Плутарх. На этапе разважаньняў і падрыхтоўкі важна ня

толькі вывучыць цану і пагрозы, але і сабраць рэсурсы для зьмены. Уявіце сабе шалі, на адной чары якіх усе чыннікі, якія спрыяюць фармаваньню новай звычкі, а на іншай — усё, што супраціўляецца. Чым больш у вас будзе ў першай чары, тым верагодней ваш посьпех. Важна загадзя падрыхтаваць усё, што вы можаце пакласьці ў першую чару, і прыбраць ці прадумаць, як мінімізаваць узьдзеяньне зьмесьціва другой чары. Часам літаральна дробязь можа качнуць шалі ў той ці іншы бок: напрыклад, у цяжкай сытуацыі стане словаў падтрымкі ад блізкага чалавека, каб вы не здаліся і акрыялі духам.

Адукацыя. Вывучыце тое, чым вы хочаце займацца. Гэта могуць быць базавыя веды, але яны важны для разуменьня спэцыфікі пастаноўкі правільных задач. Даведайцеся, якая бясьпечная хуткасьць пахуданьня, як хутка вы можаце вывучыць мову і да т. п. Паслухайце розных экспэртаў, вывучыце разнастайныя кейсы. Апроч удалых гісторый абавязкова разгледзьце і гісторыі няўдач: знайдзіце топ-10 прычынаў, якія прыводзяць да зрываў, і да т. п. Паглядзіце дакументальныя фільмы па тэме, прачытайце навукова-папулярныя кнігі — нават тое, што вам ня вельмі падабаецца, проста каб сфармаваць дакладнае ўражаньне аб прадмеце. Зьбярыце ня менш за 5–7 розных меркаваньняў — ад скрайнасьцяў да залатой сярэдзіны. Ня надта давярайце тым, хто будзе свае праграмы ці дае парады, засноўваючыся выключна на асабістым досьведзе, — такія “гісторыі посьпеху”, як правіла, утрымоўваюць множныя кагнітыўныя “памылкі выжылага”.

Воля, а не самапрымус. Пра недахоп волі многія гавораць, а яшчэ больш людзей блытаюць яе з самапрымусам і спрабуюць намаганьнем прымусіць сябе нешта рабіць. Але гвалт над сабой можа разрэгуляваць працу лімбічнай сыстэмы і прывесці да таго, што мы пачнём адчуваць агіду да таго, што робім. Разважаючы і рыхтуючыся, адчуіце сваю волю да зьменаў, жаданьне рэалізаваць свой патэнцыял. Не выпадкова я назваў кнігу “Воля да жыцьця” — і мне хочацца, каб вашае жаданьне быць здаровым ператварылася ў волю і дзеяньне!

Што такое воля “па-добраму”? Гэта сэнс, які рэалізуецца тут і цяпер. Воля вынікае з вашай натуральнай схільнасьці, цікаўнасьці, любові і самарэалізацыі, гэта як арысто-

талеўская энтэлехія — унутраная сіла, што патэнцыйна заключае ў сабе мэту і вынік. Або, як кажуць французы, “пустазельле селянін выконвае фізычнымі намаганьнямі, але пшаніца ўзыходзіць толькі з дапамогай сонца і вільгаці”. Воля зыходзіць з унутраных запатрабаваньняў, а ня вонкавых стымулаў. Толькі такая воля робіць вас мацнейшымі, а не зьнясільвае. «Воля вызваляе: такое сапраўднае вучэньне пра волю і свабоду», — так сказаў Заратустра.

Маніторынг. Пачніце адсочваць свой зыходны стан, нічога пакуль не прадпрымаючы. Калі ваша мэта — зьмяніць харчаваньне, то пачынайце весьці дзёньнік харчаваньня з самага першага дня, калі вы хочаце пачаць трэніравацца — завядзіце дзёньнік штодзённай актыўнасьці. Назірайце за сабой і вучыцеся заўважаць нават невялікія зьмены — усьведомленасьць вельмі важная для засваеньня звычкі. Навучыцеся адэкватна апісваць свае эмоцыі і цялесныя адчуваньні — гэта дапамагае быць больш сьвядомымі і палепшае фізычнае і псыхічнае здароўе.

Калі ведзяце дзёньнік, абавязкова рабіце яго “жывым”: падключайце зрок, слых, пах, органы пачуцьцяў. Пішыце пра мінулае, сучаснасьць і будучыню, пра іншых людзей, пра свае задавальненьні і жаданьні. Старайцеся зразумець свае ўчынкі і апісаць іх з розных пунктаў гледжаньня.

Абуджэньне эмоцыяў. Зрабіце тэму сваёй новай звычкі больш эмацыйнай, кранальнай. Крытэрыі — гэта мурашы па скуры! Чытайце гісторыі розных людзей, вазьміце мастацкую кнігу на гэтую тэму, знайдзіце фільмы. Зьбярыце крыніцы натхненьня: фота, песьні, цытаты і да т. п. Затым нам трэба будзе перайсьці на ўнутраную матывацыю: практыкуючы практыкаваньні з «будучым я», які ўжо валодае патрэбнай вам звычайкай, усталяўце з сабой будучым эмацыйную сувязь, адчувайце гонар.

Для адных людзей лепш працуе пазітыўная матывацыя, а для іншых — нэгатыўная, гэта шмат у чым залежыць ад іх генэтыкі. Лепш выкарыстоўваць спалучэньне падыходаў: бізун і пернік, цягні-штурхай, морква сыпераду і морква ззаду, — вам напэўна знаёмыя гэтыя вобразы.

Для пазітыўнай матывацыі выпішыце ўсе тыя перавагі, якія дасыць вам новая звычайка. Для нэгатыўнай — усе тыя праблемы і пакуты, зь якімі вы сутыкнецца, калі ня зьме-

ніцеся. Нават калі гэта непрыемна, не сьпайцеся сканчаць — дайце болі затрымацца. Пазітыўная і нэгатыўная матывацыя для ўсіх працуе па-рознаму. Для многіх людзей толькі падзеньне на эмацыйнае дно зьяўляецца дастатковым стымулам для зьменаў.

Лёгкасьць і ўхіленьне перашкодаў. Чым лягчэй вы можаце нешта зрабіць, тым імаверней вы гэта будзеце рабіць. Чым складанейшая заплянаваная справа, тым меншая імавернасьць яе ажыццяўленьня. Таму сфакусуйцеся на тым, як мінімізаваць марнаваньні часу, увагі, волі. Чым дакладнейшы ваш плян і менш магчымасьцяў выбару, тым лепш. Чым больш спрыяльнае асяродзьдзе для выкананьня справы, тым лепш.

Палягчайце звычку любымі спосабамі: калі ежа, то можна купіць дзённы рацыён у службе дастаўкі. Калі фітнэс, то выбірайце трэнера і найбліжэйшую да дома залу. Калі гатаваньне, то калекцыянуйце простыя рэцэпты і напоўніце льядоўню здаровымі прадуктамі. Калі прабежка, то няхай красоўкі і форма чакаюць вас гатовымі на крэсьле ля ложка з самае раніцы. Прадумайце загадзя ўсе магчымыя перашкоды і як вы іх будзеце пераадоўваць. Напрыклад, чым вы замяніце прабежку, калі будзе дождж? Прадумайце розныя сцэнарыі і загадзя прапішыце алгарытм сваіх дзеяньняў. А вось у выпадку шкодных звычак дадавайце больш перашкод. Напрыклад, схавайце абразкі сацсетак на тэлефоне ў асобнай тэчцы са складаным паролем, прыбярыце з дому паўфабрыкаты, для салодкіх дзён абярыце кавярню на іншым канцы горада.

Дасьледаваньні паказалі, што, калі на кухні снэкі і прысмакі схаваць у непранікальныя скрынкі і разьмясьціць унізе, а карысныя прадукты — у празрыстыя, на ўзроўні вачэй, то людзі аўтаматычна ядуць больш карыснага.

Часта прычынай няўдачы ўкараненьня прывычкі зьяўляецца адсутнасьць тэхнічных навыкаў. Калі вы ўмееце правільна прысядаць, валодаеце тэхнікай бегу, умееце гатаваць, навучаны антыстрэсавага тэхнікам, то ўжываць іх прасьцей і прыемней. Падумайце, якія навыкі вам важныя ў авалоданьні звычайкай і заплянуйце, як іх асвоіць: практычныя ўрокі кулінарыі, пастаноўка тэхнікі з інструктарам і да т. п.

Выбар ключавой звычкі. Ключавая звычайка — гэта тая, якая, акрамя свайго прамога

ўплыву, аказвае трансфармоўнае ўздзеянне і на іншыя сферы вашага жыцця, павышае ўпэўненасць у сабе і самаацэнку, запускае ланцуговую рэакцыю, якая цалкам мяняе лад жыцця. Дзякуючы рэгулярным трэніроўкам людзі становяцца больш уважлівымі да выбару ежы, больш сацыяльна актыўнымі, менш кураць і выпіваюць, — і ўсё гэта адбываецца аўтаматычна, без прымусу.

Пачаўшы падлік фінансаў, людзі аўтаматычна трацяць менш, а працаваць пачынаюць больш прадуктыўна. Збіраючыся раз у дзень на сямейны сняданак, абед ці вячэру, сямейнікі паляпшаюць адносіны міжсобку, а дзеці ў такіх сем'ях пачынаюць лепш вучыцца і адчуваць сябе больш упэўненымі. Ключавая звычка можа быць невялікай, але яна працуе як каталізатар: старанна запраўляючы пасьцелю кожнаю раніцай, мы трэніруем звычку да звычкі, павялічваем веру ў тое, што ў стане нешта рабіць на працягу працяглага часу. Ранішнія звычкі асабліва добрыя тым, што даюць нам зарад упэўненасці на цэлы дзень наперад!

Група падтрымкі. Палегчыце сабе дзеянне, сабраўшы групу падтрымкі — гэта могуць быць як дасведчаныя сябры, да якіх вы можаце звярнуцца па мэнтарства, так і інтэрнэт-супольнасць. Запрасіце іх паўдзельнічаць у вашым маратоне па выпрацоўцы звычкі, растлумачце, якая дапамога вам патрэбная. Хтосьці можа падтрымаць вас эмацыйна, іншыя падзяляцца важнай інфармацыяй або дадуць карысную параду. Абавязкова дайце справаздачу аб прагрэсе сваёй групе падтрымкі. Пры гэтым ня варта ўсім казаць аб сваіх пачынаннях, бо ёсць шмат таксічных людзей, якія будуць імкнуцца абясцэніць вашы дзеянні. У цэлым я раю менш абмяркоўваць зь сябрамі пляны, і больш — канкрэтныя дзеянні.

Публічнае абавязацельства, тэкставыя і фотасправаздачы ў сацсетках — гэта магутны інструмент матывацыі для многіх людзей. Дапаможныя ўзаемаадносіны — карысны рэсурс для зьмены. Тыя, хто стануць вашымі настаўнікамі і будуць слухаць і падтрымліваць вас пазітыўна, без сарказму і скепсісу. Вельмі важныя людзі, якія шчыра вераць у вас, іх вера грае ролю самарэалізацыйнага прадказання, а вы, адчуваючы падтрымку, імкняцеся апраўдаць іх чаканні і паказваеце рэальныя поспехі. Карысныя і групы абмену досведам, рэальныя ці вірту-

альныя. Часам людзі лічаць сваю праблему ўнікальнай, звязанай з асаблівасцю асобы: “У мяне не атрымалася, таму што я такі”, — але вывучэнне досведу іншых людзей паказвае, што многія сутыкаюцца з такой жа праблемай, яна не зьяўляецца асабіста вашай. Гэта дапамагае ўспрымаць яе як тэхнічную і стымулюе шукаць алгарытм для яе рашэння, выкарыстоўваючы досвед асяроддзя.

## Пытанні і заданні

1. Якія рэсурсы ў вас ёсць для выпрацоўкі звычкі?
2. Ці ёсць у вас эмацыйны зарад на новую звычку? Ці натхняе яна вас?
3. Якая звычка для вас зьяўляецца ключавой?

