

Андрусь Белавешкін

# Воля да жыцьця

---

дапаможнік па ўсьвядомленным здароўі

2019, Пераклад 2024



# Зъмест

Уступ . . . . .	7
Разъдзел 1. Гісторыя здароўя . . . . .	9
1. Здароўе не галоўнае?! . . . . .	9
2. Парадокс здароўя . . . . .	12
3. Здароўе як вайна з сабой і съветам . . . . .	16
4. Гісторыя здароўя . . . . .	17
5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесьці на дыету» . . . . .	19
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе? . . . . .	20
7. Рэсурс здароўя . . . . .	23
8. Залішняе здароўе . . . . .	27
9. Культура здароўя . . . . .	29
Разъдзел 2. Хваробы ладу жыцьця . . . . .	35
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзеняня . . . . .	35
2. Эвалюцыя і здароўе . . . . .	39
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных . . . . .	42
4. Ежа багатых і бедных . . . . .	45
5. Шматгаловая гідра: мэтабалічны сындром . . . . .	46
6. Аўтамунныя і алергічныя захворваньні . . . . .	50
7. Хранічнае запаленяне . . . . .	53
8. Атлусьценьне . . . . .	55
9. Дэпрэсія . . . . .	59
10. Блізарукасць . . . . .	61
11. Акнэ і аксэлерация . . . . .	62
12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць . . . . .	64
13. Даўгалецьце і старэнне . . . . .	65
14. Ваш біялягічны ўзрост . . . . .	68
Разъдзел 3. Прынцыпы здароўя . . . . .	71
1. Прынцып вымярэння здароўя . . . . .	71
2. Прынцып «што і як вымяраць» . . . . .	75
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце» . . . . .	82
4. Прынцып «залатой сярэдзіны» . . . . .	84
5. Прынцып 80/20 . . . . .	87
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу . . . . .	88
7. Прынцып «бочкі Лібіха» . . . . .	91
8. Прынцып «не нашкодзь» . . . . .	93
9. Прынцып штангі . . . . .	96
10. Прынцып сыштэмы . . . . .	97
11. Прынцып «выкарыстоўрай або страціш» . . . . .	99
12. Прынцып узаемаўплыву . . . . .	100
13. Прынцып «разарваць заганнае кола» . . . . .	102
Разъдзел 4. Харчаванье . . . . .	106
1. Харчаванье як аснова здароўя . . . . .	106
2. Уплыў на здароўе . . . . .	108
3. Рэжым харчаванья: калі есьці? . . . . .	110
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці? . . . . .	116
5. Продукты: агульныя крытэрыі выбару. Што есьці? . . . . .	119
6. Вугляводы . . . . .	122

7. Бялкі . . . . .	124
8. Тлушчы . . . . .	126
9. Водна-солевы баланс . . . . .	127
10. Кіраваньне колькасцю. Колькі есьці? . . . . .	128
11. Падтрымка асяродзьдзя . . . . .	131
12. Структура цела . . . . .	136
<b>Разъдзел 5. Рухальная актыўнасць . . . . .</b>	<b>144</b>
1. «Маларухомы» мозг . . . . .	144
2. Здароўе і рух . . . . .	145
3. Меней сядзець . . . . .	149
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці . . . . .	151
5. Аэробная актыўнасць . . . . .	153
6. Анаэробная актыўнасць . . . . .	154
7. Высокайнтэнсіўныя інтэрвальныя практыкаваньні . . . . .	156
8. Спонтанная рухальная актыўнасць . . . . .	157
9. Рэжым фізычнае актыўнасці . . . . .	159
10. Бяз скрайнасцяў . . . . .	160
11. Цягліцы . . . . .	161
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя . . . . .	162
13. Кардыярэсъпіраторныя тэсты . . . . .	163
<b>Разъдзел 6. Сон, біяритмы і сінхранізацыя . . . . .</b>	<b>167</b>
1. Сон як права і патрэба . . . . .	167
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну . . . . .	169
3. Цыркадныя рытмы і дэсынхrozы . . . . .	171
4. Чым небяспечны дэфіцыт сну?	173
5. Вечаровае і начное съятло . . . . .	175
6. Ранішняе і дзённае съятло . . . . .	177
7. Тэмпература паветра . . . . .	177
8. Рэгулярнасць засынаньня і абуджэньня . . . . .	180
9. Сыпіце ў цішыні . . . . .	181
10. Харчаванье і сон . . . . .	182
11. Зыменышце вячэрні стрэс . . . . .	184
12. Актыўнасць, задавальненіне, дзённы сон і вільготнасць паветра . . . . .	185
13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну . . . . .	187
14. Правільнае абуджэньне і раніца . . . . .	190
<b>Разъдзел 7. Стрэсаўстойлівасць . . . . .</b>	<b>193</b>
1. Што такое стрэс? . . . . .	193
2. Уплыў стрэсу на здароўе . . . . .	196
3. Стрэс і энэргія . . . . .	200
4. Антыстрэсавы рэжым . . . . .	203
5. Добры стрэс . . . . .	207
6. Псыхалагічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці . . . . .	209
7. Жыцьцеўстойлівасць . . . . .	211
8. Аптымізм, гумар і гнуткасць . . . . .	214
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці. Вагус і аксигенцыя . . . . .	218
<b>Разъдзел 8. Усьвядомленасць . . . . .</b>	<b>224</b>
1. Спыніце свой разум . . . . .	224
2. Што такое ўсьвядомленасць і як яе ўмацаваць? . . . . .	226
3. Чым карысная ўсьвядомленасць для разуму і цела . . . . .	228
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам . . . . .	230
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасць, або Як прачнунца?	232
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасць . . . . .	235

7. Розум пачаткоўца . . . . .	237
8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытация . . . . .	238
9. Думкі і ўсьвядомленасць . . . . .	239
10. Прыняцьце . . . . .	241
11. Чаканыні . . . . .	242
12. Адпусканье і фальшивая самаідэнтыфікацыя . . . . .	244
13. Эга . . . . .	247
14. Дабрыня і спачуванье . . . . .	249
15. Удзячнасць . . . . .	250
16. Смерць і ўсьвядомленасць . . . . .	251
<b>Раздзел 9. Сацыяльны статус . . . . .</b>	<b>254</b>
1. Воля да сілы . . . . .	254
2. Сацыяльны статус і герархія . . . . .	255
3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца раны? . . . . .	257
4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу . . . . .	259
5. Праца і даход . . . . .	262
6. Адукацыя . . . . .	264
7. Прывабнасць і прыгажосць . . . . .	265
8. Невэрбалынае: пастава і позірк . . . . .	267
9. Павышэнне статусу . . . . .	269
10. Ікітай. Навошта вы гэта робіце? . . . . .	274
<b>Раздзел 10. Сацыяльнае атачэнье . . . . .</b>	<b>279</b>
1. Сацыяльны мозг . . . . .	279
2. Эпідэмія самоты . . . . .	282
3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе . . . . .	283
4. Сацыяльныя сувязі . . . . .	285
5. Сацыяльнае заражэнне . . . . .	288
6. Развівайце сацыяльныя навыкі . . . . .	290
7. Асабістая мяжы . . . . .	293
8. Небяспекі сацыяльнага асяродзьдзя . . . . .	295
9. Памяняйце асяродзьдзе . . . . .	299
<b>Раздзел 11. Шкоднае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>301</b>
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе . . . . .	301
2. Бруднае паветра і здароўе . . . . .	302
3. Барацьба з брудным паветрам . . . . .	303
4. Вуглякіслы газ у памяшканыні . . . . .	305
5. Шум . . . . .	307
6. Як змагацца з шумам . . . . .	308
7. Хворы дом — хворыя жыхары . . . . .	310
8. Пыл, кляшчы і цывіль . . . . .	312
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасць . . . . .	314
10. Вільготнасць паветра . . . . .	315
11. Пазъбягайце контакту з таксінамі . . . . .	316
12. Дрэннае асьвятленье . . . . .	318
<b>Раздзел 12. Карыснае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>320</b>
1. Жыцьцё ўнутры дома . . . . .	320
2. Як сонца ўплывае на здароўе? . . . . .	321
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца . . . . .	323
4. Тэмпературнае забруджванье . . . . .	325
5. Халадовы і цеплавы пратакол . . . . .	327
6. Карысныя бактэрыі . . . . .	330
7. Як палепшыць мікрафлёру . . . . .	332

8. Больш добрых бактэрыяў вакол . . . . .	335
9. Візуальнае асяродзьдзе . . . . .	336
10. Узбагачанае асяродзьдзе . . . . .	338
<b>Разъдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>341</b>
1. Жыцьцё анляйн . . . . .	341
2. Уплыў на здароўе . . . . .	342
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг . . . . .	347
4. Скажэньне рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы . . . . .	349
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя . . . . .	352
6. Тэхніка бяспекі . . . . .	354
<b>Разъдзел 14. Здаровыя звычкі . . . . .</b>	<b>357</b>
1. Звычкі як шкілет здароўя . . . . .	357
2. Карысць — гэта задавальненне ў будучыні . . . . .	360
3. Тэорыя будучыні . . . . .	361
4. Будучы Я . . . . .	363
5. Упрадкаванье мінулага . . . . .	365
6. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець . . . . .	367
7. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены . . . . .	369
8. Спакушэнне мозгу . . . . .	372
9. Этап плянаванья . . . . .	374
10. Прынцып маленькіх мэтаў . . . . .	376
11. Парадокс забаронаў . . . . .	377
12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода . . . . .	379
13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычкай . . . . .	381
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам . . . . .	383
15. Кантроль над асяродзьдзем . . . . .	385
16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў . . . . .	386

# Уступ

У 2014 годзе, працуочы выкладчыкам у мэдыцынскім універсітэце, я пачаў весьці шэраг адукатычных курсаў, датычных розных аспектаў здароўя — ад харчаваньня да стрэсу. Людзі стамліся ад мноства неправераных і сумнеўных мэтодыкаў аздараўленьня, таму з задавальненнем прыходзілі вучыцца быць здаровымі з дапамогай навукі. Паступова гэтыя курсы выраслі ў маю Школу здароўя, якую праішлі ўжо тысячы людзей: мы разабралі сотні практикаў, тысячы прыватных выпадкаў. Назапашаныя за гэтыя гады досьвед і веды я й падаю ў сваёй книзе. Гэты дапаможнік — плён працы нашай здаровай супольнасці, які месціць як навуковыя веды, так і практичныя падыходы да выкарыстання ў паўсядзённым жыцьці.

Мы ўсе ведаем, што карысна, а што шкодна. Але чаму тады мы рэгулярна робім нешта разбуральнае для сябе? Навукоўцы ў філёзафы мінульых гадоў казалі пра інстынкт да жыцьця ды інстынкт да съмерці — іх баланс і вызначае траекторыю нашага лёсу. Кожны з нас мае волю (прагу) да жыцьця, жаданьне быць мацнейшым і здравейшым.

*Ляўрэат Нобэлеўскай прэмii, навуковец Ільля Мечнікаў выкарыстоўваў тэрмін «інстынкт жыцьця», яго ўжываў і фізыёлаг Iван Паўлаў: «Усё жыцьцё ёсьць зьвязаньне адной мэты, а менавіта ахоўваньня самога жыцьця, нястомнная праца таго, што завецца агульным інстынктом жыцьця. Гэты агульны інстынкт, ці рэфлекс жыцьця, складаецца з масы асобных рэфлексаў. Большую частку гэтых рэфлексаў уяўляюць сабой станоўча-рухальныя рэфлексы, г. зн. рух да спрыяльных для жыцьця ўмоваў, рэфлексы, якія маюць на мэце захапіць, засвоіць гэтыя ўмовы для дадзенага арганізму».*

Кожны з нас на ўзроўні інстынктаў імкненіца выжыць. Наша цэла хоча быць здаровым, нашы цягліцы хочуць быць моцнымі, наш разум прагне быць вострым — і гэта цалкам натуральныя памкненыні. Страна ж волі да жыцьця, сэнсу і мэты аслабляе нас. Я хачу, каб гэтая книга абудзіла ў вас прагу, волю да жыцьця, да здароўя на самым глыбінным узроўні. Няхай інстынкт жыцьця дапаможа вам ня толькі займець аптымальнае здароўе, але й реалізаваць свой патэн-

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

## Здароўе — гэта нашмат больш, чым адсутнасць хваробаў

З гэтай кнігі вы даведаецся, як здароўе робіцца падмуркам даўгальца, прывабнасці й шчасця. Мы разбяром сем ключавых рэурсаў здароўя, асяроддзяе, спосабы вымярэння і ацэнкі здароўя, практичныя падыходы прымяненія рэкамэндацый у сваім жыцьці на систэмнай аснове. Бо наша здароўе — гэта як хата, дзе нельга абраць, што важнейшае — падлога, съцены, вокны або дах. Важнае ўсё.

У падзагаловак кнігі я ўнёс слова «самавучбнік здароўя». У выпадку, калі вы абераше іншы падзагаловак, гэты сказ трэба будзе перафармуляваць. Гэта значыць, што вы самі можаце ўкараніць у свой лад жыцьця большасць карысных звычак. Падумайце: кожны дзень вы ўстаяце, ідзяце на працу, бавіце час з бліzkімі і сябрамі, кладзяцесь спаць. Калі кожнае ваша звычайнае дзеяньне зрабіць хоць трохі здравейшым, гэта прынясе вам вялікую карысць. Зъмяняючи свае звычкі, вы мяніяце сваё жыцьцё.

Многія эфектыўныя мэтады аздараўлення практична не запатрабуюць ад вас прыкметных затратай часу або сродкаў: толькі пачніце — і вы зразумееце, як гэта проста. Сучасная навука прапануе шмат способаў палепшиць сваё здароўе, і мне хочацца, каб вы змаглі скарыстацца гэтымі магчымасцямі.

Вядома, усе людзі розныя, але тым няменш існуюць універсальныя правілы здароўя, эфектыўныя і бясьпечныя. Я абраў іх для кнігі, грунтуючыся на навуковых звестках і практицы выкарыстання. У кнізе няма спасылак на самі дасьледаваньні (усе яны ёсьць у майм блогу [belovedshkin.com](http://belovedshkin.com)), але я буду рады, калі кожную маю параду вы праверыце самі — і пераканаецца ў яе дзейнасці. Вашае здароўе — гэта найвышэйшы прыярытэт: дасьледуйце, сумнявайцеся, тэстуйце і знаходзьце найлепшае для сябе.

У гэтай кнізе вы ня знайдзеце самага галоўнага сакрэту здароўя. Бо што можа быць самым галоўным у летаку? У ім сотні крытых важных дэталяў, безъ 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, заканамернасці, якія спрыяюць здароўю. Самыя розныя патэрны, ад харчавання да атачэння, спалучаюцца і ўзмацняюць адзін аднаго.

Зъмяніць свае звычкі можа быць нялёгkай задачай. Калі ня ўсё атрымаецца зрабіць зь першага разу — гэта нармальна. Вучыцца на сваіх памылках, рабіце высновы, вывучайце сябе. Для гэтага, апроч іншага, важна не губляць пачуцьцё гумару і ўмець пасымяцца зь сябе. Калі вы фармуеце сваё бачанье будучыні, бераце пад кантроль сучаснасць, то ясна бачыце вашыя сапраўдныя магчымасці. Спадзяюся, гэтая кніга пасеё ў вашым розуме насенне будучых посьпехаў і здароўя. Вядома, сама па сабе яна ня зъменіць вашае жыццё імгненна, але я думаю, што яна можа памяняць кірунак вашага руху.

Прыемнага і плённага чытва!

## Падзякі

Асаблівая падзяка жонцы Кацярыне за стварэнне ўмоваў для напісанняння 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 стварэнні ілюстрацый дызайнэрцы Галіне Пулары і ды ілюстратарцы Кацярыне Вельчавай. За каштоўныя парады і заўвагі наконт кнігі ўдзячны Аляксею Маскалёву, Надзеі Крыжаноўскай, Дзьмітрыю Курылу, Мікалаю Белавешкіну, Алене Рыдэль. Таксама дзякую усім май настаўнікам, пацыентам, кліентам, чытачам блога, вучням і выпускнікам май Школы здароўя за пытаньні, натхненне, якія і прывялі да стварэння гэтай кнігі.

## Гісторыя здароўя

### 1. Здароўе не галоўнае?!

Віншую вас, чытальніку! Калі вы чытаеце гэтыя радкі, значыць, хутчэй за ўсё, цікавіцца здароўем, думаеце пра сваю будучыню, хочаце стаць мацнейшым і дужэйшым, жыць даўжэй і якасьней. 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 готовыя даць рады розным выклікам.

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

Рэч у тым, што здароўе — гэта інструмент і спосаб існаваньня і дасягненія нечага, другасная каштоўнасць, а не самамэта. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя. Гэтак жа як і іншыя другасныя каштоўнасці, такія як каханье, любоў, прыгожае цела, гроши, улада, маральнія прынцыпы, самавялічэнне, — яны ўзынікаюць у выніку імкненія да іншых мэтаў, спонтанна, шмат у чым як пабочны эфект. Калі чалавек вядзе здаровы лад жыцьця і яму гэта падабаецца, ён не высільваецца неяк адмыслова — і ў выніку становіща здаровы. Спроба стаць здаровым хутка і любым коштам прыводзіць да апантанасці жорсткімі

дыетамі, маратонамі, да небяспечных эксперыменталаў над сабой, глытаньня сумнёўных пігулак — усё дзеля атрыманьня імгненнага эфекту. Чым мацней мы хочам валодаць здароўем, tym хутчэй яно ўцякае ад нас. Вельмі часта людзі імітуюць здароўе, ствараючы ілюзію і выкарыстоўваючы для гэтага цэлы арсэнал сродкаў.

Напрыклад, прыгажосць. Эвалюцыйна прыгажосць зъяўляецца індыкатарам здароўя ды энэргіі, іх вонкавым адлюстрраваннем. Але спроба «хутка стаць прыгожым» прыводзіць да небяспечных відаў дыетаў, зънявчальных касмэталчічных і плястычных аперацыяў, да страты адэкватнай са-мацэнкі. Тоё ж самае можна сказаць і пра сацыяльны ўплыў: у ідэале ўлада зъяўляеца як пабочны эфект вашай кампэтэнтнасці і ўмення разумецца з людзьмі.

Здароўе ўзынікае спонтанна, пры дасягненіі і асэнсаваньні свайго месца ў жыцьці, пастаноўцы высокіх мэтаў, зъяўленыні цікавасці да сябе і навакольных, дзякуючы жаданню дамагацца большага без залішняй напругі і высілкаў. Не змагайтесь з вашым целам і разумам, 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 матутны імпульс да прапампоўкі, да таго, каб стаць больш моцнымі, актыўнымі, кемлівымі, цягавітмі. Таму слушнае пытаньне, якое мне хацелася б пачуць ад вас: «Навошта мне быць здаровы?»

### Пазыбегнуць дыскамфорту, пакутаў і болю

Людзі зъвяртаюцца да курсу ўмацаваньня здароўя, каб вырашыць проблемы, якія ўжо існуюць. Хваробы спустошваюць нашыя рэсурсы, робяць нас больш адчувальнымі і слабымі. Умацаваньне ж здароўя ня толькі дапа-

На кожным сваім навучальным курсе я пытаю: «Навошта людзі прыйшлі вучыцца здароўю?»  
Часьцей за ўсё я чую наступныя адказы:



магае 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 жыцьця вельмі эфектыўны для прадухілення захворваньняў, нават анкалёгіі. Высьветлена, што імавернасць захворваньня на рак у здаровага чалавека на 40% ніжэйшая, чым у чалавека са слабым здароўем. Нават калі адэпт ЗЛЖ хварэе, то рызыка съмяротнага зыходу скарачаецца на 14–60 %.

### Павысіць узровень энэргіі, разумовую і фізычную працаздольнасць

Сённяня многія прыходзяць да мяне па здароўе, але называюць яго інакш – энэргіяй. Такі запыт узьнікае, калі чалавек пачуваеца добра, але сутыкаеца з падвышанай нагрузкай. Часта людзі адмаўляюцца ад пэрспэктыўнай працы ці пашырэння бізнэсу з пры-

чыны стомленасці, выгараньня. Іх звыклы ўзоровень здароўя недастатковы, і каб адаптавацца да новых патрэбаў і ня выгараць, трэба павялічваць «запас здароўя». Не ахвяруйце здароўем дзеля працы, умацоўвайце здароўе і працуіце з задавальненнем! Упэўнены, што мацнейшае здароўе забяспечыць вам і высокую працаздольнасць без выгараньня.

Добрая навіна: такая неадаптыўнасць не канчатковая, гэты навык трэніруеца і развіваецца. Здароўе становіцца суперсілай, бо чым большы ваш адаптыўны рэсурс, тым больш вы можаце зрабіць і тым «вышэй сконкнүць». Тоэ, што ў слабога чалавека зь нізкім узроўнем энэргіі выкліча стому, чалавека з высокім узроўнем энэргіі ня спыніць. Чым вы энэргічнейшы, тым лягчэй атрымліваце тое, чаго хочаце. Многія ўжо зразумелі, што галоўная каштоўнасць – гэта ня час, а менавіта энэргія: любое адхіленыне ад оптымуму вядзе да зыніжэння 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 шчодра выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным абёме на важныя задачы. Энэргія пачынаеца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забяспечваюць харчаваныне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пераходзіць на псыхалягічны, дзе рэалізуеца ў стрэсаўстойлівасці і ўменыні канцэнтраваць увагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываеца ўжо ў выглядзе мэтаў, ка-штоўнасцяў, сэнсаў, якія і кіруюць нашымі дзеяньнямі.



**Жаданыне стаць моцным чалавекам, нарошчваць асабістых рэсурсы, развіваць здольнасці, воля да жыцьця і да ўлады над сабой, інстынкт выжывання і самазахавання – гэта натуральныя і здаровыя заахвочвальныя імпульсы, якія мае кожны чалавек.**

Прыслушайцеся да сябе, прыслушайцеся да свайго цела – яно хоча жыць напоўніцу. Дайце сабе гэтую магчымасць – жыць здаровым і энэргічным кожны дзень вашага жыцьця.

## Статья больш прыгожым і прывабным

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

Псыхалягічнае здароўе і ўпэўненасць ня менш прыкметныя, чым фізычная прыгажосць: нават «бліск вачэй» — гэта ня проста мэтафара, а дастаткова дакладны паказынік 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 лютстэрку выдатна выглядае. Вашае жаданыне быць прыгожым натуральнае, падтрымлівайце і заахвочвайце яго!

## Жыць даўжэй

Страх съмерці і нямогласці палохае людзей. Часта здароўе ўспрымаецца як магчымасць пражыць даўжэй, пазыбегнуць або мінімізаць бездапаможнасць і крохкасць старэчых гадоў, падоўжыць ня проста гады, а менавіта актыўны час свайго жыцця. Бо цяпер, на тле павелічэння працягласці жыцця, расыце колькасць хваробаў, якія азмрочваюць апошнія гады самога чалавека і стан яго навакольных.

Здаровы лад жыцця сам па сабе ня можа радыкальна падоўжыць жыццё, а супердоўгажыхары ў большасці сваёй маюць да гэтага генэтычную скільнасць. Але простыя правілы падтрымання здароўя могуць у сярэднім падоўжыць жыццё мужчынаў на 7–8 гадоў, а жанчынаў — на 10 гадоў, а таксама прыкметна зменішыць рызыку многіх захворванняў.

Вы ня проста пражывяце даўжэй, але яшчэ й зможаце даўжэй заставацца маладым, аддаляць час пачатку захворванняў. Гэта ў ваших руках. І самае важнае: здароўе вельмі моцна паляпшае якасць жыцця практична ва ўсіх яго аспектах!

## Статья больш шчаслівым

Пытаныне шчасльця — гэта таксама шмат у чым пытаныне здароўя. Бо якасць нашага разуму — гэта якасць усяго нашага жыцця. Няўжо можа быць здаровым няшчасны чалавек? Вядома не! Парадокс: маючи нашмат больш, чым нашы продкі, мы ня проста ня сталі шчаслівейшымі, але й наадварот — бо дэпрэсія становіцца ўсё больш распаўсюджанай.

Дэпрэсія можа ўзыніць у сувязі з мноствам біялягічных чыннікаў, у тым ліку атлусценнене, хранічнае запаленне, парушэнні працы шчытападобнай залозы, зыніжэнне ўзроўню тэстастэрону і да т. п., а ня толькі праз стрэс.

Вялікае значэнне мае і генэтыка: узровень самаадчуваўання на 35–40 % вызначаецца генамі. Напрыклад, носьбіты «доўгіх» варыяцый сератанінавага гену 5-HTTLPR шчаслівейшыя за ўладальнікаў «кароткіх» варыяцый. А мо справа ў нізкім узроўні літню ў пітной вадзе ці дэфіцыце фолевай кіслі? Як бачыце, пытаныне шчасльця шмат у чым злучанае з нашай біялёгіяй.

Калі вы часта і падоўгу пачуваеце няшчансім — гэта можа быць сымптомам захворвання. А для шчасльця патрэбнае як фізычнае, так і псыхічнае здароўе.

Шчасльце — гэта досьвед і паўната жыцця. Ня проста валоданыне грашыма, але й магчымасць больш патраціць асабіста на сябе: на здароўе, на трэнэра, на псыхатэрапэўта. Шчасльце — гэта працэс, практика, а ня вынік. І яму, як і любому іншаму навыку, можна навучыцца. Імкненыне да шчасльця — гэта неад'емнае права кожнага чалавека.

*Арыстоцель лічыў, што шчасльце — гэта ня так геданія, то бок задавальненіне ад ежы або музыкі, як эўдэмонія — задавальненіне ад праўльнага жыцця.*

Шчасльце — гэта ня кайф, эўфарыя, задавальненіне ці проста перавага пазітыву над нэгатывам. Навукоўцы давялі існаваныне так званага геданістычнага парадоксу — съядомае імкненіне да шчасльця або задавальненія зыніжаюць іх. Сапраўды, спробы дасягнуць шчасльця праз самастымуляцыю ня маюць сэнсу.

*Буда парайноўваў пачуцьцёвия задавальненіні з косткай бязь мяса, кінутай сабаку. Калі ён пачынае грызьці сухую костку, то яе вострыя краі раняць дзясны сабакі, цячэ кроў. Са-*

баку здаецца, што гэта сакавітая і смачная костка, і стараннасць ягоная адно павялічваеца. Спрабуючы бегчы за задавальненінем, мы толькі губляем шчасьце.

Шчасьце — гэта сэнс, мэта, уцягнутасць. Ужо некалькі дзесяцігоддзяў філёзафы гавораць пра «эпідэмію бессэнсоўнасці», якая спараджае экістэнцыйны вакуум. Прычыны крызісу — прыгнёт і аслабленыне біялягічных інстынктав, разбурэнье традыцыйных роляў і малая колькасць людзей, здольных самастойна ствараць сэнсы ў сваім жыцці. Таму многія запаўняюць унутраную пустэчу нездаровымі паводзінамі.

Шчасьце — гэта і радасць ад раскрыцця свайго патэнцыялу, і стасункі зь іншымі людзьмі. У больш шчасльвых людзей болей блізкіх і якасных сувязяў. Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта своеасаблівы буфер ад удараў жыцця. Ніzkі ўзровень съядомасці і «блуканыне разуму» зъмяншае ўзровень шчасьця, а вось практика ўсьвядомленасці або стан патоку павялічваюць яго.

Кожны з рэурсаў здароўя, якія мы будзем вывучаць у гэтай кнізе, мае прамое дачыненіне да шчасьця, бо шчасльвия людзі заўважна даўжэй жывуць і меней хвареюць. Таму я спадзяюся, што кніга зробіць вас ня толькі больш здаровымі, але і больш шчасльвымі.

## Пытаныні і заданыні

1. Для дасягнення 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 харкторыстыкі падвысяць імавернасць дасягнення ваших мэтаў? Вам важна быць больш уважлівымі, прыгожымі, разумнымі, энергічнымі? Што для вас значыць быць шчасльвымі?

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

## 2. Парадокс здароўя

Самая вялікая пагроза здароўю — гэта страта веры ў сябе, у сваю здольнасць нешта зъмяніць. Здароўе больш за напалову залежыць ад нашага жаданьня і нашых съя-

домых намаганьняў. Здароўе — гэта стыль мысьленія, самаідэнтыфікацыя, імкненіне да самарэалізацыі, воля да жыцця. 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.

Умацаваныне здароўя сёньня зробіць нас больш здаровымі заўтра, празь месяц, празь 10 гадоў. Калі ж мы ўвесы час бяром пазыку ў свайго здароўя за кошт недасыпу, пераядання і злоўжываньня, то непазыбежна прыйдзе час плаціць па раахунках — заўчастнай старасцю, 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 развівацца, у яго мала энэргіі, ён увесы час шукае, чым бы ўзбадзёрыцца, ён залежны ад чужой думкі, яму цяжка кантроліраваць 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 звяздзе яго да зыходнага стану? Падобна, справа ня ў целе і ня ў генах. А зараз возьмем іншую ситуацыю. Актыўны мэтанакіраваны здаровы чалавек атрымае такое нездаровае цела. Няўжо ён зъмірыцца з гэтым і прыдумае апраўданьні, каб пакінуць ўсё, як ёсьць? Не, ён пачне мэтаскіраваную працу, выбудоўваючы сваю піраміду здароўя.

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

1. У аснове піраміды ляжаць харчаваныне і рух, бо кантроліруюць сваю талерку прасцей за ўсё, а бяз рухальнай актыўнасці нічога працаўваць толкам ня будзе.

2. На наступнай прыступцы пачынаем прыбіраць вакол сябе: вычышчаем ўсё съмецце са свайго жыцця, як бытавое, так і інфармацыйнае. Сыпім мацней, набіраем больш сілаў і энэргіі. Змены фізычныя пры-

водзяць да таго, што наш мозг пачынае працаўца лепей.

3. Далей прапампоўваем усьвядомленасыць і стрэсаўстойлівасыць, каб лепей даваць рады зъменам і больш актыўна ўкараняць новае ў сваё жыцьцё. Дадаецца матывацыя і стрэсаўстойлівасыць, зъяўляеца жаданье палепшыць сваё жыцьцё. Мы пачынаем складаць пляны і рэалізоўваць іх, усьвядомленасыць дапамагае нам лепш вучыцца на памылках, мяняцца і адаптавацца.

4. Вяршыня піраміды — гэта сацыяльны статус, нашае асяродзьдзе, пытаньні самаідэнтычнасці й сэнсу жыцьця. Вырашыўши базавыя пытаньні са сваім здароўем, мы шукаем годнае прымяненне сваім сілам і здольнасцям. Сэнс надае сілы і напаўняе энэргіяй нашыя дзеяньні.

5. Затым мы зъмяняем сваё асяродзьдзе і прыбіраем прастору вакол піраміды: «праводзім рэвізію» нашага асяродзьдзя, пераязджаєм 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 жывыя, пакуль мяняемся, і мы можам становіцца яшчэ больш здаровымі.

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

### Парадокс здароўя

Мы жывём у дзіўным часе: у нас болей улады над хваробамі і самімі сабой, чым калі-кольвеk у чалавечай гісторыі, але чым у больш здаровыム 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 камфортом, але цяпло, здаволенне і калірыйная ежа на адлег-

ласыці выцягнутай рукі прыводзяць да нездароўя. Эвалюцыйна ўцякаючы ад голаду, мы трапляем у пасткту пераяданьня. Працуючы ўсё больш, мы выгараєм, і нам становіцца абыякавыя плады нашага посьпеху. Імкнучыся пацешыцца, адпачыць, зъняць стрэс, мы пападаєм у пасткту залежнасцяў. Вызваліўшыся ад адных хваробаў, мы сустракаем іншыя.

### Парадокс таблеткі

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

Абсалютная большасць дадаткаў не дает прыкметнага эфекту здаровыム людзям. А вось здаровы лад жыцьця — працуе, робіць нас лепшымі і мацнейшымі. Менавіта съядомия ўважлівая дзеяньні стымулююць развіцьцё, а не пасіўнае спажыванье «аздараўленчых» прадуктаў. Многія людзі даюць нырца ў ЗЛЖ, але атрымліваюць толькі праблёмы са здароўем. Рыба на абед больш эфектыўная, чым Амега-3 у капсулах; прыём вітаміну D не заменіць часу, праведзенага на сонцы; міастымулятары не разъвіваюць цягліцы, а рэгулярныя практиканыні працуюць на 100 %.

На жаль, лекары і мэдычнае асяродзьдзе не паспяваюць за ўсплёскам масавага попыту на здаровы лад жыцьця і практична не даюць пэўных навуковых адказаў на пытаньні менавіта прафіляктыкі, умацавання здароўя, больш факусуючыся на лячэнні ўжо існых захворваньняў. Гэта прывяло да зъяўленняня вялікай колькасці інстадактароў, аматараў і шарлятанаў.

### Парадокс «аздараўлення»

Я не лічу посьпехам, калі мой кліент схуднеў. Посьпех — гэта стабільнае падтрыманье

## Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



не 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 аздараўвіцца 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 бруду, а трymайце цела і розум у чысьціні.

Здароўе — гэта і ёсьць само жыцьцё, здароўе — гэта тое, што мы робім кожны дзень, гэта звычкі, гэта тканка нашай штодзённасці. Таму так важна фармаваць здаровы лад жыцьця, здаровыя звычкі. Акрамя таго, зда-

роўе, як і гонар, трэба берагчы замалада. Зрэшты, пачаць ніколі ня позна і, зъмяніўши свой лад жыцьця ў любы момант, можна атрымаць пэўную карысць. Я спадзяюся, што гэтая кніга дапаможа вам скласці сваю сыстэму здароўя і ўкараніць яе ў паўсядзённае жыцьцё.

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

Прагрэсіўнай формай мэдыцыны зьяўляецца доказаная мэдыцына, якая вывучае тое, што працуе на вялікіх выбарках людзей, уся-рэдніваючы значэнныні. Гэта добра для лекараў, у якіх ёсьць 15 хвілін на пацыента. Але тое, што добра для людзей «у сярэднім», неабязважкова выявіцца карысным аса-біста для вас.

Арганізм кожнага чалавека мае свае асаблівасці і нюансы, таму як мэдычныя прэпараты, так і мэтады аздараўленыя працу юць для ўсіх па-рознаму. Для адных гэты прэпарат будзе карысны, іншыя атрымаюць адно пабочныя эфэкты. 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 есьці іх бяз шкоды для здароўя.

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

Існуе меркаваныне, што здароўе — гэта вельмі затратна, і дазволіць яго сабе могуць ня ўсе. Я зьбіраюся давесці, што гэта ня так. Здароўе — гэта інвестыцыі, а ня траты. Рэарганізуючы свой лад жыцця, вы будзеце атрымліваць такі прыбытак, як задавальненіне, вызвалены час і зэканомленыя выдаткі.

Здароўе дае жыцьцё, час і энэргію, а энэргічнасць дае вам больш здароўя. Сучасная наука і мэдыцына даюць нам мноства магчымасцьцяў папярэдзіць і запаволіць разъвіцьцё шматлікіх хваробаў. Для таго каб стаць яшчэ здравейшым любому здароваму чалавеку, а хвораму — умацаваць сваё здароўе, не патрэбныя дарагія прэпараты або адмысловыя прыборы — ўсё неабходнае ўжо ёсьць у ваших руках.

Любы чалавек, любога ўзросту, зь любымі магчымасцямі, у любы час можа пачаць дзейнічаць і становіцца здравейшым і мацнейшым.

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

Многія людзі ўспрымаюць здароўе і аздараўленыне як нешта, што датычыцца толькі зъмяншэння рызыкі захворванняў. Але гэта ня так: аздараўленыне — гэта ня толькі зьніжэнне рызыкі, гэта неад'емны кампа-

нэнт асабістага разъвіцьця. Гэта паляпшэнне працы нашага разуму, разъвіцьцё нашай асобы, павышэнне кагнітыўных здольнасцяў, павелічэнне рэурсаў, сілаў, грошай, часу, уплыву.

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

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

*Старэючы, вы хочаце скіснуць або стаць высакародным віном? Вы аддаяце перавагу знасіцца ад працы ці заржавеце ад бязьдзейнасці?*

### Пытаныні і заданыні

1. Наколькі здаровае тое, што ёсьць у ваших жыцьці: ежа, рух, камунікацыя, праца, сям'я, асяродзьдзе, сябры, мэты, адпачынак? Ацэніце кожную сферу па дзесяцібалльнай шкале.

2. Хто зь людзей, якіх вы ведаецце, радыкальна зъмяніў сваё жыцьцё, пачаўшы паляпшаць здароўе? Што для іх спрацавала? Хто з ваших герояў ці ролевых мадэляў надае адмысловую ўвагу здароўю? А хто спрабаваў «змахляваць», зъвяртаючыся да сумнеўных спосабаў «аздараўлення»?

3. Якім вы сябе бачыце ў старасці? Здаровым бадзёрым пэнсіянэрам, які вандруе па

съвеце зь невычэрпнай цікаўнасцю, ці тым, хто мадзее старцам з мнóstvam хваробаў?

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

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 цікавасць, а напруга сыходзіць, — бітвы звычайна не пакідаюць такога посмаку. Я вельмі рады, калі чалавек адчувае цікавасць да свайго арганізму і готовы шукаць, як здаволіць свае патрэбы здоровымі спосабамі, а не гвалтаваць сябе строгімі дыетамі і зынясільвальнымі трэніроўкамі.

Клясычная мэдыцына фармавалася ў тыя гады, калі асноўныя пагрозы для здароўя былі вонкавымі: таксыны, інфэкцыі, голад, па-шкоджаныні. Зы імі трэба было змагацца, іх трэба было зьнішчаць. Такі падыход прывёў да ўзынікнення мэдыцынскай мэтафары «вайны», бітвы за здароўе. Але за апошнюю сотню гадоў усё зъмянілася, і на сёньня галоўныя прычыны хваробаў і съмерцяў — унутраныя, так званыя «хваробы цывілізацыі»: сардэчна-сасудзістая захворваныні, пухліны, дыябет, атлусыценьне, дэпрэсія. І што атрымліваецца — цяпер нам трэба ваяваць са сваім целам, розумам, псыхікай?!

«У вас хвароба Х. — Як непрыемна. — Яна лечыцца здаровым харчаваннем і фізычнай актыўнасцю. — Жахліва, о не, толькі ня гэта!» Калі мы кажам пра здаровы лад жыцця, то для шматлікіх людзей гэта выглядае як неабходнасць прымусу сябе да таго, чаго ня хочацца, адмовы ад таго, што падабаецца, і наогул пастаяннымі абмежаванынямі. Мэдыя, на жаль, таксама рэдка трансьлююць ідэі балансу або самавыучэння, заяўляючы: «забі ў сабе слабасць», «зънішчы і выкіні цукар», «зъеж гэта празь сілу», «трэніруйся да крывавага поту» і да т. п.

Съвет успрымаецца як агрэсіўнае месца, дзе нам увесы час пагражают хваробатворныя бактэрыі, дзе спакушаюць прадаўцы марозіва, дзе крадуць нашу ўвагу і нават душу смартфоны, у лёгкія імкненцы патрапіць бруднае паветра, а ў мозг увесы час залятаюць дрэнныя навіны. Атрымліваецца, што нам трэба быць пастаянна пільнімі, каб не прапусciць пагрозу, рэгулярна «чысьціць»

сваё цела ад таксынаў і стымуляваць «абарону» арганізму.

### Канцэпцыя «крэпасці ў аблозе»

Праз такі «парадак дня» наш мозг разглядае наша існаванье асобна ад асяродзьдзя, заўважае ўвесычанская напады шкодных чыннікаў і зводзіць сваё разъвіцьцё адно да способаў распрацоўкі больш дасканалага ўзбраення. Роля самога чалавека (жайнера) нязначная, бо камандуюць і прымаюць ра-шэнні толькі палявия камандыры (урачы), а мы пачуваємся адстороненымі як ад прыніцця рашэнняў, так і ад разумення таго, што насамрэч адбываецца.

Ёсьць жарт пра тое, што «магчымасці мэдыцыны бязъмежныя, абмежаваныя толькі магчымасці канкрэтнага пацьента». Успомніце, як непрыемна, калі лекары абмяркоўваюць ваш стан, цалкам ігнаруючы вас і вашия пытанні!

Такая ваенная мэтафара добра пасуе да лекавання канкрэтнай хваробы. Аднак далёка не заўсёды мэты і сродкі «лекавання хваробаў» супадаюць з «умацаваннем здароўя». Калі мы паглядзім на здароўе як на баланс арганізму і навакольнага асяродзьдзя, баланс цела і разуму, то зможем зразумець, што зъяўляемся 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. Разуменне дзейных мэханізмаў шкодных звычак дапамагае нам убачыць, якія з нашых патрэбай яны задавальняюць, чаму яны сталі часткай нашай самаідэнтыфікацыі і як магчыма гэтыя ж патрэбы здаволіць здаровым спосабам.

Парушэнны здароўя ўзынікаюць у выніку парушэнняў адаптациі, і гэтыя зъмены далёка не заўсёды паталагічныя па сваёй ісьце, у іх закладзены важны прыстасоўальны мэханізм, які й дапаможа аднавіць здароўе, — вядома, калі правільна ім скарыстацца.

Сапраўдная сувязь з самім сабой пачынаецца са шчырай цікавасці да сябе. Таму так важна ведаць стан свайго цела і разуму, заўважаць, якія сыгналы мы даём арганізму праз наш лад жыцця (рэжым, ежа, рух, стрэс) і як ён адказвае на гэтыя сыгналы. Разъвіцьцё такой уважлівасці дазваляе знайсці для сябе аптымальныя ўмовы. Бо

нас хвалюе ня толькі зыніжэнне рызыкі захвортваньняў у будучыні, але й наш стан сёньня: узровень энэргіі, смак жыцьця, камфорт заходжаньня ў целе, лёгкасць і задавальненне ад кожнай пражытай гадзіны.

Умацаваньне здароўя — гэта сума нашых паўсядзённых рашэнньняў і учынкаў, якія мыробім зь любою і задавальненнем, а не баявяя задачы накшталт схуднець да лета, напампаваць цягліцы за месяц, хутка вырашыць праблему са сном, ачысьціць арганізм за дзень, прыбраць стрэс за вечар, адаспацца на тыдзень, пратіць вітаміны, ня есці цукар, пакутуючы на цукровую залежнасць, і ўсё гэта без разумення 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 ўкараненне пэрсаналізаваных зъменаў на доўгатэрміновай аснове будуть немагчымы.

*Упэўнены, што вы зможаце зъмяніць сваё здароўе на доўгатэрміновай аснове, а не здавольвацца адно спрабамі зъмяніца. Бо, як казаў Буда, «ваду праводзяць арашальнікі, паляўнічыя апэрваюць стрэлы, цесъляры працуюць з дрэвам, а мудрыя людзі — над сабой».*

### Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуце мэтафары, якія вы выкарыстоўваецце для апісаньня свайго цела. Замяніце іх на канструктыўныя і спагадлівыя. Хай гэта будзе не «гультайскі трывух», а «мудры арганізм, навойстравы 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 асяроддзя? 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 ўзынікаюць праблемы ў арганізме і што трэба рабіць для таго, каб захаваць здароўе. Пазыцыя людзей таксама прайшла шлях ад «чалавека пасыўнага» перад ablічкам пагрозай

да «чалавека актыўнага», які кіруе сваім здароўем.

### Здароўе як сівятасць і чысьцінія

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

Для ранніх ссысуной важную ролю ў выжываньні граў нюх: яны вучыліся шукаць і ацэнваць ежу па паху. Калі нешта пахла дрэнна, значыць, гэтага трэба пазъбягаць. Добрыя пахі сталі выклікаць пазытыўныя эмоцыі, а кепскія, брудныя, небяспечныя — 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 ацэнваем рэчы і людзей, як быццам хочам іх зъесці.

*Прыслухайцесь да сябе, калі гаворыце пра нешта «дрэннае»: брудны, неахайны, ванітоўны і гэтак далей. Гэта выклікае непрыманье, жаданьне пазъбягаць. А вось пра «добрах» людзей ці рэчы ідзе зусім іншая размова: чысты, сівежы, сакавіты, смачны. І гэта выклікае ў нас жаданьне валодаць.*

Эмацыйная ацэнка «чысты — брудны» закладзеная і ў нашым самаадчуваньні. Гэта называюць «псыхалягічным забруджваньнем», калі мы адчуваєм сябе бруднымі, нячыстымі, сымядзючымі.



«Псыхалягічнае забруджваньне» можа быць наступствам траўмы, стрэсу, сымптомам дэпрэсіі, зыніжанай самаацэнкі, а таксама ўзынікаць як наступства крытыкі, зъявагі і зрады.

Крыніцай падобнага адчуваньня зъяўляюцца нашыя ўласныя дзеяньні ці учынкі іншых людзей, а ня нейкае «рэальнае» забруджваньне. Вы можаце пачувацца запэцканным нават пры павярхойным кантакце зь непрыемнымі вам чалавекамі. І ў вас узьнікне

жаданьне памыць руکі, вымыцца, каб аблегчыць пачуцьцё віны або непрыманьня. Дарэчы, ці лягчэе вам пасъля душу?

*Тыповы ў гэтym выпадку прыклад рымскага пракуратара Понція Пілата, які падчас суду над Хрыстом зъдзейсніў прынятае сярод юдэяў рытуальнае абмываньне рук у знак недатычнасці да зъдзяйсняльнага забойства. З ачышчэннем іншага роду звязанае разъвіцьцё драмы ў Старажытнай Грэцыі: танцы, музыка і съпевы служылі лекавымі сродкамі для души, дапамагалі дасягнуць катарсісу, г. зн. ачышчэння ад трывогі, зъянтэжанасці, неўтамаваных жарсьцяў для вяртаньня самакантролю.*

Адчуванье «бруду» эмацыйна непрыемнае, і, вядома, яго хочацца пазбыцца. Рэлігіі і духоўныя практикі выкарыстоўвалі сымболіку «ачышчэння» ў сваіх рытуалах. Пусканье «гнілой» ці «лішняй» крыві было папулярным мэтадам і каштавала жыцьця велізарнай колькасці людзей, ня меншая колькасць хваробаў лячыліся прамываньнем кішачніка. Цяпер канцэпцыя зъмянілася, і людзі змываюць ужо не грахі, а шлакі, і разьдзіраюць іх не нячысьцікі, а іншаплянэтнікі ці паразіты.

Рознага кшталту «дэтоxы» прапануюць пачысьціць кішачнік, печань, кроў і да т. п. Зразумела, арганізм здаровага чалавека сам выдатна дае рады з вывядзенінем прадуктаў абмену, а для рэальных інтаксікаций ці пры захвораньнях нырак існуюць адмысловыя спосабы лячэння. Мы ўспрымаем здароўе як чысьціню, а фізычная яна ці эмацыйная — неістотна.

### Здароўе як баланс

Старажытнагрэцкі філёзаф і лекар Алкмэон Кратонскі лічыў, што «здароўе — гэта гармонія процілегла скіраваных сілаў». Ідэя здароўя як раўнавагі стыхіяў у арганізме папулярная і на Захадзе, і на Ўсходзе: баланс «пяці стыхіяў», «інь і ян», «вадкасцей», «дошаў», «першаэлемэнтаў», «соакаў» — у розных культурах гэтыя ўяўленыні былі падобныя. Кожная школа па-свойму ацэнівала і прапаноўвала выпраўляць дысбалансы.

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



Асабісты доктар прэзыдэнта ЗША Джорджа Вашынгтона прапісваў кровапусканье бадай пры ўсіх яго захвораньнях: спроба вылечыць такім чынам пніўманию, магчыма, і прывяла палітыка да съмерці.

Зрэшты, донарства для многіх людзей сапраўды карыснае, а калі ў чалавека ёсьць лішак жалеза ў арганізме — тады й неабходнае. У пазнейшы час ідэя балансу адрадзілася ў разумені здароўя як «згоды душы і цела», раўнавагі паміж чалавекам і тым асяроддзем, дзе ён жыве.

### Здароўе як выратаванье

У шрагу філязофскіх і рэлігійных вучэнняў сцівярджалася, што большасць пакуту ў жыцьці чалавека паходзяць ад невуцтва і няўменія даць рады жыцьцёвым выклікам. Цялеснае і псыхічнае здароўе ўспрымалася як вытворнае ад разумовых намаганьняў і лічылася наступствам самаразъвіцця.

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

У будызьме жыцьцёвия выпрабаваныні і жаданьні прыводзяць да пакутаў, а хвароба — адзін зь відаў зямных пакутаў, якіх немагчыма цалкам пазъбегнуць. Свабода ад жарсьцяў, умеранасць і самадысцыпліна дапамагаюць зъмякчыць пакуты.

Важны момант: разумовая дысцыпліна ма-гчымая ў будызьме толькі пры выкананыні досьці строгіх правілаў ладу жыцьця, такіх як дыета, умеранасць, мэдытацыя, мінімалізм, чалавекалюбства, спачуванье, пазъбяганыне залежнасцяў і да т. п.

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

### Пытаныні і заданыні

1. Каб пачувацца лепей, часцяком досьціць толькі прыбраць з хаты, тэлефона і галовы ўсё съмецьце, усё пачысьціць, вымыцца самому і апрануцца ў чыстае і прыгожае. Гігіенічны

на — разумовая, сацыяльная, фізычна — гэта аснова здароўя, і няхай ваш рэфлекс ачышчэння паклапоціца пра вас.

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

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

## 5. Антычная канцепцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесыці на дыету»

У маёй кніжнай шафе ганаровае мейсца займаюць кнігі некалькіх антычных аўтараў. Іх ідэі актуальныя і сёньня, жарты піранейшаму съмешныя, а праблемы прымушаюць задумацца. Эпоха антычнасці стала ўзорам для ўсіх наступных часоў, сфармавашы ідэал чалавека — прыгожага душой і целам, грамадзяніна і ваяра, які нясе адказнасць перад сабой і людзьмі.

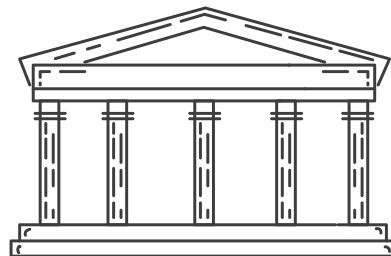
**Здароўе для грэкаў было ня ўтомным «абавязкам», а неад'емнай часткай самаразвіцця і самаспазнанья.** Так, нароўні з росквітам мастацтва і зараджэннем навукі і філязофіі, узьнікла новае разуменне асабістага здароўя.

### Натуральнасць здароўя

Натуральнасць здароўя — гэта датрыманыне сваёй прыроды і прыроды рэчаў. Невыпадкова на франтоне старажытнагрэцкага храма Апалёна ў Дэльфах быў надпіс: «Спазнай самога сябе». Натуральнасць уключала гармонію і суразъмернасць цела і духу, раўнавагу дзейных у арганізме сілаў, а яшчэ — гарманічныя стасункі з асяроддзем. Важным лічылася прытрымлівацца сваёй прыроды і быць у ладзе з усім, што цябе атачае.

### Разумнасць здароўя

Розум — гэта ключавы аспект дасягнення здароўя: дзеля яго падтрыманыня чалавек мусіць прымаць разумныя рашэнні, быць разважлівым і апанаваць свае жарсыці. Важным кампанентам лічылася тое, што сёньня мы завём стрэсаўстойлівасцю — «цьвёрда трываць страты і злыбеды», — і аўтаноміяй — «не залежаць ад фартуны і вонка-



Цела — храм здароўя

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| — Спазнай сябе      | — Лад жыцьця           |
| — Трымайся прыроды  | — Асабістая адказнасць |
| — Баланс і гармонія |                        |

вых уплываў». Стоікі съцвярджалі, што нават пры неспрыяльных абставінах чалавек можа быць здаровы, бо ён вольны выбіраць свой лад жыцьця. Для гэтага трэба ўзгадніць свае рашэнні са сваімі асаблівасцямі й пе-равагамі і жыць у згодзе з прыродай, выкарыстоўваючы здаровы глузд.

### Прыняцце сябе

Зварот да самога сябе ёсьць умовай здароўя і паўнавартаснага існаванья. Сілы для самаўдасканалення трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павага да сябе, адэкватная самацэнка. Уменыне бачыць уласныя вартасці і недахопы — важная прыкмета здароўя.

### Гармонія са съветам

Унутраны лад здаровага чалавека аналягічны дасканаламу ладу съветабудовы і ўяўляе сабой увасабленыне «Усеагульнага Вышэйшага Парадку». Здаровы чалавек не павінен выступаць супраць уласнай прыроды, а паколькі гэтая прырода аналягічная прыродзе съветабудовы, то здаровы чалавек не павінен мець непрымірыйных канфрантацыйных адносінаў са съветам.

### Асабістая адказнасць за здароўе

Філёзаф Дэмакрыт заўважыў, што «*здароўя просіць у багоў у сваіх малітвах людзі, а таго ня ведаюць, што яны самі маюць у сваім распараджэнні 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 негатыўную афарбоўку, звязаную з харчовымі парушэннямі, відавочна ненавуковымі і шкоднымі трэндамі і шматлікімі загалоўкамі ў СМІ. Таму часта мы ўспрымаем панятак «дыета» як нешта кароткачавое і нездарове, характэрнае для людзей з кампульсіўнымі паводзінамі. Але на працягу амаль трох тысячаў гадоў дыета (біта — грэч.) азначала «ўклад, лад жыцця, побыт», маючы на ўвазе лад жыцця хворага, што вядзе да яго акрыяньня.

Старажытнагрэцкая навука аб тым, як зъмяніць 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 харчаваньнем, займаліся спортом і практыковалі ўмеранасть.

*Атлет Iк Тарэнцкі атрымаў Алімпійскі вянок у пяцібор'і ў 444 г. да н. э., а пасля перамогі праславіўся як найлепши інструктар па атлетыцы і «бацька спартыўнай дыеталёгії». Пры падрыхтоўцы да спаборніцтваў ён практыкаваў палавое ўстрываньне і строгую ўмеранасть у ядзе: панятак «абед Iкаса», як відаць, азначаў проста пустую талерку.*

У гэты пэрыяд часу, на тле культуры спорту і здаровага цела, людзям з заўшнімі вагой даводзілася цяжка. Да прыкладу, кіраўнік Гераклеі Дыяніс (IV стагодзьдзе да н.э.) так саромеўся сваёй паўнаты, што прымалі 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 заўшнімі вагой там лупцавалі, а потым выганялі з горада. Есьці на самоце і ня ведаць меры ў ядзе было складана з прычыны правіла грамадзкіх трапэзаў (сысцітыяў), дзе за абедам збираліся цэлымі таварыствамі.

Пазней слова diaeta (дыета на латыні) пачало разумецца ў шырэйшым сэнсе — як умеранасть ва ўсім. Пра гэта гаворыцца, напрыклад, у сярэднявечным трактаце «Салернскі кодэкс здароўя» (XIV ст.): «Найвышэйшы закон мэдыцыны — дыету выконваць няўхільна. Будзе лячэнье дрэнным, калі забудзесь-

ся, лечачы, пра дыету. Колькі, калі, чаму, як часта і што прыдатна — усё гэта павінен наказваць лекар, прызначаючы дыету».

### Пытаныні і заданыні

1. Ці добра вы сябе ведаецце? Апытаіце 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, нядбайнія бацькі, сапсаваная экалёгія? Вы пасіўна прымалі ўсё як ёсьць або робіце съядомы выбар адносна свайго здароўя?

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

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

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

*Атэрасклератычная бляшка закрывае артэрию? Трэба проста паставіць стэнт, які пашырае прасвет, і хвароба вылекаваная. На жаль, у реальнасці ўсё нашмат складаней.*

Шмат у чым падыход «або здаровы, або хворы» застаецца і сёньня, калі мноства пепрадхваробаў або станаў, якія не адпавядаюць крытэрам хваробы, ігнаруюцца, а скаргі людзей — абясцэньяваюцца. Па сутнасці, прапануеца звязратацца па дапамогу толькі тады, калі разаўеца захворваньне, а да гэтага чалавек фармальна прызнаецца здаровы.

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

*Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездаровы!*

Існуе такая мадэль здароўя — біястатычная, у ёй здароўе разглядаецца як дыяпазон шэррагу паказынікаў, у якім адбываецца нормальная праца арганізма, а хвароба — гэта выхад за межы нормы. Паводле гэтай систэмы, нормы ўніверсальныя і могуць быць вызначаныя эксперыментальна. 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 развівацца задоўга да прайавы: гэта тычынка і шэрраг пухлінаў, і дыябету 2 тыпу, і сардэчна-сасудзістых або нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Працэс доўжынца гадамі: ранніе выяўленыне можа яго запаволіць і нават павярнуць назад. Больш за тое, сучасны стан навукі дазваляе вызначыць шэрраг маркераў, якія зъмянняюцца за шмат гадоў да ўзынікнення хваробы, і прадказаць яе ўзынікненне. Чым раней выяўленае захворваньне, тым імавернейшы посыпех лячэння і ніжэйшы яго кошт.

Важна выяўляць схільнасці і займацца ўмацаваньнем здароўя і без наяўнасці сымптомаў. Многія людзі, дый я ў тым ліку, баяцца не старэння як такога, а памерці як асаба яшчэ да фізычнае съмерці. Але мы можам паўплываць і на гэта!

Рамантуйце дах, пакуль съвеціць сонца! Гэта слушна і ў прамым, і ў пераносным сэнсе — займайцеся сваім мозгам да зъяўлення дэмэнцыі! Нэўрадэгенэратыўная захворваньні небяспечныя тым, што маюць працяглы пэрыяд схаванага развіцця (латэнтная стадыя). Тым часам нэўроны гінуць, але прайваў хваробы амаль няма, і чалавек пачаваецца звычайна, бо частку функцыяў на сябе бяруць ацалелыя нэўроны. Развіццё хваробы ідзе бессымптомна.

У нашага мозгу высокі запас трываласці, і большая частка нэўронаў можа незвартна разбурыцца да зъяўлення першых сымптомаў. А чым больш клетак загінула, тым менш эфектыўныі будуць і лекавыя мерапрыемствы.

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

Вылучаюць 12 ключавых фактараў рызыкі дэмээнцыі: малаадукаванасць, гіпERTанія, парушэнні слыху, курэнье, атлусыценьне, дэ-

прэсія, адсутнасць фізычнай актыўнасці, дыябет, нізкі сацыяльны контакт, празьмернае ўжыванье алькаголю, чэррапна-мазгавыя траўмы і забруджванье паветра. Яны адказваюць за 40 % усіх выпадкаў дэмэнцыі і зъяўляюцца кіраванымі. Устараненые гэтых фактараў рызыкі прыкметна зъменышыць 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 захворванье як абсалютную паталёгію. І хвароба, і здароўе могуць суіснаваць адначасова, мець шэрраг пераходных станаў з шырокім размахам паказынікаў. На адным канцы гэтага контынуума съмерць, на другім — суперідэальнае здароўе, паміж імі мноства стадый: добрае самадчуванье, нормальнае самадчуванье, нядужанье, невялікія сымптомы, захворванье і зыніжэнне актыўнасці, прыкметнае зыніжэнне магчымасцяў праз хваробу. Высокі ўзровень здароўя можа кампэнсаваць асобныя прайавы захворваньняў. Здароўе і яго патэнцыял мы маем заўсёды, пакуль дыхаем.

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

### Розніца паміж «умацаваньнем здароўя» і «лячэннем хваробаў»

Гэтыя паняткі маюць шмат адрозненінняў і шмат агульнага. Умацаванье здароўя — гэта мерапрыемствы і дзеянні, накіраваныя на павелічэнне вашых рэсурсаў. Зрэшты, часам гэта лечыць хваробы. Лячэнне хваробаў — гэта канкрэтныя падыходы, накіраваныя на карэкцыю парушэнняў, выкліканых захворваньнем. Напрыклад, антыбіёткі пры бактэрыяльной пнэўманіі, гіпс пры пераломе. Калі вы зламалі нагу, дык здаровае харчаванье ці мэдытацыі не надта паскораць зрастанье костак. А вось пры шэррагу захворваньняў выкарыстоўваюцца і прэпараты, і ўмацаванье здароўя.

У выпадку цукровага дыябету, напрыклад, фізичная актыўнасць дапамагае павысіць адчуваельнасць да інсуліну і зьнізіць ўзровень глюкозы ў крыві. А вось прызначэнне мэтфарміну — прэпарата, які аказвае падобны эфект, — гэта ўжо частка лячэння.

Нягледзячы на тое, што мэдыцына практычна лічыць цукровы дыябэт 2 тыпу невылечным, систэмная зьмена ладу жыцьця ў шматлікіх выпадках можа прывесыці да поўнага пашаўлення ад яго.

Для пацыентаў парады накшталт «павялічыць фізычную актыўнасць і схуднець» часта гучаць маркотна і ўспрымаюца з пэсімізмам, таму дасьведчаныя дактары пакуюць іх у здаймальныя выпрабаваньні. Неяк да славутага лекара і фізіёляга Сяргея Боткіна звязрнуўся купец з цукровым дыябетам і атлусъценнем, готовы заплаціць вялікія грошы за «мікстуры». Але Боткін заяўіў, што возьмецца пры адной умове: калі купец, узяўшы толькі клунак, вандроўцам, без капейкі грошай, басанож, адправіцца пешшу ў Адэсу (2000 км), дзе і пачнецца лячэнне. Калі купец дайшоў-такі да горада, прыкметаў лішній вагі і дыябету ў яго ўжо не было.

### Больш за адсутнасць захворваньня

Мне хочацца, каб, чытаючы гэтую кнігу, вы паступова пашыралі сваё разуменне здароўя. Тады і матывацый яго павялічыць таксама вырасце. Сучаснае азначэнне здароўя, прапанаванае Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя, гучыць так: «Здароўе – стан поўнага фізычнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту, а ня толькі адсутнасць хваробаў і фізычных дэфектаў». Вызначэнне СААЗ падобнае да антычнага: «Вышэйшае добро дасягаецца на аснове поўнага фізычнага і разумовага здароўя» (Марк Тулій Цыцэрон – рымскі палітык, аратар, пісьменнік).

У фармаваньні здароўя чалавека граюць ролю шматлікія станы і фактары, якія ўключаюць біялягічныя (анатомія, фізіялогія, генэтыка і інш.), псыхалягічныя і сацыяльныя, — на гэтым пабудаваная біапсыхасацыяльная мадэль здароўя, і я пагаджуся і з ёй, і з СААЗ, і з Цыцэронам.

### Здароўе як адаптацыя і магчымасць

Эквівалентам здароўя мы можам лічыць адаптацыю, г. зн. здольнасць унутраных сілаў арганізма прыстасоўвацца да вонкавых узьдзеяньняў, уключна з сацыяльнымі, фізычнымі і эмацыйнымі выклікамі. У прыватнасці, акадэмік Мікалай Амосаў вызначаў здароўе як «узровень функцыяналь-

ных магчымасцяў арганізма, дыяпазон яго кампэнсаторна-адаптацыйных рэакцый у экстремальных умовах, г. зн. узровень рэзэрвовых магчымасцяў арганізма».

Здароўе разглядалася і як патэнцыял, тобок такі «стан арганізму, што дае чалавеку магчымасць у максімальнай ступені рэалізаваць сваю генэтычную праграму ва ўмовах сацыякультурнага быцця пэўнага чалавека». У такім разуменіі здароўе становіцца ўмовай для самарэалізацыі, здольнасцю дасягаць жыцьцёвых мэты. Адэкватнасць жыцьцёвых мэт і памкненія рэальным магчымасцям таксама важнае для здароўя, а абмежаванье здольнасці вырашаць свае праблемы і задачы можа лічыцца дакладнай прыкметай нездароўя.

### Здароўе як каштоўнасць і шчасьце

Францускі пісьменнік і філёзаф эпохі Адраджэння Мішель дэ Мантэн лічыў, што «здароўе – гэта каштоўнасць, дзеля яго ня варта шкадаваць сілаў». Здароўе дапамагае радавацца жыцьцю і быць шчаслівым. Шчасьце не прыходзіць само па сабе, гэта – праца, аднак, у адрозненііне ад геданізму, задавальненіне ставіцца ў прамую залежнасць ад цнотаў чалавека.

Паводле антычнага філёзафа Эпікура, найвышэйшым гатункам задавальненія ўзяўляюцца ня ніzkія фізычныя задавальненіні, а вытанчаныя духоўныя. Шчаслівы той, хто дасягнуў стану поўнай ціхамірнасці, ці атраксіі, як гэта называлі старажытныя грэкі. У старажытнасці лічылі, што поўнага душэўнага спакою маглі дасягнуць толькі мудрацы. Прыслухайцеся да сябе: *а як справы з атраксіем у вас?*

### Пытаныні і заданыні

1. Пагуляйце з мэтафарай «маё цела – аўтамабіль». Аўтаўладальнікі вывучаюць базавую канструкцыю машины, знакі і разьбіўку на дарогах, трymаюць дыстанцыю, глядзяць на датчыкі паліva. Ці ведаецце вы сыгналы вішага цела і правілы яго выкарыстаньня? Ці праходзіце своечасова тэхабслугуўваньне?

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

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

## 7. Рэсурс здароўя

Рэсурсны падыход — гэта ацэнка здароўя як систэмы ўзаемазвязаных фізичных, псыхалагічных і сацыяльных рэсурсаў. Кожны з іх можна вызначаць і зъмяніць. Любое паляпшэнне здароўя я пачынаю з вымрэння здароўя — так, як мы вызначаем стан пацьента паводле аналізаў. На стады першаснай прафіляктыкі мы не павінны су-пакойвацца адсутнасцю хваробаў — гэта важна.

Уявіце сабе будучыню: вы здаяце тэсты і прыходзіце да лекара. І ён цікавіцца ня толькі вашымі аналізамі на ВІЧ ці гепатыт, напрыклад, а ўважліва разглядае значэнні й іншых тэстаў, аналізуе дынаміку сну, фізичнай актыўнасці, мноства біяхімічных паказнікаў 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 каратаўнаў у крыві.*

Тэсты на сілу паказваюць аптымальныя значэнні, а вось адчувальнасць 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 паказнікі біямаркераў пэрсаналізаваныя менавіта для вас. А вы імкніцца ня проста да нормы, але да оптымуму — да такога значэння, якое дае мінімальну рызыку захворванняў і забяспечвае найбольш высокі ўзровень эфектыўнасці.

Рэсурсы здароўя — гэта запасы, навыкі або магчымасці, якія могуць быць скарыстаныя для адаптацыі і спрыяюць дасягненню выніку ў пэўных сферах жыцьця.

Здароўе практична немагчыма назбіраць у запас: нельга выспацца наперад або наесьціся загадзя (за рэдкім выключэннем: напрыклад, вітамін  $B_{12}$  можа доўга захоўвацца ў печані), таму ў адносінах да рэсурсаў здароўя мы будзем казаць пра патэнцыял. Рэ-

сурс — гэта вобласць, якая паддаецца непасрэднаму ўздзеянню і значна ўплывае на стан здароўя. Памятаеце, мы ўяўлялі адэпта здоровага ладу жыцьця, съядомасць якога перанеслася ў цела нездоровага чалавека?

Чалавек, які мае раззвіты рэсурс харчавання, валодае шматлікімі карыснымі навыкамі і звычкамі: ён umee пляніваць рацыён, выбірае добрыя прадукты, не пераядае фактфуду, атрымлівае ад ежы задавальненіне, umee спалучаць ежу і трэніроўкі, сочыць за ўзорунем важных вітамінаў і мінералаў, пэрыядычна практыкуе інтэрвальнае галаданне і шматлікае іншое.

Чалавек, які мае раззвіты рэсурс стрэсаўстойлівасці, валодае шматлікімі важнымі навыкамі кіравання сітуацыяй: umee браць яе пад кантроль, выкарыстоўваць сабе на карысць кароткачасовы стрэс, абараняцца ад шкоднага стрэсу і аднаўляцца пасля складаных сітуацый аптымальнымі для сябе спосабамі. Чым больш у вас сілаў і здароўя, tym менш вы іх выдаткоўваце ў звычайных сітуацыях.

Найважнейшыя характарыстыкі рэсурсаў здароўя — аўтаномія і самавызначэнне, калі вы здольныя выбудоўваць свой лад жыцьця ў адноснай свабодзе ад вонкавых і ўнутраных умоваў, незалежна ад асяродзьдзя. Немагчымасць прытрымлівацца сваіх прыярытэтаў, неразвітая самарэгуляцыя, як правіла, вядуць да нездоровых і нават разбурывальных паводзінаў.

## Раззвіццё або дэградацыя

Калі чалавек «праядает» ўсе рэсурсы або марнатравіць іх, то запас, натуральна, памянашаецца, як і шанцы гэтага чалавека падняцца на вышэйшы ўзровень у сваім раззвіцці.

Каб падняцца, патрэбны лішак рэсурсаў, якія важна яшчэ і правільна інвеставаць. Найлепшая інвэстыцыя — гэта рэсурс, што генэруе новыя рэсурсы. Такія звычкі называюцца «драйварамі»: для кагосьці гэта спорт (бег, падняцце цяжару, скалалазанье і інш.), які павялічвае сілу волі і веру ў сваю эфектыўнасць ды аўтаматычна паляпшае паводзіны ў іншых сферах жыцьця. Падумайце пра будучыню: як вы можаце аптымальна правесьці сёньняшні дзень і нават інвеставаць час у заўтрашнє здароўе і энэргічнасць?

У сваёй анляйн-школе рэурсаў здароўя я часта бачу, як людзі кажуць, што прайсъцы навучальны курс рэурсаў здароўя (а цяпер у мяне іх пяць: харчаваньне, стрэс, дафамін, пастава, звычкі) было найлепшай інвестыцыяй часу і грошай. Но, паляпшаючы кожны пэўны рэурс здароўя, мы паляпшаєм сябе ў цэлым.

У залежнасці ад колькасці рэурсаў мы выбіраем і шлях пераадолення жыцьцёвых цяжкасцяў. Калі нашы рэсурсы вялікія, мы больш аптымістична глядзім на проблему, выкарыстоўваем пошукаўскую актыўнасць і канструктыўнае пераутварэнне, імкнёмся да мэты, а наша самаацэнка ў працэсе пераадолення павышаецца. Нават калі мы зьведваем стрэс, то хутка паслья яго аднаўляемся. Калі ж нашы рэсурсы малыя, мы часцей за ўсё выкарыстоўваем стратэгію пазъбяганья, адыходзім ад рашэння сітуацый, выкарыстоўваем розныя псыхалягічныя абароны, наша самаацэнка падае, і мы ўспрымаєм карціну сівету вельмі пэсымістичную. Калі мы падпадаем пад уздзеяньне стрэсу, то аднаўляемся паслья яго цяжка і доўга.

Калі мы падпадаем пад уздзеяньне стрэсу, то пры высокіх рэзэрвах адбываецца адаптацыя, а пры нізкіх — паломка. Цяпер можна нават навукова прадказаць выгараныне супрацоўніка ад стрэсу: калі ўзоровень BDNF (нэўратарафічны фактар мозгу) паніжаецца, то чалавек выгарыць, а калі павышаецца — то зможа адаптавацца і павысіць сваю працэздольнасць. Адаптация становіцца магчымай за кошт «надмернасці» здароўя, і яе можна вымераць.

### Вымярэнне рэурсаў здароўя

Вызначыць свае рэсурсы здароўя і знайсьці спосабы іх вымераць і ўмацаваць можна і без лябараторных паказынікаў. Напрыклад, якасць сну, рухальную актыўнасць, узоровень шуму ўначы і інш. можна ацаніць з дапамогай праграмаў на смартфоне. Такім чынам, мы маем два ўзоруні дыягностыкі, якія звязаныя адзін з адным: ацэнка рэурсу здароўя (які паказвае рэзэрв) і лябараторна-функцыянальная дыягностика, якая паказвае стан органаў і систэм (цяглічная систэма, нэрвовая, сасудзістая, гарманальная і інш.). Абодва гэтыя ўзоруні шчыльна звязаныя між сабой, што дазваляе яшчэ больш эфектыўна адсочваць дынаміку зменаў.

Як мяняецца стан чалавека ў залежнасці ад розных узоруний стану здароўя? Адзначым, што пры нізкіх рэсурсах здароўя можна быць дыягнаставанага захворвання, але чалавек будзе пачувацца кепска.

! У сучасным сівеце з'явіўся цэлы шэраг новых дыягназаў, якія адлюстроўваюць, па сутнасці, ніzkую жыцьцёўстойлівасць: псыхасаматычныя разлады, фібраміялгія (хранічны цяглічны шкілетны боль), сіндром хранічнае стомленасці, сіндром раздражнёнага кішачніка і інш.

Яны ня маюць адзінай прычыны і ў цэлым звязаныя зь нізкім узорунем 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 раззвіцця практычна любых захворванняў: стрэсавыя разлады, інфэкцыйныя хваробы (тое, што завецца «слабы імунітэт»), «хваробы цывілізацыі» накшталт сардэчна-сасудзістых праблемаў, мэtabалічных парушэнняў, хваробаў апорна-рухальнага апарата і г. д. Без грунтоўнага ўмацавання здароўя такі пацыент будзе мяняць съпецыялістаў і ня мець асаблівых шанцаў на радыкальнае паляпшэнне.

Сярэднія рэсурсы здароўя съведчаць аб tym, што пры звычайнім ладзе жыцьця чалавеку нічога асабліва не пагражает, але значныя перагрузкі могуць заўважна зьменіць паказынік рэурсу, выклікаць хваробу і зрыў адаптации.

Калі рэсурс дастаткова высокі, ёсьць надзейная падушка бяспекі і абарона ад воікавых пагрозаў, чалавек можа вытрымаць значныя перагрузкі і жыцьцёвыя іспыты і не захварэць.

Рэсурсы фізычнага, псыхалягічнага і сацыяльнага здароўя могуць быць выкарыстаныя як запас жыцьцёвых магчымасцяў — для далейшага раззвіцця асобы, реалізацыі плянаў, пераадолення абставінаў. Як жартуюць лекары: «Калі пацыент сапраўды хоча жыць, то мэдыцина бяспельная».

Раззвітія рэсурсы павялічваюць нашу «жыцьцёўстойлівасць»: чым вышайшыя рэзэрвы, tym больш павольна мы старэем. Джэймс Ф. Фраес, адзін з дасыедчыкаў працэсаў старэння ў мэдычнай школе Стэн-

фардзкага ўніверсітэта, піша: «Вялікая частка страты функцыі, звязаная з хваробай, у пажыльых індыўдаў зъяўляеца наступствам прагрэсіўнай страты «рэзэрва органа».

Калі мы маладыя, у кожнага органа маецца рэзэрв функцыі апрач таго, які неабходны для выкананьня асноўнай задачы. Аднак па меры старэння рэзэрвы органаў вычэрпваюцца. Стрэсы, да якіх мы раней прыстасоўваліся, цяпер пераўзыходзяць нашу ўстойлівасць, і гэта выяўляеца ў крызісах здароўя. Фраес падкрэслівае, што рэзэрвы органаў звязаныя зь біялягічным узростам.

### Умацаванье здароўя

Умацоўваючы рэсурсы здароўя ў цэлым, можна дамагчыся аўтаматычнага паляпшэння стану нават без прыцэльнага лячэння многіх захворваньняў. Чалавек пачынае мацней спаць, яго настрой паляпшаецца, вага зыніжаецца, псыхіка становіцца ўстойлівейшай — усё зъмяніеца адначасова. Умацаванье здароўя запавольвае разъвіцьцё наядных захворваньняў, то-бок назапашаныя чалавекам рэсурсы не пасыўныя, а выдаткоўваючыя на тое, каб спыніць распаўсюджванье і прасоўванье хваравітых зъявай.

Паляпшаючы сваё здароўе, мы паляпшаем і свой разумовы стан. Думаю, кожны з вас сутыкаўся са станам разумовай млявасці (туман у галаве, трывожнасць, немагчымасць сфакусавацца). Высьветлілася, што павышэнне ўзроўню запаленія ў арганізме вядзе да зъмены працы мозгу і вельмі непрыемных парушэнняў. Вымераўшы ўзровень запаленія, вызначыўшы яго прычыны і пазбавіўшыся іх, мы можам ня толькі палепшиць свае біямаркеры, але й прыкметна палепшиць сваю разумовую прадуктыўнасць.



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

Замест аздараўленія, мы можам казаць і пра кlopат пра сябе. Бо здароўе — гэта кlopат пра сябе, бо вы — галоўны рэсурс, які ў вас ёсьць. Кlopат пра сябе — гэта ўсь-

вядомлены штодзённы выбар того, што робіць вас мацнейшай, здаравейшай, шчаслівейшай асобай у жыцці, таго, што павышае ваш узровень энэргіі і задаволенасці жыццём. I 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 зьняць стрэс. Магчыма, вы ня хочаце ісьці да стаматолага, але вам трэба прывесці зубы ў падарак. Магчыма, вам страшна здаваць аналізы, але вам трэба аб'ектыўна ведаць стан свайго здароўя. Занядбаныне сябе часта пачынаецца з дробязяй. Няцяжка зъесьці яблык ці падцягнуцца, але яшчэ прасьцей не зрабіць гэта. Нядбайнасць у дробязях, як іржа, можа пачаць разбураць наша здароўе і клопат пра сябе.

Наш рэсурс здароўя — гэта розыніца паміж максымальнымі і мінімальнымі магчымасцямі. На жаль, мала хто зь людзей дасягаў межаў сваіх магчымасцяў. З такіх «програмаў максымум» лепш за ўсё вывучаная «генэтычнае мяжа» ў наборы цяглічнай масы, устаноўленыя пэўныя межы ў хуткасці бегу, у засваенні інфармацыі. Аднак большасць наших паказнікаў яшчэ вельмі а вельмі далёкія ад максымальных значэнняў, мы не карыстаємся большасцю з наших магчымых здольнасцяў, не выкарыстоўваем напоўніцу свой патэнцыяля і нават не спрабуем наблізіцца да індыўдуальных генэтычных абмежаваньняў.

### 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 эфектыўна працаўцаць. Пры гэтым псыхічнае здароўе і хваробы — гэта розныя паняцці, людзі й без псыхічных захворваньняў могуць мець дрэннае псыхічнае здароўе і наадварот, людзі з псыхічнымі захворваньнямі могуць мець добрае псыхічнае здароўе.

*Напрыклад, Мак-Үльямс вылучае шэраг асноўных крытэраў псыхічнага здароўя. Да іх адносяць усьведамленыне свайго бесъперапыннага «Я», крытычнасць да сябе і сваёй дзейнасці, адпаведнасць сваіх рэакцыяў абставінам, здольнасць кіраваць сваімі паводзінамі ў адпаведнасці з нормамі, здольнасць плянаваць*

*і дамагацца выкананыя плянаў, мняцца ў за-  
лежнасці ад сітуацыі, здольнасць фармаваць  
бяспечныя 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 заідаючы яго, не запіваючы і не ўцякаючы ў іншыя за-  
лежнасці. Важна мець рэалістычную і ўстойлівую самаацэнку, добра да сябе ставіцца, незалежна ад меркаваньня іншых, мець систэму асабістых маральных арыенціраў і гнутка іх прытрымлівацца. Важныя гнуткасць выкарыстаныя псыхалагічных абаронаў у розных сітуацыях, а ня ўцёкі ад стрэсаў у адмаўленыне ці фантазіі, а таксама здольнасць зымрыцца з тым, што немагчыма зымніць, і жыць далей.

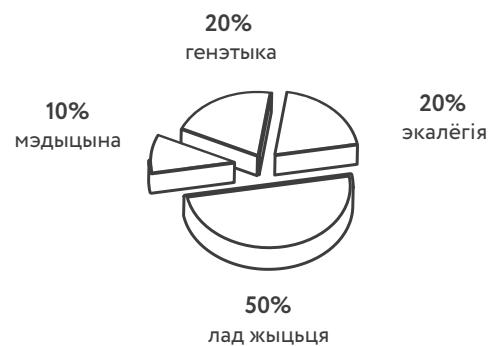
У разьдзеле «Усьвядомленасць» мы разгледзім наступныя крытэрыі псыхічнага здароўя: здольнасць пераносіць свае эмоцыі і думкі, стрымліваць эмацыйную рэакцыю, адзьдзяляць эмоцыі ад дзеянняў, адчуваць пачуцьцё асобнасці, мэнталізацію як разуменыне іншых і іх межаў, рэфлексію і здольнасць зірнуць на сябе збоку. Вялікае значынне мае і баланс паміж асабістымі інтарэсамі ды інтарэсамі грамадства, а таксама пачуцьцё вітальнасці, г. зн. «адчуванье сябе жывым і дзейным».

### Віды рэурсаў здароўя

Формула здароўя вызначаецца наступнымі фактарамі: 50% — гэта лад жыцьця, зь іх 25% — гэта харчаваныне і здароўе кішачніка, па 20% у генэтыкі і асяродзьдзя, 10% — систэма аховы здароўя. У сваю чаргу, лад жыцьця чалавека складаецца з асobных кампанентаў, рэурсаў здароўя. Далей у кнізе мы будзем іх падрабязна абмяркоўваць і вывучаць, як можна прапампаваць кожны з рэурсаў. Мая мара — каб кожны чалавек мог навучыцца ўсьвядомленаму кіраванню сваім здароўем.

Рэсурсы здароўя мусіць адпавядаць асноўным крытэрам: быць універсальнымі для ўсіх людзей, мець надзейнае навуковае аргументацівнае свайго ўплыву на здароўе, быць доступнымі для самастойнай адзнакі і карэкцыі.

Усе рэсурсы шчыльна звязаныя паміж сабой, бо памяншэнне аднаго цягне за сабой

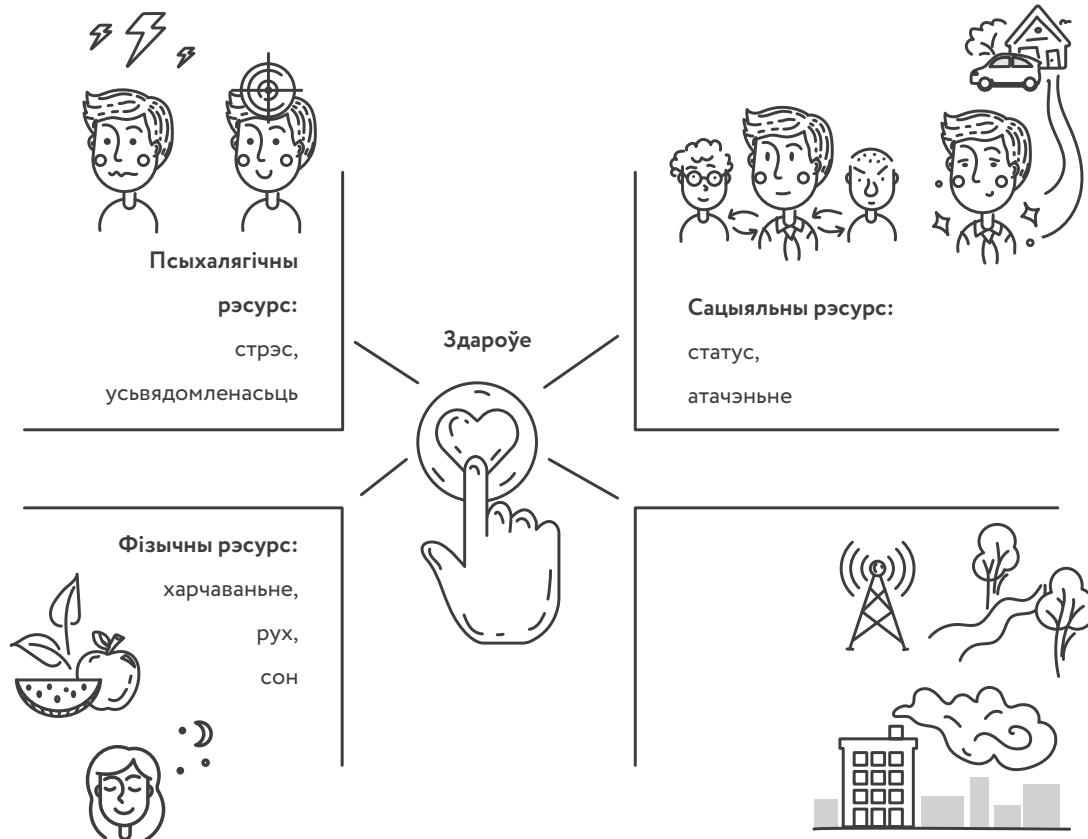


памяншэнне шэрагу іншых. Слушная і зваротная залежнасць: пры ўмацаваныні аднаго рэсурсу ўзмацняюцца і астатнія. Напрыклад, сон залежыць і ад фізычнай актыўнасці, і ад рэжыму харчаваньня, і ад фактараў асяродзьдзя, і ад псыхалагічных фактараў.

Базавымі зьяўляюцца фізычныя рэсурсы здароўя: рух, харчаваныне, сон і рэжым. Рух уключае фізычную актыўнасць любога віду (усе сітуацыі, калі вы не ляжыце, не сядзіце і не ясьце) і ўсіх разнавіднасцяў (аэробныя, анаэробныя, зъмешаныя). А таксама цялеснасць, гнуткасць, цялесную адчувальнасць, паставу і прафіляктыку траўмаў. Рэсурс харчаваныня ўключае мноства навыкаў: гэта «што», «колькі», «калі» і «як» вы ясьце. Маюць значэнне ступень апрацоўкі, рэжым харчаваньня, стараннае жаваныне і нават кампанія за сталом. Сон і біярытмы — ключавы рэсурс аднаўленыня: важна арганізаваць свой дзень у аптымальны рэжым, узгадняючы рух, харчаваныне, стрэс, свяতло, тэмпературу і шум. Важна сінхранізаць ўсё, што мы робім, для лепшай аптымізацыі, і ўзгадніць з натуральнай работай нашага ўнутранага гадзінніка.

Псыхалагічныя рэсурсы ўключаюць стрэсаўстойлівасць і ўсьвядомленасць. Устойлівасць мяркуе ўменьне трываць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфектыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыйныя і паводніцкія спосабы спрапоцца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывацыі. Усьвядомленасць уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спонтанным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменнем і ўважлівасцю ставіцца да эмоцый 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, прывабнасці, адукацыі і ўплыву. Сацыяльнае асяродзьдзе — гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласці, але, як і статус, упłyваюць на ваша здароўе.

*Гучыць страшна ці страшна цікава?*

### Пытанні і заданні

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 нагрузкa вычэрпвае вашыя рэсурсы здароўя? Цi надоўга вас стае?

### 8. Залішняе здароўе

Чаму многія старыя будынкі больш трываюць за сучасныя? Калі архітэктар ня можа дакладна разылічыць нагрузкі, ён імкненца закласыці надмернасць канструкцыі, робячы съцены і перакрыцці больш тоўстымі і надзейнымі. Такая надмернасць і вядзе да даўгавечнасці.

Калі я выкладаў у мэдычным універсітэце гісталёгію чалавека (навука аб будынку тканін і клетак, свайго роду «анатомія пад мікраскопам»), то часта дэманстраваў студэнтам існуючу «надмернасць» практычна ўсіх органаў і тканак. Сапраўды, у нас у некалькі разоў больш, чым трэба, нэрвовых, цяглічных, злучальных клетак. Пры неабходнасці чалавек можа жыць з адным лёгкім, з паловай кішачніка, печані, з адной ныркай, нават з дэфектам прыкметнай часткі мозга. Прынцып надмернасці звязаны як з наяўнасцю большай колькасці элемэнтаў, чым трэба для функцыі, так і з надмернасцю каналаў перадачы інфармацыі, яе заўлішнім аб'ёмам.

Усе жывыя істоты, асобныя іх органы, тканкі і нават клеткі развіваюцца зь вялізным запасам надзейнасці. Наша съегнавая kostka вытрымлівае нагрузкі ў 1,5 тонны, што амаль у 30 разоў перавышае звычайную нагрузку. Нашыя лёгкія здольныя пераносіць у тро разы больш кіслароду, чым можа спатрэбіцца нават пры самых інтэнсіўных фізичных нагрузкіх.

## Мо варта зэканоміць?

Цяпер прыннята эканоміць на капітальных укладаньнях: чаму б не прыбраць адну нырку ці палову лёгкага, калі гэта не абмяжуе нас у паўсядзённай жыцьцядзеянасці? Аднак такая надмернасць вельмі важная для выжываньня. Бо гэты запас дапамагае нам адаптавацца і перажыць цяжкую ситуацыю.

Чым большы «запас здароўя», тым большую нагрузкзу мы можам перанесьці, тым павольней будзем старэць пры згасаныні 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 зыніжаныя, то нават слабое ўздзеяньне можа выклікаць парушэньне функцый. Сапраўднае здароўе — гэта пацьверджаныя 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».

## Надмернасць і рызыка захворваньня

Мы ўжо казалі, што паніжаны рэсурс здароўя схіле да захворваньня, а высокі забясьпечвае добры ўзоровень энэргічнасці і прывабнасці.

Пры зыніжэнні рэсурсаў здароўя аслабляеца спонтаннасць, варыябельнасць рэгуляцыі асноўных систэм. Усё становіцца аднолькавым, стэрэатыпным, паўтаральным. Гэта датычыцца як зыніжэння варыябельнасці сардэчнага рытму, так і зъядненія слоўнікавага запасу, скарачэння даўжыні кроку і спонтаннай фізычнай актыўнасці, зъядненія рухальных патэрнаў, эмацыйнага выціску і шмат чаго іншага. Гэта прыкметы зыніжэння здароўя нават у фармальна здоровага 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 самаадчуваньне і магчымасці. Нам трэба не «нармальнае» здароўе, а «залишнє». Людзі з разьвітай цяглічнай ма-сай ня толькі мацнейшыя, але й здаравейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-

сасудзістых захворваньняў, падаўжаючы младосць. У спартоўцаў рызыка разъвіцца астэзапарозу значна меншая, бо да моманту старэння і вытанчэння шчыльнасці касцей іх косткі маюць большую вагу.

## Кагнітыўны рэзэрв

30 гадоў таму навукоўцы, вывучаючы мозг, звярнулі ўвагу, што ў часткі людзей пасля съмерці выяўляеца прыкметнае назапашванье бляшак ды іншыя азнакі хваробы Альцгаймэра, але пры жыцьці ў гэтых пациентаў не было прыкметаў хваробы. Чаму? Аказалася, іх мозг быў крыху большы па масе і меў больш нэўрону і сінаптычных сувязяў, чым у сярэднім ва ўзроставай групе. Такім чынам, большы мозг абараняў і кампенсаваў ужо ўзыніклыя нэўрадэгенэратыўныя захворваньні. Навукоўцы назвалі гэтую звязу «кагнітыўны рэзэрв».

Пры навучаньні, інтэлектуальных намаганьнях, вывучэнні новага, уключаючы асваенне нязвыклых рухальных патэрнаў, адываеца стымуляцыя нэўрапластычнасці на ўсіх узроўнях: сінаптычная пластычнасць, нэўронавае рэмадэляванье, нэўрагенэз — так-так, новыя нэўроны зьяўляюцца і ў дарослых людзей. Чым больш назапашваеца новых атожылкаў і сувязяў, тым вышэйшы рэзерв. Макраскалічна гэта прайяўляеца ў выглядзе павелічэння зывілістасці кары галаўнога мозгу.



Анекдоты пра зывіліны праўдзівія: сапраўды, ёсьць карэляцыя паміж колькасцю і глыбінёй зывілінаў, інтэлектам і кагнітыўнай гнуткасцю. А злоўжыванье алькаголем і траўмы галавы сапраўды могуць «выпрастаць» зывіліны.

Як мы ведаем, мозг плястычны, і атрыманыя, скажам, пры вывучэнні мовы новыя нэўронныя сувязі могуць з'яўляцца выкарыстоўвацца для іншых задач. При захворваньні яны могуць узяць на сябе функцыі пашкоджаных структур, кампенсуючы хваробу.



Чым больш вы навучаецца, прыкладаеце сувядомых намаганьняў, трэніруеце ўвагу, тым больш значна памяншаеца рызыка дэмэнцыі.

Так, рашэньне задач на ўвагу на 29 працэнтавай зъніжае рызыку дэмэнцыі празь 10 гадоў. Еже для мозгу — гэта і рух, і, напрыклад, навучанье ігры на музычным інструмэнце. Да-ведзена, што ў групе аднайкавых блізнятаў рызыка дэмэнцыі меншая на 64 % у таго зь іх, хто вучыўся ў музычнай школе. Назіраньні паказваюць, што білінгвы — людзі, якія наперменку гавораць на дзвіюх мовах, — захворваюць на Альцгаймэра на 4,3 гады пазней, а сымптомы ў іх выявляюцца на 5,1 года пазней, чым у людзей, якія размаўляюць на адной мове. У цэлым павышэнне мазгавой актыўнасці на 33 % зъніжае рызыку разъвіцца хваробы Альцгаймэра — вось такі ёфект ведаў. Важныя для мозгу і камунікацыі, высокі ўзровень сацыяльнай актыўнасці. Карміце ваши мозг якаснай ежай і разъвівайце карысныя сацыяльныя контакты!

Мы можам парабаўнаць кагнітыўны рэзэрв зь яшчэ адным паліўным бакам, які дазволіць нашаму мозгу даўжэй працаваць. Або з запасным камандным пунктам, які возьмем на сябе кіраваньне пры ўзыніклай праблеме. Выснова простая: лішніх ведаў не бывае. І запас тут не адцягвае кішэню, а абараняе мозг. Чым больш у вас інтэлектуальний нагружкі на працягу ўсяго жыцця, тым вышэйшая вашая абарона ад старэння мозгу, нэўралагічнай траўмы і шэрагу хваробаў. Чым вышэйшы ўзровень кагнітыўнага рэзэрву, тым зь меншым кагнітыўным дэфіцитам вы будзеце пераносіць нават ужо ўзыніклую хваробу. Менавіта дзеля гэтага нам варта «бегчы з усіх ног, каб толькі застасца на тым жа месцы». Падобныя рэзэрвы існуюць і для іншых систэмаў арганізму. Напрыклад, вага касцей. Калі чалавек на працягу жыцця актыўна займаецца спортом, то ў яго разъвітыя косткі і пры ўзроставым зъніжэнні 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 узынікнення, спосабы лячэння і прафіляктыкі. Але затым усё больш дасьледнікаў пачалі ставіць пытаньне па-іншаму: «Адкуль бярэцца здароўе?» Бо нават пры эпідэміі захворваюць ня ўсе. У

сывутацыі стрэсу бывае так, што частка людзей пачынае хварэць, але некаторыя, наадварот, становяцца мацнейшымі. Пры ста-рэнні ў розных людзей назіраюцца розныя траекторы зъмены функцый.

«Проста пашанцавала» ці ім нешта дапамагае?

### Пытаньні і заданьні

1. У якіх сферах жыцця вы дзейнічаеце нашмат лепей, чым ад вас патрабуецца? Чаму? Якія перавагі вам прыносіць гэтая надмернасць? Паглядзіце на розныя сферы свайго жыцця і скажыце сабе шчыра, дзе ў вас «сярэдне» і «ў норме», а дзе справы ідуць сапраўды добра. Якія паляпшэнні 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 ваших пазыкаў і запасаў. Чым больш у вас любых рэзэрваў — фінансавых, навыкаў, ведаў, сяброў, здароўя, матываціі, — тым лепш. Добра было б раз на год падрахоўваць свае асобасныя рэзэрвы.

### 9. Культура здароўя

Да мяне на курсы часта прыходзяць людзі з жаданьнем ня толькі палепшыць сваё самадучуванье, але і стварыць культуру здароўя ў сям'і, каб паўплываць на сямейнікаў, каб дзеці вырасталі ў асяродзьдзі, дзе культывуюцца і заахвочваюцца самаразъвіццё, здаровае харчаванье, спорт. Калі мы ствараем такую атмасферу, то яна падтрымлівае нас саміх і спрыяе засваенню каштоўнасцяў здароўя аўтаматычна.



Калі вы выраслы 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 спадчыннасць, гэта крышталізаваны вопыт і практыка, якія задаюць высокія стандарты ў адносінах да сябе і іншых, вызначаюць каштоўнасці і прыярытэты. Калі вы са-

мі займаецца здароўем, становіцца прыкладам для сямейнікаў, сяброў, вы пераўтвараеце, аздаравляеце іх культурнае асяродзьдзе.

Дапамагаючы іншым людзям у іх здароўі, падтрымліваючы і навучаючы, мы прарапаведуем культуру здароўя. Добрыя ідэі не захопяць съвет самі па сабе, патрэбныя 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 зьевнернецца да вас з пытаньнем, — важна і трэба.

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

#### Культура здароўя:

- Генетычная спадчына (гены)
- Эпігенетычная спадчына
- Культурная спадчына (мэмы)
- Навучанье здароўю

Асновы здароўя закладваюцца ў ранняй пэрыяды жыцця, калі дзіця несвядома капіе паводзіны значных дарослых, пераду- сім бацькоў. Галоўнымі тут становяцца ня слова з кніг, а вашыя рэальныя дзеяньні, ваш уласны лад жыцця. Навучанье здароўю — гэта інвестыцыя ў культуру вашай сям'і, якая як каштоўнасць можа перадавацца наступным пакаленіям.

Змяняючы сябе, мы ўплываем на наша асяродзьдзе. Мы хочам больш здаровых людзей, гарадоў, больш здаровой эканомікі і палітыкі. Культура здароўя — гэта рух ад здаровага харчаванья да ўсьвядомленасці, да спагады і ўзаемадапамогі. Гэта натуральная воля да жыцця, інстынкт выжыванья, які змагаецца з разбуральнымі тэндэнцыямі, на- кіраванымі на зыніжэньне чалавечай каштоўнасці і годнасці, на агрэсіўны маркетынг

харчаваньня, баўленьня часу, небяспечных для здароўя захапленьняў.

Я дзівуюся, што ёсьць партыі «Зялёных», але дасюль няма партыі «Здароўя». Бо «калі няма здароўя — маўчиць мудрасць, ня можа расквітніць мастацства, не гуляюць сілы, бескарыйснае багаццце і хворы розум» Ведаць бы арыгінал — мо ёсьць на беларускую пераклад «сапраўдны», як пісалі яшчэ старажытныя грэки.

#### Мяккае ўспадкоўванье

Тэрмінам «мяккае ўспадкоўванье» часам пазначаюць зымены актыўнасці генаў, вы- кліканыя эпігенетычнымі зыменамі (эпіму- тацыямі), як супрацьлегласць «цвёрдаму» ўспадкоўванню, закадаванаму ў пасълядоўнасці нуклеатыдаў ДНК. Пры гэтым могуць аднолькава перадавацца як нэгатыўныя, так і пазытыўныя прыкметы. Цікава, што пры захаваньні пастаянных вонкавых умоваў мяккае ўспадкоўванье можа назапашвацца, і прыкметы будуць рабіцца больш выяўленымі. Суму эпігенетычных мадыфікаций умоўна можна назваць эпігеномам. Асаблівасць эпімутацый у тым, што яны ўзынікаюць пад уздзеяннем асяродзьдзя. Ёсьць меркаванье, што сапраўдным інтэлігентам можа лічыцца толькі той, чые бабулі й дзядулі былі інтэлігентамі, і ніяк інакш.

Ёсьць вядомае дасьледаванье пра стрэс і клопат у пацукоў. Частыя кан tactы з ма- ці ў дзяцінстве прыводзяць да эпігенетычнага мэтыляванья праматораў генаў, якія адказваюць за стрэсавую рэакцыю. Таму ў стрэсавых маці народзіца больш стрэсавыя дзеци, якія будуць яшчэ горш клапаціцца пра сваіх нашадкаў. Калі ж пацук-маці вельмі клапатлівая, то яе нашадкі будуць такімі ж клапатлівыми.

Калі з боку маці ўспадкоўваюцца фактары цяжарнасці і ранняга дзяцінства, то з боку бацькаў сытуацыя складанейшая: уклад эпігенетычнага ўспадкоўвання з іх боку нават ма- цнейши праз інтэнсіўнае размнажэнне пола- вых клетак. Навукова даведзена, што нават без кан tactу з патомствам ад бацькаў можа перадавацца страх да некаторых пахаў. У эксперыменте навукоўцы выпрацавалі рэфлекс страху ў мышэй на пах вішні, і высыветлілася, што страх перадаваўся на трох пакаленіні наперад — адчувальными да гэтага паху заста- валіся і дзеци, і ўнукі «напалоханых» самцоў.

Было даведзена, што схільнасць да какайнавай залежнасці таксама перадаецца праз бацькаў. Таму залежнасці такія страшныя: яны ня толькі невылечныя пры жыцьці, але яшчэ і «дастаюцца ў спадчыну» нашчадкам! Дасьледаваньні на жывёлах паказалі, што мышы, чые маці пераядалі, ужо зь дзяцінства аддаюць перавагу больш тлустай ежы. А вось рэгулярная фізычная актыўнасць бацькоў здольная абараніць іх дзяцей ад мэтабалічных парушэнняў.

Істотна ўпłyвае на наша здароўе разьвіцьцё ў вутробны пэрыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гарманаў, утрыманье мінералаў і вітамінаў — усё гэта аказвае доўгатэрміновае ўздзеянне 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 павышана рызыка мэтабалічнага сындрому, цукровага дыябету, сардэчна-сасудзістых захворваньняў. А калі дзіця нарадзілася з вагой большай за 4,5 кг, то вышэйшая рызыка атлусьцення, рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкарэнінцы (падкарэннай залозы).

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

Узровень унутрыутробнага тэстастэрону і ў мужчынаў, і ў жанчынаў таксама мае вялікі ўплыў на разьвіцьцё мозгу і на рызыку шматлікіх захворваньняў, у тым ліку і аўтізм, на асаблівасці паводзінаў. На ўзровені тэстастэрону ў маці ўпłyваючы яе атлусьченне, цукровы дыябет, хранічнае запаленіне і шэраг іншых прычын.



Цяпер менавіта вы знаходзіцесь ў пераломнім пункце пераходу пакаленіяў зь мінулага ў сучаснасць, і менавіта ад вас залежыць, што перадасца: хваробы, залежнасці і страхі або моцнае здароўе, клопат, стрэсаўстойлівасць 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, эпігенома, мікрабіёмы мы ўспадкоўваем ад бацькоў і «псыхом» — сукупнасць мадэляў паводзінаў, установак і каштоўнасцяў, прычым робім гэта некрытычна. Многія бацькі лічаць, што апранутае і накормлене дзіця — дастаткова для выхаваньня. А навучыць дзіця есьці, спаць, рухацца, даваць рады зь цяжкасцямі, дапамагчы яму выставіць прыярытэты — гэта задача школы або настаўнікаў. Паверце, кінугае на самавыхаваньне дзіця засвоіць найгоршыя мадэлі паводзінаў. Калі вы не навучыце дзіця самі, іншыя навучаць яго быць зручным, падпарадкоўвацца і трываць.

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

Калі вы не выхоўваце дзіця самі, то не дзвівайцесь потым, чаму яно паводзіцца інакш. Засвоішы пэўныя мадэлі паводзінаў у дзяцінстве ў дачыненьні да сну, харчаваньня, руху, усвядомленасці, чалавек кіруецца імі і ў дарослым жыцьці. Дасьледаваньні паказваюць, што, калі здаровыя звычкі ўкараняюцца зь дзяцінства, іх уздзеянне максімальнае. Но менавіта ў пэрыяд росту і разьвіцьця закладваецца будучая траекторыя жыцьця дзіцяці.

Вывучайце зь дзіцем сваю сямейную гісторыю: важна, каб яно ганарылася сваім паходжаннем, але пры гэтым ведала важнасць і ўласных намаганьняў і магло дэмансстраціраваць самадысцыпліну. Бо кантроль над сваімі імпульсамі — вагомы кампанэнт посьпеху. Чакайце ад дзіцяці посьпеху, кідайце яму выклікі і забяспечвайце надзеіную падтрымку, пазъбягаючы шкодных гіпэррапекі, жорсткасці, эмацийнай адстароненасці.

## Чысты час для дзіцяці

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

*Як паказвае маштабнае дасьледаваньне, найважнейшым чыннікам раззвіцця мозгу дзіцяці і наступнай паспяховасці зьяўлецца 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 маўленыне і нават у думках прайграюць адказы на з্বернутыя да іх слова, нават калі яшчэ ня ўмеюць гаварыць. Так, сюсюканьне і насыпей гукаў дапамагаюць дзіцяці лягчэй засвойваць веды. Колькасць 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 з 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 рашэнні ў жыцці. Бацькам важна займацца і сваёй самарэалізацыяй: чытайце больш кніг — гэта зробіць ваших дзяцей такімі ж, як вы. Давайце дзесям больш увагі ня толькі калі яны ідуць у школу, але і ў першыя гады жыцця.

Графік «крывая Хекмана» выразна дэмантруе аддачу ад укладзеных у чалавечы капітал сродкаў на розных этапах раззвіцця: інвестыцыі ў ранняе дзяцінства нашмат больш эфектыўныя, чым усе праграмы для пазнейшага ўзросту.

## Сон

З аднаго боку, важна падтрымліваць рэжым сну, усталёўваць выразныя межы і рytуалы. Але залішняя жорсткасць шэрагу мэтадаў, калі дзіця пакідаюць плакаць на са-моце і чакаюць, пакуль яно ня зымірыцца з адзінотай, небясьпечная і шкодная. Дзеці, якія съпяць з бацькамі, больш шчаслівія і менш палахлівія ў дарослым жыцці. Са-мастойнасць важная для дзіцяці тады, калі яно да яе гатовае.

Тыя падлеткі, якія съпяць менш за 6 гадзінаў на содні, больш імпульсіўныя, схильныя да гвалту, суіцыду, часцей ідуць на рызыкоўныя ўчынкі, часцей ужываюць алька-голь і наркотыкі ў параўнанні з тымі, хто съпіць нармальна. Некаторыя бацькі выкарыстоўваюць сон як інструмент: напрыклад, заахвочваюць і ўзнагароджаюць дзяцей, да-зваляючы ім ня класыціся позна ўвечары, ка-раюць тым, што прымушаюць ісьці спаць раней. Гэта можа прывесці да парушэння сну ў будучыні.

## Харчаваньне

Зь ежай падобная ситуацыя: многія бацькі выкарыстоўваюць ежу як соску, затыкаючы дзіця, калі яно плача. Ежай узнагароджваюць, многіх дзяцей прымусова закормліваюць, верагодна, лічачы, што чым больш зье-ла дзіця, тым больш яны клапатлівія бацькі. У будучыні гэта можа прывесці да парушэння харчовых паводзінаў. Не прыму-шайце дзяцей есьці і давайце ім права выбару ў акрэсленых вамі межах. Дзіўна, але многія бацькі то патураюць, то скардзяцца, што нічога ня могуць зрабіць. Правілы хар-чаваньня лёгка і проста замацоўваюцца, як і любая іншая звычка. Бацькі не павінныя перакладаць адказнасць за харчаваньне на са-міх 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 стаўленнем да маці і тутім спавіданьнем дзяцей. Затым дзіця абмяжоўваюць у руху, лаюць за тое, што яно лазіць, пэцкаеца, бегае, скача, шуміць. Але ж дзіця, якое не сваволіць, — імаверна,

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

**!** Кожныя дзесяць гадоў трывущасць іх падлеткаў падае на 10%, і 80% зь іх не выконваюць мінімум рухальнай актыўнасці. Кожныя дадатковыя 15 хвілінаў актыўнасці ў дзень павялічваюць на бал адзнакі дзяцей. Дзесятам з дэфіцитам увагі дастаткова толькі 20 хвілінай фізкультуры, каб палепшиць упраўнасць.

Не ўлазьце ў гульні і актыўнасць дзяцей, давайце ім магчымасць гуляць самастойна. Выключэнне — сітуацыі, дзе ўзынікае рэальная (падкрэслю: рэальная) пагроза бясъпецы. Заахвочвайце актыўнасць дзяцей з самага раннягая ўзросту, прапануйце ім розныя віды актыўнасці, але не настойваіце, калі яны ня хочуць.

**!** Не рабіце заўваг і папракаў дзесятам у тым, што яны выпацкаліся, калі бегалі. Найлепшы спорт для дзяцей — гэта гульня. Гульні вучаць дзяцей узаемадзеянічаць, дамаўляцца паміж сабой.

Чым больш рухаюцца бацькі, тым больш актыўныя і дзецы. На кожную дадатковую тысячу кроакаў маці і таты дзецы праходзяць 200 дадатковых кроакаў. Бацькі могуць навучыць дзіця атрымліваць задавальненне ад руху, разъвіць у ім уменыне трymаць паставу, уменыне валодаць сваім целам.

Часам даць дзесятам магчымасць паварушыцца значыць вырашыць іх праблемы. Так, у адным з дасыльдаваньняў магчымасць рухацца падчас заняткаў зьнізіла гіпэрактыўнасць і павысіла канцэнтрацыю і ўпраўнасць дзяцей. Невыпадкова разъвіцьцю паставы заўсёды надавалася першараднае значэнне. Як выдатна сказаў Юрый Лотман: «Здолнасць спатыкнүцца звязваеца не з вонкавымі ўмовамі, а з характарам і выхаваньнем чалавека. Душэўная і фізычная выкшталтонасць звязаныя і выключаюць магчымасць недакладных ці непрыгожых рухаў і жэстаў».

У Крамянёвай даліне бацькі — топмэнэджары і заснавальнікі папулярных стартаў — адкрываюць для сваіх дзяцей школы бяз гаджетаў. Некантролюванае іх выкарыстаныне дзесяткамі вядзе да таго, што яны менш

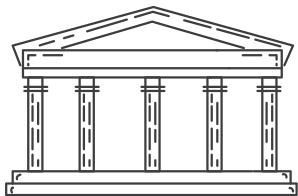
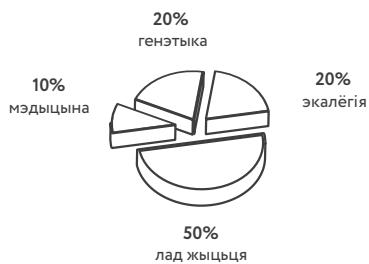
сьпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябэту, атлусыцення, ніжэйшая шчыльнасць костак.

Цяпер усё больш інфантыльных людзей. Важным у выхаваныні зьяўлецца разъвіцьцё аўтаноміі і самастойнасці дзіцяці. Многія мільярдэры аддаюць большую частку бацацца на дабрачыннасць, пакідаючы дзецям толькі невялікую частку, каб яны не сталі закладнікамі грошай. Сталеныне — гэтае разъвіцьцё сваёй самастойнасці, 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 разъвіць незалежнасць 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!

### Пытаныні і заданыні

1. Якія здаровыя і нездаровыя звычкі вы скапівалі ў свайго асяродзядзя? Што ўзялі ад бацькоў?
2. Ці хацелі б вы разъвіць культуру здароўя ў сваёй сям'і? Ці спрабавалі вы гэта зрабіць?
3. Якія са сваіх звычак вы хацелі б перадаць сваім дзесятам? А якія — не? Складзіце сьпіс.

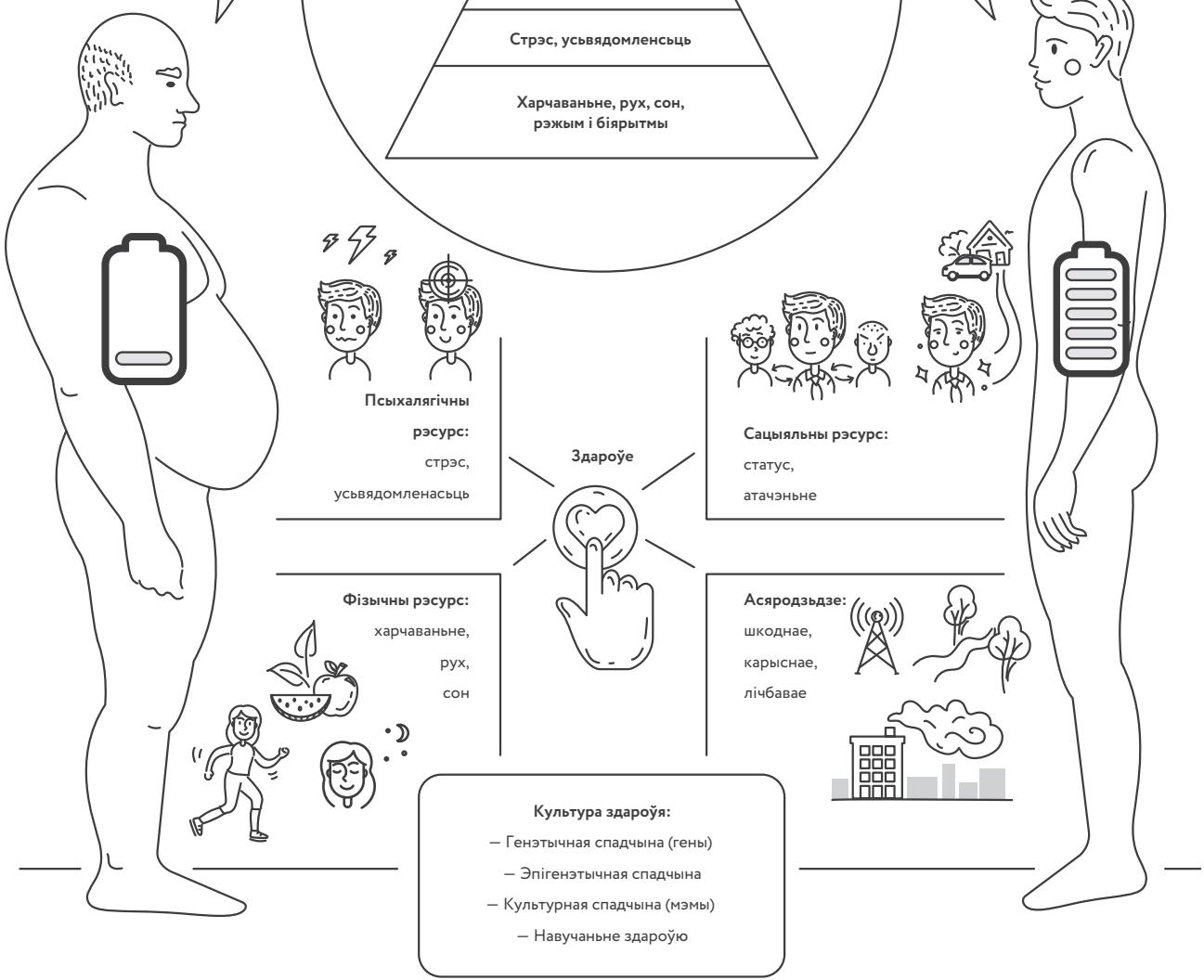


Цела — храм здароўя

- Спазнай сябе
- Трымайся прыроды
- Баланс і гармонія
- Лад жыцьця
- Асабістая адказнасць



## Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



## Хваробы ладу жыцьця

### 1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзенія

Калі вы гледзіце перадачы пра сучасных паляўнічых-зьбіральнікаў Афрыкі ці Паўднёвай Амэрыкі, то першае, што звязтарае на сябе ўвагу, — гэта іх падцягнутасць і зграбнасць, лёгкасць рухаў і грацыя, што асабліва прыкметна ў параўнаньні з жыхарамі разьвітых краінаў, шматлікія з якіх пакутуюць на атлусыценіне. А калі прааналізаваць захворваныні тых і іншых, то высьветліцца, што яны таксама вельмі моцна адразыніваюцца.

Так, паляўнічыя-зьбіральнікі жывуць менш, яны пакутуюць ад інфэкцый і паразытаў, у іх грамадстве высокі ўзровень гвалту і дзіцячай съмяротнасці. Але ў іх вельмі рэдка сустракаюцца іншыя хваробы, якія атрымалі назуву «хваробы цывілізацыі»: атлусыценіне, дэпрэсія, бесссань, алергіі і аўтаймунныя захворваныні, цукровы дыябэт, артэрыйальная гіпэртэнзія, некаторыя віды раку, акнэ, гемарой, карыес, сындром полікістозных яечнікаў, запоры, плоскаступнёвасць, болі ў сьпіне, артрыты, эндаметрыёз, сындром раздражнёнага кішачніка, фібраміялгія, пятачная шпора, рэфлюксная хвароба, жоўцекамянёвая хвароба і шэраг іншых захворваньняў.

У гэтым разьдзеле мы з вами разбяром, як лад жыцьця ўплывае на разьвіцьцё захворваньняў і асноўныя прычыны сучасных захворваньняў. Гэта дазволіць зразумець, на сколькі эфектыўным у іх перадухіленыні і лячэнні можа быць зьмена ладу жыцьця: харчаваныня, руху, узроўню стрэсу, колькасці съвятла, асяродзьдзі і да т. п. У разьвіцьці, напрыклад, артэрыйальной гіпэртэнзіі ўдзельнічаюць некалькі кантраліванных фактараў ладу жыцьця: высокі ўзровень інсуліну, высокі ўзровень спажывання солі (большая затрымка вадкасці), хранічны стрэс, дэфіцыт

рухальнай актыўнасці (вядзе да зыніжэння выпрацоўкі сасудапашыральнага аксіду азоту).

*Пры немэдыкамэнтозным лячэныні цукровага дыябету 2 тыпу абмежаваныне калярыйнасці і нескладаныя фізычныя практыкаванні ўсяго за 1 год вывелі ва ўстойлівую рэмісію 61 % пацыентаў. У іншым дасьледаваньні навукоўцы папрасілі аўстралійскіх абарыгенаў з цукровым дыябетам перайсьці на лад жыцьця і харчаваныне іх продкаў, і літаральна за 7 дняў большасць сымптомаў дыябету зьнікла.*



За сотні гадоў мы прыйшли ад голаду ды інфэкцыяў да багатага харчаваньня і стэрыльнай чысьціні, але сталі пакутаваць на «хваробы цывілізацыі», якія рэдкія ў паляўнічых-зьбіральнікаў сучаснай Афрыкі і Паўднёвай Амэрыкі, але часта сустракаюцца ў прадстаўнікоў «цывілізаванага съвету». Так, мы жывём больш, але й больш пакутуем ад розных неінфэкцыйных захворваньняў, што значна пагаршаюць якасць нашага паўсядзённага жыцьця.

Паводле розных ацэнак, 90–100 тысячаў гадоў прадстаўнікі віду *Homo sapiens* вялі лад жыцьця паляўнічых-зьбіральнікаў, і толькі апошнія 5–6 тысячаў гадоў пачала разьвіва-

цца цывілізацыя. Нашы гены прыстасаваліся да пэўнага асяродзьдзя, мы да яго былі цалкам адаптаваны. Пры рэзкіх зъменах узынікае неадпаведнасць генаў і асяродзьдзя, нашыя гены не пасыпваюць пераладавацца так хутка. Спрабуючы прыстасавацца да незвычайнага асяродзьдзя, арганізм шкодзіць сабе: нават адаптыўныя рэакцыі могуць аказацца разбуральнымі, а цела і розум проста не пасыпваюць за зъменамі.

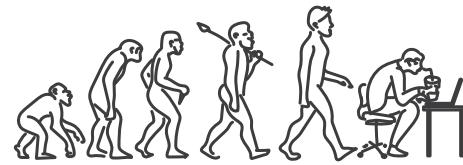
Навакольнае асяродзьдзе пасылае нашаму целу шматлікія біялягічна важныя сыгналы. Зъмена асьветленасці, колькасць бактэрый, пагрозы і стрэс, ваганыні калярыйнасці, тэмпэратура паветра, погляды навакольных – усё гэта ўплывае на тонкую настройку і рэгуляцыю нэрвовай, эндакрыннай ды імуннай систэмы арганізму. Многія «паляпшэнні» сучаснасці ігнаруюць нашу біялёгію: традыцыйна «хацелі як лепей, атрымалася як заўсёды». Цеплавы камфорт перакідаецца прыгнётам спаленьня тлушчу, перагрузка інфармацыі і задавальненінемі вядзе да дэпрэсіі, яркае съятло ў любы час содняў разбурае сон. Усё гэта прыводзіць да зъніжэння запасаў здароўя і павышэння рызыкі захворванняў. Занадта шмат съятла, занадта шмат ежы, занадта шмат канапаў, занадта шмат працы – шкодна, таму хваробы цывілізацыі часта называюць і «хваробамі багацьця».

## Дэзадаптация

Дзіўна, але прычыны многіх сёньняшніх захворванняў у мінулым былі эвалюцыйнымі адаптациямі, што дапамагалі выжыць. Схільнасць пераядаць цукар дапамагала нам зъесці лішак садавіны і назапасіць тлушчу, каб перажыць зіму, а цяпер прыводзіць да дыябету і атлусыцення. Стрэсавае павышэнне ўзроўню глюкозы і тлушчаў у крыві сілкавала нашы цягліцы, калі мы ўцякалі ад небяспекі, а цяпер выклікае атэрасклероз. Тыя гены, якія дапамагалі нам змагацца з інфекцыямі і паразытамі, узмацняючы запаленчую рэакцыю, прыводзяць да росту аўтамунных і алергічных захворванняў. Высокі ўзровень ніявызначанасці і стрэсу сёньня вядзе да таго, што мы пачынаем есці больш і выбіраем ежу з больш высокай калярыйнай шчыльнасцю, але гэта не дапамагае нам выжыць. То, што працавала ў мінулым, сёньня акказаеца проста шкодным. Мы можам прыстасавацца да чаго заў-

годна, але якую цану мы заплацім за адаптацию?

Тэорыя эвалюцыйной неадпаведнасці пацвярджае, што многія нашы рэакцыі выпрацаваліся для адпаведнасці іншаму асяродзьдзю, у якім мы эвалюцыянувалі. Наш мозг і цела не прызначаны для доўгага сядзення 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 дыябет 2 тыпу, атэрасклероз, гіпэртанія, інфаркты, інсульты, дэпрэсія, акнэ, гемарой, некаторыя пухліны, алергіі і аўтамунныя захворванні, бессань, астэахандроз, атлусыченне і інш.



Тэорыі неадпаведнасці

Эвалюцыйнае несупадзенне

Дэсынхrozы

Дэзадаптация

Хваробы цывілізацыі

Хваробы багацьця

Напрыклад, у мовах шматлікіх плямёнаў паляўнічых-зубіральнікаў нават адсутнічаюць слова, якія абазначаюць бессань, а падлеткі ніколі не сутыкаюцца з акнэ. Але варта перайсьці на заходні стыль харчавання, як тут жа зьяўляюцца высыпаныні. Гэтая хваробы дрэнна паддаюцца мэдыкамэнтознаму лячэнню. Сучасная мэдыцына не імкнецца вылечыць дыябет 2 тыпу або гіпэртэнзію, а можа толькі «кантраляваць іх». Пры атлусыченні мэдыкамэнтозны эфект вельмі нязначны: напрыклад, за год лячэння такімі прэпаратамі, як арлістат, страта вагі склаля ўсяго 2,9 кг, сіутрамін – 4,7 кг. Пры

гэтым у «прэпаратаў ад паходаньня» ёсьць сур'ёзныя пабочныя эфекты і сіндром адмены. Але ж, проста зъмяніўшы лад жыцьця, чалавек можа спакойна губляць 0,5–1 кг у тыдзень.

Хваробы цывілізацыі забіваюць даволі павольна, але звязаныя з заўчастным старэннем, таму пагаршэнне здароўя прыводзіць да скарачэння «маладога» часу жыцьця. Выяўляючы такія захворваньні на ранніх стадыях, можна запаволіць іх прагрэсаваньне, на позыніх жа стадыях зъмена ладу жыцьця ўжо не такая эфектыўная.

### Нэалітычная рэвалюцыя

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

*Пры расставаньні ледавікоў у Альпах знайшли цела чалавека, якое добра захавалася. На вукоўцы высыветлілі, што ён загінуў каля пяці тысячай гадоў таму, і далі імя яму Этыцы. Вывучэнье Этыцы паказала, што ўжо тады людзі жылі далёка на ўрайскай гармоніі з прыродай. У яго былі паразытарныя інфекцыі, якія ўзынікаюць пры вядзеніі сельскай гаспадаркі, падвышанае ўтрыманьне мыш'яку і медзі ў тканках як наступства заняткаў металургій, прыкметы атэрасклерозу і артрыту ў 45 гадоў, а таксама прыкметы гвалту — зажыўлія пераломы, наканечнік стрэлы ў плачы, съяды крыві іншых людзей на калчане і стрэламі.*

Скучанасць у больш буйных паселішчах, сумеснае пражыванье з жывёламі, залежнасць ад ураджаю, аднастайнасць харчаваньня — усё гэта прывяло да того, што здароўе людзей пагоршылася. Прыручэнне жывёлаў было прагрэсіўным крокам, але ад жывёлаў да нас перайшло мноства інфекцый: адзёр, дыфтэрія, грып. У нашы дні пашырэнне гаспадарчых тэрыторый таксама павялічвае рызыкі такіх пераходаў, які

ў выпадку каранавіруснай інфекцыі. Высокая шчыльнасць насельніцтва добрая тым, што спрыяе гандлю і развіццю культуры, але рызыка яе ўтым, што яна зъяўляецца асяродзьдзем для распаўсюду эпідэміі. А вось ва ўмовах нізкай шчыльнасці насельніцтва эпідэміі проста немагчымыя.

Земляробы пачалі хварэць на карыес, у іх стаў часцей зъяўляцца дэфіцыт жалеза, зынізлася спажыванье бялковай ежы. Раслаенне прывяло да таго, што пэўныя сацыяльныя пласты пачалі пакутваць ад «хваробаў багацца»: атлусыценьне, атэрасклероз, сардэчна-сасудзістая хвароба зъяўляюцца ў жрацоў і багатых людзей. Працаўцаў даўдзілася больш, чым пры ранейшым ладзе жыцьця, што відаць з пашкоджаньняў хрыбта: калі паляўнічы-зъбіральнік жыў ва ўмовах адноснага багацца, дзе ён працаў на больш за 4 гадзіны, фэрмэр працаў на нашмат больш, а рабочы індустрыяльнай эры — больш за 10–12 гадзінай.

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



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

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

## Першая эпідэміялягічная рэвалюцыя

Эпідэміялягічны пераход — гэта рэзкае зыніжэнне колькасці съмерцяў ад эпідэмій, голаду, інфекцыяў і атручэнняў, зыніжэнне дзіцячай съмяротнасці. Прычынамі съмерці становяцца ўнутраныя, «дэгенэратыўныя», то бок хваробы, звязаныя са старэннем, або прычыны, звязаныя з самім чалавекам, напрыклад траўмы ці суіцыд.

З канца XVIII стагодзьдзя ў Еўропе ўпершыню за тысяччу гадоў пачаўся рост сярэдній працягласці жыцьця — яна перавысіла 40 гадоў. Магчыма, гэта было звязана з сацыяльнымі зменамі — распадам фэадальнага грамадзтва, паступовым зьяўленнем сярэдняга класа і фармаваньнем грамадzkіх інстытутаў, якія ставілі здароўе насельніцтва ў прыярытэт. Паляпшэнне санітарных умоваў і якасці харчавання, рост прыбыткаў, павышэнне ўзроўню адукцыі, разуменне прычынаў узынікнення інфекцыяў ды іх прафіляктыкі — усе гэтыя фактары адыгралі сваю важную ролю. Адкрыццё сульфаніламідаў і антыбіётыкаў дазваляла ўзяць пад кантроль лячэнне сухотаў. На рубяжы XIX–XX стагодзьдзяў сярэдняя працягласць жыцьця перавысіла 60 гадоў.

## Другая эпідэміялягічная рэвалюцыя

Аднак у 50–60-х гадах мінулага стагодзьдзя намецілася запаволенне росту працягласці жыцьця, а ў некаторых краінах назіраўся рост съмяротнасці ад сардэчна-сасудзістых хваробаў. Новы этап зыніжэння съмяротнасці быў звязаны з заўважным павелічэннем выдаткаў на систэму аховы здароўя. Узмацнілася ахова навакольнага асяроддзя, кантроль бяспекі на вытворчасці, распаўсюдзіліся дыспансерызацыя і прапаганда здаровага ладу жыцьця. Узровень дабрабыту людзей падвышаўся, здаровы лад жыцьця стаў модным. У канцы 60-х — пачатку 70-х адбыўся новы ўсплеск паляпшэння жыцьця і паказынікаў здароўя.

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

На этапе другой эпідэміялягічнай рэвалюцыі галоўная задача мэдыцыны — падоўжыць жыцьцё і абараніць ад перадухіль-

ных захворванняў. Чаргою ідуць сардэчна-сасудзістыя захворваны (ССЗ), затым пухліны, затым нэўрадэгенэратыўныя хваробы. У сьвеце цяпер менавіта ССЗ — галоўны чыннік інваліднасці і съмяротнасці, і гэта можна эфектуна зъмяншаць раннія дыягностыкай, ужо наяўнымі ў арсэнале мэдыцыны сродкамі, а таксама зъменай ладу жыцьця. Важным застаецца і зыніжэнне съмяротнасці ад вонкавых прычынаў съмерці, сюды адносяцца аварыі, траўмы, суіцыды, атручэнні, перадазіроўка наркотыкамі і да т. п. У нашыя дні гэта вядучая прычына съмерці ва ўзросце да 35 гадоў.



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

«Усе мы паміраем ад раку, але ня ўсе да яго дажываем», — ёсьць такі жарт у патолягаанатамаў. Цяпер мы назіраем фундаментальны зрух у лячэнні анкалягічных захворванняў: асновы якога закладзеныя дастаткова даўно ў выглядзе праграм фінансавання навуковых даследаванняў: зъяўляюцца новыя мэтады імунатэрапіі, да кожнай пухліны распрацоўваецца індывідуальны падыход з генатыпаваннем. У бліжэйшыя гады мы чакаем прагрэс у лячэнні ўсё новых відаў раку.

Але, пераадолеўшы гэтыя съмяротныя захворваны, важна захоўваць ясны розум, энэргічнасць і жаданьне жыць да канца сваіх дзён. Вырашаць пытаныні менавіта здравага даўгальца, бо павелічэнне працягласці жыцьця прыводзіць да павелічэння пэрыяду хваробаў. На жаль, посьпех у лячэнні нэўрадэгенэратыўных захворванняў пакуль больш чым сціплы: апошнім часам правалілася вялікая колькасць патэнцыйных прэпаратаў ад хваробы Альцгаймэра. Аднак зъмена ладу жыцьця дазваляе істотна паўплываць на перадухіленне і запаваліць разьвіццё нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

Для мяне асабіста гэта вельмі актуальная тэма: генетычны тэст паказаў, што я носяті мутацыі і схільны да ўзынікнення хваробы Альцгаймэра.

### Трэцяя эпідэміялягічна рэвалюцыя

Як жартуюць мае калегі: «Здароўе — гэта магчымасць памерці самым павольным з усіх спосабаў». Узроставыя дэгенэратыўныя захворванні можна ўяўіць у выглядзе зъедлівага дыму, тады як крыніцай яго зъяўляецца полымя — старэнне.

Ня мае сэнсу разганяць дым, мняць мадэлі рэсыпратараў або затрымліваць паветра — съмерць непазыбежная. У навуковых ко-лах ужо з'явілася разуменне і ўпэўненасць у тым, што менавіта старэнне — корань усіх узроставых хваробаў. Ня мае сэнсу лячыць іх паасобку, таму важна сфакусавацца на самай галоўнай задачы — барацьбе са старэннем.

Старэнне — такі ж фізыялягічны мэханізм, як і ўсе астатнія, таму нам варта перастаць адчуваць трапятанне і містычную пакору перад гэтым працэсам, трэ ўкладваць сродкі ў фундамэнтальныя навукі для вывучэння мэтабалічных, гарманальных, генетычных, малекулярных заканамернасцяў старэння.

Навука старэння атрымлівае вельмі мала фінансаваньня ў параўнанні з іншымі галінамі. Людзі паводзяцца так, як быццам жывуць вечна, а старэць і паміраць будзе нехта іншы, але не яны. Ёсьць 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 дзясятак, а ўсяго толькі першую сотню!

### Пытаныні і заданыні

- На што цяпер хварэюць і ад чаго паміраюць людзі ў вашым асяродзьдзі?
- Якіх хваробаў вы асьцерагаецца больш за ўсё?
- Як бы вы хацелі пачувацца ў старасці?

### 2. Эвалюцыя і здароўе

«Нішто ў біялётгі ня мае сэнсу, апроч як у святле эвалюцыі», — заўважыў генетык-эвалюцыяніст Феадосій Дабржанскі. Я люблю разблытваць складаныя эвалюцыйныя мэханізмы, бо яны могуць шмат расказаць пра тое, чаму мы сябе паводзім і адчува-

ем сёньня менавіта так, а не інакш. Многія асаблівасці нашых паводзінаў эвалюцыйна абумоўленыя, а веданье гэтага дапаможа нам лепей разумець сябе.

Калі мы глядзім у каламутную глыбіню гісторыі, можам убачыць два супяречлівія погляды. З аднаго боку, ёсьць вэрсія аб тым, як моцна мардаваліся й пакутавалі нашыя продкі паляўнічыя-зьбіральнікі ў каменным веку, як, ледзь дасягнуўшы палавой сталасці, гінулі ад драпежнікаў ці інфэкцыі, а ўсё сваё нядоўгае жыццё праводзілі ў цяжкай працы. Іншы погляд кажа пра «златое стагодзьдзе», калі нашы продкі жылі ў асяродзьдзі, цалкам адпавядным пад іх гены. Ка-чавы лад жыцця і багацьце рэурсаў дазвалялі паляўнічым-зьбіральнікам працаваць некалькі гадзінаў у дзень, хоць з разьвіццём нашай цывілізацыі мы сталі праца-ваць усё больш. Вонкавы выгляд сучасных паляўнічых-зьбіральнікаў, худых і мускуліс-тых, кажа на іх карысць, у параўнанні са слабымі і поўнымі жыхарамі мэгаполісаў.

Звесткі аб працягласці жыцця і пры-чынах съмерці людзей у розныя гістарычныя часы дакладна ўстанавіць немагчыма, у кожным выпадку сярэдняя працягласць жыцця была невысокай — як праз высокую дзіцячу съмяротнасць, так і з пры-чынами міжпляменных сутыкненняў. У каменім веку ўзровень агрэсіі быў, імаверна, вельмі высокі. Нам можа здавацца, што мы жывём у небяспечны час, але съвет стано-віцца ўсё больш цывілізаваным, ды й злачыннасць у апошнія дзесяцігодзьдзі зъмянша-ецца. А бо ў паляўнічых-зьбіральнікаў гвалтоўная съмерць была адной з самых распаў-сюджаных, плямёны ўвесь час ваявалі між-собку.

*Нават у насы 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 адаптациі

Культурныя зьмены ў гісторыі нашай цывілізацыі суправаджаліся драматычнай зъме-ней і здароўя, і вонкавага выгляду людзей. Напрыклад, засяляючы паўночныя тэрыто-ры, людзі сутыкнуліся з дэфіцитам вітаміну D. Пад уздзеяннем натуральнага адбору перавагу атрымалі съветлыя адценіні ску-

ры, якія дазвалялі забясьпечваць аптымальны ўзровень гэтага вітаміну і пры меншай сонечнай актыўнасці.

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

Працягласць жыцьця людзей шмат у чым павялічылася дзякуючы чыстай вадзе і яканснай ежы ў дастатковай колькасці. Цяпер усё радзей можна сутыкнуцца з дэфіцитам калёрыяў, але пры гэтым разнастайнасць нашай ежы значна зьнізілася. Большасць людзей есьць меней за 20 тыпаў ежы і часцей за ўсё ў рафінаваным выглядзе: з пшаніцы, соi, мяса і рысу. Для парадынання — старажытныя елі абсалютна ўсё, і гэта было каля 1000 найменніяў расцягнутай і жывёльнай ежы. Бывае так, што занадта «правільны» лад жыцьця можа прывесці да фармавання сур'ёзных дэфіцытаў. Напрыклад, адмаўляючыся ад гатовай ежы, солі, морапрадуктаў, можна атрымаць дэфіцит ёду, калі жывеш у раёнах зь яго ніzkім утрыманьнем.

### Занадта чыста

Чысьціня выратавала нас ад шматлікіх інфекцыяў, але павялічыла колькасць алергій і аўтаймунных захворанняў. Чым чысьцейшае асяродзьдзе, чым актыўнейшае ўживанье антыбіётыкаў, тым меншая разнастайнасць мікрофлёры кішачніка, што правакуе мноства парушэнняў здароўя. Рост гэтых захворанняў настолькі вялікі, што гаворка ідзе ўжо пра эпідэмію аўтаймунных захворанняў. Сучасны жыхар страціў ужо палову відаў мікробаў, пры гэтым нарастаете прапорцыя шкодных і зъмяншаецца частка карысных бактэрыяў.

### Мала руху

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

Калі мы парадуем чалавека з племя хадза, што жыве ў Танзаніі, зь любым гараджанінам, то хадза ў 14 раз больш рухаецца, прычым га-

ворка ідзе пра паўсядзённыя актыўнасці: хада, зъмена паставы, сядзенне на кукішках, а не на крэсле, і да т. п. Такая рухальная актыўнасць у першую чаргу важная для сардэчна-сасудзістага здароўя: любы рух спрыяе выпрацоўцы аксіду азоту, які зьніжае ціск і важны для нашых сасудаў і сэрца. У племені хадза пажылыя людзі з артэрыяльным ціскам 160 і вышэй зъяўляюцца рэдкасцю. А менавіта гіпэртэнзія запускае шматлікія іншыя хваробы сэрца.

Частай праблемай зъяўляюцца і хваробы «недавыкарыстання», такія як астэапароз, які сустракаецца ў кожнай трэцяй жанчыны пасля 50 гадоў. Калі мы маём мала фізычнае актыўнасці, то і маса касьцей у нас меншая. Тыя людзі, якія меней рухаюцца, ужо ў дзяцінстве маюць меншую цяглічную масу, якая пры старэнні пачынае памяншацца, ведучы да астэапарозу і яго наступстваў, такім як пераломы шыйкі съязгна, кампрэсійныя пераломы хрыбта.

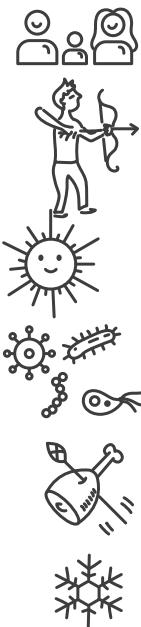
Да ліку хваробаў недавыкарыстання адносіцца і саркапэнія (страта цяглічнай масы), якая пачынаецца ўжо з 30 гадоў, а таксама плоскаступнёвасць (наступства нашэння нязручнага абутку і дэфармацыі стопаў), парушэнне прыкусу (дэфіцит цвёрдай ежы, занадта мяккая ежа). А вось жаванье спрыяе і падтрыманню здароўя зубоў, і раззвіццю больш актыўнай мімікі. Таксама частай праблемай зъяўляюцца болі ў паясніцы. Працяглае сядзенне вядзе да паслаблення цягліцаў съпіны, скарачэнню паяснічнай цягліцы і да гіпэрлардозу. Слабая паясніца можа пашкодзіцца нават ад невялікай нагрузкі.

Тыя людзі, у каго дастаткова фізычнае актыўнасці, нашмат радзей сутыкаюцца з праблемай боляў у съпіне. У некаторых маіх кліентаў пазъбяганьне паяснічнага болю ледзь не асноўная матывацыя да заняткаў спартам. Хранічны стрэс таксама можа выклікаць цяглічную напругу і павялічыць рызыку траўмаў, таму й псыхасацыяльныя чыннікі павялічваюць рызыку боляў у паясніцы.

### Болей стрэсу

У нас стала больш даступнай інфармацыі, больш магчымасцяў, больш мабільнасці — і гэта выдатна. Але разам з тым узраслы інфармацыйная перагрузка, стрэс, нявызначанасць. Хуткасць зъменаў у съвеце такая

## Было больш:



Сем'я

Фізычнае актыўнасці розных відаў

Знаходжаньня на сонцы

Разнастайнасці мікробіёму, бактэрыяльнае нагрузкі

Цэльнае бялковае й расыліннае ежы

Холаду

## Стала больш:



Самоты

Калярыйнасці харчаваньня

Узроўню стрэсу

Хатняга камфорту, начнога й вечаровага съятла



Цукру, рафінаваных вугляводаў

высокая, што псыхіка чалавека не паспявае адаптавацца. Стала менш гострага стрэсу, але нашмат больш дэпрэсіі. Ды і ў цэлым становіцца занадта шмат усяго: калёрыяў, стымуляцыі, шуму, съятла, якія зьбіваюць нашыя ўнутраныя гадзіннікі. Наўрад ці рэгулярнае начное няспаньне было папулярнае пры адсутнасці электрычнага асьвятлення.

### Болей нявызначанасці

Ранейшыя каштоўнасці, традыцыі, сацыяльныя інстытуты старэюць і перастаюць задавальняць людзей. Старыя ўстаноўкі разбураныя, а новых матывацияў пакуль ня створана, што вядзе да крызісу сэнсу. Кагосці падтрымлівае вера ў бога, якая зьяўляецца свайго кшталту абаронай, памяншаючы імавернасць дэпрэсіі. Тым ня менш кожны чалавек у нашым цывілізаваным съвеце стаіць перад задачай усьведамленыя і стварэнныя сваёй ідэнтычнасці. Сем'і распадаюцца, усё больш людзей жывуць самотна, а частата асабістых контактаў памяншаецца. Усё гэта ўзмацняе разъяднанасць, сацыяльную ізаляцию і павялічвае рызыкі для здароўя.

### Эфект бабулі

Дасьледаваньне мэтрычных кніг дазволіла матэматачна давесцьці «правіла бабулі». Па-

жылыя жанчыны атульваюць клопатам уласных унукаў, пакуль іх дзеци занятыя сваімі справамі. А значыць, дапамагаюць нейкім сваім генам зацьвердзіцца ў наступным пакаленіні. Калі ёсьць магчымасць «пакінуць дзіця на бабулю», можна нарадзіць і другое, і трэцяе. А мэнапаўза патрэбная для того, каб прымірыць эвалюцыйна-генэтычныя інтэрэсы розных бацькоўскіх пакаленіняў. Высокая працягласць жыцця жанчынаў пасля мэнапаўзы замацавалася генэтычна, каб падоўжыць жыццё ўсім нам. Устаноўлена, што наяўнасць бабулі па кудзелі скарачае рызыкі дзіцячай съмяротнасці напалову. Акрамя таго, дзеци, зь якімі займаліся бабулі, стабільна дэманструюць лепшыя паказынікі разумовага развіцця.

### Пытаньні і заданьні

- Ці карыстаецца вы антыбактэрыйным мылом? Ці вы карыстоўваеце сродкі дэзынфекцыі для ўборкі і мыцця?
- Ці пачалі вы карыстацца службамі дастаўкі замест паходу ў краму?
- Пагаварыце са сваімі бацькамі, бабулямі і дзядулямі пра стрэс, рух, ежу, чысьціню ў іх час і паравайце з сучаснасцю.

### 3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных

Даўно заўважана, што пэўны лад жыцьця звязаны са здароўем і з тым, на што хварэюць людзі. З нарастаньнем няроўнасці ў грамадзтве зявіліся «хваробы багатых» і «хваробы бедных». А рэзкія змены ў культуры здароўя за апошнія дзесяцігодзьдзі прывялі да таго, што «багатыя» і «бедныя» памяняліся месцамі: цяпер ужо бедныя людзі пераважна маюць «хваробы багатых». Гучыць заблытана? Давайце разъбяром гэта на прыкладах.

#### Атлусьценъне

Такім чынам, заможныя людзі са старожытных часоў мелі доступ да лішку ежы, прычым да найболей калярыйнай ежы: бойей тлушчу, мёду, алькаголю, мяса, муکі. Пры гэтым яны мала рухаліся, праводзячы шмат часу ў закрытых памяшканьнях. Гучыць падобна да жыцьця сучаснага чалавека? Нядзіўна, што ў такіх людзей часцей разъзваліся такія вядомыя нам захворванні «ладу жыцьця». На тле нездаровага харчаванья, маларухомасці, нястрыманасці гэтая хваробы ўзынікалі і тысячы, і сотні гадоў таму.

Дасьледаванье муміі старажытнаэгіпецкай царыцы Хатшэпсут паказала, што яна хварэла на дыябет, у яе было выразнае атлусьценъне, а таксама моцны карыес, які ўскладніўся зубным абсцэсам. Зрэшты, і тады, і цяпер атлусьценъне спрабавалі схаваць, статуі ѹ выявы царыцы паказваюць нам яе досьціць падцягнутай. Адыліж пасыль 30 гадоў кіраванья фараон павінен быў кожныя тры гады па коле абабягаць свой палац, паказваючы сілу і здольнасць кіраваць далей!

«Патураць целу, даваць яму лішніе, звыш таго, што яму трэба, — вялікая памылка ўжо таму, што ад раскошнага жыцьця не дадаецца, а памяншаецца задавальненіне ад ежы, ад пачынку, ад сну, ад адзеніні, ад памяшканьня. Стайдзіці лішніе, салодкае, не прагаладаўшыся, разладжваеца страўнік, і няма ахвоты да ежы і задавальненіння».

Стайдзіці там, дзе мог пешишу прайсьці, звык да мяккай пасыцелі, да далікатнай, салодкай ежы, да раскошнага ўбранства ў доме, звык прымушаць рабіць іншых, што сам можаш зрабіць, — і няма радасці адпачынку

пасыль працы, цяпла пасыль холаду, няма моцнага сну і ўсё больш аслабляеш сябе і не дадаеш, а зъмяншаеш радасці 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, атлусьценъне, дыябет, дэпрэсія, — у старажытнасці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам, прыбыткам і адпаведным няўстрыманным ладам жыцьця.

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

Атлусьценъне лічылася сымбалем статусу, некаторыя плямёны спэцыяльна адкормлівалі дзяўчат, каб пасыпахова выдаць іх замуж. І калі раней нявесты ад'ядаліся перад вясельлем, каб зрабіць уражанье, сёньня яны худнеюць роўна дзеля гэтага ж. У мінульм людзі выраблялі фігуркі вельмі поўных жанчынаў як магчымы аўект пакланенія, а цяпер залішняя вага выклікае не захапленіе, а шкадаванье. У наш час у бедных краінах атлусьченъне 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 лішніх вагі. Атлусьченъне павышае рызык дыябету, сардэчна-сасудзістых захворванняў, многіх відаў раку і кароціць жыцьцё ў сярэднім на 5-15 гадоў. Кожная пятая съмерць у съвеце адбываецца з прычыны залішніх вагі.

#### Псыхічныя разлады

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

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

### Эпідэмія роспачы і безнадзейнасці

У наш час павелічэнне сацыяльнай няроўнасці, зыніжэнне заробкаў, павелічэнне стрэсу суправаджаюцца і стратай сацыяльнай падтрымкі ад сваякоў і сябров, нарастаньнем ізаляцыі, крызісам каштоўнасцяў і сэнсаў. Гэта прыводзіць да росту колькасці суіцыдаў, колькасці съмерцяў 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 трох разы вышэйшы за сусветны. Перадазіроўка наркотыкамі ў ЗША забірае больш жыццяў, чым аўтакатастрофы. Маладыя людзі часцей гінуць ад суіцыду, алькагольнай хваробы печані і перадазіроўкі, і гэта вядзе да прыкметнага павелічэння съмяротнасці.

### Эпідэмія залежнасці

Людзі з даўніх часоў з цікаўнасцю цягнуліся да рэчываў, якія зымняюць стан сівядомасці. Расыліны ўтрымліваюць псыхаактыўныя рэчывы ў невялікіх колькасцях і не выклікаюць моцнай залежнасці. Але ўсё зымнілася ў апошнія стагодзьдзе, калі стала магчыма вырабляць магутныя наркотыкі ў высокіх канцэнтрацыях і выкарыстоўваць іх нутрывэнна. Сталі таннымі ў даступнымі і «легальнія» наркотыкі, такія як нікатын і алькаголь. Шырокая распаўсюдзілася казіно, латарэі, што выклікаюць залежнасць, стала больш бясплатнага порна.

Празьмернасць стымуляцыі можа выклікаць залежнасці і прыводзіць да парушэння рэгуляцыі дафамінавых рэцэптараў. Занадта моцная стымуляцыя вядзе да развіцця «сіндрому дэфіцыту задаволенасці», калі чалавек страчвае здольнасць атрымліваць задавальненне ад паўсядзённых рэчаў і змушаны звязратацца да звышстымулаў. Напрыклад, ёсьць вялікая розніца паміж эратычнымі фантазіямі ды інтэрнэт-порна ў высокім разрозненні. Чым болей вы гледзіце порна, тым мацней абясцэньяце партнёра,

меней атрымліваце задавальнення ад «нормальнага» сексу, павялічваеца рызыка эрэктывнай дысфункцыі.

*Распаўсюджванье наркотыкаў набывае характар эпідэміі, усё больш дзяцей уцягваюцца ў залежнасць. З 2000 па 2015 год колькасць съмерцяў, звязаных з наркотыкамі, вырасла на 60 %. Пры гэтым эфектыўнасць лячэння наркаманіі вельмі нізкая, каля 5 %. Наркаманы зъдзяйсняюць велізарную колькасць злачынстваў, уцягваюць у наркаспажыванье іншых людзей. Сусветны наркетрафік перавышае 800 мільярдаў далераў, і траціна гэтай сумы ідзе на подкуп чыноўнікаў і паліцыі. Падзел на «лёгкія» і «цяжкія» наркотыкі такі ж падманлівы, як «лёгкія» і «цяжкія» цыгарэты, бо 80 % цяжкіх наркаманаў пачыналі менавіта зъ «лёгкіх» наркотыкаў. Многія лекавыя сродкі могуць быць наўмысна выкарыстаны як наркотыкі, што прыводзіць да разбуральных наступстваў, як было падчас «апіятнай катастрофы» ў ЗША.*

### Адыктыўная дэфармацыя асобы

Наркаманія найбольш небяспечная таму, што разбурае асобу. Напрыклад, какаін можа выклікаць устойлівую дэфармацыю («рубец асобы») нават за некалькі месяцаў прымянення, хутчэй, чым любая іншыя віды наркотыкаў. У адрозненіне ад іншых сымптомаў залежнасці, зымены асобы могуць быць незваротнымі або цяжкаваротнымі. Асноўныя прыкметы наркотычнай дэфармацыі асобы: непазыбжнае фармаванье дэпрэсіі, зъядненіне спектру эмацыйных рэакцыяў, страта здольнасці адрозніваць дэталі, пастаянная перапады настрою, ілжывае адчуванье ўласнае велічы, самаўпэўненасць, нахабства. Людзі атрымліваюць «здольнасць» вельмі пераканаўча хлусіць (эмацыйнае прытуленьне робіць хлуснню больш пераканаўчай), падае крытычнае стаўленіне да свайго стану, часта нават без ужыванія захоўваюцца ідэі перасьледу, значна зыніжаюцца маральна-этычныя нормы і правила.

### Алькагалізм

Нядыёна на кансультациі я пачуў дзіўнае пытанье: «Скажыце, ці абавязкова піць віно, а то я ад яго ня вельмі добра пачываюся». Высъветлілася, што для многіх людзей, якія

цікавяцца здароўем, келіх віна практычна прыраўняўся да мэдытациі 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 дасьледаваныні паказваюць, што, незалежна ад прычыны съмерці, верагоднасць съмерці залежыць ад выпітага алькаголю. Сувязь, вядома, нелінейная, але жыцьцё скарачаецца нават пры мінімальным узоўні спажыванні — менш за 100 мл съпірту (то бок менш чым бутэлька віна ў тыдзень). Такое мінімальнае спажыванніе скарачае жыцьцё на паўгода к 40 гадам, а пры ўзоўні спажыванні вышэй за 350 мл съпірту — на пяць гадоў.

**Нягледзячы на некаторыя факты так званага «пазітыўнага ўплыву» алькаголю на арганізм, няма навуковых звязкаў аб яго станоўчым уздзеянні ў доўгатэрміновай пэрспэктыве.**

Для любога шкоднага фактару існуюць дзівye группы рызыкаў: дэтэрмінаваныя (залежныя ад дозы) і стахастычныя (бяз дозавага парога). У аснове прыведзеных навуковых «бясыпечных» дозаў алькаголю — яго ўздзеянніе на печань. Тут усё зразумела: чым больш п'е чалавек, тым горш ягонай печані. Але існуе мноства станаў і сітуацый, калі нават малыя дозы маюць вялікае значэнне. Сюды ўваходзяць сацыяльныя рызыкі, траўмы, заганы разъвіцьця плода і рызыкі павышэння імавернасці іншых захворванняў (дэпресія, шызафрэнія, рак, парушэнне рытму сэрца і інш.). Праўда ў тым, што алькаголь можа прычыніць шкоду мноствам разнастайных спосабаў, бо існуе 30 захворванняў, якія выклікаюцца выключна алькаголем, і 200 хваробаў, узьнікненню якіх ён актыўна спрыяе.

Алькаголь нават у малых дозах павялічвае рызыку разъвіцьця раку: навукова даведзеная яго ўзаемасувязь з ракам ротавай поласці, носа, гартані, стрававода, тоўстай кішкі, печані і малочнай залозы ў жанчынаў. Для гэтага дасьтаткова аднаго келіха віна ў дзень. У цэлым ад 5 да 10% ракавых захворванняў могуць быць звязаныя з ужываннем алькаголю, а памяншэнне яго спажываннія можа зменішыць рызыку іх узьнікнення. Ужыванніе нават 10 гра-

маў съпірту павялічвае рызыку парушэння рытму сэрца.

Алькаголь — гэта адзіны наркотык, шкода ад якога для навакольных нават вышэйшая, чым для саміх пітакоў, зь ім часцей за ўсё звязаныя рызыкоўныя і крымінальныя паводзіны. Нават малыя дозы алькаголю прыгнятаюць работу вышэйших цэнтраў кары галаўнога мозгу, што зъмяншае самакантроль і крытычнасць. Так, у стане алькагольнага ап'янення ўчыняецца больш за 80 адсоткаў забойстваў, выпадкаў цяжкіх цялесных пашкоджанняў, згвалтаванняў. Няма ніводнага ўнікальнага карыснага эфекту этылагівага съпірту, акрамя яго ўніверсальнага разбуральнага дзеяньня.

### Алергія

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

Лекары тлумачылі алергію падвышанай «вытанчанасцю», адчувальнасцю, адукаванасцю» і рэкамэндавалі для прафіляктыкі выкарыстоўваць какаін і тытун у спалучэнні з горнымі курортамі і сонечнымі марскімі выспамі (не спрабуйце паўтарыць прынамсі першы «съмяротны» нумар гэтай праграмы!).

Наогул магчымасць весьці нездаровы лад жыцьця лічылася прэстыжнай. Хадзіць пешшу?! Не, гэта — прыкмета нізкага статусу. Таму арыстакраты ў розных культурах наслі на насліках або ў адмысловых паланкінах. Крэсла для рымлян — гэта паказынік статусу: раб заўсёды насяў за чыноўнікам складаное, багатаў прыгожанае крэсла. Рознага кшталту наркотыкі ды іншыя злоўжываныні ў мінулым таксама былі прывілеем заможных людзей. У сучасным съвеце схільнасць курыць, піць і ужываць дакладна ня будзе прыкметай статутнасці, хутчэй наадварот.

### Хваробы праз дэфіцыт сонечнага сіяния

Загарэлы колер скуры лічыўся непрываемабным, бо казаў пра тое, што чалавек працуе ў полі. У тых, на каго працавалі і хто меў ма-

гчымасьць праводзіць больш часу ў памяшканыні, скура была бялешая. Таму ў самых розных краінах жанчыны хаваліся ад сонца, выходзілі на вуліцу з парасонамі і выкарыстоўвалі для адбелльванья небясьпечныя касметычныя сродкі, напрыклад валавяняя бяллі. 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 гледжанья здароўя, вядома, карысна часцей бываць на сонцы.

### Пытаныні і заданыні

1. Хто зь людзей вакол вас часцей пакутуе на атлусьценыне? Што ў іх агульнага?
2. Параўнайце лад жыцьця людзей з высокім і нізкім узроўнем даходу ў вашым асяродзьдзі. Якія асноўныя адрозненіні ў захворванынях?
3. Ці шмат сярод ваших знаёмых людзей з алергіямі? На што часцей бывае алергія?

## 4. Ежа багатых і бедных

### Цукар і мучныя вырабы

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

Спачатку многія высокакалярыйныя 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. Звычайнія людзі елі муку грубага памолу зь вялікай колькасцю клятчаткі.

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

### «Дыеты для бедных»

Гістарычна многія дыеты, якія паказалі сваю карысць для здароўя ў навуковых дасьледаванынях — напрыклад, міжземноморская (крыцкая) або акінаўская дыета,

та, — на паверку аказваюцца «дыетамі бедных». Недахоп прадуктаў харчаваныя «прымушаў» сялянаў уключачыць у рацыён вялікую разнастайнасць расылінных і жывёльных прадуктаў.

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

### Травы

Расылінныя спэцыі карысныя, таму што памяншаюць колькасць зьедзенага падчас прыёму ежы, добрыя для мікрафлёры, запавольваюць глікацыю, абараняюць прадукты пры тэрмічнай апрацоўцы, паляпшаюць ліпідны профіль, зьніжаюць актыўнасць некаторых аксыдазаў (акісьляльных фэмэнтаў) у арганізме чалавека і да т. п. Цікава, што даданыне спэций можа на 20% зменшыць уздым інсуліну пасыля прыёму ежы.

*Магчыма, «французскі парадокс» — нізкае захворваныне сардэчна-сасудзістымі хваробамі і нізкая съмяротнасць пры высокім спажыванні тлушчаў — звязаны з актыўным ужываньнем спэций, а не віна: у дзвюх чайных лыжках правансіскіх траваў антыаксыдантаў больш, чым у 140 мл чырвонага віна або 40 грамах горкай чакаляды.*

Запомніце гэтыя назвы: размарын, базілік, чабор, шалвея, перцавая мята, арэгана, сатуэрэя садовая, маяран. І выкарыстоўвайце гэтыя травы пры гатаваныні. 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. Да даваць можна сухую сумесь або папярэдне замочаную ў аліўкавым алеі духмяную зеляніну.

### Морапрадукты

«Вустрыцы і галечка, падобна, заўсёды ідуць рука аб руку», — пісаў у свой час ан-

гельскі раманіст Чарлз Дыкенс. Рыбакі называлі лобстараў «prusакамі мора» і нават выкідвалі іх, калі яны перапаўнялі сеткі й перашкаджалі лавіць рыбу. Тыя, у каго брала грошай на мяса, надавалі шмат увагі дарам мора, а ў далёкім мінулым дыета нашых прамых продкаў утрымлівала мноства морапрадуктаў, рыбы, водарасьцяў.

Некаторыя палеантраполагі бачаць у морапрадуктах ключ да эвалюцыі мозгу: рэчывы — ад ёду да Амега-3 кіслотаў, якія зъмяшчаюцца ў іх у высокіх канцэнтрацыях, — аказвалі стымулюючае ўздзеянніе на развіцьцё мозгу. Цяпер большасць эфектуўных дыетаў утрымліваюць морапрадукты.



**Дасьледаваныні паказваюць, што морапрадукты перадухіляюць развіцьцё хваробы Альцгаймэра, страту слыху, павялічваюць інтэлект, захоўваюць жаночае і мужчынскае здароўе, спрыяюць зачацьцю і да т. п. Для дасягнення эфекту дастаткова ўмеранага дадання морапрадуктаў і рыбы.**

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

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

Паводле дасьледавання, праведзенага ў Гарвардскім універсітэце, партнёры, якія спажываюць восем і больш порцыяў морапрадуктаў на месяц, мелі сэкс на 22 % часцей за астатніх. Калі ж яны зъядалі сваю порцыю разам, то імавернасць сэксу ў гэтых дзень павялічвалася на 39 % у параўнанні з тымі, хто ня ёў морапрадукты і рыбу. Карыснае такое харчаванніе і для рэпрадуктыўнага здароўя: імавернасць зачацьця ў тых пар, хто ёў дзіве і больш порцыі марской рыбы, складала 92 % супраць 79 % у тых, хто ёў меней рыбы.

Ужываныне морапрадуктаў паляпшае якасць і колькасць спэрмы, павялічвае колькасць палавых актаў, агуляцію, узровень тэстастэрону ды іншых гарманаў.

Такім чынам, лішак прадуктаў харчавання, гіпадынамія, стрэс, сядзячы лад жыцьця прыводзілі да таго, што ў заможных людзей разъвіваліся «хваробы цывілізацыі». Наадварот, пры адсутнасці дастатковай колькасці калярыйнай ежы беднякі былі вымушаныя ўключыць 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 зъмянілася.

### Пытаныні і заданыні

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

### 5. Шматгаловая гідра: мэтабалічны сіндром

Другім подзвігам Геракла была барацьба з Лернэйскай гідрай — пачварай зь целам зъмяі і дзевяццю галовамі. Геракл зъбіваў галовы адна за адной, але на месцы кожнай зъбітай вырасталі дзіве новыя. Каб перамагчы, давялося пайсьці на хітрасць — прыпальваць рану на месцы кожнай галавы. Вельмі часта такая шматгаловая гідра — гэта нашыя праблемы са здароўем. Як толькі мы бяромся вырашаць нешта адно, зъяўляюцца іншыя праблемы, вырашаюць іх — вылезуць трэція. І здаецца, што гэтая бітва бясконцая. Яна такая і будзе, калі мы будзем змагацца з наступствамі, а не з прычынамі. Змагайцеся за здароўе, а не з наступствамі хваробай.

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

Розныя спэцыялісты могуць знайсці ў яго розныя хваробы. У тэрапэўта ён выявіць гі-

пэртэнізю і падвышаны халестэрын, у эндакрыноляга — пераддышыбэт або дыябэт, дэрматоляг паглядзіць на яго акнэ і выпіша чыстку альбо прэпарат, андроляг адзначыць нізкую якасць спэрмаграмы, нізкі ўзоренъ тэстастэрону і страту лібіда, псыхоляг дыягнастуе дэпрэсю... Як у тым анекдоце: часам далягляд вузкага спэцыяліста абмежаваны дыямэтрам трубкі, якую ён устаўляе ў вас.

З кожным днём у такога мужчыны зъмяншаецца ўзоренъ энэргіі. Яшчэ больш кавы? Акрамя дзённых проблемаў, цяпер і сон усё горшае, таму цяжэй сфакусавацца на працоўных задачах. Піць снатворнае? Ці прымаць іншыя меры? Кожнае лячэнне патрабуе і часу, і затратай. Таму трэба падрыхтавацца прымаць таблеткі жменямі ці махнуць рукой, маўляй, усё і так занадта запушчана, ня трэба нават спрабаваць.

Гэтыя хваробы — проста розныя галовы адной гідры, імя якой — мэтабалічны сындром. Пры гэтай распаўсяуджанай «хваробе цывілізацыі» могуць назірацца парушэнні з боку самых розных органаў і систэм, але ўсе яны маюць агульныя прычыны і адну схему развіцьця. Таму ў гэтым выпадку няма сэнсу ўзьдзейнічаць на іх вонкавыя праявы, трэба працеваць з глыбіннымі, базавымі прычынамі. Калі такому чалавеку трапіцца адмысловец, які падкажа, што трэба систэмна зъмяніць лад жыцця, і чалавек адэватна адреагуе на такую рэкамэндацыю, большасць праблемаў адпадаюць самі па сабе, а жыццё пачне наладжвацца.

Як толькі вы мяняце лад жыцця — харчаванье, рух, сон, колькасць стрэсу, рэжым, — вы бачыце паляпшэнне здароўя ў многіх паказыніках, нават у тых, абы якіх і не задумваліся. Зъмяніце дыету, каб палепшыць стан скурь? Палепшыцца страваванье, павялічыцца энэргія. Пачалі бегаць, каб схуднечы? Вы станеце стрэсаўстойлівей і будзеце лепш спаць. На клетковым узроўні гэтыя зъмены злучаныя са зъменай шэрагу сыгналных шляхоў, галоўным зъ юкіх зъяўляецца бялок mTOR, які кіруе мэтабалічнай актыўнасцю клеткі.

## mTOR

«Хваробы цывілізацыі» генэтычна выяўляюцца ў выглядзе гіпэрактыўнасці малекуллярнага комплексу mTOR. Гэтае злучэнне

грае ключавую ролю ў рэгуляцыі клеткавага росту, як своеасаблівая «пэдаль газу» клеткі: з дапамогай mTOR клетка вызначае даступнасць калёрыяў і рэгулюе актыўнасць мноства працэсаў. У норме mTOR мае хвалепадобную актыўнасць, калі пэрыяды павышэння яго актыўнасці зъмяняюцца пэрыядамі зъніжэння. Падчас актыўнага mTOR адбываецца сынтэз рэчываў і рост клеткі, падчас зъніжэння актыўнага працэса аўтафагіі (натурадальная рэгенэрацыя — заўв.) і аднаўлення.



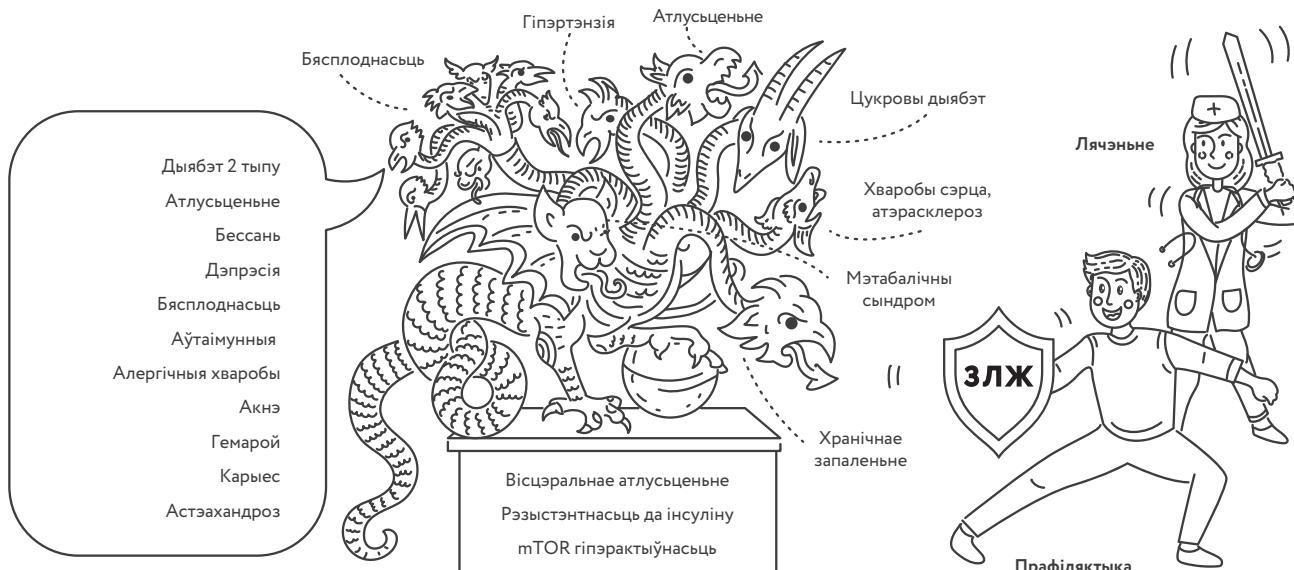
Залішняя актыўнасць mTOR паскарае старэнне, парушае працу імунітэту, узмацняе систэмнае запаленне, скарачае працягласць жыцця, паскарае рост пухлінаў, павялічвае рызыку нэўрадэгеннэратаўных захворванняў.

Нездаровае харчаванье (пераяданье, дробавае харчаванье, высокая вуглеводная 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 калёрыяў на клетковым узроўні ўзмацняе систэмнае запаленне.

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

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

Для падтрымання аптымальнага здароўя варты чаргаваць пэрыяды паніжанай і падвышанай актыўнасці mTOR. Калі мы зъніжаем актыўнасць mTOR, нашыя клеткі пачына-



юць працэс ачысткі, хуткасць росту запавольваеца, адчувальнасць клетак павялічаеца, арганізм можа зьнішчаць старыя і пашкоджаныя клеткі. Калі мы падвышаем актыўнасць mTOR, то клеткі лепш аднаўляюцца, сінтэзуюць неабходныя ім бялкі. Самы просты спосаб зменшыць актыўнасць mTOR — ня есьці ў пэўныя інтэрвалы часу. Разнавіднасці фастынгу (інтэрвальнае галаданье — *заўв.*) Разгледжаныя ніжэй. Зьнізіць яго актыўнасць можна таксама фізычнай актыўнасцю, пры якой адбываеца выдатак калёрыяў.

Сярод «хуткіх» прадуктаў, максімальная стымулюючая mTOR, варта вылучыць бялковыя. Чым больш у іх мэтыяніну і ВСАА амінакіслотаў (лейцын, валін, ізалейцын), тым мацнейшая актыўнасць mTOR. Да гэтых прадуктаў таксама адносяцца малочныя і некаторыя расылінныя бялкі — пішанічны і соевы. Вугляводы з высокай глікемічнай нагрузкай — цукар — таксама даюць гіпэрактыўнасць mTOR. Чым часцей вы ясьце, чым шырэйшае харчовае вакно, чым больш калёрыяў вы зъядаецце, чым больш названых прадуктаў спалучаеца 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 з нізкай глікемічнай нагрузкай (зеляніна, гародніна, асабліва сырья) і тлушчы ма-

юць самы слабы ўплыў на актыўнасць mTOR. Рабіце пэрыядычна «павольныя» дні, абмяжоўвайце колькасць «хуткіх» прадуктаў, не камбінуйце іх у адзін прыём ежы. Напрыклад, ежце мяса з гароднінай, а ня з рысам, дадавайце ў творог ня цукар, а зеляніну.

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

### Інсулінарэзістэнтнасць

Малекулярныя парушэнні пры mTOR-гіпэрактыўнасці выявляюцца на гарманальнym узроўні ў выглядзе інсуліна- і лептына-резістэнтнасці. Нават бессымптомная інсулінарэзістэнтнасць у здаровых людзей павялічвае рызыку съмяротнасці. 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 тканіцы і цягліцах дапамагае стварыць абарону росту арганізма, асабліва мозгу. Гэта важна для пубернатнага росту і цяжарнасці, таму нядзіўна, што ў падлеткаў і цяжарных назіраецца фізыялагічная інсулінарэзістэнтнасць. Таксама да фізыялагічнай адносіцца начная, нізкавугляводная і запаленчая інсулінарэзістэнтнасць.

Але часцей за ўсё інсулінарэзістэнтнасць пры пераяданьні і гіпадынаміі шкодная для

арганізма. Па меры яе разъвіцьца памяншаещца колькасцьць рэцэптараў да інсуліну, што прымушае падстраўніцу (падстраўнікавую залозу) выпрацоўваць яшчэ больш інсуліну. Калі парашаць нас і нашых бацькоў, то ў іх у нашыя гады быў прыкметна меншы ўзровень інсуліну ў крыві.

Пры пераяданыні арганізм перастае выкарystоўваць глюкозу належным чынам, і ў крыві запасіца яе лішак, які можа ня толькі пераўтварацца ў тлушч, але і пашкоджваць розныя органы-мішэні, ад мозгу да нырак. Так адаптыўны мэханізм становіцца разбуразальным. Спрабуючы абараніць нас, наша цела шкодзіць нам.

Пры лептынарэзістэнтнасьці мозг перастае атрымліваць сыгналы аб tym, што па-чуцьцё голаду задаволенае, а энэргіі ў арганізме — дастаткова. Чалавек пачынае пераядаць, і ёсё яму здаецца мала, так фармуеца заганнае кола. Чым больш мы ямо, tym больш нам хочацца есьці.

### Айсбэрг хваробы

«Айсбэрг хваробы» азначае наяўнасьць у многіх людзей даклінічных формаў хваробаў, якія ігнаруюць лекары. Вельмі часта захворванье працякае ва ўтоенім выглядзе, бязь яркіх сымптомаў. Але адсутнасць клінічных крыйтэрыяў захворванья ня робіць яго бяскрывдным.

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

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

### Мэтабалічны сындром

Мэтабалічны сындром аб'ядноўвае вісцэральнаяную атлусценьне, гіпэртанію, цукровы дыябэт і шэраг лабараторных праяваў: парушэнне ўтрыманьня тлушчаў і глюкозы



у крыві, павышэнне ўзровеню мачавой кіслаты, павышэнне згусальнасці крыві і да т. п. Часта ў лячэныні мэтабалічнага сындрому лекары спрабуюць узьдзейнічаць на таякія фактары рызыкі, як высокі ўзровень трыгліцерыдаў, мачавой кіслаты, гомацыстэіну. Але барацьба з наступствамі мэтабалічнага сындрому безь ліквідацыі базавых прычынаў неефектыўная.

У дасьледаваньнях зыніжэнне павышана гомацыстэіну, высокіх трыгліцерыдаў не зыніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, зыніжэнне высокага ўзровеню мачавой кіслаты алапурынолам (блякуе ўтварэнне мачавой кіслаты) не зыніжае рызыкі пашкоджання нырак і разъвіцыя хранічнай нырачнай недастатковасці і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Лячыць трэба чалавека, а не аналізы!

У ЗША систэма аховы здароўя выдаткоўвае 75% сваіх рэсурсаў на барацьбу з наступствамі мэтабалічнага сындрому. Многія захворваныні часта суправаджаюць мэтабалічны сындром, сярод іх — гіпэртрафія сэрца, апноэ, сындром полікістозных яечнікаў, астэапароз, алергіі і да т. п.

Фізычная актыўнасць, нізкакалірыйная дыета, інтэрвалльнае галаданье, нізкі ўзровень інсуліну, зыніжэнне IGF-1, павышэнне адчувальнасці да інсуліну — усе гэтыя працэсы так ці інакш накіраваныя на зыніжэнне актыўнасці mTOR. Некаторыя прэпараты, якія дасьледуюць як герапратэктары —

напрыклад, рапаміцын, — зъяўляюцца інгібітарамі mTOR.

### Вісцэральнае атлусыценьне

Вісцэральнае атлусыценьне — аснова разьвіцьця мэтабалічнага сындрому. Гэта тлушч, які адкладаецца не ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, а ў сальніку, печані, калясардэчнай сумцы, сасудах. Такі тлушч нашмат больш небяспечны, чым падскурны, бо вылучае празапаленчыя малекулы. Вісцэральнае атлусыценьне можа сустракацца як у худых, так і ў поўных людзей, яго распаўсяджаецца ў насельніцтва можа дасягаць 50% і вышэй.

Пры мэтабалічным сындроме чалавек увесь час пачуваецца стомленым, зь ніzkім уздоўжнем энэргіі і матывацый. Сярод гарманальных парушэнняў моцна ўплываюць на самаадчуванье павышэнне ўздоўжні картызолу і норадрэналіну, у мужчынаў — зыніжэнне тэстастэрону і гармону росту, у жанчынаў — павышэнне тэстастэрону і андрастэндыёну. Чым шырэйшая талія ў мужчынаў, tym ніжэйши ўзровень тэстастэрону. Часта ў зыніжэнні лібіда вінаваты не партнэр, а гарманальны дысбаланс.



Назапашванье вісцэральнага тлушчу спрыяе свайго кшталту зъмене полу: у мужчынаў ён зыніжае тэстастэрон, у жанчынаў — павышае. Усё гэта вядзе да бясплодзьдзя, зыніжэння лібіда, эрэктывнай дысфункцыі.

Чым мацнейшыя праявы мэтабалічнага сындрому, tym вышэйшая рызыка дэпрэсіі і tym цяжэй яна працякае. Яшчэ адзін сымптом — увесь час падвышаная трывожнасць. Трэба трывожыцца не аб праблемах, а аб tym, што вы пачалі занадта часта трывожыцца.

### Пытаныні і заданыні

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

2. Ці заўважалі вы, як зыніжаецца лібіда, энэргічнасць, калі ў чалавека зъяўляеца атлусыценьне ці іншыя захворваньні?

3. Паляпшэнне здароўя вядзе да паслаблення ці зынікнення сымптомаў шматлікіх

захворваньняў. Ці ведаецце вы людзей, хто, зъмяніўшы свой лад жыцьця, пазбавіўся адразу некалькіх праблемаў?

### 6. Аўтаймунныя і алергічныя захворваныні

Усё часыцей і часыцей кансультую людзей з алергіямі і аўтаймуннымі захворваньнямі. На жаль, іх прычыну пакуль немагчыма ліквідаваць, але можна заўважна зъменшыць рызыку іх разьвіцьця ў дзяцей. Як яны разьвіваюцца? У норме імунная сістэма адрознівае «сваё» і «чужое», пры гэтым напад ідзе толькі на чужыя клеткі, а да сваіх тканак імунітэт мае талерантнасць. Але з шэрагу прычынаў адбываецца збой, і імунітэт пашкоджвае свой арганізм. Цяпер 5-10% насельніцтва пакутуе на аўтаймунныя і алергічныя захворваныні, у апошнія гады хуткасць іх распаўсяджаецца павышаецца. Гэта тыповы прыклад «хваробаў цывілізацыі» — яны амаль не назираюцца ў сучасных паліяўнічых-зьбіральнікаў. Давайце разъяснямся, як дасягненыні цывілізацыі ў выглядзе рафінаваных прадуктаў, стэрыльнасці і антыбіётыкаў могуць выклікаць хвалю новых хваробаў.

#### Гены

Існуе генетычнае скільнасць да некаторых аўтаймунных захворваньняў. Імаверна, мацнейшы імунны адказ раней дапамагаў нашым продкам выжыць у змаганьні зь небяспечнымі інфекцыямі, але цяпер падвышаная боегатоўнасць імунітэту шкодзіць нам жа самім. Напрыклад, скільнасць да расцеянага склерозу можа быць наступствам прыстасаванья да барацьбы з малярыяй, а скільнасць да хваробы Бехцера — наступствам больш эфектыўнай абароны ад вірусаў.

#### Мікрафлёра

Адно з самых вывучаных плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў — племя хадза. У іх практычна няма аўтаймунных захворваньняў, затое ёсьць вельмі багатая мікрафлёра кішачніка. Магчыма, гэта звязана з адсутнасцю стэрыльнасці, магчыма, зь іх дыетай, у якой шмат ягадаў і караняплодоў. Да таго ж яны выкарыстоўваюць вельмі незвычайнія 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 съвеце, асабліва на тле вельмі беднай мікрафлёры жыхароў разывітых краінаў.

### Стэрыльнасць

Залішняя чысьціня становіцца праблемай!? Як гэта? Дас্যледаваныні паказваюць, што частата алергіі ў аўтаімунных захворваньняў нашмат радзей сустракаеца ў вёсках, у вялікіх сем'ях, пры частым кантакце з жывёламі. Напрыклад, чым больш у дзіцяці братоў ці сясьцёў, тым меншая ў яго рызыка алергічнага рыніту. З самага нараджэння вучыцца ня толькі нашая нэрвовая систэма, але й імунная. Згодна з гігіенічнай тэорыяй імунітэту – чым вышэйшая нагрузкa на імунную систэму ў раннім дзяцінстве, тым лепей навучаеца імунітэт. І наадварот: у «паўстэрыльным асяродзьдзі» імунная систэма не атрымлівае «адукацыі», што вядзе да мноства праблемаў у дарослага чалавека. Імунітэту важная дастатковая нагрузкa, якая забяспечваеца як вонкавымі мікраарганізмамі і вірусамі, так і нашай уласнай мікрафлёрай.



Паступовае распаўсюджванье мыйных, антыбактэрыйных сродкаў суправаджалася адначасовым павелічэннем колькасці аўтаімунных і алергічных захворваньняў.

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

Навукоўцы прапанавалі гіпотэзу «старых сяброў» – яна аб тым, што для высьпяванья імунітэту карысныя не ўсялякія вірусы, бактэріі і паразіты, а толькі тыя, зь якімі мы знаёмыя ўжо на працягу дзясяткаў тысячаў гадоў, то бок іх «чалавечыя» віды. З імі мы суісnuем у балансе, у іх нізкая патагеннасць для чалавека. Гэта, напрыклад, хелікабактэр або вастрыцы. Звыклыя з дзяцінства гострыя рэсыпіраторныя захворваньні (ГРЗ) дапамагаюць наладзіць імунную систэму, а вось новыя формы грыпу ці карана-вірусу часта разбуральна ўзьдзейнічаюць на арганізм.

Тыя, хто перахварэў на ротавірусы ў дзяцінстве, маюць меншую рызыку захварэць

на дыябетам 1 тыпу. Пры гэтым памяншэнне колькасці дзіцячых хваробаў у разывітых краінах павялічыла частату бранхіяльной астмы на 10%.

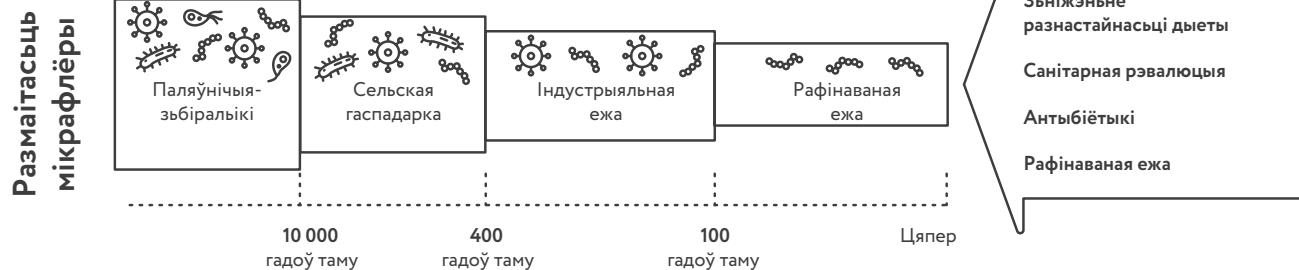
«Стэрыльны лад жыцця» павялічвае імавернасць хранічнага запалення, а гэта ў далейшым азначае высокую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дэмэнцыі, атлусыцення. Трапляючы ў цела, вірусы, паразіты, бактэріі разывіваюць супрацьзапаленчыя сеткі і павялічваюць актыўнасць Т-рэгулятараў. Т-рэгулятары – гэта імунныя клеткі, якія ўмеюць стрымліваць залішнюю запаленчую рэакцыю. Такім чынам, інфэкцыі вучыць імунітэт стрымліваць сваю павышаную рэактыўнасць.

**Вакно плястычнасці.** Калі дзіця заразіцца вірусам Эпштэйна-Бар (вірус герпесу – заўв.) у два гады, то гэта зыніжае рызыку алергіі, паслья двух – ужо не. У тых, хто перахварэў на ахват да вяс�і гадоў, скарачаеца імавернасць астмы, пазней – не. На працягу першых гадоў жыцця імунная систэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, падвяргаючыся праграмаванню пад уз্যдзяяньнем разнастайных антыгенуў. Вакно плястычнасці закрываеца паслья 5-8 гадоў. Таму бацькам важна не баяцца ўсіх бактэрый і вірусаў запар, а адрозніваць адэкватную мікробную нагрузкa на прыродзе ад сапраўды небяспечных сітуацый, накшталт знаходжання ў шпіталі ці пры вялікай колькасці людзей, у пэрыяд успышак інфэкцийных захворваньняў.

Важная разнастайнае харчаванье съежай ежай, дастатковая колькасць прэ- і прабіётыкаў, баўленье часу на прыродзе, кантакт з аднагодкамі, гульні на прыродзе – у гразі і пяску, кантакт з хатнімі жывёламі, мінімальнае выкарыстаныне ў побыце антыбактэрыйных сродкаў.

Нават шкодныя звычкі, кшталту цягаць «казяўкі» з носа або грызыці пазногі, зыніжаюць рызыку алергіі. Але толькі ў дзяцінстве – зъяўрніце, калі ласка, увагу.

Вядома, мы чакаем распрацоўку біяінжынерных штамаў бактэрый і вірусаў, сумесь якіх зможа забяспечыць правільнае «навучаныне» імунітэту без пабочных эфектаў. А пакуль – ня будзьце, калі ласка, занадта стэрыльныя.



## Харчаванье

Харчаванье — гэта ня толькі вага, яно ўпłyвае на мноства захворваньняў. Нездаровае харчаванье правакуе і пагаршае плынь практична ўсіх аўтамунных захворваньняў. Чыннынікі рызыкі могуць быць самыя розныя: гіпэрактыўнасць mTOR, лішак солі, парушэнне мікрафлёрыва кішачніка, хранічнае запаленне, дэфіцит сонечнага сывялага і вітаміну D, якія могуць дзеянічаць сінэргічна. Дасьледаваньні паказваюць, што сярод прадуктаў, што павялічваюць рызыку расьсяянага склерозу, знаходзіцца празьмернае спажыванье малака і мяса, небясьпечны лішак тлушчу і калёрыяў. Такі ж патэрн харктэрны і для рэўматоіднага артрыту. Клятчатка, Амега-3 тлустыя кіслоты і поліфенолы прадказальна зыніжаюць рызыку гэтых захворваньняў.



Шмат мяснога, малочнага, салодкага, мучнога 3–6 разоў на дзень, хай нават у невялікіх колькасцях, крытычна падвышае гіпэрактыўнасць малекулярнага комплексу mTOR.

Чым гэта небясьпечна для імуннай систэмы? Ёсьць Th-17 клеткі, якія стымулююць запаленчыя працэсы, а ёсьць T-рэгулятары, якія кантролююць заціненне запаленне, — пра іх мы казалі вышэй. Дык вось, навукова даведзена, што паставянная актывация mTOR павялічвае выпрацоўку Th-17 і зъмяншае выпрацоўку T-рэгулятараў. Акрамя, уласна, прадуктаў, важны, вядома, і рэжым харчаванья: калі вы ясьце позна ўвечары і ўначы, то яшчэ больш узмацняе выпрацоўку запаленчых клетак Th-17, вытворчасць якіх узрастаета ўначы і зъмяншаецца днём.

Добра сябе зарэкамэндавала інтэрвальнае галаданье: фастынг зыніжае ўзровень гармону лептыну, які стымулюе размнажэнне

супрацьзапаленчых Т-клетак. Але тут, як і ва ўсім, важны баланс. Калі значна зъменшиць колькасць калёрыяў на працяглы тэрмін, то мы атрымаем прыгнёт імунітэту. Здароваму імунітэту патрэбная менавіта хвалепадобная актывация mTOR: перыядычнае ўжыванье «хуткай», mTOR-стымулёўнай ежы павінна чаргавацца з прамежкамі «павольнай» ежы зь нізкай колькасцю амінакілотаў і нізкай глікемічнай нагрузкай. Менавіта такая харчовая стратэгія аптымальная для развіцця Т-рэгуляраў — імунных клетак, якія абараняюць нас ад аўтамунных хваробаў.

## Соль

Раней у нашым жыцці было мала солі, тады ў арганізме сфармаваліся систэмы, якія затрымліваюць натрый.

У сучасным сьвеце шмат таннай солі, мы сталі есьці нашмат больш натрью і пры гэтым — менш калію, які маецца ў цэльнай расліннай ежы, яго мы ня толькі не запасім, але і выводзім лішкі пры стрэсе.

Так соль стала адным з чыннікаў рызыкі атлусыцення і метабалічнага сіндрому, артэрыйнай гіпэртэнзіі ды іншых захворваньняў. Больш высокая канцэнтрацыя натрью зъяўляецца актыватарам імуннай систэмы, дэфіцит ж натрью можа аслабляць імунную систэму. У людзей канцэнтрацыя натрью ў скуры ўзрастаете як адказ на пагрозу бактэрыйнага заражэння. Верагодна, такая рэакцыя мела эвалюцыйнае значэнне.

Пры дасьледаваньні эфектыўнасці імуннага адказу ў мышэй аказалася, што «падсоленыя» макрафагі — клеткі, якія страевуюць і выдаляюць з арганізма ўсё чужароднае, — больш актыўна зынішаюць бактэрый, чым «абяксоленыя». Там, дзе ёсьць запаленне, узровень натрью ўзрастаете.

Высакасолевая дыета павялічвае экспрэсію празапаленчых генаў у макрафагаў і стымулюе залішняе прадукаванье TH17-клетак, што павышае рызыку аўтаімунных захворваньняў: лішак натрыю павышае рызыку захварэць на расьсейны склероз, павялічвае колькасць алергіі, правакуе залішні рост бактэріі хелікабактэр пілоры і стымулюе яе праракавы ўплыў.

### Дэфіцыт сонечнага сывятла

Калі гаворка заходзіць пра аўтаімунные захворваньні, часта кажуць пра дэфіцыт вітаміну D. Сапраўды, маларухомы лад жыцця вядзе да дэфіцыту сонечнага сывятла, і гэты дэфіцыт павялічвае рызыку іх узынікнення. Невыпадкова большасць аўтаімунных захворваньняў, напрыклад расьсейны 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 жывяце ў прыватным доме альбо вулічнае асяродзьдзе агрэсіўнае і небяспечнае. Аднак ёсьць да чаго імкнутца. Падрабязна пра карысць сонца і абарону ад яго — у раздзеле «Карыснае асяродзьдзе».

### Пытаныні і заданыні

1. Ці шмат часу вы праводзілі ў дзяцінстве на вуліцы, зь дзецьмі, з жывёламі, на прыродзе? А як бавяць час вашыя дзецы?

2. Ці часта вы выкарыстоўваецце антыбіётыкі і ці заўсёды гэта аргументавана?

3. Колькі хвілінаў на дзень вы бываеце на сонцы?

## 7. Хранічнае запаленне

Запаленне — гэта комплексны адказ арганізма на пашкоджанье, выкліканы разнымі чыннікамі, ад траўмы да інфекцыі. Вынікам гэтай рэакцыі становіцца ліквідацыя пашкоджанья і аднаўленне арганізма, што ідзе нам на карысць. Аднак часта імунны адказ зацягваецца, тады гаворка ідзе пра хранічнае запаленне. Хранічнае запаленне наносіць сур'ёзную шкоду арганізму і павялічвае рызыку заўчастнага старэння, раку, ды-

ябэту, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў іншых паталёгіяў.

Свой узровень запалення можно ацаніць па лабараторных тэстах, напрыклад здаўшы аналізы на такія маркеры, як С-рэактыўныя бялкі або ІЛ-6.

Калі моцная траўма ці інфекцыя дае го-страе запаленне, якое, як полымя, загараеца і хутка згасае, то хранічнае запаленне — гэта тленне вугольля. У сучасным ладзе жыцця з'явілася шмат прычынаў хранічнага запалення. Узмацняе запаленне нездаровае харчаванье (ежа позна ўвечары, высокаглікемічны вугляводы, перапрацаваная ежа, смажанае, вэнджанае, таксіны і да т. п.), недасып, недахоп або залішняя фізычныя актыўнасць, нізкая разнастайнасць мікрофлёр, шкоднае асяродзьдзе (бруднае паветра, шум г. д.), стрэс, адзінота і адсутнасць падтрымкі.

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

Чым меншая антыгенная нагрузкa ў дзяцінстве, тым вышэйшы ўзровень СРБ у дарослых. Проблема сучаснага стэрыльнага сывету заключаецца ў тым, што зыніжэньне колькасці вонкавых інфекцыяў і зыніжэньне ўнутранай разнастайнасці мікрофлёр вядзе да ўзмацнення празапаленчай рэакцыі. Упłyваць на ўзровень запалення могуць самыя розныя аспекты жыцця, ад хранічных інфекцыяў да псыхалягічнага стрэсу. Запаленне ня толькі паскарае старэнне, але і павялічвае рызыку мноства захворваньняў як на лякальным узроўні (напрыклад, гастрит, выкліканы хелікабактэрэм у стравініку, павялічвае рызыку раку стравініка), так і на систэмным узроўні (рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, нэўрадэгенэратыўных і псыхічных захворваньняў), закранае самыя розныя систэмы органаў, напрыклад можа выклікаць анэмію пры нормальным спажыванні жалеза.

У людзей як істот сацыяльных стрэс таксама звязаны з актывацыяй імуннай систэмы. Таму чым меншы ўзровень сацыяльной падтрымкі, тым вышэйшыя маркеры запалення. Больш высокі ўзровень сацыяльной падтрымкі зъмяншае ўзровень запален-

ня і рызыкі ня толькі дэпрэсіі, але й астмы, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і інш. Некантраляваны стрэс павялічвае ўзоровень ІЛ-6, і чым вышэйшы яго ўзоровень, тым мацнейшая рызыка выгараньня.

## Стрэс

Хранічны стрэс прыводзіць да актывізацыі стрэсавай вегетатыўнай систэмы (симпатаадрэналавай) і зыніжэнню працы антыстрэсавай (парасымпатыйнай) систэмы. Галоўным нэрвам парасымпатыйнай систэмы зьяўляецца вагус (блукальны нэрв), сярод функцый якога – кантроль систэмнага запаленія. Высокі тонус вагусу важны для зыніжэння запаленія. Стымуляцыя вагусу і парасымпатыйнай систэмы зыніжае рызыку многіх захворваньняў, ад хваробы Паркінсана да дэпрэсіі і аўтамунных хваробаў. Прэпараты, якія стымулююць парасымпатыйную систэму або блякаюць сымпатыйную, зыніжаюць выкід празапаленчых цытакінаў.

*Розныя спосабы актывізацыі вагусу разгледжаны ў раздзеле «Стрэсаўстойлівасць».*

Хранічнае запаленіне звязанае з павелічэннем у крываі празапаленчых малекулаў, у тым ліку С-рэактыўнага бялку, ІЛ-6, ФНП, TNF, фібринагену і шэрагу іншых маркераў. Запаленіне перабудоўвае працу клетак, выкарыстоўваючы празапаленчы рэгулятарны шлях NF-кВ. Хранічнае запаленіне, як іржа, праймае наша цела і падточвае здароўе. Ёсьць меркаваньне, што павелічэнне запаленія шчыльна звязанае з працэсам старэння (inflammaging). Больш актыўныя запаленчыя гены, больш высокія запаленчыя маркеры скарачаюць працягласць жыцьця, а супрацьзапаленчыя рэчывы – павялічваюць. Клеткі арганізма, якія старэюць і перастаюць дзяліцца, могуць пачаць выпрацоўваць шмат празапаленчых малекулаў. Навукоўцы распрацоўваюць спосабы іх ліквідацыі або перапраграмаваньня.

**Харчаваньне і атлусыценьне.** Узмацняе запаленіне і рознае клеткавае «съмечыце», клеткавыя і малекулярныя пашкоджаныні ў тканках у выніку, напрыклад, глікациі (калі падвышаны ўзоровень глюкозы ў крываі прымушае яе незваротна звязвацца з нашымі клеткамі) або ўтварэння шывак. Чым больш пашкоджаньняў, тым мацней мяняеца імунагеннасць наших тканак, што выклікае за-

паленчую рэакцыю арганізма. Папулярным робіцца бодыпазітыў у дачыненьні да лішніх вагі, калі людзі намаўляюць сябе, што гэта нармальна. Але ж лішні тлушч – гэта крыніца хранічнага запаленія, і чалавек як быццам гарыць. Яго хочуць выратаваць, а ён кажа, што гэта не небяспечна.



Прадукты харчаваньня могуць валодаць як празапаленчымі, так і супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі. Напрыклад, у ягадах і гародніне шмат прыродных саліцылатаў, якія зыніжаюць запаленіне гэтак жа, як зыніжаюць запаленіне і асьпрын, і аліўкавы алей першага адціску. А вось рафінаваныя вугляводы, пепрапрацаванае мясо, цукар узмацняюць запаленіне.

Эфэкты нездаровага харчаваньня ўзмацняюць запаленіне праз пашкоджанье мітхондрый у клетках. Запаленіне пагаршае здароўе і праз цэнтральныя мэханізмы, напрыклад пашкоджваючы працу гіпаталямуса і гіпакампа, што яшчэ мацней паскарае старэнне. Таксама запаленіне зыніжае адчувальнасць да інсуліну і парушае мэтабалізм, вядзе да зыніжэння ўзору дыфаміну.

Хранічнае запаленіне прыводзіць да ўзмацнення паступлення таксінаў, празапаленчых цытакінаў і клетак імуннай систэмы ў мозг. Там яны могуць выклікаць другасныя пашкоджаныні, якія ўзмацняюць нэўраЗапаленіне. Чым вышэйшы ўзоровень у крываі С-рэактыўнага бялку і ІЛ-6, тым горш для гематаэнцэфалічнага бар'еру (мяжа паміж мозгам і крываў). Павышаны ўзоровень запаленія здольны пашкоджваць розныя тканкі, напрыклад аслабляць рост цяглічнай масы і павышаць рызыку саркапеніі.

Таму нядзіёна, што ступень цяжкасці дэпрэсіі і біпалярнага разладу карэлююць з узорунем С-рэактыўнага бялку ў крываі. Зыніжэнне хранічнага запаленія дабратворнае для мозгу. Ведаць узоровень запаленія важна, бо гэта гаворыць і пра іншыя рызыкі. Напрыклад, павышаны халестэрол пры павышаным СРБ нашмат небяспечнейшы, чым яго больш высокі ўзоровень, але пры нармальным СРБ. Для зыніжэння запаленія важна саніраваць усе магчымыя агмені хранічнай інфекцыі: інфекцыі зубоў і ротовай поласці, вушныя інфекцыі, мочапалаўвия, гастриты 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 парушэнныні нашага здароўя і хутчэйшым стэрэнне. І тут значэнне маюць ня толькі ўнутраныя бар'еры, але і стан скуры! Па меры сталенъня чалавека скура становіцца больш сухой і менш трывалай. А гэта вядзе да ўтварэння мікратрэшчынаў і пашкоджаньняў. На пашкоджаньні арганізм адказвае звыкла — празапаленчай рэакцыяй і павелічэннем сінтэзу празапаленчых цытакінаў. А паколькі плошча скуры досыць вялікая, дык гэта аказвае систэмны ёфект.

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

Пазъбягайце пашкоджаньня вашых унутраных бар'ераў. Для абароны кішачніка нармалізуіце харчаваньне і мікрафлёр, для гематаэнцэфалічнага бар'ера пазъбягайце траўмай галавы, вісцэральнага атлусьцення, хранічных інфекцыяў і запаленъня, недасыпу, стрэсу і гіпадынаміі. Сачыце за станам скуры, пазъбягайце фотастарэння, пашкоджаньняў, насіце самае камфортнае і зручнае адзенъне і абутак, каб нідзе ня муляла, сачыце за скурай ступняў.

Многія рэчывы, якія ёсьць у жывёльнай і расціліннай ежы, валодаюць супрацьзапаленчым ёфектам (каратыноіды, амэга-3, поліфенолы і інш.), рыхтык як і многія лекавыя препараты (ас্পірин, мэтфармін, статыны і інш.).

### Запаленъне 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. Рызык карыесу павышаецца пры зьніжэнні самаачышчэння ротавай поласыці з прычыны нізкой выпрацоўкі сіліны, «жавальнай ленасыці», выкарыстанні прадуктаў з загушчальнікамі, напрыклад ксантану, гуаравай камедзі. Белару-

скі назоў глютэну — «клейкавіна», і ён, акрамя ўсяго іншага, можа «прыклейваць» часткі кружмалу да зубоў, што затрымліваюцца ў ротавай поласыці і зьяўляюцца пажыўным асяроддзем для разьвіцця патагенай мікрафлёры.



Назапашваючыся ў міжзубных прамежках, дзяснавай баразёнцы, прышывеяй вобласыці зубоў і ў іншых месцах, мяккая ежа спрыяе прагрэсаванню карыесу. Пастаянныя перакусы таксама зынижаюць ёфектыўнасць самаачышчэння ротавай поласыці.

Важна штодня чысьціць зубы, абавязкова выкарыстоўваць нітку і чысьціць язык (можна адмысловай шчоткай або кавалачкам марлі), а таксама паласкаць рот водой пасыля кожнага прыёму ежы. Ня варта выкарыстоўваць паласкальнікі для рота, бо яны шкодзяць звычайнай мікрафлёры ротавай поласыці. 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 сілінавыдзялення, паляпшае кровазабесьпячэнне органаў ротавай поласыці, спрыяе лепшаму ачышчэнню і дапамагае гарманічнаму разьвіццю шкілета твару ў дзяцей.

Калі ў вас было пратэсаванье зубоў, выданьне, то ў выніку гэтага маглі ўтварыцца каналы, якія могуць зьяўляцца крывацій запаленъня. Важна зрабіць трохмерную тамаграфію сківіц, каб выключыць запаленъне. Выкарыстоўвайце сучасныя спосабы пратэсаванья, каб пазъбегнуць крывацій запаленъня.

### Пытаныні і заданыні

1. Які ў вас узровень запаленъня?
2. Ці ёсьць у вас хранічныя інфекцыі (зубы, прастата) або аутоімунные захворванні?
3. Ці шмат вы ясьце перапрацаванай ежы?

### 8. Атлусьценъне

Многія людзі, калі прыходзяць працаваць са мной, пачынаюць з паходаньня. Сапраўды, падтрыманьне нармальнай вагі — гэта адначасова і самая ёфектыўная прафіляктыка

чная мера, і самая складаная багата для каго. Фармальная парада «проста меней еж» не працуе для большасьці. Доўгі час навукоўцы спрабуюць знайсці прычыны атлусъценія, і іх колькасць такая, што просты агляд заняў бы ўсю гэтую кнігу. Таму я хачу расказаць пра дзівэ гіпотэзы атлусъценія — эвалюцыйную і сацыяльна-псыхалігічную. Яны не выключаюць адна адну, а, хутчэй, дапаўняюць.

Імаверна, атлусъценіне — гэта парушаны адаптыўны адказ арганізма змененія ўмовы навакольнага асяродзьдзя. Мэханізмы захаванія калёрыяў, якія дапамагалі выжываць у старажытнасці, сённяня шкодзяць нам.

### Эвалюцыйная гіпотэза атлусъценія

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

Пры ладзе жыцьця паляўнічых-зьбіральнікаў даступнасць ежы часта вар'іравалася. Сэзонныя багацція зымняліся голадам — так званы цыкл голад-баліваньне. Таму замацоўвалася здольнасць арганізма назапашваць лішкі ежы і спальваць іх на тле павышэння актыўнасці і голаду.

**!** Не было лядоўняў, гатовых прадуктаў, службай дастаўкі, а здабываць ежу атрымлівалася не заўсёды. Вось і выяўляецца, што нашы продкі заўжды практиковалі пэрыядычнае галаданьне і не перакусвалі абычым. Цяпер мы сутыкнуліся з ситуацыяй, 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 багатае празьмернасці нам дапамагае ўмеранасць.

З усіх відаў ежы найбольшую каштоўнасць для выжываньня ўяўляюць прадукты з высокай удзельнай каліярынай шчыльнасцю. Калі раней многія караняплоды і садавіна былі даступныя сэзонна, а здабыць мёд або буйную жывёлу ўдавалася не заўсёды, арганізм заахвочваў такія находкі выкідам дафаміну, і чалавек імкнуўся зъядаць ежу цалкам, у карысць.

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

Мы таксама схільныя пераядаць салёнае (дэфіцыт солі ў прыродзе) і смажанае ці вэнджанае (даступнасць калёрыяў з тэрмічна апрацаванай ежы вышэйшая) — і ўсе гэтыя прадукты правакуюць жаданьне зъесці 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 зыніжае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае колькасць тлушчу. Значыць, мы больш эфектыўна ператвараем цукар у тлушчу. Болей тлушчу — вышэйшая імавернасць выжыць у неспрыяльны пэрыяд. Акрамя гэтага, фруктоза зыніжае адчувальнасць да гармону сътасці лептыну, што правакуе пераяданьне. Для нас гэта шкодна, але для выжываньня карысна, бо сэзон саспелай садавіны кароткі, і трэба зъесці яе з лішкам, каб назапасіць дастаткова тлушчу.*

Падобная гісторыя адбылася з алькаголем. Мы навучыліся яго засвойваць не ад добра-га жыцьця, а ад неабходнасці, каб выжыць, есьці нават тую садавіну, якая ўпала і забрадзіла. 10 мільёнаў гадоў таму ў агульнага продка чалавека і вышэйших малпаў адбылася мутацыя ў гене алькагольдэгідрагеназе, што ў 40 разоў павялічыла хуткасць расшчаплення этанолу. Дзякуючы гэтаму нашы продкі былі ў стане ня толькі зъесці забрадзілую садавіну, але й вярнуцца назад на дрэва. Цукар і алькаголь увогуле маюць на-дзіва шмат агульнага. Па-першае, у прыродзе мы атрымлівалі іх з аднаго прадукту — садавіны, саспелай і забрадзілай. Па-другое, цукар і алькаголь выклікаюць аднолькавыя проблемы 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 зыніжаюць сілу волі, вядуць да дэпрэсіі і выгараньня.

Рафініраваньне і перапрацоўка прадуктаў заўважна ўплываюць на тое, як яны дзейнічаюць на наш арганізм. Напрыклад, яблык і яблычны сок узьдзейнічаюць па-рознаму. Сок, здробнены і без харчовых валокнаў, хутка праходзіць праз стравнік як вадкасцьцы ды інтэнсіўна ўсмоктваеца, выклікаючы моцны гарманальны водгук і пікавую канцэнтрацыю цукру. Цьвёрдыя яблык затрымліваецца ў стравніку, стравуеца плыўна, клятчатка запавольвае ўсмоктваньне цукру, і засваеніе праходзіць мякчэй і карысценней. Сок шкодзіць, а суцэльны фрукт — не.

Значэньне мае і тып 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 залішнє ўжываньне ў ежу такіх вугляводаў зъмяншае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае рызыку запалення, дэпрэсіі, дыябету. *Найбольш высокае ўжываньне такіх вугляводаў павялічвае рызыку съмерці на 30 % пры парананыні з найболей нізкім.*

А вось вугляводы з караняплодамі і гароднінамі станоўча ўплываюць на здароўе. Таму рэч ня ў грамах вугляводаў у вашай дыете, а ў пэўных прадуктах, зь якіх вы гэтыя вугляводы атрымліваецце.

Падобная сітуацыя і з тлушчамі: адбылося павелічэнье спажываньня транстлушчоў, якія павялічваюць рызыкі сардэчна-сасудзістых захвораньняў. У нашым рацыёне з'явілася прыкметна больш Амэга-6 тлустых кіслот, якія ўтрымліваюцца ў танных алеях накшталт сланечнікавага, соевага, кукурузнага і могуць аказваць празпаленчае ўзьдзеяньне, перадусім ва ўмовах дэфіцыту Амэга-3.

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

### Эканомныя гены

Пры галаданьні ці стрэсавых рэакцыях уключаюцца мэханізмы захаваньня энэргіі, калі цела зъмяншае актыўнасць і спажываньне энэргіі ў тых сістэмах органаў, якія не зъяўляюцца неабходнымі для выжываньня.

Можна зэканоміць на працы цягліцаў і шчытавіцы (шчытападобнай залозы), на імуннай і рэпрадуктыўнай сістэмах і г. д.



Рэжым дэфіцыту — гэта комплексныя змены арганізма, ад нежадання рухацца, зніжэння настрою і матываціі да цягі да высокакалорыйнай ежы і адключэння пачуцьця насычэння.

Нашу схільнасць набіраць вагу — і меней рухацца пры гэтym — разглядаюць як «зімовую сіяпачку». Так, рэзістэнтнасць да лептыну і інсуліну, павышэнне ўзроўню свабодных тлустых кіслотаў дапамагае эвалюцыяна эканоміць энэргію пры неспрыяльных умовах. Але ў сучасных умовах ахойная рэакцыя становіща паталягічнай. Мы як мядзведзі: увесе час ямо, назапашваем тлушч, чакаем зіму, пачуваемся санлівымі, але так і не ўпадаем у сіяпачку.

*Эпігенетычныя тэорыі атлусьценія апісваюць мноства цікавых «рашэнняў» арганізма, пачынаючы з момантu зачацця. Актыўнасць шэрагу генаў, якія ўдзельнічаюць у энэргетычным абмене, можа зъмяніцца пад узьдзеяньнем розных чыннікаў, напрыклад голаду ці стрэсу, і схільнасць да атлусьценія будзе закладзеная яшчэ ўнутрыутробна, пачаўшы передавацца ў спадчыну ў межах некалькіх пакаленій.*

### Гіпэрфагія (пераяданьне)

З вынаходствам лямпачкі мы сталі вячэраць пазней і багацей. Адышлі ежа, якую мы ямо ў розны час дня, па-рознаму ўплывае на здароўе. Познія ежа павялічвае рызыкі для здароўя, лішак сіяятлодыёднага выпраменяваньня з высокай доляй сіяятла сіняга спектру ад розных прыладаў з'бівае нашы ўнутраныя гадзіннікі й загастрае пачуцьцё голаду. Гэта цыркадная гіпэрфагія — пераяданьне праз зьбітая біярытмы.

Мы нават і не ўспрымаєм колькасці святла ўвечар і ўначы як фактар, што ўплывае на пераяданьне. Тым часам, рызыка атлусьченія павялічваеца на 33 %, калі чалавек спіць з улучаным сіяятлом.

А вось і геданістычная гіпэрфагія: мы пераядаем, каб атрымаць больш задавальненіння. Калі ў людзей зьніжаеца задавальненіне ад жыцця, то ежа — самы танны і даступны спосаб сябе «парадаваць». Мацней за ўсё паднімаюць узровень аднаго з «гарманонаў шчасціцца» дафаміну прадукты з вялікай коль-

касьцю вугляводаў, цукру, тлушчу, смажана-  
га і салёнага, а таксама іх камбінацыі.

Стрэсавая гіпэрфагія — гэта калі людзі ядуць не для задавальнення фізычнага голаду, а для вырашэння эмацыйных проблемаў: супакоіца, заесці, падняць настрой, заглушкиць нуду. Хранічны стрэс павялічвае ўзровень гармону голаду грэліну і выклікае пераяданье: узровень зъедзеных калёрыяў неўзаметку павялічваецца, здольнасць кан-траляваць свой апэтыт і голад некуды зьні-  
кеае.

Стрэсу цяпер стала больш, за 15 хвілінаў прагляду навінаў чалавек можа ўбачыць фота і відэа такой колькасці трагедыяў, ка-  
тастрофаў 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 кінатэ-  
атры, у ложку. Разбурэньне культуры харча-  
ванья прыводзіць да таго, што мы лянуем-  
ся старанна жаваць і праглынаем ежу кавал-  
камі, ямо хутка і неўсьвядомлена, гледзячы ў тэлефон або тэлевізор, усё радзей сядзім за адным сталом, аддаючы перавагу «перахап-  
ленню чаго-небудзь» на самоце. Павелічэнь-  
не хуткасці паглынанья ежы, ежа ў стрэ-  
се значна павялічваюць колькасць зъедзе-  
ных калёрыяў і памяншаюць задавальненне  
ад працэсу. Як правіла, у такіх умовах лю-  
дзі часцей выбіраюць гатовую ежу, якая вы-  
лучаецца ніzkай біялагічнай каштоўнасцю і  
высокай калярынасцю.

### Даступнасць ежы

Калі раней пры адсутнасці лядоўняў і га-  
товых прадуктаў людзі елі радзей і не пера-  
кусвалі, то цяпер вакол нас на адлегласці  
выцягнутай рукі мноства відаў ежы, мы мо-  
жам замовіць анляйн што заўгодна — і гэтае  
нешта прыедзе да нас на працягу паўгадзі-  
ны. Пачынаючы з 50-х гадоў у людзей пасту-  
пова расла колькасць прыёмаў ежы. Праду-  
ктаў становіцца больш, але разнастайнасць  
нашага харчаванья зьніжаецца. Нашы про-  
дкі ўжывалі дзясяткі відаў жывёлаў і рась-  
лінаў, розныя травы, ягады, грыбы, птушак,  
елі шмат фэрмэнтаванай ежы. Цяпер жа мы  
ямо абмежаваны набор прадуктаў: ялавічы-  
на, сьвініна, курыца, соя, пшаніца, кукуру-

за, малочка і да т. п. складаюць большасць калёрыяў у шмат каго.

### Сацыяльна-псыхалягічная гіпотэза атлусыцення (гіпотэза харчовай няўпэўненасці)

Устаноўлена: чым ніжэйшыя даходы, tym  
вышэйшая няўпэўненасць у заўтрашнім дні  
і tym вышэйшая частасць атлусычення. Гэ-  
тая заканамернасць працуе толькі ў разві-  
тых краінах, дзе нават бедныя пласты на-  
сельніцтва могуць дазволіць сабе купляць  
шмат калярыйнай ежы. Харчовая няўпэўне-  
насць — гэта агульнае абазначэнне магчы-  
мых у будучыні проблемаў з доступам да  
ежы. Для нашага мозгу, як мы памятаем,  
вельмі важнае пытанье выжыванья. А пы-  
танье выжыванья вырашаецца ў будучыні.

Чым вышэйшы у нас узровень рэурсаў  
сёньня, чым вышэйшая упэўненасць у заў-  
трашнім дні, чым больш развязтая здоль-  
насць плянаваць, tym вышэйшая «харчо-  
вая ўпэўненасць». Гэтая сувязь выявіла-  
ся і ў іншых дасьледаваньнях, прычым  
яе сталі называць «парадоксам беднасці-  
атлусычення», калі пры недахопе грошай  
або нерэгулярным заробку назіралася паве-  
лічэньне частасці атлусычення.

Харчовая няўпэўненасць — гэта абмежа-  
ваньне або немагчымасць атрымліваць паў-  
навартасную ежу сацыяльна прымальными  
спосабамі. Харчовая няўпэўненасць не звяза-  
ная з аб'ектыўным дэфіцытам, яна можа  
выяўляцца ў выглядзе боязі за будучынню,  
няўпэўненасці ў заўтрашнім дні, зьніжэнь-  
нем прыстасоўальных магчымасцяў. Сыг-  
налы харчовай няўпэўненасці — гэта павы-  
шэнне ўзроўню стрэсу, звязанага са зву-  
жэннем гарызонту плянаванья.



Працяглы хранічны стрэс прыгнятае  
прэфронтальную кару, якая адказвае за  
плянаванье. Гэта вядзе да таго, што  
чалавек пачынае «жыць адным днём»,  
што, па сутнасці, і зьяўляецца харчо-  
вой няўпэўненасцю.

Мозг вырашае проблему даступным споса-  
бам — наборам вагі: тлушчавыя дэпо аргані-  
зма ў такім выпадку працуюць як важны мэ-  
ханізм выжыванья. Але захоўванье тлушчу  
у іх таксама мае свой кошт для арганізма —

ад павышэнныя рызыкі шэрагу захворваньня ў да зыніжэнныя рухальней актыўнасці.

Нават намёк на цяжкія часы і праблемы заўважна ўзмацняе пераяданье. Зрэшты, гэта стратэгія працавала толькі ў старажытнасці, калі нам пагражалаў голад. Сённяня ж нам нібы зразумела, што піца ня вырашиць нашы працоўныя, фінансавыя, асабістая праблемы, але ўсё роўна падкорка дзейнічае па-старому.

*У дасъледаваньні прапаноўвалі на выбар два гатункі цукерак: першыя былі адзначаныя як нізкакалярыйныя, другія – высокакалярыйныя. За сьпінамі дасъледнікаў вісеў плякат, дзе ў адным выпадку былі нэутральныя слова і сказы, а ў іншым – тыя, што выклікаюць стрес і трывогу: барацьба, недахоп, няшчасьце, выжываньне і іни. Там, дзе быў стрес, уздельнікі зъядалі больш высокакалярыйных цукерак. Іншыя дасъледнікі вывучалі колькасць калёрыяў, зъедзеных спартовымі фанатамі падчас посьпехаў іх каманды. Пры паразах колькасць ужытых высокакалярыйных прадуктаў прыкметна павялічвалася.*

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

Незалежна ад тыпу дыеты і пажыўнасці ежы, людзі і жывёлы зь ніжэйшым сацыяльным статусам у дасъледаваньнях ядуць нашмат больш калёрыяў, чым астатнія. У чалавека ўзровень адукцыі, даходу, стресу заўсёды звязаны з энергетычнай, гэта значыць калярыйнай шчыльнасцю харчаваньня. Павышэнне сацыяльнага стресу вядзе да павелічэння спажываньня ежы і хуткага набору вагі. Таму чым вы прыгажэйшыя і здаравейшыя, тым меней вам хочацца есьці. А чым вы таўсцейшыя, тым горш сябе адчуваецце, ад стресу яшчэ больш ясьце, замыкаючы заннае кола.

### Пытаныні і заданыні

1. Як у вас звязаны стрес і пераяданье? Як змяняецца ваш стыль харчаваньня ва ўмовах моцнага, гострага і хранічнага стресаў?

2. Ці ўплывае на ваш рацыён нязначацасць у будучыні, цымяныя пэрспэктывы, ваша самаацэнка?

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

### 9. Дэпрэсія

Дасъледаваньні сярод плямёнаў паляўнічых зьбіральнікаў, якія літаральна перасъледуюць 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 аntyчных часоў.



Мэлянхолія, іпахондрыя, сплін – чым актыўнейшым было жыцьцё, тым часьцей у людзей выяўляліся станы рознай ступені прыгнечанасці.

Цяпер дэпрэсія – адно з вядучых захворваньняў. Кожны чацьверты амэрыканец пакутуе ад клінічнай дэпрэсіі на працягу жыцьця, а ў 2030 годзе гэта будзе вядучая прычына непрацаздольнасці. Гэта глябальная эпідэмія і галоўная прычына, зь якой штогод зъдзяйсняюць самагубства больш за мільён чалавек ва ўсім сьвеце. Прычыны дэпрэсіі могуць як унутранымі, так і вонкавымі: дэпрэсіі бываюць мэтабалічнымі і стрэсавымі, могуць быць звязаныя з захворваньнямі (напрыклад, гіпатэрыёз) або вонкавымі фактарамі (напрыклад, дэфіциту сона). Сардэчна-сасудзістыя захворваньні або атлусьценіне могуць прыводзіць да раззвіцця дэпрэсіі, і наадварот, дэпрэсія павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і атлусьченія. Мэханізмы ўзынікнення дэпрэсіі тлумачыцца мнóstvem тэорый – ад кагнітыўнай да монаамінавай, якая гаворыць пра дысбаліянс сэратаñіну, норадрэналіну, дафаміну.

*Дэпрэсія магла ўзынікнуць як пабочны эфект эвалюцыі імуннай сістэмы, карысны для выживаньня. Падчас дэпрэсіі нашы паводзіны зъмяняюцца: дримотнасць, апатыя, мінімум руху – усё гэта зыніжае і расход калёрыяў. Зыніжэнне актыўнасці пры інфекцыйных захворваньнях магло зынізіць колькасць контактатаў паміж індывидамі і, адпаведна, запаволіць распаўсюджванье хваробы. Нават парушэнні сну*

пры дэпрэсіі могуць быць звязаныя з павелічэннем часу няспаньня для выратаваньня ад драпежнікаў.

### Запаленне і дэпрэсія

Даўно была заўважаная сувязь паміж дэпрэсіяй і запаленчай рэакцыяй. У людзей з дэпрэсіяй больш «раздражняльны» імунітэт і вышэйшыя маркеры запалення нават у перыяд рэмісіі. Тыя 20–30% людзей з дэпрэсіяй, якія застаюцца неадчувальнымі да антыдэпрэсантаў, маюць найболей высокія паказнікі запаленчых маркераў. Запаленне ўзмацняе трывогу: дасьледаваныні паказваюць, што ўзроўні празапаленчых цытакінаў ІЛ-1 і ІЛ-6 прыкметна вышэйшыя ў крыві і мозгу людзей, якія пакончылі з сабой. Запаленне ў мозгу ўплывае на актыўнасць працы нэўрамэдыятарных систэмай (сэрatanін, дафамін, глутамат), а таксама прыгнятае актыўнасць працы дафамінавай систэмы.

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

### Страс і дэпрэсія

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

Як трапна заўважыў Карл Юнг, «сталасць чалавека вызначаецца тым, як шмат нявызначанасці ён можа вытрымаць».

Сёньня наш съвет называюць VUCA-съвет: volatility (нестабільнасць), uncertainty (нявызначанасць), complexity (складанасць) і ambiguity (неадназначнасць) і нам патрабуеца больш псыхалагічнай устойлівасці, каб даць яму рады. Мы можам сформуляваць свой VUCA-адказ: Vision (бачанье сваіх каштоўнасцяў), Understanding (разуменне таго, што адбываецца), Clarity (яснасць усپрыманьня), Agility (гнуткасць і адаптыўнасць). Замест супраціўлення зъменам нам важна навучыцца супрацьстаяць інфармацыйнаму шуму, перапрацоўваць шмат інфармацый, кіраваць сваёй энэргіяй і станам, адаптавацца і вучыцца на працягу ўсяго жыцця. Бо супраціў, некантраліванасць,

непрадоказальнасць – усё гэта фактары рызыкі выгараныні і дэпрэсіі.

### Паводзіны і дэпрэсія

Пры дэпрэсіі мы пачынаем мысьліць інчай, нашмат дакладней ацэньваем рызыкі і пагрозы.



Тэорыя зыніжэння нявыгаднай паводзіннай актыўнасці мяркуе, што нашы адмоўныя эмоцыі дапамагаюць у далейшым пазбягачыць няслушных рашэнніяў.

Пры дэпрэсіі мозг мацней факусуецца на проблемах, увесі час іх пракручвае, і, тэарэтычна, гэта можа дапамагчы нам вырашыць глябальныя жыцьцёвыя выклікі. Але не, гэта не рэклама дэпрэсійных станаў: зыніжэнне энэргіі і матывацыі ў адказ на неэфектыўныя дзеяньні магло першапачаткова дапамагаць, але ў наш час зъяўляецца дэзадаптыўным.

Як і на любыя іншыя «хваробы цывілізацыі», на дэпрэсію дабратворна ўплывае практична кожны з рэурсаў здароўя, якія мы будзем разъбіраць у наступных раздзелах: харчаваныне, сон, рухальная актыўнасць, стрэсаўстойлівасць, сацыяльнае асяродзідзе, навакольнае асяродзідзе ды іншыя фактары. Лёгкія і сярэднія формы дэпрэсій рабыняльна пачаць лячыць акурат са зъмены 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 сындромаў, а да 20% людзей на прыёме ў лекара маюць саматаформныя разлады, г. зн. болевыя сындромы 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 дэфіцитам нэўрамэдыятараў, напрыклад дафаміну, што прыпадабняе яго да дэпрэсіі. Але для такога дыягназу трэба цалкам выключыць арганічныя прычыны болю.

Хранічныя болі часта спадарожнічаюць хваробам, часта бываюць самастойнымі сымптомамі, маскай дэпрэсіі, могуць выяўляцца ў выглядзе фібраміялгіі, хранічнай та-

завай болі, хранічнай паяснічнай болі, болі ў грудзях, цяжкасцямі ўдыху, пачуцьцём камяка ў горле, сындромам раздражнёнаага кішачніка і да т. п. Многія зь людзей зъведваюць непатрэбнае і часта небясьпечнае лячэнне. Напрыклад, пры сындроме раздражнёнаага кішачніка, як і пры дэпрэсіі, эфектыўныя кагнітыўна-паводзінная тэрапія і альтэрапія.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці былі ў вас эпізоды клінічнай дэпрэсіі? Ці ёсьць людзі з дэпрэсіяй сярод вашых сваякоў і знаёмых?
  2. Ці адчуваеце вы часам віну, ці схільныя да самакрытыкі, ці бываюць у вас думкі пра съмерць? Як часта ўзынікаюць такія думкі і ці надоўга затрымліваюцца?
  3. Ці часта ў вас бывае прыгнечаны настрай, страта задавальнення ад жыцця, працяглая стомленасць, парушэнне здольнасці канцэнтравацца і колькі па часе доўжацца гэтые сымптомы?

## 10. Блізарукасьць

Блізарукасць – гэта клясычна хвароба цывілізацыі. Так, у канадскіх эскімосаў яе практычна не было, а 20–25% іх дзяцей ужо блізарукія. Насуперак міфам, дасылаваныні не знаходзяць прамой сувязі паміж напругай вачэй пры чытаныні і блізарукасцю. Праблема аказалася ў іншым – у колькасці часу, які дзеци праводзяць на вуліцы.

Стара жытнарымскі медык Гален, які жыў у II стагодзьдзі нашай эры, звязаў развіцьцё блізарукасъці з малой колькасъцю сонечных промняў, якія трапляюць у вока. У Сэуле, дзе школьнікі праводзяць на вуліцы менш за гадзіну, блізарукасъць дасягае 95% (!), а ў Аўстралиі, дзе дзеці гуляюць больш за трэх гадзін на дзень, блізарукія каля 30%.

Такім чынам, усё проста: чым больш дзіця праводзіць часу ў двары, тым меншая рызыка блізарукасці. Тлумачачы гэты феномэн, адны навукоўцы прыпісвалі ахой-ны эфект агульнаму ўзроўню асьветленасці (10.000 люкс на вуліцы і максімум 500 у класе), або фізычнай актыўнасці, або спектральным асаблівасцям сонечнага сыватла. У канчатковым выніку мелі рацыю апошнія. Рэч у тым, што ў съятлодыёдным съягле практычна цалкам адсутнічаюць хвалі

290–420 нм, а для актывацыі ахоўнага дзеяння дафаміну ў сеткавіцы патрэбныя хвальі менавіта гэтага спектру.

Пакуль лекары пррапануюць у дапамогу «акулярыкам» нейкія зарадкі або адмысловы пальмінг (тэхніка паслаблення вачэй У. Бэйтса – заўб.), сапраўдныя мэханізмы ўзынікнення блізарукасці па-навуковаму прыгукрасныя: гэтае сонца і дафамін. Так, у сеткавіцы ёсьць свае дафамінавыя нэўроны, і чым вышэйшы ўзровень дафаміну, тым меншая рызыкі блізарукасці. Дафамін звяяўляецца тым чыннікам, які прыгальмоўвае фібрасты і спыняе залішні рост вочнага яблыка.

Навукоўцы нават вывелі мышэй з паніжаным дафамінам у сеткавіцы, у якіх разъвівалася міяпія без усялякага напружсанага чытаньня.

Дык што ж рабіць? У эксперыментах 40-хвілінная актыўнасць па-за школай прывяла да зыніжэння колькасці хворых на блізарукасць на 25 % на працягу трох гадоў. Гульні на сувежым паветры ня менш за тры гадзіны ў дзень — гэта найлепшы навуковы спосаб прафіляктыкі блізарукасці і запаведання яе развязанца.

«Міяпія перастане прагрэсаваць, калі вы адправіцесь ў марское падарожжа», — пісаў у пачатку XX стагодзьдзя брытанскі афтальмоляг Генры Эдварт Джулер.

Што ж, разумная парада. Болей сонца і да-  
фаміну!

У мяне блізарукасьць пачала разывіацца 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. Паўнавартасны зрок дае магчымасць успрымання навакольны съвет больш дакладна, больш яскрава. Гэта павялічвае энэргічнасць і актыўнасць, бо візуальнае ўспрыманье — гэта ежа для мозгу.

Між іншым, аслабленые сэнсарных сты-  
мулаў вядзе да дэпрэсіі і павялічвае рызы-  
ку нэўрадэгенэратацыўных захвораньняў. На-  
вукоўцы выявілі, што апэрацыя па ўхіленыі  
катаракты зьніжае рызыку дэпрэсіі і хваро-  
бы Альцгаймэра. Устаноўка слыхавога апара-  
та валодае такім жа эфектам. Мне шкада лю-  
дзей, якія лічаць, што трэба зъмірыцца з уз-  
роставым зъніжэннем зроку і слыху і ніяк  
не карэктаваць іх.

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

Корміце мозг. Важна падтрымліваць у добрым стане і іншыя органы пачуцьцяў. Аслабленыне нюху з узростам — часты сымптом ранніх стадый нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, іх яшчэ можна эфектыўна спыніць на гэтым этапе. Пагаршэнье нюху падвойвае рызыку дэмэнцыі ў бліжэйшыя 5 гадоў. А вось у пацьентаў у коме аднаўленыне нюху — гэта добрая прагнастычная прыкмета. Можна палепшыць нюх: трэнаваць яго, лячыць рынасінусіты; ёсьць і шэраг эксперыментальных спосабаў, ад інтраназальнага інсуліну да ствалавых клетак. Трэніроўка нюху ня толькі паляпшае здольнасць адрозніваць пахі, але й стымулюе глябальныя працэсы нэўраплястычнасці. Дасьледаваньні паказваюць, што трэніроўка нюху паляпшае вэрбалычныя здольнасці мацней, чым, скажам, рашэнье судоку.

### Пытаныні і заданыні

1. Якая ў вас гастрыня зроку? Як вы яе кампенсуеце (акуляры, лінзы, карэкцыя)? Ці добры ў вас слых? Смак?
2. Ці адчуваеце вы стомленасць вачей? Як часта?
3. Ці ёсьць у вас магчымасць глядзець удалячынъ на працягу дня? Гэта карысна для раслабленыня цягліцаў вока.

### 11. Акнэ і аксэлерация

За школьнім часам у мяне былі жудасныя высыпаныні на твары. Змагаліся зь імі рознымі спосабамі: прыпякалі, выціскалі, але ніхто так і не прапанаваў мне заняцца харчаваньнем. Толькі паступіўшы ва ўніверситет, я вывучыў гэтае пытанынне, зъмяніў лад жыцьця і пазбавіўся ад проблемы. Тэма гэтая настолькі актуальная, што відэа «Чым вы корміце акнэ?» на майм YouTube-канале сабрала максімальну колькасць праглядаў у параўнаныні зь іншымі відэа. Гэта нядзіўна, бо з кожным годам ад акнэ пакутуе ўсё больш і больш дарослых людзей.

Многія лічаць акнэ лякальной часовай касметычнай праблемай, але насамрэч гэта вонкавая праява «хваробаў цывілізацыі». Акнэ

не сустракаеца ў паляйнічых-зьбіральнікаў: дасьледчыкі плямёнаў у Парагваі і ў Папуа-Новую Гвінэю не сустрэлі ніводнага выпадку акнэ сярод падлеткаў або дарослых.

Дасьледнікі падрабязна апісалі зъяўленыне і распаўсюджваныне акнэ ў іншатаў (эскімосаў Паўночнай Амерыкі) па меры іх пераходу на заходні стыль харчаваньня. Прычым гэтае распаўсюджваныне нарастае: калі раней акнэ сустрекалася пераважна ў падлеткаў (да 85%), дык цяпер яно сустракаеца ў 15-40 % дарослых. Больш за тое, існуе ўстойлівая тэндэнцыя да павышэння распаўсюджваныня «дарослага акнэ».

Сярод прычынаў узьнікнення акнэ — сполучэныне генэтыкі і ладу жыцьця. Як і ў іншых «хваробаў цывілізацыі», у аснове акнэ ляжыць mTOR-гіпэрактывацыя: лішак росту эпітэліяльных клетак, фалікулярны гіпэркератоз (закаркаваныне вусьцяў валасяных фалікулаў), павышаная сэкрэцыя клусных залоз (сэбарэя), запаленыне (як агульнае, так і лякальнае), парушэныне скурнай мікрофлёры (*Propionibacterium acne* і яе дысбаланс з іншымі ахоўнымі скурнімі штамамі).

Ключавым мэханізмам запуску зъяўляецца гарманальны, андрагенавы дысбаланс на лакальным узроўні. Як правіла, у аналізах пры акнэ лішак андрагенаў выяўляецца рэдка. Касметычны падыходы да лячэння акнэ працуюць, але глыбінныя прычыны заслаюцца. Таму важны систэмны падыход, які забясьпечыць добрую фізычную форму, сон, нізкі ўзровень стрэсу, адсутнасць запаленчых працэсаў, добрую адчувальнасць да інсуліну і да т. п. Напрыклад, дынета зь нізкім глікемічным індэксам на 50 % зьніжае выяўленасць акнэ за тры месяцы. Для дасягнення мэтабалічных паляпшэнняў патраубеца час і праца над сабой.

Паляпшэніне систэмнага здароўя дапаможа вам ня толькі выглядаць лепш, але й зъменішыць рызыку шэрагу захворваньняў. Даведзена, што акнэ зъяўляецца маркерам шэрагу іншых хваробаў, сярод якіх астма, ангіна, сінусіт, харчовая алергія, рэфлюкс-эзафагіт. А тыя дарослія, у якіх акнэ выяўлялася ў юным узросьце, у будучыні маюць вышэйшую рызыку эндармэтрыёзу, раку грудзей, падкарэнніцы (падкарэннай залозы), мэляномы і інш.

## Харчаванье і аксэлерацыя

Вельмі важна кантраліваць харчаванье і лад жыцьця падлеткаў, але нават ад прытомных бацькоў часта можна пачуць меркаванье, 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 абмежаванье пэўных прадуктаў у рацыёне для дзіцяці яшчэ важнейшае, чым для дарослага, бо дзяцінства закладвае траекторыю здароўя на ўсё жыцьцё. Залішняе харчаванье дзяцей выяўляецца ў выглядзе аксэлерацыі — паскарэнья росту і больш ранняга палавога паспяванья. Высокі рост дзяцей радуе бацькоў, але радасць гэтая заўчастная.

**Адвартны бок аксэлерацыі** — гэта амаладжэнне захворваньяў, у першую чарагу хваробаў старэння.

Цяпер мы бачым тэндэнцыю «амаладжэння» многіх відаў раку, інсульту, нэурадэгенэратыўных захворваньяў. Сёння навукоўцы падлічваюць «распаўсюджванье хваравітасці», а менавіта колькасць гадоў, страчаных па стане здароўя, і колькасць съмерцяў, звязаных з хранічнымі захворваньнямі.

З 1990 па 2010 год працягласць хранічных захворваньняў узрасла: для дыябету на 30%, для хваробы Альцгаймэра на 17%. За апошнія 30 гадоў мінулага стагодзьдзя ў Брытаніі падвойлася колькасць выпадкаў раку грудзей.

Існуе пэўная логіка ў разьвіцці: чым раней узянікаюць парушэнні, тым хутчэй яны прагрэсуюць. Таму амаладжэнне інсульту, інфаркту і атлусценьня цалкам заканамернае: паглядзіце на дзяцей 2-3 гадоў, якія спажываюць фастфуд і цукар.

Ад першапачатковых парушэньняў да проблемаў з сэрцам праходзіць ад 10 да 25 гадоў. Праз 10-20 гадоў пасля пачатку мэтабалічнага сындрому разьвіваецца і прагрэсует атэрасклероз, у далейшым магчымыя яго ўскладненныні — інфаркт і інсульт. Сярод хворых з мэтабалічным сындромам съмяротнасць ад ішэмічнай хваробы сэрца ў 23 разы вышэй, чым у сярэднім у насельніцтва.

Часта можна ўбачыць, як бацькі купляюць розныя прысмакі дзецям і абвязкова «ўсім пароўну». Але ці сапраўды гэта ўсім пароўну? У пэдыятраты, каб правільна разлічыць дазоўку препарата, выкарыстоўваюць паказынік дозы на кілаграм масы цела. Калі

мы возьмем сярэдняе марозіў ў 70 грамаў, чатырохгадовае дзіця вагой 14 кг і яго бацьку вагой 80 кг, то дзіця атрымлівае марозіў ў дазоўцы 5 грамаў на кілаграм масы цела, а бацька — усяго толькі 0,87 грама на кілаграм масы цела, што ў 5,7 разоў менш. Ці зможаце вы зъесьці за раз амаль 6 плямбіраў і як будзеце пасьля гэтага сябе адчуваць?

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

Можна прадоўжыць прычынна-выніковыя сувязі.

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

Чым больш дзіця спажывае сумесяў (у адрозненіні ад груднога гадаванья), тым хутчэй яно расцеце.

Чым хутчэй узрастает вага, тым раней уключаецца рэпрадуктыўны цыкл.

Праз скарачэнне тэрміну разьвіцця арганізма, паводле ўніверсальнага біялягічнага закону, скарачаецца і працягласць жыцьця чалавека.

Чым раней уключаецца палавы цыкл, тым мацней расцеце рызыка дыябету, атэрасклерозу, гарманальна-залежных ракаў і нэурадэгенэратыўных захворваньняў.

У прыватнасці, акнэ — гэта тыповая прыкмета аксэлерацыі.

**Важна:** нельга дапускаць лішак хутка засвяльний ежы з моманту цяжарнасці і даўней па меры росту дзіцяці. Хутка засвяльная 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 нагрузкай. І асабліва варта пазбягаяць салодкіх малочных прадуктаў — ёгурту, сыркоў або тартоў. Калі дзіця ўвесі час сілкуецца сокамі, сушкамі ды іншымі харчовымі заменянікамі, гэта павялічвае ўдар у разы. **Няхай вашыя дзеці ядуць нармальную здаровую ежу, нават калі вы хочаце іх парадаваць або лічыце, што ўсё можна, пакуль яны растуць.**

## Пытаныні і заданыні

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

2. Ці была ў вас залішня маса цела ў дзяцінстве? Ці часта вы пераядалі?
3. Ці займаліся вы ў дзяцінстве спортам?

## 12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць

«Мужчыны цяпер ня тыя», – уздыхаюць жанчыны. І сапраўды, у разывітых краінах у мужчынскага насельніцтва падае ўзвесень тэстастэрону. Трэнд гэты пачаўся ў 1920–1930-х. Апошнія 50 гадоў узвесень тэстастэрону ў крыва мужчынаў падае на 1% у год: у канцы 80-х у 65-гадовага мужчыны было на 17% тэстастэрону больш, чым у яго аднагодка ў 2004 годзе. Зъмяняюцца і судансіны гарманаў – для сучаснага чалавека харктэрны больш высокі ўзвесень эстрагену, прагестэрону і тэстастэрону. Таксама назіраецца прыкметнае зыніжэньне лібіда і фэртыльнасці ў абодвух палоў: людзі менш займаюцца сэксам, радзей бяруць шлюб. Колькасць 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 колькасць дзяцей і дойга іх гадаваць. Павелічэнне колькасці мэнструальных цыкліў у сучасных жанчынаў можа быць звязана з падвышанай рызыкай раку.*

Зъмена гарманальнага балансу тэстастэрон-эстраген упłyвае ня толькі на тое, як выглядаюць жанчыны, але й на тое, як гавораць. Так, за апошнія 50 гадоў мы бачым у жанчынаў значнае зыніжэньне вышыні голасу – з 229 Гц да 206 Гц. Адныя дасьледнікі лічаць, што прычынай зъяўляецца непасрэдна пераразъмеркаванье ўплыву і ўлады, бо на ўзвесень тэстастэрону ўпłyвае статус і дамінаванье.

Калі 25% параў, якія маюць праблемы з фэртыльнасцю, атрымліваюць дыягноз «бясплоднасць нявызначанага генезу». Ёсьць меркаванье, што сама меней траціна ўсіх выпадкаў бясплодзьдзя – наступства хранічнага стрэсу і дэпрэсіі, прычым ужыванье антыдэпрэсантаў таксама зъяўляецца чыннікам бясплодзьдзя. А яшчэ вялікі ўклад у праблему ўносяць і парушэнні харчаванья.

*У адным з дасьледаваньняў было выяўлена, што ў тых, хто ня можа зацяжарыць, самая высокія маркеры стрэсу (альфа-амілаза). Верх-*

нія ўзроўні гэтага маркера павялічваюць рызыку бясплодзьдзя ў сярэднім у два разы. Іншыя дасьледаваныні пацьвердзілі гэтыя назіраныні і адзначылі неабходнасць выкарыстання тэхнікаў рэляксацыі для павелічэння фэртыльнасці.



Варта заўважыць, што менавіта мужчынская дэпрэсія мацней за ўсё ўпłyвае на фэртыльнасць пары: у 60% выпадкаў бясплодзьдзе сустракалася ў параў, дзе ў дэпрэсіі быў мужчына. Такая заканамернасць не выяўлялася ў выпадку дэпрэсіі ў жанчынаў.

Стрэс нэгатыўна ўзьдзейнічае і на якасць спэрмы.

Кантроль і зыніжэньне ўзроўню стрэсу напрамую ўпłyвае на ўзроўні ФСГ і ЛГ, эстрагену і тэстастэрону. Выснова: вучыцца кіраваць сваімі рэакцыямі і зыніжаць узвесень хранічнага стрэсу.

Акрамя псыхалягічнага ціску, да крыніцаў хранічнага стрэсу адносяцца начны шум, сьветлавое забруджванье ды іншыя раздражняльнія фактары навакольнага асяродзьдзя. Напрыклад, зъмены сьветлавога рэжыму могуць адмоўна ўпłyваць на фэртыльнасць.

*У млекакормячых мэлятанин павялічвае фэртыльнасць.*

### Харчаванье

Зъмена харчаванья таксама аказвае выразнае ўзьдзейніне на палавыя гармоны. У мужчынаў вісцэральнае атлусьценьне вядзе да зыніжэньня ўзроўню тэстастэрону, эрэкцыі, лібіда. Нават проста лішняя маса цела без атлусьценьня ўжо дакладна павялічвае часцасць бясплодзьдзя.

У дасьледаваньнях нармалізацыя харчаванья і ўмеранае пахуданье павыслі лібіда нават у стройных здаровых мужчынаў. Існуе здагадка, што інсулінарэзістэнтнасць у мужчынаў са звычайнай масай цела можа памяншаць фэртыльнасць. Чым большая талія, тым меней тэстастэрону ў мужчыны.

Вісцэральнае атлусьценьне ў мужчынаў зыніжае ўзвесень тэстастэрону, а ў жанчынаў – павялічвае яго, і гэта, падобна, адна з прычын зъмяненіння ў карціне сьвету.

У жанчынаў павышаны ўзвесень інсуліну прыводзіць да падвышанай выпрацоўкі анд-

рагенаў у яечніках. А гіпэрандрагенія можа прыкметна зьнізіць фэртыльнасць. Больш за тое, высокі ўзровень тэстастэрону падчас цяжарнасці моцна ўзыдзеінічае на мозг плода, напрыклад упłyвае на гендэрныя перавагі або ступень адоранаасці, а таксама павялічвае рызыку ўзынікнення аўтызму.

### Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце сваё лібіда. Як на яго ўпłyваюць зъмены ў вашым ладзе жыцьця: адпачынак, стрэс, недасып, харчаванье?
2. Як часта вы займаецца сексам? Гэта больш ці менш, чым вам хочацца?
3. Якая ў вас вышыня голасу? Паспрабуйце гаварыць крыху вышэй і крыху ніжэй. Як гэта ўзыдзеінічае на навакольных?

### 13. Даўгалецыце і старэнье

Вельмі часта я чую фразу: «У старажытнасці жылі на прыродзе, елі арганічную ежу, але ў 35 гадоў паміралі». Таксама шырокая распаўсюджанае ўяўленыне, што працягласьць нашага жыцьця радыкальна павялічылася. Насамрэч гэта ня так. Працягласьць нашага жыцьця павялічылася нязначна, проста рэзка зьнізілася съмяротнасць, а гэта зусім розныя рэчы. Больш людзей началі дажываць да старасці, але нашмат даўжэй людзі жыць не началі. Давайце разъбяромся, чаму ўзынік гэты міт «сярэднія тэмпературы па шпіталі» і як ён узынік.

Хоць многія перакананыя ў тым, што ў антычнасці людзі жылі да 35 гадоў, яшчэ ў 7 стагодзьдзі да н.э. Гесіёд пераконваў мужчыну не жаніцца да 30 гадоў з прычыны негатоўнасці. 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 пропісаны, што на вайну бралі ўсіх мужчыну да 60 гадоў, а вось стаць суддзей маглі людзі толькі старэйшыя за 60.

Згодна з дасьледаваньнямі археоляга Крысьцін Кейв, у традыцыйным грамадстве 600–700 гадоў н.э. (пры адсутнасці сучаснага ўзроўню развіцьця мэдыцыны) людзі даволі часта паміралі ва ўзросце 70 гадоў.

Разгледзім чатыры аспекты гэтага скажэння. Прычына першая — памылкі вызначэння.

Другая прычына — вельмі высокі ўзровень гвалту. Мы жывем у самы мірны час. Съмя-

ротнасць сярод паляўнічых-зьбіральнікаў большая на 15–60 % з прычыны міжпляменных канфліктаў. Калі б так ваявалі ў ХХ стагодзьдзі, то страты ў дзіявох сусветных войнах склалі б больш за 2 мільярды чалавек.

Трэцюю прычыну — дзіцячу звышсъмяротнасць — вы можаце самі прасачыць у мэтычных кнігах нават XIX стагодзьдзя, яна была вельмі высокая і таму моцна зъмяншала чакану працягласьць жыцьця.

Чацвёртая прычына — інфэкцыйная захвораныні, эпідэміі, съмяротнасць пры родах ды іншыя мэдыцынскія прычыны съмерці, якія цяпер кантролююцца нашмат лепш.

Як толькі праходзілі небяспечныя дзіцячыя гады, імаверная працягласьць жыцьця, напрыклад у віктарыянскую эпоху, была падобная сучаснай. Так, дзяўчынка ва ўзросце пяці гадоў мела чаканую працягласьць жыцьця 73 гады, а хлопчык — 75 гадоў. Нават калі мы возьмем сучасныя дзікія плямёны паляўнічых-зьбіральнікаў, то імавернасць дажыць да 15 гадоў складае 55 %, але ўжо пасля 15 чаканая працягласьць жыцьця складае 58 гадоў. А калі паляўнічыя-зьбіральнікі 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 пе-радусім дзякуючы паляпшэнню харчаваньня, якаснай вадзе, гігіене, контролю інфэкцыйных захвораныняў (антыйбіетыкі, вакцынацыя, санітарыя і да т. п.), транспартнай бяспецы, выкарыстанню некаторых прэпаратаў (антыхітэрэнзіўныя і да т. п.).

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

Навукоўцы звязрнулі ўвагу, што па меры ўзмацнення жорсткасці ўліку ўзросту колькасць супэрдоўгажыхароў зьніжаецца. Імаверна, іх шаноўны ўзрост часта — вынік маніпуляцыі або памылак ацэнкі. Цяпер мы ня бачым новых рэкордаў даўгалецыя, ня бачым павелічэння сярэдняга ўзросту сярод доўгажыхароў, не назіраем зыніжэння съмяротнасці сярод тых, хто перасягнуў 11-гадовую мяжу, да якой высокая рызыка дзіцячых інфэкцыяў. Гэта ўсё паказвае на тое, што шанцы павялічыць праця-

гласьць жыцьця 120+ без радыкальных праўываў і тэхналёгіяў мізэрныя. Магчыма, гэта звязана з тым, што наша даўгалецыце мае пэўныя біялягічныя абмежаваныні. Некаторыя навукоўцы лічаць, што нашы мэханізмы старэння і так ужо аптымізаваныя, што чалавек — доўгажывучы від, таму тыя ўмяшаныні, якія працуюць на муахах і мышах, для чалавека не эфектыўныя. Такім чынам, абсалютная большасць існых падыходаў у мэдыцыне хутчэй зыніжаюць рызыку заўчастнае съмерці, а не падаўжаюць жыцьцё, і накіраваныя на прафіляктыку, запаволенне і лячэнне хваробаў.

### Старэнне як хвароба хваробаў

Згаданыя хваробы цывілізацыі маюць паміж сабой шмат агульнага. Усе яны бяруць пачатак у мэханізмах старэння і самі паскараюць старэнне. Пакуль навукоўцы спрачаюцца, ці лічыць старэнне хваробай, несумненна, мэханізмы, якія прыводзяць да сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябету, пухлінаў, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, астэзапарозу, катараракты, артрытаў і старэння, маюць шмат агульнага.