## 8. Спакушэнне мозгу

Напэўна, многія людзі сутыкаліся з тым, што яны быццам бы хочуць змяніцца або пачаць нешта рабіць, але «галавой», а не «сэрцам». Нічога не адбываецца менавіта таму, што кагнітыўнае жаданне, разуменне праблемы не прыводзіць да дзеяння. Энэргія для дзеяння нараджаецца ў падкоркавых дафамінавых цэнтрах. Калі мы сапраўды хочам нешта зрабіць, наша ўвага сфакусаваная на прадмеце жарсці, мы думаем і рухаемся толькі да яго, нішто ня можа нас адцягнуць або спыніць. Таму хачу сказаць аб выпрацоўцы звычак “з любові”. Для таго каб не паглыбляцца ў нэўрабіялагічныя нэтры, я спрошчана разьбіру ўзаемадзеянне прэфронтальнай кары мозгу (аналіз, воля, самапрымус, самакрытыка, тармажэнне) і дафамінавую сістэму (цяга, прыхільнасць, агіда і да т. п.).

Прынцып «з любові». Для доўгатэрміновага поспеху важна любіць тое, што ты робіш. Гучыць гэта проста, але, як мы ўсе ведаем, любоў — штука складаная, а пасьля прымусу застаецца толькі агіда: бацькі, што запіхваюць брокалі ў дзяцей, якія плачуць, не даб'юцца ад іх любові да здоровага харчавання.

«Сілаю ня быць мілаю», кажа народная мудрасць, а Марк Твэн скептычна заўважаў, што «адзіны спосаб захаваць здароўе — есці тое, чаго ня любіш, піць тое, што не падабаецца, і рабіць тое, чаго ня хочацца рабіць».

Няўжо мы вымушаныя так сябе прымушаць? Вядома не, можна і трэба ўкараняць новыя звычкі палюбоўна. Спакусіце мозг за тры этапы: прыцягненне, камфорт, самаідэнтыфікацыя. Такім чынам, паехалі.

Прыцягненне. На гэтым этапе знайдзіце тое, што прыцягвае ўвагу, дражніць, чапляе. Звычайна гэта чыньнікі, звязаныя са значнасьцю: падумайце, як новая звычка зробіць вас багацей, прыгажэй, энэргічней і павысіць ваш статус у вачах іншых людзей, чаму гэта так крута і важна. Напрыклад, магчымасьць бліснуць красамоўем перад іншымі можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы. Ператварайце практыку ва ўзнагароду: прыгожа апранайцеся, калі практыкуеце звычку, вывучыце любімую песню на замежнай мове ці сыграйце хіт свайго юнацтва, калі вучыцеся граць на інструменце. На трэніроўцы слухайце любімы падкаст і апранайце прыгожую форму, робячы адначасова з заняткамі некалькі прыемных рэчаў, вы палюбіце і трэніравацца.

Паспрабуйце пагуляць са сваёй задачай, вывучыце яе з розных бакоў у пошуку цікаўнага і пацешнага. Пагартайце кнігу, панюхайце яе, знайдзіце цікавыя карцінкі ці фразы ў любым месцы, дайце зачапіць сябе. Пачынайце зь лёгкасьці і спантаннасьці — так вы можаце неўзаметку ўцягнуцца і далей займацца без прымусу. Як новая звычка палепшыць вас і чаму гэта так важна? Уявіце, як вымаўляеце яркую прамову перад іншымі. Гэта можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы.

Камфорт. Другі этап — гэта стварэнне эмацыйнага камfortу. Тут важная эмацыйная бяспека: дзейнічайце натуральна і кантруэнтна, упэўнена асвойвайце звычку ў камфортных умовах, дзе вам можна спрабаваць, памыляцца, выпраўляцца. Часта людзям цяжка ўтрымліваць здаровыя звычкі, калі яны сутыкаюцца з клімамі навакольных, няхай гэта будзе заняткі спортам ці пахуданьне. Група падтрымкі, камфортнае асяродзьдзе важныя, каб мы маглі сфакусавацца на звычцы, а не турбаваліся аб тым, што пра нас падумаюць навакольныя.

Самаідэнтыфікацыя. На трэцім этапе, калі ўзьнімае дафамінавая цяга, звычка пачынае вас прыцягваць, вы думаеце і прадчуваеце яе, — тут адбываецца самаідэнтыфікацыя зь ёй, зьліццё — вы ўжо бачыце сябе як чалавека, які валодае ёй. Самаідэнтыфікацыя

са звычайнай дазваляе вам залучыць яе ў свае асабістыя межы, вы ўспрымаеце яе як свой уласны стандарт. Цяпер вы ня проста чалавек, які прымушае сябе схуднець, — вы выконваеце свае асабістыя высокія стандарты здаровага харчавання, вы ня проста прымушаеце сябе хадзіць у залу — вы ўжо жывяце спортам, не ўяўляеце сябе бяз гэтага.

Як і ў любых адносінах, заахвочвайце ў сабе добрае да сябе стаўленьне, а дрэннае — спыняйце. Спакушэнне мозгу — гэта заўсёды эмацыйная, а не рацыянальная праца. Можна доўга пераконваць сябе лягічнымі аргументамі, як у выпадку шлюбу па разьліку, але гэта не прывядзе да каханьня. Прымушаючы сябе, мы можам справакаваць сытуацыю, калі заняткі спортам забіраюць больш сіл, чым даюць, прымус сябе да здаровага харчавання забірае больш сіл, чым дае — але такое становішча спраў няправільна. Таму спакушайце мозг, ствараючы прыемную атмасферу — усё роўна, што будзе пэўнай прычынай гэтых эмоцыяў, мозг заўсёды прыдумае, як іх рацыяналізаваць.

Дасьледаваньні паказалі, што людзі не зусім ясна могуць зразумець прычыны сваіх эмацыйных станаў, але лёгка іх для сябе тлумачаць. Гэта значыць, што, калі вам прыемна вучыць ангельскую мову з любой прычыны: падабаецца ваш сусед па парце, від з акна або любая іншая ірацыянальная рэч, — то вы будзеце рабіць гэта з задавальненьнем.

Для таго каб захоўваць эмацыйны камфорт, важна пазьбягаць нуды ці занадта моцнай стомленасьці. Як назойлівасьць у ляцаньні можа лёгка спудзіць аб'ект вашай увагі, так і ў новым распачынаньні не захопляйцеся адразу занадта моцна. Займайцеся да таго моманту, пакуль ёсьць цікавасьць. Як толькі яна згасла ці пачала зьніжацца, спыняйце: важна скончыць на ўздыхе! Варта нават штучна абмяжоўваць час трэніроўкі, заканчваць на яркай эмоцыі і зь невялікім шкадаваньнем: маўляў, эх, недатрэніў! Няхай ваша практыка будзе як флірт — лёгка, рамантычная, выпадковая і з вар'яцкай. Не зазірайце ў будучыню, бегайце ці займайцеся сёньня, а не пажыцьцёва. Практыкуйце разнастайнасьць, розныя сцэнары, рознае адзеньне. Прыдумайце маршрут бегу для кожнага дня, майку для нядзелі, дайце імёны сваім гірам, красоўкам, ноўтбуку або ручцы. Творчасць і крэатыўнасьць заўсёды прыцяг-

ваюць увагу: нам патрэбная цікавасць, а ня лёгіка!

Нудна гуляць? Прайдзіце ці прабяжыце гэтыя сто мэтраў як Чабурашка, як Чаплін, як чабурэк — дайце волю ўяўленьню, каб выпрабаваць эмоцыі. Вельмі часта наша “ня хочацца” — гэта не сапраўднае нежаданьне, а фрустрацыя, калі мы ў выніку няўдалага досведу або ў страху пацярпець няўдачу забараняем сабе адчуваць задавальненьне ад чаго-небудзь, падманваем сябе і распаўядаем сабе байку пра “злёны вінаград”. Таму не паддавайцеся на ілюзорную самадастатковасць: насамрэч усім людзям ідзе на карысьць добрая фігура, здаровы сон, прыемная кампанія, высокі даход.

Оптымум матывацыі, або Не перадушыце цікавасць. Залішняя зацыкленасць і залішне высокі ўзровень узрушанасьці могуць пагаршаць нашу прадуктыўнасць і замінаць засваеньню звычкі. Навукоўцы Робэрт Еркс і Джон Додсан ў 1908 годзе ўсталявалі: для таго каб навучыць жывёл праходзіць лябірынт, найбольш спрыяльнай зьяўляецца сярэдняя інтэнсіўнасць матывацыі. Дасьледаваньні людзей паказалі такую ж заканамернасьць: слабая матывацыя недастатковая для поспеху, але і залішняя шкодная, паколькі спараджае непатрэбнае ўзбуджэньне і стрэс. Закон Еркаса-Додсана абвяшчае, што існуе оптымум матывацыі, які можна ўсталяваць экспэрымэнтальна. Для задач рознай цяжкасьці максімальная рэзультатыўнасць дасягаецца: для складаных задач пры слабой матывацыі (2–3 балы па 10-бальнай шкале), для сярэдніх — пры сярэдняй (каля 5) і простых — пры высокай (7–8 і нават вышэй).

Гаворачы аб здароўі, важна казаць аб сіле і жарсьці, а вось усякая іпахондрыя зусім не сэксуальная. Карысна зьменшыць важнасьць таго, чым вы займаецеся: пасьмяяцца зь сябе, выпусьціць пару, зьменшыць ціск. Я як лекар люблю мэдыцынскі гумар, хаця ён можа здацца грубым, але гэта эфэктыўны спосаб пазьбегнуць выгараньня.

Дафамінавае прэкандыцыянаваньне. Як ужо гаварылася вышэй, за нашу ўвагу канкуруе мноства стымулаў. Самы просты спосаб сфакусаваць увагу на звычцы — гэта абмежаваць канкуруючыя стымулы. Калі хочаце есьці па-сапраўднаму, то і качан капусты здацца вам асалодай у адсутнасьці іншых крыніц ежы. Калі вы практыкуеце ўмеранасьць, пазьбягаеце залішняй дафамінавага стымуля-

цыі, звычайныя рэчы будуць для вас прывабнейшыя.

Гэта рэцэпт аднаго вядомага пісьменьніка — калі ён не хацеў пісаць, то замыкаўся ў пакоі, дзе нічога няма, акрамя паперы і асадкі. Нуда рабіла сваю справу — рана ці позна цікавасць вярталася. Пра шчасьлівае каханьне вершаў ня пішуць, бо ўсе сілы сыходзяць на само каханьне. Устрыманьне дапаможа вам сублімаваць увагу і энэргію, распаліць агонь матывацыі. Стварыце сабе “голад”, абмяжуйце час на звычку, тады яна стане задавальненьнем сама па сабе.

Біяхакінг самаідэнтыфікацыі. Дасьведчаныя спакуснікі ведаюць, што ваш бягучы эмацыйны стан праецыруецца на тое, што вы робіце. Калі вы ў добрым настроі, то музыка і ежа, якую вы слухаеце і ясьце, пададуцца вам прыемнымі і смачнымі. Мозг прымае рашэньні і робіць высновы, назіраючы за вашай фізыялёгіяй. Калі мы займаемся нечым і нам добра, то мозг лічыць, што ў нас да гэтага ёсьць здольнасць. Таму, калі вы створыце аптымальныя ўмовы для выпрацоўкі звычкі, вам будзе нашмат прыемней ёй займацца.

Зьмяняючы дзеяньне, зьмяняем самаідэнтыфікацыю: калі нам даецца нешта лёгка, значыць, мы таленавітыя ў гэтым; калі мы робім нешта без прымусу, дык гэта важна для нас; калі нам лёгка на чымсьці сфакусавацца, мозг лічыць, што гэтая тэма нам цікавая. Прыемныя адчуваньні становяцца базай для здольнасьцяў. Гэта датычыцца і самаідэнтыфікацыі: мы лічым сябе тым, што мы робім з задавальненьнем.

Хочаце адчуць уцягнутасьць у нейкую тэму? Выступіце з публічнай прамовай на конт гэтага, і вы адчуеце, як зьмянілася ваша стаўленьне. Тыповай ілюстрацыяй зьяўляецца прыклад прэзідэнта Бэнджаміна Франкліна, які ператварыў свайго ворага ў сябра, папрасіўшы ў таго пачытаць рэдкую кнігу. Той пагадзіўся — і парадаксальным чынам яго варажасьць зьнікла. Чаму? Мозг мяняе ацэнкі, грунтоўчыся на дзеяньнях. Звычайна мы даём кнігі сябрам, раз ты даў яму кнігу, значыць ён — сябар.

## Пытаньні і заданьні

1. Што больш за ўсё чапляе вас у тым, што вы хочаце асвоіць?



2. Нічога не рабіце і не прымушайце сябе. Нагуляйце апэтыт і цікавасць да звычкі.

3. Прымерце звычку як частку сваёй асобы. Ці падабаецца вы сабе, калі гэта робіце? Прымерце шкодныя звычкі да сябе, ці падабаецца вы сабе, калі іх робіце?

## 9. Этап плянавання

Такім чынам, пасля таго як вы выспелі, старанна абдумалі звычку, сабралі неабходныя для яе рэалізацыі інфармацыйныя, эмацыйныя, матывацыйныя, сацыяльныя рэсурсы, прыходзіць час скласці канкрэтны плян і перайсці да дзеянняў. Наперад, прэч з пасткі перфэкцыянізму і хранічных разважанняў!

Адзін з сакрэтаў таго, чаму людзі з больш высокім статусам часцей спрабуюць нешта зрабіць, — гэта большая колькасць рэсурсаў у іх. Можна шмат разоў спрабаваць, бо нават у выпадку няўдачы застаюцца і іншыя магчымасці. Чым больш рэсурсаў, тым на буйнейшую мэту можна замахнуцца.

Цяпер, калі вы прааналізавалі і сабралі ўсе свае рэсурсы, вы можаце адчуць упэўненасць. У вас ёсць рэсурсы для змены, зараз вам трэба скласці добры плян дасягнення мэты. Плянаванне дапаможа вам дакладна прытрымлівацца вызначанага маршруту, трымаць навідавоку ўсе магчымасці, пры павелічэнні стрэсу мець адыходныя шляхі на загадзя прадуманыя «ўмацаванні», і пазбягаць самасабатажу.

Фізіялягічна адэкватная мэта. Ёсць стандартныя крытэры правільнай мэты — гэта мадэль SMART-мэты.

Specific (канкрэтная): якімі вы будзеце праз 90 дзён, характарыстыкі вашых паводзінаў, а не адчуванняў.

Measurable (вымерная): адназначныя канкрэтныя вызначэнні на фактах, а не ацэнках. Напрыклад, сантымэтры ці вага, сілавая паказнікі ці глыбіня сну.

Achievable (дасягальная): хуткасць дасягнення здаровых звычак залежыць ад вашага зыходнага стану, крыху ніжэй разбярём гэта падрабязней.

Relevant (значная): адпаведнасць мэты вашай маралі і каштоўнасцям.

Time bound (абмежаваная ў часе): займацца сваёй мэтай не менш за 90 дзён, у ідэале — кожны дзень, фармуючы непарыўны штодзённы ланцуг дзеянняў.

Ваш плян павінен быць сфармаваны максімальна канкрэтна. Што я буду рабіць? Падцягвацца на турніку ў калідоры. Як? Да адмовы. Калі? Кожны раз, калі я збіраюся зайсці на кухню. Такім чынам, вы запісалі сваю мэту і вам падабаецца, як яна гучыць. Напрыклад, схуднець на 30 кг за месяц да лета. Але што тут ня так? У фізіялягічных працэсах ёсць свае хуткасці змены, задзеныя як індывідуальнай генэтыкай, так і зыходным станам. Існуе свая хуткасць росту цягліцаў — яна адрозніваецца ў мужчынаў і ў жанчынаў і залежыць ад узроўню тэстэраону, тэхнікі, харчавання, сну і іншых чыннікаў. Бяспечная хуткасць пахудання вар'іруецца ў дыяпазоне 0,5–1 кг у тыдзень, не хутчэй. Больш высокія хуткасці небяспечныя сур'ёзнымі пабочнымі эфектамі для здароўя, рызыкай хуткага набору вагі (эфект рыкашэту, эфект ё-ё) пры спыненні дыеты, гарманальнымі парушэннямі (парушэнне мэнструальнага цыклу і да т. п.), дэпрэсіямі, астэапарозам.

Чым вышэй ваша зыходная вага, тым хутчэй вы станеце худнець, а вось апошнія 5 кг будуць сыходзіць павольней. Калі ў вас ужо развітая цяглічная маса, то прагрэсаваль будзеце павольней, чым навічок, толькі што прыйшоў у залу. Прырост фізічнай нагрукі трэба рабіць ня больш, чым на 5–10% у тыдзень, каб пазбегнуць залішняй нагрукі і адсочваць сваю хуткасць аднаўлення. На стабілізацыю псыхічнага стану і выхаду з дэпрэсіі таксама патрабуецца час, бо працэс нэўраплястычнасці не так хуткі. Нават калі вы змянілі свой лад жыцця, не чакайце імгненых вынікаў. Бо для таго, каб аднавіць адчувальнасць тканін да інсуліну, да лептыну, аднавіць адчувальнасць дафамінавых рэцэптараў, якія вы спалілі «лёгкім» дафамінам, — на ўсё гэта патрабуюцца месяцы.

Ацаніце свае сілы. Мы, людзі, часта пераацэньваем і зыходны стан свайго здароўя, і свае сілы: нам здаецца, што змяніць сваю штодзённую руціну вельмі лёгка, але гэта ня так. Даследаванні паказваюць, што людзі на 40–80% пераацэньваюць узровень сваёй фізічнай актыўнасці, да 30–40% прыніжаюць спажываны каляраж, ня могуць правільна падлічыць колькасць прыёмаў ежы ў дзень, недаацэньваюць праведзены ў смартфон час, якасць адносін з іншымі, неа-

дэкватна ацэньваюць свае фінансавыя вытраты і працоўныя навукі.

Для цікавасьці, спытайце ў тых, хто добра вас ведае, пацягнуце вы такое зьмяненне ці не, і сумуйце іх адказы. Варта адзначыць, што звычайна мы займаемся слабей, калі няма выразнага вонкавага кантролю. Прысутнасьць трэнера прымушае нас мацней выкладвацца. Аб'ектывізуе вашыя звычкі ў лічбах, бо калі няма іх росту, то няма і прагрэсу. Для таго каб ацаніць рэалістычнасьць, вы можаце спытаць у розных спэцыялістаў, наколькі верагодна ў вашым выпадку дасягнуць нейкай мэты за нейкі час. Супаставіўшы розныя адказы, вы атрымаеце шчырую карціну.

Запішыце плян. Не трымайце ўсё ў галаве, завядзіце тэчку для кожнай звычкі. Вы заўсёды можаце звярнуцца да яе, каб асьвяжыць матывацыю. Захоўвайце ў пісьмовым выглядзе мэту і падмэты, плюсы і мінусы зьмены, становячую і адмоўную матывацыю, трыггеры, сьпіс удзельнікаў вашай групы падтрымкі, магчымых сцэнары і плян па пераадоленьні магчымых няўдач. Няхай тут жа будзе ўсё, што вас матывуе: выявы, тэкст абавязацельства перад сабой, ілюстрацыі, цытаты і любыя іншыя крыніцы натхнення. Вы павінны, як дасьведчаны казанова, «закружыць галаву» свайму мозгу новай звычайкай, каб ён у яе закахаўся і ня змог прарэчыць зьменам.

Нягледзячы на ўсеагульны скепсіс наконт навагодніх абяцанняў, асаблівы пачатак важны для звычкі. Няхай гэта будзе асаблівы дзень і асаблівы першы тыдзень пачатку новай звычкі.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас канкрэтная мэта для фармаваньня звычкі?
2. Ці фізіялягічная мэта? Ці стане ў вас на яе рэсурсаў?
3. Ці ёсьць у вас плян у пісьмовым дэталізаваным выглядзе?

## 10. Прынцып маленькіх мэтаў

Штодзённыя перамогі вельмі важныя для пасьпяховага старту, калі вы выпрацоўваеце звычайку. Але што рабіць, калі фінальная мэта далёка, а перамогі і натхненьне патрэбныя

ўжо сёньня? Як гаварылася вышэй, для гэтага трэба глябальную мэту разьбіць на падмэты. Маленькія мэты — гэта выкананьне пунктаў па чарзе, у адпаведнасьці з плянам, прычым ня ў поўным аб'ёме, стрымліваючы свой энтузіязм. Многіх людзей маленькія мэты ня моцна натхняюць, таму адначасова трымайце ў розуме сваю глябальную мэту і разглядайце маленькія мэты як крокі да вялікай.

Выбірайце тыя маленькія мэты, якія простыя ў выкананьні і даюць найбольшую аддачу, напрыклад, пачынайце харчаваньне не з радыкальнай зьмены дыеты, а з рэгулярнага здаровага сьняданку. Гэта проста заплянаваць, проста ажыццявіць — але эфэкт вялікі. Яшчэ раз падкрэсьлю, што менавіта “ранішнія” звычкі зараджаюць энэргіяй і матывацыяй на цэлы дзень наперад.

Сапраўдная маленькая мэта здаецца настолькі лёгкай, што яе прасьцей зрабіць, чым не зрабіць. Я часам чую ад кліентаў, што ў іх няма часу на практыкаваньні, і пытаю, ці ёсьць у іх 5 хвілінаў раніцай. Яшчэ ніхто не адказаў, што не можа вылучыць сабе 5 хвілінаў. Маленькія мэты ператвараюцца ў маленькія звычкі. Як кропля точыць камень, яны павольна, але дакладна разгортваюць ваш лад жыцьця ў правільным кірунку.

Пасьлядоўнасьць мэтаў трэба выбіраць, зыходзячы з плянаванай глябальнай мэты. Калі ваша мэта — сілавая віды спорту, то спачатку важна асвойваць тэхніку з пустым грыфам і ўмацоўваць мышцы кара. Калі гэта харчаваньне, то можна навучыцца гатаваць некалькі базавых страваў. Сабраліся бегчы марафон? Пачніце з вызначэньня пульсавых зон. Ацаніце, якіх вам навук бракуе. Гэта вельмі важна, каб не было расчараваньня на стадыі актыўнага дзеяньня. І так, на гэтым этапе вы можаце экспэрымэнтаваць: зрабіць “азнаямленьня” спробы, наведваўшы адкрытыя заняткі моўнай школы або паспрабаваўшы розныя віды трэніровак. Існуюць дзясяткі розных відаў заняткаў, трэніровак, школ, сыстэмаў мэдытацыі і стрэсаўстойлівасьці, клюбаў бегу, спартыўных сэкцыяў — паспрабуйце розныя, абярыце тое, што падабаецца, і тое, што зручна.

Не спускайцеся на першым этапе. Пасьля таго, як разьбілі вялікую мэту на дробныя, зьменшыце нагрузку яшчэ мацней. У самым пачатку наша задача трэніраваць звычайку да звычкі, штодня выконваючы на-

мечанае. І сачыць за тым, каб ня вычарпацца, інакш мы страцім смак да мэты. Маленькія мэты ня толькі забяспечваюць нам паток штодзённых перамог, але і дапамагаюць структураваць час, даюць пачуццё руху наперад. Плянуйце звычку на абмежаваны час — няхай гэта будзе тыдзень здоровага харчавання або 20 дзён трэніровак. А затым вы самі вырашыце, варта яе працягваць ці не.

У штодзённай практыцы важна не губляць з-пад увагі канчатковую мэту, але факсавання трэба менавіта на наступным кроку. Альпініст думае, куды паставіць нагу зараз, а не як ён будзе радавацца на вяршыні. Калі ісьці да гары, разьмешчанай удалечыні, то нават праз гадзіну хады яна ня здасца бліжэй. Але калі лічыць крокі, дык мы ведаем, што на некалькі тысячаў крокаў яна наблізілася.