*Атлусыценьне паскарае старэнне, лішняя вага зыніжае кагнітыўныя здольнасці. Цукровы дыябэт фарсіруе знос арганізма на ўсіх узроўнях, ад зыніжэння аварыяльнага рэзэрву і больш раннягая наступленыя мэнапаўзы да павышэння рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Дэпрэсія ня толькі вядзе да таго, што мы сябе адчуваєм старэйшымі, але й кароціц тэламеры (канцавыя часткі храмасомаў, якія зьяўляюцца біялягічным маркерам узросту і акісьляльнага стрэсу).*

### Старэнне — гэта сума ўсіх хваробаў чалавека

Чым старэйшы чалавек, тым вышэйшая імавернасць вялікай колькасці хваробаў. Калі чалавек вылечыўца ад раку, то можа памерці ад інсульту, бо прычына хваробаў — само старэнне — застаецца. А ўзьдзейнічуючы на ўласнае старэнне, мы можам запаволіць раззвіцьцё ўсіх гэтых хваробаў адначасова і адсунуць час іх узынікнення. Даўледаваныні паказываюць, што характар нарастання сымптомаў ад розных хваробаў адноўлькавы, і, па сутнасці, усё гэта сымптомы «супэрхваробы» — старэння.



Пачынаючы з 40 гадоў рызыка зыўлення новых хваробаў падвойваецца кожныя 8 гадоў.

Вядома, падаўжэнне жыцьця любой цаной — гэта не найлепшая ідэя, адыліж сёньня да 50 гадоў у чалавека ў сярэднім дзіве хранічныя хваробы, а да 70 іх ужо сем, і даўгалецыце азмрочваецца абмежаванынем дзеяздольнасці, кагнітыўным дэфіцытам, рухальными проблемамі і да т. п. Нядзіўна, што ў апытаньнях многія людзі заяўляюць, што ня хочуць жыць даўжэй.

Страшна не паміраць, страшна не паміраць!

### Тэорыі старэння

Існуе велізарная колькасць тэорый старэння, многія зь якіх супярэчаць адной, а іншыя — дапаўняюць. Навукоўцы спрачаюцца, ці ёсьць генэтычная праграма старэння альбо яно абумоўлена ў першую чаргу фізыка-хімічнымі працэсамі. Навукоўцы кансэнсус сёньня ў тым, што нельга вылучыць адзіную прычыну старэння, нейкі ген, гармон, мэханізм.



Наша цела як страла, выпушчаная з лука, — хуткасць яе запавольваеца з моманту пачатку палёту.

Мы старэем на ўзроўні малекулаў, клетак, тканак, органаў, мы старэем і функцыянальна: страчваем цяглічную сілу, матывацію і цікавасць да жыцьця, кагнітыўныя здольнасці. Як паветра запавольвае палёт стралы, так і разрэгульянне біялягічных мэханізмаў вядзе да старэння.

Зрэшты, сустрэчны вецер або галіны дрэваў, няўдалы вугал стрэлу могуць скарыціць палёт стралы ў парыўнаныні са стрэлам у бязьветраных умовах. Так і старэнне можна паскорыць. Ёсьць захворваныні, пры якіх людзі стареюць вельмі хутка, напрыклад сындром Хатчынсана-Гілфарда (прагерия дзяцей) і сындром Вэрнэра (прагерия дарослых) — пры іх дзіця можа выглядаць як глыбокі стары і мець старыя клеткі і органы.

*Нездаровы лад жыцьця і захворваныні таксама паскараюць старэнне. Згадваецца анекдот: журналист вырашыў напісаць артыкул пра даўгалецыце, выйшаў на вуліцу і ўбачыў двух дзядкоў, якія сядзяць на лаўцы. Спытаў у першага: «У чым ваш сакрэт?» — «Я шмат*

*гуляю пешиш і съціла ем, мне 92 гады». Пытаем другога: «А ваш у чым?» — «Я шмат п'ю, ем фастфуд і валяюся на канапе да глыбокай ночы». Журналіст узрушана пытаецца: «Дык колькі ж вам гадоў?!» — «Мне 36!»*

Старэньне пачынаецца вельмі рана, літаральна з моманту зачацьця, яшчэ ў матчыным улоньні. Рост і дзяленьне клетак прыводзяць да назапашваньня пабочных прадуктаў хімічных рэакцый, якія ня могуць быць выдаленыя з арганізма, калі клетка ня дзеліцца. У клетках, якія ня ўдзельнічаюць у мэтабалізме, пабочныя прадукты назапашваюцца і перашкаджаюць нармальнаму функцыянаванню.

Тэорыя квазістарэньня гаворыць пра тое, што старэньнем кіруе квазіпрограма, якая не зьяўляеца самастойнай, а звязаная з працай генаў росту і раззвіцьця пасъля таго, як арганізм ужо вырас. Калі клеткі не растуць, актыўнасць генаў росту вядзе да залішняй функцыі клетак, а гіперфункцыя — да таго, што яны пачынаюць няправільна рэагаваць на сыгналы арганізма, вылучаць празапаленчыя сыгналы, назапашваць лішак рэчываў.

Тэорыя квазістарэньня грунтуецца на вывучэнні актыўнасці ўжо вядомых нам рэгулятараў росту, такіх як актыўнасць mTOR і злучаных зь ім шляхоў інсуліну ды інсулінападобнага фактару росту IGF-1. Запавольваючы хуткасць росту, мы запавольваем адначасова і старэнье. Таму абмежавальная дыета і падаўжае жыцьцё. Прыцэльнае абмежаванье рэчываў, што асабліва моцна стымулююць mTOR, таксама падаўжае жыцьцё (абмежаванье амінакіслотай, у тым ліку лейцыну і мэтыяніну). Больш высокія ўзроўні IGF-1 звязаныя з больш высокай рызыкай усіх узроставых захворваньняў. Памянашучы mTOR актыўнасць, мы запавольваем старэнье і адтэрміноўваем пачатак узроставых захворваньняў.

### Назапашваньне пашкоджаньня

Прафэсар Вадзім Гладышаў распрацаваў тэорыю старэнья, якая апісвае дэлетэрыём — усю сукупнасць назапашаных пабочных прадуктаў мэтабалізму. Сярод шматлікіх прычынаў назапашваньня пашкоджаньняў варта адзначыць узроставую страту клетак, назапашваньне агрэгацыяў унутры (ліпафусцыін — пігмент старэнья) і звонку клетак (амілёіды, напрыклад бета-амілёіды

пры хваробе Альцгаймэра, альфа-сінуклеін пры хваробе Паркінсана, астраўковы амілёідны поліпэптыд пры дыябэце і шераг іншых спалучэнняў), назапашваньне сэнэсцэнтных клетак (старых, устойлівых да апаптозу клетак), сшывак бялкоў канчатковымі прадуктамі глікацыі, кальцыфікацыя сасудаў, акісьленыне ліпідаў, глюкатааксінасць, парушэнье з узростам систэмаў ачысткі клетак (лізасамальний і пратэасомный).

### Старэньне — гэта шнар жыцьця

Клеткі нашага арганізма аточаныя пазаклеткавым асяродзьдзем, якое ўплывае на іх актыўнасць. Але назапашваньне міжклеткавага съмечыцца і пашкоджаньняў прыводзіць да раззвіцьця запаленчай рэакцыі, павелічэннія акісьляльнага стрэсу, што паскарае запаленне.

**!** Спрабуючы загаіць пашкоджаныні і «фіброз», арганізм можа паскараць старэнне.

Змены міжклеткавага асяродзьдзя зъмянняе мікраатачжынне клетак, што ўплывае на экспрэсію генаў і працу клеткі. Глікацыя, перакіснае акісьленыне ліпідаў, крыжаваныя сшыўкі, рацемізацыя малекулаў — на жаль, большасць з гэтых працэсаў адбываюцца нефэрмэнтатыўна, і арганізм ня мае мэханізмаў для выдалення і разбурэння ўтворных прадуктаў.

У перспектыве могуць быць распрацаваныя блякатары матрыксных мэталяпратэіназаў або рэчывы, што разбураюць глюказэпан. Цікава, што чым больш у мэмбранах насычаных тлушчаў, устойлівейшых да акісьленнія, тым вышэй працягласці жыцьця.

Як мы ўжо казалі, важную ролю ў даўгальецыці грае падтрыманье трываласці біялягічных бар’ераў, пры аслабленні якіх узмацняецца пранікненне таксічных малекулаў у тканкі. Назапашваньне пашкоджаньняў у доўгажывучых бялках, такіх як каляген і эластын, відаць і няўброеным вокам праз зъяўленыне зморшчынаў, а назапашваньне прадуктаў абмену ў скуре — праз утварэнні пігментных плямаў. Такім чынам, усе біялягічныя систэмы неідэальныя, таму яны непазыбежна назапашваюць пашкоджаныні і гінуць.

## Пытаныні і заданыні

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

## 14. Ваш біялягічны ўзрост

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

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

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

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з систэмаў 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 матывацияй кінуць курыць, схуднечці і зыніціць узровень халестэрэну, што «амалодзіць» вашы сасуды і зыніціць рызыку разъвіцця хваробы. Гэта важна, бо старэнне ў розных людзей адбываецца па-рознаму, у кожнага ёсьць свая «ахілесава пятка».

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

Чаму так важна вымяраць біялягічны ўзрост? Арганізм розных людзей старэе з роз-

най хуткасцю. У некаторых людзей гэтая хуткасць у трох 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 старэюць толькі на год. Зымена ладу жыцьця дазваляе паўплываць на аб'ектыўныя паказнікі біялягічнага ўзросту, у тым ліку даўжыню тэламэраў і эпігенетычны ўзрост, палепшыць малекулярныя маркеры старэння, павялічыць цяглічную сілу і гастрыню розуму. Так-так, усё ў вашых сілах, а як гэта зрабіць, вы даведаецаesce ў наступных разьдзелах гэтае кнігі.

Здаровы лад жыцьця можа дапамагчы нам павялічыць здаровы час нашага жыцьця, даўжыць да 90 ці нават 100 гадоў. Але каб пражыць больш за 100 гадоў, нам ужо неабходныя добрыя гены даўгалецыя. Навукоўцы выявілі каля 150 генетычных варыяцыяў, якія ў 77% выпадкаў прадказваюць даўгалецыце, а тыя, хто пражыў больш за 108 гадоў, мелі максімальную колькасць такіх генаў. Можна праверыць у сябе гэтыя варыянты ў выніках генетычнага тэсту або апытаць родных: чым больш у вас сваякоўдоўгажыхароў (уключна з дзядзькамі й цёткамі), тым меншая ў вас рызыка съмерці ў маладым узросце.

Аднойчы да доктара прыйшоў пацыент і спытаў, што зрабіць для падаўжэння жыцьця. Лекар сказаў, што той павінен адмовіцца ад смачнай ежы, жаночай кампаніі, прыгожага і зручнага адзеніння і ўсялякіх забаваў. «І гэта падаўжыць мне жыцьцё?» — зыдзіўся пацыент. «Не, але рэшта гадоў будзе цягнуцца для вас бясконца».

Жарты жартамі, але здаровы лад жыцьця сапраўды можа прыкметна адсунуць час пачатку ўзроставых захворваньняў, павялічыць здаровы час жыцьця, запаволіць старэнне. Чым раней вы пачалі, тым лепей, але пры гэтым ніколі ня позна пачаць.

Мы можам уяўіць чалавека як аўтамабіль: тэрмін яго службы вызначаецца мадэльлю (гэта наша генетыка), дарогамі, па якіх ён ездіць (актыўнасць і асяродзьдзе), паливам, якім вы яго запраўляце (харчаванне, асяродзьдзе), вашым стылем кіраванні (лад жыцьця), тэхабслугоўваннем (мэдыцына і прафіляктыка). Калі ездіць па разьбітым асфальце і запраўляецца някасным бэнзінам, не праходзіць своечасова ТА, то аўтамабіль зломіцца хутка, а вось якасны дэзвой-

ліць езьдзіць нашмат даўжэй, хоць і не бясконца.

Магчыма, што ўзьдзеяньне менавіта на хуткасцьць старэння — самая рэалістычная стратэгія падаўжэння жыцьця. Дасьледаваныні паказваюць, што цяпер мы старэем павольней, таму мы з вамі будзем выглядаць і пачувацца ў 80 гадоў прыкметна лепш, чым сёньняшнія 80-гадовыя. Напрыклад, біялягічны ўзрост 50-гадовых у 2005 годзе адпавяды 58-гадовым у 2018 годзе. Параўнаныне 75-80-гадовых сёньня і 30 гадоў таму паказала, што іх фізычныя паказынікі (хуткасцьць рэакцыі, хады і да т. п.) сталі вышэй: напрыклад, сіла хваткі стала вышэй на 5-25%, выпротаванье калена на 20-47%, паказынікі працы лёгкіх (аб'ём фарсіраванага выдыху) вышэй на 15-21% і інш. А кагнітыўныя здольнасці ва ўзроście 74 гадоў у сучасных 80-гадовых былі паразінальныя з паказынікамі больш ранняй кагорты ва ўзроście на 15 гадоў маладзейшым. Г.зн. іх мозг быў амаль на 15% маладзейшы! Запаволен্�не старэння адбываецца дзякуючы лепшаму ладу жыцьця, новым тэхналёгіям, актыўнай жыцьцёвой пазыцыі. Таму я хачу памерці маладым, але не ў 40 гадоў, а памерці маладым у 120 гадоў.

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з систэмамі арганізма, напрыклад, ацаніць свой імуны, цяглічны ці сасудзісты ўзрост. Гэта важна, бо старэнне ў розных людзей адбываецца па-рознаму, у кожнага ёсьць свая «ахілесава пята».

Цяпер вывучаюцца самыя розныя падыходы. Напрыклад, выкарыстаныне герапратэктараў — рэчываў, якія запавольваюць старэнне: мэтфармін, рапаміцин, сартаны, статыны, бэрбэрын, акарбоза, поліфэнолы, рэзвэратрол, нікатінамідадэніндынуклеатыд і інш., а таксама чэналітыкаў — прэпаратаў, якія забіваюць сэнэсцэнтныя клеткі, напрыклад квэртыцын. Вельмі пэрспэктыўная распрацоўка злучэнняў, што расшчапляюць міжмалекулярныя сшыўкі. Навукоўцы дасьледуюць злучэнні, якія ўбудоўваюцца ў мэмбранные клетак і запавольваюць перакіснае акісленіне ліпідаў, напрыклад дэйтэраваныя тлустыя кіслоты.

З дапамогай геннай інжынэрый мы можам уплываць на актыўнасць шматлікіх генau, кіраваць сінтэзам пэўных бялкоў у арганізме, прыцэльна ўзьдзейнічаючы на розныя аспекты старэння. Скажам, укараня-

чы ген тэламэрзы, мы можам падоўжыць сабе тэламэры храмасомаў. Навукоўцы шукаюць ключавыя мішэні для тэрапіі, парыўноўваючы роднасныя арганізмы з рознай працягласцю жыцьця. Напрыклад, кожан жыве 40 гадоў, голы землякоп — 30 гадоў, што ў 9 разоў больш, чым яго сваяк — звычайная мыш. Навука дазваляе ідэнтыфікацыю гені, якія даюць такую перавагу. Як разнавіднасць ідэй аб падаўжэнні жыцьця, папулярны і трансгуманізм. Тэарэтычна мы можам мяняць сябе біягенэтычна альбо кібернетычна. У апошнім выпадку мы ня толькі можам замяніць свае органы на неарганічныя, але й наша съядомасць можа быць цалкам перанесеная на лічбавыя носьбіты.

Спадзяюся, геннаінжынэрныя «прышчэпкі» ад старэння зьявяцца ўжо пры нашым жыцьці. А здаровы лад жыцьця нам патрэбны і для таго, каб дажыць да таго моманту, калі можна будзе рэальна запаволіць старэнне ці павярнуць яго назад. Шанцы вялікія, бо сотні навукоўцаў і кампаній праста цяпер працуяць над вывучэннем старэння і спосабаў яго запаволіць. Пакуль такіх рашэнняў няма, нам важна захоўваць сябе ў аптымальнай форме.

### Пытаныні і заданыні

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

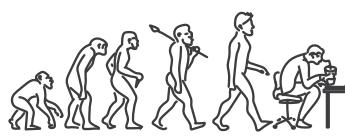
## Было больш:

-  Сем'яу
-  Фізычнае актыўнасці розных відаў
-  Знаходжаньня на сонцы
-  Разнастайнасці мікробам, бактэрыяльнае нагрузкі
-  Цэльнае бялковое й расыліннае ежы
-  Холаду



## Стала больш:

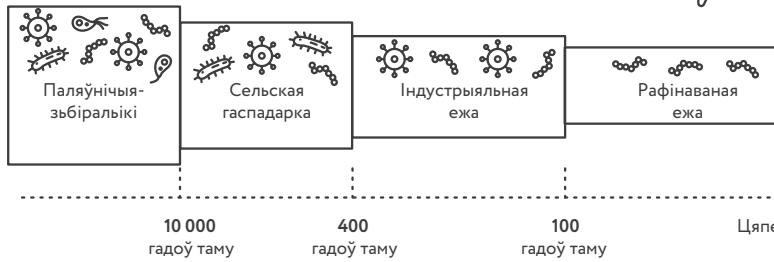
-  Самоты
-  Калярыйнасці харчаваньня
-  Узроўню стрэсу
-  Хатняга камфорту, начнога й вечаровага съянта
-  Цукру, рафінаваных вугляводаў



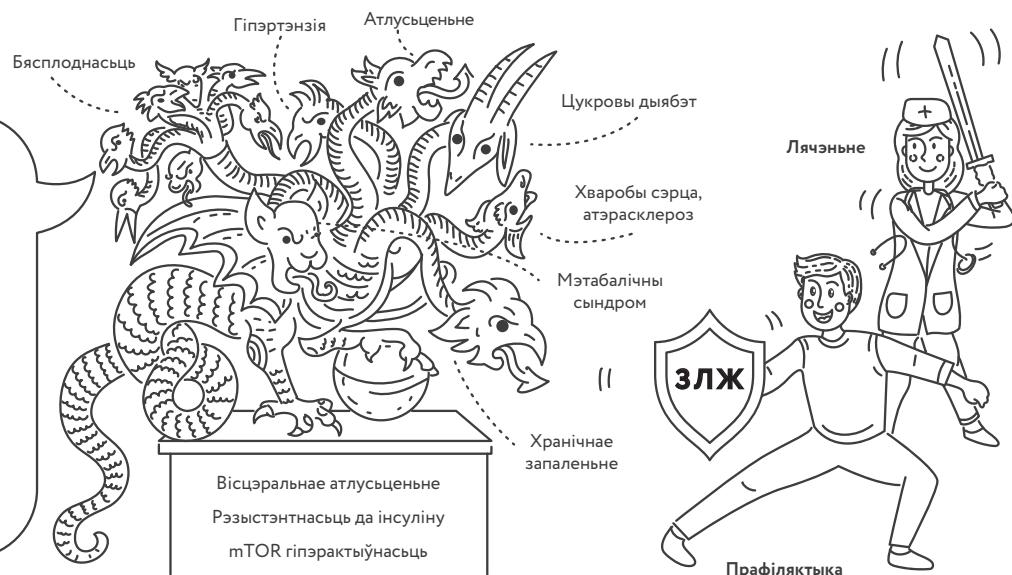
Тэорыі неадпаведнасці  
Эвалюцыйнае несупадзенне  
Дэсынхроны  
Дэзадаптация  
Хваробы цывілізацыі  
Хваробы багацьца



## Размайтасць мікрофлёры



- Дыябэт 2 тыпу
- Атлусьцененне
- Бессань
- Дэпрэсія
- Бясплоднасць
- Аўтамуннныя
- Алергічныя хваробы
- Акнэ
- Гемарой
- Карыес
- Астэахандроз



# 3 РАЗДЗЕЛ

## Прынцыпы здароўя

### 1. Прынцып вымярэння здароўя

Любыя зьмены ў ладзе жыцьця варта падмацоўваць некаторым уяўленнем 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 рэурсаў здароўя паміж сабой. «Веды некаторых прынцыпаў лёгка пакрывае няведение 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 проблемай: людзі шмат робяць для свайго здароўя, але, ня маючы агульнага бачаньня, зразумелага пляну, часта памыляюцца. Напрыклад, ня могуць правільна сумышчаць харчаваньне і фізычную актыўнасць, спрабуюць ежай вырашаць праблему стрэсу або цярпяць няудачу праз 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 мітусыня перад паразай», — цытую старажытнакітайскага мысльяра Сунь-Цзы.

#### Вымярайце і назірайце

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

рытэт размаўлялага пры гэтым ня мае значэння. Я ўпэўнены, гэтыя тэзы можна аднесці і да здароўя. Для таго каб правільна, эфектыўна і бяспечна ўмацоўваць сваё здароўе, неабходна выкарыстаць асноўныя прынцыпы навуковага падыходу. А гэта магчыма толькі праз аўктыўныя доўгатэрміновыя вымярэнні ў рамках систэмы.

Структура і систэмны падыход — важныя для доўгатэрміновых зьменаў. Наш мозг скільны па-рознаму тлумачыць реальнасць у залежнасці ад нашага стану: мы можам забываць нават пра найважнейшыя рэчы, не заўважаць відавочнага ці рабіць ілжывыя высновы праз уласцівыя нам кагнітыўныя памылкі. Пакладаючыся адно на сваё асабістасць 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 інструменту 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.



Большасць вынікаў зьмены выявы жыцьця не надыходзіць імгненна, таму заўважыць іх уплыў без систэмнага адсочвання практычна немагчыма.

Давайце ўявім сабе Марку і Міхала. Марка вядзе ўлік паказынікаў здароўя і вымярае іх. Ён ведае сваю вагу, аб'ём таліі, ціск, паказнікі УГД печані і сасудаў, вынікі аналізу па вітамінах, ліпідным профілі, запаленыні. Марка ведае сваю сямейную гісторыю, ён здаў генетичны тэст, ведае, дзе яго слабыя месцы і за-

якімі паказынікамі трэба сачыць асабліва странна. Марка не прыпускае, а ведае, як тое, што ён робіць, упłyвае на аб'ектыўныя паказынікі здароўя, таму ён абраў аптымальныя для сябе тэхнікі спорту, сну, адпачынку. Марка своечасова адсочвае свае паказынікі, таму можа загадзя карэктаваць дэфіцыты вітамінаў і мінэралаў і разумець прычыны зъменаў свайго самаадчування (шчытавіца, тэстастэрон, запаленіне і да т. п.). Марка вядзе дзёньнік харчавання і трэніровак і сочыць, каб ягонія карысныя звычкі заставаліся зь ім.

Міхал пабойваецца лекараў і аналізаў і ня ведае, якія абсьледаваньні яму патрэбныя. Займаецца спартам ці карэктую харчаванне бессистемна, ходзіць на заняткі пад настрой. Міхалу цяжка зразумець, ці дапамагае яму той ці іншы мэтад і як на яго ўпłyваюць розныя прадукты: здаецца, што зъмены яго настрою выпадковыя і ні ад чаго не залежаць. Міхал ня ведае, ці ў норме яго ўзровень вітамінаў, таму часам проста вырашае піць іх спалучэнне або БАДы, рэкламу якіх ён убачыў. Рэжымы трэніровак ён таксама выбірае наўздагад, таму не зусім разумее, працујуць яны ці не. Міхалу цяжка параўноўваць свой стан здароўя сёньня зь мінулагоднім, ён ня ведае, якія пагрозы ёсьць для ягонага асабістага здароўя і як можна іх перадухліць.

## Эфект назіральніка

У фізыцы ёсьць цікавая тэорыя пад назвай «эфект назіральніка». Яна пра тое, што працтве назіраньне за зъявай або систэмай ужо здольнае паўплываць на гэтую зъяву або систэму. Са здароўем гэтак жа: калі мы проста пачынаем адсочваць любы свой паказынік здароўя, ён мае тэндэнцыю паляпшацца, нават калі мы яшчэ нічога не рабілі для яго паляпшэння.

Кантроль паказынікаў паляпшае іх. У жыцьці чалавека ёсьць трывалыя рэсурсы: час, гроши і ўвага. Увага — гэта своеасаблівае ўгнаеніне для росту новых звычак: дзе ўвага, там энэргія, куды вы гледзіце, тое і паляпшаецца. Калі перастаець зъвяртаць на нешта ўвагу, аўтаматычная звычка да чаго яшчэ не пасыпела выпрацавацца, то паказынікі пагоршашца. Таму, чым часцей вы надаіце ўвагу якаму-небудзь аспекту здароўя, тым лепей. Але, калі ласка, бяз крайнасцяў — прыцягненіне ўвагі павінна быць спантанным, гульнявым: прымус сябе да дзеяння

выкліча агіду і абурэнне, але ані не жаданне займацца гэтым.

Рэгулярнае вымярэнне само па сабе ўжо закладвае ланцужок звычкі — рабіць нешта кожны дзень. Выкарыстоўваючы гэты сфермаваны патэрн — вымярэнне, — будзе нашмат прасцей дадаць і дзеяніне. 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 заканамернасці ў ваганьнях паказынікаў, аналізаецца тое, што адбываецца ў паўсядзённым жыцьці, у пошуках адказаў на гэтыя пытаньні. Усё гэта вядзе да таго, што паводзіны зъмяняюцца аўтаматычна, нават без мэтанакіраваных валявых намаганняў.

Чым часцей мы бачым становую дынаміку, тым хутчэй расце адчуванне прагрэсу, паляпшаецца настрой і павялічваецца жаданне працягваць у тым жа духу.

Ёсьць вядомае даследаванье: пакаёвак падзялілі на дзіве группы, адной зь якіх распавялі, што іх праца — гэта амаль як спорт, і паказалі падлік таго, колькі калёрыяў яны спальваюць за свой працоўны дзень. Пасля гэтага звыклая прафесійная дзейнасць успрымалася ўжо менавіта як фізычнае актыўнасць, зъмянілася стаўленіне да яе. Дастаткова было месяца, каб у гэтай групы жанчынаў адбыліся паляпшэнні ў стане здароўя (вага, аб'ём талii, ціск). Усъвядомленасць і адсочванне штодзённых нагрузкак без анікіх умяшаньняў аўтаматычна палепшылі здароўе.

Назіраньне за сабой — унікальная рэч, таму што дазваляе зъмяніцца без самапрымусу і барацьбы. Эфект назіральніка, як мэтапазыцыя, дапамагае зірнуць на сябе збоку, без эмацыйных адзнак, што можа радыкальна паўплываць на разуменіне сітуацыі і сваіх проблемаў. Зь іншага боку, аб'ектыўныя лічбы могуць аказаць і моцнае эмацыйнае ўзьдзеяніне. Напрыклад, выпадкова зъедзены кавалачак торта ўспрымаецца несур'ёзна. Але калі падлічыць, колькі гэтых «выпадковых кавалачкаў» выпадае ў месяц, то лічба рабіць зусім іншае ўражанне і прымушае задумацца.

Напрыклад, радары на дарогах, якія паказваюць вашую хуткасць, «працујуць» нашмат лепш, чым звычайнія папераджальныя знакі. Кіроўцы сапраўды зыніжаюць хуткасць на

8–10 км/г. Менавіта так працуюць лічбы ў цыклі зваротнай сувязі.

Вымярайце, каб заўважыць. Калі зъмены маленькія і расыцягнутыя ў часе, то мы да іх звыкаем 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 зъмянілася. Але праз два дні ён ператэлефанаваў і сказаў, што сыпіна не баліць!

**!** Да добра га мы звыкаем хутка, але гэтак жа хутка можна звыкнуць і да дрэннага і не заўважыць пагаршэння здароўя.

Цікавы фэномэн я назіраю ў сваіх кліентаў, якія часам супрацівяца дакладнаму вымярэнню чаго-небудзь. Наш мозг засыцерагае нас як ад непрыемных ісцінаў, так і ад сур'ёзных зъменаў, таму наши 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 расстаўляе пасткі для нашага эга: «Я й так усё пра сябе ведаю, мне ня трэба гэта вымяраць», «Я дам рады й без кантролю», «Я магу трymаць усё ў галаве». Калі вы супраціўляецеся дакладнаму вымярэнню, стытайце сябе шыры: што вы хаваеце ад сябе і чаму? Адказ на гэтыя пытанні можа стаць каталізаторам зъменаў.

### Індывідуальны падыход

І зноў пра «спазнай самога сябе»: сапраўды, самавывучэнне, самадасьледаванье становіцца важнымі практикамі ў фармаваныні здароўя і неад'емнай умовай стварэння па-сапраўднаму індывідуальнага падыхода.

Сутнасць здароўя ў тым, што чалавек шукае яго ўнутры сябе, шукае свой пункт апоры. Не капіюе чужыя правілы, а максімальна выкарыстоўвае і раззвівае свае асабістыя рэсурсы здароўя. Небяспека пераймання ў тым, што правілы і прынцыпы, якія працуюць для людзей з пэўным узроўнем падрыхтоўкі, могуць быць небяспечнымі для іншых. Выбрайце методыкі, якія менавіта вам даюць найлепшую аддачу, вывучайце сябе з дапамогай аналізаў, вымярэнняў, генетычных тэстаў і назірайце за сабой. Важна быць усьвядомленым, разњяволеным і ўважлівымі да зъменаў, тады вы самі лёгка заўважы-

це, што для вас сапраўды эфэктыўна. Калі ж вы апантаныя і залішне сфакусаваныя на нечым адным, то можаце праігнараваць сігналы свайго цела і прапусціць прыдатныя магчымасці.

Індывідуальны падыход крытычна важны, бо хваробы ладу жыцця лечацца зъменай ладу жыцця пэўнага чалавека, а не ліквідацыяй нейкай адзінай прычыны. Для павышэння прыхільнасці важна ўлічваць псыхатып чалавека, яго перавагі — чым лепш вам падыходзіць рэкамэндацыі, тым з большай імавернасцю вы будзеце іх прытрымлівацца. Акрамя вывучэння свайго геному, дыеты, вельмі важна вывучыць і свае індывідуальныя псыхалагічныя рэакцыі, знайсьці 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: што 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 папярэджаю, што мой лад жыцця аптымізаваны асабіста для мяне і можа многім не падысці, перасыцерагаю, каб людзі не капіявалі методыкі. Адыліж цяпер шмат з тых, хто схуднеў або накачаўся, пачынаюць актыўна прапагандаваць ту ю систэму, якая ім дапамагла, дэмантруючы свае посьпехі. Вывучэнне такіх «гісторыяў посьпеху» часта пазбаўлена сэнсу. Бо тая ці іншая систэма магла спрацаваць для чалавека выпадкова, нехта «ачуняў» наступак сваёй систэме, 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 прымым падманам. Напрыклад, гэта трэнер з мускулістым целам, які выкарыстоўвае стэроіды для стварэння рэльефу і масы, а сваё цела пры гэтым — як рэкламу сваіх навыкаў.

## Кагнітыўныя скажэньні ды псыхалягічныя абароны

Для абароны ад рэальнасці, якая не падабаецца ці траўмую, наш мозг звязаеца да псыхалягічных абаронаў, адбываеца замена рэальных фактаў і матываў фальшывымі. Найлепшы спосаб ад іх абараніца — гэта ведаць пра іх, бо ілюзіі, як і посуд, на шчасьце, разъбіваюцца. Такім чынам, мозг імкнецца ўхіліць перажыванье, каб не дэзарганізацца нашы паводзіны. Можна парабаўніцтва гэта з анэстэзіяй ці наркотыкамі, якія заглушваюць балочыя адчуваньні, але проблема прыгэтых не зынікае.

Існуе больш за дзясятак асноўных спосабаў псыхалягічных абаронаў. Напрыклад, выцясняньне — актыўнае «забыванье» і прыгнечанье, калі сітуацыя цалкам выцясняеца са съядомасці. Адмаўленье — поўная адмова ад інфармацыі, якая траўмую, недавер да яе: «Ня можа гэтага быць!», «У мяне няма гэтай хваробы». Адмаўленье часта суправаджаеца дысацыяцыяй і дэрэалізацыяй: вам здаецца, што гэта адбываеца ня з вами, як быццам гэта ўсё кіно ці сон, як быццам вы не ў сваім целе, узынікае адчуванье запаволенія ці паскарэння часу. Праекцыя — гэта перанос гневу на іншых людзей, абвінавачванье іншых пацярпелых у tym, што яны самі вінаватыя, патрабаванье забвенія ад пакутаў. Рацыяналізацыя — гэта пошук «лягічных» прычынаў таго, што адбылося, вельмі часта праяўляеца як абясцэніванье падзеі. Фантазіі дапамагаюць часова палепшиць свой стан. Рэгрэсія — можна проста плакаць і скруціца клубочкам, як дзіця.

Псыхалягічныя абароны могуць быць карысныя як кароткатэрміновы інструмент, іх пастаяннае выкарыстаньне вядзе да парушэння цэласнасці асобы. Прызнаць рэальнасць, нават ту, якая разыходзіцца з вашымі чаканьнямі, — вельмі карысна. Будзьце цікаўныя, спагадайце tym, хто памыляеца, шануйце чысьціню разуму і ўсвядомленасць.

## Сямейная гісторыя здароўя

У шэрагу генетычных тэстай ёсьць бясплатны і, у некаторых выпадках, нават больш надзейны інструмент ацэнкі сваіх рызыкав — сямейная гісторыя захворваньняў.



Сямейная гісторыя дае дастаткова дакладнае ўяўленье пра схільнасць да тых ці іншых спадчынных захворваньняў, дазваляе вызначыць аптымальную пэрыядычнасць скрынінгаў і здачи патрэбных для контролю стану аналізаў, выявіць рэдкія хваробы, паставіць дакладны дыягназ іншым членам сям'і.

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

У сямейную гісторыю варта ўключыць інфармацыю ня толькі па прамых сваяках, але і па іх родных братах і сёстрах, а таксама сваіх стрыечных сваяках. Ідеальная ўключыць інфармацыю мінімум пра трох пакаленіні, а лепей пра шэсць. Па старых генэалагічных сувязях у мэтрычных кнігах можна зафіксаваць працягласць жыцця і меркаваную прычыну съмерці. Нават простыя ўспаміны аб сваяках могуць даць мэдыцынскую інфармацыю: забыўлівасць — пра дэмэнцию, згорблена съпіна — пра астэзапароз, прыступы — пра эпілепсію.

У запісах варта адзначыць працягласць жыцця, усе вядомыя хваробы і асаблівасці іх цячэння — у якім узроście ўз্যніклі і як разъвіваліся, звесткі з мэдыцынскіх карт. Удакладняйце лад жыцця, дыету, кагнітыўныя і паводзінныя асаблівасці, схільнасць да альлагалізму або гульняманіі, дэпрэсіі, суіцыду ды іншых псыхалягічных разладаў. Спытайце пра наяўнасць аўтамунных захворваньняў, пра асаблівасці праходжання цяжарнасцяў, час наступу мэнапаўзы. Асаблівую ўвагу надайце незвычайнім праявам: напрыклад, вельмі ранніяй гіпэртэнзіі, інфаркту або дэмэнцыі, а таксама tym захворванням, якія зьяўляюцца ў сямейным дрэве неаднаразова.

Рызыка для вас tym вышэйшая, чым бліжэйшая ступень сваіцтва, чым больш выпадкаў у радаводзе, чым ранейшы ўзрост праявы хваробы.



Эфекты ўнае  
выкарыстаньне  
індывідуальных  
асаблівасція

Запісвайце любую інфармацыю, нават калі на першы погляд яна здаецца непатрэбнай, бо заканамернасьці можна выявіць толькі пры поўнай пабудове ўсяго радавога дрэва здароўя. Акрамя генаў мы ўспадкоўваем і асаблівасці іх рэгуляцыі (эпігенетыка), і ўстаноўкі мысленія і каштоўнасьці (сацыяльнае ўспадкоўванье) і, напрыклад, часткова мікрабіём.

Пазнейшы час пачатку захворваньняў, захаваньне кагнітыўных здольнасьцяў да глыбокай старасці, высокая працягласць жыцця — гэта станоўчыя прыкметы, бо супердоўгажыхары, як правіла, маюць важны ўклад у генетыку.

### Пытаньні і заданьні

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

### 2. Прынцып «што і як вымяраць»

Канарэйкі вельмі адчувальныя да дамешкаў шкодных газаў, таму ў далёкім мінульым шахтары бралі клеткі з гэтymі маленькімі птушачкамі з сабой у шахты. Калі птушка рэзка мяняла паводзіны або гінула, то шахтары тут жа сышодзілі з гэтага месца — і застаўаліся жывымі. Такім чынам, забруджанасць паветра вымяралася канарэйкамі. А як пачуваліца вашая канарэйка?

У сьвеце сучаснай мэдыцыны існуе велізарная колькасць параметраў, якія вы можаце вымераць. Калі вы прыйдзеце ў паліклініку, вам парэкамэндуюць праісцьці цалкам умераны комплекс абсьледаваньняў, у той час як адэпты руху Quantified Self — «вымярэнне сябе», або лайфлогінг, — ня проста здымлююць сотні паказынікаў на працягу доўгага

часу, але ёй аблічбоўваюць іх у адкрытым доступе на адмысловых сайтах.

Мы можам вымяраць сваю фізычную актыўнасць (фітнэс-трэкеры), якасць сну, вагу, целасклад, узровень глюкозы, узровень кетонавых целаў у выдыханым паветры, кіслотнасць мачы, электракардыографію, варыябельнасць пульсу, частасць дыханья, частасць сардэчных скарачэнняў, артэрыйны ціск, цяглічнае напружанье, электраэнцефалаграму і гэтак далей. Можна з дапамогай спэцыяльных праграмаў адзначаць свой узровень шчасця ѹ энэргічнасці ѹ пэўныя адрезкі дня і аўктыўна вымяраць прагрэс у мэдытациі з дапамогай нэураргарнітураў накшталт Muse. Ёсьць магчымасць сабраць даныя ДНК-тэстаў, праанализаваць мікрабіёту, зазірнуць у арганізм з дапамогай МРТ і шмат чаго яшчэ.



Масіў прадукаваных намі звестак мы можам упрыманіць як своеасаблівае «віртуальнае» люстэрка, як способ назіраць за сабой аўктыўна, не належачы на эмацыйныя адзнакі.

Такі спосаб назірання дает нам свабоду і магчымасць реальна зразумець, што і як працуе ў нашым целе, бяз возвірку на стэрэатыпы і ўсярэдненыя ўяўленіні. Мы можам пазбавіцца ад шматлікіх навязаных нам перакананьняў, асвойваць новыя звычкі ды адчуваньні, захоўваць свой жыццёвы досьвед

у лічбавым выглядзе і дзяліца гэтымі зьвесткамі 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? Адчуванье кантролю, якое нараджае назіранье, таксама вельмі важнае. Мы адчуваєм павелічэньне ўласных магчымасцяў, свой патэнцыял. Пачынаем верыць, што можам зъмяніць свае паводзіны.



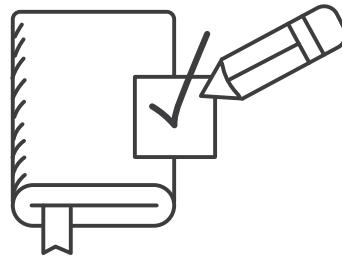
Усьведамленыне такой самаэфектыўнасці працуе нашмат лепш, чым традыцыйнае запалохваныне нэгатыўнымі наступствамі нездаровага ладу жыцця. Страх не працуе для абсолютнай большасці людзей на доўгатэрміновай аснове.

### Вядзеньне дзёньніка

Дзёньнік сну, харчаваньня, узроўню стрэсу, трэніровак, усьведомленасці і мэдытациі можна весьці па адной схэмэ: запісваць задачы, адзначаць аб'ём выкананага, якасць самаадчуванья, уносіць ідэі зы заўвагі. Раз на тыдзень, напрыклад, на выходных, прааналізуцьце 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 адкрыцыі ваших разважанняў і тыднёвага аналізу. Можна выкарыстоўваць дзёньнікі як у папяровым, так і ў лічбавым варыянце, адсочваючы кожны з рэсурсаў здароўя або яго асобныя кампанэнты.

*Дзёньнік перамогаў, падзякі, задавальненія і ня толькі. Даведзена, што любыя перамогі павышаюць узровень тэастастрону і адчувальнасць мозгу да яго: адзначаючы свае дасягненні, выробіце сабе добра. Ёсьць фармат дзёньніка ўзаемадносінаў, дзе партнёры ці муж і жонка робяць свае запісы, гэта дапамагае ўзаемаразуменію і паляпшае адносіны ў 70% выпадкаў. Можна весьці журнал памылак або журнал марнавання часу. Або, напрыклад, паспрабуйце скласыці антырасклад, куды вы першымі пачніце ўносіць адпачынак, час яды, сон, заняткі спартам і ўзнагароды сябе. Так вы зможаце ўзаконіць у сваім жыцці заняткі здароўем без*

*пачуцьця віны, бо не выпадкова кажуць, што праца — адна з самых небяспечных формаў пракрастынацый.*



Чэк-сіпісі, справаздачы

Дзёньнікі харчаваньня

Дзёньнік трэніровак

Дзёньнік стрэсавустойлівасці

### Штодзённік

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

### Чэк-сіпісі, або кантрольныя сіпісі

Чэк-сіпіс — гэта сіпіс умоваў, якіх трэба прытрымлівацца пры выкананьні задачы. Гэта тэхніка дазваляе адсочваць якасць паяўсядзённай рутыны і дбайнасць выкананьня пастаўленых сабе заданьняў. Зь цягам часу нашыя звычкі пачынаюць «дрэйфаваць», мы можам страчваць фокус і пачуцьцё напрамку. Кантрольны сіпіс — у ідэале ён зъмяшчаецца на адным аркушы і дапамагае пільнаўвацца абрацага шляху.

## Пытайцеся ў сябе

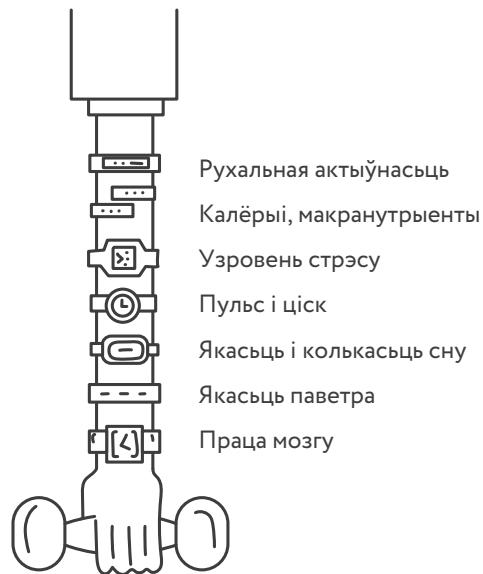
Практыка задаваць сабе пытаныні і шчыра на іх адказваць — выдатны інструмент. Для гэтага можна выкарыстоўваць чат-боты або праграмы для адказаў на пытаныні. Страйцеся фармуляваць пытаныні так, каб яны актыўна залучалі вас у разважаныні ды самааналіз. Хоць самае простае, што вы можаце зрабіць, каб ацаніць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

Як я могу 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 сёньня, каб добра сябе адчуваць?

## Паказынікі здароўя й гаджэты

Чым займаюцца біяхакеры? Вымяраюць сябе, дастасоўваюць да вялікага мноства мэтрыкаў систэмны падыход, паляпшаюць «пэрсанальныя звесткі», упłyваючы як на свой арганізм, так і на навакольнае асяродзьдзе. Біяхакеры выкарыстоўваюць прасунутыя фітнэс-трэкеры (напрыклад, смартпярсыёнак Oura), якія сочаць за колькасцю кроکаў, варыябельнасцю пульсу, фазамі сну і да т. п. Распаўсяюць атрымліваюць прылады дыстанцыйнага маніторынгу здароўя (non-wearable гаджэты), бо насіць і подзаряжать шматлікія гаджэты няўмка. Таму існуе, напрыклад, рэгістрацыя сну сэнсарнай стужкай у ложку. Зъмяншэнне памераў прыладаў вядзе да павелічэння хібнасці вымярэнняў у параўнанні з лябараторнымі вымярэннямі. Праўда, вытворцы такіх прыладаў запэўняюць, 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 ацэніваць ня толькі ўнутранае, але і навакольнае асяродзьдзе, заўважаючы, як на наша здароўе і самаадчуванье ўпłyвае 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 датчики вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ), чысьціні паветра (Р.М 2,5), вільготнасці ды іншыя дапамага-



юць сачыць за якасцю паветра як унутры пакоя, так і на дварэ.

## Біямаркеры

У XVIII стагодзьдзі лекары наракалі, што «падковам і капытам коней людзі надаюць больш увагі, чым уласным нагам», у XXI стагодзьдзі 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 рэчай, спрагнаваць, ацаніць рызыкі. Чым вышэйшая рызыка таго ці іншага захворвання, тым больш агрэсіўнай павінна быць тэрапія, больш дбайным — адсочванье прагрэсу, больш падрабязным — маніторынг пабочных эффектаў і да т. п.

*Апошнім часам папулярнасць набываюць «оміксныя» аналізы, калі вывучаецца поўны профіль: аналіз усяго геному, мікробіёму, эпігеному, транскрыптому (РНК-профіль), цытакіному (набор цытакінаў — узровень запалення), пратэому (набор белкоў крыві), мэтабалёма (профіль і канцэнтрацыя нутрыенты на крыві) і да т. п. Але такія падыходы вельмі дарагі і пакуль недасяжныя большасці чытчоў, хоць па аналізе ДНК мы ўжо сёньня можам падбіраць больш аптымальныя препаратаў (фармакагеноміка). Камбінаванае выкарыстаныне ўсіх «омікаў» для канкрэтнай мэты называецца паноміка («panomics»), і, магчыма, за ёй будучыня прэцызійнай (дакладнай) мэдыцыны, якая дазваляе максімальная дакладна-*

*падбіраць лячэнне для канкрэтнага чалавека з канкрэтнай хваробай.*

Напрыклад, дасъледаваньні паказваюць, што, калі людзі зь пераддыябетам ня ўносяць карэктываў у свой лад жыцьця, большасць зб іх на працягу 10 гадоў сутыкаецца з раззвіцьцём цукровага дыябету 2 тыпу, зь іх у 15–30 % хвароба раззвіваецца на працягу пяці гадоў. Калі людзі з пачатковымі кагнітыўнымі разладамі нічога ня робяць, у іх ёсьць вельмі высокая рызыка раззвіцьця 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 аптымальным зьяўляюцца значэнні 0,1–0,65, а рызыка для здароўя расьце ўжо са значэння 1.1. Таксама аптымальнае значэнне залежыць ад канкрэтнай тэрапэўтычнай мэты. Напрыклад, чым вышэйшая рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым меншым будзе аптымальнае значэнне ЛПНШ (ліпапратэіны нізкае шчыльнасці).

Мінімальны набор аналізаў уключае тая базавыя паказынікі, як глюкоза, інсулін, глікаваны гемаглябін, 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 захоўваньня і аналізу вынікаў можна выкарыстоўваць адмысловую праграму, якая было створаная пры маім удзеле, — CarrotCare (iOS).

**Біямаркеры, якія можна маніторыць:**



- Ліпідны профіль
- Глікемічны профіль
- Вітаміны і мінэралы
- Гармоны і біяхімія
- Запаленне ды імунітэт
- Скорасць старэння
- Акісльяльны стрэс

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

**Тлушчавы статус:** агульны халестэрын, халестэрын высокай шчыльнасці, халестэрын нізкай шчыльнасці, трывгліцэрыды, акісльенія

ЛПНШ, аполіпапратэін А1 аполіпапратэін В, лептын, адышпанэктын, амэга-3 індэкс і вытворныя гэтых паказынікаў.

**Запаленчыя маркеры:** высокачулівы тэст на С-рэактыўны бялок, інтэрлейкін 6, фібрыйнаген.

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

**Пячоначныя маркеры:** альбумін, білірубін агульны і звязаны, Алат, АсАт, ГГТП.

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

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

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

### Хатнія прылады

Цяпер можна купіць розныя датчики для самастойнага вымярэння паказынікаў здароўя — ад узроўню глюкозы і кетонавых целяў у мачы або дыханьні да ціску і сатурацыі (узровень насычэння крыві кіслародам). У прыватнасці, за час распаўсюджвання каранавіруснай інфекцыі павысіўся попыт на пульсаксіметры — аппараты, якія вызначаюць сатурацыю, каб была магчымасць своечасова заўважыць дыхальную недастатковасць.

З'явілася шмат датчикаў для кругласутачнага адсочвання ваганьняў глюкозы, напрыклад Free Libre. Яны дапамагаюць зауважыць 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 звязаць іх з пэўнымі станамі. Празмерны і працяглы скачок глюкозы пасля прыёму ежы павышае рызыку інфаркту міякарда ў 4–5 разоў, прычым незалежна ад яе узроўню нашча. З дапамогай аптачнага аналізатора ўзроўню глюкозы можна вымяраць рэакцыю менавіта на прыём ежы.

### Інструментальная вымярэніі

Бадай кожны орган можа быць старанна абыследаваны — і для гэтага вынайшлі мно-

тва розных мэдыцынскіх спосабаў абсьледаванья. Напрыклад, ацэнка стану сардэчна-сасудзістай систэмы ўключае вымярэнне артэрыйяльнага ціску, пульсу спакою, УГД сасудаў шыі, УГД міякарда, мультысъпіральную кампьютарную тамаграфію сасудаў сэрца, вымярэнне калянасьці артэрый ў рознымі спосабамі, ЭКГ, манжэтавы тэст, нагрузкчныя тэсты. Мэтазгоднасць выбару таго ці іншага інструменту залежыць ад канкрэтнае сутурацыі.

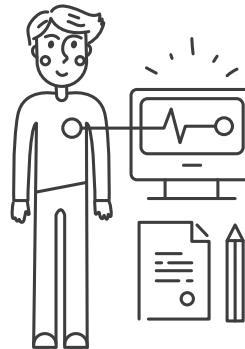
**Напрыклад, якія ёсьць дасьледаваныні сэрца і сасудаў?**

**Ультрагукавыя дасьледаваныні.** УГД брахіяцефальных сасудаў з вызначэннем таўшчыні комплексу інтыма-мэдыя. Таўшчыня комплексу інтыма-мэдыя — гэта важны паказынік рызыкі атэросклерозу і гіпэртрафіі цяглічнага пласта сасудаў. Таксама такое абсьледаванье выявляе наяўнасць або адсутнасць атэросклератычных бляшак, што паказвае іх распаўсюджанасць і ў іншых сасудах арганізма. Кожны 0,1 мм таўшчыні павялічвае рызыку інфаркту міякарда на 15 %. Значэнны вышэйшая за 0,9 мм лічацца высокімі, нармальныя значэнныні — 0,7 мм і ніжэй.

**Эхакардыяграфія.** ЭхАКГ сэрца зъяўляецца адчувальным мэтадам дасьледаванья стану міякарду. Карысны і «манжэтавы» тэст, ён жа «крываток-апасродкованае пашырэнне» (FMD — Flow Mediated Dilatation) плечавай артэрыі, калі яе перакрываюць манжэтай на 5 хвілінаў, а затым, пасля зьняцця, ацэньваюць прырост дыямэтра плечавай артэрыі — слабы прырост гаворыць пра эндатэліяльную дысфункцыю.

**ЭКГ.** Паколькі часам небяспека тоіца ў парушэннях ритму, то ававязкова трэба проводзіць содневы маніторынг ЭКГ Холтэра, якіе нярэдка фіксуе арытміі, якія на звычайнай кардыяграме. Нагрузачная праца (трэдміл або велаэррамэтрыя) дазваляе ацаніць, як реагуе ЭКГ на павелічэнне частасці сардэчных скарачэнняў, ці зъяўляюцца ішэмічныя зъмены, парушэнны ритму, ці падвышаецца ціск.

**Мультысъпіральная кампьютарная тамаграфія сасудаў сэрца** паказвае адклады кальцыю ў сасудах сэрца, што дастаткова дакладна вызначае вашую рызыку. Колькасць кальцыя вымяраеца ў кальцыевым індэксе паводле Агатстона. Ідеальная значэнне нуль, але каранарная кальцыфікацыя вышэйшая за 300 адзінак Агатстона — гэта паказынік высокай рызыки.



- Нагрузачныя тэсты
- Электракардыографія
- Ультрагукавое дасьледаванье
- Тамаграфія
- Сканаванье

**Калянасць артэрый.** Калянасць сасудзістай съценкі звычайна вызначаецца з выкарыстаннем вымярэння хуткасці распаўсюджванья пульсавай хвалі ў аорце або аартальнага індэксу аугмэнтациі. Падвышаная калянасць зъяўляецца чыннікам рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Вымераць яе можна адмысловымі прыладамі, а ўскосна меркаваць пра яе — па шыкалатка-плечавым індэксе (ШПП) і пульсавым ціску.

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

### Дакладнасць вымярэнняў

У адным з дасьледаванняў удзельнікі апраналі на адну руку некалькі фітнэс-брэнзалетаў і атрымлівалі выразна адрознія значэнны актыўнасці. Таму важна правяраць дакладнасць, сачыць за трэндамі зьевестак, то бок за дынамікай ваганьняў працяглы час. Гэта дазволіць адрозніць выпадковае ад заканамернага.

### Самаацэнка

Важна пазбягаць нэгатыўнай ацэнкі сваіх намаганьняў і парананьня сябе зь іншымі. Дасьледаваныні паказваюць: калі вы лічыце, што ваша актыўнасць горшая, чым у знаёмых, то імавернасць таго, што вы зоймечесь спартам, зьніжаецца! Людзі, якія лічаць, што займаюцца спартам больш за сваіх сябров, жывуць даўжэй, нягледзячы на аднолькавы аб'ём трэніровак і аднолькавы ўзровень здароўя. Таму ня трэба параноўваць сябе з рознымі спартоўцамі ў фэйсбуку і хвалявацца. Занадта сур'ёзнае і крытычнае стаўленыне да свайго здароўя і канцэнтрацыі на нэгатыве можа прывесці да эфекту нацеба (антыплацэба), што правакуе нездароўе.

Не парайноўвайце сябе зь іншымі і стаўцеся з аптымізмам нават да невялікіх сваіх кро-каў!

### Марнаваньне часу

Вымярэнъне мноства паказынікаў зъяде час. Бо рэсурс нашай увагі абмежаваны, мы можам губляць шмат часу на рутыну, а пра-цаzdольнасць пры гэтым будзе зъмяншацца. Дасъледаваньні паказваюць, што гаджэты не заўсёды аказваюць такі ж пазітыўны ўплыў, як, напрыклад, вядзенне дзённіка. Хаця тыя, хто насіў фітнэс-бранзалет, прысьвячалі фізычнай актыўнасці ў тыдзень на паўгадзіны больш, розніцы ў здароўі паміж удзельнікамі кантрольнай группы выяўлена не было. Іншае дасъледаваньне паказала, што тыя, хто не насіў гаджэт, у праграме паходаньня скінулі больш вагі.

### Закон Гудхарта

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

Калі арыентавацца на адзін паказынік, ігноруючы астатнія, гэта, хутчэй за ўсё, прывядзе да памылак. Нельга ацэньваць стан машины па прабегу (лічыльнік лёгка скруціць), ня варта ацэньваць кахранье па колькасці падарункаў, а дзяцей — па прынесеных ацэнках. Біямаркеры — гэта добра, але яны павінны быць толькі падказкамі, а ня нашымі мэтамі. Напрыклад, эпігенетычны ўзрост можна адкаціць вітамінам  $D$ , гармонам росту, вітамінам  $B_9$  і  $B_{12}$ , шэрагам прадуктаў (мяса птушкі), але ніводнае з гэтых уміашаньняў не зъмяншае съяротнасць і не падаўжает жыцць.

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

### Гіпэрдыягностыка

Гэта дастаткова небяспечная зъява ў сучаснай мэдыцыне, наройні з залішнім лячэннем. Абсьледаваньне здаровых людзей часта вядзе да пастаноўкі непатрэбных дыягназаў. Гэта чапляе на чалавека пэўны цэлік і прыводзіць да того, 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 шматлікім дыягназамі людзей.

Дарога ў пекла выбрукаваная добрымі намерамі, і часам жаданьне дапамагчы вядзе да неспрыяльных наступстваў. Псэўдазахворванье — гэта выяўленыне такіх формаў хваробы, якія ніколі б не прывялі да зъяўлення сымптомаў або заўчаснай съмерці.

Паводле дасъледаваньняў, калі траціны людзей з дыягназам «астма» ня маюць такога захворваньня, а дыягназ «гіпэртэнзія» часам можа быць пастаўлены няслушна: гіпэртэнзія «белага халата» — сам факт наведваньня лекара ў паліклініцы прыводзіць да павышэння ціску. Або, напрыклад, падвышэнне антыцелаў да шчытавіцы для некаторых адмыслоўцаў ужо зъяўляецца нагодай для уміашаньня. Таксама чынам часта ставяцца неабгрунтаваныя псыхіяtryчныя дыягназы, астэахандроз, СДУГ і нават рак.

Пры поўным МРТ цела ў 40 % людзей могуць быць выяўленыя нейкія ўтварэнні, якія называюць «інцэдалома». У абсолютнай большасці выпадкаў гэта дабраяканская ўтварэнні, напрыклад гемангіёмы печані. Калі кожнае з тых утварэнніў пункціраваць або спрабаваць выдаліць, гэта можа нанесці сур'ёзную шкоду здарою.

Вядома, тут працуе і проблема чаканьняў: калі ужо нешта выяўлена, то ад лекара чахаюць прызначэння разгорнутага лячэння, а ня проста назіраньня або парадаў па зъмене ладу жыцця. І заўсёды застаецца пытаньне асабістай карысці: калі ў сярэднім нейкі спосаб ранній дыягностыкі можа быць неэфектыўным, то менавіта ў вашым выпадку ён можа выратаваць жыцць.

### Індывідуальная праграма

Канкрэтная праграма абсьледаваньняў залежыць ад узросту чалавека, наяўнасці

чынныкаў рызыкі захворванняў, біямаркераў. Напрыклад, для вызначэння аптымальнага спосабу скрынінгу каларектальнага раку важна ведаць, што яго чыннікамі рызыкі зьяўляюцца запаленчыя захворваныні кішачніка (язвавы каліт, хвароба Крона), спадчынны адэнаматозны паліпоз, пэўны стыль харчавання. Таксама наяўнасьць сваякоў з каларектальным 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 ранній прафіляктыкі.

**!** Зъярыце інфармацыю пра сваё здароўе ў адным месцы, магчыма, і на воблачным носябіце, 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, маніторинг пабочныхных эфектаў лекаў.

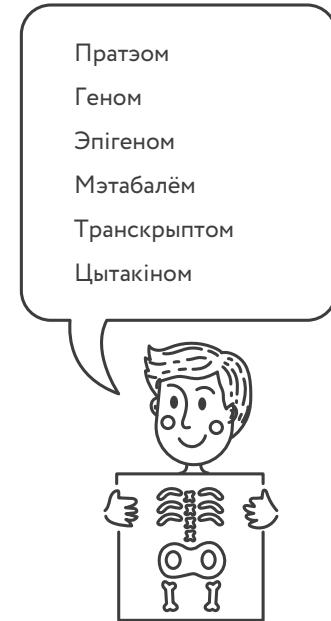
**Раннняя дыягностика.** «Мудрыя лячылі сябе раней, чым выяўлялася захворванне... Чакаў хваробу, каб ужываць лекі, ці чакаў парушэнні, каб затым дамагацца супакою, – гэта ўсё роўна як, дачакаўшыся смагі, пачаць капаць калодзеж, ці дачакацца пачатку вайны, каб каваць зброю. Ці ня будзе занадта позна?» (Нэй-Цзін).

Прафіляктычныя дасьледаваныні мае сэнс пачынаць прыкметна раней, чым рэкамэндуюць. Так, атэрасклератычнае паражэнне сасудаў 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 съмерці звязана з атэрасклерозам.

Дасьледаванье PDAY вывучала аўтапсію амаль 3000 людзей ва ўзросце 15–34, 13% абсьледаваных аказаліся з выяўленым атэрасклерозам (уключна зь нестабільнымі бляшкамі). Выяўленыя прыкметы атэрасклерозу абдамінальнай аорты ў 20% (15–19 гадоў), 40% (30–34 гады), паражэнне каранарных

артэрый ў 10% (15–19 гадоў), 30% (30–34 гады). У іншым дасьледаваньні 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 (сяродні ўзрост 26) паказалі каранарны атэрасклероз у 78%, пры гэтым звужэнне прасвету артэрый больш чым на 50% – у 20% выпадкаў, больш за 75% прасвету – у 9%. Як бачыце, паражэнні сардэчна-сасудзістай сістэмы часта ўзьнікаюць даволі рана. Таму прэвэнтыўная дыягностика можа быць эфектыўнай і карыснай. Можна запаволіць і нават скіраваць на зад працэс атэрасклерозу.

**Генетычнае тэставанье.** Існуе вялікая колькасць розных тэхналёгій тэставаньня, ад частковага да поўнагеномнага, і кампаніяў, якія займаюцца тэставаннем. Варта загадзя адзначыць, што сувязь захворванне-гены далёка не заўсёды адназначная, таму да атрыманых рэкамэндацый варта ставіцца скептычна.



Толькі невялікая колькасць генаў вывучаная настолькі, што стала магчымым вызначыць іх узаемусувязь з некаторымі захворваннямі і способы перадухілення рызыкі. Напрыклад, сувязь BRCA1 і раку грудзей, АРОЕ і хваробы Альцгаймэра.

Што тычыцца мультыфактарыяльных захворванняў, напрыклад атлусыцення, то дакладнасць генетычнага тэставаньня тут дастаткова малая і можа перакрывацца асяро-

дэздзем і ладам жыцьца. Нязначае павелічэнне рызыкі, як правіла, не нясе практычнай інфармацыі і не вястуе ўзынікнення захворвання. Таму для шматлікіх хваробаў лябараторны аналіз крыві куды дакладнейшы за генетычны тэст. Гэтую паслугу пратануюць розныя кампаніі, ад 23andMe да расшыфроўкі поўнага геному па ўмераных коштах у Dante Labs.

Многія гены дазваляюць ацаніць нашу рэакцию на розныя прадукты і лекавыя прэпараты: напрыклад, у каго кафэін выклікае трывожнасць або артэрыйальную гіпэртэнзію, у каго вышэйшая рызыка пабочных эфектаў пры ўжыванні пэўных прэпаратоў, для каго гэтыя лекі будуть асабліва эфектыўныя ці неэфектыўныя. Можна ацаніць свае спартовыя здольнасці (напрыклад, маратонец вы ці спрынтар), даведацца пра ўнікальныя характеристыкі, пачынаючы ад успрыманні пахаў і сма�� да вызначэння хранатыпу (сава ці жаўрук). Выбар жа пэўнай дынеты ці віяду спорту паводле звестак тэсту пакуль не атрымаў дастатковай колькасці навуковых паўерджананняў.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці робіце вы штогадовае абсьледаваньне?
  2. Ці ёсьць у вас індывідуальная праграма абсьледавання? Ці ведаеце вы свае рызыкі?
  3. Ці часта вы турбуецеся праз вынікі абсьледавання?
- 3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце»**

«Колькі здароўя і сіл змарнаваў на сваё здароўе і сілу» (О'Генры). Калі людзі заканчваюць мае навучальныя курсы рэурсаў здароўя, то дзівяцца, як складана створаныя наша цела і мозг і як проста весьці здаровы лад жыцьця. Пачуцьцё яснасці і палёгка — гэта натхняльныя азарэнны. Бо сучасныя мэдыя пратануюць такі набор узаемна супрацьлеглых поглядаў на здароўе, што чалавек блытаеца, нявызначанасьць замінае яму дзейнічаць правільна.

Нашкодзіўшы сабе экстрэмальным аздараўленнем, чалавек губляе і веру ў сябе, і ўсякае жаданыне займацца здароўем. Таму не съпяшайтесь. Спачатку — тэхніка бяспекі. Бо чым эфектыўнейшы які-небудзь падыход,

тым небяспечнейшыя могуць быць яго пабочныя эфэкты, а цалкам бяспечныя толькі бясплённыя сродкі. Зъмена харчавання, павелічэнне нагрузкі, уплыў на сваё асяроддзя — на кожным кроку можа нешта здарыцца: напрыклад, пры няправільнай тэхніцы практыкавання ў магчымая траўма, хуткі скід вагі можа толькі справакаваць яе набор.

Наш мозг супраціўляецца рэзкім зъменам ладу жыцьця, асабліва калі іх мэта яму да канца незразумелая. Чалавек, які еў мала клятчаткі, пры пераходзе на здаровае харчаванне і рэзкім павелічэнні колькасці зеляніны, сырой гародніны і бабовых можа сутыкнуцца з павелічэннем газаўтварэння ў кішачніку. Пакутуючы ад такога пабочнага эфекту, ён можа вырашыць, што здаровае харчаванне — сапрауды не для яго. Адыліж дастаткова было дзейнічаць паступова, даўши магчымасць сваёй мікрафлёры адаптавацца да павелічэння клятчаткі. Дасьледаванні паказваюць, што за месец рэгулярнага ўжывання абсолютная большасць выдатна пачынае страваваць і гародніну, і бабовыя. Рухаемся ад невялікай колькасці тэрмічна апрацаванай гародніны, павялічаем аб'ём, затым дадаём болей сырой — дзейнічаем плыўна і пазбягаем такіх пабочак.

У шмат каго здаровы лад жыцьця асацыяруеца з чалавекам, які абчапляўся датчыкамі, пастаянна лічыць калёры і нэрвова ўвечары ходзіць кругамі, дабіраючы крокі да запаветных 10.000. Калі мы глядзім на свой шчыльны расклад, то адчуваем роспач, бо не знаходзім магчымасці ўпіхнуць усе гэтыя аздараўленчыя практыкі.



Ня варта хвалявацца. Адказна заяўляю: сапраудная практыка здароўя павінна зараджацца вас энэргіяй і вызываць час. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя.

Напрыклад, у харчаванні вы зэканоміце кучу часу і сілаў, калі будзеце есці радзей, 2–3 разы на дзень. Прыйбіраючы 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 дадаесьць і адпачынку, і бадзёрасці.

Сапраўдныя здаровыя звычкі — гэта інвэстыцыі, якія шматкроць акупляюцца. Галоўнае, што вам спатрэбіцца, — гэта некаторыя намаганыні на этапе іх укараненія ў сваё жыццё. Працууючы зъ людзямі, 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 мэтыкамі і часта выпускаюць мэту з-пад увагі. Напрыклад, у харчаваныні пачынаюць факусавацца толькі на «натуральнасці» прадуктаў, ядучы супэркалярыйныя «натуральныя» сушаныя фінікі, забыўшыся аб правіле кіравання калярыйнасцю. Так, вам падабаецца трэнажор для прапампоўкі асобных пучкоў цягліцаў, якія выглядае крута, але для вас нашмат важнейшыя базавыя практикаваныні. Ня трэба спачатку факусавацца на дэталях, факусуйцеся на галоўным і рабіце яго прасьцейшым. Да сведчаны кухар скарачае колькасць страваў у мэню, каб зрабіць іх ідэальнымі, да сведчаны трэнер не дае пачаткоўцу дзесяць складаных практикаваньняў.

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

Наколькі акупляюцца інвэстыцыі ў здароўе? 14 гадоў жыцця — гэта дастатковы выигрыш для вас? А спалучэныне такіх элемэнтарных правілаў, як адмова ад курэння, здаровае харчаваныне, падтрыманіне нармальнай структуры цела, зыніжэніе спажываныня алькаголю і паўгадзіны фізычнай актыўнасці ў дзень могуць падвойжыць жыццё на 14 гадоў у жанчынаў і на 12 гадоў у мужчынаў, а таксама зыніць на 55% рызыку съмерці ад усіх прычынаў, у тым ліку 44% рызыкі съмерці ад раку і 72% рызыкі съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворванняў у параўнаныні з тымі, хто не выконвае гэтыя правілы. Няўжо гэтыя пяць правілаў складаныя для выкананія і патрабуюць адмысловых ведаў? Не. У наступных разьдзелах вы знайдзе конкретныя парады і пратаколы для іх укараненія ў паўсядзённае жыццё.

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

З мадыфікацый чыннікаў рызыкі съмерці, тых, што можна зьмяніць і пазбегнуць, лепш за ўсё вывучана курэньюне. Але ёсьць шэраг іншых чыннікаў, шкода ад якіх выяўленая ня менш — а часам і мацней, хоць гучаць яны цалкам штодзённа і бясьпечна. Памятайце, асноўную ўвагу трэба надаваць таму, што сапраўды важна, а ня проста «карысна для здароўя». Карысных рэчаў — вялікае мнóstva, а жыццёвых важных насамрэч усяго сем.



Звычкі, якія могуць упłyваць на здароўе нават горш за курэньюне: гіпадынамія, дрэннае харчаваныне, пустэльніцтва, недасып, стрэс, самота, ніzkі сацыяльны статус.

**Гіпадынамія.** «Сядзеньне — гэта новае курэньюне» — 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 кампенсуюць цэлы дзень, праведзены седзячы. Працуице хоць часткова стоячы, сам так раблюю і іншым раю.

**Дрэннае харчаваныне.** Дрэннае харчаваныне — магутны чыннік рызыкі: па розных ацэнках, харчаваныне складае каля 50% якасці жыцця: яно ўпłyвае на здароўе мацней, чым курэньюне, наркотыкі, неабароненны сэкс і шматлікае іншае разам узятае. Зрешты, гэта ня значыць, што, калі вы ясьце правільна, то вам можна курыць і займацца выпадковым сэксам.

**Дэфіцыт сонечнага сіяния.** Пустэльнасць і пазбяганыне сонца пагаршае здароўе. Вядома, сонечныя апёкі і саляры — гэта чыннік рызыкі ўзынікненія раку, але дэфіцыт сонечнага сіяния адмоўна ўпłyвае на самадчуваныне.

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

**Стрэс.** Ня ўсякі стрэс кепскі, але некантралюемы хранічны стрэс вельмі небясьпечны. Калі казаць пра «дозу», то хранічны стрэс

параўноўваюць з эквівалентам выкурваньня 5 цыгарэтаў у дзень. Працагалізм таксама небяспечны: перапрацоўкі павышаюць рызыку заўчастнае съмерці на 20%.

**Самота.** Сацыяльнае асяродзьдзе вельмі важнае для паўнавартаснага здароўя. Паталягічную ізаляцыю і вымушаную самоту параўноўваюць з курэннем 15 цыгарэтаў у дзень і павелічэннем рызыкі шматлікіх захворванняў і дэструктыўных паводзінаў. Самота павялічвае рызыку съмерці ва ўзросце да 35 гадоў на 30 працэнтаў. Вядома, важна адразніваць самоту съядомую, якая прыносіць вам задавальненне, і вымушаную, калі вы пакутуеце ад дэфіцыту камунікацыі.

**Беднасць, ніzkі сацыяльны статус і няроўнасць.** Ня верце, што высокая пасада, шматгадовая адукцыя або вялікі даход вам нашкодзяць, усё наадварот. Чым вышэйшую сацыяльную пазыцыю вы займаецце, тым лепшае ваша самаадчуваанье. Чым больш вы зарабляеце, тым даўжэй пражывяце. Чым вы больш паспяховыя — тым здраравейшыя. Ня верыце? Чытайце раздзел пра сацыяльны статус.

### Прэч пэрфэкцыянізм

Лепей зрабіць зусім мала, чым наогул нічога: трymайцца прынцыпу мінімуму. У нас часта жыве памылка — прывітаныне пэрфэкцыяністам, — што калі ўжо няма магчымасці зрабіць ідэальна, то ня варта і пачынаць. Але ў адносінах да здароўя гэта не працуе.

! Для падтрыманья здаровых звычак нават мінімум намаганьняў дапамагае ўтрымліваць систэму і не перарываць штодзённы ланцужок дзеяньняў.

Зрабіць мінімум — не выклікае ўнутранага адрынвания, нягледзячы нават на стомленасць, бо съмешна ж баяцца 20 прысяданьняў? Няма часу і месца мэдытаўцаў? Можна выйсьці на гаубец ці адысьці ў прыбіральню, каб на працягу пары хвілінай сфакусавацца на дыханні. Няма часу на трэніроўку? Прайдзіцесь сходамі: трошки фізычнай актыўнасці нашмат лепш, чым наогул ніякага руху.

Першыя крокі — найважнейшыя. Найцяжэй нам менавіта пачаць нешта рабіць, ініцыяваць само дзеяньне. Затое ўжо калі пачалі, тут надыходзіць прыемнасць, і мы ўжо можам займацца даўжэй. Так што як ня хочаце бегаць — проста абуіце красоў-

$$\begin{array}{rcl} \text{1,01}^{\frac{365}{365}} & = & \text{37,8} \\ \text{0,99}^{\frac{365}{365}} & = & \text{0,03} \end{array}$$

Штодзённыя  
невялікія звычкі

кі і абыдзіце дом, хай гэта будзе ваш мінімум. Самае нязначнае дзеяньне лепшае за поўную адсутнасць такога. Напрыклад, калі ў вас няма часу на перапынак, хоць праста ўстаныце-сядзьце, гэта ўжо будзе добра.

У стрэсавых умовах вельмі карысна любое актыўнае дзеяньне, нават імпульсіўнае — а пры стрэсе мы звычайна дзейнічаем імпульсіўна. Гэта павялічвае адаптыўнасць, памяншае імавернасць фармаванья вывучанай бездапаможнасці, павялічвае ўпэўненасць, дапамагае ўкараняць і падтрымліваць звычку ў новых умовах, у новым канцэпце.

### Пытаныні і заданыні

1. Якая асаблівасць вашага ладу жыцця, на ваш погляд, мацней за ўсё кароціць яго? Што вы можаце з гэтым зрабіць?

2. Ці важна вам разумець сэнс рэкамэндацыі па здароўі, каб яе прытрымлівацца?

3. Ці бывала такое, што вы не трымаліся парады, калі яна была заскладаная?

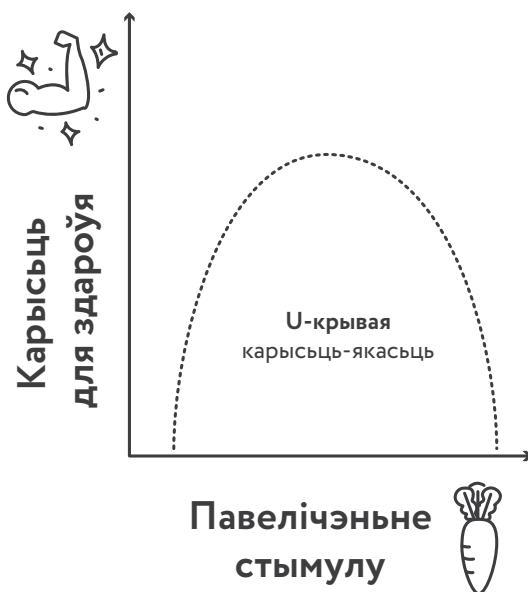
### 4. Прынцып «залатой сярэдзіны»

Жаданыне быць здаровым — гэта выдатна, бо «той, хто хоча быць здаровым, збольшага ўжо крыяе». Але многім людзям мала праста акрыяня, яны хочаць атрымаць усё і адразу: калі ўжо худнець, то жорсткая галадоўка, калі ўжо бегаць, то адразу на марафон, калі ўжо съядомасць, то ў Індію на віпасану. Толькі вось жыццё — гэта марафон, а ня спрынт, і для бяспечнай змены патрэбны час. Мы забываєм, што нашае цела мае свае законы і сваю скорасць змены: цела павольнейшае за розум.

Чым меншная скорасць — тым меншая рызыка зрыву. Важна паступова павялічваць нагрузкі, паэтапна скідаць вагу. Напрыклад, бяспечная хуткасць пахудання вар'юеца ў значэннях 500–1000 грамаў на тыдзень.

Чым больш чалавек губляе вагі, тым вышэйшая рызыка адкату і ўскладненіця — ад парушэнія харчовых паводзінаў да тлушчавата гепатозу печані.

Залатая сярэдзіна здароўя — гэта баланс паміж адсутнасцю якога-небудзь клопату пра здароўе і апантанасцю ім. Прынцып «больш — значыць лепш» тут не працуе. Практычна для ўсіх рэурсаў здароўя існуе У-падобная сувязь паміж колькасцю намаганіяў і атрыманай карысцю. Гэта значыць, што больш — гэта часцяком шкода. Напрыклад, дасыльдаваныні выявілі У-падобную сувязь паміж бегам і съмяротнасцю: ёсьць верхня мяжа карысці і фізyczнай актыўнасці. Залішняя актыўнасць можа зъмяншаць узровень тэстастэрону, парушаць мэнструальны цыкл, прыгнятак імунітэт.



Здароўе — гэта так крута, ажно можа выклікаць устойлівую залежнасць, якая патрабаваць павелічэння дозы для большага задавальненія. Рацыянальнасць тады адсоўваецца на другі плян, галоўнае — атрымаць больш кайфу. Таму людзі бягучы ўсё большыя маратоны, плывуць бясконцыя дыстанцыі, спрабуюць ўсё даўжэй галадаць, імкнунца браць ўсё большую вагу, зъвяртаюцца да рызыкоўных відаў спорту, нягледзячы на высокі траўматызм і рызыку съмерці. Такія ЗЛЖ-залежнасці ня маюць нічога агульнага са здароўем. Чалавек, які «зъняўся» з наркотыкаў і «перасеў» на маратоны, толькі зъмяніў аб'ект залежнасці, а не

акрыяў. Хоць грамадзкая шкода ад марафонаў, вядома, меншая, чым ад наркотыкаў.

Зашмат карыснага — шкодна. Напрыклад, фолевая кіслата. У высокіх дозах яна ўзмацняе праліферацыю клетак, што можа паскорыць атэросклероз. І калі прадукты забяспечваюць вам дастатковую колькасць В<sub>9</sub>, то дадатковы прыём фолію не дадаць карысці, але можа павялічыць рызыку для здароўя. Гэта ж датычыцца і вітамінаў, проста прыпіваць іх можа быць небяспечна. Індывідуальны падыход — выяўленне дэфіцытаў і карэкцыя іх. Дэфіцыты могуць узянікаць з розных прычынаў — нізкае ўтрыманье вітамінаў або мінералаў у прадуктах (кепскі ражыён, бедная глеба), дрэннае ўсмоктванье праз спалучэнне прадуктаў або захворванняў (нізкая кіслотнасць страўніка), генетычныя асаблівасці, якія перашкаджаюць засваеніню, падвышанае выдаткованье арганізмам. Таксама шкодная залішняя колькасць вітамінаў В<sub>12</sub>, А, Е і шэрагу іншых. Гіпэрдозы вітаміну D могуць справакаваць кальцыфікацыю крываносных сасудаў.

Напрыклад, пагаршаюць усмоктванье жалеза з прадуктаў і дадаткаў (танін гарбаты, какава, кава і інш.), фітаты (каши, перапечкі і да т. п.), фасфаты і кальцый (уся мацочка), аксаляты і інш. Так, дадатковы прыём на працягу 10 дзён малака і сыра на 30–50 % зьнізіў засваеніе жалеза. А гарбата на 62 % зьніжае засваеніе жалеза ў падарыўнанні з вадой. Паляпшаюць усмоктванье жалеза: вітамін С ды іншыя арганічныя кіслоты, уключаючы цытрынавую, бурштынавую і інш., фруктоза, сарбіт, амінакіслоты (мэтіянін, цыстэін і інш.), «чыннік жывёльнага бялку»: міяглабін + гемаглабін. Вітамін С — наймацнейшы чыннік паляпшэння ўсмоктвання жалеза. Могуць нашкодзіць і дадаткі, напрыклад п'яце шмат цынку — ён блікуе засваеніе медзі, п'яце кальцый — ён зьніжае ўсмоктванье жалеза.

Усё залежыць ад дозы і спосабу выкарыстання. Як казаў сярэднявечны лекар Парачэльс: «Яд або лекі — усё залежыць ад дозы». Калі людзі чуюць пра шкоду нечага, дык трэба заўсёды ўдакладняць контэкст: каму шкодна? у якім аб'ёме? у якім рэжыме?

Шкода ад солі? Шкодны менавіта лішак солі, у высокіх дозах, якія знаходзяцца ў падфабрыкатах, а не ў вашай салынцы. Асабліва шкодная соль, калі ў харчаваныні мала

калію. А вось поўная адмова ад солі можа пагоршыць здароўе.

**Шкода ад сонца?** Дэмантазыя сонца як прычыны раку скуры і фотастарэння прывяла да эпідэміі дэфіцыту вітаміну D. Сонца небяспечнейшае для людзей са съветлай скурай, у сярэдзіне дня і летам, калі офісныя работнікі бяз звычкі да рэгулярнага загару ляжаць пад ім цэлы дзень, калі ў родзе ёсьць выпадкі мэляномы. А вось поўнае пазьбяганье сонца вельмі шкоднае для здароўя, і прыёмам вітаміну D яго не кампенсуеш.

**Шкода ад сацыяльных сетак?** Вядома, калі вы бязмэтна шынтарыце па іх. Карысна — калі камунікуеце і працуеце. Поўная адмова можа паглыбіць ізаляцыю і прывесці да самоты.

**Шкода ад фруктозы?** Высокі ўзровень яе спажыванья на тле пераяданьня — вядома. Але вось поўнае выключэнне з рацыёну — менш за 20 грам у дзень — не прынясе карысці, а можа нават і нашкодзіць.

Дыеты наогул схільныя да неймаверных скрайнасцяў і абвінавачваньня асобных групай прадуктаў ва ўсіх «съмяротных грахах». То шкодным лічыцца любая колькасць жывёльнай ежы ў вэганаў, то расыліны аб'яўляюцца шкоднымі ў карніворцаў, то абвяржэнне карысці абястлушчаных прадуктаў прыводзіць да масавага захаплення кета-дыетай. Нехта абвішчае прычынай усіх бедаў апрацоўку прадуктаў і сыходзіць у сырэадзтва, іншыя лічаць, што сутнасць — у падліку калёрыяў, і наогул няважна, яблык гэта або эклер, — галоўнае датрымлівацца балансу.



**Замест таго каб зважаць на рацыянальнасць дзеяньняў, людзі выбудоўваюць на звычках свае жыццёвяя каштоўнасці і нават съветапогляд.** Але здароўе — гэта не пытанье веры, а пытанье эфектыўнасці і навуковага падыходу.

Таму ня варта верыць і мне: чытайце маю книгу скептычна, пераправярайце мае съцвярдзэнні і съмелу адпрэчвайце тыя, якія не пацвярджаюцца навукай. Зрэшты, спадзяюся, такіх будзе няшмат.

### Сярэдзінны шлях

Залішні клопат аб здароўі можа яго пагоршыць. Часта я атрымліваю паведамленыні

накшталт: «У мяне сёньня баліць правае калена, доктар, што гэта значыць?» Шчыра, я ня ведаю. Ёсьць народная мудрасць, маўляў, «здароўе — гэта калі кожны раз баліць у іншым месцы», таму ня варта бегчы лячыцца па дробязях, якія праходзяць самі. Залішняя заклапочанасць здароўем — прыкмета нездароўя, пра гэта мы ўжо гаварылі.

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасцяў і ваганьня паміж імі. Звычайнія парады здаюцца нам нуднымі, хochaцца болей крутых і прагрэсіўных штук, магчымасці бачыць, што там у нас адбываецца ў целе. Лічбы даюць нам адчуванье контрлю і спакою. Але ж яны могуць і сур'ёзна нашкодзіць.

Буда Гаўтама ў свой час таксама быў схільны да такіх арэляў. Перасычаны жыццём малады прынц у цудоўным палацы, акружаны задавальненнямі ды ізаляваны ад усяго непрыемнага сваім бацькам, у пагоні за асалодамі спаліў свае дафаміnavыя рэцептары, нацешыў сваю плоць і вырашыў узяць яе пад кантроль.

У той час моднай плынню біяхакінгу быў аскетызм і забойства плоці. І вось, Гаўтама шэсцьць гадоў у сэкце аскетаў жыў у лесе, піў да жджавую воду, харчаваўся травой і зрабіў свой разум такім моцным, што амаль забыўся пра плоць. Але нешта было ня так. Аднойчы ён пачаў навучаньні старога музыки: «Калі вы нацягніце струну занадта моцна, яна парвецца. Калі нацягніне будзе слабым, струна не гу чацьме...» Гаўтама зразумеў, што даў пудла, і зразумеў, што трэба рабіць. Так нарадзіўся будызм — вучэнье аб сярэдзінным шляху.

Вядома, гэта ня чыста будыйскі прынцып. Старожытныя грэкі, напрыклад, лічылі ўмеранасць адной з чатырох найвялікшых дабрадзейнасцяў — нароўні з мудрасцю, справядлівасцю і мужнасцю. Сярэдзінны шлях у канцэпцыі гэтай книгі — гэта ў першую чаргу пра эфектыўнасць і рацыянальнасць.

З артарэксаій — навязылівым імкненінем да «правільнага» харчаваньня — шмат хто знаёмы, некаторыя не па чутках. Зьяўляюцца і іншыя ЗЛЖ-разлады, напрыклад артасомнія. Артасомнія — гэта навязылівае імкненіне да «правільнага» сну. Продажы прыладаў для ацэнкі якасці сну ўжо перавысілі мільярд даляраў і працягваюць імкліва расці. Чым больш мы ведаем пра важнасць сну, tym мацней хочам яго пракантроліваць. Але ўзьнікае праблема: нават калі аб'ектыўна мы пачуваемся добра, прылады могуць паказ-

ваць адхіленыні. І мы верым лічбам — яны ж «аб'ектыўныя».

Жах! Кепскі сон! Нельга праста глядзець на гэтую лічбу, трэба неадкладна нешта рабіць! І людзі ідуць да лекара, пачынаюць піць нейкія дадаткі ці праводзіць дадатковую дыягностыку. На дадатковай дыягностыцы знайдзеца што-небудзь яшчэ і запусціць чарговую хвалю трывогі на пару з іпахондрыйяй. А стрэс і трывога толькі пагаршаюць якасьць сну. Паказынікі здаровага арганізма маюць значныя ваганьні, таму спроба паляпшаць здароўе, арыентуючыся выключна на прыладу, нічым ня лепшша за сон паводле астралягічнага прагнозу.

Зъмены ў паказыніках лябараторных аналізаў, асабліва ў здаровага чалавека, могуць мець мноства прычынаў, якія ня маюць дачыненія да паталёгіі: цыркадныя рytмы, ежа, трэніроўка або саўна напярэдадні аналізаў, затор па дарозе ў лябараторию і да т. п.

Але калі мы бачым зъмену лябараторнага паказыніка, то мозгу цяжка прыняць, што гэтае ваганьне можа быць выпадковым ці няважкім. Мы пачынаем шукаць прычынна-выніковыя сувязі і, ясная реч, знаходзім, то бок прыдумлем іх. Спробы «вылечыць» аналізы могуць быць реальна небясьпечныя для здароўя.

### Што ж рабіць?

«Больш ведаць — значыць, лепш» — гэта кагнітыўнае скажэньне. Хутчэй, «менш ведаеш — лепш сьпіш». Выбарчая недасьведчанасць можа быць карыснай для здароўя. Уявіце, што вы кожны раз будзеце вымяраць, напрыклад, якасьць эрэкцыі. Мяркую, гэта можа прывесці да яе прыкметнага паслаблення ці зьнікнення.

Для паляпшэння якасьці сну важна паляпшаць яго ўмовы, а не трывожыцца праз тое, што сон не прыходзіць. Адпусціце контроль, выкарystоўвайце парадоксы — напрыклад, імкніцесь «не заснуць», дазвольце жыцьцю ісъцы лёгка і спантанна, гэта карысна для здароўя. Але не съпляшайтесь выкідаць трэкеры: хочацца верыць, што неўзабаве мы атрымаем праграмны *big data*, якія зможуць адзьвязляць сыгнал ад шуму, калібраўвача пад пэўнага чалавека і ня красыці яго ўвагу неістотнай інфармацыяй.

Ідзіце сярэдзінным шляхам — і гэта будзе сапраўды гарманічнае разьвіцьцё асобы.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці схільныя вы да скрайнасцяў? Выпішыце такія сітуацыі. Як часта гэта шкодзіла вашаму здароўю?

2. Ці бывала такое, што вынікі ваших мэдыцынскіх тэстаў выклікалі ў вас трывогу?

3. Ці ўласціва вам навязыліва кантраляваць паказынікі свайго арганізма?

### 5. Прынцып 80/20

«Выкарystоўваю адразу тры дыеты, бо на адной не наяджаюся» — знаёма? Калі нехта гаворыць пра посьпех сваёй мэтодыкі паходання ці набору цяглічнай масы, то часам задумваецца: у чалавека атрымалася дзякуючы ці насуперак ёй? Сёння існуе вялікая колькасць аздараўленчых мэтодыкаў, тыпаў дыет, відаў спорту і варыянтаў адпачынку, але важна выбіраць тое, што патрабуе ад вас мінімальных затрат і дae асабіста вам максімальны вынік. Ёсьць вядомае правіла: 20% намаганьняў даюць 80% выніку, а астатнія 80% намаганьняў — толькі 20% выніку. Ужываныне правіла 80/20 у аздараўленні дапаможа, з аднаго боку, дзейніцаць больш эфектыўна і бяспечна, зь іншага — паляпшаць сваё здароўе бяз моцных забаронаў і абмежаваньняў.



Мы можам выбіраць мінімум самых важных дзеяньняў, каб атрымаць большую частку ад заплянаванага поўнага выніку. Напрыклад, для добрай фізычнай формы нам неабавязкова жыць у спартыўнай зале і штодзень трэніравацца. Дасьледаваныні паказваюць, што нават пяць хвілінаў інтэнсіўных трэніровак за дзень даюць статыстычна заўважны вынік. У харчаваныне мы працягнем атрымліваць ад яго карысць, калі ў нас будзе 80% здаровага рацыёну, а 20% мы пакінем на звычайную ежу. Імкнуща да 100% можа быць занадта нязручна, патрабаваць ад нас зъмены працоўнага графіка, напрыклад, каб своечасова правільна паесяці. Нам дасцаткова выкарystоўваць адну-дзве тэхнікі

расслабленыня, каб зынізіць узровень стрэсу на 80 %, а не спрабаваць «намаганьнем волі» дамагчыся абсалютнага спакою. Для таго каб атрымаць пачуцьцё кантролю, неабавязкова імкнунца поўнасцю кантраліваць усю сітуацыю. Дастатковая дробязі, адной спраўы, якую мы актыўна распачнём і возьмем яе пад кантроль. Нават невялікі ўчынак ужо вяртае ўпэўненасць.

*Мы шмат чулі пра хаду і 10 000 кроکаў, а вось наукоўцы ўпэўненыя, што і 7500 кроکаў забясьпечаць большую частку карысці. Першыя 20 хвілінай трэніроўкі прынясць столькі ж (калі ня больш) карысці, чым наступныя 40 хвілін.*

### Адрознівайце важнае і карыснае

У сьвеце існуюць сотні карысных практыкаў, тысячи прыгожых мясцінаў і мільёны цікавых людзей. Але нам важна навучыцца адрозніваць у багацьці прапановаў карыснае і важнае для нашага здароўя.



**Вялікая частка здароўя абумоўленая захаваньнем невялікай колькасці здарowych звычак, а большасць нашых проблемаў са здароўем — дзеяньнем невялікай колькасці шкодных.**

Максімальную карысць дасць выбар прыемнай для вас практыкі, якая пры мінімальных выдатках часу дае выйгрыш, што іх нашмат перавышае: паляпшэнье таго месца, дзе вы праводзіце большую частку часу, напрыклад спальні і працоўнага стала; камунікацыя з тымі людзьмі, хто зараджае вас энэргіяй.

*Сілавыя трэніроўкі хаця б два разы на тыдзень — гэта паляпшэнье фізычнага стану, нармалізацыя вагі і абмену рэчываў, павышэнне цягавітасці і інші. Мэдытацыя 10 хвілінай у дзень — гэта значнае зьніжэнье стрэсу, павышэнне ўсьвядомленасці і самакантролю, зьніжэнне трывожнасці, павелічэнне ўзроўню задаволенасці і шчасця.*

Ёсць мнóstva карысных справаў, якія патрабуюць выразных выдаткаў, але не прыносяць вялікай карысці або не пазбаўляюць ад патэнцыйных проблемаў. Гэта ня значыць, што вы павінны імі грэбаваць, — рабіце іх, калі гэта прыносіць вам задавальненіне, але памятайце пра эфектыўнасць. Для высокай эфектыўнасці важна сканцэн-

травацца на некалькіх ключавых, не заўсёды відавочных рэчах — і надаваць увагу ім.

Вось, напрыклад, гараджанін займаецца ёгай: ездзіць тройчы на тыдзень на заняцкі, выдаткоўвае на зборы і на дарогу каля гадзіны ў адзін бок. Разам за тыдзень атрымлівае шэсць пустых гадзінай, а часам і траўмы праз няправільнае выкананьня нязвычальных для цела асанаў. Прагулка на свежым паветры 30 хвілінай + расцягжка 10 хвілінай і дыхальныя практикаваныні 5 хвілінай штодня далі б нашмат больш выразны эфект. І істотны выйгрыш у часе.

Модныя практикі могуць патрабаваць шмат сілаў і ўвагі, і ўсё гэта будзе амаль бессэнсоўна, калі базавыя рэсурсы здароўя не даведзены да ладу.

### Пытаныні і заданыні

1. Нешта моднае, нешта вечнае. Згадайце, якім «моднымі» аздараўленчымі методыкамі вы займаліся? Ці апраўдалі яны чаканыні?

2. Што з таго, што выробіце, прыносіць максімальную аддачу? Якое практыкаваньне самае эфектыўнае для вас? Што найлепш здымает стрэс?

3. Якія аздараўленчыя методыкі ці практыкаваныні не даюць вам чаканага эфекту? Ці ёсць у іх альтэрнатывы, якія вы яшчэ не спрабавалі?

### 6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу

Люблю вывучаць і спрабаваць новыя методыкі аздараўлення, але не съпяшаюся ўкараняць іх у жыцці. Не таму, што я кансэрватар з натуры, а таму, што мне важна пазьбегнуць утоеных рызыкай. Таму я прыхільнік эвалюцыйнага падыходу што да здароўя.

У працэсе эвалюцыі мы навучыліся прыстасоўвацца да зьменаў навакольнага асяродзьдзя. Вонкавыя сыгналы запускаюць каскады зьменаў і прыстасаваньняў у нашым арганізме, якія павялічваюць нашу адаптыўнасць і станоўча на нас упłyваюць. Гэтыя зьмены сістэмныя, закранаюць як псыхіку, так і цела, і маюць доўгатэрміновыя наступствы. Лекары старажытнасці разумелі, што для лячэння неабходна задзейнічаць сілы арганізма, а ня проста спадзявацца на лекі.

**!** Антычна формула «*medicus curat, natura sanat*» у перакладзе з латыні значыць «лекар лечыць хваробу, але вылечвае прырода».

Фізычна актыўнасць, напрыклад, запускае эвалюцыйныя мэханізмы адаптацыі, павялічваючы нашыя рэсурсы здароўя, паляпшаючы працу мозгу і стрэсаўстойлівасць, фігуру і якасць энергіі. За тысячы гадоў людзі знайшлі многія спосабы паўплываць на свой стан. Розныя цывілізацыі, незалежна адной ад адной, выкарыстоўвалі зъмены ў харчаваньні, цеплавыя працэдуры, масаж, гарставаньне, галаданьне, мэдытацию, спорт і да т. п.

*Прынцып эвалюцыйнага падыходу факусуецца на тым, каб актываваць унутраныя рэсурсы арганізма праз прыродныя сігналы, а не прымым умяшаньнем у малекулярныя шляхі. Напрыклад, ёсьць спробы выкарыстоўваць антыдывябетычны прэпарат мэтфармін для падаўжэння жыцця. Сапрауды, ён стымулюе працэс аўтафагіі (самаачышчэнне клетак), прыгнітаючы актыўнасць тTOR. Але эвалюцыйна больш бясьпечна і эфектыўна выкарыстоўваць харчове ўстрыманьне і фізичную актыўнасць.*



Нашыя гены — гэта датчыкі, сэнсары навакольнага асяродзьдзя. Што мы даём арганізму на ўваходзе, тое і атрымліваем на выхадзе. Сілкуючы арганізм якіснымі прадуктамі, атачаючы добрым кліматам, клапатлівымі сябрамі, практикуючы прабежкі ды шпациры на сувязкім паветры — атрымліваем на выхадзе выдатнае самаадчуваючыя і моцнае здароўе. Калі ж вашае сілкаваньне — гэта таксічныя навіны, фастфуд, канапа, сацыяльная ізоляцыя, трывогі і стрэс, то не дзівіцца зьнясіленню, вычарпанасці, хранічным і гострым праявам нездароўя.

### Здаровы кансерватызм

За апошнюю сотню гадоў з'явіліся й зынікі многія навамодныя мэтодыкі аздараўлення. Нейкія з іх былі проста бескарысныя, іншыя — адкрыта небяспечныя. Але правераныя тысячагодзьдзямі рэкамэндацыі паданейшаму цудоўна працу ѿ 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 сігналы, для апрацоўкі якіх яны эвалюцыйна адаптаваныя:

- мы часта недаацэнваем важнасць сацыяльнага асяродзьдзя, а людзі ва кол нас і дачыненіні зь імі — гэта найважнейшы стыムул для мозгу;
- нам здаецца, што асаблівай розніцы паміж цвёрдым яблыкам і сокам або смузі няма — але для нашага арганізма розніца адчувальна;
- мы лічым, што зъмена нашага графіка ня мае значэння, але рэжым дня крытычна важны для здароўя, бо ўзворень гарманоў і актыўнасць генаў кіруеца цыркаднымі рytмамі, таму парушэнне рэжimu неўзаметку, але моцна ўплывае на самаадчуваючы.

Магчыма, неўзабаве мы зможем рэдагаваць свой геном і будзем лягчэй адаптаваны да зъменлівага асяродзьдзя. Але пакуль гэтага няма, давайце паважаць свае гены — і яны адкажуць нам узаемнасцю. Калі мы даём нашаму арганізму тое, што яму трэба, ён адгукнецца з удзячнасцю.

Чалавек — істота лянівая, імкненца дасягнуць большага меншымі намаганьнямі. Тому 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 працаздольнасць, узняць настрой, нават крыху схуднечы. Але проблема ў тым, што, узьдзейнічаючы новым спосабам, мы прыкметна павялічваем рызыку ўскладненій.

! 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 мэтабалічныя або рэгулятарныя шляхі і мець схаваныя доўгатэрміновыя эфекты.

### Мэдыкамэнтозны падыход vs эвалюцыйны

Мэдыкамэнтозны падыход ігнаруе прычыны ўзынілага стану і дзейнічае як абязбольвальнае, прыглушаючы сымптомы і не запавольваючы разъвіцца стану, якое выклікала праблему. Эвалюцыйны падыход, наадварот, расцэньвае ўзыніклы стан як «неадпаведнасць» запатрабаваньняў арганізма і рэальнага стану рэчаў. Высьвятляючы таякія прычыны, узьдзейнічаючы непасрэдна на лад жыцця, на рэсурсы здароўя, мы можам заўважна зъмяніць стан чалавека. Эвалюцыйны падыход дзейнічае «па-драму», улічваючы запатрабаваньні арганізма.

На жаль, шматлікія людзі выбіраюць дзейнічаць «па-дрэннаму», што дазваляе часова дасягнуць мэты, але з нанясеньнем шкоды арганізму: схуднець на экстрэмальна нізкакаларыйных дыетах, набраць цягліцы на стэройдных гарманах, падняць настрой вугляводамі, раслабіцца алькаголем і да т. п. Такія падыходы здольныя разбурыць здароўе вельмі хутка.

Нам як віду карысціней — і прыемней — хадзіць нагамі, таму перастаныце карыстацца мыліцамі ў выглядзе мэдыкамэнтозных спосабаў. Узмацняйце стрэсаўстойлівасць, а ня піце транквілізаторы, паляпшайце сон, а не закідвойтесь снатворнымі, выбудоўвайце харчаваньне, а ня ежце дадаткі.

### Палепшиць харчаваньне

Замест таго каб сфакусавацца на стварэнні 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, сэлен, ёдды іншыя, астаксанцын, таўрын і дзясяткі іншых злучэнняў.

Не спрабуйце замяніць гародніну парашком клятчаткі, мяса — соевым заменынкам, а салату — жменяй пігулак. У расылінах утрымліваюцца сотні фітанутрыентаў, а ў дадатку ўсяго адзін, пры гэтым у высокай канцэнтрацыі, таму ён больш таксічны для печані. Магчыма, у будучыні прыдумаюць цалкам штучную ежу, карысцінейшую за натуральную, але пакуль да гэтага даволі далёка. Будзьма кансэрватыўнымі і аддавайма перавагу сувежай гародніне з рыбай дзіке лоўлі.

Міт пра цукразаменінікі. Ці можна ашукаць сябе з карысцю для арганізма? На жаль, ужываньне цукразаменінікаў не дапамагае прыкметна схуднечу. Проблема цукразаменінікаў у тым, што яны эфектыўна замяняюць цукар: аспартам у 250, а цукарынат у 520 разоў саладзейшы за цукрозу. Салодкі смак успрымаеца адмысловымі клеткавымі рэцептарамі салодкіх рэчываў — гэта дымэр з двух рэцептарных бялкоў T1R2 і T1R3. Калі б яны разъмяшчаліся толькі на языку, праблемаў не было б. Але яны ёсьць і ў мностве іншых органаў. Усмоктваючыся, цукразаменінікі інтэнсіўна звязваюцца з рэцептарамі салодкага смаку ў падстрайніцы, мозгу, крывяносных сасудах, касцях, страйніку, кішачніку, тлушчавай тканцы. Так, быццам бы бяскрыўдныя рэчывы істотна зъмяняюць выдзяленыне кішачных гарманаў, парушаюць экспрэсію бялкоў-пераносчыкаў глюкозы, упłyваюць на выдзяленыне інсуліну і ўзворень глюкозы ў крыві — пры поўнай адсутнасці цукру. Акрамя таго, T1R3 ёсьць у страйніку на грэлін-прадукавальных клетках, і іх залишняя стымуляцыя ўзмацняе апэтыт.

! Цукразаменінікі могуць павялічваць рызыку дыябэту, упłyваючы на стан коштак, тонус маткі і мачавога пухіра, і нават на стан сасудаў галаўнога мозгу!

Людзі, якія ўжываюць цукразаменінікі, часцей выбіраюць высокакаларыйныя продукты на працягу дня: у дасьледаваньні група, якая ўжыла цукразаменінікі, амаль у тро разу часцей выбірала цукеркі, чым тыя, хто піў звычайную або цукровую ваду.

Ужываньне цукразаменінікаў нэгатыўна ўпłyвае на дафамінавую сістэму мозгу і мігдаліну, парушаючы іх працу, пагаршае магавы водгук на ўжываньне іншых салодкіх прадуктаў, зыніжаючы адчувальнасць да салодкага. Цукразаменінікі ўпłyваюць на працу прэфронтальнай кары, яны маюць эфект

прынцыця рашэннянай у мадэлі «абясцэнваньня будучыні», калі фокус увагі скоўваеца толькі на кароткатэрміновыя мэты.

### Напампаваць цягліцы

Многія людзі хочуць мець моцную мускулістую фігуру. Сапраўды, здаровы лад жыцьця, добры сон, правільны рэжым трэніровак, харчаваныне дазваляюць нам падтрымліваць добры ўзровень тэстастэрону і нароччваць цяглічную масу. У залежнасці ад генэтыкі, гэты працэс можа ісці па-разнаму, але пра-грэс ёсьць ва ўсіх і ававязкова. Працэс гэты доўгі, мы ж ня толькі нароччваём цягліцы, але й разъвіваем волю і цярпенне. Захаваныне такога ладу жыцьця карыснае для здароўя ня толькі дзякуючы росту цягліцаў, але й праз мноства іншых карысных эфектаў.

Калі хочуць «падмануць прыроду» і «атрымаць фігуру» хутка, часта ўжываюць стэроідныя гармоны: гэта дае прыкметны вынік без усіх умоваў. Чалавек можа нароччваць цягліцы, не асабліва строга выконваючы рэжым і нават менш трэніруючыся. Але заплаціць за такое неэвалюцыйнае ўмяшаныне давядзеца вялікую цану: зьніжэньне выпрацоўкі ўласнага тэстастэрону, атрафія яечкаў, павелічэньне ўзроўню эстрагенаў, бясплодзізде, павелічэньне ціску, паражэньне печані, паскарэньне разъвіцца атэросклерозу і рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, памяншэньне таўшчыні кары мозгу, павелічэньне рызыкі дэпрэсіі, канцэнтрацыі ўвагі, агрэсіўнасці і да т. п. Зразумела, нічога агульнага са здароўем гэта ня мае.

А яшчэ многія «імітуюць» цягліцы, звязваючыся да ін'екцый прэпаратаў, што візуальна іх павялічваюць, або да плястычных апэрацый. Напампоўвайце цягліцы, а ня Эга!

### Пытаныні і заданыні

1. Калі перад вамі стаіць мэта палепшыць нейкі паказынік, то разглядаіце ня толькі мэдыкамэнтозныя мэтады, але й мэтады зьмены ладу жыцьця. Іх камбінацыя часта вельмі эфектыўная.

2. Як вы прывыклі ўплываць на сваё здароўе: змагацца з сымптомамі ці высьвятляць прычыну стану?

3. Якія з новых методыкаў «біяхакінгу» і «ўзлому арганізма», прапанаваныя апошнім часам, былі спалучаныя з сур'ёзнымі пабочнымі эфектамі?

### 7. Прынцып «бочкі Лібіха»

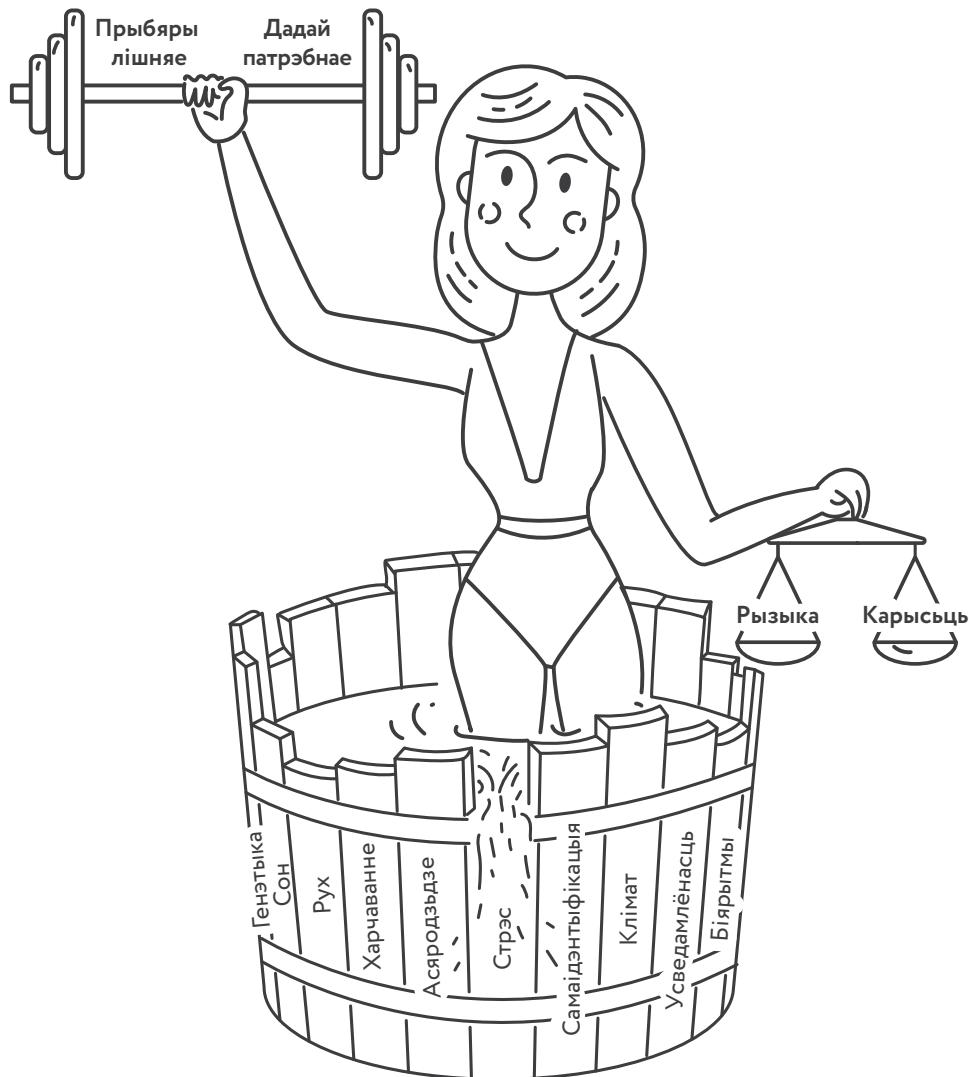
Калі ў труме карабля зьяўляецца вада, то каманда ня проста яе вычэрпвае, а актыўна шукае прарабоіну. Што ж да здароўя, то людзі часта змагаюцца з наступствамі замест высьвятлення і ліквідацыі прычыны, прычым марнуюць на гэта шмат часу і сіл. Для таго каб максімальная хутка палепшыць свой стан і падняць ўзровень энэргіі, трэба знайсці свае «прарабоіны» — парушэнні здароўя.

Працягваючы марскую тэматыку: караблю небяспечныя ня ўсе прарабоіны, а толькі тыя, што знаходзяцца ніжэй за ватэрлінію, так і розныя адхіленыні здароўя маюць для нас розную значнасць. Уявіце сабе бочку з рэбрамі рознай вышыні. Колькі вады там можа зьмясціцца? Правільна, па ўзоруні 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 ўзровень здароўя? Зразумела, з самага слабога зъяяна. Выявіць яго можна, вымераўшы свае рэсурсы здароўя і прааналізаваўшы, якія зьмены мацней за ўсё вам шкодзяць і горш пераносяцца?

Пачынаць паляпшэньне здароўя трэба з выяўлення свайго самага слабога зъяяна. Прынцып бочкі Лібіха, ён жа тэорыя абмежавання систэмы, пастулюе, што трываласць систэмы вызначаецца самым слабым яе кампанентам, або, інакш кажучы, арганізму важнейшае за ўсё дзеяньне чынніка, які найболей адхіляецца ад нормы. Ці працуе гэты прынцып і ўнутры аднаго рэсурсу здароўя?

*Маючы слаба разъвітых цягліцы корпуса, ня варта павялічваць вагу ў сілавым спорце, інакш будзе рызыка траўмы. Няма сэнсу старатца ў выбары салаты, калі вы ня можаце арганізаць устойлівы рэжым харчаваньня. Не высыпаючыся нармальна, ня варта ўзмоцнена трэніравацца або цярпець голад.*

Німецкі аграфік Юстус фон Лібіх устанавіў, што прадуктыўнасць ураджаю залежыць ад канцэнтрацыі ў глебе таго мінэрулу, ўзровень якога найменшы: бессэнсоўна ўгнойваць азотам, калі не хапае калію.



Так і ў здароўі — адна з самых распавісюджаных 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 залежнасці ад іх генau, выхаваньня і г. д., рэсурсы здароўя могуць мець шырокі дыяпазон талерантнасці 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 прапампоўванье не прывядзе да павелічэння здароўя.

Так, дасягнуўшы свайго оптымуму рухальнай актыўнасці, далейшае яе павелічэнне ў выглядзе звышдоўгіх маратонаў наўрад ці

дадасць здароўя. У гэтым месцы важна зноў прааналізаваць сябе і свой стан, выявіць наступны абмяжоўвальны рэсурс і пачаць даваць увагу яму. Не здаючы дасягнутых пазыцый, трэба асвойваць усё новыя і новыя, затым вяртацца да ўжо засвоеных, каб палепшиць іх на новым, больш высокім узроўні.

*Напрыклад, калі ў вас начны апноэ, гэта можа блякаваць вашыя намаганыні ў схуднені. Калі вы мала рухаецца, тое дужсаньне з дэпрэсіяй будзе не такое эфектыўнае.*

Зь іншага боку, павелічэнне нагрузкі можа зрабіць некаторыя чыннікі неаптымальнымі. Калі вы пачняце шмат займацца, вам спатрэбіцца больш сну для кампэнсацыі. Калі будзеце сутыкацца зь вялікай колькасцю зъменаў, павысіцца нівызначанасць, і вам для захаваньня здароўя спатрэбіцца больш высокі ўзровень стрэсаўстойлівасці.

Разгледзім яшчэ некалькі прынцыпаў, падобных да бочкі Лібіха ў сваім уплыве на здароўе.

### Прынцып атручанай стралы

У выпадку небясьпечных сітуацый 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 праляцела страла? Ня дам выцягнуць стралу, пакуль усё не даведаюся». Так і памёр ад раненія той чалавек.*

Калі ў вашым жыцці ёсьць хваробы ці сітуацыі, якія сур'ёзна пагражают васаму здароўю, перарывайце іх радыкальна. Не чытайце ў інтэрнэце пра віды стрэл — вырвіце стралу! Дзеяньне, а не разважанье, першаснае: толькі дзейнічаючы, мы даможамся памяшэнням свайго стану.

### Прынцып «закрыцца дзірак»

Гэты прынцып я часта выкарыстоўваю на кансультациях. Калі мы абмяркоўваем аналізы і лад жыцця, то ў першую чаргу плюнуем «закрыцца дзіркі». Гэта значыць выявіць і ўхіліць наймацнейшыя і небясьпечныя дэфэкты ў нутрыцэўтычных дэфіцытах, у крэніцах стрэсу і да т. п. Чым мацнейшае адхіленне паказыніка ад нормы, tym большы ўплыў ён оказвае на арганізм і tym важней аднавіць яго баланс.

### Прынцып ахілесавай пяты

Гэты прынцып мяркуе, што важна вывуичыць 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 своечасова іх умацоўваць. Гэта могуць быць і псыхалягічныя трыверы, і нашыя генетычныя асаблівасці, і імунітэт.

Падумайце, зь якімі проблемамі са здароўем вы часьцей за ўсё сутыкаецца і што можна зрабіць, каб перадухіліць іх? Дзе вашае слабое зъвяно? Напрыклад, пры стрэсе ў адных людзей павышаецца рызыка бессані, у другіх — пераяданыя, у трэціх — павышаецца спажыванье алькаголю. Ведаючы



свае слабыя месцы, вы можаце загадзя прыняць заходы, каб не дапусціць зрыву ў выпадку крэйчнай сітуацыі.

### Пытаныні і заданыні

1. Складзіце сьпіс ваших слабых месцаў (фізычных, псыхалягічных, сацыяльных, біяхімічных) і спосабаў іх умацаваньня. Разъмежкуйце іх у парадку зыніжэння прыярытэту па ступені ўплыву на вашае здароўе.

2. Што карыснага для сябе вы можаце зрабіць праста цяпер? Папрысядаць? Выпрастацца? Прыняць кандрасны душ? Памэдытаваць 5 хвілінаў?

3. Дзе вы даяце слабіну 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 ўсміхается: «Ну гэта вы загнулі, на ўсё ў вас ня хопіць грошай».*

Нават калі вы праста пераступаецце пярог больніцы, то ўжо рызыкуеце, бо самыя небясьпечныя антыбётыкаўстойлівия штамы бактэрыяў часцей за ўсё «жывуць» менавіта ў лячэбных установах. Не хачу палохаць вас стацыянарам, але падкрэсліваю: любое ўмяшанье можа прынесці шкоду, а карысці «ад лячэння» пры гэтым выявіцца менш. «Не нашкодзь» — так наказваў Гіпакрат, і з IV стагодзьдзя да н.э. гэты пастуліят — адзін з галоўных у мэдыцыне.



Умець правільна ацэньваць патэнцыйныя рызыкі, патэнцыйную карысць і іх судносіны для ўсіх нашых аздараўленчых і лячэбных умяшаньняў вельмі важна.

Для здаровых людзей рызыкі мусіць адсутнічаць або быць мінімальнай — гэта ты-

чыцца ўсіх умяшаньняў. Таму не съпяшаецца тэставаць на сабе навамодныя методыкі, яны ўжываюцца яшчэ занадта нядоўга, каб можна было выявіць і ацаніць усе магчымыя іх наступствы — пабочны эфект можа адбіцца празь дзесяцігодзьдзі.

Як жартуюць лекары, «хворы мае патрэбу ў дogleждзе лекара, і чым найдалей глядзіць лекар, tym лепш», — так таксама бывае часта. I дасьведчаны лекар мусіць умець ня толькі выпісваць, але й адмяняць непатрэбныя лекавыя прэпараты. Нярэдка можна сутыкнуцца, напрыклад, з пабочным дзеяньнем прэпарату ў цяжарных, якое праяўляеца ўжо ў іх дзяцей. Альбо вось неабгрунтаванае выдаленне мігдалінаў у дзяцей, якое ў тро разы падвышае магчымасць разъвіцца хваробаў лёгkіх, а таксама рызыку рэсъпіратарных, інфэкцыйных і алергічных захвораньняў.

Лячэнне ніколі не павінна быць больш небяспечным, чым захвораны! Для людзей хворых рызыка ад выкарыстаньня пэўнага прэпарату ці з прычыны апэрацыі апраўданая: чым мацнейшае захвораньне, tym большая рызыка лячэння дапушчальная. Чым цяжэйшае захвораньне, tym большая карысьць будзе ад апэрацыі або прэпарату — суадносіны рызыка / карысьць мяньяеца. Таму, напрыклад, антыдэпрэсанты куды больш эфектыўныя пры цяжкіх дэпрэсіях, чым пры лёгkіх.

Правільная ацэнка рызыкі важная для выбару тактыкі лячэння. Напрыклад, чым вышэйшая ў вас рызыка сардэчна-сасудзістых захвораньняў, tym больш агрэсіўнай павінна быць тактыка зыніжэння «дрэннага халестэрину» да меншых лічбаў. У складаных сітуацыях зацягваньне праблемы можа адно пагаршаць яе, таму дзейнічаць трэба разлуча. Чым вышэйшая рызыкі ў лячэнні можна ісьці. Возьмем праблему хранічнага болю. Кожны выпадак патрабуе дыягностыкі, у ім трэба разьбірацца і індыўдуальна падыходзіць да рашэння. Але ва ўладзе фармкампаніяў укараніць у шырокую практыку небяспечныя прэпараты, прымяншаючы іх пабочныя эфекты. Ды й лекарам бывае прасыцей прызначыць абязбольвальнае, чым разьбірацца з прычынай боляў.

Так у 90-я гады мінулага стагодзьдзі пачалася апіоідная катастрофа ў ЗША: памятаеце прагу доктара Хаўса да вікадыну? Кінематографічны прыклад таго, як бескантрольнае

прызначэнне апіоідных анальгетыкаў прывяло да фармавання цяжкай залежнасці, пераходу на наркотыкі ды імклівага росту колькасці выпадкаў съмерці ад перадазіровак. Пры немагчымасці легальна купіць прэпараты, людзі пачалі звязратацца ў крымінальныя структуры, і гэта павялічыла продажы вулічных наркотыкаў. Паводле дасылаваньняў, да 80 % амэрыканцаў, якія выкарыстоўваюць герайн, перайшли на яго з абязбольвальных апіоідаў.

«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 безъ яе. Спытайце ў свайго лекара: а ці можна яе адкласці, ці здарыцца што-небудзь страшнае, калі не зрабіць апэрацыю?

Ёсьць дзясяткі неэфектыўных апэрацыяў (без даведзенай карысьці), якія робяць па ўсім съвеце, — гэта і некаторыя апэрацыі на сэрцы, і артраскапія каленнага сустава пры артыцыце, і шэраг апэраций на хрыбце, напрыклад унутрыдыскавая электратэрмальная терапія. Паляпішэнні пасля іх часцей за ўсё звязаныя з плацэба-эфектам, бо нават пры «фіктыўнай апэрацыі», калі праводзіцца толькі наркоз і надрэз — і больш нічога, — фіксуеца наступнае зауважнае паляпішэнне самадчування. Але пры гэтym рызыка ўнутрышпітальнай інфэкцыi, трамбозу і да т. п. для пацыентаў, якія знаходзяцца ў стационары, вышэйшая ў разы.

Некаторыя віды дыягностыкі пры бяздумным выкарыстаньні таксама могуць нашкодзіць. Напрыклад, каланаскапія нясе рызыкі пашкоджання съценкі кішачніка, таму калі рабіць яе часта людзям да 50 гадоў (а тады выявіць захвораньне малаймаверна), то рызыкі ад дыягностыкі будуть вышэйшыя, чым карысьць. Зрэшты, можна замяніць гэта віртуальную 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 пагаршэнняў фізычнага ці эмацыйнага стану чалавека, ненаўмысна спрэвакаваных мэдыцынским працаўніком. Цікава, што з сёнянняшніх

мэтадаў і падыходаў будзе прызнана небяспечным 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 ўзынікае залішніе ўмяшаньне?

Калі да лекара прыйходзіць пацыент і ў яго ёсьць скаргі, то псыхалягічна складана адпусыціць яго з агульнымі рэкамэндацыямі. Ды і пацыенты хочуць прызначэнняў — патураныне гэтым запытам прыводзіць да прызначэння непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў. Цяжка ўстримацца 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 недаацэніваць шкоду умяшаньняў і мэтодыкаў праз кагнітыўнае скажэньне, калі адмоўныя вынікі і пабочныя эфекты замоўчаваецца. Гэта адбываецца як адмыслова, калі ў выпрабаваньнях заніжаюцца пабочныя эфекты прэпаратаў, а спэцыялізаваныя часопісы не публікуюць артыкулы аб прэпаратах, якія не паказалі эфектыўнасці, так і не адмыслова, калі тыя, каму не дапамагло, замоўчаваюць пра гэта, а тыя, каму стала лягчэй, шырока дзеляцца сваімі ўражаньнямі. Такая асимэтрыя вядзе да няслушнай адзнакі рызык.

### Вывучайце рызыкі

Рызыка — гэта не сярэднєе значэнне, а індывидуальнае. Напрыклад, для адзнакі пабочных эфектаў лекавага прэпарата важна ўлічваць узрост пацыента, існыя захворваньні, звесткі абсьледаваньняў і лябараторныя паказынікі. Даведайцесь ўсе фактары рызыкі і пэрсаналізуцце іх. Таксама важна пэрсаналізаваць і паспяховасць лячэння. Цяпер можна загадзя, на падставе генетычнага тэсту, ацаніць імавернасць паспяховага лячэння шэрагу захворваньняў, напрыклад гепатыту С або дэпрэсіі, пэўнымі прэпаратамі, выбраўшы найбольш эфектыўны менавіта для вашага геному.

Калі мы гаворым пра зъяненне ладу жыцьця, то спорт і дыёты не такія бяспечныя, як можа падацца на першы погляд. Таму важна ацэніваць іх рызыкі, вывучаць чужыя няўдачи — часта яны могуць несыці больш карыснай інфармацыі, чым посьпехі. Мы можам прыняць меры і зьнізіць свае рызыкі загадзя, асабліва калі ведаєм тыповыя пагрозы і памылкі. На жаль, людзі, у якіх нешта не атрымалася, нячаста дзеляцца негатыўным досьведам.