Мінімальнае выкананьне заданьня. Які самы мінімальны посьпех прынясе карысьць для канчатковага выніку? Чакайце ад сябе самага малога: пастаўце мінімальны плян прачытаць 1 старонку, а далей — толькі па жаданьні. Няма жаданьня падцягвацца 15 разоў? Пастаўце мінімум у адно падцягваньне. Няма жаданьня бегчы па стадыёне? Пастаўце мінімальны плян пешшу прайсьці адно кола. Важна шукаць і ўжываць усё, што можа прынесці задавальненьне ад гэтай звычкі: як толькі вы пачняце цешыцца звычцы — лічыце, вялікая частка працы зробленая. Канцэпцыя мінімальнага заданьня дапаможа вам пераадолець параліч волі і пачаць дзеяць.

Правіла маленькіх мэтаў мае на ўвазе, што яны не проста маленькія, але і простыя. Спрашчаць мэту мы можам рознымі спосабамі, зьніжаючы нагрузку, вытрату часу, сіл, грошай, увагі і да т. п. Напрыклад, 20 хвілін практыкаваньняў дома, а не доўгая дарога ў залу. Палягчэньне рутыны: ад гатовага рацыёну да сабранай у залу торбы спрашчае задачу, зьмяняйце «трэньне» і хай усё ідзе як па масьле. Іншы спосаб — падвышаць здольнасьць рабіць нешта. Калі задача даведзена да аўтаматызму, то мы лёгка робім яе нават стомленьня і галодныя. Спрашчэньне мэты мы можам, калі ўплячём іх у свой рэжым дня: зручна, калі вы групуеце карысныя звычкі, выконваючы іх паслядоўна ва ўсталяваны час. Так лёгка можна згрупаваць свае ранішнія і вечаровыя звычкі ў ланцуг

паслядоўных дзеяньняў: зарадка — душ — мэдытацыя — сьняданак і да т. п.

Аптымальны час і месца. Узровень нашай энэргіі вагаецца ў залежнасьці ад часу дня, узроўня стрэсу, месцы, асяродзьдзя і да т. п. Як хвалі, так і наша энэргія вагаецца, а значыць і мяняецца верагоднасьць дзеяньня. Важна выбіраць аптымальны момант для засваеньня звычкі, як правіла, гэта першая палова дня, невялікі ўзровень стрэсу, добры сон. Але для розных людзей гэта можа быць розны час — важна назіраць за сабой і лавіць пэрыяды, калі ў вас нараджаецца жаданьне прытрымлівацца звычкі, якую вы выпрацоўваеце.

Падсумоўваючы невялікія звычкі, мы павялічваем хуткасьць і маштаб зьменаў. Гвалтуючы і прымушаючы сябе, мы будзем сабатаваць свае ж дзеяньні, крытыкаваць, ненавідзець сябе і кідаць пачатае, тым самым толькі разьвіваючы вывучаную бездапаможнасьць. Кожная маленькая звычка можа стаць вашым трамплінам, каталізатарам зьменаў. Паверыўшы ў сябе, у сваю здольнасьць мяняцца, вы з большай упэўненасьцю возьмецеся і за больш амбітныя мэты, бо цяпер у вас ёсьць гісторыя посьпеху.

## Пытаньні і заданьні

1. Разьбіце мэту на маленькія і простыя крокі і запішыце іх.
2. Якое мінімальнае дзеяньне трэба выканаць для падтрыманьня звычкі?
3. Якое ідэальнае месца і час для вашай звычкі?

## 11. Парадокс забаронаў

«Хто магутны? Той, хто можа перамагаць свае благазвычкі», — сьцьвярджаў Бэнджамін Франклін. Пазбавіцца ад шкодных звычак бывае нават больш карысна, чым набыць здаровыя. Звычкі так глыбока пускаюць карані ў нашай псыхіцы, што выкараніць іх вельмі складана. Каб пазбавіцца ад іх, людзі часта ўступаюць на шлях забарон і абмежавальных паводзінаў. На жаль, часта гэта можа даць зваротны эфэкт і прывесці да зрываў, бо «забаронены плод салодкі». Важна пазьбягаць крайнасьцяў ня толькі ў пастаноўцы глабальных мэт «пачаць з панядзелка», але і ў забаронах. Пры залежнасьцях, чым мацней мы пазьбягаем спакусы, тым

больш пра яго думаем і тым мацней яно нас прыцягвае — гэта называецца “фэномэн інкубацыі”. Бо, як трапна заўважана, “адмова ад прадмета жаданняў без адмовы ад саміх жаданняў бясплодная”.

Мэта — не забараняць сабе нешта рабіць, упатай марачы аб гэтым, а зрабіць прадмет жадання нудным, рутынным, зьнізіць важнасць, абясцэніць яго. Тады ён страціць сваю прывабнасць. Мы часта чуем жарт аб тым, што адна толькі думка аб дыеце выклікае зьверскі апэтыт, а ідэя заняцця спортам — жаданьне ўпасьці на канапу. Ня варта ўвесь час выціскаць з галавы думкі аб тым, што вы ня хочаце рабіць, інакш можа спрацаваць “эфэкт бумеранга”: чым мацней мы гонім гэтыя думкі, тым большую ўладу над намі яны атрымліваюць. Практыка ўсвядомленасьці дапамагае дамагацца зьніжэньня інтэнсіўнасьці гэтых думак нерэагаваньнем. Добра дапамагае і любое адцягненьне — ад зносінаў да гульні. Тэтрыс і планка — выдатныя спосабы цалкам пераключыць вашу ўвагу, гэтак жа як і гумар.

Кажуць, што змагацца са шкоднымі звычкамі лягчэй, калі сябруеш з карыснымі. Таму для зьніжэньня цягі выкарыстоўвайце прыцып канкурэнцыі стымуляў. Напрыклад, калі вас адольваюць думкі аб ежы, нагадайце сабе, што ежа — гэта не галоўнае ў жыцьці, і сфакусуйцеся на тым, што сапраўды для вас важна. Калі поўная адмова ад чагосьці цяжкая, то выкарыстоўвайце парадкаваньне: цукар празь дзень, затым празь дзень па сьняданках, затым два разы на тыдзень на сьняданак. Пры гэтым, калі вы ўсталявалі выразны рэжым, то важна есьці салодкае, нават калі ня хочацца. Так вы разарвае сувязь паміж жаданьнем і дзеяньнем, зрабіўшы салодкае рутынай, сумнай і недафамінавай.

Факусавацца на станоўчых мэтах, а не на забароне адмоўных. Напрыклад, здаровае харчаваньне прадугледжвае шэраг абмежаваньняў пэўных прадуктаў. З аднаго боку, гэта дзейсны спосаб палепшыць здароўе, але з другога — у абмежаваньняў і забарон ёсьць шэраг пабочных псыхалёгічных эфэктаў, якія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве могуць прывесці да пагаршэньня здароўя. Дыеты, якія ствараюць рэзкі дэфіцыт калёрыяў, павялічваюць апэтыт і харчовую няўпэўненасьць. Гэта прыводзіць да іх неэфэктыўнасьці. Жорсткія харчовыя забароны ўспрымаюцца мозгам як абмежаваньне досту-

пу да ежы, што павялічвае ўзровень хранічнага стрэсу. Абмежавальныя дыеты зьяўляюцца прамой прычынай набору вагі: чым часцей вы садзіцеся на дыету, чым больш кілаграм на ёй губляеце, тым вышэй рызыка атлусьчэньня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве.

У параўнаньні з тымі, хто ніколі не “садзіўся на дыету”, рызыка атлусьчэньня павялічваецца ў 1,9 разы для тых, у каго быў адзін дыет-падыход у год, у 2,9 разы, у каго дзьве і больш спробы схуднець, і у 3,2 разы — хто заўсёды на дыеце. “Але, можа быць, гэта ўсё праклятая генэтыка”, — усклікніце вы? На жаль, дасьледаваньне блізьнят паказала, што, чым больш у чалавека дыетычных эпізодаў у жыцьці (ваганьні вагі больш чым на 5 кг), тым вышэй у яго маса цела.

З пункту гледжаньня мозгу, забарона дзейнічае вельмі нэгатыўна. На прыкладзе дафаміну гэта патройны эфэкт: 1. Вы пазбаўляеце сябе дафаміну: высокакаларыйныя рэчывы, важныя для выжываньня. 2. Вы марнуеце дафамін, каб супраціўляцца спакусе: выкарыстаньне сілы волі для процідзеяньня хутка расходую энэргію прэфронтальнай кары. 3. Вы зьмяняеце сваё стаўленьне да прадукту, падвышаеце яго дафамінавую «важнасьць».

Фіксацыя і забароны прыводзяць да таго, што прадукт ці працэс становіцца больш “важным”, а яго атрыманьне ці забарона прыводзяць да большага павышэньня або зьніжэньня дафаміну. Бо чым мацней вы забараняеце ці дэманізуюеце нешта, тым больш вытрачаеце рэсурсаў увагі і волі. Абмежавальныя харчовыя паводзіны часта звязаныя з дэпрэсіяй, нізкай самаацэнкай, меншым самакантролем і няўменьнем распазнаваць свае эмоцыі. Замест эмоцыяў людзі пачынаюць кантраляваць ежу, але гэта не працуе. Акрамя ігнараваньня доўгатэрміновых наступстваў, ёсьць два распаўсюджаныя парушэньні, якія павялічваюць рызыку абмежавальных харчовых паводзінаў, — гэта пачуцьцё віны і парушэньні вобраза цела.

Пачуцьцё віны. О, як хочацца абрынуць на сябе праведны гнеў за харчовае адступленьне! Але ўстрымайцеся! Чым больш пачуцьцё віны, тым горш харчовыя паводзіны. Парадаксальна, але пры гэтым і больш задавальненьня: напамін пра пачуцьцё віны павялічвае задавальненьне ад цукерак, калі ўспомніць пра рызыку дыябэту, то слодыч робіцца яшчэ смачнейшай. А прагляд фітнэс-

часопіса за паглынанням торта робіць кайф проста незабыўным. У гэтым выпадку я раю весці дзёньнік памылак, а не насалоджвацца сваімі адступленнямі.

Парушэнні вобраза цела. Пастаянная заклапочанасць, “як я выглядаю”, а не “як я сябе адчуваю”, можа прыводзіць да павелічэння самааб’ектыфікацыі як форме кантролю над целам. А гэта, у сваю чаргу, павялічвае сорам, вядзе да абмежаванняў і нават пагаршае кагнітыўныя здольнасці. Здаровай стратэгіяй будзе стварэнне звычак, рэжыму харчавання, межаў. Важна парадкаваць, а ня сьлепа забараняць.

У цэлым, у адносінах да здароўя ёсць дзве розныя стратэгіі. Першая — гэта канцэпцыя зніжэння рызык, калі мы цалкам ухіляем прычынны фактар. Другая — гэта канцэпцыя зніжэння шкоды, калі мы зь нейкіх прычынаў ня можам ліквідаваць фактар рызыкі (бруднае паветра мегаполіса, дзе вы робіце кар’еру), але можам зьменшыць шкодныя наступствы, замяніць небяспечныя паводзіны на больш здаровыя ў адносінах да фактару рызыкі. Гэта значыць, прызнаючы непазбежнасць шкоды, мы змякчаем яе і перадухіляем шкодныя наступствы. Напрыклад — бескампрамісная барацьба з наркатыкамі і рост інфікавання ВІЧ. Наркаманы баяцца паліцыі і не звяртаюцца па дапамогу. Але калі ім проста раздаваць бясплатныя шпрыцы, забяспечваць інфармацыяй і падтрымкай, то інфікаванасць сярод іх падае з 6% да 0, 6%, то бок у 10 разоў. Калі чалавек ня можа кінуць курыць, то яму прапануюць нікатынавыя пластыры і да т. п.

Увогуле людзям з рознай псыхікай пасавацьмуць розныя меры: адным прасьцей радыкальна адмовіцца ад шкодных звычак адным махам, іншым больш эфектыўна змякчаць шкоду, а толькі затым дасьпяваць да адмовы. Найлепшым спосабам будзе той, якога вам прасьцей прытрымвацца на працягу доўгага часу.

### Пытаньні і заданьні

1. Выкарыстоўвайце парадкаваньне замест жорсткіх забаронаў.
2. Абмяжоўвайце сябе на кароткія тэрміны.
3. Жартуйце зь сябе і сваіх звычак!