### ЗЛЖ қухоннай кнігі

Людзі любяць хуткае вырашэнне ўсіх проблемаў са здароўем праз прыём дабавак і лекаў і ўвесь час знаходзяцца ў пошуку «адной пігулкі ад усіх хваробаў». Як рыцары караля Артура шукалі чару Граала, якая вылечвае ад хваробаў і дае неўміручацьць, так і сёньня людзі шукаюць у сацсетках схемы прыёму дадаткаў. Рашэнне практична любой проблемы са здароўем можна зьевесці да прыёму набору БАДаў. Проста як у магічным рэцэпце: як узыдзе поўня, вазьмі тоўчаныя мышыныя языкі, сэрца шыбеніка і корань мандрагоры; а цяпер гучыць: замоў дадатак 1, дадатак 2 і дадатак 3. Пэрыядычна ў шматлікіх людзей пачынаецца сапраўдны съверб, маўляў, чаго б такога мне прапіць?

Абсалютная большасць гэтых злучэнняў у лепшым выпадку бескарысныя, а іх прыём можа адцягваць чалавека ад сапраўды важных мерапрыемстваў. Лепш бы выдатковаць гэтыя сілы на паляпшэнне харчаваньня або спорт. Бо звесткі пра карысць гэтых дадавак могуць быць атрыманыя на клетковых культурах, на жывёлах і не пераносяцца на чалавека. Нават калі вы спрабуецце зъяніць дадаткамі нейкі біяхімічны паказынік, яго зъмена не заўсёды будзе гаварыць аб карысці для здароўя. Таму навукоўцы даследуюць уплыў прэпаратаў на толькі на «мяккія пункты» (г. зн. прамежкавыя паказынікі), але заўсёды — на «цвёрдые пункты» (працягласць жыцьця і частасць ускладненняў). Напрыклад, зьніжэнне цынку пры дэпрэсіі адбываецца не праз яго дэфіцыту, а праз пераразмеркаванье. Павышэнне гомацітэіну можа быць і праз парушэнне 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 съмяротнасць: напрыклад,

шэраг лекаў пры мігальнай арытміі. Бывае і так, што прэпараты, якія спачатку нават крыху пагаршаюць стан пацыентаў, напрыклад бэта-блікаторы, у выніку падаўжаюць ім жыцьцё. Таму так важна прытырмлівацца доказнай мэдыцыны замест таго, каб верыць сваім суб'ектыўным адчуваньям або чаканьням.

У залежнасці ад чалавека, праблемай можа быць і дэфіцит, і лішак якога-небудзь рэчыва, праілюструю на прыкладзе жалеза. Калі жалеза ў арганізме бракуе і ўзвесень фэрытыну (паказвае запасы жалеза) ніскі, гэта можа быць прыкметай жалезадэфіцитнай анэміі, якая моцна пагаршае самаадчувањне 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 высьвялення прычынаў няварта, бо хранічная анэмія ў пажылых можа быць і праз крывацёкі, абумоўленыя ракам кішачніка, а можа быць і праз інфэкцыю.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці разьлічваеце вы рызыкі (як бліжэйшыя, так і аддаленые) і перавагі пры выкарыстаныні лекавых прэпаратуў або плянаваныні апэрацыяў?

2. Ці прытырмліваецеся вы ці ваш лекар прынцыпу «не нашкодзь»?

3. Займаючыся аздараўленнем, ці ўяўляеце вы рызыкі працэдур або тэхнік і спосабы іх мінімізацыі?

### 9. Прынцып штангі

Прынцып штангі — гэта спалучэнне некалькіх падыходаў у адным рэсурсе здароўя, калі для вырашэння адной праблемы даюцца дзве парады: пазітыўная — што рабіць, і нэгатыўная — чаго не рабіць. Напрыклад, у харчаваныні важна як пазъбягаць цукру, так і дадаваць больш гародніны. Для фізычнай актыўнасці — пазъбягаць гіпадынаміі нават важней, чым рэгулярна трэніравацца. Для якасці сну важна як пазъбягаць съявлодыёднага съявитла ўвечары, так і бываць днём на вуліцы. (Навошта — спытаеце

вы? А таму, што ультрафіялетавы спектар уздельнічае ў выпрацоўцы сератаніну, а сератанін зъяўляецца папярэднікам начнога гармону мэлятанину, падрабязнай пра гэта — у раздзеле «Сон»).

Прынцып штангі таксама мяркуе выкарыстаныне дэльвіх самых эфектыўных стратэгій, ігнаруючы прамежкавыя, менш важныя. Гэта значыць — рабіць самае карыснае для сябе і ўстараняць самае небяспечнае. Устараненне самага небяспечнага мае на ўвазе мінімізацыю рызыкаў, раннюю дыягностыку — гэта дапамагае пазъбегнунць або выявіць на ранніяй стадіі захворваньні, якія пагражаюць жыцьцю. Напрыклад, чым раней распачатае лячэньне сардэчна-сасудзістых або ракавых захворваньняў, тым вышэйшая імавернасць спрыяльнага зыходу.

Устараненне пагрозаў — гэта і такія прафіляктычныя мерапрыемствы, як вакцынацыя. 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 аслабляеца 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. Звяртаючыся да лекара, людзі часам чуюць: «Вы здаровыя, хваробы няма». У такіх выпадках паляпшэнне самаадчувањня будзе прыходзіць пры ўмацаваныні здароўя. Але калі ёсьць канкрэтнае захворванье, то трэба, вядома, сфакусавацца на яго лячэньні. Напрыклад, прымаць супрацьвірусныя прэпараты пры віруснай інфэкцыі, антыбіётыкі — пры бактэрыяльнай інфэкцыі, рабіць апэндэктомію пры апэндыцыце і да т. п. Зрэшты, як я пісаў у папярэднім раздзеле, цяпер усё больше распаўсюджванье атрымліваюць «хваробы цывілізацыі», такія як атлусыценне, цукровы дыябэт 2 тыпу, дэпрэсія, алергіі і аўтамунныя захворваньні.

Прычына гэтых захворваньняў — лад жыцьця, таму прыдумаць адну таблетку, якая вы-

лечыць іх, амаль немагчыма. Мэдыцына прапануе «кантраліваць» іх сымптомы на працягу ўсяго жыцьця, бяз спробы вылечыцца цалкам. Але ў такім выпадку зъмена ладу жыцьця эфектыўнейшая за любыя прэпараты: так, цукровы дыябэт 2 тыпу ў многіх выпадках можна вылечыць. Так, гэта складана, але гэта будзе сапраўднае лячэнне, а не «кантроль сымптомаў».

### Прынцып нэгатыўных парадаў

Калі ў знакамітага скульптара Мікланджэла спыталі, як яму ўдаецца ствараць такія цудоўныя статуі, ён адказаў: «Я бяру глыбу мармуру і адсякаю ад яе ўсё лішняе».



Вы можаце ўчыніць са сваім ладам жыцьця, як Мікланджэла са сваімі статуямі, — прыбраць ўсё лішняе. А потым ужо можна дадаваць нешта, не перагружаючы сябе.

Усе рэкамэндацыі 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 зъмяняюцца зь цягам часу. А вось пазітыўныя парады часта выяўляюцца няпэўнымі, недакладнымі. Пазітыўныя парады патрабуюць больш часу на выкананыне, пакідаюць меней гнуткасці і маўгчымасці выбару. Таму й на кансультациі я таксама аддаю перавагу распачаць з таго, што можна перастаць рабіць дзеля лепшага здароўя.

Напрыклад, у дыеталёгіі розныя спэцыялісты бадай ня маюць разыходжаньняў у поглядах на тое, якая ежа шкодная для здароўя: фастфуд, смажаная, рафінаваная вугляводы, цукар і да т. п. Пры гэтым ёсьць прыкметныя адрозненіні ў тым, што карыснічайше — ці то тлушчы, ці то расылінная ежа. Усе згодныя, што гіпадынамія шкодная, але вядуцца спрэчкі аб тым, які від спорту карыснічышы.

Ёсьць шмат модных спосабаў паляпшэння здароўя, накшталт стрэчынгу, інфрачырвоных лямпаў, стымуляцыі мозгу, але падумайце лепш, што можна перастаць рабіць, і складзіце свой съпіс.

«Не рабіць» добрае тым, што вызваляе вашыя сілы і час і дапамагае сканцэнтраваць увагу.

У съпіс «не рабіць» могуць увайсъці чыньінкі, якія зънясільваюць вас. Якія шкодныя ўзьдзеяньні можна ўхіліць, няхай гэта будзе паветра, вада, шум, съятло? Як можна датрымлівацца эмацыйнай гігіены, каб памешыць нэгатыўнае ўзьдзеяньне навязылівых думак, крыўдаў, чаканьняў, жаданьняў? Што можна выкінуць з дому, каб стаць больш здоровымі? 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 карыснічайше, чым правіла «рабі». Мы ведаем пра тое, што няслушна і шкодна, нашмат больш, чым пра тое, што слушна і карысна. Тоё, што было ўчора і сёняня няслушным і шкодным, малаверагодна стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёняня — ня факт! Пакідайце лішняе, вызвалице працоўную памяць, матывацю і запал да новых справаў і ўчынкаў. Не дадавайце лішняга. Вам можа быць шкада вашых старых шкодных звычак, дзейнічайце бязълітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаваньня і пакідайце іх у мінульым. Адсякайце лішняе, дзейнічайце рашуча ў вырашэнні сваіх праблемаў здароўя. Няхай вашай прымаўкай стане хірургічная «*Ubi rus, ibi incisio*» — дзе гной, там разрэз! Ня думайце аб tym, як упускаць у сваё жыцьцё 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 здраравей.

### 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 зъмяніць у доме ці асяродзьдзі, каб атрымаць паляпшэнне 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 съпіс.

## 10. Прынцып сымтэмы

Калі людзі гавораць пра здаровыя звычкі, то часта ставяць сабе мэты: напрыклад, пра пампаваць грудныя цягліцы, наладзіць сон,

схуднець на 5 кг. Але калі мэта дасягнутая, тут жа прыходзіць расслабленыне: людзі кідаюць рабіць тое, што ім дапамагала, і страчваюць усё дасягнутае.

**!** Прынцып сыстэмы – гэта стварэнны 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 бяспечныя для здароўя спосабы, якіх вы зможаце датрымлівацца на працягу многіх гадоў. Сапраўдны клопат пра сябе — гэта не галаданьні і зъянсільвальныя трэніроўкі, а доўгатэрміновы систэмны падыход.

Стварыўшы систэму, мы пераходзім ад этапу съядомых намаганьняў да аўтаматычнай работы звычак. Звычкі і асяродзьдзе ўзыдзейнічаюць на вас кожны дзень, і гэта нашмат мацней, чым валявяя самапрымусы. Больш за тое, эпізадычныя наскокі шкодныя для здароўя. Напрыклад, чым часцей здаруюцца эпізоды ваганьняў вагі больш чым на 5 кг, тым вышэйшая рызыка атлусьценнія. Калі за нас працуе систэма, змены становяцца надзейней і вагавіцей.

Памятаеце міф пра аўгіевы стайні? Калі Геракл 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 стайніяў. Так і систэматычнае зъяненіне ладу жыцьця дапаможа нам ня проста дасягнуць мэтаў, але й падтрымліваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

Для таго каб эфэктыўна кіраваць рэурсамі здароўя, важна ствараць вакол сябе дабратворнае асяродзьдзе (гэта і людзі, і рэчы, і мейсцы), якое падтрымлівае вас у дасягненні мэтаў. Іdealным стане такое ўкараненне рэурсу ў лад жыцця, каб ён у выніку не патрабаваў асобнай практыкі.

Напрыклад, прынцып ускоснага ўплыву мяркую непрамое фізыялягічнае ўзьдзеяньне праз трыверы: поўная цемра, а не снатворнае, яркае съятло, а не кафэйн.

Па меры таго, як мы асвойваєм новыя звычкі, можам пераводзіць іх з галіны фармальнаі практикі ў нефармальную: адначасова гулянь на свежым паветры. практикаваць

усъвядомленую хадзьбу-мэдытацию, атрымліваць карысць і задавальненъне ад сонца — гэта яно. Або, да прыкладу гуляць у тэніс зь сябрам, весці ў працэсе перамовы, атрымліваючы задавальненъне і ад гульні, і ад камунікацыі, і ад прыгожага мейсца, у якім разьмешчаны корт. Гэта вельмі пра здароё.

Стварайце систэму звычак, якія вам пада-  
баюцца і якія вы можаце ўкараніць у доўга-  
тэрміновай пэрспэктыве, адпрацоўвайце яе  
да аўтаматызму. Гэта як каляіна, якая бу-  
дзе падтрымліваць вас і не даваць збочыць  
са шляху здароўя, нягледзячы на магчымыя  
перашкоды і цяжкасці. Для дзяцей важна  
ствараць такую систэму звычак з самага дзя-  
цінства. Людзі і навукоўцы бясконца спрача-  
юцца аб тым, які прадукт карысны або шко-  
дны, абелік, што важнейшае — харчаванье  
або спорт. Але здароўе — гэта систэма, а не  
адзін прадукт. Таму і здаровае харчаванье —  
гэта систэма, якая ўключае ў сябе рэжым хা-  
рчаванья, выбар прадуктаў, каляраж, харчо-  
вую псыхалёгію, гатаванье і многае іншае.  
Здароўе аптымальна працуе, толькі калі ўсе  
элемэнты ягонае систэмы задзейнічаныя.

Узімку вы ня зможаце жыць у хаце, дзе няма або вокнаў, або дзвіярэй, або падлогі, або даху — для таго, каб сагрэцца, неабходныя ўсе яе часткі. Так і са здароўем — важна гарманічнае разьвіцьцё ўсіх рэурсаў здароўя. Успомніце, як съмешна выглядае чалавек, які напампаваў сабе адно біцэпсы і ходзіць з «курынымі» лыткамі.

Сыстэма і прапорцыя — вось вашыя права-  
лы. Кожная звычка, пра якую пойдзе гавор-  
ка, — гэта цагліна ў трывалай сцяне вашага  
здароўя.

## Прынцып здаровых звычак

Цяпер пры ацэнцы дзеяньня многіх прэпаратуў, дадаткаў, стратэгій выкарыстоўваюцца канчатковыя пункты ў выглядзе іх мэтавай эфектыўнасці, таксічнасці, уплыву на пэўныя маркеры. Досыць часта гэтыя дасьледаваньні праводзяцца ў кароткатэрміновыя прамежкі і могуць ігнараваць доўгатэрміновыя наступствы. Адным з такіх наступстваў зьяўляецца зъмена паводзінаў. Экана-мічныя навукі і біямэдыцынскія дасьледнікі апошнім часам пачалі зъвяртаць больш увагі на тое, як зъмяняюцца нашыя паводзіны, як зъмяняецца наш выбар і перавага рызык. Бо наш выбар — гэта нашмат глыбейшая тэ-

ма, чым простиа веды аб тым, што карысна, а што шкодна.

Многія «эксперты» ігнаруюць паводзінныя патэрны, даючы парады накшталт: «Дэпрэсія? Больш усьміхайся!», «Схуднець? Проста перастань есьці!», «Не атрымліваецца? Страйся мацней!». Лягічна? Лягічна! Але такая спрошчаная лёгіка ня будзе працаца ў складаных систэмах, бо съядомыя разваньні і разуменьне сваёй праблемы далёка не заўсёды прыводзяць да зъмены паводзінаў.

*Гучыць як насымешка, але да гэтага часу можна пацуць: «Атлусьценъне? Проста лічы калёры!» Аднак харчовыя паводзіны — гэта складаны нэўразэндакрыны працэс, які звязвае разам узровень фізычнай актыўнасці, ежу, стрэс, съяцло й дзясяткі іншых чыннікаў. На працягу дня чалавек неўзаметку для сябе прымае больш за 500 харчовых рашэнняў — і калі праходзіць міма кавярні з водарами выпечкі, і калі адкрывае дома лядоўню. Немагчыма «кіраваць» усімі гэтымі аспектамі паводзінаў.*



Чалавек, які цешыцца хуткаму пахуданню на цвёрдай абмежавальнай дыеще, падобен на рабаўніка, які купаеца ў грашах, калі па ўсходах ужо падымается паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны павінны быць заснаваныя на звычках, якія мы самі можам лёгка кантроліраваць. Напрыклад, лічыць гадзіны пры рэжыме харчаванья або інтэрвальным галаданьні, замест таго каб лічыць калёры, якія мы ня можам ацаніць дакладна. Съядомы харчовы кантроль у стрэсавым асяродзьдзі немагчымы на доўгатэрміновай падставе, таму эфектыўнасць абмежавальных дыет засмучальна малая — каля 5 % посьпеху ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Чалавек, які радуеца хуткаму пахудзенню на жорсткай абмежавальнай дыеще, падобны да рабаўніка, які купаеца ў грашах, калі па лесьвіцы ўжо паднімаецца паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны — гэта набор звычак, аўтаматычных рэакцый, якія парадкуюць наша харчаванье ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Так, вы можаце зъесці колькі хочаце, але, выбіраючы ежу ніzkай спэцыфічнай калірыйнасці 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 вясноўня наскокі на абмежавальныя дыеты. Усе нашыя даволі бедныя рэсурсы ўсьвядомленасці варта вытрачаць не на падлік калёрыяў, а на выпрацоўку новых звычак.

*50 % здароўя — гэта здаровыя звычакі.*

## Пытаныні і заданыні

1. Як вы можаце ўкараніць здаровыя звычкі ў свой рэжым жыцця, працу і адпачынк? Як вы можаце спалучаць адразу некалькі здаровых звычак?

2. Ці было так, што дасягненне мэты ў здароўі прыводзіла вас да страты матывацый і адмовы ад далейшых дзеянняў?

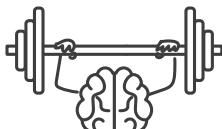
3. Ці патрапляеце вы дабівацца аўтаматызму, выпрацоўкі здаровых звычак на пастаяннай падставе?

## 11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш»

Здароўе цяжка назапасіць і ўтрымаць без штодзённага выкарыстання. 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.

Адсутнасць належных выклікаў у жыцці, гострых стрэсаў дэтрэніруе нашу псыхіку і цела. Напрыклад, калі мы перастаём займацца спартам, то ўжо праз два месяцы ўзровень сілы зыніжаецца, 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 прафесійныя спартоўцы, за 2 месяцы трывушчасць падае на 21 %, а за тры — на 50 %.

З аднаго боку, рэгулярныя трэніроўкі важныя для захаванья актыўнасці і мозгу, і цела, з другога — пастаянная раўнамерная нагрузкa не працуе, бо мы хутка да яе адаптуемся. Манатоннасць і звычнасць аслабляюць нас, таму заўсёды патрэбныя новыя задачы, новыя сітуацыі. Адаптуючыся да незвычайных умоваў, мы трапляем у пункты суперкампенсацыі — калі пасъля адаптациі мы становімся мацнейшымі, чым былі да.



Прынцып  
«выкарыстоўвай  
або страціш»

Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» працуе ня толькі датычна здароўя: важна выкарыстоўваць свой час, інакш ён выцякае скрозь пальцы. Важна працаўваць над адносінамі: пушчаныя на самацёк, яны наўрад ці будуць спонтанна паляпшацца. Кожны наш навык закадаваны ў мозгу ў нэўронавых сувязях. Гэтыя сувязі плястычныя. Чым часьцей мы актывуем іх, тым больш яны ўмацоўваюцца. Чым радзей, тым вышэйшая рызыка таго, што навык стане слабейшым і можа нават зьнікнуць.

Калі мы мала рухаемся, то ня толькі страчаем цяглічную масу, таксама ў нас у мозгу памяншаецца колькасць нэрвовых клетак, якія кіруюць цягліцамі. Таму многія нэўрадэгенэратыўныя захворваныні 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 патрабуеца праявіць волю і сілу, то менавіта колькасць рэсурсаў вызначае вынік. Чым больш запасу, тым лягчэй мы адаптуемся. Калі ж спрабаваць пазбягаць складаных задач, не выкарыстоўваць свае патэнцыйныя магчымасці, то яны пачынаюць памяншацца, адміраць, падпарадкоўваючыся ўжо іншаму прынцыпу — скарачэнне непрацуючых функцый, згортваныне функцый празь незапатрабаванасць.

### Прынцып штодзённасці

Многія здаровыя звычкі паказваюць сваю максімальну карысць толькі пры штодзённым, а не эпізадычным ужываныні. Сон, ежа і трэніроўкі ня могуць быць назапашаныя. За рэдкім выключэннем, 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 нагрузк

кай, кампэнсуючы прапушчаную трэніроўку, галадаць, ураўнаважваючы абжорства, — гэта небяспечны падыход.

Але ёсьць і добрыя навіны: мы ніколі не гублем да канца як добрае, так і дрэннае. Калі вы нарощваеце цягліцы, у іх павялічваецца колькасць ядраў. Таму пасля аднаўлення 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, звязаную да дасьведчаных трэнераў.

Існуе і мэтабалічна памяць. Калі вы доўгі час дрэнна харчаваліся, а затым перайшли на здаровае харчаваныне, то арганізм яшчэ доўга будзе «ўсё памятаць». У адным з дасьледаваньняў лячэння цукроўкі высьветлілі, што нэгатыўная «мэтабалічна памяць» не памяншала рызыку мікрасудзістых ускладненняў пры запушчаным да гэтага дыябэце — нават пасля некалькіх гадоў строгага кантроля глюкозы. Але мэтабалізм не злапомны, у яго ёсьць і пазітыўная памяць — калі строгі кантроль ўзроўню цукру на працягу некалькіх гадоў абараняў ад пабочных эффектаў пры парушэннях харчаваньня.

### Пытаныні і заданыні

1. Як перапынкі ў фізычнай актыўнасці адбываюцца на вашай трывушчасці?
2. Ці заўважалі вы, наколькі цяжэй утрымліваць увагу на складаных тэкстах, калі не чытаеш іх доўгі час?
3. Як моцна зъмяняюцца ваши голад, сытасць і цяга да пэўных прадуктаў пасля адступлення ад звыклага рэжыму харчаваньня?

### 12. Прынцып узаемаўплыву

«Эфект матыля» (магчыма, вы глядзелі аднайменнае кіно) рамантычна апісвае ўплыў дробных чыннікаў на непрадказальныя паводзіны дынамічных нелінейных систэмаў. Вядома, ад узмаху матылёвага крыла вы ня скінече дзесяць кіляграмаў, але пратампоўка аднаго з рэсурсаў здароўя можа нечакана паўплываць на ўсе астатнія. Часам цёплыя слова падтрымкі значнага для вас чалавека матывуюць мацнёй, чым сотня ролі-

каў на ютубе. Розныя рэсурсы здароўя вельмі шчыльна звязаныя паміж сабой і, па сутнасьці, іх складана разглядаць ізалявана. Паляпшэнне аднаго рэсурсу аўтаматычна паляпшае большасць астатніх, а для дасягнення канкрэтнай мэты трэба задзейнічаць камбінацыі розных рэсурсаў здароўя.



Прынцып  
узаемаўплыву

Актыўнае паляпшэнне аднаго рэсурсу ўпłyвае як фізіялягічна, так і псыхалагічна на ўсе астатнія. Напрыклад, павелічэнне фізичнай актыўнасьці прыводзіць да якаснага кантролю над голадам, павышэнню якасці сну і стрэсаўстойлівасці — за кошт трэніроўкі антыстрэсавых систэмаў. Гэта фізичны бок, а з пункту гледжаньня псыхалёгіі пасъядоўная пасъяховая практика любога рэсурсу трэніруе і ўмацоўвае сілу волі, упłyвае на самаацэнку, павялічвае ўпэўненасць у дасягненіні мэты.

*Як толькі чалавек пачынае больш займацца спартам, ён становіцца больш сабраным у іншых справах: выбірае больш здаровую ежу, марнуе менш грошай, раней кладзецца спаць, скрачае спажыванье алькаголю. Навукоўцы тлумачаць гэта фэномэнам самайдэнтыфікацыі: падчас заняткаў спартам мозг патроху зъмяніе ўяўленыне пра сябе, і мы пачынаем лічыць сябе спартовым чалавекам. А раз мы спартовыя, то, для адпаведнасьці гэтай выяве, нам прасцей зъмяніць і іншыя аспекты сваіх паводзінаў для цэласнага самаўспрыманьня.*

Чаму для дасягнення аднаго паказыніка трэба камбінаваць розныя падыходы? Так мы дасягаем мэты зь меншымі выдаткамі і меншай рызыкай пабочных эфектаў. Напрыклад, для паходаньня мы можам мардаваць сябе зъясільвальнімі трэніроўкамі, але гэта складана і небяспечна на пабочныя эфекты. А вось калі мы дадамо выключэнне высокакалорыйных прадуктаў, датрыманьне рэжыму харчаваньня, павялічым колькасць кроکаў, будзем лепш высыпацца, прыбяром з кухні гатовыя прадукты, пачнём мэдытаваць 10 хвілінай у дзень — насамрэч нават дзьве-тры меры зь пералічаных будуць вы-

сока эфектыўныя і паскораць працэс скіду вагі.

«Каб нармалізаваць узровень вітаміну D, часам дастаткова проста схуднець» — такую фразу вырвалі з кантэксту і зрабілі называй інтэрвю ў адной з газетаў, нягледзячы на мае пярэчаныні. Я сапраўды згадаў, што пры залішняй вазе часта назіраецца паніжаны ўзровень вітаміну D. Больш за тое, у людзей з атлусьценнем прыём дадаткаў вітаміну D слаба ўпłyвае на яго ўзровень у крыві ў падаўнаныні зь людзьмі са звычайнай масай цела. Куды ж сыходзіць вітамін? Рэч у tym, што вітамін D назапашваецца ў тлушчавай тканцы. Гэта мае важнае прыстасоўвальнае значэнне, бо ў зімовыя месяцы сонца ў нас мала.

Пры атлусьценні гэта мае нэгатыўныя наступствы, бо зьніжэнне ліполізу — расщапленыні тлушчу — прыводзіць да таго, што вітамін D не трапляе з тлушчу ў кроў! Нягледзячы на вялікія запасы, чалавек ня толькі ні можа выкарыстоўваць назапашаны вітамін D, але яшчэ й слаба адказвае на прыёмы дадаткаў. Так, у мужчыны масай 100 кг з 40% тлушчу запасу вітаміну D у тлушчы хопіць на 2000 дзён з улікам рэкамэндаванай сутачнай дозы. Гэта шасцігадовы запас! Але ён сам пры гэтым можа пакутаваць ад дэфіцыту вітаміну D. Навукоўцы адзначалі: чым вышэй узровень фізичнай актыўнасьці, tym вышэй узровень вітаміну D, і сьпісвалі гэта на тое, што людзі, якія больш займаюцца, больш бываюць на сонцы. Але дасьледаваныні спартовуцца, якія трэніраваліся ў памяшканьнях, паказалі, што менавіта фізичная актыўнасьць павялічвае ўзровень вітаміну D.

Рэгулярныя трэніроўкі дазваляюць пазыбенуць спаду ўзроўню вітаміну D у зімовыя месяцы. Як гэта працуе? Фізичная актыўнасьць узмацняе ліполіз, мабілізацыя вітаміну D прапарцыйная ліполізу і ўзроўню актыўнасці бэта-адрэнэргічных рэцептараў. Чым лепшшая форма чалавека, чым больш трэніровак, tym вышэй узровень вітаміну D. Узаемадзеянне — гэта складаныя ланцужкі, дзе парушэнне або падзенне аднаго з элементаў — як у шэрагу костак даміно — можа прывесці да незвычайных наступстваў.

Прывяду прыклад дзвіоснага нітратнага цыклу: зь ежай да нас трапляюць харчовыя нітраты, частцей за ўсё з гароднінай і зелянінай (больш за 85%), у стрававальнай сис-

тэме яны з дапамогай бактэрыйяў ператвараюцца ў нітрыты, зь якіх затым у крыві можа ўтварацца аксід азоту.

Аксід азоту (II) — гэта вельмі важная малекула, якая спрыяе пашырэнню сасудаў, зьніжае артэрыйальны ціск, зьніжае адгезію трамбацытаў, рост тромбаў, абараняе ад бактэрыйяў, вірусаў і пухлінавых клетак. Яго ўзоровенъ падае з узростам і звязаны з павелічэннем рызыкі многіх захворваньняў.

Само па сабе спажываньне гародніны і зъмешчаных у ёй нітратаў ня будзе асабліва нічога значыць без дадатковага ўздзеянья фізычнае актыўнасці і сонца. Фізычная актыўнасць спрыяе паскоранаму сінтэзу аксіду азоту, шмат яго выдзяляецца і пад уздзеяннем ультрафіялету. Ідэальная камбінацыя — спорт у сонечны дзень. Такім чынам, для падтрымання аптымальнага ўзроўню аксіду азоту і сардэчна-сасудзістай систэмы трэба сачыць за цэлым ланцужком чыннікаў: ад ежы, дзе шмат гародніны і дастаткова бялку, мікрафлёры рота, кіслотнасці страўніка, фізычнай актыўнасці і сонечнага святла. Усе гэтыя фактары, якія на першы погляд ня вельмі звязаныя між сабой, уцягнутыя ў кіраваньне канцэнтрацыяй аксіду азоту. Гэтак жа складана ўладкаваныя мэханізмы мэтыляваньня, бялкі цеплавога шоку, мітафагія, аўтафагія, эпігенэтыка, нэўраплястычнасць і мноства іншых працэсаў, якія ўплываюць на наша здароўе.

Сувязь паміж станам ротавай поласці і работай сэрца на гэтым не заканчваецца. Напрыклад, карьеес, гінгівіт, парадантоз і да т. п. павялічваюць адначасова як хранічнае запаленне, так і рызыку прамога пранікнення бактэрыйяў у крывацёк з развіццём гострых ускладненняў. Хранічнае інфэкцыя ротавай поласці павышае імавернасць развіцця сардэчна-сасудзістых захворваньняў на 70 %. Дадайце сюды іншыя хранічныя запаленчыя захворваньні: ад цукровага дыябету да паскоранага (запаленчага) старэння і хваробы Альцгаймэра. Чым менш зубоў, тым вышэй рыскі захворванняў: кожныя два згубленыя зубы на 3 % павялічваюць рызыку інфаркту і інсульту. Чым горшая гігіена рота, тым вышэйшы артэрыйальны ціск, а прамое трапленне бактэрыйяў у крывацёк можа выклікаць гострую інфэкцыю сэрца ці пашкодзіць сасуды.

Такім чынам, здароўе патрабуе систэмнага падыходу з улікам усіх яго рэурсаў. Розныя

систэмы арганізма аказваюць адна на адну множны ўплыў, і аптымальны вынік будзе дасягнуты толькі пры комплексным рашэнні праблемаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія нечаканыя ўзаемасувязі паміж рознымі аспектамі здароўя вы заўважалі ў сабе?

2. Калі ў вас паляпшаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, сон), то які станоўчы эфект гэта аказвае на астатнія (ежа, актыўнасць, стрэс, прадуктыўнасць)?

3. Калі ў вас пагаршаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, харчаваньне), то як цярпяць астатнія рэсурсы здароўя (актыўнасць, сон, стрэс)?

### 13. Прынцып «разарваць заганнае кола»

Ніхто ня хоча хварэць і быць слабым. Але чаму ж тады людзі робяць мноства спробаў зъмяніцца і ня могуць гэта зрабіць? Адна з частых прычынаў — траплянне ў заганнае кола, якое з цягам часу пагаршае здароўе і не дае магчымасці зь яго вырвацца. Заганнае кола як балота — чым больш напружваецца ў спробах выбрацца, тым мацней цябе засмоктвае. Тут важна зразумець, дзе яго можна разарваць, на якое звязано падзейнічаць. Бяздумныя гераічныя намаганьні зъмяніцца любой цаной могуць адно пагоршыць сітуацыю.

*У мэдыцыне заганным кругам называюць ситуацыю, калі само парушэнне становіща чыннікам, які падтрымлівае гэтае ж парушэнне. Прычына і наступства замыкаюцца: напрыклад, пры страже крываі пагаршаецца кровазабесьпячэнне, гэта вядзе да недастатковасці сэрца, што яшчэ мацней пагаршае кровазабесьпячэнне.*



Разарваць  
заганнае кола

Гэта ж датычыць і нашых звычак. Напрыклад, чым горш мы сябе адчуваєм, тым менш

нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваем. Не чакайце «зруchnага часу» ці «натхненъня», праста пачынайце рухацца.

Заганнае кола ўзынікае пры шматлікіх парушэньях здароўя — на ўзроўні тканак, на ўзроўні гарманоў і на ўзроўні паводзінаў. Разгледзім узаемасувязь ніzkага тэстастэрону і вісцэральнага атлусыцення ў мужчынаў. Чым ніжэйшы узровень тэстастэрону, тым мацней адкладаецца тлушч у жывице. Асаблівасць вісцэральнага тлушчу ў тым, што ў ім высокая актыўнасць ферменту араматазы, які ператварае тэстастэрон у эстроген. Чым больш тлушчу, тым менш тэстастэрону, чым менш тэстастэрону, тым больш тлушчу. Нядзіўна, што абхоп таліі карэлюе з узроўнем тэстастэрону. Зразумела, чым больш зачарненая сітуацыя, тым складаней яе выпраўіць, бо, каб былі сілы і энергія схуднець, патрэбны тэстастэрон, а ён павысіцца, толькі калі схуднееш.

Многія залежнасці таксама ўтвараюць заганнія колы. Спачатку чалавек можа разахвоціца да алькаголю дзеля атрыманьня задавальненъня, але затым, калі фармуеца залежнасць, ён пачынае выпіваць, праста каб вярнуцца да звычайнага самадчуваньня.

**!** Высокі ўзровень дафаміну актывуе нэуроплястычнасць, якая замацоўвае шкодныя звычкі глыбока ў нашым мозгу. Пры залежнасці чалавек атрымлівае задавальненне ад небяспечных рэчаў, але развучваеца атрымліваць задавальненне ад паўсядзённых рэчаў. Гэтым такая небяспечная «дафамінавая халіва».

Людзі могуць трапляць у заганнае кола жорсткага выхаваньня, калі бацькі ўжываюць да дзяцей гвалт рознага кшталту, а дзеци, вырастаючы, капіююць гэтую паводзіны і перадаюць далей па пакаленіях. Пастка беднасці прымушае шмат працаўца і залазіць у пазыкі, пагаршаючы беднасць. Асяродзідзе чалавека можа прыгнітаць яго імкненіе змяніцца, а пазней сфармаванае кола зносінаў падтрымлівае і правакуе шкодныя звычкі, і спробы нешта памяніць зь цягам часу зводзяцца на нішто. Сацыяльная ізаліцыя пагаршае камунікатыўныя навыкі: чым даўжэй чалавек знаходзіцца па-за соцыумам, тым цяжэй яму заводзіць новыя контакты,

такім чынам ізоляцыя ўзмацняецца, і гэтак далей.

### Галаданье

Працяглае галаданье пры экстремальных дыетах вядзе да пэўных гарманальных зъменаў і зъменаў паводзінаў, пры якіх арганізм эканоміць энэргію. Вага спачатку падае, мы яшчэ мацней абмяжоўвае каляраж, затым гэта вычэрпвае валявія намаганьні, адбываеца зрыў, і мы хутка набіраем яшчэ больш. Затым цыкл паўтараеца, часта зь яшчэ горшымі наступствамі для здароўя. Каб выйсьці з гэтага цыклу, важна пабудаваць штодзённую сістэму харчаваньня.

### Цыркадныя рытмы

Заганнае кола ладу жыцця можа ўзынікаць, калі чалавек паступова есьць і кладзеца спаць усё ў больш позні час. Гэта вядзе да того, што чалавеку яшчэ цяжэй працуе, раніцай няма апэтыту, ён прапускае соняданак, што выклікае начное пераяданье. Таму правільна не змагацца з начным голадам, а пачаць са шчыльнага ранняга соняданку 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 уразливымі да стрэсу, што зноў пагаршае сон, што пагаршае стрэсаўстойлівасць і гэтак далей. Чым вышэй стрэс, тым менш адаптыўна мы дзейнічаем, і гэта яшчэ павялічвае стрэс. Пры стрэсе мы схільныя ўспрымаць сівет катастрофічна, у чорна-белых тонах — такое парушэнне ўспрыманьня таксама толькі ўзмацняе стрэс. Таму, каб разарваць заганнае кола, важна ня дзейнічаць імпульсіўна, а сфакусавацца і ўтаймаваць стрэсавыя імпульсы.

### Пачуцьцё віны і пераяданье

Калі вы заплянавалі ўстрымлівацца ад некаторых прадуктаў, але адступілі, то зазвычай адчуваеце віну за сваю слабасць. Гэта непрыемнае пачуцьцё, якога хочацца пазбавіцца. Таму вы «караеце» сябе яшчэ большым абмежаваньнем або «выкупаете» віну

трэніроўкай. Пасъля пакараньня пачуцьцё віны праходзіць, і вы з чыстым сумленьнем яшчэ раз адступаеце ад сваіх правілаў.

Вы ўесь час ясьце шкоднае, мучыцеся пачуцьцём віны, лаеце і караеце сябе — як жа разарваць гэтае кола? У гэтym выпадку аптымальна не адчуваць віны, а сфакусавацца на прыняцьці — усьвядоміць, што тое, што адбылося, нельга зъмяніць, бо гэта ўжо прайшло.

Заганнае кола ўзынікае і на клеткам узроўні. Напрыклад, пры атэрасклерозе тлушчавыя часціцы акісьляюцца, застаюцца ў клетках сасудаў, а клеткі імуннай систэмы спрабуюць іх дастаць і зънішчыць. Гэтыя спробы зънішчэнья звязаныя з выкідам актыўных формаў кіслароду, што яшчэ мацней акісьляе тлушчы і ўзмацняе пашкоджаньне, прыцягваючы іншыя імунныя клеткі — у выніку атэрасклератычная бляшка толькі расце. Хранічнае запаленне зъніжае адчувальнасць да інсуліну і лептыну, што яшчэ мацней павялічвае апэтыт і далейшае пераяданье. Чым больш чалавек есьць, тым больш хочацца. Нават некалькі дзён высокакалярыйнага харчаваньня бывае дастаткова, каб «разжэрціся».

З узростам зъніжаецца здольнасць цяглічных клетак сасудаў расслабляцца, іх калінасць узмацняецца. Гэта вядзе да павышэння артэрыяльнага ціску. Мацнейшы ўдар току крыві ў съценку сасуда прыводзіць да таго, што яе клеткі сыйнтэзуюць яшчэ больш трывалага калагену і менш расцяжнога элястыну, што яшчэ мацней зъніжае яе расцягнутасць і можа зноў правакаваць павелічэнне ціску. Такім чынам, заганныя колы могуць працяглы час падтрымліваць шкодныя паводзіны і стымуляваць разывіцьцё хваробаў. Важна выяўляць такія мэханізмы і актыўна іх разрываць, бо самі яны ня зьнікнуць. Няма сэнсу чакац «матывацыі» нешта рабіць.

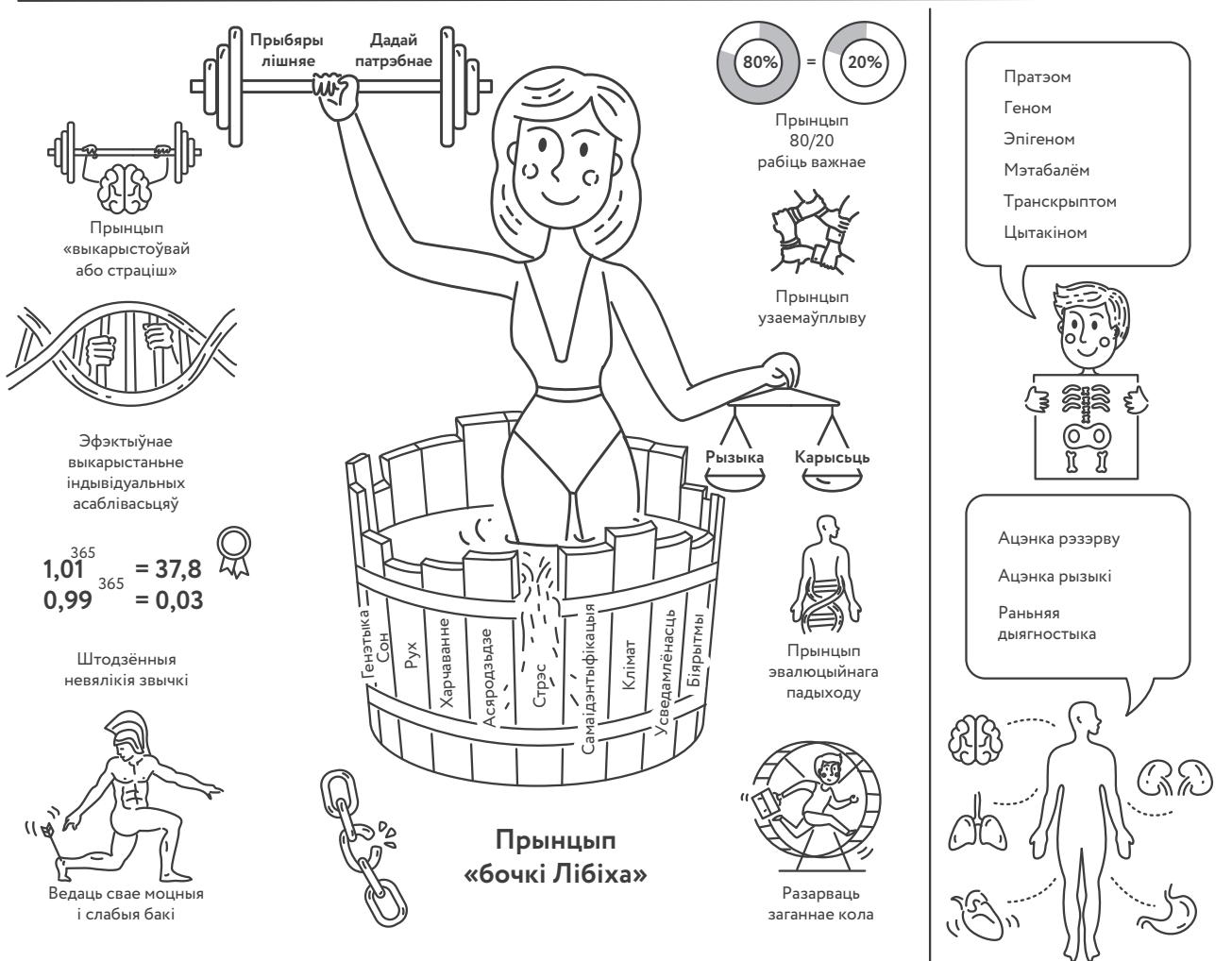
*Чым горш мы сябе адчуваєм, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваєм. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхнення», проста пачынайце рухацца.*

### Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуіце свае шкодныя звычкі і рэакцыі. Ці бачыце вы заганнае кола? Як яго разарваць?

2. Якія абставіны або фактары мацней заўсё перашкаджаюць вам зъмяніць свае паводзіны?

3. Ці бывала такое, што вашая 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 зъ 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 зъямо. Невыпадкова шлях да зъмены ладу жыцьця для большасці людзей пачынаецца менавіта з харчаваньня. І вы здольныя вырашыць многія пытаныні са здароўем відэльцам, пакуль гэта не зрабіў хірург скальпелем.

Мой курс здаровага харчаваньня — самы папулярны ў параўнаныні з курсамі іншых рэсурсаў здароўя. Здаровае харчаваньне павінна быць зручным для вас, сінхранізаванае з вашым ладам жыцьця і не зъяўляцца прычынай дыскамфорту і абмежаваньня.

**!** Памятайце, што мы ямо, каб жыць, а не жывём, каб есьці!

Нават невялікія зъмены ў харчаваньні на працягу доўгага часу здольныя даць магутныя станоўчы эфект. Павысіўшы ўсьвядомленасць спачатку ў ежы, далей мы можам па аналёгіі распаўсюдзіць усьвядомленасць і на іншыя аспекты: напрыклад, задумашца аб тым, якую ежу атрымлівае наш мозг ад камунікацыі і сацсетак. Харчаваньне зъяўляецца ключавай звычкай, яно трэніруе ўвагу і вучыць рабіць выбар съядома, а не пад уплывам інстынктаў ці асяродзьдзя.

Рэжым харчаваньня, тыпы прадуктаў і колькасьць ежы ўплываюць на працу гарманаў і адчувальнасць арганізма да іх, што, у свою чаргу, уплывае на метабалізм, выпра-

цоўку энэргіі ў мітахондрыях, зъмену актыўнасці генаў, глыбіню сну, трывушчасць, лібіда, разумовыя здольнасці, працягласьць жыцьця і вонкавы выгляд. Навукоўцы сёньня ўжо адмовіліся ад ацэнак харчаваньня па наяўнасці ў дыяце тых ці іншых прадуктаў, а вывучаюць харчовыя патэрны цалкам, то бок поўны набор прадуктаў, якія вы ясьце, частасць іх спажываньня, рэжым харчаваньня, колькасць зъедзенага.

У гэтым раздзеле мы будзем абмяркоўваць самыя розныя аспекты харчаваньня і адкажам на пытаныні:

- калі есьці? — пра рэжым харчаваньня,
- як есьці? — пра яду,
- што есьці? — пра прадукты,
- колькі есьці? — як балансаваць свой каляраж.

### Харчовая матрыца

Фройд лічыў, што съветам кіруе сэксуальны інстынкт, але першасным зъяўляецца менавіта харчовы інстынкт. Галодным не да сэксу, а галаданьне зъніжае і лібіда, і ўзоровень палавых гарманаў. Звычкі, якія мы разъвіваем падчас яды, могуць быць перанесеныя і на іншыя сферы жыцьця.

**!** Усьвядомленасць зараджаецца як увага да ежы на сваёй талерцы, таму жыны прыём ежы можна ператварыць у мэдытацыю.

Уменьне актыўна ўзаемадзейнічаць з ежай, калі мы старанна кусаем і разжоўваем яе, — гэта база для того, каб «грызыці граніт навукі» або «ўрваць свой кавалак па жыцьці», а не заставацца «сысунком». Харчаваньне можа развіць наш густ так, што мы навучымся атрымліваць задавальненінне ад складанай ежы і смакаў, а ня проста бам-

баваць свае рэцэптары вульгарнымі тлустасалодка-смажана-салёнымі спалучэньямі.

*Тое, як мы ставімся да ежы, праецьруеца і на нашае стаўленьне да жыцьця наогул. Таму для таго, каб скласці ўяўленьне пра чалавека, убачыць яго сапраўднага, паабедайце з ім. Тое, як ён есьць, як абыходзіцца зь ежай, як жуе, як пачынае і заканчвае сталааваньне, шмат скажа пра яго асобу.*



«Ты — гэта тое, што ты ясі» — і мы разумеем важнасць якаснага складу ежы. «Калі ты ясі, колькі трэба, ты корміш цела. А тым, што пераядаеш, ты корміш хваробы», — старажытныя і мудрыя казалі так. Сёння мы таксама разумеем, што важная таксама колькасць спажыванай ежы. Харчаваньне можа як павялічваць рызыкі шматлікіх захворваньняў, так і зъмяншаць іх.

Няма, бадай, такай хваробы, цячэньне якой так ці інакш не было б звязанае з харчаваннем, акрамя, мабыць, траўмаў. Хоць і траўмы магчымыя, калі вы ясьце на хаду і паслызгаецеся на роўным месцы.

Харчаваньне — адзін з галоўных рэурсаў здароўя, і гэты рэурс да краёў запоўнены няслушнай інфармацыяй, мітамі і супрацьлеглымі меркаваньнямі. У гэтай тэме багата адмыслоўцаў, інста-гуру і аўтараў, якія пропануюць сумнёўныя і адкрыта небяспечныя методыкі «аздараўлення». Часта ў іх маецца акцэнт толькі на адным з аспектаў харчаваньня: нехта змагаецца з бялком, іншыя — з вугляводамі, трэція — з тлушчамі, чацвёртыя пропануюць то закісляць, то зашчо-

лацаць, пятыя вядуць вайну з глютэнам і да т. п. Многія людзі ў выніку такой «адукацыі» ставяцца да ежы спрошчана: галоўным крытэрам становіцца, напрыклад, колькасць калёрыяў ці адпаведнасць 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, абястлужчаныя прадукты. Цяпер можна бачыць, як штогод зьяўляюцца свае «модныя» карысныя прадукты, то пік папулярнасці хлярэлы, то годжы, то сыпіруліны, то чыя.

Мы з вамі назіралі і фанатычнае змаганьне з тлушчамі, калі іх авбяксцілі галоўнай прычынай сардэчна-сасудзістых захворваньняў, а затым, калі гэта не пацвердзілася, хвалю захаплення кета-дыетай. Зь бялкамі дакладна такая ж гісторыя — спачатку жывёльныя бялкі дэманізаваліся і ўсе хацелі стаць вэганамі, затым модным стаў карнівор, калі ядуць толькі ежу жывёльнага паходжаньня, а расылінная авбяшкаеца шкоднай. У моду ўваходзяць то доўгія галадоўкі, то дробаве харчаваньне, то захапленыне дэтоксамі на фруктовых соках, то спробы замяніць паўнавартаснае харчаваньне наборам БАДаў. Усе гэтыя скрайнасці як мінімум некарысныя, як максімум — небяспечныя.



Акрамя фізычнае шкоды, зацыхленасць на харчаваньні можа прыводзіць і да разладаў харчовых паводзін: анарэксіі і буліміі. Ёсьць і яшчэ не прызнаныя навукай парушэнні, напрыклад артарэксія — фіксацыя на правільным харчаваньні.

Артарэксік упэўнены, што толькі яго харчаваньне правільнае і ён сам «правільны», а ўсё вакол — «неправільныя» і ядуць неправільную ежу. Гэтае парушэнне суправаджаеца нецярпімасцю да поглядаў іншых людзей на здароўе і, як вынік, прыводзіць да ізалацыі.

Шкада, што ежа замест задавальненія фізычнага голаду робіцца сродкам самасцьвярджэння. У выпадку здаровага харчаваньня чалавек імкнецца выпрацаваць аптымальную, зручную, гнуткую стратэгію харчаваньня, якая нясе задаволенасць і карысць ды пасуе менавіта яму; тады чалавек разумее, што яго стратэгія пасавацьме ня кожнаму і

адаптаваная выключна індыўдуальна — пад асаблівасці арганізма і рэжым дня.

Нягледзячы на тое, што ў сьвеце расьце разуменне важнасці здаровага харчаванья, колькасць выпадкаў атлусыцення працягвае павялічвацца. Зъмяніць харчаванье досыць складана — гэта ж найважнейшы чыннік выжыванья, таму пры спробах паменшиць колькасць спажыванай ежы або зъмяніць тыя ці іншыя перавагі нашая біялагія можа працаць супраць нас.

*Як у анекдоце: ад адной думкі пра дыету на мяне нападае шалёны апэтит.*

Улічвайце індыўдуальныя асаблівасці. Мы ўсе розныя генэтычна, вядзём розны лад жыцця, маем розную мікрафлёр, таму складанье індыўдуальнай ідэальнаі дыеты патрабуе пэрсаналізацыі ўсіх рэкамэндацыяў. Кожны прадукт мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі, гэта залежыць і ад кантэксту дыеты, і ад колькасці зъедзенага. Ёсьць розніца паміж дададзеным цукрам і цукрам у цэльнім фрукце, паміж смажанай рыбай з салодкім соусам і прыгатаванай на пары, паміж рыбай дзікае лоўлі і дадаткам рыбінага тлушчу.

Часам дзеяньне прадукту вызначаецца мірафлёрай. Так, пры ўжываныні граната ўтварэнніе ў кішачніку карыснага для здароўя рэчыва уралітыну залежыць ад наяўнасці пэўных бактэрыяў, гэтак жа, як і ўтварэнніе шкоднага трымэтывамін-аксіду пры спажываныні яек. Кафэйн можа як падвышаць, так і зъмяншаць сістэмнае запаленіне, поліненасычаныя тлустыя кіслоты могуць як падвышаць, так і зъмяншаць узровень добрага холестэрыну ў залежнасці ад індыўдуальнай генэтыкі. На гілекічны індэкс уплывае вага чалавека, узрост, мікрафлёра, прыём ежы да гэтага і нават выступаіць ён ці не.

«Я пачаў займацца спортом і правільна харчавацца, але не схуднеў. Відаць, таму, што не перастаў хлусіць сабе». Самы просты спосаб узяць харчаванье пад кантроль — гэта вядзенне харчовага дзёньніка. Калі складана рабіць гэта кожны дзень, то можаце проста фатаграфаваць 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 харчаванья (недасып, стрэс і інш.).

Карысна эксперыментаваць 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 зъменамі, дзе магчымасць заўважыць непераноснасць ці асаблівасці дзеяньня тых ці іншых прадуктаў на ваш стан.

Можна правесыці ДНК-тэставанье, якое дазваляе выявіць некаторыя непераноснасці і асаблівасці вашага мэтабалізму. Назіранье за паводзінамі глюкозы з дапамогай глюкомэтра або сыштэмы сталага маніторынгу дапамагае выявіць індыўдуальныя рэакцыі на розную ежу. Дасылдаванье мікраўбіёмы кантралюе эфэктыўнасць мерапрыемстваў, накіраваных на ўзбагачэнне рацыёну прабіётывамі і прэбіётывамі, павышэнне разнастайнасці кішачнай мікрафлёр.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія ў вас ёсьць шкодныя харчовыя звычкі? А карысныя?
2. Вы паважаеце ежу ці пабойваецеся яе? Якія ў вас адносіны?
3. Колькі разоў вы спрабавалі дыеты і як мянялася вашая 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 бы паўплываць паляпшэнне якасці і рэжыму харчаванья.

Здаровае харчаванье можа зьніціць рызыку заўчастнае съмерці на 50–60 %, падоўжыць жыццё на 8–10 гадоў, нездаровае — скараціць жыццё больш чым на 6 гадоў. Нездаровае харчаванье болей шкоднае, чым курэнне, зъяўляючыся прамой прычынай больш за 20 % усіх съмерцяў у сьвеце і ўскоснай прычынай мноства іншых съмерцяў. Так, ежа сапраўды становіцца вельмі эфэктыўным лекам.



Сярод самых небяспечных харчовых звычак навукоўцы лічаць дэфіцит садавіны і гародніны, недастатковое спажыванье клятчаткі і збожжа, залішніе спажыванье солі, цукру і інш.

На здароўе ўплываюць розныя аспекты: напрыклад, рэжым харчавання, колькасць зъедзенага, віды прадуктаў, спосабы іх гатавання. Рэжым харчавання мяркуе: колькасць прыёмаў ежы, працягласьць харчовага вакна, час дня, калі вы ясьце. Чым меншае харчовае вакно, тым гэта карысцьней для здароўя нават пры аднолькавым рацыёне. А калі зъядаць позна ўвечары багатую вячэру, то ёсьць рызыка падвышэння ўзроўню глюкозы, а значыць і інсуліну, і такім чынам павялічваецца рызыка дыябету і гіпэртэнзіі. Чым пазней мы вячэраем, тым вышэйшы ўзровень хранічнага запалення, рызыка атлусценыя і раку грудзей.

Многія хваробы працякаюць цяжэй, калі чалавеку спадарожнічае атлусценыне. Залішняя вага ня толькі зъяўляецца «спадарожнікам» дыябету, яна гэтак жа зыніжае лібіда, фэртыльнасць, павышае ўзровень запалення, зыніжае таўшчыню кары галаўнога мозгу — нават у падлеткаў, паскарае старэнніне мозгу, павялічвае рызыку анкалягічных, сардэчна-сасудзістых, аўтамунных захворванняў.

А калі ў вас нармальная вага? Нават у межах нармальнай вагі аптымізацыя структуры цела аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Дасыльдаваныні добраахвотнікаў паказвалі, што зыніжэнне каляражу ўсяго на 300 ккал у дзень паляпшае шэраг біямаркераў, памяншаючы рызыку дыябету, сардэчна-сасудзістых і нэўрадэгенэратыўных захворванняў, падвышуючы лібіда і якасць сну. Пры гэтым людзі са звычайнай вагой скінулі 10 % масы цела, 70 % зь якога складаў чисты тлушч. Худы чалавек можа мець лішні тлушч, бо вісцеральны тлушч бывае падвышаны як у людзей з нармальнай масай цела, так і ў людзей з атлусценынем — падрабязней пра гэта крыху ніжэй.

Абмежаваныне калёрыяў у здаровых людзей зъяўляецца магутным чыннікам падаўжэння жыцця. Яно паляпшае функцыю сэрца, зыніжае ўзровень інсулінападобнага чынніка росту — 1 (IGF-1) і цыклоксігеназы II (COX-2), што таксама скарачае рызыку некалькіх відаў раку. Паляпшае працу мітахондрыяў і памяншае ўзровень акісльнага стрэсу, павялічвае актыўнасць ахоўных генаў, такіх як PGC-1 $\alpha$  і SIRT1. Важна, што як рэжым харчавання, так і агульная колькасць калёрыяў могуць мадуляваць актыўнасць mTOR — галоўнага кіраўніка клеткавага росту.

## Мінусы харчовага ўстрывання і абмежавання калёрыяў

Значнае абмежаваныне калёрыяў зъмяншае імунітэт, узворень палавых гарманаў, можа зъмяншаць аб'ём цяглічнай масы і шчыльнасць костак. Таму важна вызначыць для сябе аптымальнае харчаваныне бяз скрайнасцяў. Фастынг, або інтэрвалнае гаданыне, пераносіцца лягчэй і можа быць эфектыўным спосабам паменшыць колькасць калёрыяў зь вялікім псыхалягічным камфортом.



У людзей са схільнасцю да пераядання харчовыя абмежаваныні могуць спракаваць зрыў. Таму я супраць абмежавальных дыетаў: можна есці ўсё, можна есці заўсёды, але ня вам і ня сёньня — у вас на гэтым тыдні крыху іншы плян.

## Раннія старэнніне

Уявіце, што ежа — гэта паліва. Чым больш і часцей вы ясьце, тым мачней стымулююце мэтабалічныя шляхі, як быццам ваша на-га ўвеселі час цісьне на пэдаль газу ў падлогу. Але пры гэтым вы мала рухаецеся — гэта як быццам ваша нага адначасова цісьне й на тормаз. Такая ситуацыя прывядзе да паломкі рухавіка, а ў выпадку арганізма — да заўчастнага старэння. Невыпадкова абмежаваныне калярыйнасці — гэта адна з універсальных мэтодыкаў падаўжэння жыцця ва ўсіх жывых істотаў.

## Пухлінныя захворваныні

Кожны трэці выпадак раку звязаны зь нездаровым харчаваннем, а калі казаць пра пухліны стравнікава-кішачнага тракту, то і ўсе 70 %. Напрыклад, багатае спажываныне солі павялічвае рак стравніка. Нават рак лёгкіх мае падвышаную частату ў людзей, якія ядуць мала гародніны і садавіны.

Набор вагі і рызыка разъвіцца раку шчыльна звязаны: на кожныя 5 адзінак IMT (індэкс масы цела) сымяротнасць ад раку павялічваецца на 10 %.

Кожныя 5 адзінак IMT у мужчынаў павышаюць рызыку раку шчытавіцы на 33 %, тоўстай кішкі — на 25 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %. У жанчынаў — раку эндамет-

рыю на 60%, адэнакарцынены стрававода — на 50%.

### Харчовы дэфіцыт

Важнае значэнье мае і паўнавартаснасць харчаваньня. Дэфіцыт вітамінаў і мінералаў у харчаваньні прыводзіць да разъвіцца шматлікіх спадарожных проблемаў: дэфіцыт цынку — зынжаны тэстастэрон, дэфіцыт жалеза — анэмія, дэфіцыт ёду — хваробы шчытавіцы, дэфіцыт В<sub>12</sub> — рызыка анэміі, дэмэнцыі і да т. п. Менавіта таму абмежавальнія дыеты могуць прыводзіць да сур'ёзных пабочных эфектаў. У асаблівай зоне рызыкі цяжарныя жанчыны, якія захапляюцца рознымі дыетамі, або дэфіцыт мінералаў і вітамінаў можа прывесыці да сур'ёзной шкоды для разъвіцца дзіцяці.

Ежа зьмяняе актыўнасць нашых генаў, праз мэханізмы эпігенэтыкі ўплываючы на здароўе дзяцей і ўнукаў, на рызыку хваробаў у іх. Многія парушэнні здароўя могуць уплываць на будучых дзяцей ускоснымі шляхамі. Напрыклад, пераяданьне можа выклікаць інсулінэрэзистэнтнасць і полікістоз яечнікаў, што павялічвае ўзоровень андрагенаў у жанчыны, а гэта, у сваю чаргу, уплывае на мозг плода і павялічвае рызыку аўтызму.

### Дыета і мозг

Здаровае харчаваньне ўплывае на стан мозгу. Так, спалучэнье міжземнаморскай дыеты і дыеты DASH (яе называюць таксама MIND-дыетай) на 7,5 гадоў запавольвае старэнне мозгу, на 53% скарачае рызыку хваробы Альцгаймэра. Нават у тых, хто прытрымліваецца яе час ад часу, рызыка таксама прыкметна зынжакацца — на 35%. У аснове гэтай дыеты — абмежаваньне шкодных прадуктаў харчаваньня, уключаючы соль і насычаныя тлушчы, і акцэнт на гародніне, рыбе, гарэхах, ягадах, аліўкам алеі і да т. п.

Памяншаюць рызыку ўзроставага зыніжэння кагнітыўных функцыяў: марская рыба і моррапрадукты — нават адна порцыя на тыдзень, гародніна — ад дзвюю да шасці порцыяў зялёнай ліставой гародніны на тыдзень, ягады — самыя розныя, але карысьнейшыя з больш цёмнай сярэдзінкай (чарніцы, а не дурніцы).

Здаровае харчаваньне зынжаке і рызыку дэпрэсіі. Нізкая глікемічная нагрузкa звязаная са зынжаным узроўнем запаленія і рызы-

кай дэпрэсіі, а ўжываньне вялікай колькасці гародніны, садавіны, бабовых і аліўкавага алею зынжаке рызыку дэпрэсіі амаль на 50%. Пераяданьне і фастфуд павялічваюць рызыку дэпрэсіі, таксама як і залішняя вага. Навукоўцы пакуль спрачаюцца, што першаснае — атлусыценьне або дэпрэсія, але сувязь паміж імі несумненнная.

### Пытаныні і заданыні

1. Як зьмяненіне харчаваньня ўплывае на ваш стан?
2. Хто з ваших знаёмых палепшыў сваё здароўе дзякуючы зымене харчаваньня?
3. Як харчаваньне ўплывае на вонкавы выгляд знаёмых вам людзей?

### 3. Рэжым харчаваньня: калі есьці?

Я заўсёды раю пачаць свой шлях да здаровага харчаваньня з таго, каб прыбраць пракусы і датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы. Такі просты прыём дазваляе прыкметна зьменыць колькасць зъяданых калёрыяў. Рэжым харчаваньня — неймаверна магутны інструмент, якім шмат людзей ня ўмеець карыстацца або недацэніваюць яго эфэктыўнасць. Як адаптаваць харчаваньне да свайго графіку, што лепш есьці да і пасыля працы, сну, трэніроўкі — усё гэта пытаныні рэжыму харчаваньня. «Усё мае сваю пару, і гадзіна кожнае дзеі — пад небам», — напісаны ў Бібліі Дарэчы, я тут паўсяоль цытаты зь Бібліі даю ў перакладзе Васіля Сёмухі, можна гэта неяк пазначыць, а можна й не пазначаць. Рэжым харчаваньня вельмі важны для нас: нашмат прасьцей і больш натуральна лічыць гадзіны і прыёмы ежы, чым калёры.



Найлепшы пачатак здаровых зыменаў харчаваньня — гэта зымена рэжыму харчаваньня.

Наш арганізм прыстасаваны да пэрыядычнага паступлення ежы, і мэтабалізм працуе па-рознаму ў «харчовы» час, калі мы ямо (высокі ўзоровень інсуліну, засваеніе калёрыяў, блікіроўка працэсаў спаленія тлушчу і аўтафагіі), і «чысты» час без калёрыяў, калі мы не ямо (нізкі ўзоровень інсуліну, аўтафагія, спаленіе тлушчу).

У сучасных умовах харчовага багацьца людзі часта ядуць хаатычна, на хаду, без рэжыму, прапускаюць прыёмы ежы і ядуць по-тym у непажаданы час, напрыклад уначы. Гэта прыводзіць да дэсынхранізацыі харчовых гадзінаў, разъбялансоўвае мэтабалізм і сакрэцыю гарманаў і, у рэшце рэшт, пагаршае здароўе.

### Рэгулярнасць харчаваньня

Зъ цягам часу арганізм звыкае да рэгулярных прыёмаў ежы і ўжо загадзя рыхтуецца да іх, павялічваючы сакрэцыю харчовых фэрмэнтаў. Ідэальна, калі вы прачынаецеся і сънедаецце ў адзін і той жа час. Акрамя харчаваньня, арганізм вельмі любіць прадка-зальнія рэжымы фізычнае актыўнасці, сну і працы. Нерэгулярнае харчаваньне, у парайданьні зъ ядой прыкладна ў адзін і той жа час, павялічвае рызыку атлусыцення і мэтабалічнага сындрому. Зрэшты, жорсткі графік нудны, таму часам яго можна парушаць: выпадковы пропуск прыёмаў ежы магчымы, але пропускі не павінны складаць больш за 15% ад агульнай колькасці. Рэгулярнасць мяркуе ёй правільнае разъмеркаваньне прадуктаў, бо зъядаць кожны дзень па яблыку — гэта зусім ня тое ж самае, што зъесьці 7 яблыкаў раз на тыдзень.

### Чыстыя прамежкі паміж прыёмамі ежы

Уся «магія», як спаленне тлушчу і аўтафагія, адбываецца пры ніzkім узроўні інсуліну, паміж прыёмамі ежы. Любы прыём ежы (акрамя, мабыць, чыстага тлушчу) выклікае ўздым узроўню інсуліну, што прыгнітае гэтыя працэсы. Праблема сёньняшняга дня ў тым, што людзі часта пачынаюць перакусваць на хаду, жуюць ля тэлевізара, што вядзе да пераяданьня.

Агрэсіўная рэклама, багацьце фастфуду, гатовай ежы і салодкіх напояў пагаршае сывутаццю. Пад узьдзеяннем стрэсу людзі яшчэ больш схільныя рэагаваць імпульсіўна і перакусваць, што вядзе да бадзяжніцкага стылю харчаваньня — так званага «грэйзінгу» або «снэ-кінгу». А чым больш фастфуду людзі зъядаютъ паміж прыёмамі ежы, тым менш здаровай ежы яны ядуць у асноўныя — так фармуеца заганнае кола.

#### Падчас чистых прамежкаў:

- Ня думайце пра ежу, не размаўляйце пра ежу (так-так, ніякіх жаласных fat talk —

размоваў пра паходанье і постаць), не выбірайце стравы ў дастаўках, не гартайце рэцэпты ў інстаграме;

- калі вам замінаюць навязылівія думкі аб ежы, пасмейцеся зь сябе;
- ежце толькі за сталом, а не на працоўным месцы — інакш галодныя думкі будуць мучыць вас і там;
- пераключыце ўвагу, пагуляйце, выпіце вады або гарбаты;
- перны, кіслы, горкі смакі эфектыўна перабіваюць цягу да ежы;
- найменей шкодны перакус, калі зусім складана трывалацца, — 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 кантrollo голаду, калі яго немагчыма кантроліраваць іншымі спосабамі.

Многія людзі выкарыстоўваюць розныя псеўданавуковыя апраўданыні для перакусаў. Маўляў, я ем часта для таго, каб разагнаць мэтабалізм, кантроліраваць голад, каб саляная кіслата не разъела стравунік, каб цягліцы не разбурыліся ад голаду, каб жоўць не застойвалася, каб падзяліць прадукты — пазыбегнучы зацісання, каб не расцягнуць стравунік, каб не перагрузіць кішачнік, каб ня ўпаў узровень цукру ў крыва, каб схуднець, каб узьняць настрой і ўзровень энэргіі, каб зьняць стрэс, які шкодны, каб пакаштаваць падчас гатаваньня і даесці рэшткі, каб узнагародзіць сябе, я заслужыў. Усё гэта, за рэдкім выключэннем, ня мае дачыненія да рэальнасці.

Такое на першы погляд простае правіла чистых прамежкаў — вельмі эфектыўнае. Вы скароціце паступленне калёрыяў, вы будзеце есьці меней фастфуду. А вось да асноўных прыёмаў ежы падыдзеце з апэтытам. Чистыя перапынкі прывучаць вас не адцягвацца на думкі аб ежы і лепш канцэнтраўвацца. Нават невялікая колькасць калёрыяў — гэта ня проста даданье ежы, а запуск працэсу страваваньня і засваення ежы ў выглядзе ўздыму ўзроўню харчовых гарманаў, працы кішачніка, печані і да т. п. Чистыя перакусы зъмяншаюць адчувальнасць да інсуліну, узмацняюць кілотную нагрузкі на зубы, павялічваюць рызыку атлусыцення ў доўгатэрміновай перспектыве. Правіла чистых прамежкаў — гэта базіс ваших харчовых паводзінаў і рэжыму харчаваньня.

## Харчовае вакно

Пасъля таго як вы навучыліся датрымлівацца чистых прамежкаў паміж прыёмамі ежы, можна працягнуць удасканальваць рэжым харчаваньня. Напрыклад, паменшыць харчовае вакно, аптымізаваўшы хранабіяллёгтю харчаваньня і колькасць 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 зъядаецце і тым больш вы набіраеце вагу.**

Харчовае вакно ўяўляе сабой час паміж першым і апошнім прыёмамі ежы. Адпаведна, харчовая паўза — гэта час ад вячэры да съяданку, які ўключае начны час.

Дасъледаваньні паказваюць, што памяншэнне харчовага вакна нават без абмежаваньня спажываньня ежы аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Цяпер людзі часта ядуць, пачынаючы з самай раніцы да позніга вечара, «карысным» лічыцца выпіць кефір ці нешта зъесці непасрэдна перад сном. У такіх выпадках харчовае вакно можа складаць да 16 гадзінаў, з 7 раніцы да 23:00 і нават пазней. Мы можам звузіць харчовае акно спачатку да 12 гадзінаў, затым да 10 і да 8 гадзінаў. Розныя систэмы абазначаюць супадносінамі 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 сънедаецце ў 8 гадзінаў раніцы, тады вячэрнае ў 16:00 — і больш да сну вы не ясьце. Атрымліваецца, што чисты час роўна ў два разы большы, чым харчовае вакно. Такая систэма таксама называецца абмежаваньнем часу харчаваньня — TRF (time restricted feeding). Папулярныя падыходы, такія як «ня есьці пасъля 6 вечара», у прынцыпе, таксама зъяўляюцца разнавіднасцямі гэтага прынцыпу харчаваньня. Звужайце сваё харчовае вакно, ежце ўволю, трэніруйцесь як звычайна.

Я прытрымліваюся стражэйшай систэмы: ем два разы на дзень, і харчовае вакно ў мяне звычайна роўна 6 гадзінам — съяданак у 8:00, абед/вячэра ў 14:00.

## Калі есьці?

### Рэжым харчаваньня



Рэгулярны фастынг 24/0



Чистыя прамежкі  
без перакусаў



Шчыльны  
высокабялковы  
съяданак



Лёгкая  
раныня вячэра

## Хранабіяллёгія харчаваньня

Акрамя харчовага акна, важна правільна размяркоўваць калёрыі на працягу дня. У сучасным съвеце частым зъяўляецца пропуск съяданку і багатая вячэра: многія вядуць так званы «адкладзены» лад жыцця, калі людзі імкнутьца ўвечары «пажыць для сябе», спажываючы розныя забаўкі і зацягваючы адыход да сну. Пры гэтым менавіта ўвечары людзі больш схільныя да пераядання праз стрэс і стому, самакантроль слабее. Якая-небудзь булка ці бігмак смачнейшая ўвечары, чым раніцай, ці на праўда?!

Аднак максімальная адчувальнасць да інсуліну дасягаецца апоўдні, а мінімальная — апоўначы, зьніжаючыся на 54 %. Чым больш калёрыяў мы зъядаем позна ўвечары, тым вышэйшыя рызыкі для здароўя і горшыя біямаркеры: расьце ўзровень хранічнага запа-

леньня, вышэйшая рызыка раку грудзей, павялічваецца нават рызыка атрымаць сонечныя апёкі на наступны дзень!

Наша харчовае вакно і большасць зъядных калёрыяў павінны супадаць са сьветлым часам содняў. Яшчэ лепш, калі з гэтым жа часам супадае і наша працоўная актыўнасць. Дасьледаваныні паказваюць, што, чым мацнейшае разыходжаныне паміж сьветлавым днём і часам, калі мы ямо, тым шкадней для здароўя. Аптымальна зъядаць раніцай і днём ня менш за 80–85 % ад сутачнага каляражу.

*Дыеты, дзе разъмеркаваньне калёрыяў паміж трывалістамі ежы складае 50 % на съяданак, 30 % на абед і 20 % на вячэр, прыкметна больш карысныя для здароўя, чым з разъмеркаваньнем 20 %, 30 % і 50 % адпаведна. Такая систэма называецца В-дыета (B – breakfast) або early Time-Restricted Feeding (eTRF) – ранніе кармленыне з абмежаваньнем па часе, то бок трэба зъядаць сутачны каляраж на працягу першых 8 гадзінаў пасля абуджэння. Іншыя систэмы рэкамэндуюць яшчэ большы перанос калёрыяў на съяданак і абед у суадносінах 7:5:2 (съяданак, абед і вячэр).*

Дасьледаваныні паказваюць, што людзі, якія рэгулярна сънедаюць, больш схільныя да зыніжэння масы цела, чым тыя, хто пэрыядычна прапускае съяданак. Удзельнікі з самым вялікім па каляражы съяданкам дэманструюць больш высокое зыніжэнне вагі, чым удзельнікі з самым вялікім абедамі ці вячэрай.

### Колькі разоў на дзень есьці?

Доўгатэрміновыя дасьледаваныні 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 двухразовыем харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасць да інсуліну. Дзецы, падлеткі і аслабленыя пасля захворваньняў людзі могуць есьці часцей – чатыры разы на дзень.

Дробнае харчаваньне нават пры кантролі каляражу ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прыводзіць да павелічэння вагі. Калі ў дадзены момант вы ясьце шэсцьць і больш

разоў у дзень, то зъмяншаць колькасць прыёмаў ежы трэба плыўна і паступова.

Спажываньне большай часткі каляражу раніцай і днём, абавязковы съяданак, частата прыёмаў ежы два-тры разы ў дзень і рэгулярныя пэрыяды фастынгу – усё гэта вядзе да такіх станоўчых зъменаў, як зыніжэнне хранічнага запаленія, паліпшэнне цыркаднай рэгуляцыі, павялічаная аўтафагія, стрэсаўстойлівасць і лепшы стан мікрофлёры.

### Съяданак і вячэр

Цяпер, калі вы разабраліся з агульнымі правіламі рэжыму, час перайсьці да прыёмаў ежы: съяданку, абеду і вячэру. Я рэкамэндую рэгулярна сънедаць у адзін і той жа час, на працягу гадзіны-паўтары пасля абуджэння – не пазней, і шчыльна, пакаралеўску. Съяданак павінен складаць ня менш за 30–40 % сутачнай калярыйнасці і зъмяншаць мінімум 30–40 г бялку. У аснове съяданку 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.

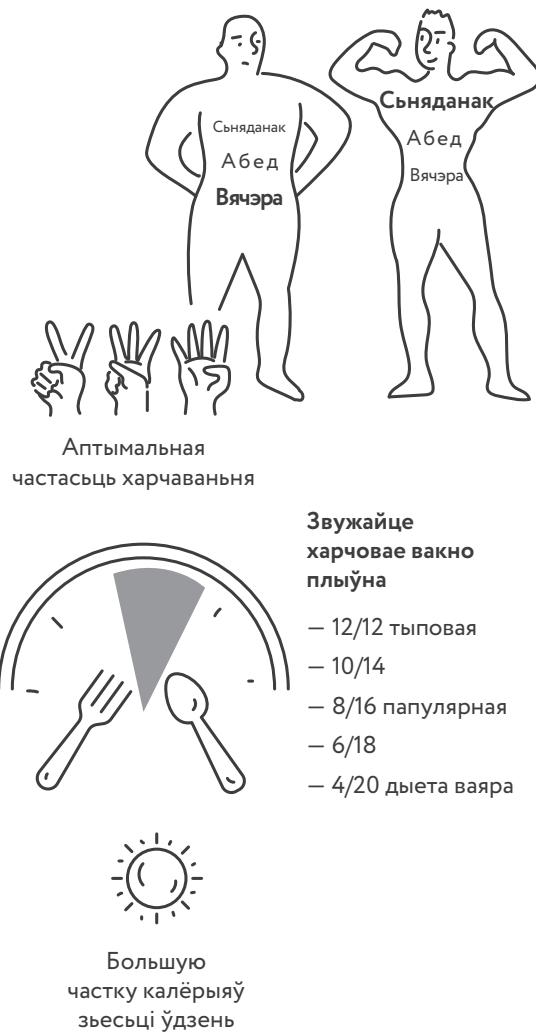
*Прыклады съяданкаў, абедаў і вячэра вы можаце знайсці на майм YouTube-канале, дзе ў вольным доступе выкладзеныя відэа-ролікі прыгатаваныя страўтыйднёвага рацыёну. Заўсёды майце зь вечара плян съяданку на раніцу, захоўвайце запас замарожанай ежы (агародніна, мяса, рыба, ягады, зеляніна), каб у выпадку чаго ў вас быў запасны варыянт съяданку.*

Шчыльныя бялковы съяданак дапамагае кантроліваць насычэнне, павялічвае ўзвареніе энэргіі, стабілізуе ваганыні глюкозы ў крыві. Таксама ён павялічвае стрэсаўстойлівасць і мае шэраг нечаканых эфектаў, напрыклад павялічвае фертыльнасць.



Сынхранізуйце свае харчовыя гадзіны, убудаваўшы прыём ежы ў якасны ранішні рытуал: зарадка, кантрасны ці халодны душ, яркае сіяньне, шчыльны съяданак, плянаванье дня і фокус на прыярытэтах.

Абед павінен быць не занадта познім і таксама дастаткова шчыльным прыёмам ежы. А вось вячэрца варта ўмерана: гароднінай і зелянінай з карыснымі тлушчамі, скажам, аліўкам. Ня варта ўжываць крупы, гато-



выя прадукты і вялікую колькасіць бялку. Аптымальна вячэраць за трыватыры гадзіны да сну. Зрэшты, калі вы часам павячэраеце ў рэстаране позна і з сацыяльнымі мэтамі, праблемы няма, але не пратускайце на наступны дзень съяданак.

«Пайду праверу, ці выключаны съяято на кухні! Вазьмі і мне кавалачак!» Вечар — час крушэння ўсіх надзеяў на паходанье і правільнае харчаванье. Арганізуйце сабе рытуал на вечар для кантролю пераяданьня: заплянуйце расслабляльныя працэдуры, зрабіце дома няяркае жоўтае съяято, каб не зьбіваць ваши унутраны гадзіннік. Калі ў вас ёсьць чым заняць сябе, тыя вы ня будзеце шынтарыць па шафках і лядоўні ўвечары. Прадаюцца нават адмысловыя замкі на лядоўню, якія бліжкоўць доступ да яго ўвечары і ўначы, але я ўпэўнены, што вы дасце рады і бяз гэтага.

## Харчовы пост ці фастынг

Устрыманьне ад ежы на працягу розных пэрыядоў часу — традыцыйная і карысная практика. Фастынг — гэта кароткачасовая абмежаваньне паступлення ежы (калёрыяў), якое практикуецца съядома і рэгулярна для дасягнення конкретнай тэрапеўтычнай мэты.

Фастынг валодае мноствам узьдзеяньняў на арганізм чалавека: ад зыніжэння ўзроўня ІФР-1 і ўзнаўлення адчувальнасці да інсуліну і лептыну, да глубокіх зъменаў на ўзроўні актыўнасці генаў. Фастынг паляпшае ліпідны профіль, зыніжае ціск, зыніжае запаленне, павышае нэўраплястычнасць, зыніжае акісляльны стрэс, рызыку анкалягічных, нэўрадэгенэратаўных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, павышае ўзвесь выпрацоўкі гармону росту і адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае рост карысных бактэрыяў. Фастынг вядзе да таго, што арганізм пачынае выпрацоўваць больш кетонавых целаў, і гэта прыводзіць да рэгулярнай актыўнасці мэтабалічнага пераключэння, што карысна для здароўя.

Штодзённы фастынг, калі мы скарачаем харчовае вакно, дапамагае на 500 ккал скраціць каляраж і схуднець. Фастынг выкарыстоўваецца як для лячэння захворваньняў, так і для больш спэцыфічных мэтаў — паляпшэнне працы мозгу, перагрузка імуннай сістэмы і многае іншае.



Галоўнае ў фастынгу — гэта рэгулярнасць і асьцярожнасць. Калі вы дрэнна пераносіце голад, знаходзіцесь ў становішчы стрэсу і нізкай усьвядомленасці, то фастынг можа вам нашкодзіць.

Важна не плянаваць галаданье адразу на некалькі дзён: фастынг — гэта як шпагат, садзіца трэба акуратна і павялічваць нагрузку паступова. Ваша стаўленне да пачуццяў голаду можа або зыніжаць, або павышаць стрэс — важна ўспрымаць гэтую практику як аздараўленне і дысцыпліну для разуму і цела, а не як гвалт над сабой.

## Варыянты фастынгу

Пропуск прыёмаў ежы. Самае простае, што вы можаце зрабіць, — гэта пратусыцца вячэр. Калі ў вас лёгкі дзень, паездка ці пералёт, то проста не вячэрайце. Пры гэтым шмат пі-

це — і больш нічога адмысловага не патрабуецца. Можна так рабіць два-тры разы на тыдзень, празь дзень, прапускаць вячэру — гэта просты варыянт фастынгу.

24/0. Зручная схэма фастынгу, калі вы не ясьце роўна суткі, яна не патрабуе ўваходу і выхаду. Проста сънедаецце і нічога не ясьце да наступнага съняданку, п'яце больш воды. Я раблю сутачнае харчовае ўстрыманье раз на тыдзень — у асноўным з мэтай большай разумовай яснасці. А калі вы прапусьціце яшчэ і съняданак, то атрымаеца каля 36 гадзінаў фастынгу.

Калі вы працуеце, то даўжэйшы пэрыяд галаданья я не рэкамэндую.

36/12, або фастынг празь дзень. Гэта сисцэма, калі вы рэгулярна посыціце 36 гадзінаў, а ясьце ў прамежак 12 гадзінаў без абмежаваньняў, пры гэтым колькасць зъяданых калёрыяў моцна скарачаецца. Гэта сисцэма мае шмат розных назваў: Alternate-day fasting, Every-Other-Day Diet (EODD), UpDayDownDay. Гэта строгая і складаная сисцэма, але для пэўнага тыпу людзей, якія добра кіруюць пачуцьцём голаду, яна можа падысьці.

5:2. Мяркуе абмежаванье калярыйнасці да 500 ккал у дзень два дні на тыдзень, пры гэтым вы ясьце ў астатнія дні як звычайна.

Дыета, якая імітуе галаданье (FMD Fasting Mimicking Diet), — гэта 5 дзён адмысловай дыеты запар адзін раз на месяц, звычайна пад назіраньнем спэцыялістаў. У першы дзень вы падразаеце свой рацыён напалову, потым ясьце траціну свайго звыклага рацыёну, прыбраўшы жывёльныя бялкі. Рацыён складаецца з расцялінных бялкоў на 10 %, 56 % калёрыяў — тлушчы, 34 % — нізкаглікемічныя вугляводы (агародніна, зеляніна і да т. п.). Аўтары гэтай дыеты рэкамэндуюць здаровым людзям праходзіць адзін такі цыкл раз на тры месяцы.

**Працяглыя сисцэмы галаданья.** На маю думку, любыя сисцэмы фастынгу працягласцю больш за тры дні павінны праходзіць пад кантролем спэцыялістаў, інакш рызыка пабочных эфектаў можа перавысіць карысць.

Папулярны лёзунг “больш трэніруйся, меней еж” прыводзіць да шматлікіх ускладненняў: парушэння харчовых паводзінаў, скокаў вагі, парушэння цыклю і да т. п. У жанчынаў праз пастаяннае недаяданье можа разъвіцца так званая “спартыўная жаночая трывада”, якая ўключает адмыслова зроблены дэфіцит калёрыяў, парушэнне цыклю і астрапароз. Ня вар-

та ствараць дэфіцит калёрыяў больш за 10 %, практыкаваць “паскоранае пахуданье” — гэта шкодна і небяспечна.

Чым жа фастынг лепшы за звычайнае што-дзённае абмежаванье калёрыяў? Клясычнае абмежаванье калёрыяў мае насамрэч шмат мінусаў: псыхалягічна цяжка ў доўгатэрміновай пэрспэктыве дакладна лічыць калёрыі, ёсьць праблемы і з арганізмам — ад стану костак да аслаблення імунітэту. Фастынг просты, бо лічыць колькасць гадзінаў прасыцей, чым калёрыяў. Пры гэтым адсутнічае пастаяннае харчовае абмежаванье, дапушчальныя варыяцыі па ежы, дасягаеца выдатны кантроль голаду і апэтыту.

Дасыльдаваныні, якія парадайноўваюць хранічнае абмежаванье калёрыяў з фастынгам празь дзень, паказалі, што па большасці паказынікаў нават на прамежку 12 месяцаў паміж імі няма адрозненіяў. Іншыя дасыльдаваныні паказваюць на эфектыўнасць фастынгу празь дзень у дачыненіі да большага скіду вагі і больш выяўленага паляпшэння шэрагу паказынікаў, напрыклад адчувальнасці да інсуліну.

Фастынг можа быць проціпаказаны людзям з захворанынімі страўнікава-кішачнага тракту, з гісторыяй парушэнняў харчовых паводзінаў, парушэннямі мэнструальнага цыклю і да т. п. Для бясіпекі фастынгу важна пазьбягаць абязводжвання і быць занятым. У цэлым жанчынам рэкамэндуюць больш ашчадныя сисцэмы фастынгу, чым мужчынам. Так, ім часцей камфортнейшыя 3, а не 2 прыёмы ежы, 10/14, а не 8/16 у параўнанні з мужчынамі.

Каб узмацніць эфект фастынгу і яго пераноснасць, важна дадаць больш умеранай актыўнасці ў выглядзе хады, велашпацыраў, бегу трушком. У доўгатэрміновай пэрспэктыве важна ацэніваць пераноснасць і эфектыўнасць фастынгу, ацэніваючы ўзровень палавых гарманаў, С-рэактыўнага бялку, адчувальнасці да інсуліну. Можна выкарыстоўваць вымярэньне ўзроўню кетонавых цэлаў у праграме фастынг-трэкеру ў тэлефоне для аптымізацыі працэсу.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачніце нармалізацыю харчаванья з усталіваньня рэгулярнага рэжыму і захавання чистых прамежкаў.

2. Рэгулярна сънедайце і абедайце, паспрабуйце часам прапусьціць вячэру, звузішы сваё харчовае вакно.

3. Абярыце самы спакойны дзень і зрабіце 24-гадзіннае харчовае ўстрыйманьне, калі ў вас няма да гэтага мэдыцынскіх проціпаказаньняў.

#### 4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?

Фаіна Ранеўская неяк сказала: «Даражэнькая, калі хочаце схуднеч — ежце голай і перад люстэркам». Магчыма, гэта спрацуе, але ёсьці і менш экстравагантныя спосабы арганізаваць працэс ежы так, каб зьесці меней і з большым задавальненнем. На жаль, сёньня людзі ядуць вельмі хутка, адцягваючыся на смартфоны і сэрыялы і не надаючы належнай увагі ежы. Гэта вядзе да аўтаматычнага пераяданьня.

Калі вы добра ясьце, то і больш насалоджваецца смакам, колерам і пахамі, становіцца больш сытымі і здаволенымі — а значыць, будзеце зь лёгкасцю прытрымлівацца такай систэмы харчаваньня. Важна падтрымліваць пастаянны рэжым харчаваньня бяз рэзкіх зьменаў часу съняданку, абеду і вячэры: тады арганізм наладжвае ўнутраны гадзіннік і пачынае рыхтавацца да сталаваньня загадзя.

**! Пры арганізацыі яды важна ўсё: час прыёму ежы, выбар прадуктаў, атрыманьне задавальненія, папярэдні апэтыт і пачуцьцё насычэння паслья яды.**

Для таго каб прытрымлівацца свайго харчаваньня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве, трэба кантроліваць голад і сътасць. 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 сътасцю, вывучаць, што і як на іх упłyвае.

**Схему харчаваньня плянуйце ад съняданку:**

- шчыльны съняданак, каб насычэння хапіла да абеду;

- абед, каб насычэння хапіла да вячэры;

- вячэра, каб насычэння хапіла да сну, але і лёгкая пры гэтым, каб раніцай быў апэтыт.

Невыпадкова ў народзе кажуць, што “апэтыт прыходзіць падчас яды”, бо ўзровень “га-

рмону голаду” грэліну расьце, калі мы проста глядзім на ежу.

Чым даўжай глядзім, атрымліваем асалоду ад водару і прыгожага выгляды, тым вышэйшы ўзровень грэліну і лепши апэтыт. Фон апэтыту важны для распазнання сапраўднага насычэння: калі вы пачынаце есьці, высокі ўзровень грэліну падае, і арганізм такім чынам атрымлівае сыгнал аб сътасці. Калі вы пачалі есьці зь ніzkім грэлінам, гэта значыць без апэтыту, то вы лёгка пераядаецце!

Добра адрэгуляванае пачуцьцё голаду падказвае важнае правіла: ежце, калі адчуваецце фізычны голад, і ежце да пачуцьця насычэння. Фізычны голад — гэта проста сыгнал арганізма, як чырвоная лямпачка на бензабаку, што запас глікагену ў печані памяняшаецца і трэба яго папоўніць. Дарэчы, гармон грэлін станоўча ўзьдзейнічае на здароўе: умацоўвае імунітэт, павялічвае ўзровень дафаміну, умацоўвае і амалоджвае цягліцы.

Успрымайце лёгкае пачуцьцё голаду станоўча, бо гэта смак да жыцця, ён “уключае” рэжым паляўнічага і пошуку ежы.

Вызначайце эмоцыі, вырашайце рэальныя праблемы, не зядайце — і паступова вы будзеце ўсё лепш адрозніваць фізычны голад і эмацыйны. Важна навучыцца адрозніваць фізычны голад ад эмацыйнага, які можа ўзынікаць у адказ на стрэс, нэгатыўныя эмоцыі, стомленасць. Але эклер ці піца не дапамагуць вырашыць вашыя працоўныя праблемы. Каб навучыцца выразна адрозніваць іх, памятайце, што фізычны голад узынікае паступова, можа быць адкладзены, пры ім вы гатовыя есьці што заўгодна. А вось эмацыйны голад часта ўзынікае раптоўна, бяз сувязі з папярэднім 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 місика гародніны і зь ёю любоў, чым укормлены бык і зь ім нянявісьць» (Выслоўі 15:17).

**Рэарганізуіце 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 съядома і атрымлівайце больш некалярыйнага задавальненія.



### 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 вырашэння важных справаў. Цікава, што ў першыя сэкунды зъяўляецца жаданьне зъесьці болей, але дзіве і больш хвіліны нюху зъмяншаюць цягту і дапамагаюць абраць больш здаровыя стравы. Выпіце шклянку вады — гэта дапаможа зъесьці менш.

Таксама карысна ўспомніць, што вы елі ў мінулы прыём ежы, і сфатаграфаваць ежу ў выгадным ракурсе — гэта дапаможа атрымаць больш задавальненення і насыціцца меншай колькасцю ежы. Выкладваць кожны раз фота ў інстаграм зусім не абавязкова.



**Падумайце пра харошае, няхай у роце зъявіцца сыліна — гэта значыць, што актыўнасць стрэсавай сымпатыйнай сістэмы зьніжаецца, і вы гатовыя да прыёму ежы. Заўсёды памятайце, што ежа — гэта сапраўдны дар, які мы прымаем з любою 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 могу рэкамэндаваць кожнаму без асьцярогаў.

Устаноўлена, што хуткая ежа звязаная з рызыкай пераяданьня, атлусьценія і дыябэ-

ту. Павольная ежа дазваляе зъесьці менш і пры гэтых адчуваць сябе больш сытым. Паглядзіце па сэкундамэры, зь якой хуткасцю вы ясьце і ці трэба вам запавольвацца.

Для таго каб есьці павольна, важна странна жаваць, ня есьці адначасова са смартфонам, карыстацца прыборамі, адразаць невялікія кавалачкі. Ужывайце менш здробненай ежы: выбірайце мяса замест катлетаў, цэльную садавіну, а ня смузі. Недастатковое перажоўванье 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 ўпэўнена сытыя і задаволеныя. Падумайце, што вы яшчэ хочаце зъесьці ці выпіць? Невялікі смачны дэсерт у выглядзе арэхаў ці садавіны, ягадаў, горкай чакаляды дапаможа вам атрымаць яшчэ больше задавальнененне ад сталаваньня. Пасьля прапалацьце рот, але ня чысьціце зубы, асабліва калі елі садавіну.

#### Атрымлівайце задавальненне ад ежы

Задавальненне ад ежы ўплывае на пачуцьцё сытасці. Мы можам павялічыць задавальненне калярыйным і некалярыйным спосабамі — перавагу аддаём, вядома, апошніму. Чым прыгажэй будзе сэрвіраваны ваш стол, тым смачнейшай будзе ежа. Прыйгожа раскладзіце ежу ў прыгожыя талеркі, выкарыстоўвайце прыборы, а ўвечары запаліце сьвечку. Успомніце, наколькі смачнейшай здаецца звычайная ежа ў раскошным рэстараНЕ ці на пікніку на беразе мора. Любімія смакі, сэрвіроўка, кампанія, месца прыё-

му ежы — усё гэта мае значэнне і аблігуюва-  
еца толькі вашай фантазіяй.

### Арганізуйце рытуал прыёму ежы

Памятаеце сабак Паўлава? Вялікі навукоўца выявіў рэфлексы на прыкладзе выдзялення стравы кавага соку ў сабак у адказ на розныя стымулы, у тым ліку і нехарчовыя, напрыклад гук званочка. Вы можаце выпрацаваць у сябе такія ж рэфлексы, засыцілаючы стол абрусам перад ежай і прыбіраючы яго паслья. З гэтай жа прычыны важна есьці толькі на кухні ці ў гасцёўні, а не на працоўным месцы ці ў ложку, інакш там будзе ўвеселі час зъяўляцца апэтыт.

Усьвядомлене харчаванье — эфектыўны спосаб есьці менш і быць больш сытымі. Успомніце, які кавалачак марожанага самы смачны? Першы і апошні! А чаму? Бо мы зъвяртаем на іх больш увагі. Калі вы трывалеце ўвагу на ежы, на тым, як зъмяняецца яе смак і канстыстэнцыя, то задавальненіння больш. Будзьце ўсьвядомленыя і сканцэнтраваныя на ежы, гэта складана, але паступова трэніруецца. Паўтаруся: ежа з праглядам тэлевізара, гартањнем стужкі смартфона або чытањнем кнігі звязаная з большым пераяданьнем і меншым задавальненінем.

**!** Сытасыць цікавым чынам звязаная з павагай да ежы. Людзі, якія лічаць сваю порцию больш сытнай, паказваюць значнае зыніжэнне гармону голаду грэліну. Нядзіўна, што і кошт віна ўплывае на яго смак.

Адным з выдатных інструментau павышэння некалірыйнага задавальненіння зъяўляеца разьвіцьцё смаку. Чым больш харкавыстык ежы мы можам назваць, тым больш атрымліваем уражаньняў і стымулаў. Для гэтага трэба пашыраць свой слоўнікавы запас, апісваць смак, выгляд, пах кожнага прадукту, даваць адценіні базавым смакам: салодкае, салёнае, кіслае, горкае, умамі, — і іх узаемадзеянню паміж сабой. Рабіцца 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, фа-

## Як есьці? Рытуал ежы



### Больш задавальненіння

- Кампанія
- Посуд і прыборы
- Сэрвіроўка



### Ежце ўсьвядомлённа

- Увага на ежы
- Называць смакі й водары
- Вывучайце ежу



### Адрознівайце фізичны голад і эмацыйны голад

рбавальнікі, цукразаменінікі, узмацняльнікі смаку, а таксама іх спалучэніні. Насычаюць — клятчатка, зеляніна, спэцыі, гарэхі. Зыніжаюць апэтыт горкі і кіслы смакі. Сярод нутрыентаў добра насычае бялак, ён дае доўгую сытасыць. Невялікія колькасці тлушчу запавольваюць пэрысталтыку і могуць падвойжыць пачуцьцё сытасыці.

Важным кампанентам сытасыці з'яўляеца аўём зъедзенага: калі павялічыць колькасць прадуктаў зь нізкай удзельнай шчыльнасцю, вы зможаце есьці болей аўёму і меней калёрыяў. Напрыклад, у кашу варта дадаць болей гародніны і зеляніны.

### Цвёрдая дыета

Цяпер модна многія прадукты ёсьць у здробненым выглядзе: супы-пюэрэ, катлеты, фрэши. Жаванье вельмі важнае ня толькі для насычэння, але і для мозгу — гэты пракцэс павышае сытасыць і зыніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу. У жывёльных мадэлях навукоўцы выявілі, што мяккая здробненая ежа (soft diet) прыводзіла да зыніжэння працоўнай памяці, зыніжэння нэўрагенезу ў гіпакампе, павелічення рыхліці нэўрадэгенэратаўных захвораньняў. Таму карысна пагрызыці гародніну і пажаваць мяса — як для дзяцей, каб правільна фармаваўся тварны шкілет, так і для дарослых, каб адчуваць сябе больш сытымі. 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 дасъледаваныні пацьвярджаюць традыцыйную эмпірычную ідэю аб tym, што парадак страваў важны для здароўя: пры аднолькавым складзе і каляражы гэты парадак істотна ўплывае на нашыя гармоны.

*Некаторыя прадукты могуць упłyваць на выпрацоўку гармону GLP-1, які запавольвае апражненыне стравуніка і падаўжвае насычэныне. Ніжэйшая хуткасць апражненія стравуніка звязаная зь лепшым насычэннем і павольнейшым паступленнем ежы ў тонкі кішачнік, павольнейшым яе ўсмоктваннем. А чым павольней, tym меншай посттрандыяльная глікемія — залішні ўздым глюкозы ў крыві пасъля яды. Такая глікемія зьяўляецца раннім прыкметай дыябету, а таксама можа ўзынікаць ў (пакуль) здаровых людзей, узмацняючи выяўленасць глікацыі, аксідантнага стрэсу і падвышаночы рызыку сардэчна-сасудзістых хваробаў.*

Калі вы ясьце гародніну перад прыёмам вугляводаў больш высокай калярыйнай шчыльнасці і больш высокага глікемічнага індэкса, гэта паляпшае глікемічны контроль: меней інсуліну, меншы ўздым глюкозы. Калі вы зъядаецце першым бялком, то гэта таксама паляпшае глікемічны контроль. Пачынайце сталаваньне зь бялковых прадуктаў, гародніны, багатых клятчаткай, і тлушчуаў: напрыклад, спечатку салата з аліўкавым алеем, заўтам бялковы прадукт і толькі пасъля гэтага вугляводны гарнір ці садавіна.

### Пытаныні і заданыні

1. Ежце заўсёды ў адным месцы, без тэлефона ў руках.
2. Уключайце сэкундамэр і павялічвайце час ежы.

3. Купіце сабе прыгожыя талеркі і прыборы.

### 5. Прадукты: агульныя крытэрыі выбару. Што есьці?

У гэтай главе сфармулюем агульныя праўлы, якія дапамогуць вам рабіць самы здаровы выбар у любой прадуктовай групе. Сярод правілаў харчаваньня ёсьць шэраг універсальных, якія пасавацьмуть любому чалавеку зь любым стылем харчаваньня. Яны простыя, але пры гэтым навукова абронтуваныя і эфектыўныя. Паспрабуйце іх прытрымлівацца, і вы ў дастаткова хуткім часе зможаце ўбачыць вынікі.

Агульныя крытэрыі выбару ўключаюць:

- выбар цэльных прадуктаў;
- выбар прадуктаў зь ніzkай калярыйнай і высокай біялягічнай шчыльнасцю;
- выбар сувежых прадуктаў;
- выбар прадуктаў з ашчаднай апрацоўкай;
- разнастайны прадуктовы кошык.

Усё, што мы ямо, можна ўмоўна падзяліць на дзве групы.

Першая — гэта цэльныя прадукты, якія выраслі самі: яблык, яйка, рыба, арэх.

Другая — харчовыя рэчывы, зробленыя зь перапрацаваных субстанцый: мука, дрожджы, соль, цукар, крухмал, сухое малако, сурымі, сухі яечны парашок, соевы парашок, алеі, транстлушчы, разнастайныя харчовыя дабаўкі і да т. п. Камбінацыі гэтих рэчываў ствараюць штучныя (ультрапрацаваныя) прадукты харчаваньня.

Апрацоўка ўключае ўсе віды ўзьдзеяньня: драбненіне, тэрмапрацоўку, кансервацию, рафінаваньне, уключэніне ў склад іншых харчовых субстанцый для зъмены смаку, ачыстку, дэзадараўваньне, адбелку і да т. п. Калі для жывёлаў нават адно здробніць ежу, то ў парыўнаныні з контрольнай групай яны зъядаюць яе на 30% і набіраюць вагу. Чым глыбейшая апрацоўка прадукту, tym больш у прадукце калёрыяў і харчовых дабавак,

тым менш карысных кампанэнтаў і горшав яго засваенне. Напрыклад, цэльны авёс мае глікемічны індэкс 40, а аўсяная каша хуткай гатоўкі — 80.

*Палаяўнічыя-зьбіральнікі выкарыстоўваюць цэльныя прадукты з мінімальнай апрацоўкай, смажаньнем і варкай. І нават калі ў іх ёсьць лішак прадуктаў, яны не пераядаюць.*

Памідор — гэта не тое ж самае, што кетчуп з даданьнем солі і цукру, а цэльнае мяса адрозніваецца ад смажаных сасісак; сок шкодны, у адрозненьне ад цэльнага фрукта. Аддаючы перавагу цэльнім прадуктам, мы можам прыкметна зьнізіць рызыкі для здароўя і атрымаць шмат плюсаў. Стараіцеся ня менш за 80% свайго рацыёну складаць з цэльніх прадуктаў.

*Ясная рэч, ідэальныя прадукты нам не заўсёды даступныя. Але рыба глыбокай замарозкі супастаўная з астуджанай па карысных якасцях, а вось яе розніца з замарожанымі рыбнымі катлетамі ці крабавымі палачкамі будзе вялікая.*

Глыбокая апрацоўка вядзе да страты карысных спалучэнняў, пагаршэння якасці прадукту, уключэння 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 узьдзейнічаць на харчовыя паводзіны чалавека.



Ежце больш цэльніх прадуктаў,  
меньш перапрацаваных

!  
Дасыледаваньні паказалі, што прадукты з высокай ступенню апрацоўкі горш насычаюць, зъядоўшы на 50% хутчэй і людзі зъядоўшы да дасягнення сытасці цэльніх прадуктаў на 2500 супраць 3000 ккал перапрацаваных.

Гэта значыць проста пераход на цэльнія прадукты можа скараціць пераяданье на 500 ккал у дзень — без пачуцця голаду! Іншыя дасыледаваньні пацвярджаюць, што перапрацаваныя прадукты правакуюць набор вагі, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і зыніжаюць працягласць жыцця. Кожныя 10% калёрыяў з ультрапэрапрацаваных прадуктаў на 10% павялічваюць рызыку разъвіцця раку. Даданьне цукру, солі, тлушчу ў прадукты ўзмацняе цягу да іх, іх эфект падсумоўваецца.

Часта людзі, якія хочуць палепшыць сваё харчаваньне, трапляюць у пастку псеўдакарысных прадуктаў. Псеўдакарысныя прадукты — гэта перапрацаваныя прадукты, якія выдаюць сябе за здаровыя, але такім не з'яўляюцца. Да іх адносяцца сокі, сухафрукты, цукразаменінікі, розныя віды “карыйнай” муکі, “карыйныя прысмакі”, расылінае малако, вэганскія соевыя сасіскі ды іншае, што прысутнічае ў выглядзе слоікаў, пакетаў, бутэлек, а ня цэльніх прадуктаў. Для іх пра дажу выкарыстоўваюцца розныя маркетынгавыя прыёмы, ствараюцца арэол здаравага харчаваньня, калі даданьне аднаго карыснага кампанэнта мяняе наша ўспрыманьне прадукту.

*Напрыклад, печыва зь вітамінамі здаецца нам больш здаровы. Але зь печывам нічога не адбылося, яно засталося ранейшымі. Або адзін маленьki ліст салаты ў гамбургеры зъмяншае яго ўспрыманую калярыйнасць, пасыпка семкамі робіць батон больш “здаровы”. Часта выкарыстоўваецца акцэнт на адным кампанэнце, напрыклад упор на карысць пэктыну ў зэфіры. Але зэфір — гэта перадусім цукар, а пэктын мы атрымліваем, зъеўшы звычайны яблык. Карыйныя прысмакі часта ўяўляюць сабой проста іншыя формы цукру. Усе цукры біяэвалентныя: цукар зь мёду ці фінікаў сапрауды гэтак жа ўплывае на наша здароўе, як і звычайны белы цукар. Надпісы “эка”, “бія”, “фрэш”, “raw”, “вэган”, “фэрмерскі”, “арганічны”, “нізкакаліярны”, “здаровы”, “без даданья цукру” і да т. п. могуць прысыпаць нашу пільнасць.*

### Правіла калярыйнае шчыльнасці

Старайцеся выбіраць ежу зь сяродняй і нізкай удзельнай калярыйнай шчыльнасцю, то бок невысокай колькасцю калёрыяў у адзінцы аб'ёму. Крупы, батончыкі, гатовая ежа ўтрымліваюць шмат калёрыяў у малым аб'ёме,

і іх пераесьці. Акрамя гэтага, канцэнтраваныя прадукты аказваюць негатыўнае ўздзеянне на мікрафлёру, выклікаючы запаленчы адказ. Звычайна ў прадуктах зь нізкай удзельнай каларыйнасцю 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 калярыйнасць амаль у два разы меншую, чым сьвініна.*

Зъменшыце долю прадуктаў з высокай калярыйнай шчыльнасцю, г. зн. «бедных прадуктаў», у якіх шмат калёрыяў і мала нутрыентаў. У першую чаргу гэта тычыцца мучных і кандытарскіх вырабаў, якія зъмяшчаюць шмат цукру і тлушчу. Нават праста крупы, якія зъядоўца асобна, ня будуть здаровыем выбарам: абавязкова дадавайце ў кожны прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб калярыйныя прадукты займалі меншую частку талеркі.

Павялічце частку прадуктаў з высокай біялягічнай каштоўнасцю, г. зн. «багатых прадуктаў», якія ўтрымліваюць мала калёрыяў, але шмат карысных злучэнняў, уключаючы фітанутрыенты, клятчатку — гэта ліставая зеляніна, ягады, водарасьці, грэбы, гарэхі, насеніне, парасткі і да т. п. Нават невялікая порцыя гарэхаў робіць прыкметнае дадатнае ўздзеянне на організм, зъмяншаючы рызыкі захворванняў, паляпшаючы абмен халестэрину. Зеляніна, грэбы і водарасьці можна съмела патроху дадаваць амаль да любой стравы. Калі зімой зеляніна і ягады недаступныя, выкарыстоўвайце замарожаную зеляніну або высушенія водарасьці, пасыпайце ежу сушанымі травамі ды спэцыямі. Гэта міт, што спэцыі правакуюць язву стравніка і ўзмацняюць апэтыт: наадварот — зъніжаюць колькасць зъедзенага, станоўча ўплываюць на здароўе. Важна толькі выкарыстоўваць цэльнія спэцыі, а ня сумесі з сольлю, глутаматам і ўзмацняльнікамі смаку.

### Правіла разнастайнага харчаваньня

Важна не замыкацца на невялікай колькасці прадуктаў: чым разнастайней мы ямо, тым лепей закрываем свае запатрабаваныні ў неабходных арганізму сполучэннях. Добра, калі ў нас за столом на працягу дня розныя прадуктовыя групы, стравы не



паўтараюцца, а за прыём ежы мы зъядаем ня менш за 5–7 розных прадуктаў.

У тыповым рацыёне сучаснага чалавека вельмі часта адсутнічаюць цэлыя групы прадуктаў. На гэта ўпłyваюць розныя модныя тэндэнцыі, ненавуковыя тэсты на “непераноснасць”, дэмантазцыя тых ці іншых прадуктаў. Заўсёды імкніцца 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 пераяданье. Таму карысна аблежаваць колькасць прадуктаў, гэта зъмяншае 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 зьніжае да яе цікавасць. Сёньня ж разнастайнасць прадуктаў зашкільвае, і ў краме можна знайсці дзясяткі тысячаў відаў прадуктаў харчаваньня.

!  
Ежце простую ежу, розныя прадукты ў розныя прыёмы ежы і мінімум розных прадуктаў у адзін прыём ежы! Ідэальнага прадукту, які зъмяшчае ў сабе ўсё неабходнае, не існуе.

### Правіла ашчаднай апрацоўкі

Пры тэрмапрацоўцы многіх прадуктаў могуць утварацца канчатковыя прадукты глікацыі — іх называюць КПГ або Age, мы іх бачым як брунатна-карочневае адценне або

скарыначку. Запяканьне, вэнджаньне, сма-жка максімальна павялічваюць утрыманьне КПГ. Пры гэтым смажанае здаецца нам смачнейшым — такая эвалюцыйная спадчына чалавека.

Фастфуд зъмяшчае шмат КПГ: смажанае мяса, бэкон, выпечка, бульба і да т. п. Асабліва інтэнсіўна КПГ утворыцца, калі пры высокіх тэмпэратурах спалучаюцца бялок і цукар. Чым большы контакт з паветрам, чым вышэйшая тэмпэратура, чым большы час гатаваньня, тым большы КПГ.

**!** Лішак КПГ павялічвае ўзровень акісь-ляльнага стрэсу, хранічнага запалення, зынікае адчувальнасць да інсуліну.

Самыя ашчадныя спосабы гатаваньня — варэнье і гатаваньне на пары. Мяса можна марынаваць у кіслых субстанцыях (вочат, цытрына) з дадаткамі, якія зьніжаюць утварэннне КПГ, — напрыклад, з размарынам. Ашчаднае гатаваньне таксама дапамагае зрабіць гародніну больш карыснай, паніжаючы яе глікемічны індэкс. Гародніну важна варыць не да мяkkага 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 мікрафлёр. Заліваць крупы водой можна ня толькі для зьніжэння ўтрыманьня ў іх фітатаў, але й для хутчэйшага гатаваньня: вы можаце не варыць аўсянку, а заліць яе кіпнем, а грэчку можна на нач заліць кефірам.

## Пытаньні і заданьні

1. Трымайце дома запас цэльных прадуктаў, навучыцесь 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 харчаваньня.

Упарядкуйце свае вугляводы:

- прыбярыце крываць даданага цукру;
- зъменшыце глікемічную нагрузкую: больш зеляніны і гародніны, менш крупаў і мучнога;
- павялічце колькасць харчовых групаў розных расылінаў: гародніна, зеляніна, садавіна, ягады;
- ежце яканская расылінная прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, яны павінны складаць аснову здаровага рацыёну.

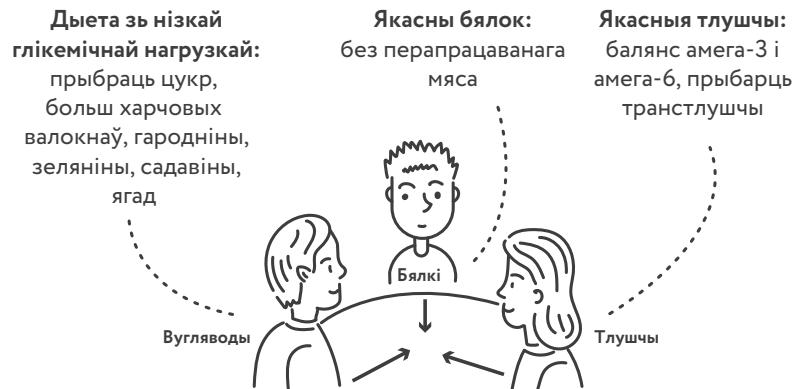
*Plant based diet — так званая дыета, заснаваная на расылінах, — прапануе зъядаць ня менш за 500 г зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, а калі больш, то яшчэ лепш.*

## Мінімізуйце даданы цукар

Нормай даданага цукру зъяўляецца ня больш за 5 % агульнага каляражу. Важна максімальна скараціць яго колькасць. Зъянрніце ўвагу, што ўсе віды цукру біяэквалентныя, то бок мёд, кляновы сірап ці сок белага вінаграду дзейнічаюць аднолькава, таксама як і агава, фінікавы цукар, цукровы триснёг, какосавы цукар, глюкоза-фруктозны сірап і яшчэ дзясятак назваў. Цукар ёсьць ня толькі ў салодкім, яго шмат у хлебе, соўсах, паўфабрыкатах. Скараціўши колькасць цукру, вы зьнізіце і колькасць зъяданай ежы, бо цукар узмацняе апэтыт і стымулюе пераяданьне, зынікае адчувальнасць да інсуліну, паскарае «зацикроўку» (глікацыю) скury і ўнутраных органаў, паскарае старэнье.

Скараціўши колькасць спажываных кандитарскіх вырабаў, фастфуду, гатовых прадуктаў, вы аўтаматычна зьнізіце і спажываньне цукру. СААЗ рэкамэндуе 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 грамаз цукру, а ў 100-граммовай порцыі марозіва — 21 грам цукру.

Зъменшыце глікемічную нагрузкую. Глікемічная нагрузкa — гэта вытворнае ад колькасці грамаў вугляводаў у 100 г прадукту (шчыльнасць вугляводаў) і яго глікемічнага індэкса (здольнасць упłyваць на ўзровень цукру ў крыві). Ашчадная гатоўка, даданьне воцату, астуджэнне, даданьне тлушчу зъмяншае глікемічны індэкс, а высокая тэмпэратура гатаваньня, даданьне солі, драбненне — павялічваюць. Дыета зь нізкай глікемічнай нагрузкай дазваляе мінімізаваць ваганьні глю-



козы ў крыві і падтрымліваць высокую адчувальнасць да інсуліну. У аснове такой дыеты — садавіна і гародніна з ашчаднай тэрмічнай апрацоўкай, цэльназерневыя прадукты ў правільных пропорцыях. Напрыклад, спалучэнне 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 рис).

З крупаў я раю выбіраць цэльназерневыя, напрыклад кіноа, амарант, цэльны авёс, і папярэдне заліваць іх водой, каб паменшыць час гатоўкі і глікеміческій індэкс, зъменшыць колькасць антынутрыентаў і змыць магчымыя плеснёвывы забруджваныні. Зъменшыць глікемічную нагрузкку можна і дадаючы больш зеляніны і спэцыяў у прадукты, выкарыстоўваючы даданыне воцату ці іншых кіслых прадуктаў (цытрына, лайм і інш.).

Асаблівую ўвагу звязаніце на бабовыя: гарох, уключна зь зялёным замарожаным, нут, маш, фасолю, бабы, сачавіцу. Бабовыя — важная частка міжземнаморскай дыеты, яны ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў, стабілізуюць ваганыні цукру ў крыві і, акрамя таго што самі валодаюць нізкім індэксам, паляпшаюць глікемічны контроль на наступны прыём ежы. Нядзіўна, што рэгулярнае спажыванье бабовых культураў на 10 % зъмяншае рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў.

Але ўсё ж такі найлепшыя крупы — гэта гародніна! Аптымальна выбудаваць свой рацыён на прадуктах зь нізкай глікемічнай нагрузкай, напрыклад замяніўшы мучныя прадукты вугляводамі з караняплодамі. Сыпіс до-

сыць вялікі: морква, салера, чырвоны бурак, рэдзька, радыска, рэпа, пастарнак, бручка, батат ды іншыя больш рэдкія — пятрушка, катран, турнэпс, скарэнэра, джыкама.

Іх можна грызці і даваць дзецям сырымі, можна нацерці ў салату або як дадатак у іншыя сістравы, 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 сульфарафана ў брокалі (і іншых капустах).

Садавіна таксама карысная, але яе колькасць не павінна перавышаць паловы ад аўёму спажыванай гародніны. Высокую карысць для здароўя дэманструе ўжыванье гарэхаў. Кожная дадатковая порцыя гарэхаў у тыдзень зьніжае рызыку раку кішачніка і падкарэніні (падкарэнінай залозы), рызыку съмерці — на 24 %. Дзённая норма складае ад 20 да 50 грам.

### Кантэкст харчаванья

Глікемічная нагрузкка залежыць і ад індывидуальнай мікрафлэры, таму важна весьці маніторынг глюкозы, ацэніваючы сваю пэрсанальную рэакцыю на розныя прадукты ды іх спалучэнні. Значэнне мае і час прыёму ежы: так, раніцай і днём адчувальнасць да інсуліну вышэйшая, чым увечары.

Калі ў вас высокабялковы съяданак — то бок утрыманыне вугляводаў у ім менш за 10 %, — то падчас абеду і вячэры ў гэты дзень павышэныне глюкозы будзе меншым. А вось і зворотная сувязь: постпрандыйная глікемія (павышэныне глюкозы пасля прыёму ежы) пасля стандартнага съяданку была прыкметна ніжэйшай, калі вячэра перад гэтым

была з прадуктаў зь ніzkім глікеміческім ін-дэксам.

### Харчовыя валокны

Павелічэнне колькасці цэльнага збожжа, бабовых, зеляніны дапаможа павялічыць колькасць харчовых валокнаў. Харчовыя валокны зъмяншаюць імавернасць развіцьця шматлікіх хваробаў, ад сардэчна-сасудзістых да дэпрэсіі, прычым чым больш клятчаткі ў рацыёне, тым мацнейшае зъніжэнне рызыку. Харчовыя валокны як распушчальныя (пэктыны і інш.), так і нераспушчальныя (лігнін і інш.) зъмяншаюць глікемічны індэкс і дабратворна ўплываюць на мікрафлёр. А празь мікрафлёру робяць магутнае аздараўленчае ўзьдзеяньне на ўвесе арганізму. Расылінная прадукты багатыя прэбіётыкамі: фрукта-алігацукрыды, інулін, лактулоза, бета-глюканы і інш.

Бета-глюканы, напрыклад, ёсьць ня толькі ў аўсянцы, але і ў грыбах. Таксама грыбы ўтрымліваюць хітын, які паляпшае працу кішачніка і зъніжае рызыку запораў. Спажыванье грыбоў тро разы на тыдзень зъніжае рызыку дэмэнцыі і цукроўкі. Цікава, што ўплыў на вугляводны абмен ускосны, празь мікрабіем: грыбы павялічваюць долю бактэрый *Prevotella*, а тыя ўжо, у сваю чаргу, упłyvaюць на мэтабалізм. Шмат карысных уласцівасцяў маюць грыбы: апроч валокнаў яны ўтрымоўваюць шмат антыаксідантаў ды іншых карысных злучэнняў, напрыклад грыбны цукар трэгалоза, а таксама валодаюць імунамадулюючымі ўласцівасцямі.

**Фітанутрыенты.** Расылінная ежа ўтрымлівае мноства фітанутрыентаў — біялагічна актыўных злучэнняў, якія хоць і не зъяўляюцца незамененымі, як вітаміны, але станоўча ўпłyvaюць на здароўе чалавека, зъніжаючы рызыку захворваньняў. Порцыя гародніны можа зъмяншчаць сонню розных фітанутрыентаў. Яркі колер морквы (бета-каротын) і таматам (лі-капін) надаюць каротынайды, група флаваноідаў уключае антацыянідыны (чарніцы), лігнаны (насеньне лёну), катэхіны (зялёны чай), ізафлавоны (бабовыя), сульфарафан і індол-3-карбінол (капусты), алісульфіды (чеснік і цыбуля), капсаіцын (чырвоны перац), піпэрын (чорны перац), куркумін (куркума), фісэтын (трускаўкі), геспэрыдын (цытрусы) і многія іншыя (кверцетын, бербрэрын, рэзвэратрол, геністэйн, сілімарын, элагавая кіслата і інш.).

### Што дадаць з прадуктаў?

Гарэхі (мігдал, грэцкі і інш.), ягады (чарніцы, дурніцы, маліны, абліяпіха, чарнаплодная рабіна, ажыны і інш.), насеніне (кунжут, чыя, ільняное, гарбузовае), водарасці (вакамэ, лямінарыя і інш.), зеляніна (шпінат, кале, пятрушка, рукола, усе капусты), гранат, авакадо і многія іншыя.

Памятайце, што ключ не ў адным канкрэтным прадукце, а ў багацьці і разнастайнасці харчаваньня. Калі ўзімку съвежая гародніна і зеляніна маладаступныя, то замарожаная гародніна, сухая трава, высушаныя водарасці, замарожаны шпінат зъяўляюцца добрай альтэрнатывай.

### Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуце зъяданыя прадукты на наяўнасць 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 ўласцівасці, таму важна правільна выкарыстоўваць іх у дыете. З аднаго боку, вэгетарыянская дыеты і абмежаванье бялку, некаторых амінакілотаў зъмяншчаюць рызыкі хваробаў і падаўжаюць жыцць. Але дэфіцыт бялку можа правакаваць пераяданьне і атлусьценьне, а адмова ад бялковых прадуктаў вядзе да дэфіцыту вітаміну  $B_{12}$ , 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 палачки;
- пазбягайце лішку і дэфіцыту бялку, рабіце часам вэганскія дні і прыёмы ежы безь бялку. Ежце чырвонае мясо не часцей за 2-3 разы на тыдзень, тлуштую марскую рыбу 2-3 разы на тыдзень;
- выбірайце якасны бялок: рыба лепшая за чырвонае мясо;
- выкарыстоўвайце ашчадную апрацоўку мяса. Варэнье, а не смажанье. Калі вы смажыце мяса, пры гэтым назапашваюцца поліцыклічныя араматычныя вуглевада-

роды, небясьпечныя для здароўя. Нават калі вы яго не ясьце, але смажыце бяз выцяжкі ў пліты, яны могуць пранікаць праз скuru.

«Ты дражлівы празъ мяса?» — «А бязъ мяса я пачуваюся слабым!» Такія спрэчкі здзівілі б нашых продкаў, бо яны былі вэгетарыянцамі падчас пастоў, а ў астатні час — мясаедамі. Гэты падыход імітуе старожытныя цыклі паляўнічых-зьбіральнікаў, калі ўдалае паляванье зъмянялася пошукам караняплодаў. Так і вам трэба знайсьці сваю залатую сярэдзіну бяз скрайнасцяў.

Карысць бялкоў у тым, што яны выдатна насычаюць, дапамагаюць схуднець і павялічыць абёём цягліц. Да статковая колькасць бялку ў ежы стымулюе, павышае энергічнасць і настрой. Амінакіслоты зъяўляюцца важным будаўнічым матэрыйялам для арганізма, а таксама папярэднікамі многіх гарманоў і нэўрамэдыятараў. Такія ўласцівасці забясьпечылі бялку папулярнасць у дыеталёгіі: бывае, бялковыя прадукты рэкамэндуюцца практична на кожны прыём ежы і ў дозах, якія шматкроць перавышаюць 0,8–1,2 грамаў на кіляграм вагі.

Павялічыць колькасць бялку можна ў дні інтэнсіўнай працы, як разумовай, так і фізычнай. А таксама ва ўзроście старэйшым за 65 гадоў для падтрыманья цяглічнай масы і прафіляктыкі саркапеніі.

Лішак бялку, асабліва жывёльнага, у ежы зъніжае працягласць жыцця і павялічвае рыхыку захвораньняў (пухлінныя, цукроўка). Жывёльныя бялкі ўтрымліваюць шмат мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў (лейцын, ізалейцын, валін) — памяншэнне колькасці гэтых амінакіслотаў падаўжае жыццё амаль эквівалентнае нізкакаларыйнаму харчаванню. А вось расылінны бялак ня мае нэгатыўнага ўплыву, мо празъ меншае ўтрыманне мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў. Таму рэгулярнае спажыванье бабовых, якія маюць даволі высокое ўтрыманье бялку, можа быць перыядычнай альтэрнатывай жывёльнаму бялку.

Мае сэнс абмяжоўваць колькасць 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 абмежаванье бялку дапамагае рэляксациі.

Добрай крыніцай бялку зъяўляецца мяса жывёл пашавага выпасу, вельмі карысныя

морапрадукты і марская рыба, яйкі. Кампэнсаваць зыніжэнне жывёльнага бялку можна павелічэннем расыліннага. Чырвонае мясо 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 зъяўляецца скумбрыйя (цэльная, глыбокай замарозкі). Абумоўлена гэта цэлым шэрагам прычынаў: гэта рыба дзікае лоўлі, напрыклад нарвэская скумбрыйя даяжджае ў добрым стане, у ёй адносна невялікая колькасць костак, таму яе лёгка есьці дзесяць.

*Звычайна я зъядаю сярэднюю скумбрью (350 г) за раз, гэта дае порцию адварной скумбрыйі ў 250 г. Што гэта значыць на мове лічбаў?* Такім чынам, адна скумбрыйя — 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 содневая патрэба), 3,6 г Амэга-3 тлустых кіслотаў. Як бачыце, пры 2–3 порціях рыбы на тыдзень няма ніякай неабходнасці ў прыёме дадатковых дабавак.

Рыбныя бялкі прыкметна адрозніваюцца ад чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпертэнзіўным эффектам, стымулюе фібрыволіз, спрыяе зыніжэнню вагі і зъніжае ўзровень С-рэактыўнага бялку, павялічвае адчувальнасць да інсуліну.

Калі высокія колькасці жывёльнага бялку ў дыете могуць павялічваць запаленне, то расылінны і рыбны бялкі не аказваюць такога дзеяньня.

Самым шкодным зъяўляецца перапрацаванае мясо (вяналіна, сасіскі, каўбаса, бэкон і да т. п.) — варта гранічна мінімізаваць гэтыя прадукты ў сваім рацыёне. Калі кожная дадатковая порція чырвонага мяса ў тыдзень павялічвае рыхыку съмерці на 10 %, то порція перапрацаванага мяса — на 23 %.

Лішак малочных прадуктаў таксама нэгатыўна ўздзейнічае на здароўе. Варта абмежаваць іх спажыванье, уключаючы цэльнае малако, сырэ і да т. п. Малочныя бялкі ўтрымліваюць вялікую колькасць ВСАА-амінакіслотаў, якія павялічваюць узровень IFR-1 і актыўнасць mTOR, што можа паскараць старэнне, галактоза ўскладзе малака паскарае старэнне мозгу. Невялікая колькасць 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 нізка крухмалістыя гародніна і зеляніна, напрыклад мясо з салатай ці рыба з гароднінай, ня варта спалучаць мяса з крухмалістымі прадуктамі, салодкай садавіной, мучнымі вырабамі.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ясьце вы рыбу? Дадайце яе ў рацыён 1-2 разы на тыдзень.

2. Мінімізуіце спажыванье перапрацаванага чырвонага мяса.

3. Абмяжуйце спажыванье малака і сыру, а вось кефір і ёгурт у невялікіх колькасцях карысныя.

## 8. Тлушчы

Тлушчам не пашанцавала мацней, чым астатнім макранутрыентам, яшчэ нядаўна яны лічыліся галоўнымі вінавайцамі атлусьценыня і сардечна-сасудзістых захворванняў. Апошнія дасьледаваныні паказалі, што самі па себе тлушчы ні ў чым не вінаватыя, таму няма ніякага сэнсу імкнуцца да экстрэмальна нізкатлушчавых дыет. Але сыходзіць у іншую скрайнасць — высокатлушчавыя і кета-дыеты — таксама неапраўданы. Тлушчы вельмі калярыйныя, таму іх даданыне ў рацыён павінна быць умераным, суправаджацца памяншэннем долі вугляводаў, асабліва высока- і сярэднеглікемічных. Калі вы зъмяншаецце колькасць канцэнтраваных вугляводаў у вашым рацыёне, тлушчы цалкам могуць папоўніць дэфіцыт калёрыяў.

### Упараткуюце свае тлушчы:

- ежце тлушчы ў цэльных прадуктах харчаваныня. Так, спалучэніе цукар + тлушч не сустракаецца ў прыродзе, а толькі ў фастфудзе;

- аддавайце перавагу аліўкаваму алею;
- пазбягайце ўжываць Амэга-6 расылінныя тлушчы;
- дадавайце больш Амэга-3 тлушчу;
- скараціце спажыванье шкодных тлушч.

Вылучаюць наступныя віды тлустых кіслот, якія ўваходзяць у склад тлушчу: насычаныя (без падвойных сувязяў, напрыклад съметанковае масла, какосавае), монаненасычаныя (Амэга-9, аліўкавы алей, авака-

да), поліненасычаныя Амэга-3 (АЛК — альфа-ліноленавая ў ільняным алеі), ЭПК (эйказапентаенавая), ДГК (даказагексаенавая ў рыбінім тлушчы) і поліненасычаныя Амэга-6 (сланечнікавы, кукурузны, соевы алей).

Уплыў розных відаў тлушчу на арганізм вызначаецца шмат у чым індывідуальнай генэтыкай, гэта тычыцца і пэўнай долі насычаных тлушчу ў рацыёне. Напрыклад, паводле майго ДНК-тэсту, нізкатлушчавая дыета з падвышанай доляй вугляводаў у мяне павялічвае рызыку атлусьценыня. Пры гэтым ад міжземнаморскай дыеты з падвышаным утрыманьнем монаненасычаных кіслотаў я атрымліваю шмат перавагаў, а вось наяўнасць генэтычнага варыянту GG у rs5082 спрыяе больш актыўнаму набору вагі і павялічвае рызыку атлусьценыня пры спажыванні насычаных тлушчу, чаго няма ў іншых генэтычных варыянтаў.

Умераная колькасць насычаных тлушчу будзе дарэчы ў рацыёне, але важным зъяўляецца кантэкст: аптымальная спажыванье тлушчы ў складзе цэльных прадуктаў і ў спалучэнні з гароднінай і зелянінай. Поліненасычаныя тлушчы Амэга-6 і Амэга-3 незаменныя для арганізма, але іх лішак шкодны. Рэч у тым, што яны мацней, чым іншыя віды тлушчу, схільныя да перакіснага акісьленыя, што вядзе да ўтварэння таксічных злучэнняў. Так, лепш грэцкі гарэх, а не алей грэцкага гарэха, лепш пасыпаць салату ільнянымі семкамі, чым ужываць ільняны алей.

Сярод усіх тлустых кіслот самай карыснай зъяўляецца монаненасычаная алеінавая тлустая, яна ёсьць ў авакада, аліўкавым алеі і да т. п. Як і іншыя монаненасычаныя кіслоты, яна зъмяншае ўзровень запаленія, рызыку развіцця шматлікіх захворванняў, паляпшае адчувальнасць да інсуліну. Аліўкавы алей — самы вывучаны прадукт, які ўтрымлівае алеінавую кіслату. Спажыванье аліўкавага алею зъніжае рызыку съмяротнасці ад усіх прычынаў на 23%, эфектыўнае ў прафіляктыцы сардечна-сасудзістых захворванняў, паляпшае ліпідны профіль і зъніжае запаленіе. Вельмі важна выбіраць правераны алей першага халоднага адціску, каб пазбягнуць падробак.

Аптымальны выбар — аліўкавы алей першага халоднага адціску. Панюхайце яго, вы адчуце расылінны (травяны, фруктовы ці агароднінны) пах, а калі прагалыняце, то па-

вінны адчуць горыч на языку (гэта алеурапэйн) і раздражненьне і пякоту ў горле (алеакантал), аж да пакашліваньня. Гэта паказынікі якасъці і карысъці алею, звязаныя з высокім утрыманьнем фітанутрыентаў алеурапеіну, алеаканталу і алеацыну. Гэтыя злучэніні валаодаюць добра вывучанай супрацьзапаленчай актыўнасцю, антыаксідантнай, яны павялічваюць адчувальнасць да інсуліну, павялічваюць выпрацоўку аксіду азоту, памяншаюць выпрацоўку малекулаў адгезіі. Усё гэта прыводзіць да зыніжэнія рызыкі атэрасклерозу, дыябету, раку, нэўрадэгенэратаўных захворваньняў, зыніжэнія артэрыяльнага ціску.

Апошнімі дзесяцігодзьдзямі мы сутыкнуліся зь лішкам танных алеяў, якія зъмяшчаюць шмат поліненасычаных Амэга-6 тлустых кіслотаў (соевы, сланечнікавы, кукурұзны і інш.). Зъяўляецца дысбаланс, і каб яго ўраўнаважыць, варта абмежаваць спажываньне Амэга-6 і павысіць у рацыёне колькасъць Амэга-3 тлустых кіслотаў. Для гэтага рэкамэндуем ўжываць марскую тлустую рыбку 2-3 разы на тыдзень, у іншых выпадках можна зъяўрнуцца да дадаткаў. Вымераць сумадносіны Амэга-3 / Амэга-6 можна па аналізе крыві.

Зъяўрніце ўвагу, што лъняны алей не зъяўляецца паўнавартаснай крыніцай жывёльных Амэга-3 тлустых кіслотаў, патрэбных нашаму арганізму, у адрозненінне ад рыбінага тлушчу.

Акрамя даданьня карысных тлушчу, важна прыбраць шкодныя. Пазъбягайце смажаных тлушчу, фастфуду, тлушчу, 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 расылінных алеяў (за выключэннем аліўкавага і какосавага), замест алею грэцкага арэха лепиш ежце цэльныя арэхі, а замест ільнянога алею карысней будзе пасыпаць салату здробненымі семкамі.

## Пытаньні і заданьні

1. Пазъбягайце транстлушчу у рацыёне.
2. Аддавайце перавагу аліўкаваму алею халоднага адціску.
3. Спажывайце дастаткова Амэга-3 тлустых кіслот ЭПК і ДГК, ня менш за 1 грам.

## 9. Водна-солевы баланс

Многія людзі ўпэўненыя, што пастаяннае ўжываньне вялікай колькасъці вады вельмі карыснае, але дасьледаваньні абвяргаюць гэта. Дадатковая вадкасъць не паляпшае здароўе. А для воднага балансу ўлічваецца і вадкасъць у супах, гародніне і садавіне. Вада карысная, калі ўжываецца ў меру, каб пазъбегнуць 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 колькасъць вады залежыць ад мноства чыннікаў: тэмпературы, вільготнасці, зъедзеных прадуктаў, адзеньня, фізычнай актыўнасці ды інш.

*Я раю выкарыстоўваць правіла тэставага глытка: трывмаць каля сябе ваду і пэрыядычна адпіваць па глытку. Калі пасля глытка хочацца яшчэ піць — п'яце, колькі хочацца, ня хочацца больш — не п'яце. Статалайце смагу толькі чыстай вадой і максімальна абмяжоўвайце спажываньне «вадкіх калёрыяў» у выглядзе сокаў, смузі, газіровак, гарбаты ці кавы зь вяришкамі або цукрам. У вадкім выглядзе калёры 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 вылучэнінем съліны важнае для паўнавартаснага страваваньня.

З напояў варта адзначыць каву, какаву і зялённую гарбату. Кава, нават дэкафэінізаваная, зыніжае рызыку многіх захворваньняў за кошт высокага ўтрыманьня антыаксідантаў, а таксама зыніжае рызыку разъвіцьця некалькіх відаў раку. Але індывидуальнае дзеяньне кавы можа залежаць ад генэтыкі — у некаторых кава пагаршае ліпідны профіль, павялічвае ўзровень запален'ня, узмацняе трывогу.

Карысъць горкай чакаляды або какавы, якую нават называюць “салодкім асьпрынам”, вялікая: яна зыніжае рызыку ўзынінення многіх захворваньняў — ад сардэчна-сасудзістых да нэўрадэгенэратаўных. Фляваноіды какавы перадухіляюць гібелль нэўрону, зыніжаючы экспатаксічнасць. Пажылія людзі, якія выпівалі два кубкі какавы бяз цукру, дэманстравалі паляпшэнне мазгавога кровавазвароту 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. Поліфенолы кавы зьніжаюць узровень запалення, памянаюць апэтыт, таксама какава павялічвае адчуvalьнасць да інсуліну і зьніжае рызыку дыябету, паляпшае гастрыню зроку і здольнасць адрозніваць кантрасныя колеры.

Карысная гарбата, асабліва зялёная, а яшчэ больш матэ, праз высокое ўтриманье эпіглакатэхіну.

Іншыя безкафэіnavыя напоі, напрыклад каркадэ або зёлкавыя гарбаты, таксама маюць карысныя ўласцівасці. А вось папулярныя віды расыліннага малака ды іншыя калярынныя напоі, у тым ліку сокі, я не рэкамэндую. Гэта можа прывесці да зацінняга спажыванья калёрыяў, а акрамя таго, дрэнна задавальняе пачуцьцё смагі.

Галоўнае правіла солевага балансу — гэта баланс натрыю і калію. Наша цела эвалюцыяна створанае для асяродзьдзя, дзе мала натрыю і шмат калію, а цяпер атрымліваецца ўсё наадварот. Лішак солі павялічвае рызыку гіпэртэнзіі, затрымкі вадкасці, павялічвае глікемічны індэкс прадуктаў і рызыку запаленчых працэсаў.

**!** Важна захоўваць здаровыя суадносіны натрыю і калію ў дыцеце: 1:3 — 1:4.

Для гэтага перастаньце саліць, выкарыстоўваць соевы соўс, памяншайце колькасць гатовых прадуктаў і паўфабрыкатаў (шмат натрыю ў хлебе і выпечцы, сырах, каўбасах і да т. п.), а таксама ежце больш цэльнай расыліннай ежы — менавіта яна зьяўляецца крыніцай калію.



Больш  
спэцый

Як і ўсе скрайнасці, поўнае пазъбяганне солі небяспечна. Дасьледаваньні паказалі, што вельмі малая і вельмі вялікая колькасць солі шкодныя для здароўя. Калі вы часам зъядаете гатовыя прадукты, то атрымліваецце зь імі дастаткова натрыю. Калі хочацца разнастайць смак, выкарыстайце больш спэцый і пернасцяць. Яны — сапраўд-

ныя супэрфуды, утрымліваючы шмат карысных злучэнняў, даючы сытасць. Раней перац прадавалі на вагу золата, сёньня гэта даступна кожнаму. Чырвоны і чорны перцы, праванская трава, размарын, кмен, куркума, імберац, кроп, гвазідзік, шафран і многія іншыя — гэта смачна і карысна! Насуперак мітам, спэцыі зьніжаюць пераяданне, перац не правакуе язвавую хваробу, а наадварот — абараняе ад яе! Такія спэцыі, як размарын, абараняюць прадукты ад пашкоджання пры тэрмапрацоўцы.

### Пытаныні і заданыні

- Трымайце калія сябе ваду і рэгулярна рабіце тэставы глыток.
- Смакуйце безкафэіnavыя карысныя напоі: гарбата зь зёлак, каркадэ, какава.
- Скараціце колькасць солі, уключаючы соль у гатовых прадуктах харчаваньня.

### 10. Кіраваньне колькасцю. Колькі есьці?

«Гэта ж нізкакалярынныя булачкі», — так я супакойваў сябе, даядаючы дзяявіту. Эвалюцыя чалавека праходзіла ва ўмовах перыядычнага недахопу калёрыяў, а часам — лішку. Таму наш арганізм прыстасаваўся набіраць тлушч, калі ёсьць лішак ежы, каб выжыць на гэтых запасах, калі ежы будзе неставаць. Але сёньня нас увесе час атачае ежа, за апошнія стагодзьдзе людзі сталі есьці нашмат больш.

**!** Памер булкі хлеба вырас на 23%, дзірка ў пончыку паменшылася, калярыннасць 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 ражэннем будзе спроба есьці менш. Ужо шмат дзесяцігодзідзяў залатым правілам пахудання зьяўляецца «спажываць менш калёрыяў, чым вытрачаць». Змена вагі залежыць ад розыніцы паміж спажываннем і выдаткам энэргіі. Наша цела выдаткоўвае энэргію на базавы мэтабалізм, засваенне ежы і фізычную актыўнасць.

Існуюць розныя спосабы кіраваць колькасью зъедзенага: колькасныя (падлік каляражу і вытраты калёрыяў), паўколькасныя (зъмена прaporцыяў прадуктаў, выкарыстаныне рук для кантролю аб'ёму і да т. п.) і якасныя мэтады (вылучэныне меншага часу на ежу, перавага цэльных прадуктаў, павелічэныне колькасці насычальных прадуктаў, кантроль прычынаў пераядання і да т. п.).

Падлічыць свой энергетычны баланс можна з дапамогай адмысловых анляйн-калькулятараў, якія ўлічаюць і ваш узорвень фізычнай актыўнасці, масу, структуру цела. Сярэдні мужчына мае значэнне 2400 ккал, жанчына — 2000 ккал, а для паходання, як правіла, прапануецца ствараць дэфіцыт каля 10%, падтрымліваючы суадносіны бялкі-тлушчы-вугляводы як 20–30–50. Старое правіла абвяшчае, што дэфіцыт у 3500 ккал прывядзе да страты 500 грам вагі. Аднак пры практычным увасабленыні гэтае правіла мае шмат перашкодаў.

### Ацэнка зъедзенага па руках

Усё ў ваших руках, у тым ліку і просты падлік колькасці зъедзенага. Правіла рукі ці далоні — гэта выкарыстаныне нашых ручыцаў як мерных інструментаў. Параўноўваючы візуальна порцыю з дзіявома далонямі, далонню, кулаком, вялікім пальцам, мы можам арыентавацца ў аб'ёмах прадуктаў. Так, порцыя гародніны — гэта кулак, рэкамэндуючы ня 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 дзіве далоні. На адзін кулак бялковых прадуктаў пажадана зъядзець ня менш за два кулакі гародніны.

Аднак на практыцы існуюць вялікія разыходжаныні і ваганыні вагі. Гэта звязана з тым, што падлічыць сапраўды свой каляраж складана, а колькасць спальваных калёрыяў — таксама цяжка. Абодва бакі ўраўнення, як паступленыне калёрыяў, так і спальваныне, могуць пастаянна мяніцца. Вы можаце спальваць розную колькасць калёрыяў у залежнасці ад адсотку цягліцаў, вашае масы, прaporцыі макранутрыентаў, асаблівасцяў стрававання (2–10% калёрыяў не засвойваюцца), пры дэфіцыце калёрыяў мы

падсьядома менш рухаемся, пры прафіцыце — больш, па-рознаму працуе наш буры тлушч, што ўпłyвае на долю энэргіі, якую мы трацім на тэрмагенэз.

Ваганыні вагі не адлюстроўваюць зъмену структуры цела (цягліцы, тлушч, вада). Часта зъмены масы цела адбываюцца за кошт вады, напрыклад, пры нізкавугляводнай дыете, калі мы гублем ваду, ці ў розныя дні мэнструальнага цыклю. Таму вымяраць зъмены масы цела лепш у адзін і той жа дзень цыклю. Зрэшты, і ўстрыманыне ад паходу ў туалет можа няўзнак дадаць вам кіляграм. Менавіта таму важна не худнець, а падтрымліваць здаровую 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 усьядоміць, што вы ясьце, і выявіць харчовыя памылкі. Часта людзям важна ўсьядоміць сапраўдную калярыйнасць “карыйных лёгкіх фінікаў”, “усяго толькі” адной чакалядкі, убачыць реальную калярыйнасць свайго рацыёну, знайсці прычыны гіпэркаляражу, падлічыць колькасць бялку і цукру. Бо чалавек можа лічыць, што ня есьць салодкага, а разам з гэтым спажываць вялікую колькасць схаванага цукру і тлушчу ў гатовых прадуктах харчаванья.

Падлік калёрыяў можа быць карысны на ранніх этапах зъмены харчовых звычак. Але калі вы можаце абысьціся без падліку, то лепш абысьціся, таму што гэты мэтад мае шмат нэгатыўных эфектаў. Напрыклад, падлік правакуе ствараць мацнейшы дэфіцыт, замяняць карыйных прадукты нездаровымя (бо ўсе калёры адноўляюцца!), прыводзіць да парушэння харчовых паводзінаў, калі чалавек пачынае баяцца ежы і імкненцца скарачаць каляраж, выклікае пачуцьцё віны, калі людзі спрабуюць «замаліць» свае харчовыя грахі спартам і да т. п. Вельмі многія людзі съядома або несьядома скажаюць лічбы, заніжаючы каляраж і завышаючы паказынікі сваёй рухальнай актыўнасці, таму так важны дзёнынік харчаванья.

«Страчваю час, а хацелася б вагу». Зыніжаючы колькасць калёрыяў, многія дзівяцца, маўляю, ня ем ужо трэй гадзіны, і чаму я да гэтага часу не схуднеў? Мне вельмі хочацца, каб вы зразумелі: мае сэнс укараніць у свае

харчовыя паводзіны толькі тыя правілы, якіх вы можаце прытрымлівацца на працягу дзесяцігодзьдзяў. Усе кароткатэрміновыя дыеты шкодзяць і адно правакуюць набор вагі. Радыкальнае зыніжэнне вагі (crash diets) можа сур'ёзна нашкодзіць мэтабалізму (мэтабалічная адаптацыя), гарманальнае регуляцыі і харчовым паводзінам.

*Героі ТВ-шоў The Biggest Loser, якія худнеюць за гроши, праз 6 гадоў пасля перадачы моцна набралі вагу (13 з 14 удзельнікаў), а колькасць спальваных імі калёрыяў была меншай. Таму тым людзям, якія моцна схуднелі за два тыдні, трэба хутчэй спачуваць, а не зайдросціць.*



## Ліпастат

У нашым арганізме існуюць мэханізмы падтрымання пэўнага адсотку тлушчу незалежна ад ваганьня каляражу. Калі мы больш зъелі, 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 звестак і прымае решэнні, якія ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, сытасць і апэтыт. Занадта смачная ежа, лішак сывяцла, стрэсу, змена долі тлушчу зъбіваюць наш ліпастат.



Рэгулярныя эпізоды пераяданья таксама могуць парушыць нармальную працу мэханізмаў насычэння, таму нядзіўна, што наступствы навагодніх сівятаў «вісіць» у нас на баках да лета.

Хранічнае запаленне, напрыклад, вядзе да того, што ў гіпаталямусе зъмяняецца актыўнасць нэўронаў, і яны пачынаюць выпрацоўваць больш гарманаў голаду. А калі развязіваецца лептынарэзистэнтнасць, то работа ліпастату зъмяняецца, чалавек пачынае думаць пра ежу, трывальніць ежай, захапляцца праглядам кулінарных шоў і набіраць вагу.

Калі ў вас ёсьць выразныя харчовыя правілы, напрыклад, вы датрымліваецца чистых прамежкаў, то вы не марнуце мэнтальную энэргію на барацьбу з харчовымі спакусамі. Напрыклад, ідзяце вы паўз цукерню і адчуваеце спакуслівы водар. Калі правілаў няма, вы пачынаце думаць і сумнівацца, уключаць і хутка адключаеть слу волі.

*Калі ў спектаклі на сцяне вісіць стрэльба, то яна абавязкова стрэліць, а калі ў вас у сумцы ляжыць баўні, дык вы, ясная рэч, яго зъясце і прыдумаце потым сабе рацыянальнае апраўданне для гэтага. Не спакушайце сябе дарма!*

Старожытныя інстынкты працуюць супраць нас: мы хочам выжыць і працягнуць род, і, калі раней набор вагі пры цяжарнасці дапамагаў выжыць маці і дзіцяці, то сёньня атлусценыне павялічвае рызыкі для здароўя і зъмяншае фэртыльнасць. Наш мозг заўсёды скануе простору ў пошуках калёрыяў, і найболей прывабна для яго выглядаюць прадукты, якія лёгка займець: анляйн-замова, хуткая дастаўка дадому, танная ежа, акцыі, зыніжкі, гатовая ежа, якая не патрабуе ані гатавання, ані нават жавання ці выкарыстання прыбораў, ежа з высокай калірыйнай шчыльнасцю. Менавіта таму так важна есьці цэльнную простую ежу: немагчыма атрымаць харчовую залежнасць і пераядаць варанай рыбай і сырой салерай.

Цэнтрам кантролю вагі, вядома, зъяўляецца кантроль энэргетычнага балансу. Але для палягчэння яго важна зъмяніць свае звычкі, рэжым харчавання, від прадуктаў так, каб паменшыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць апэтыт і пераяданье, і павялічыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць сытасць і зъніжаюць спажыванне калёрыяў. Выпрацаваўшы такія звычкі, мы зможем не

пераядаць нават без штодзённага падліку калёрыяў.

### Пытаныні і заданыні

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 энергетычны баланс.

## 11. Падтрымка асяродзьдзя

Наша цэла хоча быць здаровым і супраціўляецца відавочнай шкодзе, але паступова гэта систэма дае збой — з розных прычынаў, пачынаючы ад амаль прымусовага закормлівання з самага дзяцінства, заканчваючы лішкам фастфуду, рэкламы і высокім узроўнем стрэсу.



Няўжо мы вымушаныя ўвесе час змагацца з сабой, валявым намаганьнем адводзяць очы ад смачнай ежы? Наўрад ці гэта будзе эфектыўна, бо нашая воля — канечны рэсурс.

Вялікая колькасць спэцыялістаў упэўненая, што навучанье падліку калёрыяў і іх штодзённы кантроль — аснова здаровага харчавання, а людзі, якія ня могуць прытрымлівацца гэтай систэмы, — слабавольныя стварэнні. Але дасыльданыні паказваюць, што нават тыя людзі, што лічаць калёрыі, робяць хібы, якія даходзяць да 25% калэрыйнасці, пры гэтым падлічыць свой сапраўдны выдатак энергіі вельмі цяжка. Дык што ж атрымліваеца — систэма добрая, а людзі, якія не могуць схуднець на ёй, — дрэнныя!? Насамрэч усё крыху больш складана.

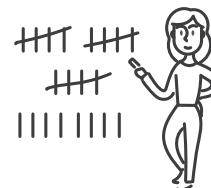
*Вядома, ня варта цалкам выключаць падлік калёрыяў: вы можаце палічыць свой каляраж на працягу аднаго-двух тыдняў, каб лепш арыентавацца ў “лічбах” таго, што вы зъядаеце.*

Мноства харчовых рашэнніяў прымаецаца несьвядома, і толькі потым мозг рацыяналізуе ўжо прынятае рашэнніе. Падлік калёрыяў і плянаванье рацыёну патрабуюць канцэнтрацыі і валявых рашэнніяў, што цяжка для чалавека з высокай працоўнай нагрузкай і ў стане хранічнага стрэсу. Акрамя таго, важным зъяўляецца і кіраванье голадам, бо тое харчаванье, якое не забясьпечвае больш-менш прымальны ўзровень сытасці, вырачанае на правал.

Спалучэнне «пастаянны голад + стрэс» непазыбежна прывядзе да зрыву, за якім рушиць усьлед рыкашэтны набор вагі. Таму варта ствараць такую систэму харчавання, якая б дазволіла зъменшыць колькасць зъядных калёрыяў без павышэння пачуцьця голаду і затраты на валявы самакантроль.

«Я мяркую, што калі адзіны інструмент, які вы маеце, — малаток, то заманліва разглядаць усё як цывікі», — сказаў Маслоу. У дачыненьні да харчавання гэта кансцепцыя падліку калёрыяў. Зразумела, зыніжэнне каляражу — гэта эпіцентар правіла «еж мени, будзь танчайшим, жыві даўжэй». Правіла адно, але шляхоў яго дасягнення шмат. Напрыклад, для адной тэарэмы Піфагора вядома ня менш за 400 розных слушных доказаў. Так і для зыніжэння колькасці спажываных калёрыяў можа быць шмат спосабаў, у тым ліку і тыя, дзе калёрыі лічыць ня трэба.

У падліку калёрыяў ёсьць шэраг нэгатыўных аспектаў: гэта складана рабіць на доўгатэрміновай аснове, бо патрабуе валявых съядомых намаганьняў, людзі схільныя да самападману, падлік калёрыяў правакуе абмежавальныя паводзіны і разлады харчовых паводзінаў, пастаянна пачуцьцё голаду вельмі дыскамфортнае. Калёрыі ежы замест крыніцы энергіі становяцца пагрозай, і гэта не спрыяе нашаму псыхічнаму здароўю. Таму для кожнага канкрэтнага чалавека важна абраць найболей аптымальны для яго падыход да паніжэння каляражу. Для кагосьці гэта будзе проста зыніжэнне стрэсу і трывогі.



Лічыце гадзіны,  
а не калёры

Існуюць розныя прыёмы, кожны з іх дае невялікі вынік, але ў суме яны дзейнічаюць эфектыўна — напрыклад, кіраванье систасцю, стварэнне асяродзьдзя без харчовых трывераў, мікрамэнеджмент харчавання, прыёмы гастрафізкі. Стварыўшы такую систэму, вы будзеце есьці менш, а адчуваць

сябе больш сытымі. Напрыклад, звужэніне 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 зыніжэнія каляражу на супастаўнае значэніне пры захаваньні ранейшай сытасьці.

### Харчовае ўстрыманьне

Да ліку самых эфектыўных стратэгіяў адносіца звужэніне харчовага вакна і пэрыядычны фастынг, пра якія мы казалі вышэй. Лічым гадзіны, а не калёры, і не абмяжоўвае сябе ў ежы ў вузкім харчовым вакне: такое абмежаваньне дазваляе зменшыць колькасць зъяданага.

### Удзельная калярыйная шчыльнасьць

Агульная ідэя — скарачаць колькасць калярыйных прадуктаў, адначасова павялічваючы аб'ём малакалярыйных. Напрыклад, есьці ня проста крупы, а іх сумесь з гароднінай і зелянінай, заправіць салату кефірам або воцатам і да т. п. Так мы будзем есьці больш па аб'ёме, а дастатковы аб'ём ежы расцягвае сыценкі страўніка, што стымулюе выдзяленыне гарманоў сытасьці.



Павялічвайце  
аб'ём, памяняшава-  
каляраж

### Мняйце прaporцы прадуктаў

Напрыклад, дзіве трэці агародніны і трэць крупай на талерцы. Можна і перакінуць прaporцы, зрабіць салату з фасольлю, а не фасолю, пасыпаную невялікай колькасцю зеляніны. Вы можаце падлічыць усе свае прадукты за дзень і намалываць сваю асабістую «прадуктовую талерку» для лепшага разуменя, што і ў якіх прaporциях вы ясьце.

**!** Прадукты з больш высокай удзельной шчыльнасьцю варта есьці самымі апоншнімі падчас сталаванья.

Эфектам насычэння валодае і вада: 500 мл вады, выпітыя перад прыёмам ежы, зъмяншаюць аб'ём зъедзенага на 22 %. А калі вы дадасць ў ваду імберац або мэнтол, гэта дасыць яшчэ мацнейшае насычэнне. Іншае дасыледаванье паказала, што зъедзены першым суп памяншаў пачуцьцё голаду і колькасць зъедзеных калёрыяў на 100 ккал.



Больш вады  
перед ежай

### Кіраваньне голадам і сырасьцю

Сытасьць — гэта зынікненне голаду, таму для таго, каб злавіць сырасьць, важна мець апэтыт перад ежай. Як толькі апэтыт зынікае — гэта і ёсьць сапраўдны пункт сырасьці. Насычэнне — шматступенны пракцэс, дзе мы можам кіраваць кожным этапам: сэнсарнае насычэнне, мэханічнае, кішачнае, мазгавое, энэргетычнае.



Прадукты  
з высокім  
індэкском сырасьці

Важна ў кожны прыём ежы есьці ўволю, тады вы будзеце пачувацца сытымі да наступнага прыёму ежы. Наступныя кампанэнты павялічваюць сырасьць, зыніжаюць голад і колькасць зъедзенага: вада, клятчатка, цвёрдасць 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 tym, як яе зъесыці. Нават калі вы проста панюхаеце горкую чакаляду, гэта можа зынізіць узровень гарману голаду грэліну. А наогул такія прадукты, як какава ці горкая чакаляда, імберац, чырвоны перац, памяншаюць апэтыт, павялічваюць сырасьць, зыніжаюць цягу да

салодкага і могуць дапамагчы ў паходзені.

*Для розных прадуктаў ёсьць табліцы індэксаў, якія ацэньваюць супадносіны калярыйнасці і сытасці. Напрыклад, сытасць 100 грамаў курыцы і 250 грамаў пірага аднолькавая. Часам параўноўваюць сытасць адносна белага хлеба, прымаючы яе за 100%: тады рыба дае сытасць 225%, амлет 209%, яблыкі 197%, а вось круасан 47%, пончыкі 68%, пірожнае 65% і да т. п. Наш мозг загадзя ацэнівае стравы, і мы несвядома выбіраем той іх аб'ём, які забясьпечыць нам сытасць, — гэта называецца «чаканая сытасць страваў». Не выпадкова надзеі на «схэмай» для паходання лічыцца «гародніна + рыба», бо яны выдатна насычуюць і дапамагаюць кантраліваць голад, перадухіляючи пераяданье!*

Бабовыя, садавіна, гародніна, водарасці, грыбы, цэльназерневае збожжа ўтрымоўваюць шмат клятчаткі, якая зьяўляецца магутным сродкам падтрымання сытасці. Дасьледаваныні паказваюць, што даданье бабовых можа павялічыць сытасць на 31% у параўнанні з эквівалентнымі па макранутрыентах прадуктамі. Распушчальныя і глейкія тыпы клятчаткі, такія як пэктыны (яблык) і бэта-глюканы (авёс), даюць вялікую сытасць: так, кожныя дадатковыя 14 грамаў клятчаткі на 10% змяншаюць колькасць зъяданых калёрыяў.



Больш  
клятчаткі

Падвышаюць апэтыт і пераяданье высокаглікемічныя вугляводы і рафінаваныя прадукты, якія ўтрымліваюць вялікую колькасць сымулятараў апэтыту і малую — тармазоў: глутамат, узмацняльнікі смаку, араматызаторы, фарбавальнікі — некалірыйны фарбавальнік можа на 13% павялічыць колькасць зъедзенага. Акрамя гэтага, яны яшчэ й вельмі калярыйныя, бо ўтрымоўваюць шмат даданага крухмалу, соі, тлушчу, цукру, солі і нізкае ўтрыманье клятчаткі і бялку. Найбольш небяспечная для нашай систэмы насычэнія камбінацыя цукар+тлушч. У прыродзе яна амаль не сустракаецца, але вось у гатовых прадуктах харчавання — паўсюд-

на. Такая ненатуральная камбінацыя стымулюе пераяданье і правакуе харчовую залежнасць.

Упłyваюць на апэтыт і іншыя чыннікі, напрыклад, узровень фізычнай актыўнасці, вячэрнія асвятленыне, наяўнасць сацыяльных контактаў. Людзі, якія больш рухаюцца, адчуваюць сябе больш сытымі і менш ядуць, занадта яркае съятло ўвечары можа правакаваць начны апэтыт, а самота ўзмацняе голад.



Прыбраць стымулятары  
апэтыту: соль, цукар,  
узмацняльнікі смаку,  
араматызаторы

Бялак зъяўляецца адным з магутных чыннікаў насычэння. У дасьледаваннях на жывёлах навукоўцы выявілі, што менавіта ваганыні бялку ў дыеце ўпłyваюць на іх паводзіны. Гэтую звязу назвалі гіпотэзай бялковага рычага: яе сутнасць у tym, што жывёлы імкнуцца ў першую чаргу набраць неабходны мінімум бялку і толькі затым зважаюць на тлушчы і вугляводы. Патрэбны набор бялку прыкметна зынікае апэтыт і абліжоўвае далейшае пераяданье. Матэматачная мадэль, якая апісвае ваганыні макранутрынтаў, пацвердзіла, што доля бялку ў агульнай колькасці калёрыяў у розных людзей па ўсім съвеце сапраўды вагаецца ў вузкіх межах (каля 10-15%), у той час як праціцы тлушчаў і вугляводаў моцна вар’ируютца. У паляўнічых-зубральнікаў сярэднє ўтрыманье бялку ў рацыёне было дастаткована высокім — ад 20% да 30% ад агульнай калорыйнасці.

Ідэя *аб* tym, што павелічэнне долі бялку дапаможа зыніць пераяданье і будзе спрыяць паходзенню, здаецца заманлівай, але гэта занадта моцнае спрашчэнне. Шэраг дасьледаванняў паказвае, што доля бялку ў рацыёне мала адразніваецца ў людзей з атлусыченнем і без, і што ключавая роля ў паходзеніі належыць усё-ткі зыніжэнню колькасці высокаглікемічных вугляводаў. Акрамя таго, высокабялковыя дыеты ў доўгатэрміновай перспектыве маюць шэраг нэгатyных уласцівасцей.

Як жа можна выкарыстоўваць насычальную сілу бялковага рычага? Важна есьці цэльныя

бялковыя прадукты, а ня іх камбінацыі з вугляводамі і тлушчамі, накшталт гамбургера ці каши зь мясам. Інакш для таго, каб ужыць неабходную колькасць бялку, трэба будзе паралельна зъесьці шмат вугляводаў і тлушчуаў. Па выніках дасьледаваньня, бялок з рыбы прыцішае апэтыт мацней, чым зь ялавічыны, так што вядомая мудрасць пра аптымальную дыету «рыба + гародніна» знаходзіць сваё пацверджаньне.

Я ўжо пісаў вышэй: для таго каб днём апэтыт быў меншы, важна зъядці шмат бялку на съяданак. Дасьледаваньне паказала, што высокабялковы съяданак на 51 % мацней прыцішае апэтыт, чым проста павелічэнне колькасці бялку ў рацыёне. Бялковы съяданак, у параўнаньні з вугляводным, прыводзіць да на 65 % больш выяўленай страты масы цела пры паходзеніі на працягу восьмі тыдняў дасьледаваньня.

### Псыхалёгія харчаваньня

Памяць, гіпакамп і колькасць зъедзенай ежы шчыльна звязаныя паміж сабой. У выпадках рэтраграднай амнезіі, 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 tym, што вы зъелі сёньня, зыніжае колькасць зъедзенага. А вось калі вы елі, адцягваючыся на тэлевізор ці інстаграм, то гэтая яда запомніцца дрэнна, і вы будзеце прыкметна пераядаць у наступныя прыёмы ежы.

У дасьледаваньні ўдзельнікі ўяўлялі, што зъядоюць з ці 33 салодкіх дражэ, а затым атрымлівалі міску зь імі. Тыя, хто ва ўяўленыні маліваў 33 дражэ, у выніку зъядалі на 60 % менш. Так што нават візуалізацыя вялікай колькасці ежы прывядзе да зыніжэнья аб'ёму фактывична зъедзенай ежы.

У іншым дасьледаваньні паддосьледныя атрымлівалі малочны кактэйль аднолькавай калярыйнасці 380 ккал, але з рознымі этыкеткамі: на адных — з калярыйнасцю 140 ккал, на іншых — 620 ккал. Адзначыўшы зыходны ўзровень грэліну, вымералі яго пасля прыёму напою. У тых, хто выпіў 620 ккал, грэлін рэзка ўпаў (зыніжэнне грэліну — гэта сыгнал сытасці), у тых, хто выпіў «дыетычныя» 140 ккал, — нічога не зъмянілася.

Трэнераваць памяць і ўяўленыне — карысна і для фігуры. Калі сядаеце есьці, успомніце, што

вы елі мінулы разам. Вядзіце харчовы дзёньнік — гэтыя запісы дутаматычна зыніжаюць колькасць зъедзенага. Што практичнага мы можам засвоіць з гэтых уроکаў для сябе?

### Паважайце ежу

Калі мы сядаем за стол з думкай «толькі б не памерці з голаду ад гэтай травы», то ні задавальненія, ні сытасці не атрымаем. Калі ўспрымаем ежу з удзячнасцю і падзякай, калі ведаем, колькі ў ёй вітамінаў, мінэралаў і карысных рэчываў, то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сыртасць і задавальненіне.



Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месцы таму энэргія, заключаная ў хімічных сувязях вашай брокалі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях. Ведайце і паважайце ежу, і яна адкажа вам узаемнасцю!

Згадваю свае перамовы з адной кавярніяй. Ідэя была даць стравам назвы, якія гучаць цудоўна, каб пры замове госьць атрымліваў аркуш з падрабязным апісаньнем інгрэдыенту, іх карысці, уплыву на арганізм, працэсу гатаваньня. Чытаньне запускае мазгавую стадыю страваваньня, дазваляе весялей прабавіць час, чакаючы страву, пашырае спектар харчовых ведаў. Такія назвы, як «далікатэсная гародніна на грэлі беражлівага гатаваньня па рэцептах праванская кухні», павялічваюць колькасць атрыманага «некалярыйнага» задавальненія і насычэння ад ежы. Пры гэтым ёсьць плюсы для рэстарана: продажы растуць, рэйтинг установы павялічваецца, кліенты гатовыя плаціць больш.

Дома мы заўсёды даём заданыне дзесяцям назваць усе інгрэдыенты стравы і даць ёй «смачнную» назуву. Рабіце так і самі — і ежа будзе смачнейшай. А вось у рэстаране будзьце больш уважлівымі да такіх назваў, яны могуць уводзіць вас у зману!

### Стварэнье асяродзьдзя

Ваша непасрэднае асяродзьдзе істотна на вас уплывае: чым больш у вас сяброў з атлусценнем, тым вышэйшая рызыкі набраць вагу і для вас. І наадварот, павелічэнне колькасці людзей са звычайнай вагой вакол вас павялічвае і вашыя шанцы мець на-



рмальную вагу. Пераезд у раён з больш высокім узроўнем даходу зъніжае рызыку атлусьценяня. Цікава, але ўпłyвае нават блізкасць крамаў: чым бліжэй яны да доду, тым вышэйшая рызыка атлусьценяня. Усё гэта яшчэ раз нагадвае нам, што велізарную колькасць харчовых рашэнняў мы прымае несвядома, таму так важна ствараць асяродзьдзе, якое нас падтрымлівае: натхняцца сваімі мэтамі, камунікація з аднадумцамі і падтрымліваць правільны набор прадуктаў на кухні.

Не трymайце ежу навідавоку, не захоўвайце дома снэкі і альлаголь, нават пад маркай «для гасцей». Раскладзіце правільна ежу на паліцах і ў лядоўні: тое, што вы хочаце есьці часцей, хай ляжыць на ўзроўні вачэй і ў празрыстых кантэйнэрах, тое, што хочаце ёсьць радзей, — далей ад вачэй і ў непразрыстых кантэйнэрах з накрыўкамі. Не захоўвайце на кухні паўфабрыкаты, а майдзе запас замарожанай гародніны, рыбы і яек. Выкладвайце на стол ня печыва з цукеркамі, а сырную парэзаную гародніну, гарэхі і несалодкую садавіну.



**Многія людзі ядуць на аўтамаце: калі бачаць, будуць есьці, 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 пераяданье** — яда для задавальнення, а абжорства, нагадаю, гэта съмяротны грэх. Атрымліваць задавальненне ад наталенняня 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 задавальненняня ад працесу яды і адначасова ад іншых сферадаў свайго жыцця. Ежце з задавальненнем, а ня ежце дзеля задавальненняня!

Вы можаце выбіраць любімые прадукты і даваць яркія назвы стравам, і пры гэтым заплянаваць сабе на вечар прыемную справу — тады вы зъясце на вячэру меней! Калі ў вас ёсьць залежнасць ад ежы, то рэзкая адмова ад усяго «смачнага» можа прывесці вас да зрыву, таму кампэнсуйце калярыйны дафамін некалярыйным.

Радасць валодае тлушчаспалальным эфектам: мае назіраныні паказваюць, што здзімальнае хобі ці закаханасць могуць лёгка пазбавіць чалавека ад лішніх кіляграмаў. Шэраг дасьледаваньняў звязвалі зъніжэнне ўзроўню дафаміну і атлусьченяне — разглядаліся вэрсіі зъніжэння рухальной актыўнасці і адчуvalьнасці да інсуліну.

Стрэсавае пераяданье — частая зъява. Існуе анекдот, што ўсе хваробы ад нэрваў і пераяданья, таму ня трэба перажываць і перажыраць. Навукоўцы высьветлілі, што нізкі сацыяльны статус, нявызначанасць, беднасць павялічваюць пераяданье. Нават аднаразовы стрэс прыводзіць да таго, што пасля яго паддосьльныя зъядоць на 22% калёрыяў больш. Што яшчэ горш, пераяданне на тле стрэсу вядзе да павелічэнняня мечавіта вісцэйальной тлушчу, самага небясьпенага для здароўя.

Стрэс, роўна як і стома, альлаголь, съпешка, забароны, недасып, зъніжае самакантроль і павялічвае імпульсіўнасць, што робіць нас больш адчуvalьнымі да вонкавых харчовых сыгналau. Невыпадкова раней рэклама аднаго вядомага напою з кафэінам і цукрам мела побач з рэкламным стэндам пункт продажу гэтага напою.

### Талерка і прыборы

Кажуць, што пад дажджом суп можна есьці вечно. У адным дасьледаваньні да талеркі паддосьледных прывялі шланг і ўвесці час папаўнялі міску супу. Гэтыя людзі зъелі на 73% больш, чым тыя, хто наліваў сабе суп

самастойна. Цікава, што ўдзельнікі, якія зъелі больш, не адчувалі сябе больш сытымі.

**!** Гэтую зъяву называюць «эфект пустой талеркі», калі мы скільныя зъядашь усё, што сабе паклалі. Таму важна накладваць дзіве траціны таго, што вы хочаце зъесыці, або выпрацаўваць звычку не даядаць хаця б трошкі.

Памер мае значэньне: выкарыстоўваючы аптычныя ілюзіі, можна паўплываць на ўспрыманьне колькасці ежы. Реч у тым, што наш мозг ацэнівае колькасць ежы яшчэ да таго, як мы началі есьці. Мы зъядаем «дастактова» менавіта на думку мозгу.

Ілюзія Дэльбэфа — пра ўплыў кантэксту на успрыманьне. 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 адукцыі і чым больш уважлівы ўдзельнік, тым менш ён скільны да гэтай ілюзіі.

Памер і колер маюць значэньне. Калі сэрвіраўцаў напоі ў высокіх і тонкіх шклянках, удзельнікі вып'юць на 20% менш. Выкарыстаньне лыжак вялікага памеру прыводзіць да павелічэння зъедзенага на 14,5%, а вось цяжкія талеркі, цяжкія прыборы, цяжкія шклянкі вядуць да памяшэння зъедзенага. Падыграйце вашаму мозгу: больш салаты вы зъясьце зь вялікай зялёнай талеркі, а менш пасты ці рысу — зь невялікай чорнай ці чырвонай.

Сіні і блакітны колеры талеркі мацней за ўсё зъніжаюць апэтыт і памяняшаюць колькасць зъедзенага на 15%. Кава ў сініх і шкляных кубках здаецца менш горкай, а вось белыя кубкі падсвядома павялічваюць яе гаркату. Гарбата ў празрыстым посудзе здаецца менш гарачай, гарбата зь лімонам духмянейшая ў жоўтым кубку, а напоі ў сініх кубках лепей спаталяюць смагу.

Салодкія дэсэрты на белай талерцы здаюцца на 7% саладзейшымі і на 13% смачнейшымі, чым на чорнай. З чырвонай талеркі мы зъядаем менш дэсертаў, а з чырвоных кубкаў выпіваем менш салодкіх напояў, у падынаньні зь сінімі ці белымі. Паэксперыментуйце.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія прадукты правакуюць пераяданьне?
2. Якія эмоцыі, паводзіны, самаадчуванье 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 часцяком зъяўляецца толькі крыніцай стрэсу. Чаму? ІМТ — вельмі грубы ўсярэднены паказынік, які выкарыстоўваецца для дасьледаваньня вялікіх груп людзей, пры гэтым сыціраюцца іх індывідуальныя адрозненні. Для пэrsональнай ацэнкі гэты індэкс выкарыстоўваецца нельга: реч у тым, што з пункту гледжаньня ІМТ няма падзелу паміж цяглічнай і тлушчавай тканкай. Чалавек зь лішкамі тлушчамі і атлет з разывітой мускулатурай будуць мець аднолькавы ІМТ, а адначасовая страта цягліц і павелічэнне 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, цяглічна і колькасць вадкасці (водна-солевы баланс) даюць ваганыні вагі.

Калі гаворка ідзе пра тлушчавую масу, трэба ўлічваць дзіве яе галоўныя разнавіднасці — падскурны і вісцэральны тлушч. Вісцэральны тлушч разъмяшчаецца ў поласцях цела і вельмі небясьпечны для здароўя, пры гэтым яго цяжка выявіць. Падскурны тлушч разъмяшчаецца ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, для яго мае значэнне ня толькі колькасць, але і характар разъмеркаваньня. Разъмеркаваньне залежыць як ад генетычных асаблівасцяў, так і ад гарманальнага статуту. Напрыклад, «ніжні» тлушч на ягадзіцах валодае ахоўным дзеяньнем, а вось павышэнне тлушчавай праслой-

кі па контуры твару (паўмесяцавы твар) можа быць звязана з лішкам картызолу. Характар разъмеркаваньня тлушчавай тканкі не залежыць ад велічыні IMT.

*Праведзеная дасьледаваньня на сумаістах паказалі, што нават у вельмі тоўстых, але фізычна актыўных спартсменаў назіраецца добрая адчувальнасць да інсуліну, а вось у быльых сумаістах адчувальнасць ужо горшая — і больш вісцэральнага тлушчу.*

Колькасць цяглічнай масы — таксама вельмі важны паказынік здароўя чалавека. Чым больш цягліцаў, тым менш рызыкаў для здароўя і даўжэйшая працягласць жыцця. Праблема ў тым, што з узростам ахоп кандавінаў можа асабліва не мяняцца: цягліцы замяшчаюцца тлушчам, і чалавек гэтага не заўважае. Адыліж страта цягліц (саркапенія) — гэта адна з самых сур'ёзных, але разам з тым цалкам перадухільных пагроз для здароўя.

Для ацэнкі здароўя трэба дакладна ацаніць колькасць і разъмеркаваньне кожнага віду тлушчавай тканкі, іх суадносіны і колькасць цягліц. Для зручнасці давайце ўявім, што тлушч і цягліцы канкуруюць за пажыўныя рэчывы, якія знаходзяцца ў крываі. Калі перавагі мае тлушч, то энэргія ідзе туды, цягліцы — да цягліц. Перапаўненіе тлушчавых клетак узмацняе вылучэнне супрацьзапаленчых малекул і павялічвае рызыкі для здароўя. Атрымліваецца, што нам трэба стаць цяглічна-дамінантнымі.

Недасып дае фору тлушчу: пры недастатковай колькасці сну цягліцы горш паглыняюць глюкозу, а тлушч лепіш. А вось рэгулярныя трэніроўкі на працягу паўгода прыводзяць да зъмены актыўнасці генаў тлушчавай тканіны, і яны пачынаюць меней запасіць тлушч.

Такім чынам, здаровы лад жыцця яшчэ і ў тым, каб даць перавагі цягліцам, і дасягаецца гэта систэмным працяглым падыходам.

*А што дамінует 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 тлу-

шчу (больш тлушчу і менш цягліц), што павялічвае іх рызыкі для здароўя.

*У сярэднім ад 45% жанчынаў і 60% мужчынаў з нармальным IMT 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 пагражает. Пры гэтым над ім «навісаюць» усе прайавы мэтабалічнага сіндрому: артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябет, сардэчна-сасудзістая захворваньні, рак, дэпрэсіі і інш. Дасьледаваньні паказалі, што 22% мужчынаў і 8% жанчынаў мелі лішак вісцэральнага тлушчу нават пры нармальным аб'ёметалі. МРТ паказвае значныя ваганыні вісцэральнага тлушчу: у двух людзей аднаго ўзросту, полу, росту, масы цела вісцэральны тлушч складае ад 5,86 да 1,65 літраў. Значная розніца, праўда? Важна, што ў такіх людзей значна павышаныя рызыкі для здароўя і ёсьць зъмены ў аналізах: у 10–27% асобаў са звычайнай масай цела сустракаюцца інсульнайнарэзістэнтнасць і дысыліпідэмія.

Адваротны стан «тоўсты ня тлусты» — гэта FOTI — Fat Outside, Thin Inside, або мэтабалічна здаровае атлусыценьне. Ад 10 да 40% паціентаў маюць пры лішку вагі нармальныя паказынікі вугляводнага абмену, ліпіднага профілю, артэрыяльнага ціску, узроўню глюкозы, С-рэактыўнага бялку і адчувальнасці да інсуліну. Але лічыцца, што пры IMT > 30 кг/м<sup>2</sup> рэальная распаўсюджанасць 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 актыўнасці.

Аднак вага ня можа расціць бясконца: дасьледаваньне блізнятаў давяло, што пры дасягненні 20% тлушчу ў мужчынаў і 39% у жанчынаў вісцэральны тлушч пачынае актыўна расціць. Таму мужчынам нават пры нармальных аналізах ня варта мець працэнт тлушчу вышэй за 15%.

Залішняя вага — гэта ня проста касмэтычны недахоп, гэта сур'ёзнае павелічэнне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябету, дэпрэсіі, пухлінавых захворваньняў. Напрыклад, у пажылых жанчынаў нават зь невялікім атлусыценьнем рызыка

раку маткі ў 10 разоў вышэй, чым пры на-  
рмальнай вазе.

**! Выяўнае атлусыценьне скарачае праця-  
глыцы ёсць да 9 гадоў. Кожны кі-  
ляграм, які вы скінече, падаўжае ваша  
жыццё на 3-4 месяцы.**

Падабаецца нам гэта ці не, але цяпер стру-  
ктура цела зьяўляеца адным з ключавых па-  
казынікаў сацыяльнага статусу чалавека. Ус-  
прыманье статусу адбываецца на падкор-  
цы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмст-  
ва, а ад ацэнкі статусу залежыць і камуніка-  
цыя, і разъмеркаванье рэсурсаў. Дык вось,  
кожны лішні кіляграм вагі ў сярэднім ады-  
мае ад зарплаты 1%, незалежна ад полу, гру-  
пы, сацыяльнага становішча. Самае непры-  
емнае, што праблема можа пачынацца ўжо  
у дзяцінстве. Дзеци, якія пакутавалі ад ат-  
лусыценьня, пасталеўшы, атрымліваюць за-  
робак на 18% менш, проста поўныя — на 4%  
менш. Гэта звязана з тым, што яны атрым-  
ліваюць менш навыкаў, чым аднагодкі.

**Вісцэральны тлушч.** У 1947 годзе прафэсар  
Жан Ваг апублікаваў работу, дзе адзначыў,  
што рызыка гіпэртэнзіі, ССЗ, падагры, ды-  
ябету залежыць на столькі ад масы цела,  
колькі ад разъмеркаванья тлушчу, і можа  
сустракацца ў пацьентаў са звычайнай ма-  
сай цела. Пасля было ўстаноўлена, што ме-  
навіта вісцэральны тлушч — прычына разъ-  
віцца многіх захворваньняў, і што залішняя  
колькасць вісцэральнага тлушчу можа быць  
і ў худых, і ў тоўстых. Вісцэральны тлушч  
больш супрацьзапаленчы, больш інерваваны,  
мае больш высокі ўзровень ліполізу, упłyвае  
на ўзровень сыштэмных гармонаў: лептыну,  
адыпанектыну, палавыя гармоны. Застаецца  
пытанье: чаму ён усё ж узынікае?

### Існуе некалькі тэорый, чаму расьце вісцэральны тлушч

Першая — гэта «перапаўненіе», калі на-  
растает інсулінарэзістэнтнасць печані, цяг-  
ліц, тлушчавай тканіны, і тлушч адкладаецца  
у «экстапічных» месцах: сальнік, печань,  
цягліцы, падстравіца і інш. А яго адро-  
зныя ад падскурнага тлушчу ўласцівасці  
тлумачацца нетыповай лакалізацыяй. У гэ-  
тым меркаваньні ёсьць рацыянальнае зерне:  
«мэтабалічна здаровае атлусыценьне» ня мо-  
жа быць якім заўгодна вялікім: калі перавы-  
шэнне масы цела большае за 15%, то вісцэ-

ральны тлушч пачынае павялічвацца. Аднак  
гэта не тлумачыць фэномену «худых тлус-  
тых».

Другая тэорыя пра тое, што вісцэральны  
тлушч пачынае расыці пры гарманальных па-  
рушэннях: лептынрэзістэнтнасці і інсулін-  
рэзістэнтнасці. Бо лептын, акрамя ўсё ін-  
шага, яшчэ і «рэгуліроўшчык» тлушчу, які  
уплывае на характар яго адкладаў. Свой унё-  
сак робіць парушэнне работы палавых гар-  
монаў і картызол.

Схільнасць менавіта да вісцэральнага ат-  
лусыценьня часцей выяўляеца 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 павялі-  
чвае тлушч у жывице, верхнія палове цела і  
менш за ўсё — у ногах. Дэфіцыт тэастастэро-  
ну, які бывае пры стрэсе, пагаршае працэс. А  
чым шырэйшая талія і больш вісцэральнага  
тлушчу, тым меншы ўзровень тэастастэрону.

Трэцяя, эвалюцыйная тэорыя тлумачыць  
унікальныя ўласцівасці вісцэральнага тлу-  
шчу праз імуналагічную функцыю сальніка.  
Сальнік — гэта зморшчына вісцэральнай бру-  
шыны, якая грае важную ролю ў імунітэце —  
яна фільтруе кроў ад кішачніка. Імунныя  
клеткі сальніка адрозніваюцца больш выяў-  
леным тлушчавым абменам і высокай супра-  
цьзапаленчай актыўнасцю. І гэта нядзіў-  
на, бо ў кішачніку велізарная колькасць  
антыгену! Сальнік называюць «паліцэйскім  
жывата» — ён можа абараніць ад запален-  
ня органы і нават стрымліваць распаўсядже-  
ванье запалення па брушной поласці. Та-  
кія ўласцівасці сальніка дапамагалі ў ася-  
родзідзі з вялікай колькасцю кішачных ін-  
фекцыяў.

**!** Што адбываецца цяпер, у часы лепшай  
гігіены і меншай разнастайнасці мік-  
рафлёр? Запаленне ў кішачніку пе-  
ршапачаткова выклікаюць не мікобы,  
а нездаровае харчаванье.

Канцэнтраваныя насычаныя тлушчы, фру-  
ктоза, высокаканцэнтраваныя вугляводы нэ-  
гатыўна ўпłyваюць на мікрафлёр, што  
прыводзіць да разъвіцца постпрандыяль-  
най «мэтабалічнай эндатаксэмії», якая выяў-  
ляеца ў павышэнні ўзроўню цыркуляцыі  
у крыві ліпаполіцукрыду і іншых запален-  
чых маркераў на працягу пяці гадзін пась-

ля яды. Звярніце ўвагу, што вінаватыя не вугляводы самі па сабе, а іх удзельная каларыйная шчыльнасьць.

Такім чынам, падвышаная актыўнасьць сальніка на тле хранічнага запалення прыводзіць да дэкампэнсацыі яго ахоўнай функцыі, утвараючы заганнае кола: больш запалення — больш вісцэральнага тлушчу — больш запалення.

Колькасць тлушчавай тканкі не зададзеная генетычна. Яна рэдка фармуецца да нараджэння і яе колькасць малая да падлетковага ўзросту. Але пры наборы тлушчу больш за 20% у мужчынаў, 39% у жанчынаў вісцэральная тканка пачынае моцна расыці, а недасып, стрэс і зыніжэньне тэстастэрону павялічваюць яе ўзровень. Пры розных экстрэмальных «сушках» можна зыніць колькасць падскурнага тлушчу, але больш устойлівы вісцэральны тлушч застаецца — успомніце атлетаў з выпнутымі жыватамі.

Менавіта зыніжэньне вісцэральнойна га тлушчу, а ня проста схудненне, зынікае рызыку для здароўя. Чым меней тлушчу ў лёгкіх, тым лягчэйшае цячэнне астмы; чым меней тлушчу ў падстраўніцы, тым лепшая адчувальнасьць да інсуліну; чым меней тлушчу ў печані, тым лепей усяму арганізму. Вісцэральная схудненне — гэта самае здаровае схудненне: зъмена харчаваньня, добры сон, фізичная актыўнасьць.

### Вісцэральны тлушч

Вісцэральны тлушч і агульны тлушч можна вымяраць рознымі спосабамі. Самы дакладны з іх — гэта рэнтгенаўская вымярэньне структуры цела, дзе можна ацаніць тлушчавую, цяглічную і касцянную тканкі (DEXA). Але для паўсядзённага выкарыстання добра пасуе і антрапамэтрыя, і зъмешаныя спосабы, а таксама УГД.

Для вымярэньняў вам спатрэбіцца сантымэтровая стужка і паўгадзіны часу. Рэкамэндуецца праводзіць такія вымярэньні раз на адзін-два тыдні.

**Абхоп таліі.** Вымерайце абхоп таліі з дапамогай мернай стужкі без адзеніння. Акружнасьць таліі павінна быць вымераная пасярэдзіне паміж ніжнім краем ніжняга рабра і вяршыні падуздышнага грэбеня (верхняя костка таза, яе відаць у нас збоку). Пастаўце ногі разам, руکі расстаўце ўбакі, дыхайце спакойна, вымярайце ў канцы выдыху. Кож-

ны замер паўтарайце двойчы, і калі паміж імі розніца ў сантымэтар, то бярыце сярэдні вынік.

**Для мужчынаў:** норма — 94 см, павышаны паказынік — да 102 см, звыш 102 см — крытычны паказынік.

**Для жанчынаў:** норма — да 80 см, павышаны паказынік — да 84 см, звыш 88 см — высокая рызыка для здароўя.

Чым шырэйшая талія, тым большая рызыка разъвіцца хваробаў сэрца, палавой систэмы, раку. Кожныя 5 сантымэтраў на таліі павялічваюць рызыку заўчастнае съмерці на 17%. Нават невялікае зъмяншэнне таліі карыснае для здароўя.

**Абхоп съцёгнаў.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць съцёгнаў у самым шырокім месцы (ніжэй за вялікія съцёгныя бугры).

**Сярэднія значэнні:** 90–107 см — мужчынскія съцёгны, 90–110 см — жаночыя съцёгны.

Занадта вузкія съцёгны ў жанчынаў павялічваюць рызыку дыябету, гіпэртэнзіі і жоўцекамянёвой хваробы. Нармальныя памеры ягадзіц звязаныя з лепшым ліпідным профілем і меншай рызыкай шэрагу захворванняў, ад сардэчна-сасудзістых да некаторых відаў раку. Гэтая сувязь больш харктэрная для жанчынаў, чым для мужчынаў. Памер ягадзіц залежыць як ад разъвіцца цягліц, так і ад тыпу адкладу тлушчу.

**Суадносіны талія-съцёгны.**

Для мужчын: норма 0,9 (0,88–0,92), павышаны паказынік — 0,92–1,0, больш за 1,0 — атлусценыне.

Для жанчын: норма 0,7 (0,68–0,77), павышаны паказынік — 0,75–0,85, больш за 0,85 — атлусценыне.

Гэты паказынік звязаны з нізкай рызыкай разъвіцца дыябету, сардэчна-сасудзістых захворванняў і гармон-залежных ракаў (у жанчынаў яечнікаў і грудзей, у мужчынаў — падкарэнніцы), з нармальнай фэртыльнасцю і большай прывабнасцю.

**ABSI** індэкс ([www.absicalculator.eu](http://www.absicalculator.eu)). Ін-дэкс формы цела паказвае адносіны паміж аб'ёмам таліі, ростам і вагой. Формула складаная, скарыстаецца калькулятарам, які ёсьць на сایце. 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 (сярэднія 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 съпераду крыху ніжэй за выступ гартані.

Для мужчын: оптымум — да 35,5 см, норма — да 40 см, павышаны паказынік — ад 45 см.

Для жанчын: оптымум — менш за 32 см, норма — да 34,5 см, павышаны паказынік — 40 см.

Аптымальны (нормальны) абхоп шыі — паказынік нізкае рызыкі мэтабалічных парушэнняў. Чым таўсьцейшая шыя, tym ніжэйши ўзровень «добра» халестэрину і горшая адчувальнасьць да інсуліну, мацнейшая рызыка мэтабалічных парушэнняў, падвышанага ціску і рызыкі апноэ.

*Павелічэньне абхопу шыі ў спартоўцаў, якія прыцэльна прымяняюць практикаваньні для яе ўмацаваньня, не звязаная з ростам рызыкі.*

Суадносіны рост-талія. Для гэтага абхоп жывата ў см дзеляць на рост у см. Можна зваротным способам разылічыць ідэальную талію для дадзенага росту і вылічыць, колькі сантымэтраў трэба прыбраць для дасягнення нормы.

Паказынікі: 0,40–0,48 — норма, 0,48–0,56 — павышаны паказынік, больш за 0,57 — крытычна высокая рызыка мэтабалічных парушэнняў.

Вышыня жывата. Вышыня жывата — гэта найменшая адлегласць паміж двума гарызанталямі: той, якая ляжыць на паверхні жывата, і той, якая датыкаецца пазванка съпіны. Вымяраць трэба, прыціснуўшыся съпінай да падлогі і сагнуўшы ногі ў каленях, на ўзоруні крыжа. Норма — да 25 сантыметраў. Вышыня жывата больш за 25 см — гэта рызыка раззвіцця хваробы Альцгаймера.

Інструмэнтальная і лябараторная мэтады. Залаты стандарт ацэнкі структуры цела — гэта DEXA-сканаванье (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry). Але гэта дорага, звязана з апраменяваннем і не заўсёды даступна для ацэнкі дынамікі.

Вымярэнье біяэлектрычнага супраціву (біяімпэданс) дае памылкі да 10% пры паравананні з DEXA. Чым менш электроды, tym горшая дакладнасьць вымярэння, але шалі з 8 электродамі паказваюць досыць высокую дакладнасьць, да 94% карэляцыі з DEXA.

Біяімпэданс карысны, калі адсочваць дынаміку на адным апараце з адноўкавымі

ўмовамі, але чым мацней ваш целасклад адразыніваецца ад сярэдніх значэнняў, tym вышэйшай будзе яго памылка. У худых біяімпэданс пераацэньвае сухую масу цела і недаацэньвае яе ў поўных.

На біяімпэданс упłyваюць і ўмовы яго праўядзеня. Так, нават невялікае абязводжванье на 5 кг прынікае сухую масу цела і завышае ўтрыманье тлушчу, прыём ежы можа завысіць ўтрыманье тлушчу на 4,2%, фізычная актыўнасьць нават за 2 гадзіны да зьмены можа прывесці да пераацэнкі сухой масы цела да 12 кг.

Ультрагукавое дасыледаванье можа ацаніць шэраг маркераў вісцэральнага атлусьценыя.

Спачатку робім дасыледаванье печані: лінейныя памеры, прыкметы тлушчавага гепатозу, стан жоўцевага пухіра.

Затым вымяраем таўшчыню эпікардыяльнага тлушчу (рызыкі растуць пры лічбе больш за 5 мм), колькасць якога карэлюе з узорунем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчныя рызыкі).

Пасля чаго вымяраем адлегласць паміж белай лініяй жывата і пярэдняй съценкай аорты (больш за 100 мм — вісцэральнае атлусьценые).

Дадаткова можна разылічыць індэкс тлушчу брушной съценкі (ITBS) — гэта адносіны максімальнай таўшчыні перадбрушнога тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказынікі проста вымяраць у дынаміцы (лепш на адным апараце ў аднаго спэцыяліста).

УГД печані і падстраўніцы важныя для ацэнкі правільнага паходанья. Да 25% хворых з тлушчавай хваробай печані могуць не пакутаваць на атлусьценыне, але мець інсуліна-рэзістэнтнасць. Тлушчавая хварoba шырокая распаўсюджаная: бывае ў кожнага трэцяга чалавека. Прыкметай гепатозу зьяўляецца павелічэньне памераў печані, пры павышэнні фэрмэнтаў трэба выключыць вірусныя гепатыты ды іншыя іх формы. Таксама назіраецца дыфузнае павышэнне рэхагеннасці печані, зяністасць парэнхімы і да т. п.

УГД падстраўніцы таксама можа паказаць прыкметы назапашваньня ў ёй тлушчу, што папярэднічае зъяўленню цукроўкі. «Глустая» падстраўніковая залоза прайяўляеца павелічэньнем яе памеру, дыфузным павышэннем рэхагеннасці органа. Колькасць панкрэатычнага тлушчу зваротна пратарційная сакрэ-

*цы інсуліну, узровень якога нармалізуецца пры зьніжэнні 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 зачыненных у клеткі. Лад жыцьця шматлікіх з нас нічым не адрозніваецца ад ладу жыцьця качак, выгадаваных пшаніцай для атрыманьня тлустай печані: нерухомасць і частае гіпэркалярыйнае харчаваньне высокавугляводнай ежай. Адно адрозненіне — мы робім гэта добраахвотна.

У норме ў печані зъмяшчаецца калія 5% тлушчу, і перавышэнніе гэтага невысокага парога ўжо выклікае праблемы са здароўем, якія доўгі час працякаюць утоена. Людзі, якія пераядаюць і вядуть маларухомы лад жыцьця, могуць атрымаць сваё «фуа-гра» ўсярэдзіне ў выглядзе тлушчавай дыстрафіі печані. Добрая навіна — тлушчавая дыстрафія печані цалкам зварачальная: худніце вы — худніе і печань, і гэты працэс можна кантроліраваць 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 прапорцыях ён карысны для здароўя: выпрацоўвае многія карысныя гармоны, напрыклад адянанектын, якія зьніжаюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Пры старэнні колькасць падскурнай тлушчавай клятчаткі памяншаецца прапарцыйна ўзросту.

*Выдаленне падскурнага тлушчу пры ліпасакцыі не прыводзіць да паляпшэння стану чалавека, а вось рызыка съмерці ўзрастает ў некалькі разоў, прычым рызыка вышэйшая для мужчынаў.*

Яе разьмеркаваньне і колькасць можна ацаніць дакладна — каліпрамэтрыяй, а прыблізна — візуальна, падышоўшы да люстэрка.

У мужчынаў:

30% і больш тлушчу — выступае жывот, талія шырэйшая за съцёгны і зьніклыя пад тлушчам цягліцы (атлусьценіне);

25% адпавядае шырокай таліі і невялікаму жывату (лішняя вага);

20% — гэта гладкі прэс, але без прыкметных кубікаў, вылучаюцца асобныя цягліцы (здаровы выгляд);

15% — часткова акрэсленая верхня кубікі прэсу, добра вылучаюцца асобныя цягліцы, але вянознасьці 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 зъніжэнніе меней за 8%.

У жанчынаў:

40% і больш тлушчу — выступае жывот, страта формаў, рост бакоў (атлусьченіне);

35% — захаваньне формы, невялікі жывот, рост съцёгнаў (лішняя вага);

30% — аб'ём на съцёгнах і таліі, жаноцкія формы (здаровы выгляд);

25% — съцёгны 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. Зъніжэнніе тлушчу менш за 13% (калі бачныя кубікі прэсу) вядзе да заўажнага зъніжэння эстрагену, парушэння мэнструальнага цыклу, зънікнення авуляцыі ды іншых небяспечных для здароўя наступстваў.

Акрамя агульнай колькасці, важнае і разьмеркаваньне падскурнага тлушчу. Ідеальная фігура — гэта мінімум тлушчу на таліі, плоскі жывот і вытаркляя ягадзіцы. Добра худнець у таліі, але ня вельмі добра худнець у съцёгнах. «Карысны» тлушч бывае розны, напрыклад, асабліва вылучаецца ягадзічны або ягадзічна-съцегнавы тлушч. Чым больш яго колькасць (абхоп съцёгнаў), тым менш рызыка дыябету і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Ягадзічная тлушчавая тканка зъвязаная зь лепшай адчувальнасцю да інсуліну, зь лепшым ліпідным профілем. Нават у мужчынаў колькасць тлушчу тут зваротна прапарцыйная ўзроўню С-рэактыўнага бялку.

Што ж робіць гэты тлушч асаблівым? Гэты тлушч мае іншы профіль актыўнасьці важ-

ных генаў: выдзяляе больш супрацьзапаленых малекул, а таксама можа працаўаць як «буфер», паглынаючы лішак свабодных тлустых кіслот, — гэта важны чынънік развіцьця інсулінарэзістэнтнасці. У людзей, якія страваюць ягадзічны тлушч, растуць мэтабалічныя рызыкі.

*Цікава, што ў мышэц перасадка такога тлушчу перадухіляла развіцьцё інсулінарэзістэнтнасці і запаленіня на высакатлушчавай дывеце.*

Гармоны кіруюць фігурай рознымі спосабамі, напрыклад упłyваючы на экспрэсію адрэнарэцэптараў бэта-1 (спальвае) і альфа-2 (набірае) у тлушчавых клетках. Колькасць рэцэптараў да эстрагенаў нашмат вышэйшая ў зоне ягадзіц, чым у жываце. Эстрагены павялічваюць колькасць альфа-2 у вобласці грудзей і ягадзіц і памяншаюць у вобласці таліі і ног. На жаль, лякальнае тлушчаспаленіне практычна немагчымае. У тых частках цела, дзе больш альфа-2, чым бэта-1, тлушч будзе сыходзіць пры тлушчаспаленіі слабей, чым у іншых месцах, — розніца можа быць сяміразовая!

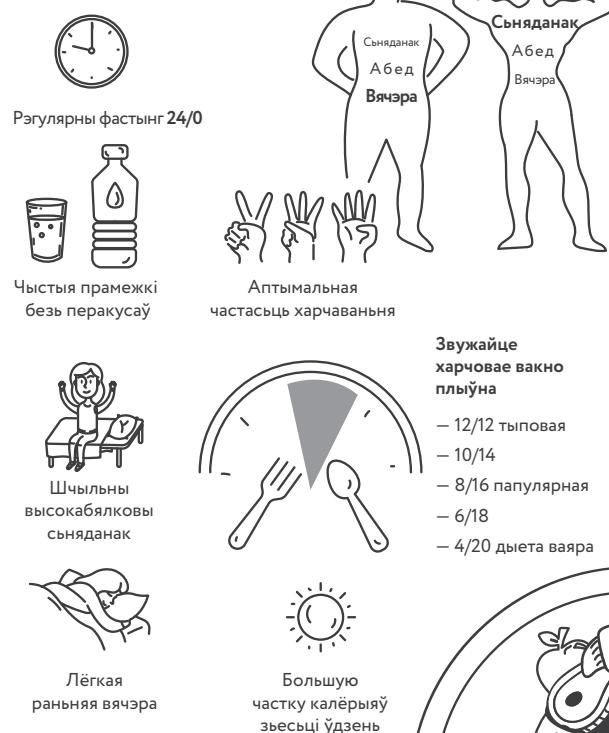
Праблемныя месцы могуць сыходзіць толькі пры моцным зьясіленыні, што шкодна для здароўя. Пры гэтым хранічны стрэс прыводзіць да таго, што «праблемныя» месцы будуць яшчэ мацней назапашваць тлушч: картызол мяняе судносіны адрэнарэцэптараў, так пры стрэсе альфа-2 становіцца больш у верхній палове цела. А вось гармоны шчытавіцы і тэстастэрон павялічваюць адчуваўльнасць бэта-2 рэцэптараў, таму пры дастатковым узроўні тэстастэрону мужчынам нашмат лягчэй скінуць вісцэральны тлушч, ды і схуднець у цэлым. Гостры стрэс можа дапамагчы паскорыць тлушчаспаліванье і ў праблемных зонах.

Пазбягайце працяглых галодных дыетаў і хранічнага стрэсу — яны могуць «пераплавіць» структуру цела і павялічыць колькасць праблемных зонаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы важыце?
2. Якія ў вас судносіны талія-сьцёгны?
3. Які ў вас адсотак падскурнага тлушчу?

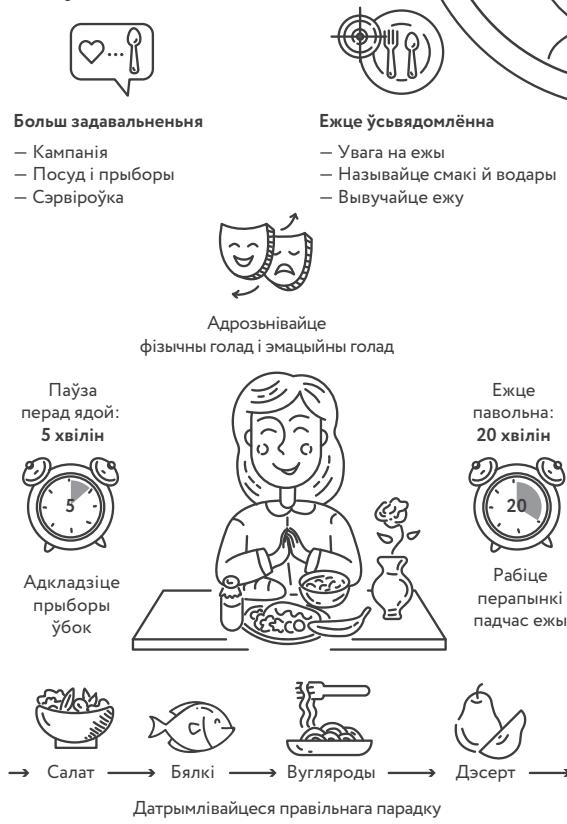
## Калі есьці? Рэжым харчаваньня



## Што есьці? Выбар прадуктаў



## Як есьці? Рытуал ежы



## Колькі есьці? Кіраваньне каляражам



# РАЗДЗЕЛ 5

## Рухальная актыўнасць

### 1. «Маларухомы» мозг

Уявім сабе тыповы лад жыцьця сучаснага гарадзкога чалавека: раніцай гараджанін устае, едзе на працу, дзе праводзіць седзячы за сталом восем гадзінаў, адцягваючыся на каву і абед, затым едзе назад дадому, таксама седзячы, бавіць час у фатэлі перад экранам ці зь сябрамі за сталом. У лепшым выпадку пару разоў на тыдзень ходзіць у сілоўню і, магчыма, пагуляць у парк на выхадных. Стамляючыся ад сядзення, аддае перавагу адпачынку на канапе напаўлежачы.

Гэта — маларухомы, сядзячы лад жыцьця, пагроза здароўю і самаадчуванью, прычына нізкай энэргічнасці. Чым меней мы трацім энэргіі, тым болей стомленымі пачуваемся.

Праблема ўласна ў сядзені: атрымліваецца, што больш за дзесяць гадзінаў на дзень чалавек сядзіць, і гэта прыводзіць да безылічы неспрыяльных праяваў, у тым ліку і не звязаных зь лішнім вагой: болі ў сьпіне, артэрыяльная гіпэртэнзія, гемарой, дэпрэсія і многое іншае.

Цяпер уявім чалавека, які жыве па падобным графіку, але ўключае ў свой лад жыцьця больш руху: робіць з раніцы зарадку, на працу едзе роварам або выходзіць на прыпынак раней, каб прыйсціся пешшу, карыстаецца лесьвіцай замест ліфта, ходзіць, размаўляючы па тэлефоне, частку працы робіць стоячы, сустракаецца зь сябрамі за тэнісам ці прабежкай, трymае дома гіру, каб раз на дзень бадзёра яе пакідаць, можа глядзець серыял на велатрэнажоры, любіць адпачываць актыўна.

Гэта — актыўны лад жыцьця, абарона здароўя, крыніца энэргіі і матывацыі кожны дзень.

Ня варта прыдумляць, што для руху ў нас няма часу. Мы нарадзіліся для руху і можам паўнавартасна жывць, рухаючыся больш. Як

слушна кажуць, практикаваныні могуць замяніць шмат лекаў, але ніводны зь іх не заменіць практикаванняў.

Паглядзіце на сябе ў лютэрка: вы можаце ўбачыць, як фізычна актыўнасць зъмяніла нас у працэсе эвалюцыі. На нашым целе ёсьць некалькі дзясяткаў прыкметаў, напрыклад, доўгія ногі, адсутнасць футра, пашыраныя потавыя залозы, вузкая талия, якая дазваляе махаць рукамі пры бегу, вялікія ягадзічныя цягліцы, форма чэрата, астуджальная кроў (у жывёлаў систэма астуджэння працуе горш), патылічная звязка, якая стабілізуе галаву, невялікая пятаўца (пятавая косьць), адмысловае ўладкаваныне элястычных звязкаў — усё гэта прынадлы для трывуничасці пры бегу. Каля двух мільёнаў гадоў таму насы прыдліглі бегма на доўгай дыстанцыі загнаць жывёлаў да зьнясілення і так палявалі. Таму наша цела ідэальна прыстасаванае для працяглага бегу.

З фізычнай актыўнасцю шчыльна звязаныя многія органы і систэмы, у тым ліку мэтабалізм і функцыянаваныне галаўнога мозгу. Мы проста створаныя для руху: 80% нашага цела і 80% мозгу «працуе на рух», а 40% цела — гэта цягліцы.

У працэсе эвалюцыі ішоў адбор на трывуничасць і рухомасць; той, хто ня рухаўся, — гінуў. Цывілізацыя прынесла нам магчымасць перасоўвацца на тысячи кіляметраў, пры гэтым мы рухаемся ўсё менш і менш. Грамадзкі і асабісты транспарт, цягнікі, самалёты — усё гэта скарачае нашу рухальную актыўнасць. Замест карыстання лесьвіцамі мы ездзім на ліфтах, а рост насельніцтва ў гарадах прывёў да таго, што вуліца становіцца загазаваным, шумным і небяспечным месцам, што, натуральна, зъмяншае наша жаданыне персоўвацица 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, адзеньне мые пральная машына, прыбірае робат-пыласос. Шмат часу мы бавім не на вуліцы, а ў памяшканьнях, дзе заўсёды ёсьць магчымасць прысесьці.

! Наша культура вучыць, што «ў нагах праўды няма», а выхаваньне дзяцей спыняе высокі ўзровень актыўнасці і гульні, прымушае сядзець ціха і абмяжоўваць рухі. Так наш мозг прывучаецца да таго, што трэба паводзіцца скавана, нерухома, і робіцца «маларухомым».

У сярэднім 30–50 % людзей вядуць маларухомы лад жыцця, а яшчэ 20–40 % хоць і рухаюцца больш, але гэтага ўсё роўна недастаткова для падтрымання аптымальнага здароўя. Рух — гэта натуральная чалавечая патрэба, такая ж, як патрэба ў ежы, вадзе, бясьпецы або інтэрнэце. Многія людзі недаацэньяваюць пагрозу дэфіцыту фізычнае актыўнасці, прытым што менавіта адсутнасць руху зьяўляецца адной зь вядучых прычынаў неінфекцыйнай хворнасці і пашкоджвае практычна ўсе органы і систэмы арганізма.

Фізычная дэтрэнаванасць — гэта чынънік рызыкі заўчастнага старэння. Стан наших цягліцаў шмат у чым вызначае наш біялягічны ўзрост. Як гаворыцца ў анекдоце: «Трэнэр сказаў, што спорт дадасць мне некалькі гадоў жыцця, і гэта праўда. Я зрабіў 10 адцісканняў, і па адчуваньнях мне 85». Чым ніжэйшая ваша трывушчасць, тым вы сапраўды «старэйшыя». Слабы — значыць, стary. Моцны — значыць, малады, незалежна ад вашага пашпартнага ўзросту. Станавіцца мацнейшымі!

Дэфіцыт руху — гэта чацвёрты па значнасці чынънік рызыкі съмерці: кожны трэці дарослы ў съвеце рухаецца недастаткова і 9 % усіх заўчастных съмерцяў у съвеце звязаныя менавіта зь недахопам руху. Яшчэ са школьніх часоў, калі дзеці з хваробай вызваліліся ад фізкультуры, існуе міт: калі вы захварэлі, то найлепшым выйсцем будзе ляжаць і меней рухацца. Гэта ня так. Рухацца важна ня толькі для зыніжэння рызыкі захворваньняў, але й хворым людзям.

Напрыклад, нават пры ракавых захворваньнях сілавыя трэніроўкі дазваляюць як захаваць, так і павялічыць цяглічную масу, лягчэй пераносіць хіміятэрапію, палепшыць зыходы. Раней лекары забаранялі рухацца і пасля проблемаў з сэрцам, і пры расьсейным склерозе. Цяпер жа даведзена, што ранняя рухальная рэабілітацыя дапамагае пры хваробах сэрца, а пры расьсейным склерозе нават запавольвае разъвіцьцё хваробы.

## Пытаныні і заданыні

1. Наколькі энэргічным вы выглядаеце і пачуваецеся?

2. Якімі відамі спорту або актыўнасці вы захапляецеся?

3. Ці «сядзячы» ў вас мозг? У сітуацыях чаканыня вы адразу шукаеце крэсла ці гатовыя пастаяць?

## 2. Здароўе і рух

«Як суконшчыкі чысьцяць сукны, выбіваючы іх ад пылу, так і гімнастыка чысьціць арганізм», — слова Гіпакрата, а яму можна верыць. Сапраўды, рух стымулюе аўтафагію — самаачышчэнне клетак.

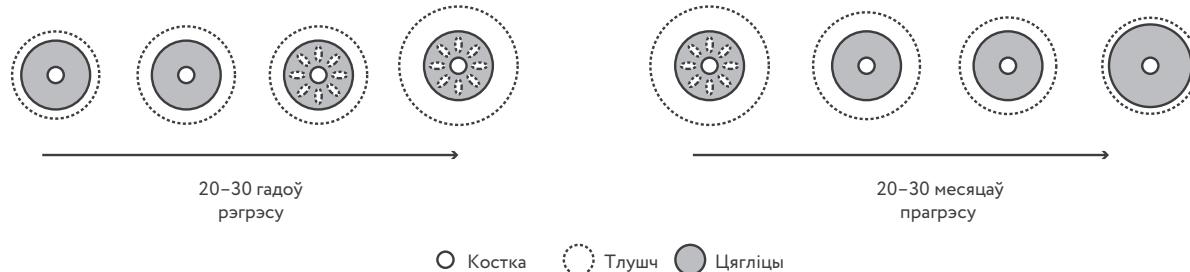
! Жыццё — гэта рух, і калі руху становіцца менш, то становіцца менш і жыцця.

Гэта такое замкнёнае кола: чым больш мы фізычна актыўныя, тым лягчэй нам падтрымліваць гэтую самую актыўнасць. Апроч іншага, практыкаваныі важныя для падтрымання дастатковай цяглічнай масы: у сярэднім з 35 гадоў пачынае адбывацца паступовая страта цяглічнай масы, якая з узростам толькі ўзмацняецца (саркарэзія), і цягліцы замяшчаюцца тлушчам.

Размаўляючы з многімі людзьмі, я дзіўлюся, наколькі мы недаацэньяваем важнасць руху і пераацэньяваем важнасць спорту. Рух ня толькі для таго, каб напампоўвацца, рух упłyвае на ўсе сферы жыцця — ад упэўненасці ў сабе, контролю апэтыту, паляпшэння працы мозгу і шматлікага іншага. Фізычная актыўнасць — гэта яшчэ і прывабнасць і сэксуальнасць за кошт контролю вагі, лепшай структуры цела і выдатнага цяглічнага тонусу.

Рэч ня толькі ў колькасці, але і ў якасці цягліцаў. «Гультайаватыя» цягліцы горш

### Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



спальваюць тлушчы, а вось фізычная актыўнасць зъмяняе мэтабалізм цягліцаў, амалоджвае іх, павялічвае ў іх колькасць мітахондрый, павялічвае іх актыўнасць. Такія «актыўныя» цягліцы лепш спальваюць тлушчы, выдзяляюць больш чыннікаў росту, абараняюць ад лішку глюкозы і тлушчу ў крыві пры стрэсе. Таму не хвалюйтесь, што цягліцы не растуць, — яны проста пачынаюць працаўцаць нашмат лепш.

### Мэтабалізм

Цягліцы важныя ня толькі для руху, яны таксама зъяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму. Фізычная актыўнасць і цяглічны тонус зъмяняюць рызыку атлусценні і цукроўкі, павялічваюць адчувальнасць да інсуліну. Щапер, калі я пішу гэтыя радкі, мільёны людзей па ўсім сьвеце замкнёныя ў дамах на карантын. Адыліж часта мы зусім добраахвотна замыкаем самі сябе.

Актыўнасць меншая за 1000 кроکаў на дзень за паўмесяца ў людзей зь пераддыябетам выклікае моцнае пагаршэнне вугляводнага абмену. Умераныя сілавыя трэніроўкі ўсяго два разы на тыдзень аднаўляюць адчувальнасць да глюкозы ў кожнага трэцяга ў гэтай жа групе людзей.

### Сэрца

Фізычная актыўнасць павялічвае элястычнасць сасудаў, паляпшае працу сэрца, спрыяе выдзяленню рэчываў, якія расслабляюць сасуды і паляпшаюць крывацёк.

У прадстаўнікоў плямёнаў паляунічых-зьбіральнікаў нават з узростам не адбываецца прыкметнага павелічэння артэрыйяльнай гіпэртэнзіі. Чаму? Таму што іх звычайнай паўсядзённай актыўнасцю, такая як хада пешшу, зъмена паставы, сядзенне на кукішках, у 14 (!) разоў большая, чым у ўропейцаў. Чыннік

сонца, якое таксама зъмяняе ціск, таксама грае сваю ролю.



Пры любой актыўнасці выдзяляецца аксід азоту NO — ён ня толькі зыніжае ціск, але і паширае сасуды, запавольвае працэсы старажыння, паляпшае працу мітахондрый, памяняе акісьляльны стрэс, важны для імунітэту. У мужчынаў першымі часта пакутуюць сасуды чэлеса, а эрэктыльныя парушэнні ў два разы павялічваюць імавернасць ня толькі інфаркту, інсульту, але і на 33% павялічваюць рызыку ранняй съмерці. Ужо калі вам пляваць на вашыя цягліцы, няўжо вам наплываць і на сваю эрэкцыю?

### Батанік ці мацак?

Напэўна кожны чуў показкі пра разумнага, але кволага «батаніка» і дурнога, але дужага «мацака». У рэальнайнасці гэта хутчэй выключынне, чым правіла. Даведзена, што чым вышэйшы ў дзіцяці ўзровень актыўнасці і чым лепш у яго развітывае цягліцы, тым больш эфектыўна яно праходзіць тэсты на памяць, можа лягчэй засяродзіцца і лепей вучыцца.

Зрэшты, ніколі ня позна пачаць займацца спортом. У дарослых людзей розныя віды актыўнасці паляпшаюць розныя мазгавыя фу-

нкцыі: сілавыя трэніроўкі ўпłyваюць на выкананыя функцыі і асацыятыўную памяць, аэробныя — на вербальную памяць, бег басанож або лазанье па дрэвах — апэраторыўную памяць.

*У пажылых людзей 45-хвілінны штацыр хуткім крокам трыв разы на тыдзень можа павялічыць аб'ём гіпакампа на 2–3 %. Гучыць ня вельмі натхняльна, але гэтага дастаткова, каб зь лішкам перакрыць узроставае паніжэнне яго аб'ёму.*

Як казаў Ніцшэ, «не давярай аніводнай думцы, якая нарадзілася ў нерухомасыці». Рух пачынаецца з актыўнасці нэўронаў, і вельмі многія структуры мозгу так ці інакш звязаныя з рухам. Таму фізычная актыўнасць крытычна важная як для мазгавой прадуктыўнасці, так і для прафіляктыкі нэўрадэгенэраторыўных захворваньняў. Дастаткова рухаючыся, мы зьніжаем выяўленасць дэпрэсіі ды павышаем выпрацоўку асаблівага нэўратрафічнага чынніка мозгу BDNF, які павялічвае нэўраплястычнасць.



Далёка ня ўсе віды актыўнасці стымулююць моцнае выдзяленыне чынніку росту нэўронаў і гліяльных клетак, напрыклад расцягжка аказалася неэфектыўная, а вось бег і сілавыя віды спорту выдатна дапамагаюць «паразумнець». Таму я не лічу ёгу і расцягжку адэкватнай заменай фізычнай актыўнасці.

Фізычная актыўнасць запавольвае старажытніне і значна паліпшае якасць жыцця ў старасці: на 20 % паліпшае якасць жыцця, аддаляе непрацаздольнасць і можа падаўжаць перыяд здароўя на цэлых 15 гадоў! Пры гэтым розныя віды спорту падаўжаюць жыццё ад 3 да 6 гадоў. Акрамя таго, дастатковы ўзровень руху на 11 % зъмяншае съмяротнасць ад ракавых хваробаў: анкаля-

гічныя хворыя, якія займаюцца фізычнай актыўнасцю, маюць лепшыя зыходы.

### Рухальная актыўнасць і стрэс

Натуральная рэакцыя на стрэсары — «біць або бегчы», таму актыўнасць дапамагае бяспечна ўтылізаваць мэтабалічныя стрэсавыя эфекты і выкарыстоўваць «па прызначэнні» стрэсавы выкід тлушчаў і глюкозы ў кроў. Фізычная актыўнасць ня толькі зьніжае картызол, але і дапамагае падтрымліваць аптымальны ўзровень тэстастэрону, які «падае» пры стрэсе. Чым больш вы натрэнераваныя фізычна, тым больш стрэсаўстойлівия і стрыманыя на перамовах: невыпадкова многія палітыкі і бізнесмэны актыўна займаюцца спортам, а многія спартовцы паспяховыя ў бізнесе і палітыцы.

Сярэдній актыўнасці недастаткова: у людзей, якія рухаюцца «ўмерана», рызыка дэпрэсіі на 25 % вышэйшая ў параўнаньні з тымі, хто актыўна займаюцца спортом.

Аздараўіце свае гены. Фізычная актыўнасць аздараўляе ня толькі звонку, але і знутры: зьніжае ўзровень хранічнага запалення, а таксама актывуе многія карысныя для здароўя гены і рэгулятарныя каскады, напрыклад AMPK, што зьніжае залішнюю «дзеянасць» ужо вядомага нам mTOR і стымулюе аўтафагію.

У адным з дасьледаваньняў менавіта фізычная актыўнасць змагла павысіць экспрэсію некалькіх сотняў ахоўных генаў. Іншыя навукоўцы вывучаюць эпігенетычны ўплыў спорту на актыўнасць генаў: удзельнікаў прымушалі круціць пэдалі велатрэнажора адной нагой цэлья трыв месяцы. Дзіўнае заданьне, але яно дапамагло выключыць уплыў іншых чыннікаў. Высветлілася, што цягліцы на назе зъмяніліся ў пяці тысячах пунктаў, акрамя таго спарт упльываў на актыўнасць 175 генаў у клетках сэрца, прымушаючы іх больш актыўна аднаўляцца і расці.

Актыўнасць — гэта сапраўдны лек. Тыя, хто яго не прымае, мае рызыку зъяўлення хваробаў сэрца на 45 % вышэй, астэапарозу — на 59 %, дыябету — на 50 %. Спорт памяншае рызыку разьвіцца больш за 15 відаў раку: кішачніка, малочнай залозы, эндаметрыя, нырак, печані, стрававода, лёгкіх, страўніка, маткі, лімфомы, міеламы. Пры гэтым для многіх відаў раку ступень зыніжэння рызыкі была дозазалежнай, то бок больш

спорту — менш рызыка. Вядома, занадта захапляцца бегам пад пякучым сонцам ня трэба: у дасьледаваньні выявілі павелічэнне рызыкі развіцьця мэляномы пры павышэнні актыўнасці. Актыўнасць паляпшае шматлікія біямаркеры: зъмяншаюцца паказынікі запалення, мачавой кіслаты, ціску, глікаванага гемаглабіну. Можа нават памяншыцца таўшчыня комплексу інтым-мэдыя, што гаворыць пра адваротнае развіцьцё атэрасклерозу.

**!** Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш прыкметна нарастаете розыніца паміж вамі і тымі, хто ляжыць на канапе, менавіта ў разрэзе рызыкі для здараўя. І наадварот: калі вы рухаецеся менш, усе гэтыя лічбы працуяць супраць вас.

Гіпадынамія павялічвае рызыку інфаркту ў два разы, съяротнасці ад яго — у трох разах, таксама павышаецца рызыка атэрасклерозу і тромбаўтварэння. Расьце рызыка захворваньня ў суставаў, зыніжаецца лібіда, нарастаете атлусыценьне. Кожны трэці выпадак цукроўкі, кожны чацвёрты выпадак раку малочнай залозы і тоўстай кішкі зъвязаны з нізкай рухальной актыўнасцю. Што ўжо казаць пра вэнозны застой, завалы, гемарой. Гіпадынамія на 50% павышае рызыку съяротнасці ад усіх прычынаў і на 150% рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.



Таўсьцейшыя людзі сядзяць на дзве гадзіны даўжэй, чым людзі са звычайнай масай цела. Узынікае заганнае кола: чым больш сядзім, тым таўсьцейшымі робімся, а чым таўсьцейшымі мы робімся, тым цяжэй нам рухацца. Як апэтыт прыходзіць падчас ежы, так і цяглічнае радасць зъяўляецца пасыля руху. Чым актыўней мы рухаемся, тым ля-

гчэй нам гэта рабіць, тым лепей працуяць цягліцы і тым болей задавальненіня мы атрымліваем і меней сядзім.

### Тромбаўтварэнне

Нерухомасць звязаная з павелічэннем рызыкі тромбаў: чым менш працуяць ногі, тым мацнейшы застой, бо праца цягліцаў ніжніх канцавінаў важная для забесьпячэння вэнознага звароту (т.зв. «цяглічнае сэрца»). Частьцей за ўсё тромбы ўтвараюцца ў нагах, але могуць трапляць у лёгкія (ТЭЛА — тромбазэмбалія лёгачнай артэрыі, у 25% пры буйным тромбе надыходзіць раптоўная съмерць), сэрца (інфаркт), мозг (інсульт), выклікаючы цяжкія наступствы. Пастаянная ўмераная побытавая фізычная актыўнасць — важны чыннік даўгалацця, у тым ліку для прафіляктыкі тромбаўтварэння.

Навукоўцы апісваюць «офісны трамбоз», «трамбоз вандроўцы», «трамбоз геймэра»: апісаныя неаднаразовыя выпадкі, калі геймэры атрымлівалі гострыя трамбозы ног пры працяглай гульні і паміралі ад ТЭЛА. Спалучэнне нерухомасці, абязводжвання і стрэсу (адрэналін узмацняе зъвінаньне крыві) правакуе гэтыя выпадкі. Іншыя прычыны нерухомасці: пералёты, падарожжы, шпіталізацыі, сядзячая праца. Кожныя дзве гадзіны за кампютарам звыш мяжы ў 2,5 гадзіны павышаюць рызыку трамбозу лёгачнай артэрыі на 40%.

Эвалюцыяна нам патрэбныя розныя спосабы актыўнасці. Мы, як нашчадкі паляўнічых-зьбіральнікаў, маем патрэбу ў працяглай нізкайтэнсіўнай нагрузкы — як зьбіральнікі, і ў сярэдній або высокайтэнсіўнай — як паляўнічы і ваяры. Паляванье — гэта працяглая хада, затым бег (перасыд здабычы), у пэўны момант часу набор высокай хуткасці й магутнасці.

**!** Ідэальнае і прыдатнае для ўсіх спорту няма, але ёсьць камбінацыя розных відаў актыўнасці, аптымальная для большасці людзей.

Гэтая структура фізычнае актыўнасці можа быць уяўленая ў выглядзе пірага. Разумею, што мэтафара пірага як мадэлі рухомасці ня вельмі здорава гучыць, затое наўчна дэманструе, як усё працуе. Такім чынам, цеста пірага — гэта нетрэніроўная ак-

тыўнасьць, а вось начынне — адмысловыя заняткі спорту або любая іншая фізyczная нагрузкa. Таму спачатку трэба «замясіць цеста», то бок стварыць дастатковы і пастаянны ўзоровень нетрэніроўнай актыўнасці, а затым дадаваць «начынне».

Таксама фізyczную актыўнасць можна паказаць у выглядзе піраміды, дзе на вяршыні знаходзяцца высокінтэнсіўныя трэніроўкі, а ўнізе — нізкінтэнсіўныя.

Мэта:

- высокінтэнсіўная фізyczная актыўнасць: мінімум 4–6 хвілінаў на дзень, оптымум — 10 хвілінаў, ня больш за 3 трэніроўкі на тыдзень;

- сярэднінтэнсіўная аэробная фізyczная актыўнасць: каля 3–4 гадзінаў на тыдзень;

- шмат нетрэніроўнай актыўнасці: ня менш за 7–10 тысячаў кроакаў ці 4–6 гадзінаў «ня седзячы».

Такое спалучэнне сілавых і аэробных трэніровак, дастатковы час хадзьбы і скарачэнне часу сядзення на крэсле працуе лепш за ўсё. Дасьледаваньні паказалі, што злучэнне некалькіх тыпаў мацней паляпшае фізичную працаздольнасць, чым даўжэйшыя заняткі адным відам спорту.

### Пытаныні і заданыні

1. Як мяняецца ваша самаадчуванье, калі вы рухаецца шмат? А калі сядзіце ўвесь дзень?

2. Ці заўважалі вы, што былыя спартовцы паспяховыя і ў бізнэсе?

3. Ці звярталі вы ўвагу, што нават пры захворваньнях умераная фізyczная актыўнасць паляпшае стан?

### 3. Меней сядзець

Часта на кансультациях 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 атлусценні, а таксама пры шэрагу іншых станаў, такіх як лептынарэзыстэнтнасць ды інсулінарэзыстэнтнасць, пры выгараньні, дэпрэсіі, арганізм як бы пераходзіць у «энэргазберагальны рэжым», павялічваючы спажыванье калёрыяў і зыніжаючы актыўнасць. Таму пачынаць

у такім разе трэба з простай актыўнасці, з рухаў, якія прыносяць задавальненіне.

Давайце разъбяромся, што мы павінны прыбраць са свайго жыцця для паляпшэння фізyczнае актыўнасці.



Самае важнае — гэта скараціць агульны час, праведзены седзячы і лежачы, і разыбіць прамежкі доўгага становішча седзячы на драбнейшыя, зрабіўшы рухальную актыўнасць раўнамернай на працягу дня.

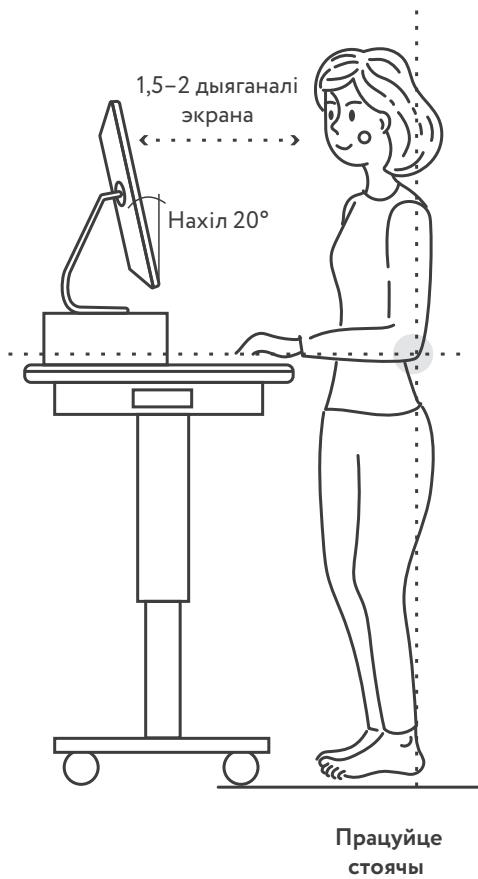
**Меней сядзець.** Становішча седзячы — гэта асноўная форма гіпадынаміі, на другім месцы — становішча лежачы. Больш за палову ўсіх людзей праводзяць свой дзень, седзячы ў самых розных формах: у офісе, за стырном аўтамабіля, дома ў фатэлі і да т. п. Калі мы сядзім, то цягліцы кора (восевыя цягліцы цела, якія ўздзельнічаюць у падтрыманні цела) не працуюць, таму ў становішчы седзячы і лежачы мы трацім менш калёрыяў, сэрцу цяжэй прапампоўваць кроў, плюс на запашваецца яшчэ цэлы набор нэгатыўных наступстваў.

Сядзенне звыш 4–6 гадзінаў на дзень наносяць нам шкоду, якая толькі часткова кампенсуецца фізычнымі практикаваннямі. У выніку працяглага сядзення ў цягліцах на 90 % памяншаецца актыўнасць фэрмэнту ліпапратэінліпазы, якая расшчапляе тлушчы. Ка-роткая і сярэдняя працягласьць нагрузкі істотна не ўплывае на гэты працэс. Галоўная задача — скарачаць час, праведзены ў становішчы седзячы: падлічыць, колькі гадзінаў на дзень вы сядзіце, жахнуцца гэтаму і скласці плян па скарачэнні гэтага часу.

### Што рабіць? Першая ідэя — устаць

Нашы продкі садзіліся толькі для адпачынку, калі стамляліся. Многія доўгажыхары, хоць і не займаюцца спэцыяльна спорту, 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 кантормі. Калі мы працуем стоячы, у нас задзейнічаныя буйныя групы цягліц, а нагрузкa на сыпіну ў два разы меншая ў параўнанні з сядзеннем.

Цяпер існуе вялікая колькасць сталой і спэцыяльных падставак для працы стоячы — вы



можаце выбраць на свой густ. Галоўнае — сачыце за базавай эрганомікай.

Праца стоячы спальвае на 1,36 кілакалёры ў хвіліну больш, чым сядзеньне. Гэта амаль 80 дадатковых калёрыяў у гадзіну. Стаянъне на працягу дзівюх гадзінаў на 2% звычайнае ўзровень глюкозы ў крыві і на 11% — узровень трываліцерыдаў. Становішча стоячы — гэта больш моцная поза, таму мы лепей трываем стрэс і падвышаем прадуктыўнасць, бо пракрастынаваць стоячы нашмат складаней.

### Скарачайце колькасць гадзінаў, праведзеных седзячы, і дома

Прагляд тэлевізара, камп'ютарныя гульні і да т. п. таксама шкодныя. Любімы сэрыял можна паглядзець і з 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 замлі і разглядаючы казюрак. У эў-

рапейскай культуры існуе неголоснае табу на сядзеньне на кукішках, лічыцца, што так сядзяць некультурныя ці чужыя людзі. Аднак са старожытных часоў, дзясяткі тысячы гадоў таму назад, людзі часта сядзелі на кукішках. Рэч у тым, што пры сталым выкарыстанні гэтай позы на касцяцах утвораўца дадатковая паверхні — фасеткі. Таму тым людзям, хто не сядзіць так зь дзяцінства, поза здаецца нязручнай як праз асаблівасці разъвіцьця шкілета, так і праз скарочанае ахілесава сухожыльле. Напрыклад, у Японіі больш за 20% маладых людзей ужо ня могуць пратрыманаца некалькі хвілінаў у гэтай позе.

Навукоўцы, даследуючы лад жыцця паляўнічых зьбіральнікаў хадза, выявілі, што яны даволі шмат сядзяць. Вывучэнъне паказала, што з пункту гледжання біямеханікі сядзеньне на кукішках дае нашмат больш высокую статычную нагрузкчу на цягліцы ног і кора, чым звычайнае сядзеньне, набліжаючыся да хады! Гэта вядзе і да меншых ризикуў для здароўя. Поза на кукішках можа быць адным з элемэнтаў дынамічнае позы, разам з сядзеньнем на крэсле, з працай стоячы, працай лежачы. Акрамя таго, так бяспечней за ўсё паднімаць нешта з падлогі і нашмат карысней для здароўя зьдзяйсняць у ёй дэфэктацыю. На жаль, некаторым будзе складана яе выкарыстаць з ужо апісаных анатамічных прычынаў.

### Выкарыстоўвайце дынамічную позу

Зьмена позы дапамагае пазьбегнуць зацякання цягліцаў, падвысіць прадуктыўнасць. Ня трэба стаяць гадзінамі: як толькі адчулі стому ў нагах — сядайце і працуйце седзячы. Доўгае нерухоме стаянъне таксама можа нашкодзіць. Для адпачынку на 15 хвілінай закіньце ногі на стол або сцяну вышэй за ўзровень галавы — гэта паляпшае адток крыва. Вы можаце прыдумаць любыя зручныя вам працоўныя позы — галоўнае не захрасаць у іх надоўга. Працуйце пэрыядычна лежачы — гэта падвышвае крэатыўнасць.

Поза напаўлежачы не перагружае хрыбет і падабаеца многім. Напрыклад, Максім Багдановіч звычайна чытаў і пісаў толькі лежачы, лежачы працавалі палітык Уінстан Чэрчыль, пісьменнік Марк Твен, а філёзаф Томас Гобс неяк нават пасыпісваў усе прасціны — настолько яму не хацелася вылазіць з-пад коўдры па паперу.



Працаваць стоячы  
Працаваць лежачы  
Працоўны рэжым



Дынамічная пастава

Езьдзіць у транспарце  
стоячы

! Становішча стоячы — гэта «мацнейшая» поза, таму мы лепш пераносім стрэс і павялічваем прадукцыйнасць, бо пракрастынаваць стоячы заўажна складаней!

### Рабіце перапынкі

Небясьпечны ня толькі агульны час сядзення, але й працяглыя эпізоды нерухомасці. Навукоўцы давялі, што чым больш перапынкаў, тым карысней для здароўя: гэта ўплывае на аб'ём таліі, масу цела, узровень глюкозы і тлушчаў у крыві. Таму страйцеся рабіць перапынкі, кожную гадзіну ўстаючы з-за стала хаця б на хвіліну. Нават калі вы прыстанецце ўсяго на некалькі сэкундаў і проста сядзеце па-іншаму чиста анатамічна, будзе менш зацяканья ў целе і лепш для вас.

### Запоўніце перапынкі рухам

Нават дзьве хвіліны фізычнай актыўнасці могуць аказаць істотны ўплыў на здароўе. Такія перапынкі карысныя і для прадуктыўнасці, бо перадухіляюць стомленасць і выгараныне. Купіце пясочны гадзіннік на 2-3-5 хвілін для міні-перапынкаў. Складзіце да калегаў, падыдзіце да акна, спусьціцесь па лесьвіцы, выйдзіце на вуліцу і назад, выпіце вады, а калі ваш «сядзячы мозг» будзе спакушаць вас вольным месцам у транспарце — не паддавайтесь яму!

**Поза пры апаражненіні.** Седзячы на звычайнym унітазе, вы разъмяшчаецце кішачнік пад нефізіялягічным вуглом, абезрухамляецце пубэрэкталычныя цягліцы, якія патрэбныя для ўдзелу ў працэсе. Поза прыкметна ўплывае на працэс дэфекацыі, які ўключае ступень ціску, паўнаму апаражненіні і яго лёгкасць.

**Нездаровы апаражненіны** вугал павышае ціск у кішачніку і ўнутрыбрушны ціск (рызыка кілаў!), што зьяўляецца чыннікам ризыкі развіцця шэрагу хваробаў, ад запораў і гемарою да сындрому раздражнёнага кішачніка. Падвышаны ціск можа нават спрыяць парушэнню

працы ілеацэкалънай засланкі і закіду зъмесціва тоўстага кішачніка ў тонкі.

Ужо шмат гадоў у мяне стаіць падстаўка пад унітазам, вядомая як Squatty Potty, навуковая назва — прылада для пастуральнай мадыфікацыі дэфекацыі (*defecation postural modification devices or DPMDS*). Дасьледаваныні паказваюць, што выкарыстаньне такіх падставак дапамагае ня толькі людзям з запорамі, але паляпшае дэфекацыю і ў здаровых людзей, дапамагае пры проблемах з мочастпусканьнем у жанчынаў, у т.л. і пры цяжарнасці, пры сындроме раздражнёнага кішачніка, гемароі. Вядома, падстаўка ня вырашыць усіх проблемаў з запорамі, але дапаможа прыкметна зъменіць ризыкі ад нефізіялягічнага сядзення.

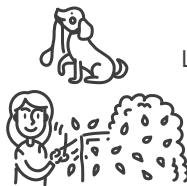
### Пытаныні і заданыні

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 ўсталюоецце стойку для працы стоячы.

### 4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці

Нетрэніроўная актыўнасць — гэта ўвесь аб'ём паўсядзённай актыўнасці, 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 маратоны або падымаюць вялізныя цяжкасці. Вось, напрыклад, пастухі ў Сардзініі — у іх шмат нізкайтэнсіўнай фізычнай актыў-



Шпацыры ў парках

Праца ў садзе

Прагулкі з сабакам



Хадзіць па ўсходах

Хадзіць, гаворачы

Пешкі ў краму

насьці, як і ў нашых продкаў паляўнічых-зьбіральнікаў.

Дасьледаваныні паказваюць, што з 2008 па 2013 год мы началі хадзіць на 800–1500 кроکаў менш!

Самы просты спосаб павялічыць нетрэніроўную актыўнасць – пачаць больш хадзіць. Хадзьба ня толькі карысная для фізычнага здароўя, але й паляпшае настрой, зьніжае гнеў, трывожнасць і стомленасць, яна больш аздараўленчая, чым, напрыклад, расцяжка. Гэта тое, што лёгка паддаецца кантролю з дапамогай телефона, і тое, што вы можаце зрабіць праста зараз.

Хадзьба – гэта базавы і просты спосаб, і нагрузкку можна вымераць з дапамогай крокамера. Крытэрыі могуць быць любымі – каму гадзіна хадзьбы, каму 7–12 тысячаў кроکаў штодня. Навукоўцы лічаць, што 7500 кроکаў – гэта мінімальны паказынік, які абараняе вашае здароўе, а вось 12 500 – аптымальны! Прайдзіце ўсяго 15 хвілінаў пасля прыёму ежы – гэта дазволіць зьнізіць уздым ўзоруно глюкозы ў крыві.

*Тыя, хто не трэніраваўся, але працаўваў па гаспадарцы ці больш хадзіў, маюць на 27% ніжэйшую рызыку інфаркту і на 30% ніжэйшую за рызыку съмерці ў параўнанні з тымі, у каго няма і такой актыўнасці.*

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 выступленыні калегаў былі карацейшыя, скарыстайцеся старажытнай парадай – выступайце, стоячы толькі на адной назе. І самі трэніруйце баланс у хатніх умовах: чысьціце зубы, стоячы па чарзе то на адной, то на другой назе.

Можна зрабіць хадзьбу яшчэ больш эфектыўнай: датрымлівайцеся пэўнага пульсу, паскарайцеся пэрыядычна, выбірайце няроў-

ную паверхню (пясок, зямля ў парку), паднімайцеся 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 магчымасць гуляць на прыродзе і займацца садам. Завесыці сабаку – так, уладальнікі сабак ня толькі праходзяць на 2800 кроکаў больш, але і нашмат лепш захоўваюць свой рэжым дня, часцей бываюць на сонцы, адчуваюць менш стрэсу, радзей пацутуюць на атлусьценьне.

Дарога на працу. Дасьледаваныні паказваюць, што занадта доўгая дарога на працу, заторы зьяўляюцца сур'ёзнымі пагрозамі для здароўя. Чым даўжэй вы едзеце на працу, тым вышэйшая рызыка атлусьценьня і мэтабалічных парушэнняў (глюкоза, ліпідны профіль і да т. п.). Гараджане, якія ходзяць на працу пешшу і жывуць каля працы, маюць і больш здаровую масу цела. Працягласыць дарогі на працу звыш 30 міляў звязаная з павелічэннем съмяротнасці. 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 магчымасці дабрайцеся на працу актыўна, пешшу або на ровары, паркуйцеся ці выходзіце з мэтро трошкі раней, каб праісьці крыху пешшу.

### Пытаныні і заданыні

1. Колькі кроکаў за дзень вы праходзіце? Палічыце з дапамогай смартфона. Пасправуйце розныя віды хадзьбы.

2. Як вы можаце дадаць хадзьбу ці іншую актыўнасць у свой працоўны дзень?

3. Знайдзіце прыгожыя і зручныя маршруты для працяглых пешых шпацыраў.

## 5. Аэробная актыўнасць

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 проблемаў са здароўем сапраўды можна, калі вы дадасьце больш аэробнай актыўнасці. Гэта практикаваныні лёгкай ці сярэдняй інтэнсіўнасці, сярод якіх – бег, ровар, танцы, фітнэс, канькі, скакі са скакалкай і да т. п. Важна адзначыць, што такія віды трэніровак здольныя павярнуць назад атэрасклероз і рэальна палепшыць стан вахага сэрца і артэрый, «амаладзіць» іх.

*Згодна з некаторымі дасьследаваннямі, практикаваныні на трывашасць і інтарвальнія трэніроўкі лепш запавольваюць старэнне, чым узыняцьце цяжараў. Тыя дарослыя, якія бегаюць па паўгадзіны пяць разоў на тыдзень, маюць тэламэры, якія адпавядаюць узросту на 10 гадоў маладзейшаму.*

Калі вы толькі пачынаецце свае кардыётреніроўкі, пажадана карыстацца пульсаметрам. Разылічыце свой максімальны пульс (220 – узрост) і ад яго вылучыце наступныя зоны:

- разымінкі – 50–60 % ад максімальнага;
- аднаўленчыні – 60–70 %;
- фітнэс – 70–80 %;
- аэробная – 80–90 %;
- анаэробная – 90–95 %;
- максімальная нагрузкa – больш за 95 % ад максімальнага пульсу.

Аптымальна большую частку часу праводзіць у фітнэс-зоне, не пераходзячы ў анаэробную і максімальну. Вядома, гэты падзел даволі ўмоўны і шмат хто ўжо лічыць яго састарэлым, бо тлушч спальваецца пры любой нагрузкы. Умоўна кажучы, аэробны рэжым – гэта калі вы ня можаце спакойна размаўляць падчас нагрузкі.

Яшчэ прасыцейшая формула: аэробная актыўнасць у шырэйшым дыяпазоне ЧСС – ад 65 % да 80 % ад максімальнага пульсу (220 – узрост).

Зь біяхімічнага пункту гледжаныня вылучаюць:

- аднаўленчы (кампэнсаторны) рэжым, калі ўзровень прадукту акісьленыя глюкозы лактату ніжэйшы за 2 ммоль / л, то бок таяк хуткасць бегу, калі вы можаце размаўляць

ляць, не адчуваючы прыкметных цяжкасцяў 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 расце ўшчэ вышэй, і дыхаць можна толькі 3 крокі ўдых – 3 крокі выдых. Для трэніровак аптымальна прытрымлівацца аэробнай зоны.



Простая і карысная фізычная актыўнасць – гэта павольны бег трушком 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, азнаёміцесь зь біямеханікай бегу і стартуйце. Перавагі аэробнай актыўнасці ў тым, што яна бадзёрыць, уцягвае, дае цяглічную радасць, мае мала пабочных эфектаў, не патрабуе глыбокага засваенія тэхнікі, плюс яе можна рабіць у групе ці з партнёрам.

### Тэхніка бяспекі пры бегу

Прызямляцца варта на мысок роўна пад цэнтрам цяжару цела. Імкніцца не рабіць занадта доўгія крокі, няхай будзе для пачатку каля 90 крокоў у хвіліну. Руکі ў ідэале павінны быць сагнутыя і рухацца ўздоўж цела. Калі вы пачынаецце бегчы, ня горбіцесь, трymайце калені мяккімі, глядзіце наперад, а не ў зямлю. Удыхайце паветра носам, дыхайце раўнамерна. У працэсе бегу не разгойдваіцца, сярэдняя лінія вахага цела павінна быць стабілізаваная. Перад трэніроўкай абавязкова рабіце разымінку, прынамсі 10 хвілін 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 дастатковая, празь некалькі месяцаў можна дадаць дадатковую трэніроўку. Абавязкова сыпіце даўжэй, каб лепш аднаўляцца.

Ваш натуральны тэмп павінен даваць мацымасць казаць поўнымі сказамі: калі размаўляць цяжка, вы перавышаеце сваю аптымальную хуткасць. Хуткае павышэнне на-



грузкі прыводзіць да траўмаў, таму не павялічвайце штотыдзень колькасць кіляметраў больш, чым на 10%. Важнае і пачуцьцё меры, бо залішні аб'ём трэніровак падвышае рызыку траўмаў: калена бегуна, запаленыне ахілесава сухажыльля, сындром расколатай галёнкі і інш. Бегайце ў адмысловым бегавым абутку. Ідэальна бегаць па грунце, яшчэ лепш — па перасечанай мясцовасці з прыгожымі краявідамі.

### Дадайце няўстойлівасці

Невідавочная пагроза для нашых цягліцаў — гэта роўныя паверхні. Роўная падлога, дарожка, калідор... гучыць і выглядае выдатна, дзе ж проблема? Рэч у тым, што наша рухальная систэма эвалюцыйна прыстасаваная да руху па няроўных паверхнях. Системы раўнавагі і каардынацыі без належнай нагрузкі заўчасна атрафуюцца, мы страчваем плястычнасць і ўстойлівасць. З узорастам гэта прыводзіць да ўзмацнення крохкасці і прыкметнага зыніжэння якасці жыцця.

*Наукова ўстаноўленая, што хадзьба, бег і трэніроўкі на пяску заўважна адразыніваюцца ад аналагічных на траве або на цвёрдай паверхні. Пры занятках на пяску зъмяншаецца рызыка траўмаў, узмацняецца расход энэргіі пры выкананні аднолькавага аб'ёму практыкаванняў, павялічваецца адаптацыя, лепш трэніруеца раўнавага, павялічваецца максімальная спажываньне кіслароду.*

Дадайце больш няўстойлівасці ў сваё жыццё і трэніроўкі. Ёсьць мноства прыстасаваньняў: балансіры, батуты, фітдыскі, нацяжныя канаты і інш. Чым менш вакол нас пастуральных, то-бок звязаных з утрыманнем паставы выклікаў, тым горшыя наша

пастава і цяглічная систэма. Таму элемэнты няўстойлівасці — як у трэніроўках, так і ў жыцці — гэта проста, весела і вельмі карысна.

### Трэйлранінг

Трэйлранінг (trail running), альбо бег па мяккіх паверхнях, уцягвае ў работу і ўмацоўвае больш цягліцаў ног і корпуса, чым бег па асфальце, а таксама зъмяншае нагрузкку на звязкі 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 прыязмляемся ступаком абсолютна 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 нагрузкку: даведзена, што бег па траве зъмяншае нагрузкку на ступні на 17% у параўнанні з бегам па асфальце. Апроч фізычнае карысці, такі бег патрабуе нашмат больш увагі, цалкам паглынае ваш разум, падтрымлівае засяроджанасць. Так, трэба ўвесць час зъмяніць даўжыню кроку, пралічваць рухі на 5-6 кроکаў наперад — і гэта дазваляе выдатна перазагружацца. Акрамя таго, больш разнастайнасці і візуальнага задавальнення заўсёды карысна для настрою і для здароўя.

### Пытаньні і заданьні

- Ці любіце вы бегаць?
- Што можа матываваць вас да прабежкі? Модная форма і красоўкі? Прыгожы краявід? Парнёр па прабежцы? А калі ўсё адразу?
- Ці маеце ровар? Ці часта вы ім карыстаецеся?