## 12. Цыкл дзеяння. Трыгер, рутына, узнагарода

Цыкл дзеяння складаецца з трох асноўных элементаў — трыгера (тое, што ініцыюе дзеянне), рутыны (канкрэтна дзеянняў па звычцы) і ўзнагароды (тое, што вы атрымліваеце ў фінале). Для таго каб эфектыўна ўкараняць карысныя звычкі і пазбаўляцца шкодных, важна разумець іх структуру. Напрыклад, калі трыгера няма, то і дзеянне не адбываецца. Для выпрацоўкі рэакцыі на трыгер неабавязкова быць чалавекам — прывучаць і дрэсіраваць можна самых розных жывых істот. Напрыклад, пасля стрэсу вы адчулі сябе пакрыўджаным (пачуццё крыўды — трыгер), заядаеце крыўду каўбасой (сама звычка), атрымліваеце ўзнагароду (набіваючы страўнік, адчуваеце палёгку і дрымотнасць).

Трыгер. Нават калі вы поўныя сіл і жаданьні дзейнічаць, можа здарыцца так, што нічога не адбудзецца. Бо для пачатку руху, як мы ведаем з фізыкі, патрэбен штуршок. Часта мы як куля — быццам бы стрэльба спраўная, порах сухі, але ніхто не націснуў на спускавы кручок, і куля засталася на месцы. Для фармавання звычкі вельмі важным зьяўляецца ўсталяваньне адпаведнага трыгера, або пускавой падзеі. Калі вы страціце трыгер, то можаце страціць і звычку. Напрыклад, раней вы выбіраліся на прабежку пасля званка ці паведамленьні сябра. Сябар перастаў бегаць і пісаць вам — і вы можаце страціць звычку, бо нішто цяпер не ініцыюе дзеянне.

Рутына. Вельмі часта рутына і кантэкст запускаяць ня толькі звычкі, але і ход думак. Звыкшы ўставаць з цяжкай галавой і скардзіцца на надыходзячы дзень, мы працягваем так рабіць на аўтамаце. Перарваць гэты цыкл можна, змяніўшы звычку. Возьмем сыгнал — вы селі на ложку і падумалі: сёння ў мяне будзе выдатны дзень! Трыгер — сесці на ложак, звычка — пазітыўная фраза, якая зараджае вас энэргіяй, узнагарода — гэта палепшаны настрой.

Можна спалучаць звычкі, калі адна зьяўляецца трыгерам іншай: папрысядалі, паадціскаліся, затым кантрасны душ, пачысьцілі зубы, паўсьміхаліся сабе ў люстэрку. Сумяшчаючы звычкі, мы эканомім сабе час і ствараем рытуалы.

Ад шматлікіх шкодных звычак мы можам лёгка пазбавіцца, калі выявім іх трыгеры і

ліквідуем іх. Час дня, людзі, пэўныя эмоцыі запускаюць вашы паводзіны, напрыклад, тэлевізар правакуе пераяданьне, стрэс — жаданьне выпіць і да т. п. Трыггеры мы можам ліквідаваць фізічна, замяніўшы дзеянне, якое яны выклікаюць. Напрыклад, прыняць гарачую ванную з араматычнымі алеямі і свечкамі замест заяданьня стрэсу. Паглядзіце на ваш рэжым дня, зьмену дзейнасьці — што з вашага рэжыму можа быць выкарыстана як трыггеры для новай звычкі?

Узнагароды вельмі важныя для фармаваньня жаданых паводзінаў. Спачатку ўзнагарода, як правіла, вонкавая, затым яе трэба рабіць варыябельнай (выпадкова падмацоўваючы дзеянні), а затым яна павінна пераходзіць з вонкавай ва ўнутраную. Ідэальна, калі сама магчымасьць практыкаваць звычку становіцца ўзнагародай. Любая ўзнагарода павялічвае ўзровень дафаміну, што, у сваю чаргу, павялічвае нэўраплястычнасьць і верагоднасьць засваеньня звычкі. Чым важней для вас узнагарода, чым яна непрадказальней, магутней, тым вышэй будзе ўздым дафаміну. Асьцярожна: шматлікія псыхаактыўныя рэчывы выклікаюць такія моцны ўздым дафаміну, што здольныя за кароткі тэрмін прывесці да фармаваньня залежнасьці.

Як абраць узнагароду? Узнагароды могуць быць шкоднымі, нэўтральнымі, карыснымі для здароўя. Узнагарода ня падкуп сябе, таму не рабіце вялікую памылку — не ўзнагароджвайце сябе тым, ад чаго зьбіраецеся адмовіцца. Напрыклад, чалавек, які худнее, узнагароджвае сябе ежай за тыдзень дыеты, ляжаньнем на канапе за трэніроўку — гэта толькі выдасканаленыя спосабы самасабатажу. Аптымальней узнагароджваць сябе часам для сваіх хобі, вандраваньнямі, пакупкамі, хваліць сябе — галоўнае, каб узнагарода сапраўды вас радавала. Падмацоўвайце сябе адразу пасля выкананьня справы, не адкладайце на потым. Дрэсіроўшчыкі частуюць жывёлаў адразу ж пасля ўдалага выкананьня фокусу.

Узнагароды хутка надакучваюць, таму важна рабіць іх разнастайнымі, спачатку ўзнагароджваць за малыя крокі, а затым павышаць планку і ўзнагароджваць ужо толькі за буйныя. Зь цягам часу аптымальна пераходзіць да варыятыўнага падмацаваньня, калі верагоднасьць узнагароды зьмяншаецца ад 50 да 25%. Вы можаце напісаць узнагароды на аркушыках, зьмяшаць іх з пустымі,

скласьці ў скрынку і выцягваць кожны раз пасля выкананай справы. Галоўнае не захапляйцеся гэтым залішне, бо лятарэі, казіно і стаўкі могуць сфармаваць шкодную звычку і залежнасьць.

Сьвяткуйце свае посьпехі! Важна адсьвяткаваць свой посьпех і ў кампаніі — гэта дасць мозгу магутны сацыяльны і нэўрабіялягічны сыгнал таго, што гэтыя дзеянні пажаданыя, і замацаваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Сьвяткуйце “тры дні і тры ночы”, толькі бяз шкоды для здароўя!

Акрамя падмацаваньня жаданых паводзінаў, вельмі важна пазьбягаць падмацаваньня паводзінаў нездаровых. Любыя задавальненьні, якія падвышаюць узровень дафаміну (алькаголь, курэньне, фастфуд, заліпаньне і да т. п.), павінны быць катэгарычна забаронены пры стрэсе і непажаданых паводзінах. Калі вы ў стане стрэсу заядаеце яго, то адбываецца нешта горшае, чым пераяданьне — вы заахвочваеце і замацоўваеце свае паводзіны харчовай узнагародай. Вы памыліліся, вы ў стрэсе — але такія паводзіны і стан замацоўваецца ўзнагародай, значыць, яно выгадна, значыць, да яго трэба імкнуцца — такая няхітрая лёгіка падкоркі. Пры гэтым, пакараньні за нездаровыя паводзіны ў большасьці выпадкаў малаэфэктыўныя, але ў індывідуальных сытуацыях могуць спрацаваць. Самапакараньні ў выглядзе пазбаўленьня ўзнагароды могуць прымяняцца, калі вы робіце гэта спакойна, паслядоўна, адразу пасля парушэньня.

Замяшчэньне звычак. Мозг выпрацоўвае звычкі без удзелу сьвядомасьці (базальныя гангліі), і для яго няма розніцы паміж добрай і дрэннай звычайкай. Зьмены зьвязаныя з тым, што людзі фармуюць новыя звычкі па-над старымі, знаходзячы супэркантроль над імі. Таму, калі гаворка ідзе аб звычках, рацыянальней і прасьцей будзе не спрабаваць цалкам выкараніць звычку або навучыцца не рэагаваць на трыгер, а зьмяніць звычку. Замяшчэньне звычкі — гэта вельмі эфэктыўная тэхніка, якая дазволіць пазьбегнуць барацьбы з трыгерамі і з самім сабой, а таксама хутчэй пазбавіцца шкоднай звычкі. Мэта замяшчэньня звычкі — пагасіць імпульс і навязлівае жаданьне, задаволіўшы патрэбу, даць адчуваньне дасягнутай мэты.

Што гэта значыць? Спачатку вы вызначаеце трыгер — пускаявая падзея або адчуваньне, якое запускае нейкае дзеянне. Напрык-

лад, гэтае пачуццё стомленасці ці безнадзейнасці, жаданне парадаваць сябе. Затым ідзе дзеянне — паглынаныя ежы. А пасля гэтага — узнагарода і звязаныя з ёй эмацыйныя і цялесныя адчуванні. У нашым выпадку ўзнагародай былі адчуванне напоўненасці, расслаблення, цеплыні. Напрыклад, замест заядання стрэсу вы можаце прыняць ванну з вялікім кубкам зёлкавай гарбаты з імбірам і спецыямі (гэта называюць трэнінг канкуроўнага адказу). Цыкл звычкі “стрэс — жор — рэлякс” вы замяняеце на “стрэс — ванна і гарачы — рэлякс”.

Мы пакідаем ранейшы сыгнал і ранейшую ўзнагароду, але замяняем праграму дзеянняў. Для змены шкодных звычак важна зразумець, якую ўзнагароду яны вам даюць і як вы можаце дасягнуць яе іншымі спосабамі. Напрыклад, калі ўзнагародай у цыгарэце зьяўляецца менавіта стымуляцыя, то дасягнуць вам гэтага можна і з дапамогай кавы, кантраснага душа, прысяданняў. Калі ўзнагарода — камунікацыя ў курыльцы, то замяніць гэта можна званком сябру. Калі вы нэрвуецеся, вы пачынаеце грызці пазногці або трэсьці нагой. Замяніце звычку: замест нэрвовасць (трыгер), трасаніна нагой (звычка), цялесныя адчуванні (узнагарода) будзе новы цыкл — нэрвовасць (трыгер), 20 прысяданняў (звычка), цялесныя адчуванні (узнагарода). Цыкл шкоднай звычкі застаецца — яе складана выкараніць, — але само дзеянне замяняецца на карыснае.

Трэба дакладна ведаць, якую ўзнагароду дае вам звычка і як вы можаце атрымаць гэтую ўзнагароду іншым спосабам. Трэнінг замяшчэння звычкі накіраваны на тое, каб вам дамагчыся падобнай узнагароды, выкарыстоўваючы іншае дзеянне. Чым больш падобныя адчуванні, тым больш эфектыўная замена. Такім чынам, для змены звычкі вам трэба своечасова заўважыць дзеянне трыгера, хваліць сябе, што вы змаглі гэта ўбачыць, і падтрымліваць жаданне гэта заўважаць як мага часцей. Затым вы сьвяздома змяняеце дзеянне на новае і атрымліваеце падобную з ранейшай узнагароду ці фізічнае адчуванне. Вы не змагаецеся супраць жадання нешта зрабіць, не прапануеце нешта іншае сабе, а выкарыстоўваеце старую нэўронную схэму, замяніўшы ў ёй адзін з кампанэнтаў. Так мы можам паспяхова супрацьстаяць дэструктыўным імпульсам, накіроўваючы іх у пазітыўнае рэчышча. Трэні-

руемся заўважаць трыгер і замяшчаць яго іншымі паводзінамі, якія выдуць да падобнага самаадчування. Маём!

### Пытанні і заданні

1. Вызначыце выразныя трыгеры для сваіх звычак.
2. Прызначце сабе ўзнагароды (сьпіс) для падмацавання новай звычкі.
3. Якую шкодную звычку вы можаце замясціць карыснай?

### 13. Этап дзеяння: актыўная праца над звычкай

Мне вельмі падабаецца цытата палітыка Ёільяма Х. Мюрэя: «Да таго часу, пакуль чалавек канчаткова на нешта ня вырашыцца, заўсёды застаюцца сумневы, магчымасць адступіць, бяздзейнасць. Наконт любой праявы ініцыятывы існуе адна прастая ісціна, няведанне якой забівае незлічоныя задумы і вялікія ідэі: у той момант, калі чалавек рашуча звязвае сябе абавязальніцтвамі, провід таксама пачынае дзейнічаць. У дапамогу гэтаму чалавеку здараецца мноства самых розных здарэнняў, якія інакш ніколі ня здарыліся б. Прынятае рашэнне цягне за сабой цэлы паток падзей: карысных супадзенняў, сустрэч і прапаноў аб матэрыяльнай падтрымцы, у якія ніхто і ніколі б не паверыў загадзя. Я адчуў глыбокую павагу да аднаго з двухрадкоўяў Гётэ: “Калі вы думаеце ці верыце, што на нешта здольныя, пачніце рабіць гэта. У дзеянні — чараўніцтва, дабрадзейнасць і сіла”».