### 6. Анаэробная актыўнасць

У мяне ў габінэце вісіць турнік, а пад ім ляжаць гантэлі і гіра. Гэта ня арт-інсталяцыя, а крыніца бадзёрасці падчас працоўнага дня. За некалькі хвілінаў я могу на толькі нагрузкіць свае цягліцы, але я палепшиць разумовыя здольнасці і ўзбадзёрыцца, не звяртаючыся да кафэйну.

Анаэробная актыўнасць — гэта практыкаваньні, для выканання якіх энэргія выпрацоўваецца пры акісьлененні глюкозы ў адсут-

насьці кіслароду. Калі аэробная актыўнасъць уключае больш-менш раўнамерныя практыкаваныні, то анаэробныя трэніроўкі звычайна маюць выразную перыядызацыю: спачатку актыўная праца, затым адпачынак, па прынцыпе «трэніруйся каротка, але цяжка». Да іх адносяцца сілавы спорт, армэрсльінг, красфіт, спрынт і да т. п. Многія віды актыўнасъці могуць быць выкананыя 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 дыханье, затым зноў спрынт на максімальнай хуткасці. Але такі від трэніроўкі не пасуе пачаткоўцам і супрацьпаказаны пры некаторых захворванынях. Замест таго каб выконваць нагрузкую «да канца», карысней трэніравацца пры 80–90% пульсу ад максімальнага. Такая актыўнасъць павялічвае ўзровень тэастастэрону, спрыяе цяглічнаму росту, дабратворна адбіваецца на здароўі костак і яшчэ на мностве іншых паказынікаў арганізма.

### Базавыя практыкаваныні

Сярод размаітасъці ўсемагчымых практыкаваньняў перавагу трэба аддаць базавым – не ізаліваным, – якія залучаюць вялікую колькасць цяглічных груп і выконваюцца са свабоднымі вагамі або вагой свайго цела. Гэта палеатрыяд «штурхай-цягні-брыкай».

**Штурхальныя рухі** (адштурхваем ад сябе) уключаюць удары, кідкі, кіданыне прадметаў, адцісканыні і жымы.

**Цягальныя рухі** (прыцягваем сябе ці да сябе) уключаюць узяняцьце цяжараў, лазаныне па канате, скалалазаныне, падцягваныні і цягі.

**Брыкальныя рухі** (адштурхваем/адштурхваемся нагамі) уключаюць скаккі, прысяданыні, выпады, удары нагамі.

Практыкаваныні з вольнымі вагамі працујуць лепш за ўсё, бо яны маюць поўныя кінетычныя ланцугі, дзе перадача высілкаў ідзе ад падлогі да рук праз усё цела. Таксама практыкаваныні дапамагаюць утрымліваць раўнавагу і лепш прыкладаць сілу. Для хатніх умоў выдатна пасавацьмуць гіры – гэта зручна і эфектыўна пры датрыманыні тэхнікі практыкаваньня.

**Сілавыя практыкаваныні.** У прафесійным спорце гэта жым лежачы, станавая цяга, прысяданыні са штангай. У хатніх умовах вы можаце рабіць прысяданыні, падцягваныні на турніку і адцісканыні, працуучы са сваёй вагой. Выпады, адцісканыні на брусах, заскакваныні, жым над галавой, практыкаваныні з гірай, жым штангі стоячы, бэрпі – гэта прыклады іншых відаў базавых практыкаваньняў, якія даюць найлепшы ёфект для росту цягліцаў. Навічкі могуць цалкам скласці зь іх сваю трэніроўку.



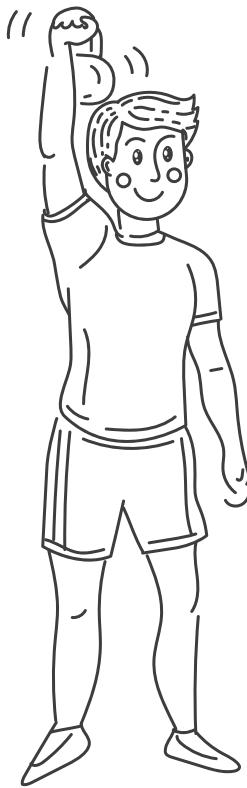
Базавыя практыкаваныні патрабуюць ідэальныя тэхнікі, бо іх няправільнае выкананыне зь вялікімі вагамі павялічвае рызыку траўмы нават пры невялікіх памылках.

У кожным практыкаваныні спачатку вызначыце сваю максімальную вагу (досьледнымі шляхамі і з дасьведчаным трэнерам!), а трэніруйцесь з вагамі 60–75% ад максімуму – такая нагрузкa добра пасуе для актыўацыі 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 палаіпшае нэрвова-цяглічную адаптацыю.

Навічкам, людзям 40+ і ўсім, хто не імкнецца да рэкордаў, лепш выконваць практыкаваныні зь нізкай інтэнсіўнасцю і максімальнай колькасцю паўтораў – гэта карысней для росту цягліцаў і аптымальна для даўгальцаў. Рэкамэндуецца выконваць практыкаваныні з 30–60% максімальнай вагі і дыяпазонам паўтораў 15–20 разоў. Калі трэніровачны аб'ём аднолькавы, то як высокі, так і нізкі інтэнсіўныя сілавыя практыкаваныні даюць падобныя вынікі. Варта заўажыць, што рызыка ўскладненняў пры сярэднеінтэнсіўных сілавых трэніроўках яшчэ меншая, чым пры кардынагрузках.

Пры рэгулярным выкананыне нават адна трэніроўка на тыдзень дае рост цягліцаў, аптымальна дзіве-тры трэніроўкі на тыдзень, але ня больш – важна пазыбягаць ператрэніраванасці. Зыніжэнне сілавых вынікаў, страта задавальненія ад трэніроўкі, млявасць – сымптомы перагрузкі. Трэніруйцесь рэдка, але інтэнсіўна.

Павялічыць нагрузкa можна, напрыклад, зьмяніўшы хуткасць уздыму цяжараў, робячы



вельмі павольную сілавую трэніроўку. Пры ёй цягліцы нашмат даўжэй знаходзяцца пад нагрузкай, што выклікае вялікую стомленасць і зьяўляецца стымулам да цяглічнага росту.

Аднатаўпная праграма трэніроўкі, асабліва хатній, стамляе. Вы можаце лёгка разнасташткі кожнае з практикаваньняў. Адціскацца можна, паставіўшы рукі на стосы кніг ці ногі — на ўзвышшэньне, або нават на адной руцэ. А можна ўзяць гумовы джгут і адціскацца, заціснуўшы яго рукамі. Прыйсядзіцца можна дзясяткамі розных спосабаў, ад нажніцаў да прысяданьня на адной назе. Плянак існуе вялікая разнастайнасць відаў — выбірайце і чаргуйце. Падтрымлівайце разнастайнасць сваіх трэніровак, выбіраючы практикаванні, якія вам падабаюцца ці лепш пасую па біямеханіцы.

### Пытаныні і заданыні

1. Купіце дадому гантэлі і гіру з магчымасцю рэгуляваньня.
2. Ці ёсьць побач з вамі пляцоўка з турнікамі? Наведвайце яе — зможаце знайсці аднадумцаў, што зробіць вашыя трэніроўкі больш займальнімі.

3. Для ўсіх практикаваньняў з вагой выучыце тэхніку і засвойце яе пад кантролем трэнера.

### 7. Высокайнтэнсіўныя інтэрвальныя практикаваньні

Часам у спартовай залі я бачу, што людзі бавяць у ім шмат часу, але марнуюць яго: сядзяць у тэлефоне, глядзяць у акно, безуважліва агляджаюць навакольных. Калі вы прыйшлі займацца, трэба быць максімальна сфокусаванымі і добра выкладвацца. Тады нават кароткая трэніроўка будзе карыснай і эфектыўнай.

Сутнасць систэмы высокайнтэнсіўнай інтэрвальнай трэніроўкі ВІТ (НІТ) заключаецца ў аб'яднанні як аэробнага, так і анаэробнага падыходаў. Спачатку на кароткі прамежак (10-20 сэкундаў) часу мы перавышаем аэробны парог, выходзім у анаэробную зону, затым вяртаемся назад, працуючы даўжэйшы пэрыяд зь нізкай нагрузкай. Гэта дазваляе нагружаны абодва тыпы цяглічных валокнаў, ствараючы большы кіслародны голад, што стымулюе тлушчаспаленне, таксама ВІТ эфектыўна павялічваючы адчувальнасць да інсуліну.



Трэніроўкі ВІТ досыць кароткія, 20-30 хвілінаў, падыходы адсочвайце з дапамогай таймэра.

Сярод розных систэмаў сваім мінімалізмам вылучаецца табата, дзе трэніроўка можа доўжыцца чатыры хвіліны і складаецца з восьмі раундаў, дзе 20 сэкундаў займае выкананыя практикаваньня, а 10 сэкундаў — адпачынак. Можна выканаць восем розных практикаваньняў або чаргаваць меншую іх колькасць. Падлічвайце колькасць паўтораў у кожным падыходзе і складайце іх — гэта дапаможа вам адсочваць прагрэс. Можна спампаваць табата-таймэры, каб было зручней прытрымлівацца раўндаў. Або трываступнныя сэрыі з адпачынкам паміж імі па 3 хвіліны: 30 сэкундаў моцных практикаваньняў, 15 сэкундаў 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 разнастайнія функцыянальныя рухі, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю. Зрэшты, некаторыя дасыледнікі асьцерагаюцца, што

шматлікія праграмы красфіту могуць быць небяспечныя для здароўя.

Прыклад практиканьня: 20-сэкундыя спрынты ў спалучэныні з 60-сэкунднай хадзьбой ці бегам трушком. ВІІТ на велатрэнажоры: вы 30 сэкундаў круціце пэдалі, максімальна выкладваючыся, затым 60 сэкундаў — вельмі павольна, аднаўляючыся. У такім рэжыме можна рабіць бэрпі, бег ва ўпоры лежачы, заскокваныні на плятформу, практиканьні “зорка” (jumping jacks), “скалалаз”, скакі “ўнутр-вонкі”.

Нават 3-7-10 хвілінныя трэніроўкі карысныя. Але каб яны працавалі, яны павінны быць высокайнтэнсіўнымі, інтэрвальнымі, задзейнічаць буйныя цягліцы ўсяго цела, уключачь сілавыя і аэробныя практиканьні. Выкарыстоўвайце шматсустаўныя базавыя практиканьні з высокай энэргаёмістасцю і не рабіце высокайнтэнсіўныя раўнд даўжэй за 30 сэкундаў.

*Дасьледаваньне паказала, што нават невялікія ўсплескі фізычнай актыўнасці прыкметна ўплываюць на мэтабалізм. Паддосьледныя з сядзячым ладам жыцьця круцілі пэдалі пяць разоў па 45 сэкундаў (160 сэкундаў сумарна за дзень) на працягу трох дзён. Пасля прыёму ежы ўзровень тлушчуаў у крыві быў на 30% ніжэйшы, чым да гэтага. Таму нават самая невялікая актыўнасць лепшая, чым яе адсутнасць. Адна хвіліна спрынту з інтэрваламі ў 20 сэкундаў (тры разы па 20) тры разы на тыдзень на працягу трох месяцаў прыводзіла да паляпшэнья паказынікаў сардэчна-судзістай систэмы і мэтабалізму.*

### Пытаныні і заданыні

1. Няма часу на трэніроўку? Знайдзіце чатыры хвіліны для табаты.
2. Пасправуйце разнастаіць бег ці ровар, дадаючы ўдарныя адрезкі паскарэння.
3. Якія практиканьні з вагой свайго цела вы ведаеце? Што яшчэ можаце да іх дадаць?

## 8. Спонтанная рухальная актыўнасць

Вядома, любая рухальная актыўнасць і спорт карысныя для здароўя. Разнастайнасць нашых рухаў можна ўмоўна падзяліць на адвольна-валявыйя, якія выконваюцца съядома, і міжвольныя. Забясьпечваючы гэтыя тыпы рухаў розныя систэмы: пірамідальная рухальная систэма для съядомых ру-

хаў і экстрапірамідная (дафамінавая) систэма для спонтанных рухаў і цяглічнага тонусу — і гэта акурат пра танцы з гульнямі. Гульні і танцы разъвіваюць зграбнасць, лёгкасць руху.

Як заўважыў ангельскі паэт Аляксандр Поўт: «Прыгожы почырк не даецца ад нараджэння — яму трэба вучыцца, а лёгкасць руху — адметная рыса таго, хто ўмее танцаваць».

Невыпадкова гульнявия віды спорту лепш падаўжаюць жыцьцё, а танцы карыснейшыя за фізычную актыўнасць у шэрагу выпадкаў, напрыклад пры нэўрадэгенэратаўных захворваньнях. Развучаючы 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 цяглічных груп у большай разнастайнасці рухальных патэрнаў і з пастаяннай зменай кірунку руху. Яшчэ адзін плюс — міжвольнае ўцягванье ў гульню без неабходнасці валявога самапрымусу. Гэта найлепшы способ трэніравацца і адначасова адпачываць, а таксама яшчэ й камунікаваць, як гэта адбываецца пры занятках тэнісам, футболам, танцамі. Карысць ад такой фізычнай актыўнасці павялічваецца ў разы.

«Сапраўдная адукацыя ўключае ўмельне добра съпяваць і танчыць», — сцвярджай старожытнагрэцкі філёзаф Плятон. Старожытныя грэкі імкнуліся танцеваць усюды, ад пахаваньня да ваеннага паходу. Навучаньне танцам на працягу сотняў гадоў уваходзіла ў праграму арыстакратычнага выхаваньня, і гэтаму ёсьць навуковае аргументаваньне.

«Калі вы ўмееце гаварыць, то вы ўмееце съпяваць, а калі вы ўмееце хадзіць — вы ўмееце і танцеваць». У дзяцінстве я быў дастаткова нязграбным, але затым пачаў займацца танцамі: спачатку народнымі, затым ўсходнімі і лацінаамерыканскімі, потым яшчэ год парнымі танцамі з жонкай. Часам, калі людзі зъвяртаваюцца 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 здольнасці. Пасля танцу вы адчуваеце меншы стрэс, лепш запамінаеце і прымаеце рашэнні, танец стыму-

люе нэўраплястычнасць, паляпшае доўгачасовую памяць. Чалавек вагой 68 кг спальвае 322 ккал за гадзіну танца.



Гульнявыя віды актыўнасці зь іншымі людзьмі аказваюцца прыкметна больш карыснымі, чым адзіночныя віды спорту, з пункту гледжаныня доўгатэрміновай перспектывы. Мацней за ўсё падаўжаюць жыцьцё гульні з ракеткай — такія як бадміnton, тэніс і сквош. Аматары тэнісу жывуць на 9,7 гадоў даўжэй, бадміntonу — на 6,2, футболу — на 5, ровару — на 3,7, плыўцы жывуць на 3,4 гады даўжэй, чым тыя, хто грэбее фізычнымі практиканьнямі.

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 магчымасць камунікаваць, канкуруваць і перамагаць. Няважна, якая гульня, ад тэнісу да Pokemon go, важныя задавальненіне і сумесны рух. Асабліва патрэбная спонтанная актыўнасць тым, хто знаходзіцца ў дэпрэсіі ці выгараныні.

Гульні можна прыдумаць на пустым месцы, напрыклад хто саб'е каменем пустую бутэльку на лецішчы, хто далей закіне камень у возера і да т. п.

Здаровы чалавек заўсёды мае патрэбу ў руху. Зыніжэньне рухальнай актыўнасці — гэта індыкатар перавышэння фізычных або стрэсавых нагрузк. Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і задавальненіне ад руху прыходзіць падчас гульняў. Успомніце, як часла бывала, што вы не хацелі выбірацца на заняткі ці ў парк, а, выбраўшыся, атрымліва-

## РАЗДЗЕЛ 5. РУХАЛЬНАЯ АКТЫЎНАСЦЬ

лі задавальненіне ад руху і былі радыя прынятаму рашэнню.

Атрымлівайце задавальненіне.



Многія людзі пазбягаюць і баяцца фізычных практиканьняў, таму што для іх гэта цяжкая, нецікавая і руцінная праца. Але ж гэта ня так! Добрая кампанія, цікавы маршрут, новыя адкрыцці зробяць вашу трэніроўку вясёлай, драйвовай і энэргічнай. Падыходзьце творча да свайго паўсядзённага раскладу: падумайце, дзе можна дадаць крыху актыўнасці. Сумесная фізычная актыўнасць зь сям'ёй ці сябрамі спрыяе ўзмацненню матывацый. Ня стойце на месцы падчас прагулкі з сабакам, а рухайтесь і гуляйце зь ім, як у дзяцінстве.

Чым больш вы рухаецца, тым больш вам хочацца рухацца!

Свой дом можна зрабіць куды больш рухомым, размісяціўши розныя снарады і прыстасаванні, якія стымулююць вас даўжэй рухацца: гіры, гантэлі, турнік, швэдзкую съценку, балансборды, слэкрайн. Павесьце карціну ці фота зь людзьмі ў руху — такія выявы падштурхуюць і нас больш рухацца. А калі вы заведзяце сабаку, то гэта таксама аўтаматычна павялічыць і ваш узровень актыўнасці. Выбіраючы дом ці кватэру, поруч з якой ёсьць парк ці прыгожыя сцежкі-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 танцеваў». Танец мае наймагутнейшы антыстрэсавы эфект, і ўсё чалавецтва з самых старожытных часоў танцавала і цешылася. Любую проблему на съвеце можна вырашыць танцуочы!

### Пытаньні і заданьні

1. Пры якой фізычнай актыўнасці вы можаце яшчэ і актыўна камунікаваць зь сябрамі?

2. Шукаеце, якую нагрузкку дадаць? Няхай гэта будуць гульні або танцы!

3. Паглядзіце на вуліцу як на спартзалю: якія практиканьні на турніках, на зямлі, на дрэвах, з уласнай вагой вы можаце прыдумаць?

## 9. Рэжым фізычнае актыўнасці

Старажытнагрэцкі атлет Мілён Кратонскі штодня трэніраваўся, узвальваючы на пле-чы бычка і абыходзячы па коле гарадзкія съцены. Па меры таго, як бычок рос, расла і сіла Мілёна. Так, прынцып паступовага павелічэння нагрузкі ў рэгулярнасці вядомы яшчэ з антычных часоў.

Для прагрэсу і кантролю здаровы рэжым фізычнае актыўнасці трэба плянаваць па тыднях і разьлічваць сумарную тыднёвую нагрузкі. Многія людзі лічаць, што можна сядзець цэлы дзень і затым усё гэта кампенсаваць трэніроўкай ці яшчэ радыкальней — кампенсаваць тыдзень сядзення ў офісе трэніроўкай у выходныя. Вядома, любая актыўнасць лепшая, чым яе адсутнасць, аднак карысцьнейшыя кароткія падыходы, раўнамерна разъмеркаваныя на працягу дня, ад ранішніяя зарадкі да вечаровага шпацыру.

**Улічваем усё:**

- від і частасць трэніровак;
- павелічэнне нагрузкі;
- цыкліванье трэніровак або хвалевую перыядызацыю;
- разнастайнасць відаў нагрузкі і ўмоваў;
- пункт супэркампенсацыі, калі вашыя сілы цалкам аднавіліся паслья трэніроўкі;
- адэкватнасць аднаўлення.

Калі вы берацеся за фізычныя трэніроўкі ўпершыню ці паслья доўгага перапынку, то вам варта пачынаць, паступова павялічваючы ад'ём і нагрузкі, і толькі адно паслья таго, як колькасць трэніровак і их працягласць адпрацаваныя, пераходзіць да нарошчваныя інтэнсіўнасці нагрузкі. Працяглая аднолькавая праграма паступова вядзе да зыніжэння вынікаў, таму для цяглічнага росту важна мяніць іх, шакаваць цягліцы, каб яны расьлі.

Памятайце, што рэжым у здароўі — гэта са-мае істотнае для доўгатэрміновых вынікаў. Занадта працяглыя перапынкі паміж трэніроўкамі могуць заўважна запаволіць прагрэс, пры гэтым у дні стрэсу і дэлайнаў, пры фастынгу важна палягчаць нагрузкі да мінімальнай.

Прыкметамі недатрэніраванасці зьяўляецца адсутнасць росту паказынікаў, а ператрэніраванасць выяўляецца ў парушэннях псыхамацыйнага стану, млявасці, павышэнні пульсу або ціску ў спакоі, цягліч-

ных болях, пагаршэнні спартыўных вынікаў, парушэннях сну, разбітасці на наступны дзень паслья трэніроўкі, зыніжэнні імунітэту і страце матываціі. Часта ператрэніраванасць бывае ў тых, хто спрабуе «кампенсаваць» прапушчаную трэніроўку або паскорыць свой прагрэс занадта высокім прыростам нагрузкі — ня варта так рабіць! Для прафіляктыкі ператрэніраванасці не падразайце свой каляраж, дзяліце праграму на блёкі, аднаўляйцесь ў саўне і на масажы, пазбягайце нутрыцыйных дэфіцытаў (мінералы, вітаміны), рабіце перапынкі або памяншайце трэніровачны ад'ём пры прыкметах ператрэніраванасці.

### 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 разъмеркаваць іх на працягу дня, выпрацоўваючы свой плян да вечара, — выбірайце тое, што спрацуе для вас лепш.



Дзёньнік трэніровак, дзе вы адзначаеце сваё самаадчуванье і рабіце нататкі да тэхнікі, — ідеальная рашэнне.

Сучасныя рэкамэндацыі па фізычнай актыўнасці гавораць, што дарослыя павінны аддаваць на менш як 150 хвілінаў на тыдзень трэніроўкам сярэдній інтэнсіўнасці або на менш як 75 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці, кожная трэніроўка павінна займаць на менш як 10 хвілін. Для дадатковых перавагаў — адпаведна 300 хвілінаў сярэдній і 150 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці. Сілавым практикаваныям трэба аддаваць два і больш дзён на тыдзень. Аднак і гэтыя значэнні не дацягваюць да оптымуму нагрузкі.

### Лепей зусім мала, чым нічога

Карысць могуць прынесці самыя кароткія эпізоды актыўнасці: напрыклад, для станоўчага псыхалягічнага эфекту часта дастаткова ўсяго 5-10 хвілінаў, а вось трэніроўкі больш за 45-60 хвілінаў лепш не рабіць, замяніце працягласць павелічэннем іх частасці. Розныя дасьледаваныя паказваюць, што пры хадзьбе працягласцю 1-2 гадзіны на тыдзень (то бок па 15-20 хвілінаў

на дзень) зыніжаеца імавернасьць інфаркту, інсульту і раззвіцьця дыябету, памяншаеца рызыка заўчаснай съмерці.

Дас্যледаваныні паказалі, што нават адной высокайнтэнсіўнай інтэрвальнай трэніроўкі на тыдзень дастаткова, каб атрымаць паляпшэнне фізычнае формы, зыніжэнне ціску і паляпшэнне структуры цела. Пры гэтым адна такая трэніроўка мала чым саступае тром сярэдненінтэнсіўным трэніроўкам на тыдзень.

### Прасыцей, яшчэ прасыцей

Калі ў вас мала часу, то выкарыстоўвайце простыя падыходы, напрыклад абярыце 2-3 ключавых практиканьні і рабіце іх кожны дзень. А каб уцягнуцца, можаце пачаць і з аднаго практиканьня ў некалькі падыходаў. Калі ў вас нестабільны графік і вам не ўдаецца вылучаць фіксаваны час для трэніровак, задайце сабе штотыднёвы аб'ём прысяданьня, падцягваньня, адцісканьня, павесьце аркушык-съпіс і рэгулярна на працягу дня выконвайце свой плян. Скажам, вы можаце пачаць з адцісканьня, прысяданьня і падцягваньня — 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 разъмяркоўваць яе віды: пагуляць у парку, прабегчыся, падняць цяжкасці. Існуе такі паказнік, як мэтабалічны эквівалент (Metabolic Equivalents, METs), — гэта адзінка вымярэння фізычнай нагрузкі, якая паказвае стаўленыне ўзроўню мэтабалізму падчас актыўнасьці да ўзроўню мэтабалізму ў спакоі. Гэта значыць, што калі вы хутка ідзяце пешшу, то вашая 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 кампютарам 3, тэніс 5, баскетбол 8, бег 10 MET.

Напрыклад, стандартная рэкамэндацыя ў 150 хвілінаў аэробных сярэдненінтэнсіўных практиканьня (вышэй за 3 MET) або 75 хвілінаў бегу эквівалентная 450 MET-хвілінаў або 7,5 MET-гадзінаў на тыдзень. Такая актыўнасьць памяншае съмяротнасьць на 20 %

у парайнаньні 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 MET-гадзіны. Трэніруючыся з інтэнсіўнасьцю паміж 22-75 MET, мы можам зьнізіць рызыку съмерці на 40 %, а вось большыя лічбы ўжо звязаныя з павышэннем рызыкі. Выкарыстоўваючы табліцы MET значэнняў, вы можаце ацаніць свой тыднёвы ўзровень актыўнасьці.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці адсочваеце вы свой прагрэс у трэніроўках? Вядзеньне дзённіка трэніровак дапоможа вам паскорыць свой прагрэс.
2. Ці прытрымліваецеся вы рэжыму трэніровак?
3. Як у вас праяўляеца неда- і ператрэніраванасть?

### 10. Бяз скрайнасця

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасцяў: можам наносіць сабе шкоду ня толькі гіпадынаміяй, але й залішнім фізычнай актыўнасьцю. Навукоўцы высьветлілі, што прынцып «чым больш, тым лепш» у трэніровачным працэсе не працуе, графік рух / карысць мае U-падобную форму, то бок оптымум карысцьнейшы за максімум.

Як гэта бывае? Чалавек прыйходзіць у фітнэс-клуб па спарт і здароўе, і, пад уздзеяннем спэцыфічнага асяродзьдзя, паступова пераходзіць на стэроіды, прэпараты для спальвання тлушчу і да т. п. У таких месцах шмат людзей з парушаным вобразам цела, таму могуць паўстаць, напрыклад, такія нездаровыя памкненіні, як спраба максімальнага зыніжэння падскурнага тлушчу, што чэравата гарманальнімі проблемамі, асабліва ў жанчынаў. У мужчынаў узынікае бигорексія, або цяглічнае дысмарфафобія, — гэта як анарэксія, толькі наадварот: жаданыне любой цаной набраць больш масы супрадажаеца пераяданьнем і фіксацыяй на трэніроўках.

Зъявіце ўвагу, што залішнє спажыванье бялку, а асабліва комплексаў амінакіслотаў BCAA можа скарачаць працягласць жыцця і неспрыяльна ўздзейнічаць на мэтабалізм.

## Фітнэс-адыкцыя

Заняткі спортам спрыяюць павышэнню настрою, таму ў людзей, схільных да залежных паводзінаў, можа разывіца і фітнэс-адыкцыя — залежнасць ад фізычнае актыўнасці. У гэтym выпадку самаацэнка прывязаецца да спартовых посьпехаў і патрабуе нароччвання «дозы» і публічнага прызнання.

**!** 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 залежнасцю.

Шматгадзінныя маратоны, бег з высокім пульсам, злойжыванье спрынты і сілавымі відамі спорту, уключаючы красфіт, можа павысіць рызыкі артымій, прыводзіць да небяспечных для сэрца зъменаў, уключаючы гіпэртрафію і фіброз 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 рызыкі посттраўматычнай дэмэнцыі. Удары па галаве багатыя ўскладненнямі праз шмат гадоў, беражыце сваю галаву з дзяцінства!

Часам у пагоні за гострымі адчуваннямі чалавек выбірае экстремальныя віды спорту, дзе вялікая рызыка траўмы, і са здароўем тут таксама мала агульнага. Небяспечным зъяўляецца і рэзкі пачатак заняткаў любым спортам — важна заўсёды дзейнічаць паступова. Калі вы бегаеце, вывучыце тэхніку бегу, купіце адпаведны абудтак, купіце пульсамер і датримлівайцеся правільнага пульсавага рэжыму. У цяжкай атлетыцы вучыцесь правільна разылічваць вагу і заўсёды старанна вывучайце тэхніку практиканья. Калі ня ўпэўненыя — зъяўрніцесь да трэнера ў пачатку заняткаў.

Плянуйце свой трэніровачны графік, пазыбягаючы як ператрэніраванаасці, так і занадта рэдкіх заняткаў.

## Пытаныні і заданыні

1. Ад чаго залежаць вашыя мэты ў фізычнай актыўнасці? Які вы бачыце сваю ідэальную форму?

2. Ці часта вы атрымліваеце спартыўныя траўмы? Ці можна іх пазбегнуць?

3. Ці схільныя вы да фітнэс-адыкцыі?

## 11. ЦЯГЛІЦЫ

Існуе лекарскі анекдот, маўляў, пра жыцьцёвія прыярытэты чалавека як віду можна сказаць па яго цягліцах, бо самая моцная — сківічная, а самая вялікая — ягадзічная. Насамрэч колькасць цяглічнай масы і яе функцыянальная актыўнасць — важны рэсурс здароўя. Цягліцы зъяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму, зьніжаюць рызыкі атлусценнія і цукровага дыябету, павялічваюць адчуvalьнасць да інсуліну і абараняюць ад скокаў глюкозы і тлушчаў у крыві. Мацнейшыя цягліцы павялічваюць працягласьць жыцьця, зъмяншаюць рызыкі мноства захворванняў, ад сардэчна-сасудзістых да анкалягічных.

З узростам колькасць цягліцаў зъмяншаецца, яны замяшчаюцца тлушчам, сілавыя паказнікі і трывушчасць становяцца меншымі, але гэтыя працэс можа быць перадухілены трэніроўкамі.

*Мармуровое мясо.* Вы пэўна ж ведаеце пра гэтыя далікатэс і нават, магчыма, яго каштавалі.

*Гісторыя паходжання гэтага прадукту, які родам зь Японіі, паказальная і павучальная: перасечаная мясцовасць, большасць роўных участкаў засяваецца рысам, жывёлам ніяма дзе рухацца, таму яны большую частку часу праходзяць у стойлах, дзе іх кормяць збожжам, а не травой. Акрамя таго, у іх рацыён уключаюць піва і сакэ. Падгадаваных жывёлаў падвесіваюць на лейцах, каб яны не маглі рухацца, але й не ляжалі. Як вынік, мяса гэтых жывёлаў зъмяншае нутрыцяглічны тлушч — так атрымліваецца «мармуровое мясо». Калі жывёла есьць траеву і свободна рухаецца, яго мяса ніколі не будзе такім тлустым.*

Нічога не нагадвае? Тоэ ж самае робяць людзі самі з сабой спалучэннем нерухомасці з ужываннем збожжавых і алькагольных прадуктаў. Гіпадынамія + высокавугляводнае харчаванне + алькаголь = хуткая страта цяглічнай масы і адначасове павелічэнне міццяглічнага тлушчу.

Пры гэтym працэс напачатку праходзіць неўпрыкметаў, бо аб'ёмы рук і ног могуць заставацца ранейшымі, а вы толькі адчуваеце цяглічную слабасць і згрыбеласць. Са-

ркапэнія, або страта цяглічнай масы, вельмі часта спалучаеца з атлусьценьнем, і тады выкарыстоўваюць тэрмін «саркапэнічнае атлусьценьне». Гэта нядзіёна, бо клеткі папярэднікі ў цяглічнай і тлушчавай тканках агульныя.

Чым мацней падаюць сілавыя вынікі, тым менш у вас цяглічнай масы, а бывае і зворотная сітуацыя: вы павялічылі сілавую нагрузкку, але ахоп канцавінаў раптам паменшыўся. Не съпяшайцеся панікаваць: зыніжэніе аб'ёму звязанае не са стратай цягліцаў, а з памяншэннем міжцяглічнага тлушчу. Чым больш міжцяглічнага тлушчу, тым больш друзгім выглядае цела чалавека, бо тлушч, у адрозненьне ад цягліцаў, вісіць, бо ня мае тонусу.

Людзі пачынаюць «губляць» цягліцы вельмі рана: пры недастатковай фізычнай актыўнасьці 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 зыніжэніе сілы складае 20–40 працэнтаў у пажылых у параўнаньні з маладымі. Акрамя зыніжэння фізычнай актыўнасьці важным чыннікам рызыкі саркапэніі зьяўляецца зыніжэнне тэстастэрону і нізкае спажыванье бялку — для прафіляктыкі рэкамэндуеца павялічыць да 1,2–1,5 г на 1 кг вашай масы на дзень.

*Павелічэніе сілы і цяглічнай масы з дапамогай трэніровак дасягалася нават людзьмі ва ўзросце 90+. Адзін год трэніровак можа аднавіць 30 % стражанай сілы ў пажылых людзей, якую яны стражавалі на працягу апошніх 12 гадоў. Сілавыя трэніроўкі ў пажылых на працягу паўгода паказаюць амаладжэнне цягліцаў на клеткавым узроўні аж да 30-гадовага стану.*

Саркапэнія — важны чыннік рызыкі іншых хваробаў: астрапароз, дыябэт, сардэчна-сасудзістая і іншая захворваньні. Трэніроўкі зыніжаюць узровень запаленчых цытакінаў, нармалізуюць ціск, павышаюць адчувальнасць да інсуліну, паляпшаюць гарманальны профіль, дапамагаюць падтрымліваць здароўе костак. Менавіта сілавыя трэніроўкі зьяўляюцца самым эфектыўным відам фізычнае трэніроўкі для лячэння саркапэніі. Іншыя віды актыўнасьці, такія як бег, хоць і павялічваюць цяглічную масу, але павольней і ў меншым аб'ёме.

## Пытаньні і заданьні

1. Да якога паверха вы падымаеца бяз дыхавіцы?
2. Калі вы глядзіце на сябе ў лястэрка, ці падабаеца вам, у якой вы форме?
3. Як змянілася вашая сіла і трывучасць за апошнія 3 гады?

## 12. Цяглічнае 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.

### Ахоп пляча

Вымерайце мернай стужкай ахоп сярэдзіны пляча. Затым вазьміце пальцамі скuru пляча ў складку і вымерайце яе таўшчыню з дапамогай лінаркі. Паўтарыце вымярэнне, дамогшыся падобных значэнняў.

Ахоп пляча (біцэпс) = акружнасць — (3,14 x таўшчыня зморшчыны). Нікія значэнныя ахопу пляча звязаныя з больш высокай рызыкай съмяротнасці, горшым мэнтальным здароўем і якасцю жыцця.

#### Значэнні:

Норма: больш за 28 см (мужчыны), 23 см (жанчыны).

Крытычныя значэнні: менш за 23 см (мужчыны) і 18 см (жанчыны).

Прамежкавыя значэнні — ніжэйшыя паказнікі.

### Колькасць адціснанняў, прысяданняў

Маніторынг сваіх сілавых паказнікаў — колькасці адціснанняў, прысяданняў, падцягванняў, як агульны лік, так і колькасць за адну хвіліну, узнятая вага і інш. — добры спосаб адзнакі стану цяглічнай сістэмы.

Тыя мужчыны, якія змаглі адціснуцца за хвіліну больш за 40 разоў, мелі прыкметна меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, чым тыя, хто адціскаўся менш за 10. Падлічыце, колькі разоў вы можаце падцягнуцца, прысесыці і адціснуцца за адзін падыход, запішыце гэтыя значэнні.

## Хуткасьць хадзьбы

Чым хутчэй вы ходзіце, тым вышэйшы паказнік здароўя. З дапамогай смартфона падлічыце сваю хуткасьць хадзьбы. Хуткасьць ніжэйшая за 2,16 км у гадзіну звязаная з са-май высокай рызыкай. Чым вышэйшая хуткасьць, тым лепшыя паказынікі для здароўя.

**Аптымальная хуткасьць – больш за 4,3 км за гадзіну.**

## Сіла съціску ручыцы

Вымяраецца з дапамогай адмысловага дынамометра. Ня ведаю, як у вас, але ў мяне млявы поціск рук выклікае непрыемныя аса-цыяцыі. Цікава, што за апошня дзесяцігод-дзі поціск рукі мужчынаў стаў слабейшым, а ў жанчынаў, наадварот, мацнейшым. Да-сьледаваньні паказваюць, што съяротнасць ад сардэчна-сасудзістых, лёгачных захвор-ваньняў, інсульту і шэрагу відаў раку звяза-заная са зъмяншэннем сілы съціску. Больш высокія значэнні – характарыстыка павы-шэннія даўгалецыцца і зыніжэнні рызыкі многіх захворваньняў.

Для мужчынаў аптымальная значэнні – вышэй за 60 кг, норма – 45–60 кг.

Для жанчынаў аптымальная значэнні – вышэй за 45 кг, норма – 25–45 кг.

Больш дакладныя значэнні можна атры-маць, калі суаднесыці сілу з масай цела. Сілу падзяліць на масу цела і памножыць на 100: у мужчынаў сярэдняя значэннія складаюць 60–70 % масы цела, у жанчынаў – 45–50 %.

## Планка

Прыміце ўпор лежачы на локцях. Засячы-це час, на працягу якога вы можаце ўтрым-ліваць гэтую позу. Таксама можна рабіць ба-кавыя планкі (правую і левую). Аптымальна: больш за 180 сэкундаў. Нармальна: 100–180 сэкундаў.

## Тэст на балянс

Пакладзіце рукі на пояс. Падніміце адну нагу і ўпрыце яе ступаком у процілеглую на-гу на ўзроўні калена.

Засячыце час да страты раўнавагі або зру-шэннія апорнай нагі: аптымальна – больш за 60 сэкундаў, нармальна – 40–60 сэкундаў.

Заплюшчыце вочы і зрабіце тое ж самае: аптымальна – больш за 27 сэкундаў, нар-мальна – 15–27 сэкундаў.

## Тэсты на скачкі

Павесыце мерную стужку на съяну, ад-мераўшы два мэтры ад падлогі. Зафіксуй-це крапку, да якой вы дацягваецеся рукой. Затым скокніце ў вышыню, імкнучыся да-сягнуць найболей высокай крапкі, выніковы вынік лічыцца як розніца паміж крапкамі. Паспрабуйце некалькі разоў, абярыце лепшы вынік: норма – 40–50 см, выдатны вынік – больш за паўмэтра. Скачкі ў даўжыню: саг-ніце ногі ў каленях і скокніце наперад, дапа-магаючы сабе махам рукамі. Норма – больш за 2 м 10 см, выдатны вынік – звыш 2 м 40 см.

## Пытаныні і заданыні

1. Які ў вас ахоп біцэпса?
2. Вымерайце сілу ручыцы дынамометрам.
3. Колькі разоў вы можаце прысесьці, пад-цягнуцца, адціснуцца?

## 13. Кардыярэсъпраторныя тэсты

Нагрузачныя тэсты вельмі эфектыўныя для выяўлення схаваных паталягічных пра-цэсаў у арганізме. Хуткасьць адхілення фу-нкцый пры нагрузкы і хуткасьць іх узнаў-леныя зъяўляюцца інфарматыўнымі споса-бамі ацэнкі рэзэрву функцыі і рэзэрву рэгу-ляцыі. Як той казаў, «дзе коратка – там і рвецца», таму такая ацэнка зыніжэннія рэ-зэрву і павышэння, у шырокім сэнсе, «кро-хкасьці» вельмі карысная для прафіляктыкі здароўя.

Стан сардэчна-сасудзістай і дыхальнай си-стэмаў – гэта найважнейшы паказынік на-шага здароўя і біялягічнага ўзросту. Іх больш высокія рэсурсы забясьпечваюць ня толькі лепшую фізычную форму і пераноснасць нагрузак, але і даўгалецыце, а таксама зыні-жэнніе рызыкі розных захворваньняў. Чым вышэйшыя гэтая рэсурсы, тым вышэйшыя вашыя кагнітыўныя здольнасці, стрэсаўс-тойлівасць, узровень энэргіі і многае іншае.

Трэніроўкі могуць палепшыць рэсурсы сардэчна-сасудзістай і цяглічнай систэмаў на-ват у самым сталым узросце.

## Артастатычна проба

Ацэньвае стан сардэчна-сасудзістай систэмы. Вызначыце ваш пульс лежачы. Устаньце і праз тры хвіліны памерайце пульс яшчэ раз. Унясіце абодва значэнні.

**Розыніца ў ЧСС:** на больш за 11 удараў — оптымум (чым менш, тым лепш), 12–18 — норма, больш за 19 — зыніжана.

## Затрымка дыханья

Затрымка дыханья ацэньвае пераноснасць гіпаксіі. Затрымайце дыханье на поўным удыху, закрыўшы нос пальцамі. Значэнні: затрымка менш за 39 сэкундаў — паніжаны паказынік, 40–49 — норма, вышэй за 50 — оптымум.

## Проба Штанге

Гэтая проба ацэньвае рэсурсы дыхальнай і сардэчна-сасудзістай систэмаў. Памерайце свой пульс стоячы. Затым сядзьце на крэсла, зрабіце тры ўдыхі, потым затрымайце дыханье (нос закрыць пальцамі) на поўным удыху. Засячыце час, які вы можаце вытрымаць, і памерайце свой пульс адразу пасля першага ўдыху. Падлічыце пульс за 30 сэкундаў (пасля тэсту) і падзяліце на значэннне пульсу за 30 сэкундаў (да тэсту), выніковае значэнніне не павінна перавышаць 1,2. Аптымальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,1, нармальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,2, дрэнная пераноснасць гіпаксіі — вышэй за 1,2.

## Проба Руф'е-Дыксана

Ляжце на сыпіну, ляжыце на працягу 5 хвілінаў. Памерайце пульс за 15 сэкундаў (P1), затым на працягу 45 сэкундаў зрабіце 30 прысяданніяў. Пасля гэтага кладзіцесь і памерайце пульс за першыя 15 сэкундаў (P2). Праз 45 сэкундаў зноў памерайце пульс за 15 сэкундаў (P3). Унясіце значэнні ў формулу:  $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$ . Падлічыўшы, вы атрымаецце значэнніне індэкс. Значэнні 0,1–5 паказваюць аптымальную фізычную працаздольнасць, 5,1–8 — нармальную фізычную працаздольнасць, больш за 8 — нізкую.

## Максімальнае спажыванье кіслароду (МСК, $\text{ViO}_2\text{max}$ )

МСК — гэта максімальны ўзровень выкарыстання і дастаўкі кіслароду пры максімальнай нагрузкы, вымяраецца ў мл / мін / кг і зьяўляецца адным з самых важных маркераў здароўя. Нізкія кардыярэспіратарныя рэзэрвы вядуць да павелічэння рызыкі захворванняў. Павелічэнне МСК зыніжае рызыку праз аптымізацыю работы сэрца, лепшага кровазабесыячэння цягліцаў і росту капіляраў у іх, паляпшэння работы міахондрыяў.



Па сутнасці, ваш МСК — гэта паказынік рэальнага біялягічнага, а ня пашпатнага ўзросту, бо можна і ў 50 гадоў мець паказынік 25-гадовага.

У нетрэніраваных людзей МСК зыніжаецца ўжо з 20 гадоў, прычым у мужчынаў страга адбываецца з хуткасцю 0,5 мл / мін / кг, у жанчынаў — 0,3 мл / мін / кг за год. Прыйдзеным людзі ва ўзросце 55–70 гадоў, якія чатыры месяцы актыўна займаюцца хадзьбой альбо бегам, павышалі МСК: мужчыны — на 27%, жанчыны — на 9%. Тыя, хто займаецца спортом, маюць паказынік МСК, якія значна пераўзыходзяць звычайных людзей. Так, мужчына ва ўзросце 30 гадоў можа мець МСК 40 мл/кг/мін, а прафесійны бягун — да 75 мл/кг/мін.

Сярэднім зьяўляюцца велічыні МСК: для мужчыны 52 —  $(0,25 \times \text{узрост})$ , для жанчыны 44 —  $(0,20 \times \text{узрост})$ .

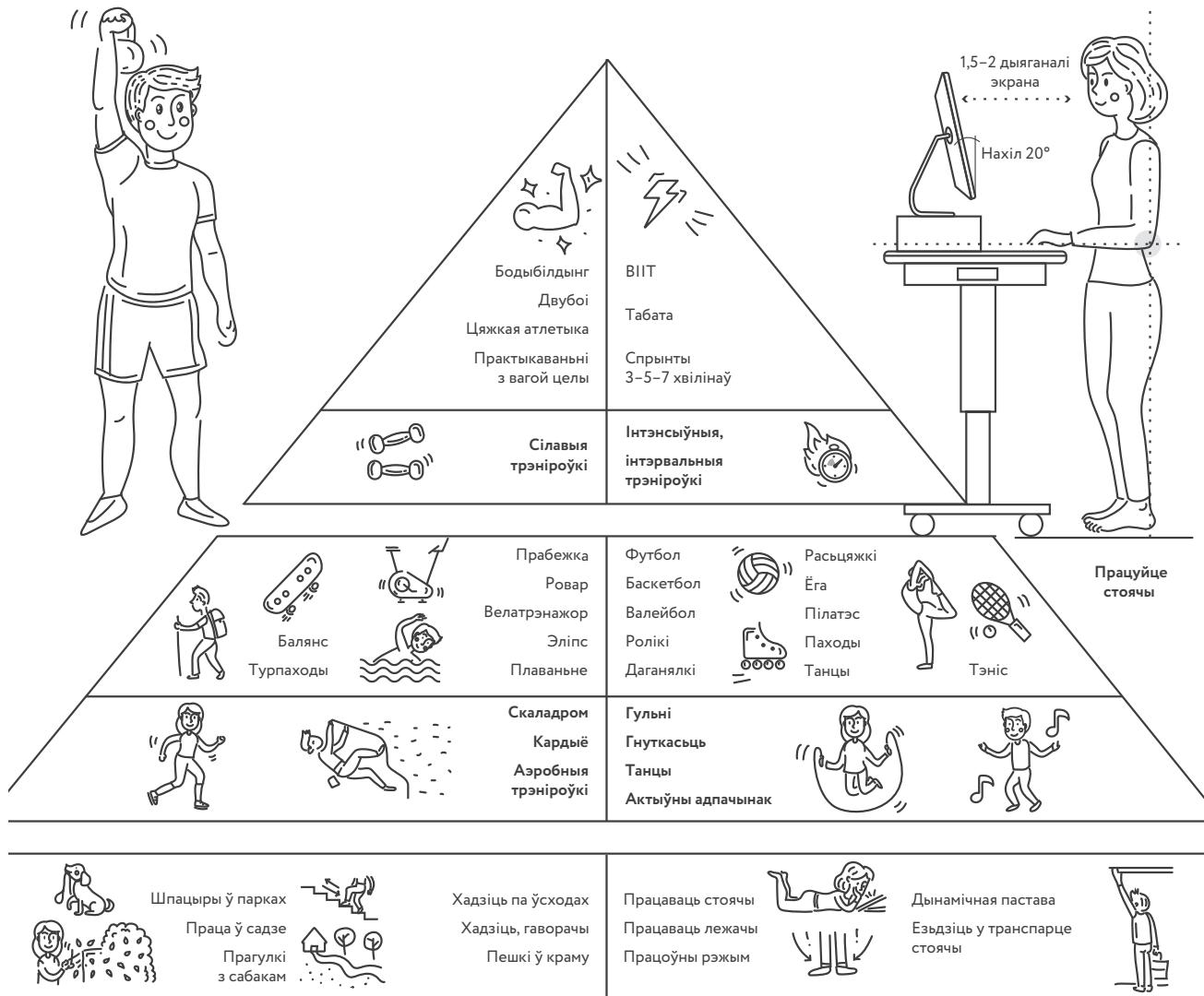
**Мужчыны:** оптымум — 45 і вышэй, норма — 40–45, паніжаны паказынік — 30–40, крытычны — менш за 30.

**Жанчыны:** аптымальная — вышэй за 40, норма — 35–40, паніжаны паказынік — 25–35, крытычны — ніжэй за 25.

Вымераць  $\text{ViO}_2\text{max}$  дакладней за ўсё можна ў лябараторыі. Менш дакладныя значэнні дае фітнэс-бранзалет. Вы можаце самі вымераць  $\text{ViO}_2\text{max}$  у тэсьце Купера. Для гэтага вам трэба прабегчы максімальна мягчымую адлегласць па роўнай мясцовасці (стадыён зь вядомай акружнасцю) за 12 хвілінаў. Унясіце адлегласць, якую вы змаглі прабегчы, у метрах. Разылік па формуле:  $\text{VO}_2\text{max} = (\text{D}_{12} - 504,9) / 44,73$ .

**Пытаньні і заданьні**

1. Якія вашыя вынікі ў артастатычнай пра-  
бе?
2. Падлічыце свае вынікі прабаў Штанге і  
Руф'е.
3. Памерайце свой МСК.



Падаўжэньне жыцьця



Умацаваньне імунітэту



Паліпшэнье метабалізму



Абарона ад стрэсу



Зніжэньне рызыкі хвароб



Падвышэнье кагнітыўных здольнасцяў



Зніжэньне ціску

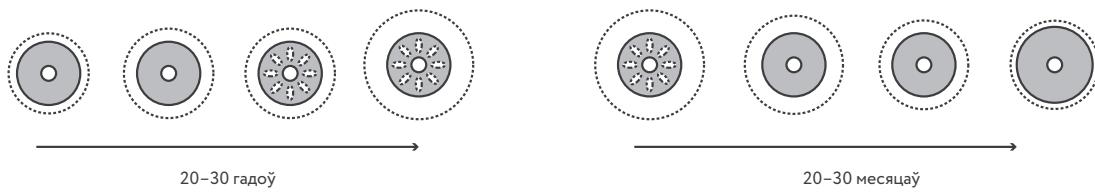


Прывабнасць і сіла



Энергічнасць і настрой

### Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



# 6

## РАЗДЗЕЛ

# Сон, біярытмы і сінхранізацыя

## 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, ваяючы з сабой, — ня съпім, калі трэба, і санявія, калі маём патрэбу ў энэргіі.

Адыліж мы толькі выйграем, калі засядлаем хвалю біярытмаў: як дасьведчаны сэрфэр імчыцца на грэбені ў акіяне, так і мы можам сълігаць рытмамі сну і актыўнасці. Падпрадкаваўшыся законам біялёгіі, мы зможам атрымліваць задавальненіне ад кожнага дня.

Дзень і ноч — гэта ня дзьве розныя сферы нашага жыцця, а два бакі аднаго медаля, непарыўна звязаныя адзін з адным. Тое, як мы праводзім ноч, вызначае наш дзень, і наадварот, наш дзень упłyвае на тое, як мы съпім. Дзённы ўзоровень ёнэргіі залежыць ад якасці 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, сінхранізацыю вашых унутраных цыклів арганізма і ладу жыцця.

Наш рэжым — гэта хрыбет нашага здароўя. Аптымальная цыркадная арганізацыя дня і ночы дапамагае аднавіць здароўе і падтрымліваць яго аптымальным, эфэктыўна дзейнічаць днём і напоўніць аднаўляцца ноччу. Мы рэгулярна і з задавальненінем спатольваем смагу й голад, дык давайце навучымся правільна задавальняць сваю фізыялагічную патрэбу ў съне, разъвіваць звычку спаць добра й моцна. Калі вы добра пачуваецесі ўвечары, моцна съпіце, выдатна адчуваеце сябе пасля абуджэння — то вы здаровыя па-

сапраўднаму. І рэч ня толькі ў цыркадных рытмах: важныя для моцнага сну і чистае сумленьне, і задаволенасць сваім жыццём.

### Добры дзень

Узоровень картызолу пачынае расыці ад са-мае раніцы: вы лёгка прачынаецеся без будзільніка, у вас шмат сілаў і выдатны настрай. Рассоўваеце шторы, зарадка, смачны съяданак, падбадзёрлівы душ. Праглядаеце свае пляны і берацеся за працу. Днём узоровень картызолу стабільны, вам стае ёнэргіі ды канцэнтрацыі. З задавальненінем гуляеце на вуліцы. Увечары ўзоровень картызолу зьніжаецца, вы расслабляецеся і адчуваеце прыемную стому. Адпачываеце, бавіце час зъ сябрамі і сям'ёй, чытаеце і шпацыруеце. Уключаеце няяркае съятло. Да дзесяці гадзінаў зъяўляеца дримотнасць, вы кладзяцеся ў пасыцелю й лёгка правалываецеся ў моцны сон. Уначы съпіце моцна, без абуджэння.



## Кепскі дзень

Раніцай вам цяжка прачнущца, вы пераводзіце будзільнік некалькі разоў, устаяце разьбітыя й нясьвежыя. Святло рэжа вочы, і вы не рассоўваецце шторы. Няма апэтыту і жадання нешта рабіць. Уся раніца ідзе на тое, каб кафэінам, цукрам і інтэрнэт-серфінгам падняць сабе тонус. Бліжэй да абеду вы ўжо можаце працаваць, але ўзоровень энэргіі нестабільны, вам складана доўга канцэнтравацца. Жадання выходзіць на вуліцу няма. К вечару хочацца забаваў, вы гледзіце сэрыялы або сядзіце ў сацсетках. Уначы жадання заснуць не зьяўляецца, але розумам вы разумееце, што час ужо ісці ў ложак. Кладзяцца спаць позна, доўга ня можаце заснуць, сьпіце неспакойна.

Немагчыма намаганьнем волі падняць сваю энэргічнасць 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 забяспечыць сабе здаровы сон, сынхранізацца ўсе гадзіннікі свайго арганізма — ад съветлавых 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. Катаваныне бессанью — адно з самых жорсткіх, прыводзіць да галюцынацыяў і пакутаў. Некаторыя інквізытары аддавалі ёй перавагу, бо яна не пакідала сълядоў на целе, але людзі былі гатовы прызнацца ў чым заўгодна. Для нас сон зьяўляецца ня проста адпачынкам, але й найважнейшым, хоць і нябачным, кампанентам здраўя. Няма ніводнага органа і фізыялягічнага працэсу, які быў бы незалежны ад сну.



**Якасны сон зьяўляецца такім эфектыўным лекам, што многія проблемы са здароўем могуць быць вырашаныя «праз пасъцелю».** З чым бы ні прыйшоў да мяне чалавек, мы абавязкова гаворым і пра сон.

«Нішто так не ўпрыгожвае чалавека, як восьмігадзінны сон» — нібы гэта жарт, але мы сапраўды можам адразу ўбачыць нявыс-

панага чалавека. Ён дрэнна выглядае, апухлы і крыху пакамечаны, няўважлівы, раздрожняльны, безуважлівы. Дас্যледаваныні паказваюць, што людзі зь недасыпам здаюцца нам менш прывабнымі, зь імі менш хochaцца камунікаваць. Дэфіцыт сну зыніжае ўсё нашы рэзэрвы: мы павольней рухаемся, пераядаем, становімся адчувальнейшымі да стрэсу, горай цямі і выглядаєм старэйшымі. І галоўнае — зыніжаецца ўсьвядомленасць, тады мы папросту не заўважаем у сабе гэтых зъменаў.

Чалавечы арганізм навучыўся падладжвацца пад цыклі дзень-ноч, каб аптымізаваць свой мэтабалізм і жыццяздейнасць. Днём мы ямо, рухаемся, думаем, а ўначы адпачываем, перазагружаем і чысьцім мозг, аднаўляемся. Для забесьпячэння максімальнай эфектыўнасці нам патрэбная траціна содняў падрыхтоўкі і адпачынку.

Сон — гэта таксама праца. Так-так, сон — гэта не пасіўны працэс у выглядзе ляжання на канапе, гэта актыўная дзейнасць. Сон складаецца з асобных цыкліў, якія спалучаюць хуткія і павольныя фазы. Падчас павольнага сну адпачывае і аднаўляеца цела, а ў мозгу адбываецца перанос кароткачасовай памяці ў доўгачасовую. Падчас хуткага сну актыўны таламус, адбываецца апрацоўка чаканьняў, успаміны перажываюцца на нова, і мы бачым яркія сны, дзе зъмешваюцца рэальнасць і выдумка, мінулае й будучыня, страхі і задавальненіні. Некаторыя аддзелы мозгу працуяць пры гэтым нават больш актыўна, чым пры няспаньні.

Кіруе сном і цыркаднымі (содневымі) біярыйтмамі цэлы шэраг мэханізмаў, самым важным зь якіх зьяўляецца супрахіязматычнае ядро гіпаталямуса. У ягоных нэўронах ёсьць пэўныя гены, якія цыклічна кадуюць сінтэз бялкоў CLOCK, BMAL1, PER 1-3. Зъмена канцэнтрацыі гэтых бялкоў уплывае на зарад клеткавай мэмбрани нэўронаў, што вядзе да пэрыядычнай генерацыі імпульсу. Такая цыклічная актыўнасць нэўронаў вызначае і ваганыні тэмпэратуры цела, і канцэнтрацыю шматлікіх гарманонаў.

*Працягласць аднаго цыклу сну складае ў сярэднім 90 хвілінай. Цыклічная актыўнасць паўшар'яў мозгу і дынаміка паказынікаў многіх органаў вагаецца з цыклем даўжынёй у 90 хвілінаў (да 110–120 хвілінаў у розных людзей). Ёсьць меркаваныне, што падобныя 90-хвілінныя цыклі актыўнасці характэрныя і для пэрыяду*

няспаньня. Кожны такі цыклъ складаецца зь 70 хвілінаў актыўнай фазы і 20 хвілінаў пасіўнай, у тым ліку таму рэкамэндуеца праца вакар зь перапынкамі, у сярэднім раз на гадзіну. І невыпадкова сярэдняя працягласць аднаго фільма ўсталявалася акурат на адзнацы ў 90 хвілінаў.

Сон — гэта біялягічная патрэба і права. Сёньня мы бачым эпідэмію парушэнняў сну, якія несумненна зьяўляюцца «хваробай цывілізацыі». Недасып адымает энергію, продуктыўнасць, кароціць жыццё і павялічвае рызыку мноства захворваньняў. Здаровы сон — гэта падмурок здароўя, дабрабыту, прывабнасці й посьпеху.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці лічыце вы свой сон добрым?
2. Як вы пачуваецца пасля недасыпу?
3. Ці адчуваеце вы сябе сувежым 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-зьбіральнікаў бесссані не сустракаецца, у іх мовах няма нават словаў для абазначэння такой зъявы. Толькі 1,5–2,5 % з іх не маглі заснуць уначы часцей, чым раз на год.

**!** Параўнайце гэта з хранічнай бесссанню, якая мучыць на працягу жыцця ад 10 да 45 % людзей у разнавітых краінах.

Лічыцца, што нашыя продкі спалі даўжэй, дакладней і лепей за нас, засынаючы з заходам сонца і прачынаючыся на досьвітку. 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 сталенія становяцца «жаўрукамі». Гэта спрыяе натуральному падзелу працы — пакуль моладзь съпіць, дарослыя займаюцца

справамі. Навукоўцы называюць гэтай «гіпотэзай бабулі, якая дрэнна съпіць», так што гэта ня бессаньня раніцай, а ваш мозг прачынаеца, каб не дапусціць нападу драпежнікаў на стойбішча, пакуль моладзь съпіць.

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 гетэрагеннасць генаў і асынхроннасць сну дапамагае быць усяму племню напагатове. Гэта ўласціва ня толькі людзям: напрыклад, сурыкаты таксама заўсёды выстаўляюць «вартавога».

Розныя плямёны кладуцца спаць і ўстаюць раніцай па тэмпературы, а не па сонцы. Так, абуджэнне здараеца ў пункце мінімальнай тэмпературы навакольнага асяродзьдзя. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў знижаецца, а вось прыток крываі да мозгу павялічваецца, узровень картызолу таксама расце.

Паляўнічыя-зьбіральнікі мала съпяць удзень (толькі 7 % дзённага часу было выдаткована імі на сон) і ня съпяць бімадальна — гаворка пра начны сон, пабіты пэрыядамі актыўнасці. Увечары жыхары плямёнаў гутараць, танцуяць, съпяваюць, любяць спаць разам, вялікімі групамі пад трэск вогнішча і дыханьне супляменьнікаў. Пастаянны рэжым рэгулярна парушаецца: прыкладна раз на месяц ладзіцца «балль», калі адбываюцца шаманская абрады, танцы, забаўкі. Начныя размовы, як правіла, прысывечаныя тому, з чым людзі не датыкаюцца ў паўсядзённым жыцці, — гэта міты, гісторыі, аповеды пра продкаў.

Зъяненіне асяродзьдзя. Праблема са сном і цыркаднымі біяритмамі з'явілася, калі мы змаглі кіраваць асьвятленнем і тэмпературай паветра па-за залежнасцю ад іх сутачных ваганьняў. Вынаходства лямпачкі дало нам съятло ў любы час содняў, съятлодыёдныя лямпы забяспечылі яшчэ больш яркае і ўзбуджальнае съятло. Праца ў памяшканнях пазбавіла нас яркага сонечнага съятла. Цэнтральнае ацяпленьне зрабіла тэмпературу ў доме пастаяннай, бяз содневых ваганьняў. Лядоўня дае нам ежу калі заўгодна, аўтамабіль і разумовая праца пазбаўляюць нас фізычнай актыўнасці і фізычнай жа стомы, смартфон і тэлевізор гатовыя напампаваць нас трывожнымі навінамі ў любы час, наччу ў нашых спальнях няма поўнай цемры

і занадта шмат шуму. Усё гэта прывяло да таго, што наш унутраны гадзінъік атрымлівае няслушную, узаемавыключальную інфармацыю з навакольнага асяродзьдзя і пачынае кіраваць унутранымі працэсамі арганізма няправільна. Вынік — множныя дэсынхрозы, то бок парушэнні біялягічнага рытму, самымі вядомымі зь якіх зъяўляюцца парушэнні сну.

**!** Важна, каб дзень меў структуру, каб раніца, дзень, вечар і нач адрозыніваліся паміж сабой. Заснуць намаганьнем волі не атрымаецца — трэба зъяніць асяродзьдзе, 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 часцку. Кожны другі чалавек незадаволены тым, як ён сьпіць. Пры гэтым сон успрымаецца як марнаваньне часу, як прыкмета ляночы, папулярныя прымаўкі «сон для слабакоў», «на тым съвеце высপлюся» і г. д.

Раней, калі вы не дасыпалі, гэта як бы слухала прыкметай вашай занятасьці, запатрабаванаасьці. Такі стыль паводзінаў нават атрымаў назуву «сонны мачызм». Але сёньня ўсё наадварот: дазволіць сабе не съпяшацца, спаць столькі, колькі трэба, зъяўляецца прыкметай дастатку і посьпеху. «Салодкі сон у таго, хто працуе, ці мала ён есьць, а ці многа; а сытасьць багатаму спаць не дae», — сказана ў Бібліі, але сёньня бессаньчаства музыць людзей беспрацоўных, бедных, самотных і зь ніzkім узроўнем адукцыі. Гэта можа быць звязана з больш высокім узроўнем стрэсу, пражываньнем у больш шумных месцах і да т. п.



7–9  
гадзін сну

### Недасып

Колькасць сну — гэта як колькасць грошай. Есьць пражытачны мінімум, а ёсьць ка-

мфортная для жыцця сума. Так і сон: вылучаюць «ядзерны», працягласьцю 5–6 гадзінаў, які забяспечвае базавыя патрэбы арганізма, і аптымальны сон працягласьцю 7–9 гадзінаў, які патрэбны для здароўя.

Занадта доўгі сон таксама звязаны з падвышэннем рызыкаў. Проблема тут, хутчэй за ўсё, не ў самай працягласьці, а ў тым, што за гэтым хаваюцца проблемы са здароўем. Напрыклад, доўгі сон і дзённая дрымотнасьць могуць маскіраваць недых (апноэ), які супрадајаецца нізкай якасцю сну начнога і частымі абуджэнняні.

Проблема дэфіцыту сну яшчэ і ў тым, што яго немагчыма кампенсаваць: сонны доўг мае тэндэнцыю назапашвацца незвартна. Калі вы не даспалі тры гадзіны, то на наступную ноч пасыпіце ўсяго на гадзіну даўжэй, то бок дзьве гадзіны сну пайшло ў дэфіцыт. За бяссонную ночь вы адасыпіцеся ўсяго на тры дадатковыя гадзіны, і чатыры гадзіны сыходзіць у дэфіцыт. Навукоўцы кажуць пра «сындром недастатковага сну», яго крытэрамі зъяўляюцца: пастаянная дрымотнасьць днём, вы сьпіце менш, чым трэба ў вашым узросце, гэта доўжыцца больш за тры месяцы.

Людзі часта спрабуюць падмануць прыроду, спрабуючы кампенсаваць на выходных свой недасып у працоўныя дні, — гэта нават атрымала азначэнне «сонная булімія» або «сацыяльны джэтлаг», нічога карыснага ў гэтым няма. Аднак дасыледаваньні паказваюць, што паспаць пра запас усё ж можна: калі вы перад адказнай справай больш пасыпіце, то зможаце паказаць лепшыя вынікі.

### Параходкс сну

Сон — як эрэкцыя, чым больш думаеш і турбуешься пра гэта, тым горш становіцца. Калі ў дасыледаваньнях людзям увесь час нагадвалі, што трэба добра спаць, яны ўсё мацней перажывалі аб якасці сну, і гэта прыводзіла да больш сур'ёзных парушэнняў сну. Многія людзі ў звычайнім жыцці пакутліва перажываюць бессань, чакаючы проблемаў з самаадчуваньнем на наступны дзень.

Не намагайцеся заснуць сілаю: прынужаюць толькі ўзмацняе ўзбуджэнне, якое замінае заснуць. Стаўцеся прасыпей: «Ну, не могу спаць — значыць, ня буду». Паляпшаючы сон, важна пазбягніць напругі і зацыкленія.

Маніторынг сну і вядзеньне дзёньніка дапамогуць выбраць ідэальныя асабіста для вас вырашэнныі праблемы са сном. Існуе вялікая колькасць фітнэс-бранзалетаў і прыложковых датчыкаў сну, якія могуць вымяраць структуру сну і нават вызначаць недых. Аднак усе яны маюць розную дакладнасць і могуць заўважна памыляцца. Захапленне якасцю сну можа даходзіць да скрайніх формаў: артасомнія – гэта парушэнныі сну, выкліканыя празъмерным пра яго клопатам. Памятайце, што нам трэба спаць, каб жыць, а ня жыць, каб спаць.



Асочвайце  
якасць

Часам да мяне зъяўтартаюцца людзі, зъбянтэжсаныя і занепакоенныя зъменамі паказаньняў на датчыках пры адсутнасці аб'ектыўных крытэраў парушэнніяў сну: іх занепакоенасць часта запускае заганнае кола і сапраўды пачынае замінае ім спаць.

#### Пытаныні і заданыні

1. Зь якімі праблемамі сну вы сутыкаецца?
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 зьбітым рэжымі. Сапраўды, навуковыя дасьледаваньні паказалі наяўнасць узаемасувязі паміж слушным содневым рытмам арганізма і здароўем чалавека. У выпадку зьбітых біярытмаў – калі нашая актыўнасць высокая і ноччу, і днём, – павялічваецца рызыка псыхічных разладаў, уключаючы дэпрэсію і нэўрozy. Выбудаваць рэгулярны рэжым сну, харчаванья, працы і руху будзе вельмі карысна – на гэтым грунтуюцца ўсё астатніе здароўе.

Свяцло – гэта ключ, які заводзіць наш унутраны гадзіннік. У сяччатцы ёсьць адмысловыя клеткі, якія реагуюць менавіта на

зъмену асветленасці, на заходы і сьвітанкі. Гэтыя фотаадчувальныя гангліянарныя клеткі працуяць нават у съляпых людзей. Дзіўна, але наш цыркадны рытм складае не 24 гадзіны роўна, а 24 гадзіны і 20 хвілінаў. Таму безь съветлавой падзаводкі нашыя гадзіннікі могуць занадта моцна сыходзіць наперад.

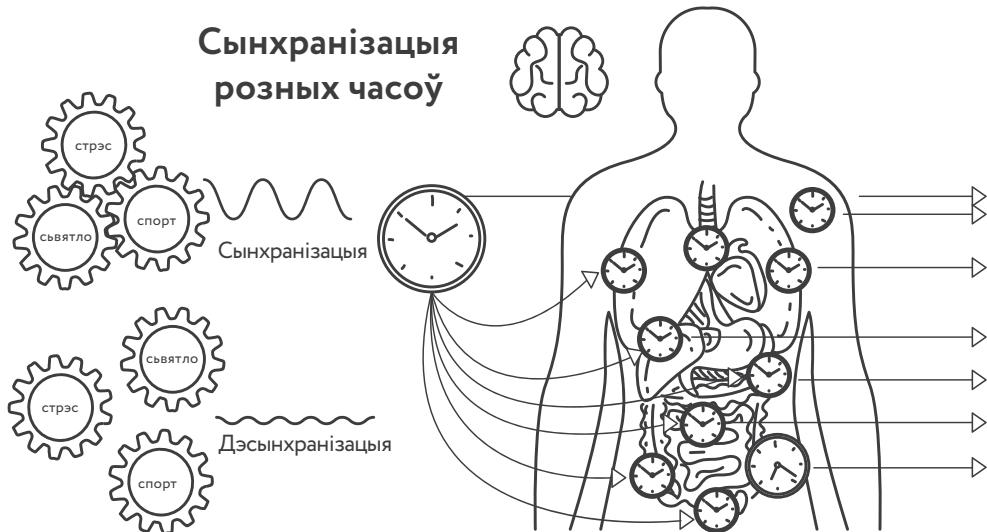
Яркае сонечнае съяцло съцішае выпрацоўку мэлятаніну, гармону сну, а цемра стымулюе яго выпрацоўку. Таксама важным сыгналам зъяўляецца і тэмпэратура навакольнага асяродзьдзя, бо ўвечары сонца заходзіць і зьніжэнне тэмпэратуры – магутны сыгнал для сну. Сваю ролю граюць і пэрыфэрыйныя «гадзіннікі» органаў і систэмаў: харчовыя, рухальныя, стрэсавыя.

Таму моцны сон – гэта толькі вяршыня айсбэрга, паказынік нармальнай працы наших унутраных рытмаў на працягу ўсіх содняў. Пры незбалансаваным рэжыме дня – напрыклад, калі вы працуеце ноччу ці не выходзіце на съяцло ўдзень, – адбываецца дэсынхранізацыя біялягічных рытмаў: разузгадненне рытмаў арганізма з рытмамі навакольнага асяродзьдзя з наступным разузгадненнем розных рытмаў арганізма паміж сабой. Менавіта таму першае, што трэба работы для здароўя, – гэта ўсталяваць здаровы рэжым дня, каб синхранізавана працавалі ўсе вашы ўнутраныя гадзіннікі: харчовыя, съветлавыя, тэмпэратурныя, стрэсавыя, цяглічныя.



Цемра ўключае выпрацоўку гармону мэлятаніну, які стымулюе працэсы аўтафагіі. Але калі вы ясьце ўначы, гэта павялічвае ўзровень гармону інсуліну, што прыгнятае выпрацоўку гармону росту і зъмянишае працэс аўтафагіі.

**Дэсынхрозы.** Пры дэсынхрозах узьдзеянне розных стымулаў адбываецца паапрыч. Пропуск съняданку, сядзячы лад жыцця з самае раніцы, стрэсавая праца – усё гэта паступова прыводзіць да разъвіцьця многіх храні-



чных захворваньняў, ад цукроўкі да дэпрэсіі. Для нармалізацыі біярытаў раніцай важна на працягу гадзіны пасля абуджэння актываваць галоўныя «гадзіннікі арганізма» з дапамогай съятла, тэмпэратуры, ежы, руху і стрэсу.

**!** Тоё, як вы праведзяце першую ранішнюю гадзіну, шмат у чым паўпльвае на ваш настрой днём і на якасьць сну ўвечары і ўначы.

Мы сутыкаемся зь неабходнасцю адаптавацца да зьменаў съветлавога рэжыму кожны год, называючы гэта «весенскай марктай» і «вясновым авітамінозам». Зрух рэжыму ўсяго на адну гадзіну хоць і незадаважны для асобнага чалавека, але сур'ёзна ўзьдзеянічае на грамадства ў целым.

*Пераход на летні час, калі мы сьпім на гадзіну менш, прыводзіць да павелічэння съмяротных аварый на 6–8 % на працягу тыдня пасля пераводу стрэлак, павышае рызыку інфаркту, суіцу, частасць выкліку хуткай дапамогі. А вось пераход на зімовы час, калі мы сьпім на гадзіну больш, зьніжае рызыку інфаркту.*

Дэсынхронозы (рассынхранізацыя) біярытаў 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 анляйн-абмеркаванья праекта трэба адаптавацца да іншага часавага 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 старажыння, адбываецца і старэнне нашага ўнутранага гадзінніка. А гэта вядзе да того, што мяняюцца і пагаршаюцца працэсы, якія ён кантролюе: зрушваюцца пікі ў амплітудзе ваганьняў тэмпэратуры, мэтабалітаў, гарманоў у крываі.

*Меншымі становяцца ваганьні тэмпэратуры цела, а гэта вельмі важна: чым вышэйшая тэмпэратура цела днём, тым больш мы бадзёрыя, чым меншая яна ўначы, тым лепшыя сон і аднаўленне. Узровень картызолу ўначы становіцца вышэйшим, а ягоны пік зрушваеца на больш ранні час — з узростам людзі пачынаюць працынацца ўсё раней, і іх актыўнасць раніцай вышэйшая.*

Чым выкліканыя гэтыя адрозненіні? З аднаго боку, гэта працэсы старэння мозгу і ўжо згаданага супрахізматычнага ядра; з другога боку, важным зьяўляецца зньіжэнне адчувальнасці да сыгналаў, якія кіруюць гадзіннікам. Напрыклад, наш крышталік, пачынаючы з 18 гадоў, кожны год на 1 % страчвае пранікальнасць, што абмяжоўвае паступленне съятла, асабліва сіней часткі спектру, які паляпшае працу гадзінніка. Як мы ведаєм, чым меней съятла ўдзень, тым горай працуюць нашыя цыркадныя рytмы. Таму нядзіўна, што выдаленне катаракты паляпшае мэлятанінавы рytм і, адпаведна, якасьць сну. У адным з дасылданьняў

у дамах саастарэлых павелічэнье асьвятлењня днём і зыніжэнъне колькасъці съяцла но-ччу ня толькі палепышла начны сон, але й зынізіла дзённую дрымотнасъць, палепышла агульнае самаадчувањне, павысіла кагнітыўная здольнасъці.

Па сабе магу сказаць, што сонца — вялікі майстар нашых унутраных ключоў. Прытрымлівайцеся здаровага рэжыму дня, правільна сынхранізуйце съяцло, тэмпэратуру, стрэс, харчаванье і рух — і гэта станоўча паўплывае на працу вашага гадзінніка і, як вынік, усяго арганізма.

### Прынцып рэжыму і сынхранізацыі

Умацаванье здароўя патрабуе надзеінага падмурка — структураванье часу. Распара-дак дня ляжыць на чатырох краевугольных камянях: гэта рэжым сну, ежы, рухальныя актыўнасъці і працы. Калі вам удалося стварыць свой рэжым дня і датримлівацца 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 доўгажыходарой просты і прадказальны: напрыклад, пастухі на Сардзініі штодня прачынаюцца рана і выходзяць даглядаць за жывёламі, без адсыпанья на выходных або позняга «завісаньня» з фільмамі ў пятніцу.*

Наш арганізм любіць прадказальнасъць: 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 харчаванья. Трэніроўкі больш эфектыўныя, калі яны праходзяць па раскладзе, а не выпадкова час ад часу. У сваёй практицы я пераканаўся, што без рэжыму нават найлепшыя пачынаныні вырачаныя. Напрыклад, у зъмене харчаванья спачатку важна выправіць рэжым, а ня брацца адразу за зъмену прадуктаў ці зразанье калярыйнасъці.

Цяпер багата ў каго бывае пераменны графік працы, частыя вячэрнія забаўкі, пад'яданыні на хаду — усё гэта вядзе да таго, што ритм 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 того, каб падтрымліваць рэжым харчаванья, сну, руху, стрэсу і адпачынку, незалежна ад дня тыдня ці сезона. Такі лад жыцьця дазволіць вам захаваць здароўе нават у моманты моцных нагрузак. Пры гэтым манатоннасъць жорсткага рэжыму валодае дэтрэніроўным эфектам, пазбаўляючы нас карысных стрэсаў. Так, манатоннае харчаванье прыводзіць да мэтабалічнай адаптацыі да дыеты, калі яна перастае працаўаць. У занятках спартам праграма практикаванья непазыбежна страчвае сваю эфектыўнасъць, бо арганізм да яе прыстасоўваецца. Рэдкія парушэнны рэжыму могуць пайсьцы на карысць як разнавід карыснага стрэсу — гармэзісу.

Чым мацнейшая трэніроўка, tym даўжэйшае аднаўленье, а новую трэба заплянаваць у пункце супэркампэнсацыі. Яшчэ старажытныя грэкі, трэніруючы атлетаў, адзначылі магчымасъць павелічэння прадукцыінасъці за кошт правільнага чаргаванья актыўнасъці й адпачынку. Правільнае чаргаванье розных фізыялагічных станаў важнае для здароўя. Мае сэнс цыкліваць сваю актыўнасъць у залежнасъці ад гадавога сезона: улетку, пры высокім узроўні съяцла, 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 якасъць сну.

### Пытаныні і заданыні

- Ці выконваце вы штодзённы рэжым харчаванья (ядя прыблізна ў адзін і той жа час), сну, руху?
- Ці ўдаецца вам сынхранізаваць харчаванье, рух і стрэс?
- Ці адаптуеце вы свой рэжым да іншых зъменаў у вашым ладзе жыцьця?

### 4. Чым небяспечны дэфіцит сну?

Траціну жыцьця мы праводзім у съне, і гэта траціна моцна ўплывае на тое, як мы чуйнему. Калі вы сёньня трывожныя, нягелыя і марудлівыя, то, магчыма, реч проста ў недасыпе. Пры дэфіцыце сну кагнітыўныя здольнасъці і ўсьвядомленыя зъмяншаюцца першымі, як і настрой і рухальныя здольнасъці, але мы часта недаацэнваем гэтыя

зъмены. Калі сон карацейшы 7 гадзінаў, то гэта можа ў 2,5 разы павялічваць рызыкі розных захворваньняў — атлусьценъня, дыябету, дэпрэсіі, хваробы Альцгаймэра і іншых, і пагаршаць іх цячэнне.

*Недахоп сну ўплывае на актыўнасць генаў: актыўнасць значнай часткі (711 генаў!) была дэфармаваная з прычыны недасыту.*

### Мозг і кагнітыўныя здольнасці

Дэфіцыт сну зьніжае кагнітыўныя здольнасці: мы на 40% горш запамінаем інфармацыю і асвойваем новыя навыкі. Людзі з частымі парушэннямі сну робяць нашмат больш памылак на працы.

Сон павялічвае нэўрапластычнасць, што дапамагае нам эфектыўней адаптавацца да нечаканых ситуацый. Кіроўцы, якія ня выспаліся, вельмі няўважлівыя: у людзей зь бессанью рызыка трапіць у аварыю ў 7 разоў большая, чым у тых, хто нармальна сьпіць. У цэлым больш за 20% аварый адбываюцца праз дрымотнасці кіроўцаў. Калі ласка, калі вы адчуваецце выразную дрымотнасць — вашыя думкі блукаюць, вам цяжка сканцэнтраваць увагу, вы часта пазяхаеце, — не сядайце за стырно!

Недасып — сур'ёзная перашкода на шляху фармавання карысных звычак, затое выдатны каталізатор шкодных: пры недахопе сну чалавек шукае вонкавыя стымулятары, напрыклад кафеін, нікатын, цукар і гэтак далей. Нявыспаны чалавек запальчывы, раздражнільны і пакрыўджаны на ўвесе съвет.

!  
Недахоп сну зьніжае даступнасць да фамінавых рэцептараў у мозгу, што прыводзіць да імпульсіўнасці і прыняцця горшых рашэнняў, меншай задаволенасці жыццём, больш пэсімістичнага съветаўспрымання.

Чым меней мы съпім, тым меншай наша стрэсайстойлівасць. Так, скарачэнне сну ў два разы павышае ўзровень картызолу да вечара наступнага дня на 37%. Многія гены, звязаныя з парушэннямі сну, павялічваюць і рызыку дэпрэсіі: невыпадкова лячэнне дэпрэсіі можа прыкметна палепшиць якасць сну і наадварот. Парушэнні сну прыводзяць да хваробаў, а хваробы ўзмацняюць парушэнні сну — чарговае заганнае кола. Няпаўнавартасны сон ставіць пад пагрозу ўсе нашыя спробы зъмяніцца і паздара-

вець, 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 съпіць добра.

### Імунітэт

Недасып адмоўна ўплывае на працу імуннай сістэмы, павялічваючы ўзровень хранічнага запалення. Калі сон скарациць напалову, то актыўнасць проціпухлінных клетак падае на 70%. Для шэрагу разнавіднасцяў раку дэфіцыт сну зъяўляецца чыннікам рызыкі: гэта, напрыклад, рак кішачніка, падкарэньніцы і грудзей. Нават эфектыўнасць вакцыны меншая, калі рабіць прышчепку чалавеку, які ня выспаўся.

### Цела

Недахоп сну зьніжае адчувальнасць да інсуліну, зьніжае гармон сывасці лептын і павышае гармон голаду грэлін. Чым менш вы съпіце, тым імаверней зъясьце больш на наступны дзень, а гэта павялічвае рызыку атлусьчення і цукроўкі. Калі вы трэніруецеся, то дэфіцыт сну можа зьвесці на нішто ўсе вашыя намаганні, затармазіўшы цяглічны рост. Таму так важна пасъля інтэнсіўных нагрузкі спаць болей — для аптымальнага аднаўлення.

У мужчынаў, якія съпіць мала, узровень тэстастэрону адпавядае ўзросту на дзесяць гадоў старэйшаму. У жанчынаў дэфіцыт сну таксама парушае працу палавых гармонаў, зъмяншае лібіда. Пастаянны недахоп сну паскарае старэнне арганізма ў цэлым і старэнне скury ў прыватнасці. У контрактах з мадэлямі агенцтвы пазначаюць у якасці абавязковага пункту добры сон, і гэта не выпадкова.

Як паказалі дасьледаваны, ужо пасъля першай бяссонной ночы ў скury зьніжаецца колькасць вільгаці, зморшчыны глыбеюць, узмацняюцца лушчэнне і чырвань, зьніжаецца элястычнасць. Да таго ж чым мацнейшы дэфіцыт сну, тым выяўнейшыя праявы на скury.

Наагул з узростам якасць сну пачынае мець усё важнейшае значэнне, бо структура сну парушаецца, і нам пачынае бракаваць павольнага сну, а гэта значыць, што горш адбываецца ўзнаўленне.

! Чым старэйшым вы становіцесья, тым больш увагі надайце якасъці сну.

### Якасъць сну

Начныя раздражняльнікі (шум, святло, тэмпература) часта парушаюць сон, фрагментуюць яго, выклікаюць мікраабуджэнне, якія мы потым ня можам згадаць. Так, нам здаецца, што мы абвыкаем да шуму ўначы, але ў рэальнасъці ён кожную ноч дзейнічае на наша цела нэгатыўна, выклікаючы падышэнне ціску і стымулюючы актыўнасъць стрэсавай сымпатыйнай систэмы.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы ў дримотным стане кіруеце аўтамабілем?
2. На якую ежу вас цягне пры недахопе сну? Як вы кантралюеце апэтыт?
3. Як вы выглядаеце пасъля недасыпу? Зрабіце фота і парашайце з добрай ноччу.

## 5. Вечаровае і начное святло

У «царства Марфэя» вядзе брама з дэзвуома форткамі: на наступленыне сну ўплывае як працэс стомленасъці — або «ціск сну», — так і цыркадныя біярытмы. Кожны з гэтых працэсаў можа быць парушаны рознымі спосабамі. Ціск сну аслабляеца лішкам кафейну, высокім уздоўнем стрэсу, недахопам рухальнай актыўнасъці. Парушыць цыркадныя біярытмы можна яркім святлом, тэмпературай, позніяй вячэрай і да т. п. Таму ў способы паўплываць на сон мы разгледзім у адпаведнасъці з гэтymі чыннікамі. Паводле Бібліі, стварэнне сьвету пачалося з «аддзялення сьветла ад цемры». Так і мы пачнём абмеркаванье чыннікаў, якія ўплываюць на сон, менавіта са сьветла — галоўнага цыркаднага чынніка, які кіруе нашым унутраным гадзіннікам.

Сонечнае сьветло — гэта крыніца жыцьця і сыгнал для нашага ўнутранага гадзінніка, але лішак сьветла сур'ёзна шкодзіць нашаму сну. Адсутнасъць сьветла — гэта таксама важны сыгнал для арганізма для падрыхтоўкі да сну, які стымулюе выдзяленне гармону цемры — мэлятаніну.

Вясёлка, якую вы бачыце пасъля дажджу, зьяўляеца, калі белае сьветло 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 — высокаэнэргетычнае сьветло сіняга спектру, ён аказвае мацнейшае ўздзеянне на наш мозг, прыгнатае выпрацоўку мэлятаніну.

Наш унутраныя гадзіннік увечары чакае такой жа сьветлавой карціны, як і ў прыродзе: плыўнага пераходу да вечаровага няяркага нізкага чырвонага сьветла (як на заходзе сонца) і затым да поўнай начной цемры. Зыніжэнне яркасъці сьветла таксама памяншае выпрацоўку картызолу, расслабляе, зыніжае апэтыт. Яркае вечарновае сьветло, асабліва сьветлодыёднае, з высокай актыўнасъцю сіняга спектру, прыгнітае выпрацоўку гармону сну мэлятаніну і парушае працу ўнутранага гадзінніка. Таму так важна выкарыстоўваць больш здаровыя крыніцы сьветла, а таксама абмежаваць выкарыстаныне кампутараў і смартфонаў. Лепей зрабіць гэта як мінімум за дэйнім часам заходу сонца.

#### Увечары:

- прыглушайце яркае верхнєе сьветло;
- выкарыстоўвайце лякальныя крыніцы сьветла;
- пераключайцесь на лямпы напальвання або іншыя лямпы са спектрам сьветла бяз піку ў сіней частцы;
- не чытайте са смартфона, аддавайце перавагу звычайнym кнігам або адмысловым прыладам для чытаньня электронных кніг;
- выкарыстоўвайце адмысловыя акуляры (blu-blockers), якія адлюстроўваюць сьветло сіняга спектру — у іх вы можаце працягнуць працаўваць за экранамі, зынізішы шкоду;
- усталуйце праграмы (F.lux і Twilight), якія зыніжаюць яркасъць экранаў і зьмяняюць іх спектар — іх можна наладзіць на аўтаматычнае ўключэнне і выключэнне кожны дзень.

! Для расслаблення ўвечары можа пасаваць таксама інфрачырвонае сьветло. Існуюць адмысловыя лямпы і панэлі, з якімі вы можаце паэксперыментаваць.

Ёсьць шэраг дасьледаваньняў, якія кажуць аб карысці інфрачырвонага сьветла для зда-

роўя пры шматлікіх захворваньнях (дышябет, сардэчна-сасудзістая і інш.), траўмах (паскарэнне аднаўлення) і для прыгажосці (стымуляцыя ўтварэння калагену ў скры, памяншэнне зморшчын), але гэтае пытанье патрабуе далейшага вывучэння і больш надзеіных доказаў.



Зыніжэнне  
сіняга съятла

Калі жывёлы баяцца агню, дык на чалавека агонь аказвае антыстрэсавае ўздзеяньне, зыніжаючы ціск і нармалізуячы пульс. Сузіранье шапаткога, зыркага, жывога вогнішча «паглынае» ўсе пачуцьці — слых, зрок, нюх, дотык, прыкоўвае да сябе ўвагу, а, такім чынам, становіцца пэўнага кшталту мэдытацияй, здольнай зменшыць неспакой.



Для мяне асабіста гэта адна з самых раслабляльных працэдураў — печка-камін на лецішчы. Калі агмень распалены, цяпло нібыта праймае цябе, выклікаючы расслабленыне ѹ дримоту, якім немажліва супраціўляцца.

*Homo Sapiens* з самага ўзынікнення віду карыстаўся агнём, за сотні тысячаў гадоў да зьяўлення віду папярэднікі таксама карысталіся агнём. Агонь — гэта абарона, ежа, аб'яднаныне, выжываныне для нашых прodkaў. Мэханізм дзеяння полымія складаны: і цяпло, і фрактальнасць языкоў полымія, і інфрачырвонае выпраменяньне. Больш за тое, запіс агню на экране таксама працуе.

## Начное съятло або съветлавое забруджванье

«Паглядзіце на сваю руку ў спальні. Што вы бачыце?» — такім простым способам навукоўцы вывучалі сувязь асьветленасці ў спальні і рызыкі атлусыценнія. Варыянты адказу: «можна прачытаць тэкст», «можна бачыць супрацьлеглы бок пакоя», «можна бачыць толькі руку», «занадта цёмна, каб бачыць руку». Аказалася, што чым съятлей у спальні, тым шырэйшая талія ва ўдзельніц дасыльдаваныня. Пры гэтым ня толькі пакутуе мэтабалізм, але й расыце рызыка паводзінных разладаў і дэпрэсіі.

Навукоўцы называюць гэта съветлавым забруджваньнем: у нас шмат лішняга съятла як унутры дома, так і ад вулічных ліхтароў. Прыбярыце ці заклейце съятлодыёдныя індыкатары тэхнікі, павесьце шторы блэкаўт, калі гэта складана — выкарытайце маску для сну. Маска павінна быць зручнай, ня ціснучь і надзеяна трymацца: перабярыце некалькі мадэляў, каб знайсці аптымальную для вас. Не карыстайтесь начнікамі, а калі ёсьць неабходнасць уключыць съятло ноччу, то выкарыстоўвайце ў съяцільнях чырвоныя лямпы — такое съятло слабей за ўсё прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Мы недаацэнваем небясьпеку съятла нізкай інтэнсіўнасці. Высъветлена, што начное съятло інтэнсіўнасцю ў 3–5 люкс аказвае нэгатыўнае ўздзеяньне на здароўе: для прыкладу, 5 люкс — гэта яркасць невялікай съвечкі з адлегласці 60 см.



Маска  
й бярушы

## Пытаныні і заданыні

1. Купіце акуляры для абароны ад сіняга съятла.
2. Выкарыстоўвайце правільнае вечарове съятло.
3. Наколькі цёмна ў вас у спальні? Ці бачыце вы сваю руку?

## 6. Ранішнє і дзённае съвяцло

Калі ўвечары і ўначы мы зьніжаем яркасць съвяцла, то раніцай і днём імкнёмся да яго: для моцага сну і аптымальнага са-маадчуваньня нам важна атрымаць дастатковую колькасць яркага сонечнага съвяцла. Наш унутраны гадзіннік мае патрэбу ў вялікай колькасці съвяцла, бо большую частку часу ў гісторыі нашага віду мы праводзілі па-за памяшканьнямі.

У сонечны дзень асьветленасць дасягае 10 000 люкс, у пахмурны дзень — 1000 люкс, а ў нашых дамах іофісах усяго 100–300 люкс.

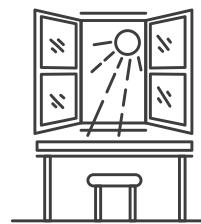
Старайцеся бываць на вуліцы ня менш за гадзіну на дзень — без сонцахоўных акуляраў, кепак або капелюшоў. Лавіце сонца праз адчыненая вокны, праводзіце больш часу на гаубцы, зрабіце працоўнае месца ля вакна, працуіце тварам да вакна, прыбярыце ўсё, што замінае паступленню съвяцла: расьліны, жалюзі, шторы. Выкарыстаньне люстэркаў і белага колеру павялічыць асьветленасць памяшканьня.

**!** У адным з дасыледаваньняў людзі, якія працавалі каля вакна, атрымлівалі на 170 % больш съвяцла, чым тыя, хто сядзе ў глыбіні памяшканьня, і спалі на 46 хвілінаў даўжэй.

Калі вы жывяце ў клімаце, дзе ёсьць пра-блема зь яркім сонцам, то можна выкарыстоўваць фотатэрапію: набыць і ўключачы з раніцы на паўгадзіны прыбор зь яркасцю съвяцла ня менш за 10.000 люкс — гэта дапамагае пераадолець восенскую маркоту і палепышыць сон. У “цёмны час года” выкарыстоўвайце съветлавы будзільнік. Ён здольны плыўна павялічваць яркасць, імітуючы съвітанак, — і гэта карыснае абуджэнье, бо прачынацца ад званка звычайнага будзільніка ня надта карысна.

Навукоўцы даўно вывучаюць эфекты сонечнага съвяцла і высьветлілі, што менавіта яркае ранішнє съвяцло — самое карыснае для сну і здароўя. Я выходжу раніцай з дома ў офіс. Дарога займае каля 25 хвілін ва ўсходнім кірунку, іду амаль насустроч сонцу — і гэта вельмі дабратворна ўплывае на маё самаадчуваньне.

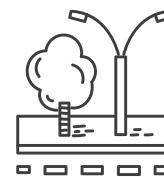
Ранішнє съвяцло прыкметна зьніжае сымптомы дэпрэсіі. Да-статкова трох тыдняў ранішнага съвяцла па 30 хвілінаў — і частасць дэпрэсіі зьмяншаецца на 49%! Максімальных



Больш  
съвяцла

значэнній эфект дасягае празь пяць тыдняў.  
*Працуе гэта ва ўсіх узроставых групах.*

Паўгадзіны съвяцла раніцай дастаткова, каб палепышыць вечаровую выпрацоўку мэлітаніну і стымуляваць яго больш ранінне выдзяленыне ўвечары. Таксама съвяцло дапамагае зьменішыць залішні ранішні картызол. Нармалізацыя цыркадных рытмаў станоўча адбіваецца ня толькі на гарманах, але й на абмене рэчываў: ранішнє съвяцло паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схудненцу. Зьніжэнне вагі пры гэтым невялікае, але яно ідзе выключна за кошт тлушчу, пры гэтым таксама зьмяншаецца апэтыт, асабліва вячэрні. Ранішнє съвяцло прыкметна паляпшае працу мозгу, эфектыўны пры біаплярных разладах, трывожнасці. Спартыўныя дасыледнікі таксама выявілі яго станоўчае дзеянье: паўгадзіны яркага съвяцла раніцай паляпшаюць паказынікі ў спартовай стральбе.



Выходзьце  
з памяшканьня

### Пытаньні і заданьні

1. Як на вас упłyвае съвяцло?
2. Ці дастаткова съвяцла раніцай у вас дома?
3. Калі вы схільныя да восенской маркоты, набудзьце лямпы для фотатэрапіі.

## 7. Тэмпэратура паветра

Захутаўся ў коўдру — горача, раскрыўся — халодна, высунуў адну нагу — ідэальна! Тэ-

мпература цела, навакольнага асяродзьдзя і цеплаабмен паміж імі ўплываюць на наш сон. Ня толькі съятло цыклічна зъмяніеца ў навакольным асяродзьдзі, але й тэмпэратура. Як і многія іншыя біярытмы, тэмпэратура кіруеца содневым цыклем сонца, а ня ўзроўнем нашай актыўнасці. Людзі, якія працуяюць унаучы і съпяць уздень, дэманструюць той жа цыкл зъмены тэмпэратуры, што і астатнія. Найбольш нізкая тэмпэратура цела адзначаецца раніцай, каля 6 гадзінаў, а максімальнае значэнне дасягаецца ўвечары, каля 18 гадзінаў. З 19:00 тэмпэратура цела пачынае зыніжацца, дасягаючы найніжэйшага пункту ў 5 гадзінаў раніцы. Зыніжэйнне тэмпэратуры цела і навакольнага асяродзьдзя — гэта сыгнал да расслаблення і засынання.

Нашия продкі навучыліся падаўжаць дзень вогнішчам, але й яно паступова згасае, а начная прахалода вабіць у ложак. Розныя плямёны ўстаюць і кладуцца спаць па тэмпэратуры, а не па сонцы: абдужэйнне надыходзіць у пункце мінімальнай тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя раніцай. Пры гэтым тэмпэратура кончыкаў пальцаў зыніжаецца, а вось прыток да мозгу крыві павялічваецца, узровень картызолу таксама расце.

Што ж адбываецца цяпер? Цэнтральная ацяпленыне, цёплае адзеньне, пуховыя коўдры і ваўняныя пледы падтрымліваюць пастаянную тэмпэратуру, гэта перашкаджае астуджэйню цела і замінае заснуць. Даўно забыты такі аксесуар, як начны каўпак: раней спальні не ацяпляліся, таму каўпак дапамагаў, каб ня мерзлы вуши. Мы жывём у пастаянным цеплавым камфорце і разчулыся кіраваць сваім тэмпэратурным рытмам. Пры бессані тэмпэратура цела вышэйшая, і вы напэйна ведаецце, як цяжка заснуць у съпякоту. Нават невялікае зыніжэйнне тэмпэратуры паляпшае хуткасць засынання і якасць сну.

**!** Зыніжайце ўвечары тэмпэратуру цела, прыбрайце ўсё, што замінае яму астыванаць і выводзіць лішнюю цеплыню.

Навукоўцы выявілі, што калі нагрэць мозг пацука за ўсё на  $0,1^{\circ}\text{C}$ , то ён пачынае пазяхачаць, а пазяханыне вядзе да зыніжэйння тэмпэратуры мозгу. Наш мозг спажывае 25 % усей энэргіі, і яму важна мець надзейную систэму астуджэйння для паўнавартаснай работы. Ка-

лі мы пазяхаем, то нашая насаглотка запаўняеца халодным паветрам, ніжняя сківіца начягвае тканкі, адкрываючы доступ у гаймараў пазуху. Струмень паветра астуджвае съценкі пазухаў і кроў, зъмешчаную там у крываносных спляценнях. А калі сківіцы съціскаюцца, гэта спрыяе току астуджсанай крываі ў сінусы мазгавой абалонкі. Так, акт пазяхання астуджвае мозг.

### «Трымай галаву ў холадзе, жывот у голадзе, а ногі ў цяпле»

У норме мэтабалічная актыўнасць у прэфронтальнай кары галаўнога мозгу павінна зыніжацца ўвечары. А вось пры бессані яна застаецца падвышанай. Паніжэйнне тэмпэратуры мозгу запавольвае яго мэтабалізм: штурчнае невялікае астуджэйнне галавы зъяўляеца эфектыўным спосабам змагання з бессаніню. Нават адна галава над коўдрай дазваляе хутка астыванаць целу, бо на ёй шмат крываносных сасудаў, разьмешчаных блізка да паверхні скуры. Цікава, што людзі не дрыжаць, калі холад зъведвае толькі галава.



Ахалоньце. Падчас эксперыменту ў шапачках хворых зь бессаніню цыркулявала астуджаная вада. Вынікі паказалі, што сон паддосьледных амаль нічым не адрозніваўся ад сну здаровых удзельніц. А для паўнавартаснага сну вельмі важнае чаргаваныне павольнага і хуткага сну, спалучанага з чаргаваннем паніжанай і падвышанай тэмпэратуры.

Усё, што замінае нам пазбаўляцца ад цяпла, замінае і заснуць. Памятаеце гэтае прыемнае адчуваныне, калі гарачая падушка замінае спаць, і вы яе пераварочваеце прахалодным бокам?

Пачніце з таго, што астудзіце спальню: памяншайце на ноц апал, праветрывайце яе. Аптымальная тэмпэратура ў спальні складае  $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$ . Прахалоднае паветра астуджвае толькі галаву, але й цела, бо мы ўдыхаем паветра тэмпэратуры навакольнага ася-

родзьдзя, а выдыхаем сагрэтае. Пазбавіцца ад лішняга цяпла можна і з дапамогай цяпла. Напрыклад, прыміце ванну, яна пашырае сасуды рук і ступняў, тым самым паляпшаючы адвядзенне цяпла, а калі вы выходзіце, то эфектыўна астываеце.

**!** Зрабіце лёгкія практиканыні да першага поту і ахалоньце, прайдзіцеся ў лёгкім адзеніні вуліцай, выйдзіце пастаяць на гаўбцы, апранайцеся дома лёгтка, кабне замінаць вывядзеніню цяпла.

Можна выкарыстоўваць грэлку ці шкарпэткі, каб трymаць «ногі ў цяпле». Сярод сасудаў рук і ног ёсьць вялікая колькасць тых, што прымае актыўны ўдзел у тэрмарэгуляцыі. Калі ў нас халодныя ногі, значыць, сасуды там съціснутыя, і вывядзеніня цяпла не адбываецца. Халодныя ногі могуць быць прычынай бесссані: чым горшы пэрыфэрыйчны кровавзварот, тым часцей людзі скардзяцца на парушэнні сну.

Шкарпэткі дазваляюць павялічыць тэмпэратуру ў пэрыфэрыйных частках цела, паляпшаюць якасць сну, даюць хутчэйшае засынаньне, магчыма, стымулююць выдзяленыне мэлятаніну. Акрамя гэтага, ёсьць і іншыя нечаканыя бонусы: цёплія шкарпэткі дазваляюць дасягнуць мацнейшага (на 30%) аргазму.

Выкарыстоўвайце пасыцельную бялізу з натуральных матэрыялаў, якая добра праvodзіць цяпло, выкарыстоўвайце астуджальныя падушки, цяпер прадающа і астуджальныя намартрасынікі, якія дазваляюць рэгуляваць тэмпэратуру. У дасыльдаванынях устаноўлена, што абцяжараныя да 6–8 кг металічнымі прутамі коўдыры на 50% палягчаюць бесссань 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 актыўізацыі рэцэптараў ціску на скury, што звычайна ўзровень стрэсу.

Таксама варта паспрабаваць спаць голымі. Гэта паляпшае вашу тэрмарэгуляцыю, не абліжаюча рухі, не замінае лімфаадтоку. Для параў сон галышом паляпшае ўзаемадносіны, павялічвае ўзровень шчасця і павялічвае частасць сексу.

## Начная тэмпэратура

Аптымальная тэмпэратура ў спальні на працягу ўсёй ночы дапамагае павысіць якасць сну, а акрамя гэтага схуднець і палепшиць мэтабалічнае здароўе нават для целкам здаровых людзей. У адным з дасыльдаваныняў парапоўваліся дзьве групы здарowych маладых людзей: адны спалі пры 24°C, іншыя — пры 19°C. Аказалася, што ўсяго за месяц у другой групы ў два разы павялічылася колькасць бурага тлушчу, які спальвае тлушчу з выдзяленынем цяпла, і палепшилася адчувальнасць да інсуліну, што змяніла рызыкі захворванняў.

## Ранішняя тэмпэратура

Зарадка і ўмераная фізычная актыўнасць раніцай спрыяюць уздыму тэмпэратуры цела і больш высокай актыўнасці. Дасыльдаваныня паказалі, што 20-хвілінная прабежка больш эфектыўная для павышэння ўзору ўніверсітетаў, чым кубак кавы, і парадак у галаве наводзіць лепш. Я змяніла прыхильнікам бялковага снняданку, бо блок валодае найболей высокім тэрмагенным эфектам у параўнаныні з іншымі нутрыентамі. Паўсядзённая фізычная і разумовая актыўнасці актыўізуюць пры павышэнні тэмпэратуры цела: памятаеце, што пастаянна зменяется тэмпэратура цела днём — гэта часты сымптом гіпатэрэозу.

Тэмпэратура ў доме. 18°C — гэта тэмпэратура, пры якой сярэднестатыстычны чалавек можа знаходзіцца працяглы час бязь верхніх вопратак і шкоды для здароўя. Найбольш спрыяльнай змяніла тэмпэратура, роўная 19–20 градусам. Сардэчна-сасудзістая сістэма чалавека таксама лепш працуе пры тэмпэратуре ніжэйшай за 22 градусы.

## Пытаныні і заданыні

1. Знайдзіце аптымальны баланс паміж прахалодай і цяплом.
2. Сыпіце ў прахалоднай спальні.
3. Адрэгуюце ацяпленыне ў доме, каб пазбегнуць завысокай тэмпэратуры.

## 8. Рэгулярнасць засынаньня і абуджэнія

Засынаньне і абуджэніе — гэта працэсы, якім папярэднічае доўгая падрыхтоўка. Напрыклад, узровень гармону актыўнасці і стрэсу картызолу пачынае паступова падыматца задоўга да таго, як вы прачняцеся. Калі гэты працэс зьбіць, то ёсьць імавернасць дрэнна засыпаць ці прачынацца «ня з той нагі».

!  
Рэжым сну стварае адчуваньне ўпрадакаванаасці: навукоўцы высьветлілі, што ёсьць сувязь паміж рытуаламі, звязанымі са сном, і задаволенасцю жыцьцём.

Уставайце заўсёды ў адзін і той жа час, незалежна ад таго, працоўны гэта ці выходны дзень. Класыціся 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 недасыпі мозг першым кампэнсует яго дэфіціт. Калі вы засынаеце, то ў першай палове сну ён дамінуе, а колькасць хуткага сну павялічваецца толькі ў другой палове сну. Калі вы занадта рана прачнуліся, то пазбавіліся большай часткі хуткага сну.

Карысна сфармаваць рэжым здаровага сну: стварыце вечаровы рытуал, то бок выразнью пасълядоўнасць дзеяньняў да адыходу да сну. Гэта можа быць што заўгодна (шпацыр, душ, мэдытацыя, дыхальныя практикі, кніга на нач і г. д.), галоўнае — штодзённы пастаянны график. Так вы выпрацуеце звычкі, якія значна палягчаюць засынаньне, і карыстацца такім рытуалам можна будзе ў новых сытуацыях, калі сон часта бывае клапотны. Часам мы парушаем график з добрых прычынаў, напрыклад кладзёмся крыху раней, каб пабольш паспаць. Але калі мы не «нагулялі» сон, не адчуі дримотнасць, то можам потым доўга валяцца ў спробе заснуць, а гэтага рабіць ня варта.



Адзіны час  
абуджэнія

**Хранатып.** Які ж ідеальны час засынаньня і абуджэнія? Розны для соваў і жаўранкаў. Аптымальна, калі пэрыяд вашай актыўнасці супадае са сьветлавым днём. Большасць людзей могуць лёгка мяняць свой графік, але вось генетычным «совам» зрабіць гэта цяжэй. Зрэшты, хранатып толькі напалову вызначаецца генетыкай, а ўсё астатніе — гэта ваш лад жыцьця. Мы можам кіраваць вонкавымі трывегамі для змены цыркадных гадзінаў, каб наладжаўца 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 съніпе (ад анг. *Single Nucleotide Polymorphism, SNP*, вымаўляеца як «съніп») rs7221412 у гене *Period 1* у мяне АА. Значыць, мне зручней уставаць у сярэднім на гадзіну раней, чым носьбіту варыянту GG.

Адным з галоўных генаў, якія кіруюць нашым унутраным гадзіннікам, з'яўляеца *CLOCK* ген. У мяне ў яго съніпе rs1801260 вынік СТ (гетэразігота), прамежкавы варыянт. Носьбіты С алелі ў гэтым съніпе больш скільныя да дэпрэсіяў, біпалярных разладаў, засынаюць пазней, маюць больш высокі ўзровень актыўнасці ўвечары і зыніжаную патрэбу ў съне (у параўнаньні з TT).

Таксама ў съніпе rs228697 у гене *PER3* у мяне СС, а кожная алель С павялічвае перавагу ранішніх актыўнасці. Атрымліваеца, у мяне відавочна пераважаюць гены «жаўрука», таму і над гэтай кнігай я працую пераважна раніцамі.

Ёсьць меркаваньне, што аптымальная для сну гадзіны трапляюць на прамежак паміж 22:00 і 3 гадзінамі ночы — у той час ідзе актыўная выпрацоўка шматлікіх гарманаў. Разумна засыпаць крыху раней, адыходзячы да сну ў прамежак з 22 да 23:00. Для таго каб гэты час не высылігваў ад вас, можна спачатку ставіць будзільнік на 21.30, калі парыстыруяць да «вечаровых рытуалаў» і запісваць час адыходу да сну ў свой працоўны дзёньнік.

Калі вы ўвесці час прачынаеца ў адзін час, то арганізм паступова прыстасуеца пад ваш рэжым. Можна эксперыментаваць, напрыклад, падштурхоўваць час абуджэнія плюс-мінус 15–30 хвілінаў ад звыклага, каб ацаніць, наколькі лёгка вам уставаць. Так можна знайсці аптымальны для вас час.

## Совы мняюща

З досьведу сваёй працы магу ўпэўнена сказаць, што шматлікія людзі, якія лічаць сябе совамі, праста маюць зьбіты графік і лёгка перабудоўваюцца на ранішнюю і дзённую актыўнасць. Дасъледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж совамі і жаўрукамі невялікі, усяго ў адну-дзве гадзіны. Мяркуючы са звестак генэтыкі, сапраўдных соваў менш за 16%. Сапраўды, дасъледаваньні паказваюць, што, калі совам ссунуць графік, адрэгуляваўшы іх съветлавы і харчовы рэжымы, то яны атрымліваюць прыкметныя перавагі для здароўя: зъмяншаюцца стрэс і дэпрэсія, паляпшаюцца ня толькі кагнітыўныя, але і фізычныя здольнасці! Таму для нармалізацыі графіка ўставайце на паўгадзіны раней, кладзіцца таксама крыху раней — і так паступова знайдзеце свой баланс.

**!** **Дасъледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж «совамі» і «жаўрукамі» невялікай, усяго ў адну-дзве гадзіны.**

## Рэгулярнасць часу засынаньня і абуджэння

Дасъледаваньні паказваюць, што тыя, хто мала спаў у будні і адсыпаўся на выходных, выяўлялі горшыя кагнітыўныя здольнасці, мелі большую вагу і вялікія рызыкі цукроўкі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Сацыяльны джэтлаг, то бок недасып у будні і даўжайшы сон на выходных, зьбівае нашыя біярытмы, павялічвае рызыку дэпрэсіі, часта сці курэння, ужывання алькаголю. Калі вы не даспалі, то кладзіцца раней ці пасыпце адзін цыкл (паўтары гадзіны) днём. Памятайце, што рэжым — перадусім.

*Калі вы прачынаецеся на выходных нават на адну гадзіну пазней, гэта павялічвае шанцы атлусыценні.*

Для падтрыманьня рэжimu важна выкарыстоўваць ложак толькі для сну і сэксу. Ня варт спаць на ложку днём, працаўваць і гуляць на ложку, глядзець тэлевізар, размаўляць па телефоне, чытаць кнігі, працаўваць ці, горай за ўсё, — есьці.

Важна класіціся ў пасыцелю ня праста для адпачынку пры зьяўленыні стомлы, а толькі калі вы сапраўды хочаце спаць. Калі вы дрэ-

нна съпіце, то ня трэба валацца ў ложку. Выкарыстоўвайце мэтады кантролю стымуляцыі і абмежаваньня сну.

Кантроль стымуляцыі заключаецца ў tym, што ня варт ляжаць доўга ў ложку, калі ў вас бессань. Гэта важна для тых людзей, хто доўга варочаецца і ня можа заснуць, — ложак у іх пачынае асацыявацца з пакутлівымі спробамі. Калі ня можаце заснуць 20 хвілінаў, то ідзіце ў іншы пакой, пазаймайцесь любой спакойнай справай, напрыклад пачытайце. Калі захочацца спаць, зноў вяртайцесь ў пасыцелю.

Мэтад абмежаваньня сну грунтуецца на ўсталяваныні дакладных часавых рамак. Спачатку неабходна падлічыць рэальную працягласць сну. Напрыклад, вы спалі 5 гадзінаў, але правялі ў ложку 8. Значыць, на наступную ночь вам неабходна правесці ў ложку ня больш за 5 гадзінаў. Вядома, днём вы будзеце адчуваць дримотнасць, але засынаць будзеце хутчэй і спаць мацней. Як толькі якасць сну палепшилася, падаўжайце пэрыяд знаходжаньня ў пасыцелі.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы жаўрук або сава? Як мняецца ваш хранатып з узростам?
2. Прачынайцесь і засынайце ў адзін і той жа час.
3. Ці ёсьць у вас рытуалы засынаньня і абуджэння?

## 9. Сыпіце ў цішыні

Як толькі ўзыніклі гарады, зявілася 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 праста, спаць у гэтym шумным горадзе! Вось чаму кожны тут хворы». Так, ужо ў Старожытным Рыме былі прынятыя першыя законы, якія забаранялі ўезд вазоў у начны горад для абароны сну яго насельнікаў. У наш жа час шум атручвае ня толькі сон, але й зъяўляеца самай частай прычынай канфліктаў паміж суседзямі.

Мы нават можам звыкнуць да начнога шуму, але гэта не паменшыць яго шкоднае ўздзеяньне на якасць сну і на арганізм. Для рашэння праблемы важна выявіць і прыбраць ключавыя кропніцы шуму ўначы: храп

партнёра, работа бытавых прыбораў, шум з вуліцы ці з-за сьцяны.

*Як хуткае рашэнне вы можаце выкарыстоўваць бяруши: лепш за ўсё — якасныя ваксавыя бяруши, 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 дэ́веры ў пакой, дзе працуе лядоўня ці кандыцыянэр: шум ад прыбораў не павінны перавышаць 30 дБ. Можна зъмяніць дызайн кватэры так, каб паменшыць узровень шуму: заплянаваць спальню вокнамі ў двор, пераставіць мэблю, закрыць шум дываном, ужыць гукаізалючыя і гукапаглынальныя матэрыялы.

**!** Белы шум ці гукі прыроды могуць палегчыць засынанье, але съцеражыцца белага шуму высокай інтэнсіўнасці і працягласці.

### Сон з партнёрам

На жаль, партнёр можа быць сур'ёнай крыніцай шуму і нязручнасці — ад храпу да рухаў цела ў съне. Ідэальны выхад — спаць у розных пакоях: гэта забяспечвае даўжэйшы сон, у ім у два разы менш абуджэння і на паўгадзіны даўжэйшая фаза доўгага сну. Калі сон сумесны, дык трэба, па магчымасці, скасаваць ўсё, што можа перашкодзіць: вялікі ложак і два незалежныя матрацы, шумапаглынальныя дыванкі, бяруши, магчымасць зручна ўставаць з пасыцелі для кожнага і да т. п.

### Хатнія жывёлы

Сабакі і каты рэдка паважаюць ваш рэжым жыцця, таму практична кожны другі гаспадар скардзіцца на парушэнні сну. Проста не пускайце гадаванцаў у спальню. А ў цэлым хатнія жывёлы, асабліва сабакі, дабратворна ўплываюць на вашае здароўе.

### Спальны рыштунак

Выбірайце для сябе вялікі ложак, дзе вам зручна паварочвацца з боку на бок. Для матраца важная пругкая падтрымка і магчымасць зъмяніць позу, не правальваючыся, аптымальней зьяўляецца сярэдняя жорсткасць. Выбірайце невысокія падушкі, на

якіх зручна захоўваць натуральны выгін шыі, — занадта высокія могуць пагоршыць крывацёк. Для пасыцельнае бялізны выкарыстоўвайце натуральныя тканіны — яны лепей праводзяць цяпло, менш электрызууюцца і прыцягваюць меней пылу.

### Пытанні і заданні

1. Падбярыце сабе зручныя бяруши.
2. Які ўзровень шуму ў вас у спальні?
3. Вы храпяце?

### 10. Харчаванье і сон

«Наемся — не магу заснуць, ня ем — не магу заснуць ад голаду», — скардзіцца многія. Час, калі мы ямо, упłyвае на працу нашых «харчовых гадзінаў», бо адзін з галоўных гарманаў мэтабалізму інсулін працуе ў супрацьфазе з гармонам сну мэлятанінам. Чым больш мы зъядаем на вячэру і чым пазней вячэраем, тым больш рызыкаў ня толькі для фігуры, але й для сну. Таксама яда на ноч аслабляе працэсы аўтафагіі — аднаўлення і начнога «рамонту» клетак.

Важна вячэрцаў умерана — ня больш за 25% ад сутачнага каляражу, і не пазней, чым за 3-4 гадзіны да сну. З прадуктаў горш за ўсё на сон упłyваюць цукар і рафінованыя вугляводы. А вось клятчатка ў гародніне і зеляніне, наадварот, паляпшае якасць сну і падаўжвае фазу павольнага сну. Бялковыя прадукты валодаюць стымулюючым дзеяннем, таму іх лепей зъядзцаць на съняданак, а не на вячэру. Пазъбягайце прадуктаў, якія зъмяшчаюць аміны (напрыклад, тырамін), які стымулюе выдзяленыне норадрэналіну: гэта сыр, віно, соўсы, паўфабрикаты, чакаляды.



Лёгкая  
вячэра

Можна пратускаць вячэру, але, калі вы дрэна кантралюеце апэтыт і голад, то гармон голаду грэлін, які валодае стымулюючым эфектам, можа пагоршыць засынанье. У такім

разе лепей вячэраць так, каб засынаць без па-  
чуцьца голаду.

Кафэйн. Небясьпечнейшы за ўсё для сну кафэйн, ён ёсьць у каве, гарбаце, многіх ахаладжальных напоях, батоніках. Кафэйн і недасып утвараюць заганнае кола: мы горай съпім, адчуваем дрымотнасць, п'ём каву, гэта парушае сон на наступны дзень, і так па коле. Кафэйн дзейнічае на адэназінавыя рэцэптары ў мозгу і блякуе сыгналы стомленасці, маскіруючы зънясіленыне. Сярэдняе значэныне паўраспаду кафэйну 4–5 гадзінаў, але адмоўна ўзьдзейнічаець на сон ён можа і да 12 гадзінаў.



Выключыць  
кафеін



Выключыць  
алькаголь

Навукоўцы ўсталявалі сувязь паміж ужы-  
ваньнем кавы, парушэннямі сну і стомленас-  
цю па раніцах. А ў некаторых людзей ка-  
ва колькасцю больш за трыв кубкі ўзмацняе  
стрэс, трывогу і нэуроз.

Правядзіце рэвізію спажываньня кафэйну, складзіце свой «кафэйнавы съпіс». Не ўжы-  
вайце кафэйнавыя напоі пасля 14:00 (для некаторых нават пасля 12:00), прайдзіце ка-  
фэйнавы дэтокс, адмовіўшыся ад кафэйну на  
два тыдні, каб ацаніць індывідуальную рэак-  
цыю. Таксама можна зрабіць кафэйнавы дэ-  
токс на выходныя.

Памятайце, што кафэйн не генэрое энэр-  
гію, ён зънясільвае вас. Кафэйн, як і іншыя  
рэчывы, здольны вырашыць толькі тыя пра-  
блемы, якія самі і стварае.



Акрамя кафэйну, шкодны і алькаголь,  
які моцна зъніжае якасць сну, узмац-  
няе храп, фрагментуе сон і асабліва мо-  
цна парушае фазу хуткага сну. Засынай-  
це цьвярозымі!

## Водны балянс

Залішняе спажываньне вадкасці на ноч можа прывесці да начных абуджэньяў для мочаспусканьня, што пагаршае якасць сну. У норме павінна быць ня больш за 1–2 мочаспусканьні за ночь. Таму важна за дзіве гадзіны да сну ня піць вадкасці (за выключэн-

нем здаволеняня смагі), а непасрэдна перад сном схадзіць у прыбіральню. Можна выпіць чаю ці кавы, а зёлкавай гарбаты, многія яе віды расслабляюць і могуць паляпшаць сон (мэліса, мята, чабор, рамонак).

## Сындром начнога апэтыту

Частай прычынай парушэння ў сну зъяў-  
ляецца сындром начнай ежы. Гэта камбіна-  
ванае парушэнне сну і харчаваньня: чым больш калёрыяў вы зъядаете ўвечары і ўна-  
чы, тым горш гэта ўплывае на здароўе. Пры-  
кметамі начнога апэтыту зъяўляюцца скаргі на эпізоды начнай ці вечаровай яды, зъні-  
жэнне настрою ўвечары, адсутнасць апэ-  
тыту ранкам. Часта, калі пагаршэнне сну і апэтыту доўжацца ня менш за тры меся-  
цы, гэта спалучаецца з дзённай стомленас-  
цю, дэпрэсіяй, пачуццём віны. З карэкцыяй  
такога стану працуе псыхатэрапія, і, вядо-  
ма, пойдзе на карысць паляпшэнне рэжы-  
му харчаваньня.

## Дадаткі для сну

Дэфіцыт шматлікіх важных вітамінаў і мінералаў можа пагаршаць сон. Спрыяль-  
на ўплывае папаўненьне дэфіцыту цынку і магнію. Вялікае значэнне маюць вітамі-  
ныя группы В (B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> і B<sub>12</sub>), прычым папаў-  
ніцца іх дэфіцыт лепш актыўнымі формамі:  
пірыдаксаль-5-фасфат, мэтылфалат, мэтыл-  
кабаламін. Дадаткі мэлятаніну дапамогуць  
толькі пажылым людзям або пры зъмене га-  
дзінных паясоў. Паляпшаюць сон шматлікія  
расылінныя сродкі: валяр'яна, лаванда, рамо-  
нак.

Зъвярніце ўвагу: шматлікія снатворныя мо-  
гуць выклікаць залежнасць, валодаюць мно-  
ствам эфектаў і не захоўваюць нармальную  
структуру сну. Таму іх можна карыстаць ад-  
но ў выпадку скрайнай неабходнасці і карот-  
катэрмінова. Ужываць можна вышэйзгаданыя  
зёлкі.

## Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы п'яце кавы? Пасправуйце пры-  
браць кафэйн у другой палове дня.
2. Падбярыце для сябе расслабляльныя на-  
поі без кафэйну на вечар.
3. Вячэрайдзіце так, каб не адчуваць гострага  
голаду да засынаньня.

## 11. Зъменышыце вячэрні стрэс

«Меней ведаеш — мацней сьпіш» — гэтую прымаўку варта згадваць час ад часу. Сапраўды, стрэс зъяўляеца частай прычынай парушэння ю сну. Увечары, калі мы абдумваем праблемы мінулага дня, праз стому ўсё можа здавацца горш, чым ёсьць насамрэч, а наша рэакцыя на стрэс часта аказваецца небяспечнейшай за сам стрэсар.

**!** Пракручванье стрэсавых сітуацый у галаве для нашага цела — гэта як шматразоўе іх пражыванье 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, зайніцесь прыборкай. Пасправуйце адразу, як скончылі працу, перамыкацца ў «рэжым адпачынку»: выключайце тэлефон, не заходзьце ў сацсеткі. Не разважайце пра тое, што не залежыць асабістая ад вас, нават калі гэта значныя рэчы накшталт глабальнага пацяплення і курсу валютаў. Адмоўцесь ад прагляду ці чытаньня навінаў увечары, а мой ня толькі ўвечары.



Актыўнае  
расслабленне



Прыбраць  
стрэсавыя спрэвы

Думайце пра тое, што асабіста вы можаце зрабіць: як смачна павячэраць, з кім паразмаўляць, што прыгожага надзець і як цудоўна выглядаць. Адцягвайцесь ад стрэсавых думак музыкай, прыродай, танцамі, цікавай кнігай, падкастам або аповедам. Чытанье выдатна зьніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу, а чытанье ўслых мае яшчэ большы расслабленчы ўфект.

Шмат хто скардзіцца: «Мне трэба добра выспацца, бо заўтра важны дзень. Але я не могу заснуць, бо заўтра важны дзень». Ня мени за 50 % усіх выпадкаў парушэння ю сну звязана з эмоцыямі або стрэсам, — так лічаць навукоўцы.

Антыстрэсавы рэжым, стан спакою вельмі важны для стварэння здаровага вечара

і мусіць стаць часткай вечаровага рытуалу. Вылучыць гадзіну на клопат пра сябе, пацешце сваё цела і мозг.

Усе спосабы расслаблення можна ўмоўна падзяліць на дзве групы: зверху (праз галаўу) і зынізу (праз цела).

Да практикаў «зверху» можна аднесці чытанье прыемнай літаратуры, вядзенне дзённіка, мэдытацыю, практику падзякі і спагады — яны выдатна расслабляюць. Любыя практикі ўсвядомленасці здымаюць стрэс і паляпшаюць якасць сну. Яшчэ тысячы гадоў таму ўзынікла парада «сонца хайні зойдзе ў гневе вашым» (Эфэсянаў 4:26).