У пэрыяд разважанняў і выспявання варты і трэба сумнявацца і разважаць. Але калі ўжо надышоў прызначаны дзень, надышоў час штодзённай працы над звычкай. Нават калі ў вас трэніроўкі два-тры разы на тыдзень, у дні паміж імі таксама варта надаваць час звычцы — напрыклад, вывучыць тэхніку практыкаванняў або прагуляцца 20 хвілінаў хуткім крокам. Калі мы штодня да нечага вяртаемся, імавернасць доўгатэрміновай звычкі нашмат вышэйшая.

Пэрыяд актыўнага дзеяння павінен складаць ня менш за 6–8 тыдняў ударных штодзённых намаганняў. Гэта дапаможа замацаваць звычку ў мозгу, успрымаць яе з задавальненнем, сфармаваць упэўненасць і павысіць самаэфектыўнасць. Пры гэтым

менш расказвайце пра звычку, больш рабіце. У гэты пэрыяд задача асвоіць навікі важнейшая, чым нешта колькасна зьмяніць. Да канца этапу вы павінны лёгка ўмець рабіць тое, што хочаце разьвіць, супрацьстаяць спакусам і цалкам укараніць гэта ў свой рэжым жыцьця, маючы трыггеры для запуску і ўзнагароды для замацаваньня посьпеху. Паступова само дзеянне ўжо павінна стаць узнагародай.

Важна практыкаваць звычку ў самых розных кантэкстах і сцэнарах, робячы ўсё большую колькасьць падыходаў ва ўсё большай колькасьці кантэкстаў. У ідэале вы павінны дасягнуць такога стану, каб сытуацыя не ўплывала на выкананьне прывычкі. Вы павінны лёгка выбягаць на вуліцу ў мароз, дождж, туман, пасля недасыпу, пасля сваркі, у поўню, у зацьменьне — у самых розных абставінах, каб пераадолець кантэкст-залежнасьць звычкі. Навучыцеся пераадолець перапады жаданьня і энэргіі. Ня хочацца рабіць? Ну, зраблю і без задавальненьня, атрымаўшы ва ўзнагароду захаваньне ланцуга бесьперапынных дзеяньняў.

Магчыма, вярта прадугледзець незваротныя дзеянні — “спаліць масты”, — калі вы нешта робіце аднаразова, і ўжо няма магчымасьці вярнуць гэта назад. Напрыклад, зьяжджаеце на пару месяцаў у іншую краіну, каб вывучыць замежную мову, адклеіваеце налёткі ад клавiятуры, каб асвоіць мэтад сыляпога друку. У іншых выпадках аддаеце тэлевізар, заводзіце сабаку, прадаеце машыну, плаціце за месяц дастаўкі хатняга харчаваньня і да т. п.

Згодна з прынцыпам маленькіх мэтаў, засяроджвайцеся на актыўным дзеянні сёньня. Нагадваючы сабе, што ўчора і заўтра — гэта два дні, калі нічога не адбываецца, вы выкладаецеся сёньня, бо “толькі сёньня мы можам зьмяніцца”. Розныя лічбавыя і папярковыя трэкеры са штодзённым адзначэньнем зробленага дапамагаюць вам “не разрываць ланцуг”.

Старайцеся. Бяз вонкавага кантролю мы схільныя аслабляць дысцыпліну. Таму раз на тыдзень рабіце ўдарны дзень, паказваючы максімум з таго, што можаце зрабіць: ідэальны рацыён, ідэальная трэніроўка, ідэальны занятак. Дык вы зможаце кінуць сабе выклік, задаць новыя стандарты і перасягнуць сябе. Не ўвязвайце ў рутыне: кожны дзень пачынайце зь міні-перамогі ці рытуалу, які

наладзіць вас на посьпех. На стадыі актыўнага дзеяньня важна надаваць адмысловую ўвагу падтрыманьню ўсьвядомленасьці, каб не сыходзіць у скрайнасьці. З аднаго боку, не пераўбуджаць і не выгараць, падтрымліваючы дастатковы ўзровень добрага стрэсу і алертнасьці, а зь іншага — не заміраць у сумневах і рэфлексіях.

Узгадайце міт пра Геракла і Гаргону. Кожны, хто паглядзеў на мэдзу Гаргону, скамянеў. Так і ў кожнага чалавека ёсьць пытаньні ці думкі, якія прымушаюць яго сумнявацца ў сабе і сэнсе таго, што ён робіць. Не вядзіце перамоваў са сваімі сумневамі, дзейнічайце! Проста не глядзіце на сваю мэдзу Гаргону!

Ключавымі пагрозамі на стадыі звычкі зьяўляецца замена дзеяньня разважаньнем, самаабвінавачваньне (калі вы крытыкуеце, а не падтрымліваеце сябе), ігнараваньне пагрозы зрыву (захоўваеце дома цукеркі або алькаголь), неадэкватная ацэнка (ілюзіі посьпеху), заўчасныя паслабленьні, патураньні сваім жаданьням.

Гераічны вобраз сябе. Калі вы адчувае сумневы і няўпэўненасьць, то яны могуць паралізаваць ваша дзеянне. Паспрабуйце адхіліцца ад іх, спытайце сябе, як бы гэта зрабіла “лепшая версія вас”? Уявіце сабе яе, “лепшую версію вас”, як калі б вы на 100% рэалізавалі ўвесь свой патэнцыял, калі б у вас былі неабмежаваныя магчымасьці для разьвіцьця сябе?

Таксама выкарыстоўвайце архетып героя для пераадоленьня супраціўленьня. Калі вам здаецца, што вы паўсядзённым са сваімі сумневамі, няўдалым досьведам, траўмамі ня зможаце зьмяніцца, то проста сыграйце ролю альтэр эга, у якога ўсё атрымліваецца. Тэрмін альтэр эга ўвёў яшчэ Цыцэрон, вы таксама можаце прыдумаць сабе “гераічную версію сябе”. Хто стане для вас такім вобразам? Гераічны вобраз дапаможа вам пакінуць непатрэбныя рысы за межамі сытуацыі і максымізаваць неабходныя. Вы як быццам актор, які выходзіць на сцэну, пакідаючы ў зале сумневы і няўпэўненасьць. Сыграйце сваю ролю ідэальна, прыкідвайцеся тым, кім не зьяўляецеся, пакуль ня станеце ім. Галоўнае — гэта дзеянне!

Практыкуйце актыўнае процідзеянне старым звычкамі, а ня проста назірайце за імі. Нам цяжка рабіць дзье розныя рэчы адначасова, таму перахапляйце ініцыятыву ў вашых сумневаў і трывог. Пераключайце ўва-



гу, падтрымлівайце стымулюючы ўнутраны дыялог (я спраўлюся, я зраблю, я на правільным шляху), які інструктуе дыялог (прамаўляйце пра сябе паслядоўнасьць дзеяньняў, каб супрацьстаяць трывожным думкам). Актыўная рэляксацыя ці адцягненьне ад спакусы таксама добра дапамагаюць. Як толькі адчулі сумнеў, пачынайце адваротны адлік: «...5...4...3...2...1...старт» — і прыступайце да дзеяньня. Працуе цудоўна. Напрыклад, вы зьбіраецеся на трэніроўку і адчулі супраціў, пачынаеце адваротны адлік, хапаеце сумку і выскакваеце на лесвічную пляцоўку. Усё!

Памятайце: самае складанае ў звычцы — гэта пачатак, ініцыяцыя дзеяньня патрабуе больш дафаміну, чым яе падтрыманьне. Як толькі вы пачалі, далей будзе нашмат лягчэй і цікавей. Часам могуць узьнікаць шкадаваньні аб страчаным камфорце. Мозг падкідае ідэі, маўляў, можна і не асабліва імкнуцца, ты заслужыў гэта зьесці, тут паляжаць, сюды патупіць... Сачыце бесстаронна за сабою: вы ўжо ведаеце кошт звычкі і гатовыя яе заплаціць, нягледзячы на ​​нязручнасьці.

Прынцып хваста яшчаркі нагадвае: часта, каб выжыць, нам трэба ахвяраваць нават часткай сябе і свайго звыкллага ладу жыцьця ў абмен на магчымасьць жыць даўжэй і шчаслівей. І гэта тая цана, якую мы гатовыя заплаціць. Каб захаваць жыцьцё, яшчарка адкідае хвост, дзікі зьвер, які трапіў у пастку, адгрызае сабе лапу, — няўжо мы ня можам адмовіцца ад малога, каб атрымаць нашмат больш?

### Пытаньні і заданьні

1. Штодня прытрымлівайцеся новай звычкі. Выкарыстоўвайце чэк-сьпісы, каб бачыць і адсочваць бесьперапынную мэту асваеньня звычкі.

2. Пазьбягайце залішніх сумневаў, акцэнтуйце ўвагу менавіта на дзеяньнях.

3. Выкарыстоўвайце зваротны адлік, каб хутка стартаваць.

## 14. Этап утрымання звычкі: супрацьдзеяньне зрывам

Ня так складана паспрабаваць нешта рабіць, складаней потым утрымлівацца. Таму пасля «мядовага месяца» прапампоўкі звычкі мы павінны вучыцца яе захаваць. Як заў-

важыў Арыстоталь: «Мы — тое, што робім пастаянна. Такім чынам, дасканаласьць — ня ўчынак, а звычка». Як бы вы ні рыхтаваліся, як бы ні плянавалі, як бы ні былі матываваныя, зрывы і падзеньні для большасьці прадстаўнікоў роду чалавечага непазьбежныя. Сапраўдныя зьмены — гэта цяжка, бо вам даводзіцца ня проста выпрацоўваць новыя звычкі, але й сыходзіць з-пад улады старых.

Канструктыўна рэагуйце на зрыў. Зрыў — гэта яшчэ не падзеньне, гэта папярэджаньне. Гэта нібы адмысловая шапаткая разьметка ля краю дарогі. Канструктыўная рэакцыя на зрыў — як пасля націску трывожнай кнопкі — трэба распачаць праверку свайго пляна, знайсці памылкі, улічыць іх і вярнуцца да зыходнага стану. Ёсьць вялікая колькасць тыпавых сытуацый, дзе магчымы зрыў. Гэта зьмена ладу жыцьця (пераезд, зьмена працы і да т. п.), узмацненьне нагрузкі (працоўны дэдлайн), зьмена кантэксту (развод), пагаршэньне здароўя (недасып, траўма, прастуда) і да т. п. Больш за 70 % людзей пакідаюць шлях, сярэдні лік зрываў можа дасягаць 6–8, пакуль ня выпрацуецца доўгатэрміновая звычка.

Вы можаце загадзя сымуляваць магчымыя спакусы і зрывы, выпісаўшы ўсё, што можа зьбіць вас са шляху. Дождж і дрэннае надвор'е? Недасып? Прыступ трывогі? Як вы будзеце дзеяць у такім стане? Чым большую колькасць сытуацыяў вы змадэлюеце, тым устойлівейшымі да зрываў будзеце.

Хуткае вяртаньне. Сам па сабе зрыў не небясьпечны, калі вы неадкладна вяртаецеся да выкананьня правілаў. Небясьпечней за ўсё, калі зрыў ператвараецца ў рэцыдыў — поўнае вяртаньне да ранейшага. Кожная няўдалая спроба зьменаў небясьпечная тым, што падрывае веру ў самаэфэктыўнасьць. Таму вельмі важна, каб памылкі не ператвараліся ў падзеньне. Як гавораць у народзе: страшна ня ўпасьці, страшна ня ўстаць пасля гэтага. Ці гатовыя вы да падзеньня? Многія людзі любяць казаць аб тым, што яны будуць рабіць у выпадку посьпеху, але баяцца нават думаць, што яны будуць рабіць у выпадку правалу. Гэта нейкі страх «самаздзейснага прароцтва», як быццам калі разглядаць нэгатыўныя сцэнары, то верагоднасьць іх павялічваецца. Важна выпрацаваць спакойнае стаўленьне да памылак, бо яны падказваюць вам, дзе ёсьць хібнасьці

ў вашых плянах і ў ацэнцы. Памылкі — гэта навучаньне: ігнараваць свае памылкі, а не вучыцца на іх, — гэта і ёсьць найвялікшая памылка.