Разгрузіце мозг увечары: чым менш у галаве думак, тым лягчэй засынаецца. Выдатна дапамагаюць розныя тэхнікі накшталт фрырайтынгу, калі вы выпісваеце на аркуш паперы ўсё, што прыходзіць у галаву. Каб практикаванье было карысным, запішыце пляны на заўтрашні дзень — паводле дасьледаванняў, гэта на цэлых 9 хвілінаў паскарае засынанье.

Добра зьніжаюць стрэс і практикі «зынізу» — усе падыходы, якія накіраваныя на цела і актыўізуюць блукальны нэрв: масаж, са-мамасаж, гарачая ванна, расыцранье, дыхальныя практиканыні, саўна і лазня, камфортная затрымка дыханья на выдыху, глыбоке павольнае дыяфрагмальнае дыханье — дыхальныя практикі можна рабіць пад кантролем праграмаў.

Ёга, расыцяжкі, пілятэс таксама падыдуць: стрэс узмацняе цяглічную напругу, а такога роду практикі дапамагаюць яе зьняць. Можна ўжываць тыбэцкі аплікатар, ролікі па целе, шпотку для цела, абдымкі, аўтагенную трэніроўку, цялесную мэдытацыю, нэрвовачяглічную прагрэсіўную рэляксацию — усё гэта выдатна працуе.



Пазбягайце спосабаў пасіўнага расслаблення: ляжанье перад тэлевізарам, сацсеткі, зяданье стрэсу і да т. п. Гэта толькі скрадзе вашу ўвагу й сілы і кепска адаб'еща на стане здароўя.

Актыўнае расслабленне патрэбнае, каб прыбраць застойныя адмоўныя эмацыйныя перажываныні (разумовая жуйка, або румінацыя), калі мы ганяем адны і тыя ж перажываныні па коле. Навукова даведзена, што вядзенне дзённіка дапамагае зъменышыць стрэс і палепшиць сон. Таксама можна вы-

лучыць сабе фіксаваны час «пахвалявацца», а па, скажам, 15 хвілінах больш не вяртасцца да гэтых думак. Пасправуйце пажартаваць зь сябе, абсурдызаваць ці пасъмияцца з проблемы. Гіпэрбалізуйце сваё перажываньне — пасумуйце хвілінаў пяць ад усёй души або патрасіцесь ад жаху. Многім людзям не дае заснуць пачуцьцё віны за незавершаныя справы. Раскідайце іх у штодзённіку і адпачывайце з чыстым сумленнем.

Прыбярыце ўсё, за што чапляеца ваш погляд, навядзіце парадак у доме і на працоўным стале (пісьмовым і кампьютарным). Пачуцьцё завершанасці дапамагае расслабіцца, невыпадкова пра моцны сон кажуць: «Спіць, як пшаніцу прадаўшы». Вымыйце посуд, выкіньце съмецьце, падрыхтуйце сумку і адзеньне на заўтрашні дзень, навядзіце парадак вакол і на сваім целе. Усе гэтыя дзеяньні даюць пачуцьцё кантролю і гатоўнасці, што важна для сну.

*Спакойная музика, водары эфірных алеяў, польмя съвечак — усё гэта вы можаце ўключачыць у свой вечаровы рytual засынання.*

### Пытаньні і заданьні

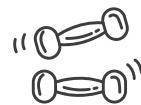
1. Расслабце цела: падыхайце, расыцягніцеся, прыміце ванну.
2. Разгрузіце сабе галаву, запоўніце дзённік.
3. Падрыхтуйцесь да заўтрашняга дня.

### 12. Актыўнасць, задавальненне, дзённы сон і вільготнасць паветра

Калі мы моцна стамляемся, то патрэба целе ў адпачынку лёгка занурае нас у сон. Стаміўшыся фізычна, мы літаральна сьпім хоць зубы выберы: нагрузкa паляпшае сон, асабліва яго павольную фазу. Практычна любы від спорту паляпшае сон, але важна, каб вы здзяйсніліся даўжэй за 10 хвілінаў, да пачашчэння пульсу — тады і расслабіцца потым будзе прасьцей.

*Ранішняя зарадка — найлепшы від актыўнасці для сну, які не парадаксальна гучыць. Згодна з дасьледаваньнямі, тыя ўдзельнікі, хто рабіў практиканыні а 7-й раніцы, спалі лепш у парадунаныні з тымі, хто здзяйсніў спортам у 13 і 19 гадзінаў.*

Калі трэніруецеся ўвечары, то не апранайцеся шчыльна і давайце целу астыць пасъля трэніровак — гэта дапамагае заснуць. Павольнае кардыё накшталт велатрэнажора, гімнастыкі можна практыкаваць непасрэдна перад сном, а вось сілавыя, спаборніцкія ці інтэрвальныя практиканыні за 2-3 гадзіны да сну лепш пазъбягачыць. Расыцяжкі, пілатэс, ёга могуць дапамагчы скінуць цяглічную напругу і спаць мацней.



Зарадка

Актыўны спорт на ноч можа толькі пагоршыць сон празь пераўбуджэнне. Фізычна актыўныя засынаюць у сярэднім на паўгадзіны раней, съпяць на 15 хвілінаў даўжэй і раздзей абуджаюцца ў сыне. Больш за 75 % тых, хто пачаў фізычныя практиканыні, адзначаюць паляпшэнне якасці сну. Пры гэтым чым больш у вашым жыцці актыўнасці, тым больш сну трэба для аднаўлення і цяглічнага росту, а без дастатковай колькасці сну фізычныя здольнасці прыкметна падаюць.

### Задавальненне, пазітыў і сэнс жыцця

Пагадзіцесь, што эклер і сэрыял чым пазнейшыя, тым смачнейшыя. Давайце разъбяромся, чаму так атрымліваецца і як жаданье «пажыць для сябе яшчэ гадзінку» парушае сон.



Задавальненне

Дэфіцыт задавальнення прыводзіць да дэфіцыту сну. Калі мы з розных прычынаў (лішак стымуляцыі, самоты, адмова ад хобі і інш.) атрымліваем менш задавальнення ад жыцця, наш мозг патрабуе пасъля працоўнага дня атрымаць больш задавальнення і дафаміну. Зыніжэнне ўзроўню дафаміну парушае рytmy працы ўнутранага гадзінніка, узмацняе дзённую дримотнасць, вядзе да зъяўлення фрагментациі сну. Чалавека па-

чынае нястрымна цягнуць да забаваў увачары, ён імкненца падоўжыць тое добрае санаадчуваанье, якое ў яго зьяўляеца, і гэта ўзмацняе недасып. Так узынікае «адкладзены» стыль жыцця. Таму так важна спатліць свой эмаксыны голад прадуктыўна на працягу дня і загадзя прадумваць для сябе задавальненіні, няхай гэта будзе новы фільм і новае месца, хобі і камунікацыя, цікавая кніга і шпацыр.

**!** Запішыце тры задавальненіні, якія вы атрымалі сёньня, і аваўязкова запланиуйце задавальненіне на заўтра — та-  
кое чаканьне будзе дабратворна ўплы-  
ваць на ваша самаадчуваанье.

Больш задавальненіняў. Каб мацней спаць унаучы, трэба болей цешыцца днём. У тых людзей, хто схільны да дэпрэсіі і парушэнняў сну, менш пазітыўных думак і больш нэгатыўных. Карысна прыцэльна працаваць над эмоцыямі і вучыцца шукаць добрае ў паўсядзённым жыцці, пераадольваючы прыроджаную схільнасць фіксавацца на нэ-  
гатыве.

Падумайце, што пазітыўнага і добрага было сёньня? А што пазітыўнага можа адбыцца заўтра? Якія дасягненіні ў вас сёньня? А чаго вы можаце дасягнуць заўтра? Усё роўна, вялікія ці малыя гэта будуть моманты й посьпехі, важнае адчуваанье ўэктару вашага руху. Навукоўцы высьветлілі, што тыя людзі, якія маюць больш ясны напрамак руху ў жыцці і ў якіх ясьнайшыя сэнсы жыцця, лепей съпяць.

### Удзячнасць

Пачуцьцё ўдзячнасці і спагады актывуе антыстрэсавую систэму і выдатна расслабляе. Пагаварыце з бліzkімі людзьмі, правядзіце зь імі «чысты» час без адцягненія ўвагі на смартфон. Абдымкі, погляд воч-у-воч, кампліменты, гумар расслабляюць. Падумайце пра важнае ў вашым жыцці, пагартайце дзёньнік. Запішыце сытуацыі, у якіх вы былі ўдзячныя нечаму ці некаму. Адчуваанне сэнсу пражытага дня важнае, для таго каб паспяхова супрацьстаяць бягучым стрэсам.

### Сэкс

Блізкасць, абдымкі і сэкс важныя для дабрабыту і сну, а для многіх сем'яў сумесны

сон — гэта яшчэ адна магчымасць быць разам. Нават калі вы сьпіце асобна, рэгулярна прыходзіце да партнёра або запрашайце яго ў сваю спальню. Сэкс прыкметна (на 20%) паляпшае якасць сну, эндарфіны і аксигенцыін дапамагаюць у гэтым. Ранішні сэкс можа быць выдатным пачаткам дня.

### Якасць паветра ў спальні

Вы схадзілі ў прыбіральню, прынялі душ, пачысьцілі зубы — спаць у «цялеснай чысьціні» прыемна. Аднак гэта яшчэ ня ўсе нашы выдзяленыні: мы выдыхаем у паветра прадукты абмену, часам іх нават называюць «газ-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 зынікае?

За час сну ў пакой 20 м<sup>2</sup> прырост CO<sub>2</sub> будзе складаць 500 прт кожную гадзіну, і калі ў спальні слабая вэнтыляцыя, то да абуджэння яго ўзровень у дзесяць разоў перавысіць норму. Сон у спальні без вэнтыляцыі з высокай канцэнтрацыяй вуглякілага газу прыводзіць да пагаршэння кровавароту галаўнога мозгу, стомленасці, разбітасці і раздражнільнасці, можа ўзмацніць храп, цяжар у галаве і галаўны боль.

Важна правяраць з дапамогай CO<sub>2</sub>-датчыка якасць паветра і, пры неабходнасці, выпраўіць вэнтыляцыю: усталяваць прытокавы клапан паветра, праверыць цягу ў вэнтилаціях, адчыніць акно на мікроправетрыванье, тримаць дзъверы ў спальню адчыненымі.



Ветрыце  
памяшканьне

Асабліва часта вільготнасць падае зімой праз цэнтральнае ацяпленыне. Нізкая вільготнасць паветра вядзе да перасыхання дыхальных шляхоў, што вядзе да закладзенасці носа і павялічвае рызыку ГРЗ. Таксама сухасць памяшкання павялічвае колькасць пылу ў паветры. Выкарыстоўвайце ўвільгатнільнік паветра і падтрымлівайце вільготнасць у спальні на менш за 50 %.

Чым лепшае паветра (вэнтыляцыя і вуглякіслы газ, дастатковая вільготнасьць, чысьціня), тым меншая рызыка недыху — апноэ. Старыя матрацы і тканіны могуць утрымліваць пра-дукты жыцьцядзейнасці пылавых кляшчоў, якія раздражняюць дыхальныя шляхі. Пыл, які асядае на тканінах і абіўках, таксама нэ-гатыўна ўплывае на дыханье, таму перыя-дычна ўборка ці выдаленне падобных пы-лазборнікаў са спальні станоўча адаб'еца на якасці сну.

*Наўкоўцы высветлілі, што чысьціня паветра (колькасць дробных часціц Р2.5 у ім) амаль напалову скарачае якасць сну і выклікае проблемы з засынаньнем. Паветраны фільтр (HEPA-фільтар) у вашай спальні будзе здаро-вым рашиэннем, асабліва калі вы жывяце ў буй-ным горадзе ці паветра ў вашым раёне бруднае (падрабязна пра гэта ў раздзеле «Шкоднае ася-родзьдзе»).*

## Дзённы сон

Эта гісторыя пра тое, як нашыя дзіцячыя правілы — накшталт шмат гуляць на вуліцы і спаць днём — становіцца дарослымі зада-вальненінямі. Дзённы сон добры ня толькі ў дзіцячым садку. У нашым біярытме ёсьць натуральны момант падзеньня актыўнасці ў прамежку з 13 да 15 гадзінаў. Прыйблізна праз 8 гадзінаў паслья абуджэння наш уз-ровень картызолу зьніжаецца, і мы адчува-ем стому ѹ дрымотнасць. Таму ѹ некоторых выпадках карысна крыху падрамаць, але ня ўсім і не заўсёды.

Дзённы сон натуральны для чалавека, яго традыцыя (*cicesta, інэмуры*) ёсьць у розных культурах. Дзённы сон павялічвае пра-дуктыўнасць на 34 % і ўагу на 54 %, паляпшае запамінанье і кагнітыўныя здольнасці. 20 хві-лінаў сну эфектыўнейшыя за некалькі кубкаў кавы і дапамагаюць згладзіць наступствы дре-ннага сну ноччу. *Cicesta* нават тро разы на тыдзень на 37 % памянаше съмяротнасць ад інфаркту і зьніжае рызыку дэпрэсіі.

Аптымальна паспаць ня больш за 30 хвілі-наў, каб не прачнуцца ѹ фазе глыбокага сну і ня трапіць пад інэрцыю сну — пагаршэніе самаадчуваньня пры абуджэнні ѹ глыбокай фазе. Занадта доўгі дзённы сон можа запаво-ліць засынанье ѻвечары.

Дзённы сон можна практикаваць у любым месцы (офіс, дом, машына): стаўце будзіль-нік, выкарыстоўвайце маску для сну і бяру-

шы. Можна выпіць кубак кавы да дрымо-ты, і кафэін пачне дзеянічаць акурат паслья абуджэння. Пры гэтым дзённая дрымотнасць на тле нармальнай працягласці начнога сну можа быць небяспечным сымптомам недыху, цукроўкі, дэпрэсіі, парушэння работы шчытавіцы, дэфіціту жалеза. Вы-ключыце гэтыя станы, не ігнарайце такога роду дрымотнасць, не заглушайце яе кафэ-інам.



Дзённы сон

8-гадзінны сон ноччу і 20–30 хвілінаў сну днём у прамежак ад 13:00 да 15:00 — гэта, ма-быць, самы аптымальны рэжым.

## Пытаньні і заданьні

1. Заплянуйце сабе задавальненіні на ноц, структуруйце свой вечар.
2. Ці дапамагае вам дзённы сон?
3. Вызначыце ўзоровень вільготнасці ў спальні. Як можна яго аптымізаваць?

## 13. Бессань, недых і дэпрывация сну

Як і са стрэсам, часта неспакой пры пару-шэннях сну можа прынесці больш шкоды для здароўя, чым сама па сабе адсутнасць сну. Адны людзі прымушаюць сябе заснуць сілай волі і трывожацца з нагоды наступна-га дня, даводзячы сябе да зьнямогі. Іншыя пачынаюць ужываць снатурныя, але ж сна-творныя ня лечаць прычыну, якая выклікала бессань, яны пагаршаюць архітэктуру сну, могуць выклікаць залежнасць і мець заўва-жтныя пабочныя эфекты. Той жа мэлятанін не зьяўляеца панацэй 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 парушэнні сну, чалавек можа спрыяць развіццю «навуча-най бессані», калі яна становіцца хранічнай. Вы баіцесь недасыпу, баіцесь не заснуць, гэ-та вядзе да ўзмацненія ѻзрушанасці, і вы

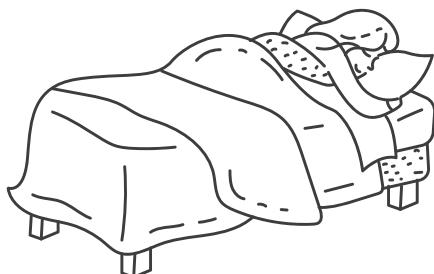
рэальна пачынаеце горай спаць. Важна стаўцца прасьцей, не катастрафізаваць сытуацыі, у якіх вы ня сьпіце, — у рэшце рэшт, гэта дапаможа лягчэй перажыць бяссонную ноч.

**!** Памятайце, што нават у бяссонныя ночы мы ўсё роўна съпім больш, чым нам здаецца, бо маем тэндэнцыю прымяншаць колькасць сну.

Акрамя першаснай бессані, ёсьць і другасная, выкліканая ўсталіванымі звонку прычынамі. Як толькі яны вырашаюцца, якасць сну аўтаматычна паляпшаецца. Гэта могуць быць стрэсавыя сытуацыі, стымулятары, захворваныні. Напрыклад, на новым месцы нам бывае цяжка заснуць, але гэта натуральная біялягічная рэакцыя, калі нязвыкласць і магчымыя небяспекі прымушаюць наш мозг ня спаць. Многія хваробы выклікаюць праўлемы са сном, на першым месцы сярод іх упэўнена стаяць недых і дэпрэсія. Меншы ўплыў на сон аказваюць сындром неспакойных ног, астма, энцэфаліт, хвароба Паркінсана і Альцгаймэра, захворваныні шчытавіцы.

Некаторыя сымптомы, напрыклад начная патлівасць, таксама могуць быць праявай недыху, сухотаў, мэнапаўзы, гіпаглікеміі пры дыябэце, тырэятаксікозе, гастразафагеяльнай рэфлюкснай хваробы і да т. п.

Парушэныні сну бываюць двух відаў: калі вам цяжка заснуць (парушэнье засынання) і калі вы прачынаецеся ўначы і ня можаце заснуць (парушэнье падтрымання сну). Цяжкасці з засынаннем часта бываюць звязаныя са стрэсавымі прычынамі, а вось цяжкасці з абужэньнем сярэдначы могуць быць звязаныя з дэпрэсіяй, і часам гэта адзіная праява схаванай дэпрэсіі. У маёй практицы бывала, што менавіта лячэнье дэпрэсіі прыводзіла да паляпшэння сну, усе шматлікія спробы палепшиць гігіену сну не ўпłyвалі на яго якасць і працягласць.



## Недых (апноэ)

Недых — гэта частыя прыпынкі дыханья ў съне і самая частая прычына парушэння сну. Недых звязаны з цяжкім, але папраўным станам, на жаль, яго часта ня могуць дыягнаставаць. Недых падступны, ён маскіруеца храпам, у яго мала самастойных праяў, але пры гэтым ён правакуе раззвіццё шматлікіх іншых захворванняў: атлусьценіне, сардэчна-сасудзістыя захворваныні, пашкоджаныні мозгу і інш. Часта да гэтай праўлемы дадаюцца начная і ранішняя гіпертэнзія і вісцэральная атлусьченіне. Начны недых можа звязацца на нішто спробы чалавека схуднечы, а вось пасыля яго карэкцыі адбываюцца памяншэнне вагі. Павелічэнне абхопу шыі — чыннік рызыкі апноэ. Паводле розных ацэнак, недых можа ўкараціць жыццё на 15–20 гадоў, пры гэтым чалавек будзе ўвесі час пакутаваць ад дрымотнасці, стомы, недахопу энэргіі.

Пры падазрэніі на недых неабходна звязнуцца да спэцыяліста для ўдакладнення дыягнозу і лячэння. Для зыніжэння храпу не ўжывайце алькаголь, съпіце на баку, трымайце гігіену дыхальных шляхоў, схуднечыце. Ёсьць шмат розных дапаможных прыладаў: налепкі і пластыры на нос, насавыя і ротавыя ўкладышы, якія перашкаджаюць спадзенню дыхальных шляхоў. Дыханье праз рот можа пагоршыць сон і нават павысіць рызыкі карыесу, адзінкавыя дасыледаваныні гавораць аб магчымай карысці нават заклейвання рота на ночь, хоць патрабуюцца дадатковыя дасыледаваныні для праверкі гэтай ідэі. Паменшыць выяўленасць храпу дапаможа лячэнне захворванняў і дэфармациі насавой поласці, трэніроўка цягліцаў глоткі, ніжнія сківіцы і языка, артыкуляцыя, съпевы, ігра на спэцыфічных інструментах, такіх як дыджэрыду.

Дыягназ ставіцца пры полісамнаграфіі, але неаднаразовыя прыпынкі дыханья ў съне, гучны храп, частыя начныя мочаспусканыні і дзённая дрымотнасць — гэта тыповыя яго прыкметы. Калі ёсьць хаця б адна з гэтих прыкметаў, неабходна выключыць недых. Некаторыя гаджэты, напрыклад сыстэма для аналізу сну Sleep Analyze (Withings), могуць вызначаць недых.

## Нактурыя

Начныя паходы ў прыбіральню часьцей за адзін раз (нактурыя) — гэта прыкмета парушэння здароўя. Яны сустракаюцца ў кожнага трэцяга чалавека старэйшага за 30 і ня толькі зьніжаюць якасць сну, але й могуць быць прадвеснікамі многіх захворваньняў. Для больш дакладнага вызначэння прычынаў варта пэўны час весці дзёньнік мочаспусканьня — адзначаць час і абём кожнага мочаспусканьня, з указаннем сілы пазыву, дыскамфорту, неабходнасці натужваньня і інш.



**Сярод адносна дабраякасных прычынаў частых пазываў у прыбіральню вылучаюць залішнюю водную нагрузкку ўвечары, позніе 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 tym, як сьпісаць гэта на старэнне, трэба выключыць хваробы: сардэчная і нырачная недастатковасць, сындром апноэ ў съне, цукроўка, гіперплазія падкарэнінцы, інфэкцыі мачавых шляхоў, праляпс мачавога пухіра, дэфіцит андрагенаў.

## Бруксізм

Бруксізм (зубоўны скрогат) можа замінаць сну, але лечыцца ён дастаткова складана. Выкарыстоўваецца набор розных падыходаў — ад дадаткаў і зьніжэння стрэсу да кіраваньня тонусам жавальнай мускулатуры, — таму для абароны зубоў ад пашкоджаньня варта выкарыстоўваць спэцыяльныя капы.

## Сындром неспакойных ног

Сындром неспакойных ног досыць часта мае генетычную схільнасць і звязаны з абліем дафаміну. Ліквідацыя правакацыйных чыннікаў, ад папаўненія дэфіцыту жалеза да зьніжэння колькасці кавы, можа дапамагчы аблегчыць гэты стан. Таксама дапамагае лячэнне спадарожных захворваньняў, адмена лекаў, якія правакаюць гэты стан, і да т. п.

## Дэпрывацыя сну

Працяглая адсутнасць сну выклікае захворваньні, але ў малых дозах дэпрывацыя сну можа быць карыснай. Чалавечая культура з самых ранніх часоў утрымлівае рытуалы, пэрыядычна выконвальныя ўсю ноч: можна ўспомніць ўсяночныя чуваньні, вігіліі, будыйскі данчод-хурал ды іншыя абрады, якія трываюць да самай раніцы. Яшчэ старажытныя рымляне ведалі, што бяссонная нач здольная на некаторы час пазбавіць чалавека ад дэпрэсіі. Сапраўды, дэпрывацыя сну дапамагае пры цяжкіх формах дэпрэсіі, якія не адказваюць на антыдэпресанты. Незвычайнія адчуваньні пасля бяссоннай нач часткова абумоўленыя ўздымам дафаміну.

Існуе некалькі хронабіялягічных мэтадаў лячэння дэпрэсіі: поўная дэпрывацыя сну, тэрапія абуджэннем, зрух фазаў сну, калі мы раней кладзёмся, лячэнне съятлом і цемрай, лячэнне яркім съятлом. Часта выкарыстоўваецца трайная хронатэрапія: спалучэнне дэпрывацыі сну, яркага съятла раніцай і раннянага адхodu да сну.

Зъ немэдыкамэнтозных спосабаў хронатэрапія працуе настав лепш за фізычную 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 зьніжае рызыку посттрайматычнага стрэсавага разладу: падчас сну інфармацыя з кароткачасовай памяці пераходзіць у доўгачасовую, а адсутнасць сну парушае гэты процэс. Бяссонная нач съцірае ўспаміны і аслабляе эмацыйную рэакцыю на мінулае. Пара-даксальна, але адсутнасць сну можа дапамагчы вылечыць бесссань. Абмежаванье сну ўзмацняе «ціск сну», таму дримотнасць на наступную нач можа ўзмацніцца. Як асобны мэтад гэта не практыкуецца, але выкарыстоўваецца ў складзе кагнітыўна-паводзіннай тэрапіі бесссані.

Кагнітыўна-паводзінная тэрапія зьяўляеца адным з самых эфектыўных немэдыкамэнтозных спосабаў палепышыць якасць сну без пабочных эфектаў. Яе можна праходзіць у спэцыяліста або карыстацца многімі прынцыпамі самастойна.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас дзённая дримотнасць?

2. Ці моцна вы храпяце?
3. Ці часта вы ходзіце ў прыбіральню ноччу?

## 14. Правільнае абуджэнне і раніца

Засынаньне з абуджэннем — гэта найважнейшыя складнікі мастацтва моцнага сну. Калі вы ўстаяце «ня з той нагі», то ўвесь дзень ідзе наўскасяк. А посыпех 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 бадзёрасці на цэлы дзень. І наадварот: калі мы выкарыстоўваем розныя стымулы несынхранізавана, гэта можа прыводзіць да парушэнняў працы ўнутраных органаў: пропуск съянданку павялічвае адчувальнасць да стрэсу, што можа паўплываць на засынаньне, а недахоп съянданіцай вядзе да дримотнасці.

### Ранішняя сынхранізацыя

Калі людзі кладуцца позна, то раніца для іх прачынаецца стрэсава і ў мітусыні. Пры гэтым ранішні час самы рэсурсны, таму так важна хаця б паўгадзіны, а ў ідэале гадзіну, прысьвяціць асабісту сабе: няхай гэта будзе вядзенне дзённіка, плянаваньне, мэдытацыя, разважаньні, прыняцьце рашэнняў. Гэта дапаможа вам быць больш усвядомленымі і сабранымі на працягу дня. Ваша ранішняя гадзіна асабістая 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?



Ранішні  
рытуал

На працягу першай гадзіны пасля абуджэння заводзім усе гадзіннікі нашага арга-

нізма: уключаем яркае съятло, прымаем халодны ці кантрасны душ з расыціраннем, робім кароткую інтэнсіўную зарадку, шчыльна сънедаем з акцэнтам на бялковыя прадукты, вызначаем тры галоўныя задачы на сёньняшні дзень, у ідэале — трохі прайсціся па дарозе на працу, пабываўшы на сонца. Гэтыя дзеяніні дазваляюць скінуць інэрцыю сну, больш актыўна пачаць свой дзень.

### Вечаровая сынхранізацыя

Вечаровая сынхранізацыя мяркуе адваротныя ранішнія дзеяніні: зыніжніне яркасці съятла, памяншэнне стрэсу, манатонныя і расслабляльныя дзеяніні, прахалода і спакой. Для адных такімі манатоннымі дзеянінімі зьяўляюцца вязаньне ці чытанье ўсіх дзецям. Вельмі часта многія шкодныя звычкі, напрыклад пераяданьне, больш актыўныя ўвечары, калі чалавек стаміўся і ягоная воля аслабленая. Таму так важна мець добры плян дзеяніні ў вечар і вылучыць хоць паўгадзіны «чыстага» часу пабыць самасам з сабою, якасна адпачыць. Без выразнага вечаровага пляну мозг будзе вас спакушаць ня самымі здаровымяі варыянтамі.



Рытуал сну

*Калі раніца больш рацыянальная, то вечар часта бывае больш креатыўным. Так, аналіз шахматнай гульні паказаў, што, незалежна ад вашага хранатыпу, раніцай стратэгія гульні заўсёды больш абдуманая і бясьпечная, а ўвечары хутчэйшая і рызыкоўная.*

Важныя рашэнні, звязаныя з ацэнкай рызыкі, аптымальна прымаць толькі раніцай. Да вечара зьмена адчувальнасці да даміну розных рэцэптараў і назапашваньне высокага ўздоўжнага гармону спрыяе большай імпульсіўнасці, спонтаннасці, творчасці. Галоўнае — тварыць за пісьмовым сталом, а не ісці лавіць посыпех у казино або шукаць задавальненінне ў лядоўні.



*Перад сном можна падумаць над якой-небудзь важнай задачай і пажадаць сабе знайсці яе вырашэнне.*

### Як лёгка прачнуцца?

Тое, як вы прачынаецеся, — найважнейшы паказынік здароўя. Многія людзі штодня прачынаюцца па будзільніку, але адчуваюць да яго нэгатыўныя пачуцьці. Будзільнік — крыніца стрэсу, ён разбурае структуру сну, дэсынхранізуе нас, вядзе да рэзкага ўздыму стрэсавых гарманаў, што можа быць небяспечна для сардэчна-сасудзістай систэмы. Калі мы прачынаемся падчас фазы глыбокага сну, то можам адчуваць сябе пабітымі — такая інэрцыя сну прыводзіць да зыніжэння настрою і эфектыўнасці. А калі мы пераносім час абуждання — «яшчэ пяць хвілін», і яшчэ пяць», — то з кожным разам пачуваемся ўсё болей стомленымі.

#### Што ж рабіць?

- Датримлівацца рэжыму і прачынацца ў адзін і той жа час — арганізм падладзіцца, мы будзем прачынацца роўна па заканчэнні цыклу сну і лёгка ўставаць;

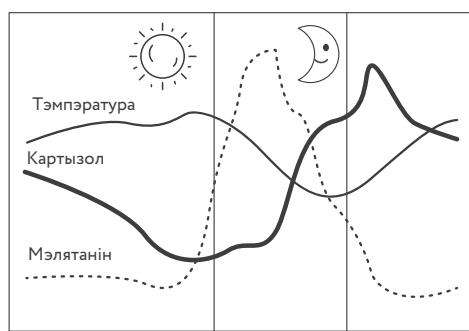
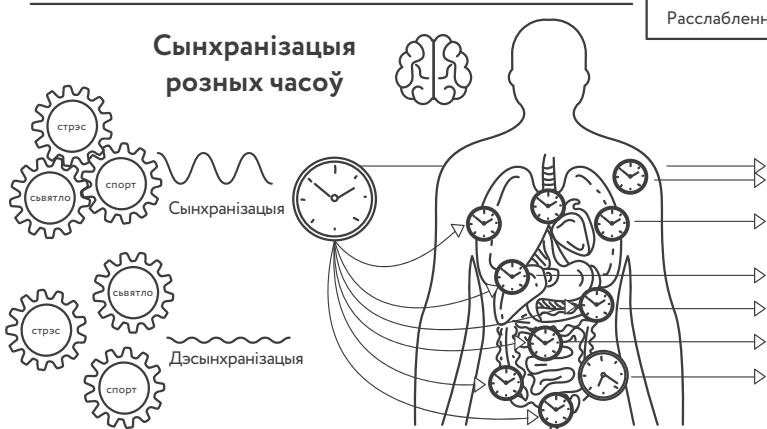
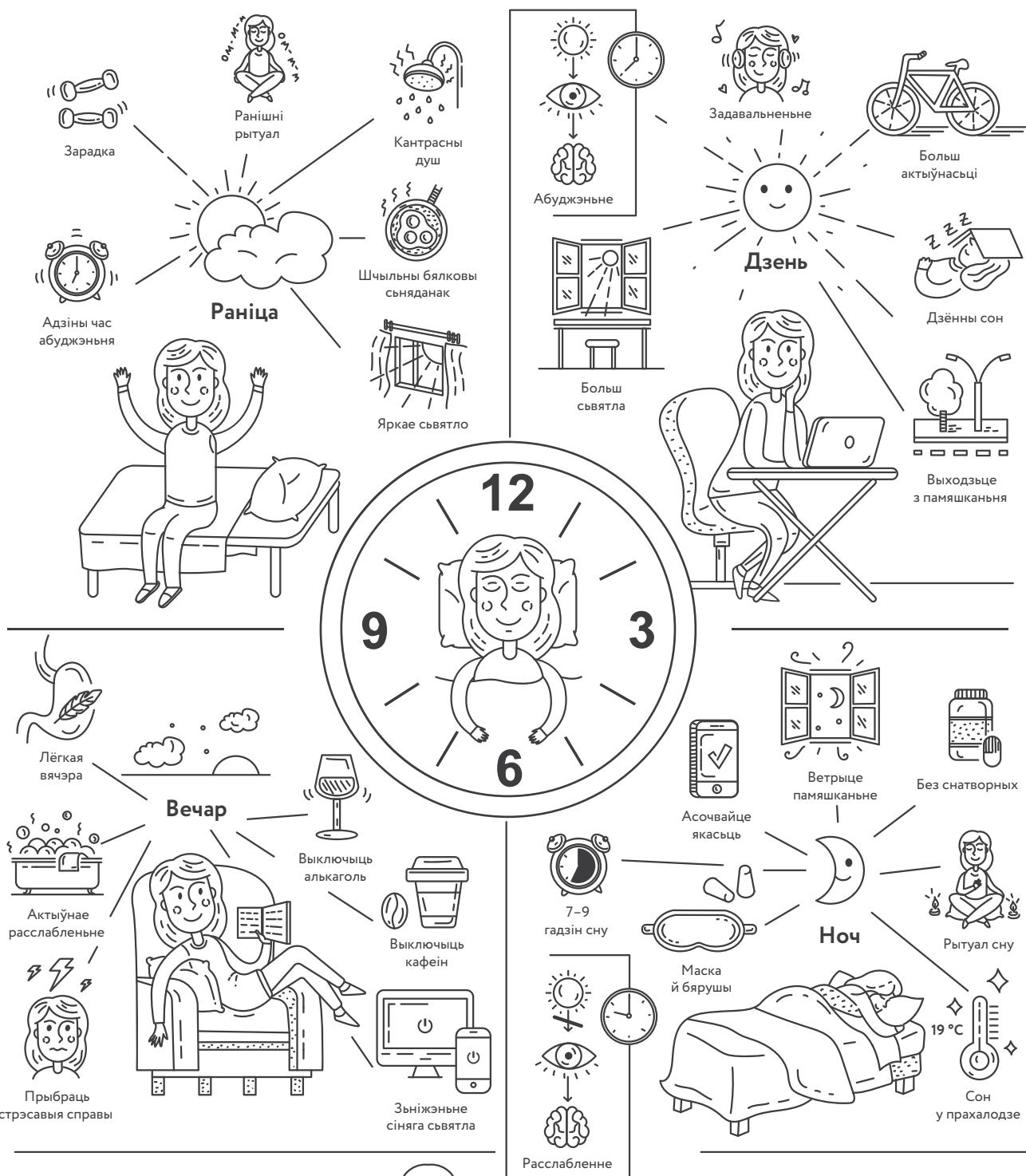
- выкарыстоўваць съветлавы будзільнік, які плаўна павышае яркасць у пакоі і рыхтуе нас да абуждання;
- заводзіць «унутраны будзільнік», калі, засынаючы, мы выразна ўяўляем час абуждання. Так можна прачнуцца самастойна нават за пяць хвілін да званка будзільніка, які будзе выкарыстоўвацца толькі для страхоўкі;

- зь вечара наладжвацца на цікавае заўтра: калі нас чакаюць вялікія істотныя справы, мы лёгка прачынаемся.

Многія людзі ня бачаць ані сэнсу, ані задавальнення ў заўтрашнім дні — нядзіўна, што ім так цяжка прачнуцца. Ці ёсьць дзеля чаго прачынацца вам?

### Пытаныні і заданыні

1. Ці лёгка вы прачынаецеся?
2. Як вы бачыце сваю ідэальную раніцу?
3. Складзіце свой ранішні рытуал.



## Стрэсаўстойлівасць

### 1. Што такое стрэс?

На працягу нашага жыцця мы сутыкаемся як са спрыяльнымі магчымасцямі, так і зь перашкодамі рознай ступені складанасці. Для забесьпячэння выжыванья арганізм развіў здольнасць рэагаваць на пагрозу. Калі мы гаворым пра стрэс, то маём на ўвазе адначасова дзеянне стрэсара і набор ахоўных стрэсавых рэакцый на яго. У нас ёсьць дзьве рэакцыі: даць рады з прычынай стрэсу або змяніць сваю рэакцыю на яго, адаптавацца да сітуацыі або здацца.

Для аптымальнай работы ўсіх сістэм нашага арганізма павінны падтрымлівацца пэўныя ўмовы ўнутранага асяродзьдзя — гаворка пра гамэастаз, здольнасць сістэмы захоўваць пастаянства. Але чыннікі навукольнага асяродзьдзя ўвесь час мяняюцца. Звычайна мэханізмы рэгуляцыі нашага цела згладжваюць гэтую ваганыні, не выходзячы за пэўныя значэнні. Але калі ўзьдзеяньне занадта моцнае, то пастаянства ўнутранага асяродзьдзя парушаецца, і арганізм задзейнічае «цяжкую артылерью», запускаючы стрэсавыя рэакцыі. Як часам яшчэ кажуць, стрэс — гэта вынік трэнья ўнутранага і вонкавага сіветаў.

**!** Стрэсавыя рэакцыі аднолькавыя пры розных відах стрэсараў, і іх мэта — забяспечыць арганізм энэргіяй для выжыванья ды мінімізаваць страту. Таму, калі мы гаворим пра стрэс, заўжды будзем гаварыць і пра энэргічнасць.

Пры запуску стрэсавай рэакцыі:

- спачатку ўзынікае рэакцыя трывогі, калі ўключаюцца ўсе магчымасці і рэсурсы арганізма;
- затым ідзе стадыя супраціву, калі мы супрацьстаем стрэсу;

- трэцяя стадыя — гэта або адаптацыя, калі мы здолелі прыстасавацца да стрэсара, або зъясленіне, калі нам забракавала рэсурсаў гэтага зрабіць.

Чым больш у чалавека рэсурсаў, тым большую нагрузкі ён зможа адолець бяз шкоды для здароўя і тым вышэйшая імавернасць, што ён прыстасуеца да стрэсу, павялічыўшы свае магчымасці й навыкі. Ужо шмат гадоў я вяду навучальны курс стрэсаўстойлівасці, які дапамагае людзям зъмяніць стайненне да стрэсу, знайсці рэсурсы для росту і зъменаў. На курсе ўдзельнікі, абмяркоўваючы праблемы, часта дзівяцца — тое, што зъяўляецца стрэсам для аднаго, можа быць задавальненнем для іншага.

Пры стрэсе вынік вызначае ўзровень BDNF — мазгавога чынніка, які павялічвае нэўраплэстычнасць, то бок здольнасць утвараць новыя сувязі паміж клеткамі. Калі ўзровень BDNF звычайна, то чалавек, імаверна, выгарыць ад стрэсу, а калі падвышаецца — то зможа адаптавацца.

Запас рэсурсаў для супрацьстаяння стрэсу называюць адаптацийнай энэргіяй. Энэргія для адаптациі назапашваеца і захоўваецца ў амежаваным выглядзе і можа быць разымеркованая на розныя сферы або сфакусаваная на адным выкліку. Калі чалавек выдаткоўвае сваю адаптацийную энэргію хутчэй, чым назапашвае, гэта можа прывесці да зъясленія і захворванняў.

**!** Стрэсаўстойлівасць — гэта псыхалагічны рэсурс, звязаны з магчымасцю трываць высокі ўзровень нагрузкі і стрэсу зь мінімальнай шкодай для здароўя, здабываючы карысць са стрэсу.

Стрэсаўстойлівасць залежыць ад рэсурсаў:

- фізычных: харчаванье, сон і інш.;

- псыхалягічных: навыкі рэлаксацыі, копінг-стратэгіі і інш.;
- сацыяльных: падтрымка сяброў і інш.

Нізкая стрэсаваўстойлівасьць вядзе да вычэрпвання ўзоўню энэргіі і фармавання сіндрому хранічнае стомы. Калі стрэс становіцца хранічным, гэта небясьпечна хранічнай жа стомаю, стратай працаздольнасці, пастаняннай заклапочанасцю проблемамі, іпахондрыяй, выгараньнем, дэпрэсіяй.

У сучасным жыцці мы сутыкаемся з ростам няпэўнасці, усё большым аб'ёмам інфармацыі і новых контактаў, 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 сёньня стала неадаптыўнай: нашая псыхіка не прыстасаваная да такой хуткасці зъменаў, і нам трэба вучыцца не выгараць, калі мы хочам захаваць здароўе ва ўсё больш непрадкальной будучыні.

Стрэсавая аўтаматычная рэакцыя ў мінулым выдатна дапамагала нам выжыць, запускаючы дзеяньні і рэакцыі бязь іх асэнсавання і аналізу. Больш за тое, пры стрэсе нават ёсьць тэндэнцыя адключаць префронтальную кару, каб не запавольваць свае дзеяньні.

Вось нашыя клясычныя 5F стрэс-рэакцыі:

- заміранье (freezing), калі трэба спыніцца, глядзець і слухаць;
- актыўнае нэрвовае ўзбуджэнне для мабілізацыі сілаў (fidget);
- уцёкі (flight);
- бойка (fight);
- здрэнцвеннене (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 мёртвымі, але гэта не пакрые нашыя рахункі. Можна біцца, але гэта не дапаможа прыдумака новую бізнес-стратэгію. Можна ўцячы, але ад сябе нікуды не ўцячэш. Менавіта таму стрэсаваўстойлівасьць немагчыма без прыцэльнага падтрымання актыўнасці префронтальнай кары. Для выжывання нам неабходны ясны разум.

*2,5 тысячы гадоў таму Буда вылічыў, што невуцтва прыводзіць чалавека да пакутаў, а адзіная крыніца пакутаў — нашыя ўласныя ўчынкі. Накідаючыся на раешэнне пра-*

*лемы аўтаматычна, неусъядомлена праз 5F, мы часцяком адно пагаршаєм стрэсавую сітуацыю.*

### Гостры і хранічны стрэс

Эвалюцыйна мы прыстасаваныя да гострага стрэсу (рэакцыя бі-бяжы) і нашмат горш прыстасаваныя да хранічнага стрэсу. У сучасным съвеце шмат у каго відавочны дэфіцыт гострага стрэсу і лішак хранічнага.

Хранічны стрэс прыходзіць адусюль: занадта шумна (шумавое забруджванье), занадта брудна (паветра, вада, плянэта ў цэлым), занадта съветла (съветлавое забруджванье), занадта сыта (праблема пераядання) і да т. п.

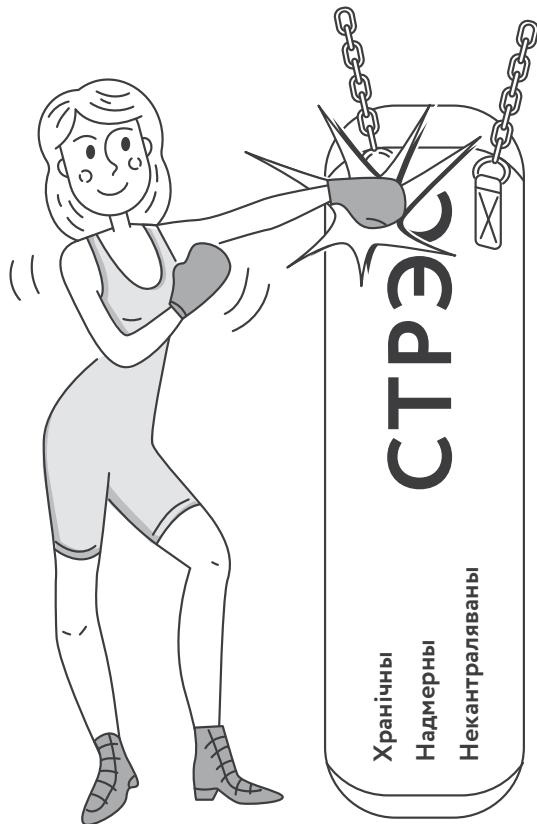
Як мудра заўважылі самураі, абрывнуўшы струмень вады на меч, мы прымусім яго блішчаць, калі ж вада будзе капаць па кроплі, то меч заржавеет.

Хранічны стрэс як іржа — ён занадта слабы, каб запусціць дзеяньнне антыстрэсавых мэханізмаў, але на працягу доўгага часу прыносіць вялікую шкоду.

Прыкмета часу — некантраліянты стрэс, найбольш небясьпечны для здароўя. Часта стрэс выкарыстоўваецца як інструмент маніпуляцыі: рэклима ўводзіць нас у стрэс, каб павялічыць пакупніцкую здольнасць, палітыкі — каб мы ўдзельнічалі ў галасаваньні, начальства — каб зрабіць нас паслухмянымі. У школе і ў войску стварэнне некантраліянага стрэсу — гэта звыклы спосаб зрабіць людзей больш кіраванымі. Нэгатыўная інфармацыя пра няшчасці ці пакуты, якія не парадакальна, прыцягвае больш увагі, бо мозг лічыць, што яна больш карысная для выживання, чым пазітыўныя навіны. Са зъяўленнем смартфонаў мы ўвесі час знаходзімся пад атакай стрэсавых падзеяў.

### Сацыяльны стрэс

Людзі — істоты сацыяльныя, для нас быць у калектыве — значыць выжыць. У старажытнасці чалавек, адрынуты племем, асуджаны на выгнанье, быў вырачаны. Таму мы і цяпер такія ўспрымальныя да сацыяльнага стрэсу. Сацыяльныя буль часцяком нашмат горшы за фізычны — бо фізычны мы перажываєм адзін раз, а сацыяльны не слабее: публічнае прыніжэнне мы згадваем шматкроць.



Да ліку стрэсараў, важных для выжываньня, мозг адносіць аспекты SCARF: *status, certainty, autopoiesis, relatedness, fairness*, г. зн. *статус, упэўненасць, самастойнасць, агульнасць і справядлівасць*. Нас чапляе несправядлівасць 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 люстранных нэўёronаў. Навукоўцы кажуць, што стрэс можа быць «заразны», і картызол узрастае, нават калі вы назіраеце за перажываньнямі іншых людзей. Цікава, што дэлайн зыніжае эмпатычнасць і ўспрыманье чужога стрэсу.

### Псыхалягічны стрэс

У жывёлаў стрэс мае фізичныя характар, узынікае, калі выжыванью пагражает прамая небяспека, і адносна рэдкі ў іх жыцці. А вось чалавек можа запускаць такую ж рэакцыю на ўяўныя пагрозы, якія малюе разум. Другая проблема ў працягласці рэакцыі: драпежнік гоніцца за жывёлай ня больш за хвіліну, тут ужо ці цябе зъелі, ці ты ўцёк,

у любым выпадку доўга турбавацца няма пра што. У чалавека ж псыхалягічны стрэсар можа дзейнічаць дніамі і месяцамі, не паніжаючы інтэнсіўнасці. У жыцці цывілізаваных людзей дамінуюць менавіта псыхалягічныя стрэсары, таму пагражает нам не сама стрэсавая сітуацыя, а рэакцыя на яе ці нават яе чаканьне, напрыклад страх звольнення.

Мы можам сотню разоў пракручваць і перажываць складаную сітуацыю, прымушаючы сваё цела зноў і зноў рэагаваць на яе, што вельмі шкодна для здароўя.

Псыхалягічны ціск складаецца з сотняў дробязяў: праблемы ў стасунках і на працы, асьцярогі рознага кшталту, нездаволеныя жаданыні і інш. Чым горш мы спраўляецца, тым мацнейшы на нас ціск, і наша адаптыўная сістэма перастае вытрымліваць нагрузкі. 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, шчэрый зубы, брахай і кідаўся на люстэркі, адлюстраваньні шчэрыліся ў адказ, а рэха толькі ўзмацняла ягоны брэх. Раніцай служкі знайшли ў пакоі мёртвага сабаку, хоць у люстранным пакоі не было нікога, хто мог бы яму нашкодзіць. Так і мы часта мацней пакутуем ад сваёй рэакцыі на думкі, жаданыні, пачуцьці, а не ад прамога дзеянья навакольных стрэсараў.



Вялікае значэнне маюць псыхалагічныя ўсталёўкі: ад таго, як вы ацаняеце стрэсар, залежыць ваша фізіялагічная рэакцыя на яго і ваша магчымасць да яго адаптавацца.

Што ж ёсьць стрэсам? Адзін і той жа чыннік для кагосці можа быць стрэсарам, а для іншага — не. Спартовец лёгка падымае вагу, здольную траўмаваць пачаткоўца, дасьведчаны перамоўца спакойна сьпіць пасьля канфлікту, які б ня даў заснуць усю ноч звычайному чалавеку. Тоэ, што для нас зъяўляецца ці не зъяўляецца стрэсарам, шмат у чым залежыць выключна ад нашых рэурсаў і наўыкаў. Калі вы ўмацоўваецеся, ранейшая нагрузкa выклікае ў вас ужо не стрэс, а толькі подзіў. Вялікае значэнне маюць псыхалягі-

чныя ўстаноўкі: ад таго, як вы ацэнъваеце стрэсар, залежыць вашая фізіялягічная рэакцыя на яго і вашая магчымасць да яго адаптавацца.

Узьдзеяньне стрэсу на арганізм залежыць і ад іншых рэурсаў здароўя. Напрыклад, пры стрэсе павышаецца артэрыяльны ціск, расце ўзровень тлушчаў і глюкозы ў крываі – і гэта зьяўляеца рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Але калі вы займаецца спартам, то вашыя цягліцы лёгка спаляць лішак тлушчаў і глюкозы, а яшчэ пры руху выдзяляеца аксід азоту, які зъмяншае артэрыяльны ціск. Так актыўнасць 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 раздзеле ўвесь час выкарыстоўваецца слова «стрэс», я б рэкамэндаваў менш ужыванаць яго ў адносінах да свайго жыцця. Кажучы «стрэс», мы як быццам ставім сабе дыягназ невылечнай хваробы, зъ якой трэба зъмірыцца ѹ жыць. Лепш скажыце сабе, маўляў, у мяне ёсьць задача ці проблема, што выклікае ў мяне пэўныя рэакцыі. І калі гэта задача, дык яе можна 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 можнае ня проста перажаваць, але ѹ засвоіць ягония карысныя ўласцівасці. Любая падзея як ежа – ці зможаце вы іх перастрываваць? Слушна заўважалі стоікі: «Нашия дзеяньні могуць сутыкацца зь перашкодамі, але для нашых намераў ці плянаў перашкодаў не існуе. Бо мы здольныя падладжавацца і прыстасоўвацца. Съядомасць прыстасоўваецца і абытарае на сваю карысць перашкоду, якая стала на шляху нашых дзеяньняў. Перашкода на шляху дзеяньня спрыяе дзеяньню. Тое, што стаіць на шляху, становіцца шляхам». Марк Аўрэлій, 170 год н.э.*

### Пытаныні і заданыні

1. Ці гатовыя вы адхапіць «свой кавалак» ад жыцця, адаптаваўшыся да новых умоваў? Ці вы лічыце, што мусіць зъмяніцца сам съвет?

2. Успомніце сітуацыі, якія былі стрэсавымі для вас у мінулым, а цяпер вы лёгка

даяце ім рады. Што дапамагло вам зънізіць іх стрэсагеннасць?

3. Якая ваша самая тыповая рэакцыя на стрэс? Ударыць, уцячы, замерці, дрыжаць? Ці дапамагае яна вам? Ці ўдавалася вам зъмяніць сваю тыповую рэакцыю?

### 2. Уплыў стрэсу на здароўе

Прымаўка съцвярджае, што «ўсе хваробы ад нэрваў, і толькі некаторыя – ад задавальненіння». Які стрэс найбольш небяспечны? Той, што выклікае зънясіленне, якім мы не можам кіраваць. Замест адаптациі такі стрэс выклікае страту рэурсаў, выгараныне, зънясіленне, аж да дэпрэсіі. Гэта суправаджаецца адчуваюнем катастрофы, стратай сэнсу і задавальненіння ѹ жыцці. Небяспечная не аднаразовая стрэсавая рэакцыя, а менавіта сістэматычнае ўзьдзеяньне на працягу доўгага часу: «шкодны» стрэс мае выразны назапашвальны эфект. У сучасным жыцці мы сутыкаемся зь лішкам стрэсу эмацыйнага, некантролюванага, хранічнага, і пры гэтым нам можа бракаваць гострага стрэсу.

*Гостры стрэс, такі як фізычная актыўнасць, хоць і павялічвае ціск, але трэніруе сэрца – у выніку спорт зьніжае ціск і пульс у стане спакою, што зьяўляеца спрыяльным і карысным.*

Для нашых далёкіх продкаў стрэс быў звязаны з прамой пагрозай для жыцця, для выжываньня даводзілася развязваць фізычную актыўнасць і эканоміць энэргію. Таму пры стрэсе запускаецца рэакцыя, якія павышаюць гатоўнасць да фізычнай актыўнасці (рэакцыя «бі – бяжы»): павялічваецца ціск, пульс, пачашчаецца дыханыне, павялічваецца цяглічны тонус і канцэнтрацыя ѹ крываі глюкозы і тлушчаў. Калі такая рэакцыя запускаецца занадта часта, а пры гэтым мы шмат сядзім, то яна шкодзіць нам: павышэнне цукру павялічвае пашкоджаныне сасудаў і павышае рызыку дыябету, павышэнне тлушчаў правакуе зъяўленыне атэрнаклерозу, павышэнне 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 узмацняеца апэтыт,

назапашваецца тлушч, адключаюцца «няванжныя» палавая систэма, шчытавіца, імунітэт, касцяная систэма — усё дзеля эканоміі энэргіі. Калі гаворка ідзе пра выживаньне, то нам, вядома, не да размнажэння.

Рэзвіваецца гіпадынамія — і гэта не «съвядомае» нежаданьне рухацца, першаснае тут менавіта прыгнечанье жаданьня руху мозгам. Пры гэтым чым менш мы рухаемся і больш ямо, тым яшчэ вышэйшая рызыка дэпрэсіі і яшчэ ніжэйшыя рэсурсы — так фармуеца замкнёнае кола.

### Стрэс і запаленьне

Стрэс павялічвае ўзровень запаленьня. У выпадку нападу або ўцёкаў звычайна здаруюцца раненіні, у раны могуць трапіць бактэрыі, таму важна загадзя павысіць актыўнасць запаленчай рэакцыі — так эвалюцыйна арганізм прывык рэагаваць на стрэс. Таму пры стрэсе арганізм «па звычы» назапашвае вадкасць і натрый, павялічвае актыўнасць систэмы згортваньня і ўзровень запаленчых малекулаў. У бойцы гэта дапамагло б справіцца са стратай крыві і хутчэй загаіць раны. У звычайнім мірным жыцці гэта толькі павялічвае нашы рызыкі: напрыклад, чым вышэйшы ўздым запаленчага маркера С-рэактыўнага бялку, тым вышэйшая рызыка разъвіцца постстрэсавай дэпрэсіі.

### Рэгуляцыя стрэсу

Стрэсавая систэма мае шмат узроўняў рэгуляцыі. На гарманальным узроўні працуе гармоны картызол і адрэналін, ім дапамагае вэгетатыўная нэрвовая систэма. Яна складаеца са стрэсавай сімпатыйнай і антыстрэсавай парасімпатыйнай систэмамі, гэта як газ і тормаз у аўтамабілі.



Гіпэрактыўнасць сімпатыйнай нэрвовай систэмы пагаршае шкоду стрэсу, а стымулюючы парасімпатыйчную систэму, мы можам заўважна прыслабіць дзейніне стрэсу на наш арганізм.

*Некантраляваны гостры стрэс празьмернай сілы павялічвае рызыку съмерці. Напрыклад, крах біржы, як і землятрус, павялічвае ў найбліжэйшыя дні съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Нават пройгрыш любімай каманды можа павысіць съмяротнасць, а вось выйгрыш можа зьнізіць рызы-*

*ку съмяротнасці бліжэйшымі днямі — такая адказнасць перад заўзятарамі. Пастаноўка дыягназу «рак» павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістай съмерці ў першы тыдзень амаль у шэсць разоў, у першы месяц — у троны разы, а да канца года рызыка становіцца сярэдняй.*

Стрэс негатыўна ўплывае на працу мозгу, зьніжае нэўраплястычнасць, сінаптагенез, нэўрагенез, што вядзе да пагаршэння памяці і павелічэння рызыкі дэмэнцыі. Хранічныя стрэсы фізычна зъмяншаюць памер мозгу, пакутуюць найважнейшыя структуры мозгу: гіпакамп (памяняеца на 7-15%) і кара лобных доляў. Вобласці прэфрантальнай кары адказваюць за самакантроль, а чым горшы самакантроль — тым горш вы даяце рады са стрэсам. І зноў фармуеца заганнае кола.

### Стрэс і сэрца

Стрэс адмоўна ўзьдзейнічае на сэрца: узмацняе працу сімпатыйнай нэрвовай систэмы, пагаршае кровазабесіячэнне, правакуе разъвіцьцё арытміі, стымулюе згусаньне крыва і г. д. Чым больш напругі на працы, тым вышэйшая рызыка атэрасклерозу каронарных сасудаў і падвышанага ціску. У Японіі нават існуе тэрмін «каросі» — съмерць (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 траціну павялічваюць імавернасць інсульту.

Програмы зьніжэння стрэсу пасля інфаркту прыводзяць да зьніжэння съмяротнасці ў бліжэйшы год назіраньня, а праграма рэлякацыі на працягу 6-9 месяцаў зьніжае на толькі стрэс, але і ягоныя наступствы — зварочвае атэрасклероз, прыводзіць да памяншэння таўшчыні інтым-мэдыя сонных артэрыяў, зьніжае ЧСС, павышае варыябельнасць сардэчнага ритму, паляпшае пераноснасць фізычнае нагрузкі, зьніжае частасць прыступаў стэнокардыі, эпізодаў арытміі, а таксама колькасці съмерцяў ад ССЗ.

Стрэс зьніжае адчувальнасць да інсуліну і павялічвае рызыку дыябету. Стрэсавае пераяданьне пагаршае гэты працэс. Пры стрэсе лішак картызолу ўзмацняе страту цяглічнай масы і павялічвае набор тлушчу ў вобласці жывата, правакуючы вісцэральнае атлусцэніне, а таксама ў верхній частцы цела, ук-

лючаочы твар і шыю. Хранічны стрэс пагаршае структуру цела, прыводзячы да ўтварэння ў розных частках цела «пастак тлушчу», устойлівых да паходання. Стрэс вядзе да парушэння працы імунай і стрававальнай систэмаў, прама ці ўскосна шкодзіць усяму арганізму. Стрэс кароціць тэламэры, а чым карацейшыя тэламэры, тым вышэйшая хуткасць старэння.

### 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 зъяўляецца тое, што стрэс робіць чалавека больш імпульсіўным і звужае гарызонт плянавання. Чалавек пачынае для расслаблення заядаць стрэс, які і сам па сабе ўзмацняе цягу да высокакалорыйнай ежы і дазваляе зъесыці неймаверную колькасць ежы без адчування насычэння. Стрэс узмацняе цягу да нікантыну, альлаголю, іншым наркотыкам, азартным гульням, рызыкоўным паводзінам, залежным адносінам. Фармуецца нездаровая мадэль паводзінаў: пры стрэсе мы «ўзнагароджваем» сябе смачным, і гэта замацоўвае паводзіны «лузэра». Пакуль мы знаходзімся ў стане стрэсу і не рашылі задачу, варта пазъбягаць узнагародаў любога кшталту. Ёсьць рызыка пачаць змагацца стымулятарамі з такімі стрэсавымі сымптомамі, як стома або ангеданія, актыўна нарощваючы 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, альлаголю ці курэння, будзьце асабліва пільныя.

Скарачэнне HALT(S) часта выкарыстоўваецца ў прафіляктыцы і лячэнні залежнасцяў як трыверы зрыву. Hungry (галодны), angry (злы), lonely (самотны), tired (стомлены), S ёсьць некалькі Sad Sick Stressed Serious (сумны, стрэсаваны, сур'ёзны) — гэта трыверы, якія запускаюць непажаданыя паводзіны і прыводзяць да таго, што мы прымаем няправільныя рашэнні і можам сарвацца. Калі вы знаходзіцесь ў адным з гэтых станаў, то лепш устрымашца ад высноваў, словаў і дзеяньняў. Бо гэтыя станы вельмі моцна ўпłyваюць на працэс мысьлення, скажаочы яго, і гэтае скажэнне нам цяжка заўважыць. Спачатку трэ выправіць стан (паесыці, супакоіцца, пагутарыць, адпачыць), а затым — прыматаць рашэнні.

### Мысьленне і стрэс

Актыўнасць прэфрантальнай систэмы залежыць ад шматлікіх чыннікаў — стрэсы, недасып, разумовая і фізычная перагрузка, выгараныне саслабляюць яе. Аслабленыне агульнага здароўя, гарманальны дысбаланс, дэфіцыт сонечнага сывітла або зьбідненасць асяродзьдзе — усё гэта зьніжае яе сілу. Акрамя агульнага зьніжэння разумовай прадукцыйнасці, адбываецца і сёе-тое горш: аслабляецца тармазны кантроль над падкоркавымі цэнтрамі, уключаючы мігдаліну, прылеглае ядро і да т. п. Раствармажэнне вядзе да феномену «блуканья разуму», 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 адъядзяляецца ад вонкавых чыннікаў і перанікроўваецца на ўнутраную плынню інфарматыцы, затым паніжаецца кантроль над сэнсавым зъместам съядомасці, узмацняецца выманыне інфарматыцы з памяці і ўсе мэты мысьлення становяцца асабістай і эмоцыйной афрабаванымі. Калі нэгатыўная думка ці эмоцыя прыходзіць, прэфрантальная кара мозгу — гэта інструмент, як Google. «Окей, Гугл, чаму мне ке-

пска?» І вы атрымліваеце сотні й тысячи магчымых прычынаў, разгляд якіх («зварот да памяці») прымушае зноўку перажываць нэгатывны вопыт і яшчэ мацней закручвае сьпіраль нэгатыву.

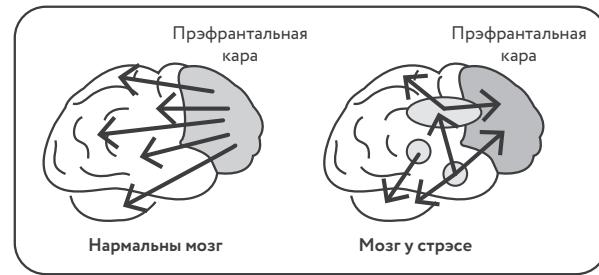
У стрэсе ў нас скача фокус увагі, адбываеца аўтаматычнае абмежаваныне ўспрыманьня інфармацыі, не звязанай з выжываньнем, нам цяжка адрозніваць дэталі, бо ўзмацняеца палярызацыя мысьлення (чорна-белое ўспрыманьне), пагаршаюцца пэўныя кагнітыўныя навыкі, памяншаеца здольнасць улічваць наступствы сваіх дзеяньняў, узмацняеца стэрэатыпнасць, могуць паўстаць феномэн блякады мінулага досьведу і тунэльнае ўспрыманьне і яшчэ шмат іншых багаў. Самае непрыемнае ў гэтых багах — мы ня можам заўважыць іх знатры, то бок знаходзячыся ў стане стрэсу.

### Ня ўсім сваім думкам вер

Адным з найважнейшых для мяне адкрыццяў ва ўсьвядомленасці стаў навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад маіх «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць реальнасць і мае асабістую ўстаноўку. Усьвядомленасць дапамагае зразумець, што «слабыя» думкі — гэта толькі «ўнутраная прапаганда», рэакцыя на нерэалістычную ўнутраную карціну съвету, фэйк. Калі мы сур'ёзна рэагуем на «слабыя» думкі, то ўспрымаєм сваю слабасць пасля ГРЗ за слабахарктарнасць, варожае ўспрыманьне іншага чалавека праз недасып як яго реальнью ацэнку, страх перад пачаткам праекта праз ніzkі тэстастэрон за сваё прыроджанае няўменьне канкураваць.

Якая з гэтага выснова? З эмоцыямі ня варта «лягічна разьбірацца», калі яны зьяўляюцца толькі прадуктам нашага стрэсу, недасыпу, хваробы, г. зн. адлюстраваньнем «слабога» стану зь ніzkім кагнітыўным кантролем і неадэкватным успрыманьнем реальнасці. Важна ў кожны момант разумець, што нашае мысьленне залежыць ад стану розуму і цела. Чым вы слабейшыя фізычна, чым горшы кантроль увагі, tym горшае і кіраваньне падкоркай. Усьвядомленасць, вядзенне дзённіка дазваляе заўважыць, як моцна мяніеца хада вашых думак у залежнасці ад уздоўжнену энэргіі.

Спытайце сябе: мае думкі проста цяпер — гэта рэальнасць ці прадукт съвядомасці або стрэсу? Ёсьць клясычная мадэль успрыманьня ABC, дзе A — рэальная сітуацыя (як быццам запіс відэа), B — яе інтэрпрэтацыя сітуацыі (ацэнчанае меркаваньне), C — нашыя рэакцыі ды імпульсы. Так мы можам асобна разгледзець усе кампанэнты нашага ўспрыманьня і ўбачыць неадпаведнасці.



Верце думкам у моцныя моманты. Важна даваць ацэнкі, прымаць рашэнні, плянаваць, весьці перамовы толькі ў тыя моманты часу, калі ваша префронталка ў найлепшай форме — як правіла, гэта ранішні час. На працягу тыдня імкніцца заставацца ў форме, сочачы за рэжымам і ўзроўнем актыўнасці, каб як мага больш гадзінаў былі «моцнымі». Усё, што дапамагае палепшиць здароўе, аптымізаваць біямаркеры, умацаваць стрэсаўстойлівасць — усё гэта павышае колькасць «моцных» гадзінаў. Важны навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць реальнасць і асабістую ўстаноўку.

### Вымярайце стрэс

Рыпеньне можа напалохаць нас толькі ў цемры, а ня ў съветлым пакоі. Так і стрэс палохае нас, калі ён незразумелы. Пачніце вывучаць стрэс, і ўжо гэта аслабіць ягонае ўзьдзеяньне. Можна спалучыць розныя спосабы, бо ніводны зь іх не дасканалы. Возьмем аналіз стрэсу: можна здаць у лябараторыі шэраг стрэсавых паказынікаў, напрыклад профіль картызolu або альфа-амілазу съліны, можна з дапамогай датчыка маніторыць варыябельнасць пульсу, праходзіць аптытанікі і ацэніваць як стрэсар, так і сваю рэакцыю на яго.

Важна ўмець назіраць, і найлепшы спосаб для гэтага — весьці дзённік стрэсу. Адзначайце, як вы рэагуеце на стрэсавы дзень:

затор, складаная размова, таксічны калега, бессань, съпешка, — і ацэнвайце, што вам дапамагае, а што яшчэ больш узмацніе стрэс. Зь якімі стрэсарамі вы сустракаецеся часта і яны сталі для вас звыклымі, а якія стрэсары рэдкія ў вашым жыцьці?

Адсочвайце рэакцыі на кожны ўзыніклы стрэсар:

- фізыялягічныя рэакцыі: потадзьдзяленьне, пачашчаны пульс, цяглічная напруга;
- псыхалягічныя рэакцыі: страх, турбота, зъянтэжанасьць, скрайняе хваляванье.

Ацаніце свае спосабы адаптациі да стрэсара, прыёмы рэляксациі, скарыстаныя ў гэты дзень, і іх эфектыўнасць. Адзначайце адчуваньні на працягу дня: фізычныя, напрыклад, галаўны боль, боль у стравінку ці ў сьпіне, і псыхалягічныя, напрыклад, прыступ неспакою, пачуцьцё няўпэўненасці, адчуваньне цэйтноту.

Ацаніце свае стрэсавую рэакцыю:

- парог рэакцыі: які стымул якой сілы выклікае ў вас стрэс;
- велічыня рэакцыі: як вы рэагуеце;
- хуткасць згасанья і аднаўлення паслья стрэсу: чым хутчэй вы вяртаецеся ў норму, тым вышэйшая вашыя рэсурсы.

У інтэрнэце можна знайсьці вялікую колькасць карысных аптытанак, якія дапамогуць ацаніць вашую рэакцыю на стрэс і індывідуальныя асаблівасці. Вы можаце зразумець, да якіх копінг-стратэгіяў зъянтраецеся часцей за ўсё, які ў вас тып паводзінаў: тып А — сімпатыйны, або тып Б — парасімпатыйны.

Варыябельнасць сардэчнага рытму можна вымяраць з дапамогаю бранзалета, датчыка, тэлефона, вымяраюцца шмат паказынікаў, напрыклад SDNN, RMSSD, pNN50. Чым вышэй варыябельнасць пульсу, тым лепш. Рэзлічваюцца і вытворныя: хвалі з высокай частатой HF паказваюць актыўнасць парасімпатыйнай систэмы, а зь нізкай LF — сімпатыйнай. Калі мала HF, то брак расслабленніе, калі мала LF — то нізкі тонус. Суадносіны LF / HF характарызуе вэгетатыўны баланс.

## Пытаныні і заданыні

1. Як хутка вы вяртаецеся ў норму паслья перажытага стрэсу? (Чым хутчэй, тым лепш.)
2. Як мяняеца вашае ўспрыманыне съвету, сябе і іншых людзей у момант стрэсу?

3. Як стрэс упłyвае на вашыя паводзіны і якія шкодныя звычкі ён у вас правакуе? Пачніце весьці дзённік стрэсу, каб заўважыць гэта.

## 3. Стрэс і энэргія

Гостры стрэс можа зарадзіць нас энэргіяй, і стрэсавую падзею мы можам утайманаць як неаб'еджанага жарабца. Хранічны ж стрэс — ён як паразіт, павольна выsmоктвае сілы і энэргію з дня ў дзень. Як мы ўжо гаварылі, стрэсаўстойлівасць непасрэдна звязаная з нашым узроўнем энэргіі і колькасцю рэурсаў. Чым менш у нас энэргіі, тым горш мы супрацьстаем стрэсу і тым менш у нас застаецца энэргіі — узынікае замкнёнае кола. Доўгае ўзьдзеяньне стрэсараў, кепскія аднаўленні і нізкія рэсурсы прыводзяць да перагрузкі і зъянсілення, а гэта зъмяншае ўзровень даступнай нам энэргіі, якую мы можам накіраваць на вырашэніе сваіх проблемаў.



Многія людзі, якія хочаць зъмяніць сваё жыцьцё, ня могуць гэтага зрабіць прости таму, што не валодаюць дастатковым узроўнем энэргіі.

Канцепцыя «аластатычнай нагрузкі» стрэсу кажа аб працяглым залішнім узьдзеяньні стрэсавых чыннікаў, якія маюць назапашвальны нэгатыўны эфект. Калі нагрузкa занадта вялікая, у арганізме ўзынікае канкуренцыя паміж рознымі працэсамі. Можа бракаваць рэурсаў на аднаўленні або на імунітэт, бо прыярытэтам пры стрэсе зъяўляецца кароткатэрміновае выжыванье, а доўгатэрміновыя наступствы аказваюцца ня так важныя. У рэшце рэшт назапашаная стрэсавая нагрузкa вядзе да паломкі ў самым уразылівым месцы арганізма. Чым болей у вас стрэс, тым меней сілаў, а чым меней сілаў, тым меншая гатоўнасць супрацьстаяць стрэсу.

Псыхалягічныя рэсурсы — гэта як праграмы для камп'утара. Чым лепшыя праграмы, тым больш эфектыўна мы адаптуемся і вырашаем складаныя жыцьцёвые ситуацыі. Да ліку такіх рэурсаў можна аднесці самакаштоўнасць, самакантроль, самапавагу, прафесійныя кампетэнцыі, сацыяльнае асяродзідзе, сям'ю, даход — усё, што прымае або ўскосна павялічвае выжыванье ды імавернасць

дасягненіня мэтаў. Павялічваючы, пісьменна аднаўляючы і пераразмыркоўваючы свае рэсурсы, мы пачынаем лягчай прыстасоўвашца.

Таму развицьцё стрэсаўстойлівасці і ўключае ў сябе самыя розныя навыкі — гэта ня проста пра «ўмець адпачываць». Галоўным рэсурсам звычайна выступае самакантроль і са-маарганізацыя, якія кантралююць і арганізуюць разъмеркаваньне іншых рэсурсаў і мацней за ёсё падаюць пры стрэсе.

### Варонка зъясленіня

Калі мы паспяхова адольваем адну задачу, то ўпэўненыя, што можам адразу пацягнуць такую ж ці яшчэ больш складаную, забываючы пра неабходнасць аднаўленія сілаў. Шкодная прынятая ў культуры «герайзацыя працы» і небяспечныя для здароўя віды работ, дзе да супрацоўнікаў выстаўляючца высокія патрабаваніні, але забяспечваеца нізкая падтрымка. Часта прафэсійная дзейнасць страчвае часавыя рамкі, адцягвае і раніцай, і ўвечары. Каб лепей спраўляцца з працай, мы менш адпачывам і пачынаем скарачаць «непатрэбную» актыўнасць: суптрэчы, хобі, забаўкі.

**Параход: чым больш мы прыбіраем сілкавальныя для нас заняткі, тым меней у нас застаецца сілаў.**

Зъясленіне неўпрыкметаў выклікае стра ту задавальненіня ад жыцьця, развязваеца ангеданія. Нам усё меней хочацца нешта рабіць, узынікае раздражнільнасць, звужэньне кола контактаў, пракрастынацыя, мяніеца сон, становіца мень спонтаннасці й лёгкасці ў паўсяядзённым жыцьці, зънікае жаданьне рабіць нават рутынныя справы. Узынікае своеасаблівая съячка, якая суправаджаеца пачуцьцём хранічнае стомы — калі працяглы адпачынак перастае прыносіць палёгку, у адрозненіне ад назапашанай стомы, калі адпачынак яшчэ дапамагае. Хранічны стрэс і нездаровы лад жыцьця могуць прывесці і да мэтабалічных парушэнняў, развязацца своеасаблівага «рэжыму дэфіцыту», пры якім усе працэсы скіраваныя на эканомію энэргіі і выжываньне. Калі людзі не выкарыстоўваюць свае навыкі, то пачынаюць іх страчваць: зъмяншаюцца цяглічная маса, кагнітыўныя здольнасці, стрэсаўстойлівасць і шматлікае іншае.

### Стратэгія назапашваньня энэргіі

Пры хранічным стрэсе ўзынікае звычка жыць адным днём. Людзі заклапочаныя здыманынем стрэсу, бо рэальнасць такая невыносная. Стрэс можна здымашць ілюзіямі або дафамінавай «халявай»: рызыкоўнымі 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 увядзенія антыстрэсавага рэжыму. Праца са стрэсам індывідуальная: залежыць ад генэтыкі, асабістых асаблівасцяў, тыпу стрэсара, акалічнасцяў і даступных вам рэсурсаў. Часта дапамагае нават зъмена ацэнкі сітуацыі. Зъмяніўши бачаньне, можна зъмяніць і фізіялягічную рэакцыю на стрэсар, вызначыўши яго як «не пагрозыўвы».

Чым мацней вы будзеце прымушаць сябе штосьці рабіць, тым вышэй будзе стрэс і, вेрагодна, гэта ня пойдзе вам на карысць. Велізарныя пляны могуць сарваць усю распачатую працу над сабой, таму пачынаць трэба з невялікіх кроکаў.

Моцны стрэс дае інфармацыю ў катэгорычай форме: «**Такім займацца нельга! Гэтага трэба пазыбягаць любым коштам!**» Таму зону камфорту варта пашыраць паступова, дамагаючыся невялікіх зъменаў. Як толькі вы страчваеце цікавасць ці адчуваеце агіду, варта спыніць заняткі: спорт, дыета ці вывучэніе новага навыку варта рабіць «па любові». Важна дадаць у кожны працэс задавальненіне, атрымліваючы кайф ад пераадоленія сябе, ад прыгожага спартовага адзеньня або сэрвіроўкі стала. Рэгулярнасць нават малых перамог і захаваньне рэжыму важныя для павелічэння ўпэўненасці ў сабе, што дасыць вам сілы для далейшага прагрэсу. Разглядайце свае заняткі як інвестыцыю ў будучыню, бо карысць — гэта і ёсьць задавальненіне ў будучыні.

### Рэсурсы энэргічнасці

Усе рэсурсы энэргічнасці мы можам умоўна падзяліць на цэнтральныя і пэрыфэрычныя. Да цэнтральных можна аднесці прэфронтальную кару, дафамінавую сістэму і цэнтры, якія адказваюць за стрэс. Розныя дафаміnavыя праблемы, ад залеж-

насьцяў да фрустрацыяў, забіраюць вельмі шмат энэргіі. Таму такія важныя ўсьвядомленасцьці і разуменъне таго, што менавіта ў вашым жыцці забірае энэргію і ўвагу, дзе ваяшыя «чорныя дзіркі».

*Пастрабуйце ўпрадаваць увагу. Прыбярыце паглынальнікі вашай увагі ў жыцці, факусуіцеся на сваіх плянах, думайце пра будучыню, практикуйце ўдзячнасцьць таму, што ёсьць цяпер. Разъбярыцеся з інфармацыяй, якую вы «ўжываеце», і памятайце, што яна таксама сёе-тое ёсьць — вашую ўвагу! Што яшчэ крадзе энэргію? Часцяком розныя крыўды, пачуцьцё віны, трывога, румінацыі могуць адымашь большую частку вашай энэргіі зусім непрадуктыўна.*

Даданъне спантаннасці, навізны, гульні, крэатыўнасці, разнастайннасці ў паўсядзённнае жыццё дапаможа павысіць і ўзровень энэргіі. Варта паступова прыбіраць дафамінавую «халаву» (цукар, вугляводы, алькаголь, смартфон, балбатнію) і дадаваць больш добрага дафаміну (хобі, масаж, камунікацыя, сонца, рух, перамогі і да т. п.).

Для адэкватнай працы мозгу неабходнае падсілкоўванье задавальненънем. Наш настрой, матывацыя, энэргія залежаць ад нэўрамэдыятара дафаміну. Навык шчасціця — гэта атрыманъне задавальненъня зь ненаркатачных крыніцаў. Чым менш чалавек атрымлівае задавальненъня ад свайго паўсядзённага жыцця, тым больш актыўна ён звязаўтасцца да вонкавай стымуляцыі. Калі дафаміну бракуе, то ўзынікае «сындром дэфіцыту задаволенасці» — калі вам цяжка атрымліваць задавальненъне ад паўсядзённых справаў, учынкаў, стасункаў. Усё перастае цешыць, акрамя магутных гіпэрстымулаў, часцяком небяспечных ці перакручаных, а калі нешта кранае, хвалюе, то радаўсьць хутка зьнікае.

*Проблема дэфіцыту задаволенасці звязаная з самымі разнастайнімі відамі залежнасцяў: алькаголь, курэнъне, інтэрнэт, залежныя стасункі, пераяданъне, агрэсія, рызыкоўная паводзіны, наркатачныя залежнасці, порназалежнасць і інші.*

Чым мацней, часцей і даўжэй вы стымулюеце сваю дафамінавую сістэму задавальненъняў, тым меншую колькасць дафаміну яна пасъля выпрацоўвае. Пасъля моцнай стымуляцыі любога кшталту назіраецца дысфарыя і ангеданія: лішак задавальненъняў у любым выглядзе зъмяншае адчувальнасць

дафамінавых рэцэптараў, вядзе да страты смаку ад жыцця, зъмяншае жаданъне дасягаць нечага. Таму важна прытрымлівацца ўмеранай аскезы і абмежаваньняў — парадакальна, але яны зробяць асалоды больш яркімі і дапамогуць вярнуць матывацію.

«Не дазвалайце сабе аніякіх глупотаў, акрамя тых, якія прыніясуць вам велізарнае задавальненъне»: сённяня ў тэрапіі пазітывам людзей вучаць атрымліваць задавальненъне ад плянаваньня, дзеяньня і навучаньня. Скараціце колькасць справаў, якія вы ня хоцеце рабіць, якія вам зусім не даспадобы, і дадайце больш справаў, якія павялічваюць настрой і якія вы робіце з задавальненънем. Вы загадзя плянуце сабе задавальненъні, каб атрымліваць радасцьць ужо ад іх прадчуваньня — я называю гэта «дафамінавым маяком», — затым съядома атрымліваеце асалоду ад працэсу, пасъля гэтага дзеліцесь ўражаньнямі зь іншымі і разъвіваеце ўдзячнасць ад перажытага. Радасць лечыць і зараджае!

Пэрыфэрычныя рэсурсы энэргічнасці — гэта ўсё, што знаходзіцца за межамі чарапной каробкі, гаворка як пра ўзьдзеяньне на цела, так і пра біяхімічныя аспекты работы арганізма. Для таго каб выявіць магчымыя прычыны зьніжэнъня энэргічнасці на ўзроўні гарманаў і мэтабалізму, трэба правесыці шэраг дасьледаваньняў.

*Парушэнныя працы шчытавіцы (аналіз ТТГ, вольнага Т3), зьніжэнъне тэстастэрону, павышэнъне запаленъня (С-рэактыўныя бялок і ІЛ-6), нізкі ўзровень жалеза (фэрытын), інсулінарэзістэнтнасць і высокі глікаваны гемаглабін, лептынарэзыстэнтнасць, высокі гомацыстэін (і нізкі ўзроўні B<sub>9</sub> і B<sub>12</sub>) могуць прыводзіць да зьніжэнъня 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 добраға сну тут не абысьціся.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта вы намаганьнем прымушаеце сябе нешта рабіць?
2. Якія проблемы са здароўем абмяжоўваюць вашу стрэсаўстойлівасць?

3. Складзіце съпіс «уцечак» вашай энэргіі, дзе розныя крыўды, трывогі зъядоюць вашыя сілы.

#### 4. Антыстрэсавы рэжым

Антыстрэсавы рэжым — гэта своеасаблівы стрэсавы тайм-мэнеджмент, у якім важна пазыбягаць зъянсіленыня, правільна разъмяркоўваць рэсурсы, надаваць дастатковы час аднаўленню. Правільны выразны рэжым дня з рэжымам харчаванья, руху і сну вельмі важны для назапашванья сілаў. Варта перагледзець свае задачы, прыбраць тыя, што мардуюць вас, і павялічыць тыя, што сілкуюць.

**!** Завядзіце антыдзённік, у які першымі ўносіце паўзы, адпачынак, рэлаксацыю і толькі пасыля гэтага — справы!

Ніцшэ неяк заўважыў, што «той, хто ня можа ўкладвааць 2/3 дня асабіста для сябе, павінен быць названы рабом». Але сучасныя дасьледаваныні паказваюць, што для адчуваанья шчасця працоўнаму чалавеку трэба дзьве з паловай гадзіны часу для сябе. Но, з аднаго боку, яго лішак вядзе да таго, што людзі адчуваюць бязмэтнасць, ды і ўсе мы маем патрэбу ў структураваныні часу, а з другога — дэфіцыт вольнага часу рэзка зыніжае ўзровень шчасця.

#### Прынцып сымэтрычнасці аднаўлення

Чым большая нагрузкі, тым глыбей і даўжэй мусіць быць аднаўленыне. Часта адпачынкам можа быць пераключэнне тыпу дзейнасці: гэта пераключае і дамінантныя нэрвовыя цэнтры.

#### Распазнаваныне зъянсіленыня

Антыстрэсавы рэжым пачынаецца з уменьнія пачынаць адпачываць раней, чым стомісця, бо калі раззвіваеца зъянсіленыне — гэта прыводзіць да таго, што аслабляеца праца прэфрантальнай кары, узмацняеца актыўнасць мігдаліны, мы реагуем аўтаматычна і гублем самакантроль. Важна наўчыцца распазнаваць свае самыя раннія прыкметы стомленасці.

Напрыклад, вам хочацца «ўзбадзёрыца», хочацца салодкага-тлустага-салёна, ёсьць патрэба ў каве і стымулятарах, цягне пракра-



Распазнаваць зъянсіленыне

стынаваць, зъяўляеца пачуццё страты кантролю, разьюшваюць дробязі. Прыйходзяць думкі стрэсу: «Чаму я? Гэта ўжо занадта! Мне павінна быць сорамна, я ніколі не змагу гэта зрабіць». А таксама слова “заўсёды”, “я вінаваты”, “усе яны”, “пастаянна”, “цалкам”. Узьнікаюць адчуваныні загнанасці, безвыходнасці, перагрузкі, ціску, пратэсту, непрыманьня.

А якія ў вас самыя раннія прыкметы стомленасці?

Дзённы рэсурс прэфрантальнай кары ў нас абмежаваны, таму стрэсаўстойлівасць — вельчыня непастаянная, і ў выніку стомленасці ўзьнікае раздражняльнасць, імпульсіўнасць, схільнасць да спакусаў і інш. Памятайце, што пераначуем — болей пачуем, плянуйце важныя справы на дні бяз моцных нагрузак, для самых важных ладзыце «прэфрантальныя панядзелкі», калі вы на максімуме сваіх сіл.

**!** Першая палова дня, першая палова тыдня, час пасыля адпачынку, пасыля фізычнае актыўнасці, як правіла, звязаныя з большай стрэсаўстойлівасцю.

#### Рабіце перапынкі

Паўзы — гэта нашая магчымасць, мэтафарычна кажучы, “заваstryць сякеру” або “наваstryць касу”. Тыя, хто рабіў такія перапынкі, заканчвалі свой дзень у больш добрым настроі. Чым цяжэйшая праца, тым больш эфектыўныя такія невялікія паўзы. Што вы рабіце 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 карыснейшы для прадуктыўнасці, чым у сярэдзіне ці канцы дня. Таксама было даведзена, што шмат кароткіх перапынкаў нашмат больш эфектыўныя, чым адзін працяглы. Некаторыя дасьледаваныні паказваюць, што пры навучаныні новаму наўку 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 зъмяніць месца, папрысядзець, перакінуцца з калегам параді словаў, выпіць глыток вады. Для мяне ў паўзах лепш за ўсё працуе невялікая фізычная актыўнасць, напрыклад сэт бэрпі ці хвіліна скачкоў.

Наступны цыкл — гэта трывалы цыкл, ён складае ў сярэднім 1,5 гадзіны (90 хвілінаў — гэта клясычны ультрадыяны рытм актыўнасці), пасля чаго перапынак на 15 хвілінаў. Тры паўтарагадзінныя цыклі складаюць адзін вялікі цыкл у 4,5 гадзіны. Паміж вялікімі цыкламі ёсьць адна гадзіна, якая звычайна спалучае фізычную актыўнасць, прыём ежы і рэлякасцыю. Атрымліваецца своеасаблівы фрактальны рэжым, дзе шмат структурованых перапынкаў. Такі рэжым я прыдумаў для сябе, ён рэальная дапамагае працаўцаў шмат і без зъянсілення — і ўся справа ў структуру дня.

Пачатак працы і правільны настрой таксама маюць значэнне. Сфакусуйцесь на задачы, вылучыце сабе мэту, пункт гарызонту, паспрабуйце задаць пару цікавых пытанняў да матэрыялу, знайсці супяречнасці або здаймальную зачэпку, каб абудзіць цікавасць.

## Плянуйце

Плянаванье — важны інструмент, які дае кантроль і здымает стрэс. Многія людзі складаюць доўгія сьпісы справаў, а затым, калі не паспяшаюць усё зрабіць, адчуваюць толькі расчараванье і стомлу. Я звычайна пляную кожны тыдзень і падводжу на выходных вынікі. Штораніцы стаўлю 1–3 важныя справы на дзень і арганізују рутыну вакол іх. Наша працоўная памяць мае абмежаваны аб'ём, яе перапаўненне адно выклікае трывогу і дае адчуванье перагрузкі. Важна мець лёгкую галаву, каб ясна факусавацца на галоўным.

Для таго каб задзейнічаць энэргію эмоцыі, пераформулуйце задачы як міні-гісторыі. Напрыклад: «Сёньня я змог цудоўна расказаць у артыкуле пра важнасць рэжыму дня і запаліць сэрцы сваіх чытачоў!» Няхай гэта захапляе і натхніе, няхай ваш плян будзе такім, каб неадкладна хацелася ўласбяць яго ў жыцці.



Плянаванье

Падумайце, што вялікае вы можаце стварыць, як перасягнуть сябе ў сёньняшніх справах, кідайце сабе выклік. Пытайце сябе кожны раз: «Я зараз заняты ці прадуктыўны?» Занятасць можа быць сучаснай ляноўтай — гэта калі вы імітуеце актыўную дзейнасць замест таго, каб займацца сапраўды важнымі справамі. Не злouжывайце рознымі «трэба» — гэта можа прывесці да выгарання. Лепш прааналізуйце прычыны пракрастынаці і вырашице іх.

Будзьце больш гнуткімі: жыцьцё дынамічнае і непрадказальнае, таму ня варта складаць дэталёвыя пляны наперад, а ўжо пагатоў пераносіць усе незавершаныя справы ў сваё заўтра.

Кожны дзень пачынайце з чыстага аркуша, з новага сыпісу справаў. Часам нечаканыя акалічнасці могуць павялічваць колькасць працы, і тады мы пачынаем неўпрыкметаў прапускаць прыёмы ежы, трэніроўкі, надаваць менш часу сваім хобі. Каб ня трапіць у пасткую зъянсілення, важна правільна расставіць межы ў сваім жыцьці. Буфер паміж сабой і зменлівымі 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 магчымасць адпачыць і перазарадзіцца.



Калі ў вас заўсёды ёсьць запас часу для сябе, то вам не даводзіцца ахвяраваць асабістым, і нават само веданье гэтага зъніжае стрэс.

Межы — гэта мінімальныя і максімальныя адрезкі часу, якія мы ўстаўліваем для сваіх справаў. Напрыклад, мінімум трэніровачнай актыўнасці на тыдзень, максімум часу на адзін праект. Гэта важна, бо, як вядома, «праца займае час, адпушчаны на яе». Межы дапамагаюць пераадолець пачуцьцё съпешкі, таму стварайце сабе прастору, дзе вы будзеце пачувацца ў раскошы часу і сіл. Калі мы не пільнімем межаў і сыходзім ад сваіх мэтаў, гэта можа прывесці да нездаровых наступс-

тваў і пропуску магчымасцяў. Як звычайна, рэжым — перадусім!



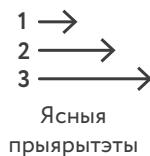
Межы  
й буфэрны

Згадайце, як у фільме «Зъязнъне» герой Джэка Нікалсана бесперапынна 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 важнасць. 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.



Ясныя  
приярытэты

Вельмі важна мець у жыцьці вялікія мэты і ясныя прыярытэты, бо нашая стрэсавая систэма каліbruеца ў залежнасці ад высцяўленых задач. Калі ў вас у жыцьці ёсьць вялізная важная задача, то ў парунаўні зь ёю значнасць бытавых стрэсаў цъмянене, і яны не здаюцца сур'ёзнымі. Калі такіх мэтаў няма, то нават дробязі будуць лёгка чапляць і выводзіць зь сябе.

### Ліквідуйце лішняе

Як той казаў, «мудрасць у тым, каб выдаціца са свайго жыцьця ўсё няважнае». Вельмі часта перагрузка і стрэс узынікаюць, калі мы бяром на сябе занадта шмат непатрэбных справаў і абавязкаў. Іх дэлегаваньне — важная частка антыстрэсавага рэжыму. У ідэале

мы павінны займацца тым, што ніхто акрамя нас у дадзенай сітуацыі ня можа зрабіць, ці тым, што найлепш атрымліваецца менаўта ў нас. Часцей 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 тармажэнне — гэта нэрвовы працэс, які складаецца ў прыгнёце або апярэджаныні іншай хвалі ўзбуджэння. Ахоўнае тармажэнне дапамагае нам спыняць думаць пра што-небудзь, закрываць працэсы. Скажыце сабе, што гэта няважна, нецікава, непатрэбна. Вельмі часта мы працягваем рабіць нешта па інэрцыі, і потым нам становіцца шкада вытрачаных намаганьняў. Пазбаўляйцеся ад лішняга.

### Разгружайце мозг

Не трymайце ў ім розныя ідэі, думкі і пляны — няхай пад рукой заўсёды будзе настайнік, куды можна ўсё занатаваць. Таксама ў канцы дня вы можаце выпісваць усе думкі, якія толькі прыходзяць вам у галаву, гэта выдатна памяншае стрэс. Прааналізуіце сваё працоўнае месца — што адцягвае вас? Спраесьце свой дзень — выдаляйце ўсё, што замінае прадуктыўнасці, максімальна палягчайце рутыну. Майце выразны алгарытм працы з уваходнай інфармацыяй, не дазваляйце яе плыні перагружаць вас.



Разгружайце  
мозг



Выбірайце ў моманце: альбо запісаць і адкласыці, альбо зрабіць проста разраз, — але не трymайце інфармацыю ў галаве.

### Ужывайце аўтаматызацыю

Звяздзіце да мінімуму колькасць рашэнняў, якія прымаюцца штодня, бо нават выбар адзеніні можа забраць у вас прыкметную колькасць кагнітыўнай энэргіі.

Можна выкарыстоўваць наборы готовых рашэнняў: камплекты адзеніні, мэню на дзень і на тыдзень, готовыя чэк-спискі і спискі для розных сітуацыяў.

## Купляйце сабе час

Дасъледаваньні паказваюць, што час можна купіць: гэта наём людзей пасядзець зь дзецымі, прыбраць хату, пакасіць траву, ажно да асабістага памочніка. І вытраты на куплю часу робяць людзей нашмат больш шчасльвымі, чым на куплю матэрыяльных дабротаў. Падумайце, якую працу вы можаце дэлегаваць іншым людзям, як расчысьціць сабе больш часу?

## Вучыцца гаварыць «не»

Мы хочам падабацца іншым людзям, тamu нам хочацца згаджацца з імі — так задумана эвалюцыяй. Ветлівая адмова — гэта просты спосаб разгрузіць сябе. Навучыцца адмаўляць, дазваліяючы чалавеку захаваць твар. Трэніруйцеся супрацьстаяць грамадскай думцы і ня бойцеся расчараўваць іншых. Заўсёды бярыце паўзу, каб абдумаць любую прапанову, ніколі не згаджайцесь адразу.



Кажыце «не»

## Пераключайцеся

Пераключэнне 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 аўтаномнасцю, задачы — адных, дзе канцэнтрацыя не патрабуецца, да других, якія займаюць максімум увагі.



Пераключэнне

## Баланс рытуал-манатоннасць

З аднаго боку, наш мозг любіць рытуалы, таму так эфектыўна рабіць адно і тое ж у адзін і той жа час, выкарыстоўваць рытуалы для падрыхтоўкі да працы, адпачываць з дапамогай аднастайных паўтаральных дзеянняў. Але зь іншага боку, важна пазьбягаць манатоннасці, якая вядзе да зыніжэн-

ня ўзроўню гармону актыўнасці арэксіну. Мае сэнс кожны дзень рабіць нешта ўнікальнае, уносіць элемэнты навізны: спрабуйце сядзець на розных месцах, хадзіць рознымі маршрутамі, выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі.

## Курс на аднаўленыне

У спорце існуе яснае разуменіне таго, што фізычныя нагрузкі без аднаўлення небяспечныя зыніжэннем вынікаў. Адэкватнае аднаўленыне — ключ да росту. Дакладна гэтак жа і ў стрэсе — важна новую нагрузкку браць не адразу пасыля папярэдняй, а ў пункце суперкампенсацыі, калі энэргія ўжо аднавілася.



Аднаўленыне



Фізычная актыўнасць, час сярод блізкіх людзей — гэта выдатныя спосабы завяршыць стрэс і ўключыць рэжым аднаўлення.

Антystрэсавы лад жыцця мяркуе, што большую частку дня мы арганізуем як адпачынак, вылучаем ня больш за 4-6 гадзінаў на максімальнае засяроджванье, а астатні час — на нізкастрэсавыя заняткі. Гэта дапамагае нам быць суперпрадуктыўнымі, замест таго каб па 10 гадзінаў хаатычна пераключацца паміж рознымі справамі. Вылучайце хатця б адзін дзень нау тыдзень на якасны адпачынак у выглядзе розных абмежаванняў: бяз працы, без смартфона, на інфармацыйнай і дафамінавай дыяце, прысьвяціўши яго адпачынку і разважаньнем.

Фрамінгемскае дасъледаваньне сэрца вызначыла сувязь паміж адпачынкамі і сардэчна-сасудзістымі захвораваньнямі: адпачынак мени за трывалыя перыяды на год прыводзіў да павелічэння съмяротнасці на 37 %. Нічога дзіўна ў гэтым няма, іншыя дасъледаваньні таксама пацьвярджаюць гэтыя назіранні. Вучыцца адпачываць эфектыўна. Вось некалькі ідэяў для якаснага адпачынку.

Папераджалыны адпачынак супроць канчатковага. Чым раней вы началі адпачываць і рабіць перапынкі, тым даўжэй працаваце без зынісілення. Ідэя «адпачываць толькі

як усё скончу» заганная. Паўзы — гэта не мірнаванье часу, а «заточванье касы». Падтрымлівайце ваш мозг у добрым стане, не перагружайце яго.

Заплянаваны адпачынак супроць «які натрапіцца». Ідэальны адпачынак — гэта той, які вы загадзя заплянавалі. Паспрабуйце ў што-тыднёвік першымі ўносіць рэкрэацыйныя актыўнасці, расыпішыце, дзе і як вы будзеце адпачываць, час для хобі і прыемных спраў. А ўжо на рэшту часу — працу. Прадчуваньне адпачынку — ужо адпачынак і стрэсаўстойлівасць сёняня.

Зъмена кантэксту супроць манатоннасці. Адпачываць і працаўваць за адным сталом — гэта кепская ідэя. Выкарыстоўвайце розны кантэкст для розных актыўнасцяў. Таму пахаць некуды, дзе няма ніякіх асацыяцый з працай ці звыклымі клопатамі, эфектыўна разгружае.

Чысты адпачынак супроць паўработы. Справаўваць памяншаць нагрузкі на сябе, даваць працоўныя патураныні ці зъмяншаць тэмпня вельмі карысна. Лепш перапыніцца і аднавіць свой узровень энэргіі. А пачынаючы працаўваць — забясьпечыць сабе глыбокое занурэнне.

Спонтаннасць супроць «як звычайна». Спонтаннасць, выпадковасць, навізна заўсёды асьвяжаюць і бадзёраць. Кіньце жэрабя, куды пайсьці, тыцніце пальцам у мапу і пабывайце ў гэтых месці. Любое адступленне ад рутыны выдатна перазагружае. Крэатыўнасць, лёгкая вар'яцінка добра балянсуе стомленую префронталку.

Актыўны адпачынак супроць пасіўнага. Пасіўны адпачынак накшталт ляжанья на канапе ці зразаныне вуглоў да дафаміну (выпіць, заесці, сэрфіць) не такі эфектыўны. Актыўны адпачынак вучыць вас атрымліваць дафамін больш складанымі, але больш эфектыўнымі шляхамі. Сходзіць на танцы, згуляць у тэніс, пашпацьраваць у восеніскім парку.

Пераўтваральны адпачынак супроць спажывальнага. Адпачынак, калі мы проста пасіўна спажываем нешта, не такі эфектыўны, як пераўтваральны адпачынак. Напрыклад, нават мэдыя можа валодаць эфектам катарсісу, стымулюючы нас прарабіць унутраную працу. Творчасць стымулюе ствараць новае, зъмяніць існае. Мы ня проста вяртаемся да сябе ранейшых, а ўзынімаемся вышэй над сабой.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія самыя ранынія прыкметы стомы вы ў сабе заўважаеце?

2. Ці надаяце вы ўвагу плянаванью сваёй працы і падтрымцы працаздольнасці?

3. Чатыры кіты рэжыму: харчаванье, рух, сон і праца. Ці атрымліваеца ў вас іх сінхранізація і падтрымліваць?

## 5. Добры стрэс

«Стрэс — гэта водар і смак жыцця», — казаў Ганс Сэлье, заснавальнік вучэньня аб стрэсе. Сама энэргія стрэсу — бяз знакаў «плюс» або «мінус», стрэс як полымя — можа сагрэць, на ім можна гатаўваць, але яно ж можа і пакінуць глыбокія апёкі.

Ня ўсякі стрэс — гэта шкодна, карысны стрэс мае асобную назуву — эўстрэс. Ён забяспечвае нас энэргіяй, павялічвае матывацію і ўстойлівасць.

Дасыледаваньні паказваюць, што паміж колькасцю стрэсу і здароўем існуе U-падобная залежнасць: малая і вялікая колькасць стрэсу звязаная з горшым здароўем, а вось сяродняя колькасць стрэсу карысная. Людзі, якія перажылі шэраг небяспечных сітуацый, шчасливейшыя, чым тыя, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сітуацый.

Карысны стрэс — гэта кароткі і кіраваны стрэс, з магчымасцю адэкватнага аднаўлення. Асова добры фізичны стрэс, на дэфіцыт якога мы пакутуем: гэта халодныя аблеваньні, умераныя трэніроўкі.

Псыхалігічны гостры стрэс таксама можа быць карысны як каталізатор зъменаў. Калі цела і псыхіка адаптуюцца да нагрузкі, мы становімся мацнейшымі, а досьвед пераадленаўня стрэсавых сітуацый аказваецца карысны ў будучыні. Ганс Сэлье лічыў, што паз্বягаць трэба ня стрэсу, а зънясілення ад яго.

Разглядаючы стрэс як сябра, мы ня толькі зъмяншаем шкоду ад яго, але й можам атрымліваць карысць, пераўтвараючы перашкоды ў сродкі дасягнення мэты. Калі няма напругі, дык робіцца нудна: кароткі стрэс павялічвае навучанье і засваеніе новага, дапамагае нам хутчэй прымаць зъмены. Энэргія стрэсу — як хвала, на якой вы можаце працаціца і сілу якой можаце выкарыстоўваць. Любоў да зъменаў — гэта смак да жыцця. Дасыледаваньні паказалі, што тыя, хто пера-



жыў шэраг небясьпечных ситуацый, больш шчаслівия за тых, хто цалкам патрапляў пазъбегнуць стрэсавых ситуацый.

### Успрыманьне стрэсу і ягонае шкоды

Калі мы ўспрымаєм стрэс як шкодны фактар, гэта можа спрацаваць як нацэба (антыплацэба): перабольшаньне яго небясьпекі і неспакой з гэтай нагоды павялічвае рэальныя рызыкі для здароўя. Зъмяніўшы сваё стаўленьне, мы зъменім і свае рэакцыі, зънізіўшы нэгатыўнае ўздзеяньне стрэсу.

У адным з дасьледаваньняў паддослыedных ставілі пад псыхалагічны стрэс, прымушаючы выступаць і вырашаць задачы, у працэсе крэтыкуючы іх, абрываючы, лаючы за памылкі. Але адной групе патлумачылі: стрэс не нясе пагрозы, а дапамагае мабілізаваць рэсурсы, увагу і энэргію, пачашчэнне пульсу — гэта больш кіслароду, цяглічны тонус — гатоўнасць змагацца і да т. п. Падрыхтаваныя ўдзельнікі паказалі лепшыя вынікі, хутчэй аднавіліся, а самае галоўнае — давалі іншую фізыялагічную рэакцыю: пры павышэнні пульсу ў іх назіралася расслабленьне сасудаў, а не звужэнне, як у кантрольнай групе. Такая рэакцыя зъніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Калі мы сфакусаваныя на нэгатыўных чаканьнях, гэта можа адыграць ролю «самавыканальнага прароцтва», калі нашыя чаканьні вядуць да неадаптыўнай рэакцыі і пераконваюць нас у праўдзівасці нашых уяўленьняў («а я казаў»).

### Стрэс і перабудова нэўронавых сувязяў

«Для посьпеху ў жыцці патрэбныя сувязі, моцныя нэўронныя сувязі», — жартуюць нэўрафізыёлагі. Але насамрэч нам патрэбныя гнуткія нэўронныя сувязі, бо нам трэба не вучыцца, а перавучвацца.

На гэта асабліва зважаў амерыканскі футуrolieg Элвін Тофлер: «Непісменнымі ў ХХІ стагодзьдзі будуць лічыцца ня тыя, хто ня ўмее чытаць і пісаць, а тыя, хто ня ўмее вучыцца, развучвацца і перавучвацца». Так, для многіх японскіх фірмаў характэрная ратация і перавучванье персаналу новым спэцыяльнасцям кожныя 3-5 гадоў.

Перавучвацца нашмат складаней, чым проста вучыцца новаму. Рэч у тым, што пры доўгім занятку адным і тым жа нэўронным сувязі, якія кіруюць гэтым працэсам, становяцца досыць трывалымі. Гучыць быццам бы добра? Насамрэч гэта ня так. Устаноўлена, што здольны на больш эфектыўнае навучанье мозг валодае гнуткасцю і здольнасцю адразу перабудоўваць злучэнні з мэтай засваенія новых ведаў — гэта называецца высокая нэўраплястычнасць. Залішняя «калянасць» нэўронавых шляхоў звязаная з горшай навучальнасцю.

Як вядома, стрэс выклікае зъніжэнне колькасці нэрвовых сувязяў (бяз гібелі нэўронаў) — вось гэта гучыць ня вельмі.

Часам менавіта зъніжэнне колькасці нэрвовых сувязяў зьяўляецца дабрадайней глейбай для зъменаў, бо яно вядзе да фармаванія «вольнага поля». Памятаце ўсходнія фільмы, дзе стары мудры настаўнік укідае вуч-

ня ў стан стрэсу і толькі потым пачынае на-  
вучаньне? Чаму ён гэта робіць? Мэта — выка-  
рыстаньне стрэсу для аслабленьня звыклай  
хваткі звычак і стварэнья «поля для зъме-  
наў». Сапраўды, значныя зъмены асобы рэд-  
ка адбываюцца самі па сабе, як правіла, іх  
крыніцай зъяўляеца сур'ёзны стрэс.

Гэты фэномэн атрымаў назыву «посттрапа-  
матычнага росту», калі ў чалавека адбыва-  
еца пераацэнка каштоўнасці, усьведам-  
леныне каштоўнасці жыцьця ў цэлым, узь-  
нікае «гатоўнасць да дзеянняў», выяўляю-  
цца новыя магчымасці і па-іншаму ацэнь-  
ваюцца асабістыйя якасці.

**!** Калі мы захоўваем кантроль, пачуць-  
цё ўласнае вартасці і эфектыўнасці,  
імкненіне знайсці асэнсаваную мэту  
ў жыцьці, пазітыўныя эмоцыі і пачуць-  
цё гумару, падтрымку блізкіх, то нам  
нашмат лягчэй атрымаць карысць ад  
стрэсу.

Некаторыя навукоўцы нават вылучылі кан-  
цепцыю «другога нараджэння» аб тым, што  
для радыкальных зъменаў у жыцьці, для разъ-  
віцьця лідэраў неабходнае ўзьдзеяньне траўма-  
вальных падзеяў, якія зъмяняюць погляды, якія  
прыводзяць да азарэнья і пераасэнсаванья.

### Экспазыцыйная тэрапія

Некаторыя людзі лічаць, што можна зъме-  
нішыць стрэс, праста ўцякаючы або ўхіляю-  
чы яго крыніцы. Маўляў, няма стрэсу — няма  
праблемаў. Але, на жаль, гэта не працуе. Ка-  
лі мы будзем пазбягаць стрэсараў, то наша  
адчувальнасць да стрэсу толькі вырасце.

Чым часцей мы робім тое, што выклікае  
ў нас стрэс, тым менш гэта нас траўмует. Бу-  
дысты і стоікі з дауніх часоў выкарыстоўвалі  
нэгатыўную візуалізацыю, пражываючы гора  
і няшчасці, якія зь імі адбываліся.

Уяўляючы раззвіцьцё сцэнароў па найгор-  
шым варыянце, мы ўсьведамляем, што на-  
ват у гэтым выпадку зможам знайсці сілы  
жыцьця далей і даць рады са стрэсам. Заадно  
гэта дапаможа атрымліваць больш задаваль-  
ненія ад жыцьця — уявіце, што вы пазбаві-  
ліся ўсяго. А сутыкнуўшыся са стрэсам, уяві-  
це і пражывіце яшчэ горшыя варыянты разъ-  
віцьця падзеяў — гэта дапаможа зразумець,  
што цяпер ня ўсё так кепска.

*Стрэс-прышчэпкавая тэрапія — гэта дазава-  
нае даданьне стрэсу, калі мы вучымся трываць  
нагрузку.*

### Гармэзіс, або «Тое, што не забівае, робіць нас мацнейшымі»

Для нашага цела карысным зъяўляеца  
і дазаванае ўзьдзеяньне розных шкодных  
чыннікаў. Яны стымулююць ахоўныя сілы  
і аднаўленыне арганізма, паляпшаюць зда-  
роўе. Да іх адносяцца фізычныя трэніроўкі,  
харчовыя абмежаваныні (фастынг і галадань-  
ні), холад (розныя віды гарставаньня), цепла-  
выя чыннікі (саўна), зъмена ўтрыманьня кі-  
слароду (гіпаксічныя трэніроўкі або гіпэрба-  
рычнае аксігенация, гіпаксія на трэніроўцы,  
ныраньне, уздым у горы), узьдзеяньне на це-  
ла (іголкаўколваньне, масаж, нават драпіна і  
сіняк) і нават інізіавальная радыяція.

*Як ні парадаксальна, але высьветлілася, што  
работнікі атамных станцый маюць у два ра-  
зы меншую рызыку раку. З тэрапэўтычнымі  
мэтамі выкарыстоўваюцца радонавыя ванны.*

Некаторыя злучэніні ў прадуктах харча-  
ваньня, такія як поліфенолы, таксама сты-  
мулююць гармэзіс — і гэта ўжо будзе фітану-  
трыентны стрэс: напрыклад, кафэін у рась-  
лінах працуе як яд для абароны ад казюрак,  
але гэтыя аб'ём «яду» ўзьдзейнічае на чалавека  
падбадзёрліва. Або сілімарын — рэчыва  
ў пладах растаропши — упłyвае на печань  
чалавека і зъяўляеца гепатапратэктарам.

### Пытаныні і заданыні

1. У якіх выпадках стрэс і нагрузкa нада-  
юць вам сілы і натхняюць?
2. Ці былі ў вашым жыцьці такія сітуа-  
цыі, калі стрэс мняў вашия погляды і пры-  
мушаў пераасэнсаваць каштоўнасці?
3. Якія крыніцы карыснага стрэсу ёсьць  
у вашым жыцьці? Што яшчэ можна дадаць?

### 6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці

Псыхалягічныя навыкі стрэсаўстойлівас-  
ці — гэта наш «софт»: чым гэтыя праграмы  
лепш у нас працісаныя, тым алтымальней  
мы спраўляемся са стрэсам, не пакутуем ад  
яго, а раззвіваемся зь ім. Мы ж не расьліны,  
не гародніна, якія прывязаны да зямлі, мы  
здольныя адаптавацца і мняцца.

## Мозг ня бачылі?

Часта дзеянне моцнага стрэсара прыводзіць да аўтаматычнай рэакцыі, калі мігдаліна літаральна «крадзе мозг», і чалавек губляе контроль над сабой, выбухае.

Кажуць, у цара Саламона таксама была проблема «крадзежу мозгу», калі ён літаральна закіпаў ад лютасьці. Яму дапамог пярсыёнак з фразай «Усё мінае». Досыць было пары сэкундаў, каб адцягнуцца і прачытаць надпіс, як імпульс цішэў. Аднойчы гэта не дапамагло, і ён сарваў пярсыёнак... Але спрацаваў надпіс на ўнутраным баку: «І гэта міне».

Сэнсарная інфармацыя ўваходзіць у мозг, праходзіць праз таламус і далей ёсьць два шляхі: яна можа ісці па «кароткім», актывуючы амігдалу (бі або бяжы), і па «доўгім» — праз префронталку (падумай, а потым рабі). У старожытнасці кароткі хуткі шлях рэагавання дапамагаў нам выжыць пры нападзе драпежніка, але цяпер ён трymае нас у аброці страху і аўтаматызму. Свабода ад аўтаматычных рэакцый нараджаецца ў префронтальнай кары — тут жыве навык вытрымліваць паўзу між стымулам і рэакцыяй. Бяз гэтага навыку мы вырачаныя паўтараць «дзень байбака».

Як пісаў псыхолаг Віктар Франкл: «Паміж стымулам і рэакцыяй ёсьць прамежак. У гэтым прамежку мы маём свабоду выбару сваёй рэакцыі. Ад гэтага выбару залежыць нашае разъвіцьцё і щасельце».

## Ацэнка стрэсара

Для таго каб абраць правільнную рэакцыю, неабходна адэкватна ацэніваць стрэсар. У гэтым дапаможа паўза: усяго 4 сэкунды, удых і выдых, і гэтага будзе дастаткова, каб префронтальная кара ўключылася ў ацэнку сітуацыі. Не хвалюйцеся, што будзеце выглядаць недарэчна, хутчэй наадварот — такая марудлівасць створыць вам імідж чалавека, які адказвае за свае слова. І нават калі стрэс непазыбжны, правільнае яго выкарыстаньне ператворыць энэргію стрэсу ў натхнен'не 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 некантраліваны стрэс, дык што ж вы можаце адразу ўзяць пад контроль?

Наш мозг перадуім ацэнівае стрэсар праз прызму нашай асобы, ці зьяўляецца стрэ-



Ацэнка стрэсара  
й рэакцыі

сар значным, спрыяльным або небясьпечным? Калі стрэсар небясьпечны, то ідзе ацэнка наяўных у нас рэурсаў. Калі рэурсаў стае, мы спакойна рашаем пытанье. Калі рэурсаў бракуе, то падключаюцца копінг-стратэгіі, калі мы можам зъмяніць саму сітуацыю або зъмяніць сваю эмакцыйную рэакцыю на сітуацыю.

Калі рэурсаў у нас мала, то мозг уключает псыхалягічныя абароны, пры якіх чалавек як быццам ізалюеца ад праблемы, не ўсведамляе пагрозы, мае скажонае ўспрыманье рэчаінасці. А вось копінг дазваляе больш мэтанакіравана падысьці да сітуацыі, якую мы ня можам вырашыць. Абавязкова пералягце некалькі варыянтаў: калі ў вас толькі адна ідэя, што рабіць, дык гэта ня вельмі добра. Пачынайце дзейнічаць, толькі калі ў вас ёсьць мінімум трох розных варыянтыў рашэння пэўнай праблемы.

### Варыянты:

- ліквідаваць стрэсар: прыняць меры для вырашэння праблемы, адысьці ад праблемы;
- зынізіць узровень стрэсу: адаптаваць сваю фізыялягічную рэакцыю;
- зъмяніць сваё стаўленне да стрэсара: зынізіць важнасць стрэсара;
- зъмяніць свае паводзіны: выбраць іншую копінг-стратэгію.

Для таго каб сітуацыя стала стрэсавай, яна павінна зъмянічаць адзін з чыннікаў N.U.T.S.: навізна (*Novelty*), непрадказальнасць (*Unpredictability*), ацэнка пагрозы (*Threat perception*), пачуцьцё страты кантролю (*Sense of no control*). Антыстрэс-канцепцыя будзе праца з кожным з гэтых чыннікаў.

Ацаніце сваю рэакцыю: ці працягніны від адказ стрэсу, ці ведаеце вы, калі выключыцца стрэсавую рэакцыю і як яе абменяваць у часе? Падумайце, як пераразмеркаваць рэсурсы для вырашэння ўзынікрай праблемы, што вам трэба адпусціць, а якія рэсурсы можна выкарыстоўваць у гэтай сітуацыі. Калі нешта ўжо страчана, дык, маг-

чыма, ужо ня варта за гэта і змагацца, крый-  
даваць ці шкадаваць?

**Копінг-стратэгіі** (ад англ. to cope with — даваць рады, спраўляцца) — гэта праграмы, якіх прытрымлівае ѡцца чалавек, каб даць рады стрэсу. Яны могуць быць карыснымі ў адным выпадку і шкоднымі ў іншым. Выбар правільнай стратэгіі — важнае рашэнне, якое падвышае стрэсаўстойлівасьць. Можна дзейнічаць у адзіночку ці сацыяльна, можна актыўна вырашаць праблему альбо ўхіляцца ад яе, можна дзейнічаць актыўна ці пасіўна.



Копінг-стратэгіі

Тыповымі копінг-стратэгіямі зьяўляюцца:

1. **Канфрантацыя** — актыўнае вырашэнне праблемы, адстойванье сваіх інтарэсаў у канкрэтных дзеяннях, можа быць не заўсёды адаптыўная.

2. **Дыстанцыяванье** — зыніжэнне значнасці праблемы, зыніжэнне эмацыйнай уцягнутасці, абясцэнванье стрэсара, пераключэнне ўвагі і да т. п. У некаторых сітуацыях карысным будзе «рэпрэсіўны копінг», калі людзі схільныя пазъбягаць нэгатыўных думак, эмоцый і ўспамінаў.

3. **Самакантроль** — пераадоленне праблемы за кошт стрымліванья эмоцый і мэтанакіраваных паводзінаў, высокое самавалоданье.

4. **Пошук падтрымкі** — прыцягненне вонкавых рэурсаў, звычайна людзей, чаканьне дапамогі, парады, увагі.

5. **Прыняцце адказнасці** — прызнанье сваёй адказнасці за праблему, часта з элементамі віны і самакрытыкі, можа сполучацца з хранічнай незадаволенасцю сабой.

6. **Уцёкі-пазъбяганье** — ухіленье ад вырашэння праблемы за кошт яе адмаўлення, фантазіі або рэгрэсіі. У некаторых катастрофічных выпадках адмаўленье можа быць найлепшай стратэгіяй, каб захоўваць надзею.

7. **Плянаванье** — аналіз сітуацыі і выпрацоўка рацыональнай стратэгіі яе вырашэння.

8. **Станоўчая пераацэнка** — пераасэнсаванье праблемы як стымулу для асобаснага

росту, знаходжанье ў ёй станоўчых момантаў.

Дадатковыя чыннікі стрэсаўстойлівасьці ўключаюць давер і шчаснае сацыяльнае асяродзідзе, кааперацыю з іншымі людзьмі і, як ні парадаксальна, пэўнае самаўзвышэнне: лічыцца, што прымаць свае абмежаваныні карысна, але часам завышаная самаацэнка і нерэалістычны перадузятасці адносна сябе спрыяюць дабрабыту і павышаюць устойлівасьць перад стрэсам.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ўмееце вы зрабіць паўзу перад рэакцыяй на стрэсар?
2. Якія чыннікі робяць сітуацыю стрэсавай? Як зь імі можна справіцца?
3. Якімі копінг-стратэгіямі часьцей за ўсё вы карыстаецца? Ці эфектыўныя, ці адэкватныя яны?

## 7. ЖЫЦЬЦЕЎСТОЙЛІВАСЬЦЬ

Калі копінг-стратэгіі — гэта, хутчэй, альгартмы дзеяння, то жыцьцеўстойлівасьць — гэта ўласцівасьць асобы, самы важны псыхалягічны рэурс стрэсаўстойлівасьці. Жыцьцеўстойлівасьць — гэта цэляя сістэма перакананняў пра сябе, съвет і адносіны зь ім, гэта сапраўдная «мужнасць быць» у рэальнym съвеце. З пункту гледжанья нашае цвёрдасці і сілы супрацьдзеяння мы — гэта тое, як мы змагаемся. Людзі з высокай жыцьцеўстойлівасцю менш хварэюць і маюць лепшае здароўе незалежна ад узроўню стрэсу і нават у адсутнасці сацыяльной падтрымкі. Жыцьцеўстойлівасьць узмацняе ўзровень шчасця і ўпэўненасці ў сабе, дапамагае чалавеку вытрымліваць стрэсавую сітуацыю, захоўваючы пры гэтым унутраны баланс і гармонію, палягчае адэкватнае бачанье сітуацыі, прызнанье сваіх рэальных магчымасцяў і сваёй уразлівасці. Менавіта гэта, у сваю чаргу, дапамагае трансфармаваць нэгатыўныя ўражаньні ў новыя магчымасці і «рабіць ліманад зь лімонаў». Калі ж мы мінаем небяспечныя сітуацыі, то падобная мяккасць паступова разбурае нашу стрэсасутайстойлівасьць.

Такі тып людзей, якія ўхіляюцца, мае горш разъвітую ўсьвядомленасць, самаідэнтыфікацыю, яны ня могуць адэкватна ацэніваць сітуацыі і лічаць сябе няздольнымі кантрала-

ваць тое, што адбываеца зъ імі. Мяккія людзі пазъблягаюць стрэсаў або «цярпяць» іх, часта пэсімістична настроеная, маюць нізкую матывацию і сыходзяць у ілюзіі замест рашэння проблемай.

**!** Давайце разъбяромся, зь якіх ключавых кампанэнтаў складаеца разъвіцьцё жыцьцеўстойлівасьці.

### Уключанасьць

. Уключанасьць — гэта перакананасьць у тым, што вялікая ўцягнутасьць ва ўсё, што адбываеца навокал, дае й вялікія шанцы знайсьці нешта цікаве і важнае для сябе асабіста. Гэта адчувањне ўдзелу ў плыні жыцьця, поўнае ўключэніе ў вырашэніе жыцьцёвых задач, разуменьне таго, што я могу прымаць ва ўсім удзел і ўплываць на тое, што адбываеца.



**!** Калі мы ўключаныя ў жыцьцё, то мы поўнасцю аддаёмся сваёй справе, падзяляем яе сэнсы і мэты, прымаем на сябе абязязкі да выкананья.

Наша асона як бы зыліваеца з намерам выкананць справу і дасягнуць выніку, з адчувањнем, што ўсё магчыма, што мы здольныя рэалізаваць сябе, і гэта, вядома, дае адчувањне ўласнай каштоўнасці. Таму асьцерагайцеся тых людзей, якія маніпуляцыямі выклікаюць думкі, што «ад вас нічога не заўлежыць, ня трэба нават спрабаваць». Калі мы ўключаныя, съвет для нас не абыякавы, і мы матываваныя на актыўнасць.

Выключанасьць, ці адчувањне ад таго, што адбываеца, узмацняе адчувальнасць да стрэсу і прыносіць адчувањне, што жыцьцё праходзіць міма. Актыўна прымайце ўдзел ва ўсіх аспектах жыцьця: схадзіць на мітынг, паўдзельнічаць у сходах груп, арганізаваць якую-небудзь справу, уключыўшыся ў жыцьцё свайго пад'езда, школы, калектыву, і далей пашыраючы зо-

ну ўплыву. Цікаўцеся тым, што адбываеца вакол вас, і вырашайце заўважаныя проблемы. Пазыцыя «мая хата з краю» небяспечная для здароўя.

### Кантроль

Унутраны локус кантролю — гэта ўпэўненасьць (аб'ектыўная або суб'ектыўная) у тым, што мы можам упłyваць на хаду падзеі, што мы здольныя дамінаваць над абставінамі, зъмяніць усё ў лепшы бок, паспяхова супрацьстаяць нават самым цяжкім момантам жыцьця. Калі нас пазбавіць кантролю, гэта выклікае адчуванье бездапаможнасці і павялічвае нэгатыўнае дзеяньне стрэсу. Некантраляваны стрэс часта выкарыстоўваеца як маніпулятарная тэхніка для павышэння кіравальнасці ў школах, войсках, сектах ды іншых гіерархічных калектывах, дзе пачаткоўцаў выпрабоўваюць.

Эксперыменты амэрыканскага псыхолага Марціна Сэлігмана паказалі, што працяглы некантраляваны стрэс вядзе да фарміравання вывучанай бездапаможнасці, калі жывёлы і людзі адмаўляюцца нат спрабаваць нешта зъмяніць нават у спрыяльных абставінах. Гэта прыводзіць да пасіўнасці, нежаданьня штосці зъмяніць. Вывучаная бездапаможнасць звязаная з дэпрэсіяй і павелічэннем рызыкі шматлікіх захворванняў. Любая магчымасць кантролю вядзе да таго, што стрэс пераносіца лягчай, гэта працуе і ў людзей, і ў жывёлаў.