Эфэкт “к чорту ўсё!”. Пры зрыве частай рэакцыяй бывае жага ўсё кінуць. Калі мы чакаем ад сябе ідэальных вынікаў, але не атрымліваем жаданага, то можам быць фрустраваныя. А каб пазбавіцца крыніцы фрустрацыі, гатовыя пахаваць свае спробы зьмяніцца. Унутраны дыялёг правакуе зрыў: “Адзін раз ня страшна, ты заслужыў, сёньня сьвята, не пазбаўляй сябе гэтага, жывём толькі раз”. Замест пэрфэкцынізму і самакрытыкі праявіце да сябе спачуваньне, нагадайце, што памыляюцца ўсе, і зараз трэба апэратыўна вяртацца ў выбраную каляіну.

У момант спакусы дапамагае проста зрабіць паўзу, не рабіць ніякіх дзеяньняў, спыніцца. Дыхайце (можна па праграме ў тэлефоне), вазьміце падтрымку (патэлефануйце вашаму мэнтару ці сябру), адцягніцеся (зрабіце тое, што цалкам паглынае ўвагу: тэтрыс, планка, пазл, відэагульня, складаная кніга, хуткая хада), пакіньце месца дзеяньня трыгера, уключыце процідзеяньне (замест разважаньняў аб гэтым эклеры прачытайце яшчэ раз вашу мэту і матывацыю), успомніце досьвед пасьпяховага пераадоленьня такой жа праблемы ў мінулым. Пасьля таго, як хваля спакусы спадзе, прааналізуйце: чаму вы так сябе паводзілі, што спрацавала? Чаму трыгер быў такі моцны?

Важна разумець, што дафамінавая прырода апанавалага жаданьня пры эфэкте «к чорту ўсё» мае кароткі прамежак дзеяньня. Напрыклад, вы не ясьце салодкага і вырашылі патрэніраваць волю. Бяз грошай і карты ідзяце ў кавярню, выбіраеце свой любімы эклер і глядзіце на яго, уважліва назіраючы за тым, што адбываецца ў вас усярэдзіне.

Хваля жаданьня, якая ахоплівае вас, здаецца такой моцнай, што ёй прасьцей падпарадкавацца, пакуль яна вас не разарвала. Выступіць пот, слабеюць калені. Яшчэ сэкунда, і ўсё — дафамінавы сыгнал па мэханізьме звартнай сувязі блакуе сам сябе. Вы са зьдзіўленьнем аглядаецеся, нават бянтэжачыся таго, якія эмоцыі ў вас мог выклікаць гэты кавалак цеста з тлушчам. Такі сэर्फінг спакусаў дапаможа вам зразумець, што імпульсы «ўсё кінуць» кароткатэрміновыя, і іх досыць лёгка вытрымаць. Не супраціўляйцеся эмоцыям, дазвольце ім прайсьці праз вас і рас-

таць. Пры гэтым, зразумела, вытрымліваючы вонкавы кантроль.

Пан або прапаў. Вельмі часта ў стрэсе, у стоме, калі высільваецца прэфрантальная кара, наша мысьленьне становіцца чорна-белым: ці поўная перамога, ці канчатковы пройгрыш. Калі зьяўляюцца думкі аб сваёй няздольнасьці зьмяніцца, прытрымлівацца новай звычкі або пазьбегнуць старой, то вера ў самаэфэктыўнасьць падае, і мы глядзім у будучыню пэсімістычна.

«Калі з прычыны абставінаў парушаецца раўнавага духу, аднаві самавалоданьне як мага хутчэй і не заставайся ў прыгнечаным настроі занадта доўга, інакш табе ўжо нічым нельга будзе дапамагчы. Звычка аднаўляць гармонію ўдасканаліць цябе», — рымскі імператар, філёзаф Марк Аўрэлій.

У такі момант важна выкарыстоўваць навык усьвядомленасьці і не рэагаваць на стрэсавыя думкі — яны сыдуць, як толькі наш фізычны стан зьменіцца. Нагадайце сабе, што памылкі — гэта частка працэсу навучаньня, і цяпер важна не перажываць, а вярнуцца ў норму. Вы проста пасьлізнуліся — так бывае. Пахваліце сябе, калі пасьпяхова пераадолеце зрыў.

Плян пры зрыве. Калі вы ў стане стрэсу, то прыдумаць нешта добрае цяжка. Трэба мець плян Б: як вы вернецеся да мэты ў выпадку зрыву? Пра што вы зараз можаце думаць (процідзеяньне звычкі) і ня думаць (сумняваюцца ў сабе), якія дзеяньні вам вернуць упэўненасьць, як вы можаце паклапаціцца пра сябе, а што катэгарычна нельга рабіць, да каго вы можаце звярнуцца па падтрымку? Якое дзеяньне вы можаце зрабіць проста зараз, каб узяць сытуацыю пад кантроль і падтрымаць рух да мэты? Ваш плян павінен уключаць мерапрыемствы на сёньняшні і заўтрашні дзень, а таксама дакладна сфармуляваную мэту і матывацыю вашай зьмены. Насіце яго з сабой у тэлефоне або раздрукаваным на паперы.

У выпадку высокай нагрузкі, калі вам бракуе энэргіі і сіл выконваць звычку ў поўным аб'ёме, варта мець “аблегчаны плян”, які дапаможа захаваць звычку і не запатрабуе ад вас залішніх валявых намаганьняў. І важна выканаць гэтае маленькае дзеяньне, каб не разарваць штодзённы ланцуг фармаваньня звычкі.

Трыгеры высокай рызыкі — гэта людзі, абстаноўка, словы, дзеяньні, эмоцыі, якія аса-

цыююцца зь непажаданымі паводзінамі і выклікаюць моцнае жаданьне да яго вярнуцца. Напрыклад, калі вы выпівалі зь сябрамі, то сустрача зь імі можа выклікаць такое жаданьне. Большасць ранніх зрываў выкліканая менавіта старымі трыгерамі. Пры гэтым дзеянне трыгера неўсвядомленае, мозг рацыяналізуе і прыдумляе фармальна лягічныя нагоды, падставы і зачэпкі для вяртаньня да старой звычкі. Такімі чыннікамі можа стаць усё, што зьніжае кантроль і ўсвядомленасць: стрэс, моцныя станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, сацыяльны ціск, канфлікт, фізычная і псыхалагічная цяга.

Назіраючы за сабой, выявіце асабістыя трыгеры высокай рызыкі. Запішыце, дзе і калі ў вас узнікае жаданьне сарвацца? Хто пры гэтым прысутнічае побач? Пра што вы думаеце, што адчуваеце і што робіце? Як правіла, 20 % трыгераў адказваюць за 80 % зрываў: выявіўшы самыя галоўныя, вы зможаце павысіць сваю эфэктыўнасць. Галоўнае — не прапускаць трэніроўкі, не заядаць, не прапускаць раньні ўздым два разы запар.

На самым раннім этапе фармаваньня звычкі важна пазьбягаць трыгераў. Але бясконца гэта рабіць ня варта, бо пазьбяганьне можа прывесці да інкубацыі і ўзмацненьня іх дзеяньня. Па меры павышэньня сілаў і веры ў сябе трэба пераходзіць да экспазіцыйнай тэрапіі: падвргаць сябе кароткатэрмінаваму ўздзеянню трыгераў, пасля пераадольваючы іх уздзеянне. Важнай умовай захаваньня звычкі будзе ўмацаваньне асабістых межаў: навучыцеся адмаўляць, ветліва казаць “не” безь зьбянтэжанасьці, страху крыўды або боязі падацца грубіянам.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы зрываецеся, калі асвойваеце звычкі? Як хутка вяртаецеся да іх?
2. Якія трыгеры мацней за ўсё правакуюць вас? Складзіце падрабязны сьпіс.
3. Складзіце плян дзеяньняў у выпадку зрыву.

## 15. Кантроль над асяродзьдзем

Асяродзьдзе ўплывае на нашы паводзіны мноствам усвядамляльных і неўсвядомленых спосабаў. Прыклады такога ўплыву мы

ўжо разглядалі ў папярэдніх разьдзелах. Напрыклад, малюнак вачэй прымушае нас паводзіцца больш адказна і прасацыяльна, а тэлефон, які ляжыць побач, зьніжае нашы кагнітыўныя здольнасьці.

Мы ствараем асяродзьдзе, а асяродзьдзе стварае нас, уплываючы на нашы звычкі. Падумайце, што ў навакольным асяродзьдзі дапамагае, а што перашкаджае ў фармаваньні вашай звычкі? Мы можам стварыць асяродзьдзе, якое будзе нас падштурхоўваць займацца спортам, класьціся своечасова спаць ці добра харчавацца. Мы можам зьнізіць рызыку зрыву, калі прыбярэм рэчы, якія нагадваюць аб праблеме, і будзем пазьбягаць людзей, якія яе правакуюць.

Мы можам кіраваць сваёй фізыялёгіяй з дапамогай навакольных прадметаў. Напрыклад, выкарыстоўваць меншыя па памеры лыжкі і талеркі, кубкі з тоўстым дном, цяжкі посуд — гэта аўтаматычна зьнізіць колькасць зьяданай ежы. Калі мы будзем есці строга на кухні, засьцілаючы стол абрусам, то неўзабаве жаданьне перакусіць у кабінце аслабне і зьнікне. Каб не змагацца са спакусай пасэрфіць у інтэрнэце падчас працы, вы можаце выкарыстоўваць розныя прыборы для рознага тыпу працы: напрыклад, сэrfіць толькі на смартфон, а ноўтбук выкарыстоўваць адно для працы.

Кожная звычка існуе ў нас у мозгу не сама па сабе, а прывязаная да пэўнага кантэксту, у якім яна сфармавалася і ў якім мы яе выкарыстоўваем. Само паняцьце “кантэкст” адносіцца да ўсяго, што нас атачае: рэчы, людзі, час, месца. Часта кантэкст, насычаны старымі сыгналамі, зьяўляецца перашкодай на шляху да зьменаў. Напрыклад, вы некалькі разоў перакусілі печывам на працоўным сталі — і ўсё, зараз мозг будзе вам пэрыядычна, асабліва ў стрэсе, падкідваць жаданьне зьесьці печыва, калі вы працуеце. Ці вы прывыклі хадзіць у адну спартыўную залу да канкрэтнага трэнера, а ён сышоў — і ўсё, вы перасталі трэніравацца. Добрым прыкладам кантэксту можа быць сэrfіроўка стала: заслалі абрус — і паелі, потым прыбралі. Няма абруса — і няма чаго глядзець на ежу.

Таму варыянтам для зьмены звычак можа быць пераезд у іншае месца, дзе кантэкст настолькі новы, што старых трыгераў там папросту няма фізычна. У новым месцы лягчэй схуднець, лягчэй завязаць зь любой залежнасьцю. Нашы звычкі, у ісьце сваёй, шабло-

ны, у аснове якіх ляжыць сыгнал і адказ на яго: зьнікне сыгнал — зьнікне і адказ. Зьмена кантэксту можа дапамагчы прыслабіць дзеянне як нэгатыўнага, так і пазітыўнага асяродзьдзя, таму пераезд ня толькі дасць магчымасьць пазбавіцца шкодных звычак, але й здольны прывесці да зьнікненьня добрых звычак. Правярайце сябе, каб ня страціць важнае!

Ня псуйце сваю рутыну. Адступленьні ад правілаў можна дазволіць сабе толькі ў іншым кантэксьце. Хай сяброўскія вячоркі “зь віном” будуць у кавярні ў далёкай частцы горада, а не на вашай кухні. Пакіньце дом і працоўнае месца прасторай чыстае рутыны. Неяк пасля пераезду мы парушылі гэтае правіла, і жонка потым сьмяялася: «Усё, сапсавалі новую кватэру — цяпер толькі прадаваць».

### Пытаньні і заданьні

1. Ці падзяляеце вы працу і адпачынак?
2. Які кантэкст дапамагае вам прытрымлівацца сваіх звычак?
3. Як зьмяніць асяродзьдзе, каб яно падтрымлівала вас?

## 16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў

Чым даўжэй мы практыкуем звычку, тым імаверней, што яна застанецца з намі на доўга. У цэлым розным людзям можа спатрэбіцца ад 60 да 200 дзён, каб звычка замацавалася. Але нават шматгадовыя звычкі могуць быць крохкімі. Цяжкі стрэс здольны выклікаць псыхалогічны рэгрэс, а зьмена абставінаў прывесці да страты звычкі.

Мы можам страціць звычку, калі зьнік трыггер, абясцэнілася ўзнагарода, зьмяніўся кантэкст. Мы можам лічыць звычку замацаванай, калі яна аўтаматызаваная. Гэта значыць — адсутнічае момант прыняцьця рашэньняў аб пачатку дзеяньня, аб самім дзеянні, аб узнагародзе. Мы проста дзейнічаем, і розум пры гэтым вольны. Звычка становіцца навыкам, нэўронным ланцужком, мы робім яе лёгка і без прымусу, яна добра ў нас атрымліваецца, мы хочам яе рабіць, атрымліваем ад яе задавальненьне і карысьць адначасова. Аптымальна, калі мы прадчуваем магчымасьць заняцца гэтай справай, калі сама магчымасьць практыкаваць звычку

зьяўляецца ўзнагародай, калі звычка прыносіць больш задавальненьня, энэргіі, часу, чым патрабуе для выкананьня. У доўгатэрміновай пэрспэктыве звычка становіцца часткай нашага ладу жыцьця, мы ідэнтыфікуемся з ёю, не ўяўляючы свайго жыцьця без яе. Мы дзівімся: «Не магу ўявіць, як я раней жыў бяз гэтага». Тут ужо вонкавая матывацыя перайшла ва ўнутраную.

Эфэкт фінішнай рысы. Адна з ключавых пагроз доўгатэрміновым звычкам — гэта «парадокс пераможцы». Калі вы дасягнулі мэты, мозг лічыць справу завершанай і зьніжае матывацыю. Вам здаецца, што можна расслабіцца, бо вы перамаглі. Таму важна сфармуляваць сваю мэту так, каб яна не сабатавала вас.

На жаль, часовы посьпех не гарантуе доўгатэрміновага. Так, 70% маці, якія кінулі курцы падчас цяжарнасьці, пачынаюць пасьля завяршэньня груднога гадаваньня. Схуднелыя да лета, увосень і ўзімку набіраюць яшчэ больш лішніх кіляграмаў. Так дасягненьне мэты зьяўляецца пачаткам зрыву!

Дрэйф звычкі. Дрэйф звычкі — гэта паступовае, павольнае яе згасаньне, якое мы можам нават не заўважаць. Мы пачынаем рабіць больш “выключэньняў”, нашы паказьнікі пагаршаюцца, узнагароды прыядаюцца. Агульнае зьнясіленьне прыводзіць да таго, што мозг пачынае “эканоміць”, і найболей пэрспэктыўныя звычкі зьятаюць першымі. Калі навакольнае асяродзьдзе застаецца таксічным, супраціўляецца зьменам, патрабуе кампрамісаў з тым, што мы лічым правільным, то мы неўпрыкмет для сябе можам падпарадкавацца сацыяльнаму ціску.

Самападман — гэта мэханізм, калі мы апускаем планку і свае ўнутраныя стандарты, апраўдваючы гэта рознымі спосабамі. Многія людзі пачынаюць прыдумляць адгаворкі і розныя “асаблівыя абставіны”. Яны адчуваюць «ілюзію бязгрэшнасьці», пагарду да маніторынгу, інструкцыі, кантролю, а замест гэтага ў іх зьяўляецца нейкая вера, што яны і так усё добра робяць і дадуць рады самі.

Напрыклад, лекары зь вялікім досьведам могуць рабіць нават больш памылак, чым пачаткоўцы. Такія людзі супакойваюць сябе фразай “прынамсі я лепшы, чым...”.

Пастаянны аб’ектывны маніторынг свайго прагрэсу абавязковы. Без вымярэння ня можа быць руху наперад. Наш мозг гатовы прыдумаць сотні апраўданьняў і фальшывых

прычынна-выніковых сувязяў, каб апраўдаць што заўгодна. Важна адсочваць вынікі, не дапускаючы іх паніжэння. Так, вы ня зможаце рабіць ідэальна, але можна ў будучыні стаць лепшымі, чым былі, перасягнуць сябе!

Існуюць розныя шчылінкі розуму, якія важна ведаць і не трапляцца: “Ем, таму што няшчасны, а няшчасны, таму што тоўсты”, можна “заслужыць патураньне”, “сёння адпачываю, усё буду рабіць заўтра”, “празьмернасьці сёння забяспечаць лепшы самакантроль заўтра” — маўляў, можна зь лішкам наесяціся, найграцца так, што потым і не захочацца. Розум можа падманваць нас кагнітыўным скажэньнем фальшывых альтэрнатыв, напрыклад, я аб’ядаюся ў фастфудзе, затое зь сябрамі, або чэзну над салатай дома ў адзіноце; я не магу трэніравацца, таму што шмат працую. Скептычна стаўцеся да такіх думак: вы можаце і працаваць, і трэніравацца, — трэніроўкі толькі палепшаць вашу прадуктыўнасьць. І малаверагодна, што сумеснае абжорства — гэта найлепшы спосаб умацаваньня сацыяльных сувязяў.

Часам людзі перакладаюць адказнасьць на вонкавы кантроль, абвінавачваючы паездкі, траўмы, надвор’е, дзяцей, сьвяты, самаадчувальнае, чыноўнікаў, бацькоў. Неўсвядомлена людзі могуць прадпрымаць “арганізаваныя няўдачы” — загадзя неадэкватныя дзеянні, якія вядуць да зрыву. Напрыклад, рэзка перайсьці з булак на сырую зеляніну, гародніну і бабовыя, а потым пакутаваць мэтэарызмам і ў выніку абвясціць, што “здоравае харчаваньне — сапраўды не для мяне”. Або сарваць сьпіну на трэніроўках з дрэннай тэхнікай і суцяшаць сябе, што і сілавы спорт зусім не маё.

Або вось бясконцыя адкладаньні: напрыклад, “не пачну працаваць над кнігай, пакуль ня вырастуць дзеці”, “ня буду есьці правільна, пакуль не куплю тую кнігу з рэцэптамі”. Яшчэ сустракаецца псэўдатурбота пра іншых: «я не раблю нешта і не хачу мяняцца, каб сацыяльна ўпісацца і “не траўмаваць” навакольных сваёй дасканаласьцю». Часам людзі трапляюць у пастку фальшывай самаактуалізацыі: “жывём адзін раз, таму ня трэба адмаўляцца ад цукру, алькаголю, порна, я такі, які ёсьць”, — як апраўданьне сваіх шкодных звычак.

Асьвяжыць звычку. Гавораць, навічкам шануе: навізна сапраўды робіць усё больш прыцягальным, але чым больш праходзіць

часу, тым больш нуднымі могуць станавіцца звычкі. Таму важна іх асьвяжаць, перазапускаць у новым фармаце. Так мы можам уламаць рутыну, знайсці новае натхненьне, падтрымліваць адчуваньне росту і трансфармацыі. Звычку можна асьвяжыць, калі пасьпехі затрымаліся на плато ці пасьля значных зьменаў у жыцьці: шлюб, зьмена месца жыхарства, працы і да т. п. Асьвяжыць звычку дапамогуць ударныя заняткі, удзел у марафонах, спэцыяльныя трэніроўкі асобных асэктаў навыку, практыка ў новых умовах і ў новым сацыяльным асяроддзі.

Пэрыядычна плянуйце такія перазапускі з чыстага аркуша, вяртаючыся да сваіх першых запісаў плюсаў і мінусаў, матывацыі, абавязацельстваў. Вылучыце сабе дзень на тыдзень, калі вы ўзорна будзеце прытрымлівацца сваіх звычак, робячы «ідэальны дзень».

Партызанскі ЗЛЖ, або Як займацца здароўем, не прыцягваючы ўвагі. Многія людзі скардзяцца, што калі яны пачынаюць больш інтэнсіўна займацца сваім здароўем, то ў іх узнікаюць непаразуменьні і канфлікты з навакольнымі людзьмі. Маўляў, я хачу як лепш, а гэтыя няўдзячныя яшчэ раздражняюцца! Так, вашыя зьмены могуць нашкодзіць сацыяльнай адаптацыі і справакаваць адыходжаньне ад звычак. Давайце разьбярэмся, чаму ўзнікаюць такія сытуацыі.

Уварваньне ў асабістыя межы. Няпрошаная парада — гэта ўварваньне ў межы. Той, хто раіць, павышае свой статус, а статус таго, каму даюць парады, зьніжаецца. Нікому не падабаецца, калі нехта спрабуе зьніжаць яго статус, таму такія парады (нават магчыма карысныя) толькі раздражняюць і выклікаюць абурэньне. Ня ўмешвайцеся, калі вас не пытаюцца ці вашыя парады не зьвязаныя з тэмай размовы.

Самасьцьвярджэньне. Вы спрабуеце падняць сваю самаацэнку за кошт іншых людзей. Вы ясьце, бегаеце “правільна”, таму вы добры і правільны. Той, хто ня робіць гэтага, — “няправільны”. Асуджаючы іншых людзей, крытыкуючы або пазьбягаючы іх, вы павышаеце сваю самаацэнку. Напрыклад, у артарэксіка самаацэнка цесна завязаная на тым, што ў ягонай талерцы. Ацэньваць людзей па іх талерцы — бязглузда; няправільна падымаць самаацэнку за кошт іншых.

Шкода парады. Часта погляды і звычкі чалавека зьяўляюцца часткай яго самаідэнтэ-

фікацыі. І крытыку ягонага ладу жыцця ён успрымае як асабістыя нападкі. Таму вашыя парады яшчэ мацней пераконваюць яго ў слушнасьці сваіх поглядаў і ў памылковасьці вашых.

Зьніжэньне матывацыі. Калі вы ўвесь час дзеліцеся сваімі плянамі, гэта парадаксальна можа зьмяншаць матывацыю. Вы «спажываеце будучыню», мозг успрымае задачу ўжо як выкананую. Акрамя таго, гэта можа выклікаць скепсіс і крытыку вашых плянаў з боку таксічных людзей. Дзяліцеся плянамі толькі з тымі, хто безумоўна вас падтрымлівае, і ў пляне падтрымкі і коўчынгу, а не фантазію.

Што рабіць? Не навязвайце свае погляды. Будзьце тактоўнымі, каб іншыя людзі пачуваліся камфортна побач з вамі, пазьбягайце прамых сутыкненьняў і ўмейце адыходзіць ад спрэчак. Напрыклад, ня варта за агульным сталом публічна заяўляць, што вы не ясьце салодкае, калі імяніннік рэжа торт. Пакладзьце кавалачак за талерку або паспрабуйце загарнуць. Калі вакол вас усё з келіхамі шампанскага, ня варта чытаць публічныя лекцыі пра шкоду алькаголю. Наліце вады ў келіх і будзьце на адной хвалі. Вядома, раскажыце пра свае здаровыя звычкі тым, каму гэта сапраўды цікава, і адсякайце трояў. А ў іх узьнікаюць пытаньні да вашай талеркі, то ня трэба чытаць лекцыю пра глікемічную нагрузку, прадумайце шляхі адыходу (ня п'ю, бо на антыбіётыках, алергія на цукар, доктар забараніў і да т. п.). Не кажыце пра тое, што робіце, калі вас пра гэта не пытаюцца і ня просяць парады.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці падае якасьць выкананьня і строгацьць вашых старых звычак зь цягам часу?

2. Як зрабіць старую звычку цікавейшай? Складзіце сьпіс ідэй. Якую вобласць вашага жыцця вы хочаце абнуліць і пачаць нанова?

3. Як навакольныя замінаюць вашым здаровым звычкам?