Некантраляваны стрэс складаеца з наступных кампанэнтаў:

- немагчымасць прыстасавацца да ўзьдзеяньня;
- немагчымасць пазъбегнуць узьдзеяньня або пазбавіцца яго;
- немагчымасць прадказаць пачатак і канец узьдзеяньня.

Важна: выявіць крыніца некантраляванага стрэсу ў сваім жыцьці і высьветліць, якая асаблівасць гэтага стрэсара робіць яго нае дзеяньне некантраляванным.

У эксперыментах у доме састарэлых павелічэніе магчымасці выбіраць бытавыя аспекты свайго жыцьця (музыка, ежа, абстаноўка пакояў і да т. п.) прывялі да прыкметнага паліпішэння здароўя ва ўдзельнікаў. Калі на людзей узьдзеяйнічае шум, але ім сказана, што яны могуць пазбавіцца яго па жаданьні, яны трывалы.

ваюць такое ўзъдзеяньне нашмат лягчэй і захоўваюць больш высокую працаzdольнасць.

На стан упłyвае кантроль нават у паўсяздённых дробязях: напрыклад, самае спакойнае месца ў перапоўненым ліфце — ля панэлі з кнопкамі. Нават такія моманты могуць павялічыць адчуванье кіраванья сваім жыцьцём. Пры гэтым трэба менш увагі надаваць речам, якія мы дакладна ня можам кантраліваць. Стойце сабе мэтай, напрыклад, ня выйграць матч, а зрабіць усё магчымае, каб яго выйграць, — бо ня ўсё залежыць ад вас. Не марнуйце час на шкадаванье аб мінульым: калі вы спрабуеце паўплываць на тое, што ўжо немагчыма зъмяніць, гэта павялічвае рызыку бездапаможнасці.

### Аўтаномная зона паводзінаў

Любыя падзеі, якія адбываюцца, дзяліце на «магу кантраліваць» і «не магу кантраліваць», 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. Павелічэнне колькасці праактыўных дзеяньняў дабратворна ўпłyвае на стрэсаўстойлівасць, бо вельмі важна рабіць хоць нешта, чым не рабіць нічога.

*Нават калі кантроль уяўны, ён ўсё роўна працуе станоўча. Напрыклад, вы седзіце на доўгай нуднай нарадзе. Цярпець, абурацца, шкадаваць аб страчаным часе — найгоршы выбар у гэтай сітуацыі. Паспрабуйце неўзаметку зъняць абутак і даць ногам адпачыць. У заторы — чым рэагаваць лютасцю, лепей паслушайце музыку ці аўдыёknіжку і зрабіце самамасаж стомленай шыі.*

Пошукавая актыўнасць — гэта любая дзеяньнасць, калі мы імкнёмся зъмяніць стрэсавую сітуацыю, нягледзячы на пагрозы і нават пры адсутнасці гарантый ў посьпеху. Успомніце прыпавесць пра жабку і збан малака: у жабкі не было гарантый, што яе скакі дапамогуць, тым ня менш яна не здавалася і выбралася вонкі. Воля да жыцьця, канструктыўная агрэсія і настойлівасць дапамагаюць у сітуацыях нават без відавочнага рашэння. Будзьце настойлівыя, адкрытыя новаму досьведу, улічвайце і заўважайце нюансы сітуацыі, і гэта можа падказаць вам шлях.



Зайсёды рабіце першы крок: стрэс пачынаецца зь непрыняцця мераў, а як толькі вы разумееце, што можаце нешта зрабіць для рашэння праблемы (даведацца, патэлефанаваць, скласці плян), стрэс памяншаецца.

### Самастойнасць 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 самастойнасць — гэта рэч вельмі карысная для здароўя, яна значна зьніжае ўзровень стрэсу.

*Дасьледаваныні паказваюць, што пры парананыні людзей з аднолькавым статусам, заробкам і месцам працы, рызыка дэпрэсіі ніжэйшая, калі кантроль над сваёй працай вышэйшы. Таксама ёсьць цалкам выразная залежнасць паміж рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і працоўнай самастойнасцю.*

Чым больш вы можаце кантраліваць таія аспекты свайго працоўнага месца, як кіраванье сувятылом, кандыцыянэрам, магчымасць ставіць фатографіі, вешаць асабістыя рэчы, ставіць расцяліны, мяняць і перасоўваць мэблі, тым больш гэта карысна для здароўя.

Рэалізацыя сваёй ідэнтычнасці на працоўным месцы павышае прадуктыўнасць на 30 %. Павялічвайце сваю магчымасць кіраваць прасторай, у якім вы знаходзіцесь. Часцяком нам шкодзіць ня гэтулькі стрэс, колькі адчуванье свайго бясьсільля і бездапаможнасці, немагчымасці паўплываць на рэчы ў падзеі. А калі ніzkі кантроль спалученца з падвышанымі патрабаваньнямі і адсутнасцю падтрымкі, то рызыка для здароўя ўзрастает яшчэ мацней.

*Якая ў вас ступень працоўнай самастойнасці? Ці спрабуеце вы яе пашырыць?*

### Выклік

Стрэс — гэта асабісты выклік, жыцьцё — гэта зъмены, мы мяняемся, пакуль мы жывяя, адаптацыя — гэта ключ да раззвіцця: такое стаўленье да стрэсу і магчымасць прымаць жыцьцёвия выклікі зъяўляецца важным чыннікам жыцьцяздольнасці. Калі мы бачым у стрэсе магчымасць для раззвіцця, гэта дазваляе нам заставацца адкрытымі ўсяму, што адбываецца.

Рэакцыя «збліжэння» часьцей за ўсё прадуктыўнейшая за рэакцыю «пазъбягання» 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 зъбядніе нашае жыцьцё, фанатычнае імкненіне да бяспекі і камфорту аслабляе нас.

*Падумайце, які выклік можа быць у вашых стрэсарах? Чаму яны могуць вас научыць? Разгледзьце і перафармулюйце свае задачы як выклікі, якія вы вітаеце, а ня цяжар, які імкніцца пазъбегнуць.*

### Самаэфектыўнасць

Гэта ўпэўненасць у тым, што мы можам выкананіць пэўную працу. Чым больш у нас практичных навыкаў для выканання канкрэтнай дзеянасці, тым больш мы ў сабе і ўпэўненыя. Чым вышэй наш досьвед, тым менш напругі мы адчуваєм.

Важнай часткай самаэфектыўнасці зьяўляецца паняцьце спасыціжэння — то бок перакананаасці, што съвет вакол нас разумны і яго можна зразумець, а падзеі можна хаця б часткова перадбачыць.

Упэўненасць у спасыціжэнні дапамагае нам не пазъбягаць нявызначаных сітуацый, а брацца за іх вырашэнне, бо мы ўпэўненыя, што знайдзем там парадак і сэнс. Вельмі часта загрузка чалавека працай, пазбаўленай сэнсу, прыводзіць да выгарання. Таму разглядзіце ў сваіх стрэсарах сэнс і выклік — гэта дазволіць трывальці стрэсавыя сітуацыі нашмат лягчэй. Развівайце навык талеравання нявызначанасці, а ў працоўных сітуацыях імкніцца іх давызначаць: задавайце правільныя пытанні, патрабуйце поўных інструкцый, удакладняйце і бярыце на сябе адказнасць за вырашэнне незразумелых пытанняў.

Яркая мэтафара стрэсаўстойлівасці — гэта неваляшка (ванька-ўстанька). Як бы вы яе ні адхілялі, як бы ні кідалі, яна хутка вяртаецца ў зыходны стан. Японская неваляшка дарума лічыцца сымбалем непахіснасці імкненняў яе ўладальніка. Бо ня так важна, што выбіла вас зь сядла, важна, як хутка вы ўзыбераецца назад. Калі парушаецца гамэастаз, то чым меншае адхіленыне і чым хутчэй сістэма вяртаецца ў норму, тым яна мацнейшая і тым лепш працуецца мэханізмы

рэгуляцыі. Як хутка вы вяртаецца ў норму пасцяля стрэсу?

### Пытанні і заданні

1. Дайце нырца ў жыцьці: 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 жыцьці можна аднесці да некантролюваних? Што ў гэтых сітуацыях вы ўсё ж можаце ўзяць пад кантроль?

3. Паспрабуйце ўспрыніць стрэс як выклік. Чаму вы можаце научыцца, калі яго прымеце?

### 8. Аптымізм, гумар і гнуткасць

Бачачы пустую шклянку, пэсіміст злуеца, што ўжо ўсё выпілі, а аптыміст радуеца, што яшчэ не налілі, пэсіміст лічыць, што жыцьцё ідзе кульмігам, а аптыміст радуеца, што яно танчыць брэйк-данс. Пад аптымізмам мы разумеем не жыцьцё ў ілюзіях, а толькі пэўны пункт гледжання на факты, погляд на жыцьцё са станоўчага боку, упэўненасць у лепшых варыянтах будучыні. Аптымізм надае ўпэўненасць, дае пачуцьцё апоры, зъмяншае рызыку захворванняў і можа прыкметна падаўжаць жыцьцё. Аптымізм практычны, бо дае больш варыянтаў дзеяньняў, больш магчымасцяў.

*Дасьледаванні паказалі, што працягласць жыцьця жанчынаў-аптымістак на 15 % даўжэйшая, у мужчынаў сувязь з аптымізмам была слабейшая. Таксама аптымісты радзей прастуджваюцца і маюць меншую рызыку сардична-сасудзістых захворванняў.*

Калі мы ня верым, што лепшая будучыня магчымая, то мы нават не паварушымся, каб нешта зрабіць. Таму аптыміст бачыць зусім іншую рэальнасць, чым пэсіміст.



Можна сказаць, што разьвіцьцё аптымізму — гэта своеасаблівая трэніроўка разуму, калі нашая ўвага даўжэй затрымліваецца на станоўчых аспектах.

На жаль, эвалюцыяна наш мозг уладкованы так, каб зъвяртаць больш увагі і надаваць значэнніе менавіта нэгатыўнаму. Зъвяртаньне ўвагі на пагрозы раней дапамагала выжы-

ваць, але цяпер адно зыніжае нашу стрэсай-стайлівасьць. Аптымізм — гэта калі мы тлумачым па-рознаму посьпехі і няўдачы. Пры гэтym зъмяняеца спосаб тлумачэння падзеяў, галоўнымі аспектамі якога зъяўляюцца сталасьць, універсальнасць, пэрсаналізацыя.

У выпадку аптымістычнага съветапогляду мы тлумачым посьпехі як асабістыя — звязаныя з маймі намаганьнямі; як агульныя — я добрыя 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 сътуацыі; 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.



Аптымізм

Трэнаваныне аптымізму заключаецца ў тым, каб съядома факусаваць увагу на станоўчых аспектах, разглядаць іх у аптымістычнай атрыбуцыі і памяняць стыль разгляду няўдачаў. Гэта можна рабіць, напрыклад, у пісьмовым выглядзе. Іншыя спосабы ўключаюць кагнітыўныя трэніроўкі, напрыклад існую праграма, у якой вы на хуткасць вызначаецце радасныя твары сярод сумных і нэутральных. Пры вядзеньні дзёньніка важна съядома мяняць свой стыль апісанья і факусавацца на станоўчых аспектах таго, што адбываеца. Пасправуйце пару дзён «пазітыўнай дыеты», калі вы глядзіце, чытаеце, думаеце толькі пазітыўныя рэчы і падзеі.

Гумар і съмех — гэта выдатныя спосабы рэляксациі і зыніжэння стрэсу, а здолнасць пасъмяняцца з сябе — важная ўмова здароўя і практык здароўя, таму часцей жартуйце, съмейцеся, глядзіце больш камедый і чытайце вясёлыя кнігі.

У даследаваньні прагляд камедый і фільмаў жахаў прывёў да розыніцы ў 50% у ступені пашырэння сасудаў: гумар паляпшае аслабленыне съценак артэрыяў. Таксама съмех спрыяле выдзяленню бэта-эндарфінаў, зыніжае боль, марке-



Гумар

ры запаленія. Яшчэ ў 60-х гадах ХХ стагодзьдзя былі закладзеныя асновы гелотэрапіі — тэрапіі съмехам, а цяпер карыстаеца папулярнасцю такі кірунак, як ёга съмеху.

Калі эўрапейцы ўпершыню ўзяліся за наукае вывучэныне ўсходніх практык, то яны былі зыбітыя з панталыку тым, што тыбецкія будысты ўвесь час жартавалі з іх. Эўрапейцы спрабавалі настойваць на сур'ёзнасці, але ім патлумачылі, што пачуцьцё гумару — гэта абавязковая ўмова разумення складаных мэдытатыўных практык. І сёньня можна ўбачыць, як людзі «вельмі сур'ёзна» мэдытуюць або займаюцца здаровым харчаваньнем, што прыкметна павышае рызыку артарэксаі.

Як звязаныя гумар і ўсьвядомленасць? Абодва яны патрабуюць разгляду сътуацыі збоку, погляд мэта-назіральніка. А гэта магчыма пры актыўнай прэфрантальнай кары і пасавай зывіліне, што ўжо гаворыць пра здароўе і зыніжэнне стрэсу. Калі вам ня съмешна ані каліўца, то вы не ўсьвядомлены ў гэтай сътуацыі ні на грам.

*Мы часта съмляёмся без нагоды, і гэта абсолютна нармальна, бо толькі 10% съмеху выкліканы жартамі.*

Цікава, што гумар пры старэнні і нэўрадэгенэратаўных захворваннях часта мяняецца самым першым, як складаная мазгавая функцыя. Таму зъмена пачуцьця гумару можа быць трывожным сымптомам.

Съмех расслабляе. Яшчэ філёзаф Імануіл Кант прыкметіў: «Съмех ёсьць афэкт ад раптоўнага пераўтварэння напружанага чакання ў нішто». Съмех робіць страшнае нястравшыем. Таму многія людзі панічна баяцца съмеху, баючыся, што съмех пазбавіць іх «аўтарытэту». Для жанчынаў пачуцьцё гумару зъяўляеца важным крытэрам выбару партнёра. Съмех у пары дазваляе партнёрам хутчэй здымак напружаныне пасяля цяжкіх падзеяў, і ў цэлым сумеснае жыцьцё такой пары звычайна працягваеца даўжэй. Съмех збліжае — гэта выдатная разрадка сътуацыі і сацыяльная эмоцыя, якая гуртуе людзей незалежна ад таго, ці быў жарт съмешны.

**Съмех — гэта рэальны індыкатор блізкасці.**

**Съмех карысны для здароўя.** Ён зьніжае ўзоровень картызолу, паляпшае імунную функцыю, падаўжае жыццё як здаровым, так і хворым. Згодна з дасьледаваннямі, съмяротнасць сярод хворых, якія маюць добрае пачуцьцё гумару, ніжэйшая на 31 %.

У дасьледаваннях паказана, што съмех паляпшае адчувальнасць да інсуліну: дыябетыкі і здаровыя людзі елі, а затым сядзелі на нуднай лекцыі ці на камэдыйным шоў. Пасля шоў нават у дыябетыкаў уздым цукру быў мінімальны ў параўнанні з тымі, хто слухаў лекцыю. У іншай працы паказана спрыяльны ўплыў съмеху на рэнін-ангіятэнзінавую сыстэму: съмех зьніжаў рэнін плазмы.



З узростам мы съмяёмся ўсё менш: дзіця съмяещца ў 20 разоў больш за дарослага. Страна гумару гаворыць пра непамысныя зъмены асобы. Зъмена пачуцця гумару — прыкмета шматлікіх парушэнняў, напрыклад старэння.

**Съмех дапамагае вучыцца.** Навукоўцы ўстановілі, што дзеці, якіх съмашылі, лепш навучаюцца, а дзеці, якія не реагуюць на жарты, навучаюцца горш. Студэнты больш эфектыўна запаміналі матэрыялы, калі выкладчыкі расказвалі нешта съмешнае, звязанае з тэмай урока. Калі я выкладаў у мэдуніверситеце, то таксама актыўна выкарыстоўваў гэты прыём.

### Кагнітыўная гнуткасць

Калі мы ўспрымаем сябе ў сітуацыі стрэсу як цвёрды камень, на якім расьце ноша, то адчуваем, што можам трэснуць і рассыпацца, калі нагрузкa стане крытычнай. Так і бура можа з коранем вырваць магутны дуб, а вось гнуткая вярба прыгнецца да зямлі і выжыве. Калі перапаліць сталь, яна стане вельмі крохкай!



Кагнітыўная  
гнуткасць

Гнуткасць забяспечвае нам запас трываласці і лепшы контроль над сваімі рэакцыямі. Пры стрэсе нам вельмі часта шкодзіць зацыкленасць. Мы можам шматкроць пракручваць траўмавальную сітуацыю або фік-

савацца толькі на адным яе аспекте, выпускаючы з-пад увагі ўсё астатніе. Павелічэнне кагнітыўнай гнуткасці, г. зн. здольнасці пераключацца між сітуацыямі, — важны і карысны навык.

Мазгавой структурай, якая забяспечвае гнуткасць, зьяўляецца зъвіліна поясу, перадусім пярэдняя яе частка. Гэта наша своеасаблівая каробка перадач мозгу, яна асабліва актыўная тады, калі для рашэння задачы патрабуеца прыкладчыці разумовае намаганье або сканцэнтравацца, калі трэба пераключаць увагу з аднаго аб'екта на іншы, з адной думкі на іншую, бачыць розныя варыянты, правільна спраўляцца з пераменамі.

Кагнітыўная гнуткасць забяспечвае адначасовае абдумванье мнства бакоў зъявы, бачаньне вялікай колькасці розных аспектаў сітуацыі, дапамагае зъмене ўстаноўкі і разуменю разнастайных варыянтаў дзеяння. Калі ў чалавека нізкая кагнітыўная гнуткасць, то ён зацыклены на сваіх проблемах, у яго схільнасць да абсесіўнай кампульсіўных паводзінаў і працяглага ўтримання траўмы ўнутры сябе, яму складана мяняцца і дамаўляцца з людзьмі.

Пастаянныя дрэнныя думкі пагаршаюць настрой, дрэнны настрой вядзе да пазъбягання патрэбных дзеянняў, падае вера ў сябе, дрэнных думак становіцца яшчэ больш — і гэта далей па коле. Або дрэнныя думкі прыводзяць да дрэннай ацэнкі іншых людзей, гэта пагаршае ўзаемадзеянне, людзі реагуюць нэгатыўна, што прыводзіць да яшчэ горшага іх ацэнвання — і зноў па коле. Такіх сітуацый можа быць шмат, калі ня ўмець пераключацца.

Для павышэння кагнітыўнай гнуткасці важна ўмець адцягвацца, практыкаваць выпісаныя думак, прывучаць мозг да пастаяннага пошуку розных варыянтаў і опций, новых ідэй — чым больш, тым лепш. Напрыклад, як з пункта А трапіць у пункт Б максімальна вялікай колькасцю спосабаў? Дапамагаюць павысіць гнуткасць камунікацыя і выслухоўванье розных пунктаў гледжання. Карысна пасымяцца з сябе, давесыці сітуацыю да абсурду, каб яна вас адпусціла. Паспрабуйце рэфрэймінг сітуацыі: як бы дае 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 гнуткасці.

! Практыкуйце спантаннасьць — станцуйце, схадзіце ў новае месца, зрабіце што-небудзь незвычайнае. Альтруізм, суперажыванье, дзеяньні ў інтарэсах іншых, клопат пра іншых дапамагае стаць больш гнуткім, бо зацыкленасьць на сваіх асабістых перажываньях робіць нас менш гнуткімі.

### Шанцунак

Кожны дзень па ўсім съвеце людзі пачынаюць мнства праектаў, але толькі малая частка зь іх становіцца пасьпяховымі. Гэта здаецца дзіўным, бо вакол нас мнства пасьпяховых бізнесаў, якія, як бачыцца збоку, можна лёгка ўзяць і скапіяваць, шмат гатовых сакрэтаў посыпеху, шмат схемаў, плянаў і стратэгій — бяры і рабі. Чаму ж гэта не працуе? Адказ заключаецца ў асаблівасцях працы мозгу прыдакаў і няўдакаў. Тоё, як працуе вашая зывліна поясу, упłyвае на пасьпехавасць і шанцунак, незалежна ад уздоўненія адукцыі, матывацый або стартаўага капіталу.

*Прафэсар Рычард Вайсман на працягу шматлікіх гадоў вывучаў, як працуе мозг людзей, якія лічаць сябе прыдакамі і няўдакамі. Напрыклад, ён раздаваў паддос্লедным газету і прасіў іх падлічыць колькасць фатаграфій у ёй. На другой старонцы газеты было вялікім літарамі надрукавана, што ў газэце 43 фатаграфій, можна далей не чытаць. У іншых досьледах устаўлялі надпіс: "Калі вы гэта чытаеце, то скажыце эксперыментаторам, і атрымаеце 250 фунтаў". Прыйдакі заўважалі гэтыя надпісы, спыняліся і атрымлівалі сумы грошай, а вось няўдакі працягвалі лічыць усе фатаграфіі да самага канца газеты і прапускалі фінансавую прапанову.*

Фактар посыпеху звязаны з тым, што ўдачлівия людзі маюць нашмат шырэйшы фокус увагі і не зацыкліваюцца на бягучым заданні. Гэта дазваляе ім быць гнуткімі, хутка перабудоўвацца і аптымальным чынам выкарыстаць наяўныя рэсурсы. Удачлівия людзі часцей імкнуцца да навызначанасці і з задавальненнем спрабуюць новае і нязвыклае, пашыраюць сваё камунікатыўнае кола. Цікава, але прыйдакі 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 задання. Такая фіксация робіць іх

трывожнымі, зацыкленымі, мэтай іх дзеяньня ў становіцца пазъбяганье памылак. Яны пагарджаюць альтэрнатыўнымі магчымасцямі і ня могуць змяніць свае паводзіны, адмаўляюцца ад усяго нязвыклага, звужаюць круг знаёмстваў, выбіраючы "стабільнасьць", "быць як усё" і "што ж скажуць людзі?".

! Няўдакі шукаюць "ідэальнае" рашэнне, 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 посыпеху". Падобная кангнітывістская памылка называецца «памылкай выжылага» і тлумачыць, чаму не працуе чужыя сакрэты посыпеху.

### Як зрабіць свой разум гнуткім?

Важна дэталёва разгледзець усе ідэі, спосабы, у тым ліку тыя, якія вам не падабаюцца. Калі вы адчуваеце, што зацыкліваецеся на нечым, важна своечасова пераключыцца, адпачыць. Практыкуйце шматварыятыўнасць і стымулуйце креатыўнасць: заўсёды майце альтэрнатыўныя спосабы дасягнення мэты.

*Празъмерныя стараныні пагаршаюць вашую эфектыўнасць. Закон оптымуму матывацыі Еркса-Додсана вястуе, што найлепшыя вынікі дасягаюцца пры сярэднім уздоўні матывацыі. Пры гэтым чым складанейшая вашая задача, тым ніжэйшы ўзровень матывацыі патрэбны для прадуктыўнасці. Г.зн. высокая матывацыя і напруга дапамогуць вам хутчэй выканываць канаву, але ані не дапамогуць палепшиць працу кампаніі. Гумар, абсурдызацыя, парадокс, гульня і спантаннасць дапамогуць вам стаць лягчэйшымі і спросіць жыцьцё.*

Як і любая іншая зъмена, паляпшэнне кангнітывінае гнуткасці пачынаецца з усьведамлення праблемы. Як толькі мы перастанем ваяваць з рэальнасцю, яна разгорне перад намі велізарную прастору магчымасцяў. Трэба расплюшчыць вочы, каб убачыць дары рэальнасці. І чым гнутчэйшы наш мозг, тым лягчэй нам да іх дацягнуцца.

Займайцеся творчасцю! Дасыльдаваныні паказваюць, што многія праявы спонтаннасці, такія як экспрэсіўнае пісьмо, музыка, танец і арт-тэрапія паляпшаюць агульны стан чалавека, павышаюць стрэсаўстойлі-

васьць, зыніжаюць узровень картызолу. Арт-тэрапію хоць і разглядаюць як “сублімацыю”, мне здаецца, лепш успрымаць гэтую мэтыку як разнавід пошукавай актыўнасці.

*Арт-тэрапія — выдатны неканкурэнтны від дзеянасці, які павышае актыўнасць зывіліны поясу, які зыніжае румінацыю. Ён паляпшае канцэнтрацыю ўвагі, дапамагае вырашыць унутрыасобасныя канфлікты і зъмяніць звыклыя паводзінныя стэрэатыпы.*



Творчасць

Пры стрэсе выбар невялікі: альбо вывучаная бездапаможнасць, альбо пошукавая актыўнасць. Усё, што стымулюе новыя віды дзеянасці, карыснае. Галоўнае — ня блытаць спантаннасць і творчасць з імпульсіўнасцю і няўстойлівасцю ўвагі, гэта зусім розныя працэсы. Часта можна ўбачыць, што дэфіцыт увагі і гіпэрактыўнасць успрымаюцца як “творчыя імпульсы”, але гэта ня так.

Сачынен্�не, малывањне, ігра на інструмэнтах — усё працуе выдатна, нават калі ў вас “пасрэдны” ўзровень. Таму, калі адчуваеце стрэс, займіцся творчасцю ці выявіце спантаннасць любым са спосабаў. Дастаткова 45 хвілінаў творчасці, каб прыкметна зынізіць узровень картызолу.

*Нам зь дзецімі цяпер лепш за ўсё пасуе драма — экспрэсіўнае разыгрыванье роляў і сюжэтаў, ад коцікаў да трансформéraў.*

### Пытаныні і заданыні

1. Патрэніруйцеся аптымістычна рэагаваць на сытуацыі, як удалыя, так і нядадыя. Спытайце сябе, што б падумаў аптыміст, ацэніваючы пастаянства, універсалістичнасць, персаналізацыю праблемы.

2. Калі вы пачынаеце зацыклівацца на праблеме — адцягвайцеся. Што эфектыўна пераключыць вашу ўвагу? Планка? Тэтрыс?

3. Заплянуйце дзень съмехатэрапіі. Якія жарты, камэдыі, комікі і шоў съмяшчаць вас мацней за ўсё?

### 9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці. Вагус і аксытацын

Калі я вяду курс «Стрэсаўстойлівасць», я цытую Айнштэйна, які казаў, што «немагчыма вырашыць праблему на tym жа ўзроўні, на якім яна ўзынікла». Для таго каб даць рады стрэсу, можна падысьці «зьверху», праз псыхічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці, якія мы разабралі. Але можна падысьці і «зьнізу», узьдзейнічаючи на цела. Аптымальна, вядома, спалучаць гэтые падыходы.

Часыцяком, калі мы ня можам вырашыць праблему проста, то выкарыстоўаем зрушаную актыўнасць, успомніце, напрыклад, сцэну з начной колкаю дроваў у фільме «Утаймаваныне свавольніка».

Зрушаная актыўнасць узынікае, калі ёсьць магутная матывація штосьці зрабіць, але ўмовы не дазваляюць, ці калі ёсьць некалькі супяречлівых матывацый, і абраць дзеяньне цяжка. Часта зрушаная актыўнасць узынікае ў новай сытуацыі, калі няма гатовага рапшэння, і часыцей за ўсё такое дзеяньне будзе біялягічна не мэтазгоднае. Жывёлы пры стрэсе могуць імітаваць засынаныне, другія пачынаюць мышца, трэція пазяхаць — г. зн. дзеянічаць «зрушана», не па сытуацыі.

Людзі таксама праяўляюць сябе парознаму: мы чухаем галаву, трymаемся за падбародзьдзе, круцім пярсыцёнак, мыем і без таго чыстыя паверхні, выцягваем вусны, грызём аловак. Часам паступаем зусім дзіўна: зрываемся на іншых людзях, увязваемся ў чужбыя справы і да т. п. Такая рэакцыя не вырашае праблему, але дапамагае нам «зрабіць паўзу», палегчыць сымптомы стрэсу, а пры стрэсе любая актыўнасць 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 сістэма адказвае за стрэсавую рэакцыю, а парасымпатычная за зыніжэнне стрэсу, гэта пэдаль тормазу стрэсавай рэакцыі.

Актывацыя парасымпатычнай сістэмы вядзе да зыніжэння пульсу, ціску, пачырванення скury, да паляпшэння страваванія і да т. п. І тут добра працуець вагус (блукальны нэрв) і гармон аксытацын. Аксыта-

цын стымулюе тонус вагуса, таму для зручнасці мы будзем разглядаць «вагусныя» і «аксытацынавыя» спосабы стымуляцыі разам.

### Роля аксытацыну

Аксытацын, апроч іншых сваіх уласьцівасцяў, яшчэ і антыстрэсавы гармон. Ён выклікае пачуцьцё задавальненіня, зыніжэніне трывогі і пачуцьцё спакою, павялічвае давер і зыніжае страх. Яшчэ аксытацын зыніжае апэтыт і амалоджвае цягліцы.

*Дзеяньне аксытацыну мае гендэрную розніцу. Калі мужчына кажа «адчапіся ад мяне — у мяне стрэс», то жанчына — «пагавары са мной — у мяне стрэс». Мужчынам павышэніне тэстастэрону дапамагае лягчай перадолець стрэс, а аксытацын можа яшчэ ніжэй апусціць узровень тэстастэрону. А вось у жанчынаў аксытацын пры стрэсе працуе ідэальна.*



Аксытацын

Аксытацын стымулюеца пры любых спосабах сацыяльнага “аб’яднанія”, калі мы адчуваєм сувязь з кім-небудзь. Нават бескантактавыя спосабы, такія як пачуцьцё прыналежнасці да нечага, позірк у очы і кампліменты, павялічваюць выдзяленіне аксытацыну. Асабліва магутна выклікаюць выкід аксытацыну маленькія дзеци — узынікае замілаваньне і расслабленіне.

Большасць цялесных спосабаў рэляксацыі так і ці інакш упłyваюць на актыўнасць парасымпатыйнай нэрвовай систэмы. Галоўным нэрвам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца вагус, які злучае ўнутраныя органы і мозг, нясе інфармацыю пра стан цела.

### Роля вагус

Актыўнасць вагуса вызначаеца 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, дыябету і атлусьценія, узроўню запаленія і інш. Нармальны тонус вагуса звязаны

з лепшым псыхічным і фізычным здароўем, рэсурсам адаптациі да вонкавых абставінаў..

Проста зараз зрабіце просты досьлед. На бярыце ракавіну халоднай вады (можна кінучь крыху лёду), памерайце свой пульс. Затым глыбока ўдыхніце і пагрузіце твар. Памерайце пульс зноў — ён прыкметна запаваліўся, а вы супакоіліся. Гэта старажытны ныральны рэфлекс, які працуе праз блукальны нэрв, які актывуе парасымпатыйную антыстрэсавую систэму.

Існуе некалькі гіпотэзаў аб уплыве вагуса на здароўе. Тэорыя Тэара кажа, што вагус упłyвае на стрэсаўстойлівасць і эмацыйны стан і можа вызначаць працягласць жыцця і сярэдні IQ. Тэорыя Трэйсі вястуе, што вагус прыгнятае систэмнае хранічнае запаленіне і тым самым карысны. Мэдыятарам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца ацэтылхалін, які можа зыніжаць узровень запаленія і рызыку многіх захворваньняў, ад дэпрэсіі да аўтамунных.

Алькаліды, якія ўтрымліваюцца ў пасыльнавых (перац, таматы, баклажаны і інш.), стымулююць тонус вагуса і зыніжаюць узровень запаленія ў арганізме. Алькаліды з пасыльнавых падобныя па ўзьдзеяніні на нікатынам. Навукоўцы ўсталявалі, што нікатын зыніжае рызыку хваробы Паркінсана, памяншае праявы дэфіциту ўвагі і гіпэрактывнасці, а таксама частасць і выяўленасць сымптомаў шэрагу аўтамунных хваробаў. Узьдзеяніне нікатыну на дафамінавыя рэцептары, якія гінуць пры хваробе Паркінсана, даведзенае як для людзей, так і для жывёл. Кожная порцыя пасыльнавых на 31% можа зыніжаць рызыку хваробы Паркінсана. Наймацнейшы ахоўны эфект назіраецца ў салодкага перцу: хто есьць перцы пяць разоў на тыдзень, захворвае на 50% радзей, чым тыя, хто ўжывае іх менш разу на тыдзень.

Тонус вагуса ўпłyвае і на нашыя сацыяльныя паводзіны: чым больш у нас сацыяльных контактаў, чым больш пазітыву ў камунікацыі, тым вышэйшы тонус вагуса. А чым вышэйшы тонус, тым больш мы маем камунікуем, — узынікае чарговае замкнёнае кола. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і пачуцьцём адзіноты. Вызначыць тонус вагуса можна, напрыклад, ацэньваючы ўзровень дыхальнай арытміі — гэта невялікае павышэніе пульсу пры ўдыху і зыніжэніне на выдыху. Зручнейшым зьяўляеца вымярэніне тонусу вагуса праз варыябелнасць пульсу, што даступна ў шматлікіх прагра-

мах. Чым больш у нас сацыяльных кантактаў, тым вышэйшы тонус вагуса. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і адчувањнем самоты.



**Сацыяльныя рэсурсы.** У адным з дасьледаваньняў навукоўцы раілі кожны дзень запісваць трох сацыяльных контакты і ацэньваць іх, згаджаючыся ці абвяргаючы съцверджаныні: “я адчуваў гармонію з гэтым чалавекам пры камунікацыі” і “я адчуваў блізкасць з гэтым чалавекам пры камунікацыі”. А таксама ім раілі ацэньваць па пяцібалльнай шкале ўзоровень становішчаў (удзячнасць, надзея, натхненне, радасць, цікавасць, любоў, гонар, спакой, зьдзіўленне, пашанота) і адмоўных эмоцый (злосць, нуда, агіда, пагарда, зъянтэжанасць, страх, віна, нянявісьць, смутак, сорам) з падлікам сярэдніх значэнняў. Высветлілася, што эмацыйная ўсьвядомленасць, то бок здольнасць разబірацца ў сваіх эмоціях, прыкметна павялічвае тонус вагуса. Падрабязна пра ўсьвядомленасць пагаворым у наступным раздзеле. У дасьледаваньнях устаноўлена, што рэгулярная мэдытацыя дабрыні й любові павышае тонус вагуса. Таму гадуйце ў сабе пачуцьці любові, добразычлівасці, спагады да навакольных — гэта карысна і вам.

Камплімэнты, абдымкі, заходжаныне 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 сэкундаў, абдымкі ня

меншыя за 20 сэкундаў будуть найболей карысныя.

### Рэгулярная фізычная актыўнасць

Рухальная актыўнасць імітуе натуральны эвалюцыйны мэханізм «бі-бяжы» і дапамагае прыбраць лішнія глюкозу і тлушчы, якія цыркулююць у крываі. Для спартоўцаў і аматараў харектэрны высокі тонус вагуса. Цяглічная актыўнасць павышае ўзоровень нэўратрафічнага чынніка BDNF, што павышае нэўраплястычнасць і нашыя шанцы супрацьстаяць стрэсу, раззвіваць новыя навыкі. На гэта лепш за ўсё працуецца аэробныя практикаваныні з 60–70 % узмацненнем рытму сэрца ня менш за 30 хвілінаў. Зрэшты, пасуе і кароткая інтэнсіўная нагрузкa: трэх хвіліны спрынту на 20 % павялічваюць кагнітывную здольнасці. Наагул скаккі, спонтанная актыўнасць і танцы паднімаюць BDNF нашмат мацней у параўнаньні з фітнэсам.

### Цяглічны тонус

Пры стрэсе назіраецца ўзмацненне цяглічнага тонусу, а такі стан заціснутасці некамфортны. Цяглічныя рэляксацыі і расцяжкі могуць дапамагчы з гэтым.

Напрыклад, прагрэсіўная цяглічная рэляксацыя, дзе выкарыстоўваецца напруга цягліц, якую затым прыводзіць да іх паслаблення. Пасълядоўнасць такая: напружваем ручыцы і перадплеччы (трэба моцна сціснуць кулакі, паклаўшы вялікія пальцы зьверху), верхнія цягліцы рук (уціснуць локці ў сцінку крэсла або стол), твар (падняць бровы, заплюшчыць вочы, наморшчыць нос, зрабіць усъмешку з апушчанымі куточкамі вуснаў), шыю (уціснуць падбародак у вобласць адамава яблыка), тулава (адвесці лапаткі назад і моцна прагнуць сціну), ногі (падняцьверх і напружыць, пальцы ў падлогу, затым тое ж самае, але пальцы ў столь). У кожным сціску затрымайцесь на некалькі удахаў, а затым зрабіце павольны выдых, расслабляючы цягліцы.

Таксама фізычная актыўнасць павялічвае тонус вагуса, змяншае пульс супакою. Чым больш вы трэніраваны, тым больш стрэсаўстойлівія. А акрамя гэтага, фізычная актыўнасць — гэта найлепшы спосаб завяршэння стрэсавай рэакцыі і яе наступстваў. Бо для нашага цела любы стрэс — гэта фізычная актыўнасць, “бі або бяжы”.



Фізычна актыўнасць

## Аўтагенная трэніроўка

Гэта просты і эфектыўны спосаб рэляксацыі, заснаваны на візуалізацыі. Пачынаючы з ручыцаў і ступакоў, далей рухаючыся па ўсім целе, мы па чарзе ўяўляем у іх «цяжар» — на расслабленыне цяглічнага тонусу, і «цяпло» — на пашырэныне сасудаў скурнага покрыва. Візуалізацыя прахалоды на лобе можа дапамагчы ў аслабленыні галаўнога болю.

## Дыхальныя практикі

Пры стрэсе ў нас запускаецца мэханізм пачашчэння дыханьня. Гэта адаптыўны мэханізм, гатоўнасць арганізма да «бегчы-біцца». У чым фізыялагічны мэханізм гэтай зьявы? Гіпэрвентыляцыя — гэта прыстасоўальны эвалюцыйны стрэсавы мэханізм. Пры зыніжэнні  $\text{CO}_2$  павялічваецца ўзоровень ўнутрыклетковага кальцу. Гэта актыве скарачальныя ўласцівасці ўсіх цяглічных тканак, узмацняе цяглічную напругу, павялічвае адчувальнасць рэзэптараў да адрэналіну. Таму павольнае дыханьне реальна расслабляе, зыніжаючы цяглічны тонус і адчувальнасць да адрэналіну.



Дыхальныя практикі

Гіпэрвентыляцыя вядзе да павелічэння скарачальнай актыўнасці і шкілетных цягліцаў, і гладкіх цягліцаў сасудаў. Але самае важнае — гэта вымываныне вуглякілага газу з крываі, што прыводзіць да звужэння крываносных сасудаў у галаўным мозгу і выклікае зыніжэнне крывацёку. Гэта можа прыводзіць да галавакружэння, звужэння прытомнасці, зыніжэння ўагі, паколваньня, здрэнцьвеньня, спазмаў, часам выяўляеца як адчуваныне здушваньня ў грудзях, як ком у горле і да т. п.

Спакойнае мернае глыбокае дыханыне зыніжае актыўнасць сымпатыйнай стрэсавай систэмы і павышае актыўнасць парасымпатыйнай, стымулюе блукальны нэрв і запавльвае частасць сардэчных скарачэнняў.

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 ўдых на 4 лікі, выдых на 8 лікаў, затрымка на выдыху на 6 лікаў. Такое “ўсьвядомлене дыханьне” на лік дапамагае пры шматлікіх захворваньнях, паляпшае сон, зыніжае ціск, паляпшае ўвагу.

Пры неабходнасці скарыстайцеся праграмамі для дыханьня — іх цяпер мноства, і трymайце абрэзок праграмы на галоўным экране смартфона, так вам будзе прасыцей згадаць пра неабходнасць “падыхаць”.

## Электрастымуляцыя вагуса

Апошнім часам атрымала распаўсюджваныне празкурная стымуляцыя вагуса простымі прыборамі, у тым ліку і для хатняга выкарыстаньня. Яна прызначаная для баравцыбы зь мігрэнню, дэпрэсіяй (уключаючы працяглу, цяжкую, устойлівую да антыдэпрэсантаў), эпілепсіяй, экспэрымэнтальна выкарыстоўваецца як частка супрацьзапаленчай і антыстрэсавай тэрапіі.

Прапрацоўка мяккіх тканак. Людзі здавендаўна практикавалі лазні, водныя працэдуры, масаж як спосабы палепшыць сваё здароўе і самаадчуваючы. Практычна ўсе падыходы, накіраваныя на цягліцы і скру, надкосыніцу, карысныя пры стрэсе, стымулююць тонус вагуса і выдзяленыне аксытацыну. Гэта стараннае расціраныне цела ручніком або шчоткай для цела, прапрацоўка валікам мяккіх тканак, усе віды масажаў, акупунктура, расчэсваныне валасоў, касметалагічныя працэдуры і СПА.



Цялесныя практикі

Малты выкарыстоўваюць грумінг — расчэсваныне — як спосаб зыніжэння стрэсу і паляпшэння сацыяльных сувязяў.

*Пацалунак не меней за шэсць сэкундаў, абды-мкі 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 сістэмы. Таму цалкам можна сказаць, што “ты такі нэрвовы празь мяса”. Дбайнае перажоўваньне, нізкая ўдзельная шчыльнасць ежы (агародніна, зеляніна), ежа ў сямейным або саброўскім коле, рэгулярны фастынг, адсутнасць перакусаў, вялікая доля тлуштай ежы спрыяюць паляпшэнню тонусу вагуса.

*Ёсьць звесткі, што даданье амэга-3, цынку, лакта- і біфідабактерій, пра- і прэбіётыкаў можа таксама дапамагаць.*

**Загрызіце свой стрэс!** На курсе, прысьвечаным харчаванью, я шмат рассказываю пра важнасць жаваньня, на стрэсаўстойлівасць гэты працэс таксама ўплывае. Жаваньне зьяўляецца дзейснай стрэсавай копінг-стратэгіі, а пры лішку стрэсу часта назіраецца бруксізм — скрыгат зубамі ў съне, які павялічвае рызыку карыесу ды іншых проблемаў. Да съледаваньні паказываюць, што жаваньне зьніжае ўзровень выдзялення норадрэналіну ў мігдаліне, узроўні АКТГ і картызолу, таксама зьніжае актыўнасць стрэсавай восі, дзейнічаючы праз картызолавыя рэцептары 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 хвілінай. Што жаваць? Аптымальна гэта цвёрдая ежа, напрыклад, морква ці яблык, — усе вынікі можна перанесьці й на жуйку.

**Завядзіце сабаку.** Наяўнасць хатніх жывёлаў мае куды больш дадатных, чым адмоўных аспектаў. Мы можам казаць нават пра PAT, або Pets As Therapy, дзе фэлінатэрапія — лячэнне коткамі, а каністэтэрапія — лячэнне сабакамі. Сацыяльнае ўзьдзеяньне звязанае з тым, што хатнія жывёлы стымулююць камунікацыю, клопат, цялесныя кантакты, і гэта станоўча ўплывае на стрэсаўстойлівасць. Так, рызыка інфаркту ва ўладальнікаў катоў на 30 % меншая, чым у тых, хто жыве бяз хатніх жывёл. Сабакі таксама становічна ўплываюць як на зыніжэнне рызыкі

кардэчна-сасудзістых захворваньняў, так і на артэрыйяльны ціск і нават на ліпідны профіль крыві.



**Дастаткова некалькіх хвілінаў камунікацыі паміж гаспадаром і сабакам для зыніжэння ўзроўню картызолу — і ў сабакі, дарэчы, таксама.**

## Пытаныні і заданыні

1. Схадзіце на масаж.
2. Паспрабуйце дыхальныя практикі — яны вельмі эфектыўныя і дзейнічаюць хутка. Усталюйце на тэлефон «дыхальную» праграму.
3. Пры стрэсе купіце моркву сярэдніх памераў і старанна яе згрызіце. Палягчэла?



Антыстрэсавы  
рэжым



Распазнаваць  
зынслененне



Аднаўлененне



Плянаванне



Межы  
й буфэры



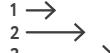
Пераключэнне



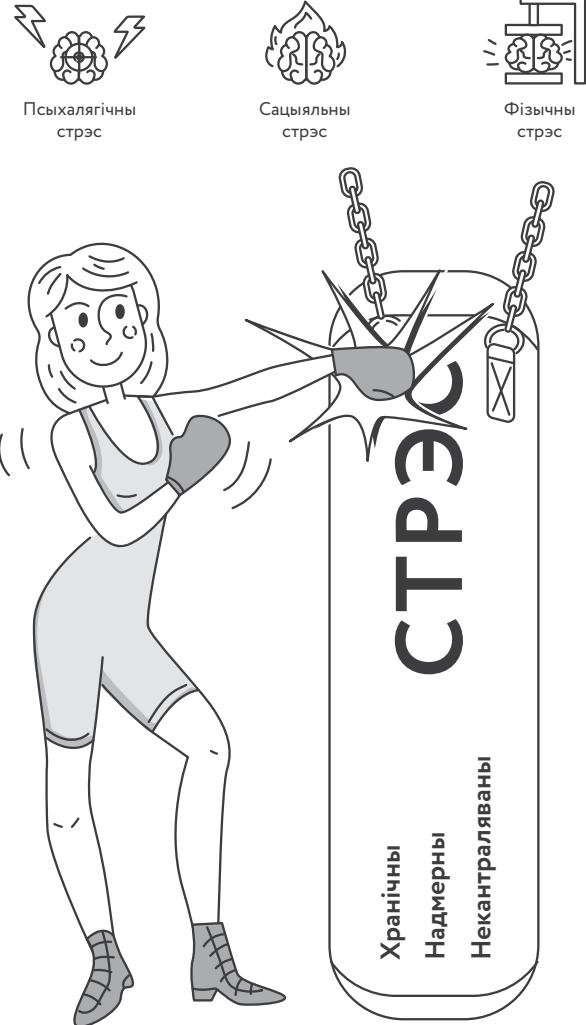
Разгружайце  
мозг



Кажыце «хне»



Ясныя  
прырытэтты



Цэнтральнаяя  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



Ацэнка стрэсару  
й рэакцыі



Копінг-стратэгіі



Аптымізм



Гумар



Кагнітыўная  
гнуткасць



Творчасць



Жыццеўстойлівасць

- Кантроль
- Выклік
- Уключанасць

Прэфронтальная  
кара



Нармальны мозг

Прэфронтальная  
кара



Мозг у стрэсе

Перэфериаческіе  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



Аксытатын



Блукальны нэрв



Фізычная актыўнасць



Дыхальныя практикі



Цялесныя практикі

Скарыстайце  
сілу стрэсу!

Добры стрэс

– Крыніца энэргіі

– Выклік

– Стымул для зъмен

– Гормезіс

– Посттраўматычны ўзрост

Сацыяльныя  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



Сябры й калегі



Падтрымка



Дапамога

## УСЬВЯДОМЛЕНАСЬЦЬ

### 1. Спыніце свой разум

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 съмяротны скурэні мяшок з косткамі, і мой мозг стварае адно ілюзію важнасці. Мая рэакцыя — гэта абарона ілюзіі, агрэсія іншых — гэта спосаб абароны іх ілюзій, і яны пакутуюць ня менш за мяне. Агульнае паміж намі — пакута, і нас аб'ядноўвае тое, што мы ўсе хочам спыніць пакуты.

Спачуваючы іншым, я вызываюся ад злосці і зычу дабра. Праўда, ня ўсім — мабыць, я яшчэ не настолькі ўсьвядомлены. Раней я няўмела абыходзіцца 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 абыходзіцца з сабой жорстка і са-  
макрытычна, часта падманваў сябе, адмаўляўся прымаць многія рэчы ў сабе і іншых, змагаўся супраць рэальнасці і доўга ня мог адпусціць састарэлае, прыдумляў нерэалістычныя чаканыні і пакутаваў праз тое, што яны не ажыццяўляюцца. Усьвядомленасьць зъмяніла й гэта.

### Мэдытацыя

Мэдытацыя прыйшла ў маё жыццё рана. Яшчэ ў пятym 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 пільнасці. З таго часу я памятаю незвычайнае пачуцьцё яснасці разуму, якое ўзынікала пры мэдытацыі пасля актыўнай і жорсткай трэніроўкі. Затым я мэдытаваў пэрыядамі ў 8-10 класах, ва ўніверсітэце — асабліва ў тыя часы, калі было шмат пераменаў і разум рабіўся асабліва неспакойным.

Практыкую ўсьвядомленасьць у розных формах і цяпер. Яна дае мне, не пабаюся гэтага слова, спакой і шчасце. Толькі ўціхамірыўшы трывогу разуму, я пачынаю паўнавартасна жыць тут і цяпер — адэкватна рэагуючы на тое, што адбываецца, атрымліваючы задавальненне ад того, што побач, адчуваючы падзяку і ўдзячнасць за магчымасць 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 прапануе атрымаць асалоду ад сапраўднага моманту і пражыць яго ярка і ўважліва. Кожная сэкунда нашага жыцця ўнікальная, і толькі ўвага дапамагае адчуць водар съвежасці жыцця.

Пачаць можна прасцей. Для атрымання карысці ад мэдытацыі ня трэба купляць фігурку Буды ці адразу зъяжджаць на працяглую віпасану. У гэтым разьдзеле мы з вамі разбяромся ў базавых паняццях ўсьвядомленасьці, даведаемся яе нэўрабіялягічнымі мэханізмамі, вывучым, як яна ўплывае на фізичнае і псыхічнае здароўе. Таксама разбяром асноўныя кампанэнты ўсьвядомленасьці, асвоім практичныя навыкі фармальны і нефармальны практикі — ад усьвядомленай хадзьбы да дыхальной мэдытацыі. Мне хочацца, каб мае слова не стваралі ў вас ілюзію разумення, а былі адно кірауніцтвам да дзеяння. 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 зауважыў адзін з практыкаў пра ўсьвядомленасць: “Вельмі рэкамэндую практыкаваць, але не магу сказаць, навошта”.*

### АЧЫШЧЭНЬНЕ СЬВЯДОМАСЦІ

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 зъбягае з реальнасці з дапамогай наркотыкаў усіх відаў, ад хімічных допінгаў да занурэння ў фантазіі і фанатычнага захаплення ідэямі. Многія кажуць, маўляў, я хачу “пашырыць съядомасць”, але гэта небяспечна разбурэннямі, бо съценны гэтыя — апорныя. Съядомасць, як месца знаходжання нашага Я, трэба не пакідаць ці пашыраць, а чысьціць.

Многія людзі так баяцца застасца сам-насам са сваімі думкамі, ажно аддаюць перавагу ў дасыльдаваннях удару электрычным токам, aby не адмаўляцца ад тэлефона. Пастаянная занятасць таксама можа быць толькі ўцёкамі ад реальнасці. Хочаце ацаціць реальную якасць свайго жыцця? Проста пасядзіце, нічога ня робячы, сам-насам са сваімі думкамі. Унутраныя адчуваньні ў пакажуць ваш стан.

Калі вам трапіла пляма бруду на адзеньне, вы не пачынаце размазваць яго, піць з гора або выкідаць адзеньне? Вы проста адціраеце пляму. Даглядайце съядомасць так, як вы мыеце валасы і чысьціце зубы. Эмацийная гігіена і ўвага да сваіх думак — гэта важная частка здароўя і аснова гарманічнага стану. Няхай ваш разум будзе прыемным домам, дзе хочацца жыць, дзе добра знаходзіцца ў цвярозым 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 ЎСЬВЯДОМЛЕНАСЦІ

Калі вам цяжка апісаць свае эмоцыі, вы ўвесь час адцягваецеся, спрабуеце здушыць свае думкі, не зауважаеце свайго цела і адчуваюцца ў адзначаеце складанасці з канцэнтрацыяй, схільныя імпульсіўна рэагаваць на

свае пачуцьці ці ўчынкі іншых людзей, часта ловіце сябе на дзеяx і ўчынках на «аўтапілётце», забараняце сабе думаць пра «ніяправільныя» рэчы, вам цяжка зауважаць адценіні ў природзе і дэталі на працы, вы ўвесь час спрабуеце выправіць мінулае ці фантазіруеце аб будучыні, то ў вас, імаверна, нізкі ўзровень усьвядомленасці, і гэты разьдзел дапаможа вам яе падняць. Упэўнены, што ўсьвядомленасць — гэта адзін з самых важных “мяккіх навыкаў” для кожнага чалавека.



Усьвядомленасць робіць наш разум гнуткім, а гнуткасць карысная для здароўя, няхай гэта будзе мэтабалічная — лёгкае пераключэнне паміж тлушчамі і вугляводамі, фізычнае — добрая расцяжка, або кагнітыўная — гаворка пра адаптыўнасць.

Для захавання псыхічнага здароўя важна ўмець хутка і лёгка пераключацца з адной думкі на іншую, своечасова мяняць свае падвойны. Пры хранічным стрэсе ўсьвядомленасць зъмяншаецца і людзі становяцца кагнітыўна «цвёрдымі». Няўменьне своечасова адпачыць, паклапаціца пра сябе, распазнаць праблему — усё гэта прыводзіць да выгарання і трывожнасці. Людзей мардуе ня столькі сам стрэс, колькі іх кагнітыўная жорсткасць. Практыка ўсьвядомленасці павялічвае і вашу гнуткасць, і адаптыўнасць да зъменаў.

У працэсе эвалюцыі мы адаптаваліся да пастаянных пераменаў дзейнасці: цыркадныя рytмы, цыклі актыўнасці, харчовыя вокны і шматлікае іншае. Таму так важна праўльна балансаваць паміж працаўаць/адпачываць, рухацца/сидзіць, есці/пасыціца, зарабляць/траціць, браць/аддаваць, ствараць/спажываць, быць рэактыўным/быць праактыўным, быць аднаму/сярод людзей, рабіць кароткі/эрміновае/рабіць доўгатэрміновае, транжырыцы/інвеставаць, крытыкаваць/падбадзёраць, клапаціца пра сябе/клапаціца пра іншых.

Практыка ўсьвядомленасці дапаможа вам нашмат больш эфектыўна 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 трymаеце баланс, тым больш упэўнена пачуваецеся ў новым съвеце нарастальнай нявызначанасці. Цікаўнасць да ся-

бе і цікавасць, павага да свайго цела, думак, добрае і міласэрнае стаўленьне да сябе — гэта добры пачатак для практикі ўсьвядомленасці. Даведайцеся пра сябе лепей, надайце сабе ўвагу і стаўцеся да сябе болей съядома.

### Пытаныні і заданыні

1. Як часта і куды вы спрабуеце “ўцячы” ад непрыемных думак?
2. Ці добра вы разумееце эмоцыі, якія адчуваеце?
3. Заўважайце моманты, калі вы дзейнічаете на аўтапілёце.

### 2. Што такое ўсьвядомленасць і як яе умацаваць?

Многія людзі ўспрымаюць усьвядомленасць і мэдытацыі як нейкую веру ці рэлігію, але гэта ня так. Усьвядомленасць — гэта ў першую чаргу трэніроўка мозгу: практикуючыся, мы працампоўаем сувязі паміж нэўронамі, умацоўваем нашу ўвагу гэта жа, як нароччаваем мускулатуру ў спартовай залі.

Усьвядомленасць — гэта форма самарэгуляцыі, здольнасць канцэнтраваць безацэначную ўвагу на сваіх фізычных і разумовых працэсах. У яе ёсьць і іншыя назвы: прыняцьце, увага, уважлівасць, майндфулнэс.

Усьвядомленасць — гэта бесъперапыннае адсочваныне 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 практикуем усьвядомленасць, то вучымся наўмысна накіроўваць свою ўвагу на розныя аспекты існага моманту. Наўмысна — гэта значыць, што мы прыкладаем намаганьне і засяроджваньне, каб пастаянна прысутнічаць у сваім існым досьведзе, быць адкрытымі, успримальнымі і адчуваць істоту цікавасць да сваёй сапраўднасці—сучаснасці.

**!** У выніку гэтай практикі зь цягам часу мы вучымся ўспрымаць реальнасць бяз фільтраў розуму, бачыць свет таім, які ён ёсьць цяпер.

Як вы рабіце практиканьне з гантэлямі? Факусуецеся на тэхніцы, падымаеце і апуш-

скаеце вагу пэўную колькасць разоў. Дакладна гэтак жа і з усьвядомленасцю, толькі замест узняцьця-апускання цяжару выловіце-вяртаце ўвагу. Практикуючыся, вы кожным разам нагадваеце сабе, што цяпер робіце і для чаго, трэніруеце пільнасць: заўважаеце, калі адцягнуліся, і вяртаеце ўвагу да аб'екта засяроджваньня — дыханье, цела, думкі і да т. п.

### Кампанэнты ўсьвядомленасці

Для прагрэсу ў спартовай залі неабходны шэраг навыкаў: трэба вывучыць тэхніку практиканьня, скласці плян трэніровак, карэктаваць харчаваньне. Калі мы разьвіваем усьвядомленасць, то звязтаем асаблівую ўвагу на наступныя чатыры навыкі:

- навык назірання: наколькі добра і ўважліва вы можаце заўважаць змены ўнутры сябе і звонку;
- навык апісання досьведу: уменьне дзеяць з усьвядомленасцю;
- безацэначнае стаўленьне да свайго ўнутранага досьведу: калі мы не чапляем ярлыкі і катэгорыі, а прымаєм звязы такім, якія яны ёсьць;
- навык безрэакцыйнага стаўленьня: калі мы ўстрымліваемся ад аўтаматычнага ўмашанья ў назіраны намі працэс.

Калі вам нахамілі, вы зможаце заўважыць, як слова запускаюць у вашым розуме і целе зваротную рэакцыю, і ўстрымацца ад аўтаматычнай рэакцыі, ператварыўшы звыклыя самашкадаваныне ці агрэсію ў трансфармальныя спакой і любоўнае спачуванье.

**!** Не навешваючы цэтлікі на іншага чалавека, мы пакідаем яму і сабе магчымасць зъмяніцца і паступіць інакш.

### Факусоўка ўвагі

Навошта факусаваць увагу? Калі трэніроўкі ўмацоўваюць цягліцы і павялічваюць трывашчасць, то практика ўсьвядомленасці павялічвае памеры шэрагу структураў мозгу, павялічвае іх актыўнасць, дапамагае выразней факусаваць праменъ увагі.

Уменьне накіроўваць свою ўвагу можа радыкальна павысіць паспяховасць вашых дзеяў. Навык кіраваньня ўвагай значна ўплывае на прадуктыўнасць, бо ён можа быць ужыты да любой задачы — ад уменьня даваць рады

стрэсу і пераяданью да міжасобасных адносінаў і прафэсійных задач.

Уявіце сабе навык увагі ў выглядзе павелічальнага шкла. Сонечныя прамяні падаюць раёнамерна на ўсе прадметы – так і нашая ўвага расьсейваецца, ня надта ўплываючы на навакольны съвет. Але лінза можа сабраць прамяні ў адным пункце, што прывядзе да нагрэву і зьяўленню полымя. Так і нашая ўвага, сабраная з дапамогай прэфрантальнай кары ў адным пункце, прывядзе да посьпеху ў нашай працы і прагрэсу ў самаразвіцці.

### Нэурабіялёгія ўсьвядомленасці

Для больш эфектуўнай прапампоўкі цягліцаў карысна ведаць іх анатомію. Усьвядомленасць узьнікае ў пэўных структурах мозгу. Розныя аддзелы мозгу аб'ядноўваюцца ў функцыянальныя нэўронныя сеткі або контуры. Змена рэжыму мысьлення звязана са зменай актыўнасці гэтых нэўронных сетак.

Калі вы занятыя працай, актыўная цэнтральная выкананчая сетка, якая адказвае за кантроль рэакцыі на розныя стымулы, разшэньне пэўных задач у паўсядзённым жыцці.

Калі вы ўважліва чытаеце гэту кнігу, то актыўная саліентная сетка, якая адказвае за ўсьвядомленасць і ўвагу, аналіз сыгналу, пазнавальныя і эмацыйныя функцыі, уменьне выбіраць з плыні інфармацыі найважнейшае.

Калі вы проста ляжыце на канапе і нічым не занятыя, то актывуеца сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу, яна ж нэўронная сетка апэраторуна спакою ці дэфолтная сетка. Яна можа ўключачца і пры выкананні аўтаматычных дзеянняў, 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 ўключачца, калі вы бязьдзейнічаеце, зануряны ў думкі, мроіце наяве, 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, звязаную з маральна-этычнымі ацэнкамі ды эмпатыяй. Яна можа дапамагчы ствараць, креатыўць, прыдумаць.

мляць незвычайнія рэчы. Мозг з актыўнай сеткай пасыўнага рэжыму канструюе розныя сітуацыі будучыні і мінуўшчыны, робіць прагнозы. Марыць і фантазаваць карысна, але занадта высокая актыўнасць сеткі спакою шкодная.

Павышаная актыўнасць сеткі спакою павялічвае зацыкленасць на сабе. Мы адчуваем гэта як бязмэтнае блуканье розуму, разумовую жуйку, яна ўключает пракручванье думак-prusакоў, асьцярогі, страхі. Часам сетку спакою называюць «унутраным тэлевізарам», які трэба выключыць. Чым больш вы сфакусаваныя на ўнутраным дыялогу, тым горшшая ваша эмацыйная ўспрымальнасць і здольнасць вырашаць рэальныя задачы. Чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчасным робімся. У даследаваньнях паказана, што больш высокі ўзворень аўтаматызму і блуканья розуму звязаны з меншай задаволенасцю і ўздоўнем шчасця. У людзей з дэпрэсіяй назіраецца падвышаная актыўнасць сеткі спакою, і яны ня могуць яе выключыць, вырашаючы пэўныя задачы.

У будызьме гэту зьяву параўноўваюць з розумам, «напоўненым п'янімі малпамі, якія кідаюцца з галін дрэваў, скачуць і балбочуць не сціхаючы». У шматлікіх духоўных практыках і псыхалагічных падыходах часта кажуць пра «ўтаймаванье эга», угамаванне блуканья розуму, прыпынку ўнутранага дыялогу. З навуковага пункту гледжання ўсё гэта абазначае практыку зыніжэння заўшнай актыўнасці сеткі спакою.

### Як утаймаваць розум?

Нэўронныя сеткі ня могуць быць актыўныя адначасова, яны працуеца ў супрацьфазе. Калі мы знаходзімся ў стане патоку, сканцэнтраваныя на важнай і цікавай працы, гэта задзейнічае і ўмацоўвае нашу цэнтральную выкананчую сетку і зыніжае актыўнасць сеткі спакою.

Невыпадкова раней выкарыстоўвалі такі мэтад лячэння, як працатэрапія.

Калі мы практыкуем усьвядомленасць, адсочваем нашы думкі і рэакцыі, гэта задзейнічае сетку выяўлення значнасці і зъмяншае актыўнасць сеткі спакою. Гэтае зыніжэнне і пераключэнне на іншыя сеткі вядзе да «ўгамаванья розуму» і дазваляе вам стаць больш сабранымі, съядомымі, больш уважлівымі ў жыцці і працы. Цікавая

праца з годнымі задачамі і практыка ўсьвядомленасці — найлепшыя прылады для кіравання сваімі сеткамі.

### Прапампаваны мозг

Як фізычна трэніроўка ў любым узроўні ідзе на карысць цягліцам, так і мозг можа зъмяніцца дзякуючы эфекту нэўраплястычнасці. Практыканыні на трэніроўку ўсьвядомленасці дабратворна ўплываюць на розныя аддзелы мозгу, а таксама на таўшчыню кары вялікіх паўшар'яў. Адсочваць прагрэс можна па ўстойлівасці ўвагі ў кагнітыўных тэстах, а таксама з дапамогай адмысловых нэўрагарнітураў (Muse, Neuralink і інш.).

*Будыскія манахі, напрыклад, дэмантруюць недасяжную для большасці звычайных людзей асаблівую высокачастотную гамактыўнасць мозгу, якая ўплывае на глыбіню съядомасці.*

### Характарыстыкі ўвагі

Мы можам ацаніць увагу па глыбіні канцэнтрацыі, па ўстойлівасці, па яе разьмеркаваныні і пераключэныні. Увага працуе ў розных рэжымах: агульная ўвага — калі мы заўважаем мноства розных дэталяў і іх аналіз, сфакусаваная ўвага — гэта здольнасць устойліва канцэнтравацца на асобных дэталях. Усьвядомленасць трэніруе абодва рэжымы і паляпшае іх узаемадзеянне. Таксама пра-пампоўваецца і навык мэта-уважлівасці, то бок мы вучымся заўважаць моманты, калі адцягваемся. Зрэшты, асьцерагайцеся занадта старанна ацэньваць сябе і сваю мэдытацию, таму што тады губляецца сэнс усьвядомленасці, мы перастаём успрымаць рэчы такім, як яны ёсьць.

### Як практыкаваць усьвядомленасць?

Першасна гэта рэлігійныя будысцкія практыкі, але ў заходніх краінах цяпер пераважае сьвецкі падыход да практыкі ўвагі, як да своеасблівай мэнтальнай трэніроўкі. Гэта не складана, тут няма посьпеху ці няўдачы, галоўнае — настойлівасць і цікавасць. Як жартуюць трэнеры, у мэдытациі самае складанае — знайсці на яе час. Ня бойцеся, што практыка ўсьвядомленасці памяняе ваш характар радыкальна: вы ня зробіцесь супэрпрытістамі ці, наадварот, дэпрэсіўнымі —

пры дэпрэсіі практыка ўсьвядомленасці на-огул проціпаказаная. Да ўсіх мэаўт ва ўсьвядомленасці варта падыходзіць перадусім пазітыўна і са спагадай да сябе: «Я малайчына, зрабіў/зрабіла невялікі крок, заўтра пас-прабую яшчэ».

Практыкаваць усьвядомленасць можна як фармальна (штодзённыя мэдытациі), так і нефармальна (калі вы гуляеце, ясьце, працу-еце і да т. п.). Два найважнейшыя аспекты практыкі на першым этапе, на якія я раю зъяўрнуць асаблівую ўвагу, — гэта навык на-кіроўваць і ўтрымліваць увагу на цяперашнім моманце і безрэакцыйнае стаўленьне да свайго досьведу. Калі вы нязграбна пасылізнуліся, 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 сітуацыі постфактум, пытаючыся ў сябе, дзе быў той момант, калі я на-аўтамаце на кагосці сарваўся?

### Пытаныні і заданыні

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 заданыні? А на нецікавым?

2. Сфакусуйцеся на працы. Складаныя цікавыя задачы карысныя для мозга. Успомніце сваю дзіцячую захопленасць!

3. Паспрабуйце пераключаць сябе. Усьвядомце розніцу, калі вы сфакусаваныя на сваіх асабістых проблемах і калі вы думаеце пра беды іншых людзей.

### 3. Чым карысная ўсьвядомленасць для разуму і цела

Як пражыць у тры разы даўжэй? Усьвядомленасць — адзін з нямногіх спосабаў гэта зрабіць. Бо калі мы праводзім гады на аўтапілёце, жывём у сваіх думках у мінульым ці будучыні, то рэальнае жыццё праходзіць нібы на паскоранай перамотцы. Жыццё на аўтапілёце пазбаўлене задавальнення і не запамінаецца. Людзі на сымпатичным ложы часцей за ўсё шкадуюць аб тым, што давалі мала чыстай увагі зусім звычайнім сітуацыям: сям'і, радасці, адпачынку.

**!** Калі вы жывяце съвядома дзьве гадзіны ў дзень, то, павялічыўши колькасць усьвядомленых гадзінаў да шасці, вы як быццам падоўжыце і сваё жыццё ў тро разы.

Усьвядомленасць станоўча ўпłyвае ня толькі на псыхалагічнае здароўе, але й зъмяншае рызыкі шматлікіх захворваньняў. Імаверна, гэта адбываецца як праз эфект паніжэння стрэсу, так і праз прыняцце больш усьвядомленых і здаровых рашэнняў у сваім жыцці. Чым вышэйшая усьвядомленасць, тым вышэйшая і прадуктыўнасць чалавека — назіраецца дозазалежны эфект.

Параўнаныне розных праграмаў усьвядомленасці паказвае, што для заўважнага станоўчага ўпływu на здароўe 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 практика.

### Здаровыя паводзіны

Больш усьвядомленыя людзі менш схільныя да пераяданьня і курэння, спажываньня алькаголю і наркотыкаў; праграмы ўсьвядомленасці эфектыўна дапамагаюць пазбавіцца ад залежнасцяў. Усьвядомленасць робіць вас больш аўтаномнымі і рацыяналнымі, а працяглая мэдытацыя зьніжае аб'ём прылеглага ядра, і вы становіцесь больш незалежнымі ад узнагародаў. У адным з даследаваньняў нават аднаразовая мэдытацыя ўпłyвала на прыняцце больш аптымальных фінансавых рашэнняў і дапамагала ігнараваць прыроджаныя перадузятасці і кагнітыўныя скажэнні.

Увага — гэта ня проста кагнітыўны навык, але й працэс зъмены мозгу. Калі нам нешта цікава, расце ўзровень дафаміну, актывуюцца працэсы нэўраплястычнасці, што вядзе да структурнай зъмены мозгу. Чым больш прыцэльнную ўвагу вы можаце надаць сваім справам, тым хутчэй у іх удасканальваецца. А вось займаючыся гэтым жа, але безуважна, вы ніколі ня зможаце дасягнуць у гэтай справе дасканаласці.

Практика ўсьвядомленасці паляпшае якасць мысльніння, дапамагае прапампаваць сацыяльныя, пазнавальныя і эмацыйныя навыкі. Адбываецца ўзмацненне контролю прэфрантальнай кары над мігдалінай, таму мы лягчэй кантролюем эмацыйныя імпульсы, мо-

жам назіраецца свае эмоцыі, а ня быць паглынутыя імі, і самі вырашаецца, паддавацца імпульсу ці не.

Як вы памятаеце, пры стрэсе часта адбываецца «крадзеж мозгу», але той, хто практикуе ўсьвядомленасць, рэдка страчвае контроль над сабой.

Чым лепш мы супрацьстаем 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 зъмяніць свае старыя звычкі.

Памятаеце вядомы зэфірны тэст, які даследаваў тему адтэрмінаванага задавальненія? Здольнасць дзяцей прайўляць цярплівасць і супрацьстаяць спакусе вызначае іх посьпех у дадзеным жыцці!

### Здаровае цэла

Практика ўсьвядомленасці аказвае магутнае ахоўнае ўзьдзеянні на цэла, павялічвае варыябелнасць пульсу, тонус вагуса і ўзровень аксытатыну. Таксама яна звязаная і з большым сардэчна-сасудзістым і мэтабалічным здароўем (вышэйшая адчувальнасць да інсуліну, меншая рызыка дыябету). Мэдытацыя зьніжае артэрыяльны ціск, паляпшае працу эндатэллю крывяносных сасудаў, памяняе раздражнільнасць, трывогу і рызыку дэпрэсіі. 10-тыднёвая праграма мэдытацыі на 50 % паменшила ўзровень успрыманага болю.

У даследаваньнях група паддоследных, якія рэгулярна мэдытуюць, паказвае зьніжэнне съяротнасці на 23 %, у тым ліку і прыметнае памяшанніне съяротнасці ад пухлінавых і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Мэдытоўцы больш шчасліві і задаволені сваім шлюбам, паводле даследаваньняў, у іх на 11 % памяняеца ўзровень стрэсу, зьніжаеца імавернасць рэцыдыву дэпрэсіі.

Таксама мэдытацыя зьніжае ўзровень хранічнага запаленія, вядзе й да прыгняцення актыўнасці запаленчага чынніка NF-кВ, дапамагае павысіць колькасць CD4 + лімфацитаў у ВІЧ-пацыентаў і павышае актыўнасць тэламэразы. Уплыў мэдытацыі на імунітэт дозазалежны, калі яны не былі штодзённымі і былі карацейшымі, чым 20 хвілінаў (у суме), то эфект быў слабы. Пры вакцинацыі супраць грыпу ў мэдытоўцаў выпрацоўваеца больш ахоўных антыцелаў у параў-

наныні з тымі, хто не практыкуе. А чым больш антыцелаў — тым вышэйшы ўзровень імуннай абароны.

### Пабочныя эфэкты ўсьвядомленасці

Як і любы дзейсны мэтад, усьвядомленасць мае свае пабочныя эфэкты. Так, яна можа пагоршыць стан пры шэрагу псыхічных разладаў, у тым ліку некаторых відаў дэпрэсіі і біполярнага разладу. Усьвядомленасць — гэта ня спосаб рэляксацыі, а дасьледзіны свайго разуму, таму часта яна можа павялічыць узровень трывогі. Пачынаць практыку трэба паступова, а не з працяглых рэзытуаў ці прасунутых тэхнік — такіх, як мэдытация на съмерць, напрыклад. Пазбягайце аўтарытарных «гуру» ўсьвядомленасці і прасвятылення. Часта людзі выкарыстоўваюць практыку ўсьвядомленасці для дасягнення нейкага асаблівага “прасвятылення”. Але такі падыход можа толькі прапампаваць нарцысізм.

*Ёсьць жарт пра манаха, які прыгаворвае падчас мэдытацы: «О, я так крута мэдышую! Я разбурыў сваё эга і ўціхамірыў свой разум! Хутка я стану самym прасунутым у сваім храме!» Стай лайк, калі пазбавіўся ацэнчнага меркаванья.*

У наш час нас усюды вучачь быць уважлівымі да сваіх эмоцыяў, да эмацыйнай усьвядомленасці. Але залішняя заклапочанасць сваім эмацыйным дабрабытам можа прывесці да таго, што мы пачынаем пазбягати нэгатыўных эмоцыяў ці надаваць ім завялікае значэнне. Фіксуючыся на эмоцыях, мы пачынаем звязратацца да тых спосабаў расчэньня проблемаў, калі самаадчуванье важнейшае, чым дасягненне мэты. Гэта зьніжае нашу жыцьцёустойлівасць і робіць нас залішне адчуvalьнымі.

Пераможцы думаюць пра дасягненне 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!

Папулярнасць усьвядомленасці вядзе да таго, што яна часта скажаецца ці разумеецца няправільна. Напрыклад, людзі пачынаюць лічыць, што ўсьвядомленасць мае на ўзвaze пошук прычынаў усіх сваіх проблемаў

унутры сябе і замірэньне з навакольлем. Але гэта ня так. Наадварот, усьвядомленасць дапамагае хутка разумець, калі прычынай пакуты зьяўляецца несправядлівасць ці вонкавая агрэсія, і адэватна реагаваць на парушэньне межаў. Іншая памылковая думка, што ўсьвядомленасць — гэта пра спакой разуму за кошт ігнараванья або прыгнечання важных сыгналаў цела і псыхікі. Наадварот, яна дапамагае выявіць найважнейшыя свае адчуваньні й пачуцьці і дасьледаваць іх.

Усьвядомленасць — гэта ня ўцёкі ад рэальнасці, а набліжэньне да яе. Усьвядомленасць не звязаная з культывацыяй абыякавага стаўлення да сябе і іншых, яна неадзыдзельная ад дабрыні, любові і спагады. Усьвядомленасць не звязаная з ігнараваннем доўгатэрміновых плянаў, адмаўленнем смарэфлексіі і бестурботным жыцьцём у стылі «жыві тут і цяпер, ня думай пра будучыню». Усьвядомленасць — гэта ня спорт і не спаборніцтва ў духу «хто круцей мэдыта».

### Пытаныні і заданыні

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 цяперашнімоманце. Вазьміце аркуш і прачытайце. Што зъмянілася?

3. Калі вы адчуваеце дыскамфорт, то памятайце, што ўсьвядомленасць — гэта ўменьне ў першую чаргу не ісьці на шворцы нэгатыўных думак і вытрымліваць іх. Усьвядомена супраціўляйцеся нэгатыву і дыскамфорту, вырашаючы свае проблемы, і затым адпачывайце як чэмпіён.

### 4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам

Чаму тэма ўсьвядомленасці робіцца такой папулярнай і запатрабаванай у наш час? Навакольнае асяродзьдзе мяняецца, і за нашу ўвагу пачынае канкуруваць усё большая колькасць стымулаў, ад харчовых спакусаў да агрэсіўнай пропаганды. Калі мы не ўсьвядомленыя, то реагуем на іх аўтаматычна і становімся падобныя на лялек-марыянэтак, якіх тузаюць за нітачки. Рэвіцьцё ўсьвядомленасці — гэта пытанынне

выжываньня ў съвеце прывабаў і спакусаў, наш шлях да мэнтальнай свабоды.

Чаму ж мы схільныя марнаваць сваю ўвагу? Для нашага мозгу добра ўсё, што абяцае выжываньне і размажэньне, але выжываньне ў старажытныя часы залежала зусім ад іншых чыннікаў, чым цяпер. Людзі сутыкаліся зь вялікай колькасцю пагрозаў, таму важна было падтрымліваць згуртаваныя групы і хутка адказваць на агрэсію ці ратавацца ўцёкамі. А для нашага ўзнаўлення вельмі важны сацыяльны статут, таму мы схільныя заўшне рэагаваць на ўсё, што яму пагражаем. Наш мозг зважае на ўсё, што абяцае стаць круцей, багацей, вядомей, а таксама на ўсё, што можа прынесці задавальненне.

### Лішак інфармацыі

Сёння за дзень чалавек можа атрымаць новай інфармацыі больш, чым раней за год. Апавяшчэнні ў смартфонах, навіны ў сацсетках, рэклама на вуліцы — гэта крадзе нашую ўвагу, прычым усё больш агрэсіўнымі способамі. У ход ідзе дэмманстрацыя грошай, эротыка, секс, улада, страх, съмерць, фудпорна — усё, што тузае за нашыя прыроджаныя нітачкі ўвагі да выжываньня і размажэньня.

Гэта вядзе літаральна да «эпідэміі безуважлівасці», 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 колькасць дарослых з такімі праблемамі ўзрасла на 43%. Дэфіцыт увагі выявляеца як няуважлівасць да дэталяў, складанасць утрымліваць увагу падчас працы ці камунікацыі, няздольнасць прытрымлівацца інструкций, адцягвальнасць, няпомнансць, пазбяганье інтэлектуальна складанай працы.

**Дык мо варта адмовіцца ад смартфонаў?** Вядома, тэлефоны ў гэтым не вінаватыя. 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 эмоцый, змушаны прыдумляць розныя гісторыі, каб растлумачыць са-

бе ж свае хаатычныя паводзіны і аўтаматычныя рэакцыі на вонкавыя стымулы.



Усьвядомленасць — гэта кіраваньне эмачыйным 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 есьць, якія самі могуць адымаць чужую здабычу і нішчыць канкурэнтаў. Мне падабаецца мэтафара звышдрапежніка, бо яна досыць дакладна адлюстроўвае працэсы ў дафамінавых аддзелах мозгу (передусім у стрыятуме), звязаныя з працэсам «прысваення значнасці». 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 нашую ўвагу) і праактыўныя (калі вы самі вырашаеце, куды глядзеце). Усьвядомленасць 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 зыліваць яе на рэактыўнае рэагаваньне. Наша ўвага хоча “з'есьці” вялікую колькасць “драпежнікаў”. Драпежнік — гэта нейкі працэс, які спажывае нашую ўвагу і не дае наўзамен нічога карыснага. Напрыклад, бязмэтнае гартаныне стужкі, непатрэбныя імпульсіўныя пакупкі, прагляд коцікаў на ютубе. Калі вы заходзіце ў фэйсбук для пошуку чагосці канкрэтнага або для камунікацыі з пэўным чалавекам (маючы фокус і мэту), то гэта будзе карысна.

*Калі ж вы блукаце бязмэтна, то непазъбежна станецце ахвярай алгарытмаў, якія падсочуюць вам менавіта тое, што будзе зъядаць вашую ўвагу і высмоктваць энэргію. Вось вы паглядзелі навіны, эмачыйна спустрошлися, узбудзіліся 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, інтэрнет, палітыкі, прадаўцы тавараў і паслугай канкуруюць і змагаюцца за каштоўны рэсурс — вашую ўвагу, прыдумляючы ўсё больш удасканаленая 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 съядома рабіць тое, што выробіце? А гэта важна, бо куды накіраваная ўвага, туды накіраваная і вашая энергія.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія стымулы мацней за ўсё чапляюць вас? Вы ведаецце чаму? Што дапаможа вам павысіць устойлівасць да іх узьдзеяння? Трэніруйце навык заўважаць, на што вы мацней за ўсё реагуеце.

2. Прааналізуіце вашыя ўчынкі, дзе вы ўчыняеце рэактыўна, а дзе праактыўна? Вы карыстаецца смартфонам альбо ён карыстаецца вами? Трэніруйце навык заўважаць, калі вы паддаяцца вонкаваму ўплыву.

3. Што з вашага навакольля мацней за ўсё крадзе вашую 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 ўсьвядомленасць, або Як прачнуцца?

«Прачніся, Нэа, ты ўграз у Матрыцы» — такая фраза была звернутая да галоўнага героя вядомага фільма. Калі мы жывём на аўтапілёце, то нашае ўспрыманье съвету невыразнае, як быццам мы съпім і ўсё адбываецца не па-сапраўднаму, ня з намі. Практыкі ўсьвядомленасці павялічваюць яснасць і выразнасць успрыманья, мы як быццам аббуджаемся ад сну і пачынаем бачыць рэчы і людзей такімі, якія яны ёсьць насамрэч.

Чаму ж наш мозг не забяспечвае нам такое ўспрыманье па змоўчаныні? Калі вы выставіце на смартфоне максімальную яркасць, гучнасць і відэадазвол, то батарэя хутка разрадзіцца і памяць перапоўніцца. Гэтак жа са ма і з мозгам.

Наш мозг — дзівосны орган з велізарнай магутнасцю: 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 рашэння. Ва ўмовах стрэсу няма часу старанна аналізаваць дэталі, трэба дзейнічаць як мага хутчэй, бо кожная сэкунда — гэта пытаныне жыцьця і смерці. Таму мозг аўтаматызуе мысьленыне і паводзіны. Аўтаматызацыя мысьленыня заключаецца ў tym, што мы ацэніваем тое, што адбываецца, катэгорыямі, вешаем цэтлікі, ставім адзнакі без дэталёвага аналізу сітуацыі. Зразумела, калі навакольны съвет пастаянны, гэта палягчае мысьленыне.



Цяпер съвет так хутка мяняецца і становіцца такім складаным, што звычка ўсё ацэніваць на аўтамаце адно робіць мысьленыне неадаптыўным і звужае нашыя магчымасці.

Паступова такія адзнакі фіксуюцца ў адзінай карціне съвету, а на ўзоруні мозгу — у сістэме сінаптычных сувязяў, якія адлюстроўваюць наш жыцьцёвы досьвед, а не рэальны съвет. Тоэ, што раней дапамагала выжыць, цяпер шкодзіць. Спрошчаная карціна съвету, з аднаго боку, аблігчае разуменьне, але й становіцца нашай турмой. Бо мы ацэніваем любую інфармацыю не бесстаронна, а парыноўваючы яе з фіксаванай “карцінкай” у галаве і на аснове гэтага прымаючы рашэнныі аб tym, што трэба рабіць. Атрымліваецца, мы дзейнічаем зыходзячы з нашых уяўленняў, а не з рэальных абставінаў.

Перадузятасць мысьленыня — гэта калі мы схільныя выбіраць толькі тое, што лепш упісваецца ў нашу карціну съвету, і ігнараваць астатніяе. Мозг можа выкарыстоўваць псыхалягічныя абароны, скажаючы ўспрыманье. Напрыклад, мы абясцэніваем 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 съвету і чым мацней яны адрозніваюцца ад рэальнасці, tym горш мы дзейнічаем і tym большы стрэс адчуваєм. Такім чынам, аўтаматызм успрыманья і дзеяніні прыводзіць да страты адэкватнасці ўспрыманья і выбару, у выніку мы гублем магчымасць развязацца.

У аўтаматычным рэжыме мы дзейнічаем нягнутка, як робаты, можам выконваць пэў-

ныя дзеяньні, нават не ўсьведамляючы іх. Такі аўтаматызм добры пры кіраваньні аўтамабілем або для боксу, але жыцьцё больше і разнастайнейшае, таму з аўтаматызмам нам цяжка адаптавацца, мяняцца, пазбаўляцца ад звычак, якія адно замінаюць. Стрэсавыя рэакцыі, съпешка, трывога, дэфіцыт рэурсаў, жаданье пазбегнуць непажаданых эмоцыяў запускаюць і падсілкоўваюць аўтаматычнае рэагаваньне.

Для нашага псыхічнага здароўя асабліва небяспечнае аўтаматычнае рэагаваньне на думкі і эмоцыі. Тады нашыя рэакцыі ўтвараюць своеасабліве “пракрустава ложа”, пад якое мы падганяем навакольны съвет, пастаянна знаходзячыся ў параўнаньні “жаданае-сапраўднае” – а гэта часта выклікае фрустрацыю. Нават уласныя эмоцыі мы імкнёмся не прымаць, а “вырашыць іх”, разъбірацца з нэгатывам, напругай і стомаю. Але гэта толькі парадаксальным чынам узмацняе іх.

**!** **Мы схільныя змагацца з тым, што лічым няправільным, бо “ў няправільным съвеце нельга быць шчаслівым”.**

У рэжыме дзеяньня мы прымаєм *рашэньні на аўтапілёце*, імкнёмся ўсё прааналізаць, змагаемся за зъмены, верым у рэальнасць наших думак, пазъбягаем праблемай і непрыемнасцю, думаем пра будучыню і мінулае, нашыя рэсурсы спусташаюцца, мы прагнем утрымаць тое, што ў нас ёсьць, адчуваем, што ўжо ўсё ведаем, і зъяўляемся экспэртам, шкадуем сябе, нудзімся ў рутыне, ацэньваем ўсё навокал, раздражняемся, дзеянічаем фармальна, факусуемся на выніку, імкнёмся быць як ўсё. Пазнайце сябе?

У рэжыме ўсьвядомленасці ўсё наадварот: мы робім усьвядомлены выбар, прымаєм съвет як ёсьць, ведаем, што нашыя думкі – толькі прадукт съядомасці, набліжаемся да праблемай і прымаєм непрыемнае, жывём тут і цяпер, назапашваем рэсурсы, адпускам непатрэбнае, глядзім на ўсё як першы раз, як пачатковец, добрыя да сябе, адчуваем цікавасць, цярплівия, даверлівия, факусуемся на працэсе і дзеянічаем аўтаномна. Замест барацьбы з рэальнасцю мы прымаєм яе без ацэнкі. Мы прызнаём, што рэчы і людзі такія, якія ёсьць, бяз спробаў іх зъмяніць. Мы прызнаём, што рэальнасць і нашыя перажываньні могуць быць і непрыемнымі, і балючымі, што мы можам і прайг-

раваць. Але назіраючы за гэтымі пачуцьцямі, мы можам эфэктыўна атрымліваць досьвед тут і цяпер, вывучаць іх, а не асуджаць. Мы адмаўляемся ад прыгнечаньня ці съядомага кантролю эмоцыяў, але пры гэтым захоўваем магчымасць не рэагаваць аўтаматычна на эмацыйныя імпульсы.

### Зрабі паўзу

Гэта самая простая практыка ўсьвядомленасці – рабіць паўзы пасля ўзьдзеяньня на вас якога-небудзь стымулу, пры гэтым можна ўдыхнуць-выдыхнуць і прыслухацца да сябе. Своечасова спыніцца – гэта амаль міні-мэдытация. Невялікая паўза паміж стымулам і рэакцыяй дапамагае нам усьвядоміць тое, што адбываецца, і зрабіць выбор.

Спытайце сябе перад прыняцьцем рашэнья: «Што мне трэба праста цяпер?», «Як канкрэтна я магу пра сябе паклапаціца зараз?» і «Якое аптымальнае рашэньне з улікам усіх абставінаў я магу прыняць?»

### Паўсядзённая ўсьвядомленасць

Паспрабуйце дадаць больш усьвядомленасці ў паўсядзённыя моманты жыцця. Напрыклад, паўхвіліны ўсьвядомленасці, калі вы спыніліся на съяцлафоры. Я заўсёды ўспрымаю гэта як сыгнал запаволіцца, зважаю на сваё цела, эмоцыі, дыханье. Практыкайце ў любы час, калі вам даводзіцца чакаць, асабліва калі нехта спазняеца. Пачуцьцё раздражнення – гэта паказынік, што вы змагаецеся з рэальнасцю і знаходзіцесь ў аўтаматычным рэжыме.

На працягу дня вяртайцеся да адчуваньня ўсёліцца. Якая ў вас поза? Ці зручна вы сядзіце? Як да вас дакранаеца крэсла, як стаяць вони ногі на падлозе, ці камфортна вам? Памяняйце позу – гэта карысна ў тым ліку для зьніжэння нагрузкі на сціну. Рухайтесь ўверх па прыступках усьвядомленасці: спачатку надайце ўвагу целу, затым эмоцыям, думкам, дзеям, мэтам, каштоўнасцям.

**!** **Выкарыстоўвайце вонкавыя напамінкі: усталійце на тэлефоне (ёсьць адмысловыя праграмы), наляпіце стыкеры на экране – гэта будзе вяртаць вас ва ўсьвядомленасць. Мняйце напамінкі раз на тыдзень, інакш яны перастануць працаваць.**

**Дыханьне.** Як вы цяпер дыхаеце? Вяртайце ўвагу да свайго дыханьня часьцей — акрамя павелічэння ўсьвядомленасці, гэта яшчэ і магутная антыстрэсавага практика. Вылучыце сабе простору для ўсьвядомленасці, напрыклад гаўбец, дзе вас нішто і ніхто не адцягвае.

**Усьвядомленая хадзьба.** Адчувайце, як рухаюца і спружыніца вашы ногі, накіруйце фокус увагі ад ступняў да каленяў ці да дыханьня. Цалкам перанясіцесь ў сапраўдны, цяперашні момант: адчуеце на скуры вецер і сонца, тэмпэратуру цела і паветра, будзьце ўважлівія да таго, што вас атачае.

**Усьвядомленая харчаваньне.** Зрабіце прыём ежы мэдытацыяй, адкладзіце тэлефон і не адцягвайцесь. Звярніце 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. Адчувайце, як рухаецца ваш язык, зубы. Адчувайце жаданьне праглынуць ежу, што суправаджае гэты працэс? Якія адчуваньні ў жываце пасля праглынаньня?

Зрабіце ўсьвядомленая неўсьвядомленая дзеяніні. Паспрабуйце съядома завязаць матузкі, пачысьціць зубы, папазіраваць перад люстэркам. Дадайце цікавасці ў «нясмачныя» пэрыяды вашага жыцця. Часьцей пытайцеся ў сябе, ці тое вы робіце, на што сыходзіць ваш час, ці сапраўды гэта вам трэба, ці можна зараз адреагаваць інакш?

**Мыцьцё посуду або ўмываньне.** Паспрабуйце простиля хатнія справы рабіць так, быццам гэта нейкі съятарны рытуал. Напрыклад, мыйце посуд ня праста каб зрабіць яго чыстым, а дзеля самога працэсу. Уявіце, што гэта не талеркі, а каштоўныя съятыя статуі або прадметы мастацтва і што няма нічога больш важнага, чым зрабіць гэта. Падобным чынам можна зрабіць больш ѿсьвядомленымі гатаваньне, умываньне ды іншыя справы.

**Усьвядомленая 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 павелічэнні часу сядзеняня, павышэнні ўзроўню выхлапных газаў (на 76 % вышэй, чым пры звычайнай яздзе), саме шкоднае ўзьдзеянне затораў — гэта стрэс і страта ѿсьвядомленасці. Узмацненне стрэсу пры дарожных заторах нават атрымала асобную наз-

ву — traffic stress syndrome. Асабліва схільныя да небясьпекі асобы тыпу А. Стрэс у заторы небясьпечны тым, што ён адносіцца да некантраліваних — то бок вы ня можаце пазбавіцца яго ці прадказаць працягласць, ня можаце кантраліваць. Таму вельмі важна ў гэтым выпадку браць нешта пад кантроль (дыханьне, цяглічную напругу) або практикаваць зрушаныя паводзіны (слушальныя музыку, навучальныя падкасты, весьці перамовы, стэлефаноўвацца зь сябрамі і да т. п.).

Найлепшы варыянт, які я практикую, — гэта съядомае кіраваньне. Практика ѿсьвядомленасці мяркуе ўтрыманьне фокусу на сэнсарных перажываньнях: дыхальныя практикі за стырном, факусаваць увагу на наvakольным пейзажы. Але лепш за ўсё — любоўнае кіраваньне, калі мы замяняем імпульсы агрэсіі на іншых і сябе разуменінем 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. У ісьце вы факусуецесь на ѿсьведамленыні пакутаў і цяжкасцяй іншых людзей, што дазваляе вам натуральнім чынам стаць спагадлівымі, а не крытычнымі як у стаўленыні да іншых, так і ў стаўленыні да сябе. Такая практика павышае ўзровень станоўчых эмоцый, змяншае трывогу і стрэс.

**Усьвядомлены смартфон.** Да съедаваньні паказваюць, што апавяшчэнні ад тэлефона ініцыююць узаемадзеяньне з імі толькі ў 11 % выпадкаў, а ў 89 % мы бяром яго самі. Многія людзі адзначаюць, што выкарыстоўваюць іх неўсьвядомлены, ня памятаюць, як бралі тэлефон у рукі. Мы часта робім гэта неўсьвядомлены, рэфлекторна, пад узьдзеяннем унутраных трывераў. Звярніце съядома ўвагу, навошта вы бераце тэлефон. Магчыма, гэта ад нуды ці калі вы пачуваецесь няёмка. Мо тэлефон — гэта абарона або пазбяганье сваіх пачуццяў, пазбяганье камунікацыі? Спытайце сябе сумленна і ѿсьвядомлены, навошта вы цяпер трymаеце тэлефон?

**Усьвядомленая чытаньне.** Калі вы чытаеце гэтыя радкі, звярніце ўвагу на шрыфт, фактуру паперы, прамежкі між словамі, паҳ паперы. Сфакусуйцеся на ідэях, зрабіце пазнакі на палях, канспектуйце. У працэсе чытаньня праверце сябе: адкладзіце книгу і паспрабуйце ўзнавіць апошнюю ідэю. Бо часта

ўзънікае ілюзія разумення, якая зынікае, калі закрыць книгу. Зрабіце гэта проста зараз! Чытаючы, звязрніце ўвагу на сваю позу, на ўзъніклыя эмоцыі і адчувањы.

### Пытаныні і заданыні

1. У якіх сітуацыях аўтаматызм лепш, а разважаныні прытартмажваюць вас? А ў якіх наадварот? Як часта вы спрабуеце “вырашыць праблему” сваіх эмоцыяў, выправіць іх, замест таго каб проста дазволіць ім быць з вами?

2. Паспрабуйце заўважыць, як праяўляеца рэжым дзеяння, напрыклад, у ацэнках: як часта вы ацэнваеце людзей замест таго, каб заўважаць дэталі іх дзеяння і паводзін? Усьвядомленасьць — гэта вызначэнне аб'ектўных прыкметаў, а не раздача суб'ектўных ацэнак. Трэніруйце навык безрэакцыйнага ўспрымання.

3. У якіх паўсядзённых сітуацыях вам лягчэй за ўсё ўдаецца практикаваць усьвядомленасьць? Вылучыце сабе ваш асабісты сіядомы дзень або пару гадзінаў на бытавую ўсьвядомленасьць, каб практикаваць ўсё, пра што гаварылася ў гэтым раздзеле. Трэніруйце навык звязратаць увагу на сваё цела, эмоцыі, думкі.

### 6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць

Да эмоцыяў шмат хто ставіцца з пэўнай асцярогай, прыгнітаючы і пазбягаючы нэгатыву і баючыся некантраліванага запалу. Сапраўды, працяглыя нэгатывныя эмоцыі ўпłyваюць 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 знайсьці кампраміс: з аднаго боку, прымаць любяя эмоцыі, ідэнтыфікаваць іх і бачыць прычыны, а з другога — не рэагаваць на іх, не дазваляць эмоцыям зыліцца з намі цалкам. Так мы захоўваем адчувальнасць і кантроль адначасова.

У рэжыме дзеяння мы часта спрабуем “перамагчы” эмоцыі, заглушыць іх. Такое выцісканыне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прывесці да нездаровых наступстваў, калі мы страчваем магчымасць правільна распазнаваць, што ж мы насамрэч адчуваєм.

Узънікае алексітывімія — калі мы ня можам распазнаць, вытлумачыць або вэрбалізаваць адчувањы, прайва і перажываныне пачуцьцяў таксама выклікаюць цяжкасці.

Алексітывімія выяўляеца ў няўменыні адрозніваць эмоцыі і цялесныя адчувањы, таму часта ў алексітывімікаў эмоцыі выяўляюцца ў выглядзе боляў: “Ты мне ціск падняў”, “Мне ад цябе галава баліць”. Эмоцыі — гэта каталізатор для дзеяння, менавіта дзякуючы эмоцыям мы прайўляем актыўнасць, клапоцячыся як пра іншых, так і пра сябе. Алексітывімікі маюць нізкі ўзровень самаўсведамлення і эмацыйнага інтэлекту, таму дрэнна разумеюць паводзіны і свае, і іншых людзей, у выніку развіваеца сацыяльная дэзадаптация.

Ад 5 да 23% здаровага насельніцтва маюць рысы алексітывіміі, а менавіта: прайвы прыгнечаных эмоцыяў у выглядзе боляў.

Няўменыне выказваець і апісваець свае эмоцыі вядзе да множных цяжкасцяў і парушэнняў. Алексітывімія звязаная з падвышанай рызыкай шызафрэніі, аўтызму, памежных разладаў асобы, псыхасаматычных захворваньняў, ужываныя наркотыкаў, парушэнняў харчовых паводзін, трывожных разладаў, гіпэртэнзіі, запаленчых захворваньняў кішачніка, мігрэні, паяснічных боляў, астмы, фібрэміалгіі і інш. Алексітывімія ў мужчынаў сярэдняга ўзросту (якім “нельга плакаць”) звязаная з двухразовым павелічэннем съмяротнасці ад розных прычын, у тым ліку няшчасныя выпадкі і злачыннасць.

Некаторыя аўтары лічаць, што алексітывімія — гэта ахоўна-прыстасавальная рэакцыя ў сучасных умовах, якая абараняе ад дэпрэсіі і выгарання. Ацаніць узровень алексітывімі можна, прайшоўшы тэсты (таронцкая шкала і да т. п.). Развівайце эмацыйны інтэлект, павялічвайце ўсьвядомленасьць і паважайце свае эмоцыі, выяўляйце эмоцыі спонтанна і з душой. Для пачатку можна пашырыць свой эмацыйны слоўнік — ці ўсе тыпы і адценіні эмоцыяў вы адрозніваеце і ўмееце выказваць? Ну і, вядома, беражыце галаву — ня толькі ў пераносным, але і ў прымым сэнсе. Траўма галавы ў шэсць разоў павялічвае імавернасць алексітывіміі, як і хваробы Альцгаймэра, дарэчы.

## Скіруйце ўвагу на вашыя эмоцыі

Для паўсядзённай трэніроўкі эмацыйнай усьвядомленасці зважайце на ўсе кампанэты эмоцыі, выяўляйце іх і сітуацыі, у якіх яны ўзынікаюць. Прызнайце эмоцыі і не прыгнітайце іх, а калі страшна, то прызнайце і гэта.

Усьвядомце проста зараз:

- Пра што вы думаецце, якія ў вас думкі?
- Якія ў вас пачуцьці?
- Які цяпер дамінуючы імпульс, што хо- чацца зрабіць?

• Якія цялесныя адчуваныні?

Разъвівайце навык уважлівасці, кожны раз заўважаючы і называючы ўсе чатыры кампанэнты.

Зьевяніце ўвагу, як звязаныя паміж сабой цялесныя адчуваныні, імпульс, думкі, пачуцьці. У адказах пазбягайце пасіўных апісанняў, лепш казаць ня “мне страшна”, а “я адчуваю страх”. Для эксперыменту паназірайце, як зменяцца кампанэнты эмоцыі, калі вы паўплываеце на адзін з іх, напрыклад, выпрастаеце сыпіну, усыміхнечеся, прыдумаеце падбадзёрлівую мэтафару, сканцэнтруе-цеся на станоўчых пачуцьцях.

**!** Калі вы нічога не адчуваеце, не прыдумлійце тое, чаго не адчуваеце, магчыма, вам складана вызначыць эмоцыю ў гэты момант, працягвайце назіраць.

Цяпер, калі вы лепш усьведамляеце свае эмоцыі, нашмат лягчэй не паддавацца імпульсам. Прыйдумайце зразумелую для вас мэтафару. Напрыклад, вашыя эмоцыі — гэта чаўны, на якіх сядзяць думкі, імпульсы, пачуцьці і цялесныя праявы, і яны праплываюць міма вас, а вы седзіце на беразе. Вітайце як станоўчыя, так і адмоўныя эмоцыі. Ваш выбар — сядзяць 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 праносіцца аблокі-эмоцыі, хваляў — вы з дошкай для сэрфінгу стаіце на беразе мора і выбіраеце, якую хвалю пратусьціць, а на якой эмацыйнай хвалі пракаціцца.*

Здушэнныне эмоцыяў. Частую памылку робяць людзі, разъбіраючыся з эмоцыямі. Калі мы задаём сабе пытаньне: “Чаму мне так страшна?” — мозг можа знайсці мноства тлумачэнняў. Аналізуочы кожную прычыну, мы яшчэ больш баймся і яшчэ мацней

зацыкліваемся на гэтым. Калі вы спытаеце сябе: “Чаму мне добра?” — таксама будуць знайдзеныя дзясяткі адказаў.

Паспрабуйце спытаць сябе, чаму ж вы та- кі лёсік, пашукайце прычыны. Зьевяніце ўвагу, як у працэсе пошуку на вашым твары зьяўле- ёцца ўсьмешка, выпроставаючыя плечы, ясьннее ў голаве. А цяпер зверніцесь да сябе: чаму ж я такі няшчасны? — і пачніце над гэтым раз- важаць. Заўважылі розніцу? Хоць рэальнасць, у якой вы знаходзіцесь, ані не зъмянілася.

Душачы нэгатыўная пачуцьці, мы душым сваю эмацыйную ўсьвядомленасць цалкам. Уявіце сабе градку, дзе растуць і гародніна, і пустазельле. Немагчыма вырасціць ураджай, каб побач не зьявіліся пустазельныя расыліны. Выполваючы пустазельле, мы за- копваем іх побач з гароднінай і яны служаць угнаенінем. Так і нэгатыўная эмоцыі ў кан- чатковым выніку ідуць нам на карысць, ут- вараючы тло, на якім больш прыкметнымі і прыемнымі становяцца радасць і задаваль- неніне. Дык падзякуем ім за гэта.

Разъвіцьцё эмацыйнай усьвядомленасці 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 ўзьдзейнічаць на эмоцыі і іншых людзей. У сучасным сьвеце EQ (эмацыйны інтэлект) становіцца больш каштоўным, чым IQ: на тле глабальнай ра- батызацыі ўменьне распазнаваць чалавечыя эмоцыі — найважнейшы soft skill (гнуткі на- вык).

## Пытаньні і заданьні

1. Наколькі добра вы заўважаеце смагу, го- лад, сытасць, напружаныне і іншыя праявы? Як яны праяўляюцца ў целе?

2. Раздрукуйце сыпіс эмоцыяў. Паспрабуй- це выказаць кожную, заўважаючы ўсе кам- панэнты. Ці здольныя людзі ясна разумець вашыя эмоцыі? Згуляйце з сябрамі ў “пазна- ваныне” эмоцыяў адно аднаго.

3. Ці добра вы распазнайце 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 зылёту бачыць і памылкі друку, і іншыя памылкі, а я дзіўлюся, як я сам гэтага не заўважаю. Наш погляд “замыльваецца”, і мы страчваем съvezжасць успрыманьня, калі шматкроць робім адно і тое ж. Розум пачаткоўца — гэта важны наўык усьвядомленасці, які дапамагае зірнуць на звыклыя рэчы съvezжым позіркам, пазбаўляючыся ад сваіх забабонаў і чаканьняў.

*Мы ж праціраем брудныя пыльныя вокны, каб любавацца небам і дрэвамі, так і практика ўсьвядомленасці асьвяжыае нашае успрыманыне рэальнасці.*

Дзеючы аўтаматычна, мы даём усяму адназначныя ацэнкі і бачым адзіна слушны варыянт мысьленія. Упэўненасць у гэтым вядзе да зьбядненія нашага успрыманьня, замінае 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, «сфера ведаў якіх абмежаваная дыямэтрам трубкі, 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 мняцца, а розум эксперта ўжо ўсё ведае і не гатовы мняцца, а толькі чапляецца за свае перакананьні.

Розум пачаткоўца — гэта пра успрыманье ўнікальнасці кожнага моманту, бо сапраўды — кожны момант нашага жыцця новы, такога ніколі яшчэ не было, але ці здольныя мы заўважаць гэта? Гэта практика ўсьвядомленасці — глядзець на зьявы як быццам упершыню, успрымаючы іх цалкам і не адсякаючы нічога з успрыманьня, выяўляючы неардынарнасць звычайных рэчаў. Уявіце, што вы іншаплянэтнік, які ўпершыню на Зямлі і дзівіцца ўсяму, што ён бачыць. Куды вядзе вашая цікаўнасць? Шукаць і ствараць новае можна заўсёды, нават адну і ту ю фразу можна сказаць з рознымі адценнямі, акцэнтамі ды інтанацыямі. Практикайце розум пачаткоўца ў рутыннай працы — ваша вынікі і задаволенасць ад працэсу будуць павялічвацца.



Калі мы разумеем, што кожная сэкунда нашага жыцця ўнікальная і больш ніколі не паўторыцца, то можам прасякнуцца ўдзячнасцю да таго, як мы жывём і чаму цешымся.

Прачынаючыся кожную раніцу, спытайце сябе, у чым унікальнасць менавіта гэтага дня і што вы можаце зрабіць, каб ён стаў яшчэ адным асаблівым днём вашага жыцця.

*Пасправубіць ўключыць фантазію, каб дадаць навізны ў звыклыя дзеі. Адзін з настаўнікаў будызму прапануе ўявіць, што падчас прагулкі вы ідзяце не па дарозе, а па пляёстках жывых кветак. Уявіце гэта сабе — і звязрніце ўвагу, як зъмяніліся вашыя эмоцыі, думкі і хада.*

### Станьце дасьледнікам

Падчас вучобы ў мэдыцынскім універсітэце ў нас зь сябрамі была забаўка — седзячы на лаўцы, мы абміркоўвалі мінака, прыкмячаючы ўсе мэдыцынскія дыягназы і асаблівасці. Калі вы едзеце ў грамадскім транспарце ці стаіце ў заторы, патрэніруйцесь факусавацца на чым-небудзь на працягу некалькіх хвілінаў: адзначайце ўсе дробныя дэталі, паспаборнічайце зь сябрамі, хто зможа заўважыць больш.

Калі мы гаворым пра ўсьвядомленасць, то важнае менавіта само назіраньне, а не высновы ці ацэнка.

Мы трэніруем наўык назіраньня: дасьледуйце ўсё, што адбываецца звонку і ўсярэдзіне вас, вашыя думкі і адчуваньні, дазвольце сабе ўсьвядоміць гэта. Уявіце, што вы навукоўца або дэтэктыў і проста зьбіраеце факты. Калі мы ўсьведамляем дэталі, то выносім у съядомасць шмат звычайна неусьвядомленай інфармацыі, і ўжо гэта мняне нашае да яе стаўленьне. Навучыцесь заўважаць, калі розум уключае кагнітыўныя фільтры і скажае рэальнасць. Толькі ня стаўцесь да гэтага занадта сур'ёзна і захоўвайце пачуцьцё гумару й дасьледчай цікавасці, не спрабуючы выправіць свае «ніправільныя» рэакцыі.

### Не съпяшайцесь

Наш мозг уладкованы так, што ўсё новае і незразумелае павялічвае ўзворень драфаміну. А драфамін вызначае ня толькі цягу да наўизны, але ён жаданьне знайсці прычынна-

выніковыя сувязі, звязаць тканіну съвету ў адну карціну. Калі бярош книгу пасъля блуканьняў па палях зь мікраскопам, яна здаецца адкрытыцём, бо дае дакладныя адказы і тлумачыць усё, што ты бачыў, усё, што цябе зъдзіўляла.

*Мікраскоп мне прынёс тата, калі я вучыўся ў пятym класе. Улетку мы жылі ў вёсцы, і я проста выправіўся зь мікраскопам у поле: у краплях вады я бачыў, як рачкі ядуць водарасьці, назіраў за раеньнем дафній, а лязо дапамагала разгледзець дэталі будовы расылінаў і казюрак. Перада мной як быццам раскрыўся цудоўны съвет, яркі, незразумелы і прыцягальны. А вось урокі біялогіі ў школе былі съмяротна нуднымі.*

Спачатку табе рассказываюць, што ты павінен убачыць, фармуючы чаканьне. Затым ты бачыш нашмат менш — рэальнасць меншая за чаканьне, і дафамін ідзе ўніз. Ідэальна было б даваць магчымасць развіваць цікаўнасць, самім адчуць чараўніцтва адкрытыцяў, напал цікаўнасці, рызыку навізны і толькі потым, калі дзеци самі сфармуюць пытаныні адносна таго, што яны бачаць, адно тады растлумачыць і ўпарадкаваць. Атрымліваць веды трэба съядома, а не як цяпер — калі іх сілком запіхваюць у дзяцей, не пытаючыся іх згоды і не чакаючы гатавасці. Тлумачачы занадта рана, мы забіваем навык задаваць пытаныні, забіваем жаданьне знаходзіць адказы і самае галоўнае — забіваем захапленыне навізной і цікаўнасці.

*Лінгвіст Ноам Хомскі ў лекцыі «Адукцыя: каму і навошта» прыводзіць прыклад, як занадта раныні аповед пра ДНК забівае цікаўнасць і жаданьне да гэтай тэмы ў дзяцей у той момант, калі яны не готовыя яе зразумець: «Мы сапавалі выдатную гісторыю, распавёшы яе зарана».*

Было б выдатна, калі б, уваходзячы ў новую сферу, мы прыпыняліся, каб пасъпець зъдзіўцца, пазахапляцца, паламаць галаву, сфармуляваць пытаныні і захацець атрымаць на іх адказы. И толькі потым перайсьці непасрэдна да атрыманьня ведаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачынайце і новы праект, і новы дзень з чыстага аркуша. Не пераносіце цяжар клопатаў і трывог на свае новыя пачынаныні. Уявіце, што кожную раніцу вы нараджаецеся

новым чалавекам, і ў вас ёсьць магчымасць зрабіць менавіта так, як вы хочаце.

2. Практыкуйце разум пачаткоўца ў паўсядзённым жыцці і ў працы. Паглядзіце на праблему збоку, растлумачце яе іншаму чалавеку. Не хавайцеся за складанасцю: як трапна заўважыў Фэйман: «Калі навукоўца ні можа растлумачыць васмігадовому хлопчыку, чым ён займаецца, — ён шарлатан».

3. Культывуйце цікаўнасць. Спрабуйце ноўвае, ідзіце, куды вас вабіць цікаўнасць, купіце выпадковую книгу, даведайцеся нешта, што выходзіць за межы вашае рутыны.

## 8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытацыя

Калі вы ўжо пачалі практикаваць паўсядзённае ўсъядомленасць, то маглі заўважыць яе дабрадайнае ўздзеяніне. Але толькі рэгулярная паўсядзённая практика мэдытацыі можа сапраўды глыбока і трансфармаваць паўзьдзейніцаў на вас. Мэдытацыя, як і лекі, працуе, калі прымаець яе кожны дзень увесе пэрыяд лячэння. Добра практикаваць усъядомленасць у штодзённасці, нефармальна, а штодзённыя фармальныя практикі патрэбныя, каб быў рост.



Як немагчыма напампавацца або схуднець за пару дзён, так ня варта чакаць прас্তываньня праз 20 хвілін мэдытацыі. Але пастаянная яе практика прынясе свой каштоўны плён.

### Сэанс мэдытацыі

Вылучыце сабе ад 5 да 30 хвілін, знайдзіце спакойнае месца, дзе вы зможаце заставацца ў расслабленай нерухомасці. Адключыце тэлефон, папярэдзьце, каб вас не турбавалі, абярыце зручнае адзеніне. Поза для мэдытацыі можа быць любая, пры якой вы можаце захоўваць прямую сыпіну: сядзіце ўпэўнена, устойліва, з захаваньнем увагі, годнасці і пільнасці. Руکі пажадана разгарнуць далонямі ўверх, сківіцы расслабленыя, вусны мякка самкнёныя, язык кранаеца нёба за верхнімі зубамі. Локці хай будуць распраўленыя, а галава — роўна над хрыбтом. Сядзіце роўна, не адхіляючыся. Лепш не мэдытуйце лежачы — так вы можаце заснузць. Па першым часе няхай вашая мэдытацыя будзе кароткай, 5-10 хвілін. Ня варта мэдытаваць

на працягу гадзіны-пайтары пасъля ежы і рабіць больш чым 1-2 сэсіі (з досьведам ваяша практика можа паширыцца). Зважайце на змену свайго становішча і на станоўчыя адчувањні, але не прывязвайцеся да іх і не рабіце сваёй мэтай.

Перад мэдытацыяй нагадвайце сабе, для чаго вы гэта робіце: “Я мэдытую для ўмацавання ўвагі і буду сабраны і ўважлівы ў мэдытацыі” ці “Няхай я буду шчаслівы”. Вельмі важна захоўваць энэргічнасць, увагу, пільнасць, не паддаючыся дримотнасці. Пана-зірайце за ваганьнямі фокусу ўвагі адносна гэтага моманту, не дазваляючи яму сасыліз-гваць у мінулае ці будучыню: вось ваша дыханье, цела, думкі, гукі. Затым плыўна звужайце фокус толькі на сваім целе, выбраўши дыханье, цялесныя адчувањні або думкі. Адчуйце посмак мэдытацыі, калі яе завершице. Адзначце спакой і прымірэнне разуму і як затым яны зъмяншаюцца ў звыклай плыні думак.

*Часам мэдытацыя гострыць псыхолагічныя праблемы, бо шмат што пачынае выплываць на паверхню, і чалавек становіца вельмі раздражняльным. У такім выпадку важна прымаць і такі вынік, гэта нармальна. Але калі мэдытацыя ўвесь час выклікае багата раздражненнасць і ў практицы ўвесь час усплываюць нявырашаныя праблемы, то варта напраца-ваць з псыхолягам, каб спачатку расчысьціць съядомасць.*

Дыхальная мэдытацыя — гэта базавая тэхніка для практикі ўсьвядомленасці. Дыханье ўнікальнае тым, што яно спонтаннае і аўтаномнае, але мы можам браць яго пад кантроль. Дыханье — гэта індыкатар ўзроўню стрэсу, перамыкач розных станаў. Сядзьце, сфакусуйце сваю ўвагу на дыханьні. Зрабіце пяць расслабляльных доўгіх удыхаў-выдыхаў, перастаньце кантроліваць дыханье і пачніце за ім назіраць. У працэсе вы можаце факусаваць сваё дыханье на розных частках, адзначайце адчувањні пры ўдыху і выдыху ў вобласці ноздраў, грудзей, жываніце, іншых частках цела. Звярніце ўвагу, як мяняюцца адчувањні 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 дыханія. Можаце пахваліць сябе, што хутка іх заў-

важылі, але ня варта лаяць сябе за гэта: адцягненьне і вяртанье 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. Утрыманье ўвагі на дыханьні і зъяўляеца галоўнай мэтай мэдытацыі.

### Пытаныні і заданыні

1. Усталюйце дыхальную праграму на тэлефон, у момант стрэсу проста дыхайце.

2. Выкарыстоўвайце нефармальную мэдытацыю, напрыклад кожны раз робячы некалькі павольных усьвядомленых дыхальных цыклаў, калі стаіце на святлафоры, калі падымаецца ў ліфце, калі сядаете за стырно або выходзьце з машины.

3. Зрабіце адзін сэанс дыхальнай мэдытацыі сёньня.

### 9. Думкі і ўсьвядомленасць

Я люблю разглядаць аблокі, яны як нашыя думкі — неймавернай формы, рознага колеру і падобныя на мудрагелістыя вобразы. Я ведаю, што аблокі сыдуць пад уздзеяннем ветру, таму не спрабую іх разагнаць сам. Нават калі неба зацягнутае хмарамі, за імі заўсёды ёсьць яркае сонца і сініе неба. Бывае, здаецца, што ў жыцьці няма нічога, апрача цяжкіх і цёмных думак. Але гэта ня так — неба і сонца заўсёды чыстыя, і ўсьвядомленасць дапамагае памятаць пра гэта ў самыя цяжкія моманты.



Згадайце гэты прыемны момант: калі ўзълятаеш на самалёце ў даждж ці снег, прайшоўшы праз аблокі, бачыш сонца і неба! Гэтыя сонца і неба ёсьць з намі кожны дзень.

Звярніце ўвагу на тое, як праходзіць працэс мыслення — мы ж пастаянна размаўляем самі з сабой. Простае назіранье паказвае, што нашыя думкі могуць нараджацца выпадкова і генэрывацца мінулым досьведам, перажыванымі эмоцыямі, нашай ацэнкай сітуацыі, недасыпам і да т. п. Асабліва заўважна гэта пры стрэсе або ў стоме, калі зъяўляюцца тыповыя “стрэсавыя” думкі, якія звычайна зынікаюць пасъля адпачынку.

Гэта прыводзіць да важнага разумення: нашыя думкі ня тоесныя нам самім. Мы не прымаєм рашэнне адчуваць пэўныя настрой або

думаць нейкую думку — думкі нараджаюцца аўтаматычна, спонтанна або пад вонкам узъдзеяньнем. Думкі прыходзяць і сыходзяць, але вельмі часта пры нізкай усъвядомленасці мы атаясамліваем сябе з думкамі і рэагуем адпаведным чынам.

Усъвядомленасць вучыць заўважаць думкі і ня быць захопленымі іх патокам, дапамагае зразумець, што ня мы генэруем нашыя думкі па жаданьні, што шлейфы думак — гэта адлюстраванье і suma мнства нэўронных сетак. Мэтай такога ўнутранага дыяллёгу зъяўляеца фармаванье кансэнсусу ў якім-небудзь пытаньні, мы можам пераконваць сябе нешта зрабіць ці не зрабіць, апраўдаць рашэнье, адказаць крыйдніку. Небяспечна, калі мы ня можам гэтага зразумець, тады наўват выпадковыя думкі могуць кіраваць нашымі рэакцыямі. Мозг часта стварае неадэкатныя мадэлі паводзінаў і ілюзіі, якія значаць для нас больш, чым рэальнасць. Кагнітыўныя памылкі вядуть да павелічэння стрэсу і пакутаў. А спробы зъмяніць мінулае ці паўплываць на няпэўную будучыню могуць толькі ўзмацняць стрэс.

Павышэнне ўсъвядомленасці паляпшае яснасць мысленія, разбураочы ілюзіі. Падчас практикі ўсъвядомленасці мы развязваем здольнасць назіраць за сабой збоку, каб ня быць паглынутымі плынью думак, вучымся ўсъведамляць свае парывы, лепей разумець эмоцыі.

*Мне падабаецца такая мэтафара. Уявіце сажалку з чыстай водой, у якой відаць дно. Калі вы кінече камень, то хвалі перашкодзяць бачыць дно. Каб ізноў атрымалыць празрыстасць, трэба проста чакаць. А калі кідаць камяні ўесь час, то можна вельмі моцна ўзбаламуці воду ў сажалцы. Так і думкі віхруюць сумятню, парушаючы яснасць разуму: чым больш думак мы пракручваем, тым мацней страчаем усъвядомленасць.*

У норме мэханізм унутранага дыяллёгу, размовы з самім сабой — гэта карысны інструмент для самарэфлексіі, ацэнкі свайго досьведу і стану. Ён дапамагае рацыянальна ацэніваць сябе і свае дзеяньні, аналізаваць сітуацыю, разбірацца ў складаных паняццях у рабоце і навуцы. А яшчэ — падтрымліваць сябе, падбадзёраць, знаходзіць аргументы для дзеяньняў. Выяўляючы свае тыповыя думкі, зъяўрніце ўвагу, ці дапамагаюць яны вам у кожнай сітуацыі або толькі пагаршаюць яе.

## Сумнявайцеся ў каштоўнасці думак

Магчыма, гэта гучыць нязвыкла, але абсалютная большасць нашых думак — праста шум: далёка ня ёсё, 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 абсурдызаць, высьмеяць.

*Ідэальна, калі мы можам свайго ўнутранага крытыка замяніць на ўнутранага сябра, сябэ-з-будучыні ці ўнутранага настаўніка, якія падтрымаюць нас і да якіх заўсёды можна зъяўніцца па дапамогу.*

Калі наш унутраны дыяллёг пачынае працаўца супраць нас, гэта можа выяўляцца ў самых розных формах. Напрыклад, пры гіпэрактыўнасці дэфолтнай сеткі спакою мозгу (блуканье разуму) узынікаюць аўтаматычныя нэгатыўныя думкі. Іх лёгка пазнаць: яны часта ўтрымліваюць абагульненыні (заўсёды, кожны, ўсё, ніхто, ніколі, усюды і да т. п.), пачуцьцё віны (мусіш, павінная, абавязаны, трэба), акцэнтууюцца на нэгатыве (вы ня бачыце станоўчага ў сітуацыі). Узынікае поўная ўпэўненасць у разуменіні сітуацыі, аж да таго, што вы “ведаецце” думкі іншага чалавека. Важна развязваць безрэакцыйнае стаўленье 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 настойлівые думкі, што пастаянна выклікаюцца ва ўласнай галаве, і фантазіі могуць быць адным з варыянтаў дафінавай самастымуляцыі.

Калі вы ўесь час ганяеце адныя й тыя ж думкі для задавальненія, але яны не прыводзяць да рэальных зъменаў і вы зноў думаеце пра гэтыя ідэі для зыняцця дыскамфорту, то гэта ня ёсьць здаровы спосаб мысленія. Спытайце сябе, навошта вы гэта робіце?

## Пасправуйце паэксперыментаваць

Напрыклад, набліжайцеся да таго, чаго вы імкнуліся пазбягнаць, адзначаючы зъмены сваёй плыні думак. Запісвайце думкі ста-соўна якой-небудзь сітуацыі, затым спрайджвайце іх на рэальным становішчы рэчаў. Аддаляйцеся ад нефункциянальных думак, станьце бесстароннім назіральнікам. Зразумейце, што такія думкі аўтаматычныя, сфармаваныя ў мінулым ці навязаныя вам, гэ-

та ня вашае Я. Усьвядомце, што гэтыя думкі замінаюць вам адаптавацца да рэальнасці, сумнівайцеся ў іх, калі яны не адпавядаюць рэальнасці. Нават адны і тыя ж фізыялагічныя адчуваньні можна перамаркіраваць так, што гэта цалкам зъменіць іх ацэнку.

*Напрыклад, стрэсавыя адчувааньні я ўспрымаю як магчымасць, а не перашкоду, адказнасць, а не трывогу, цікаўнасць, а не насыцярожсанасць, натхненность, а не хваляванье.*

### Мэдытацыя «думкі»

Пачніце мэдытацыю з дыханьня. Пераключыцесь на думкі, назірайце ўзьнікненне і зънікненне думак у разуме. Як быццам гэта аблокі пльвиць па небе. Паспрабуйце заўважыць моманты іх узьнікнення і распушчэння. Не спрабуйце пазбавіцца думак або ісьці за імі, ня трэба спрабаваць падумаць аб нечым адмыслову. Часам думкі будуць вас зацягваць — заўважайце гэта і вяртайцесь назад. Калі думкі выклікаюць яркія эмоцыі, праста назірайце, не рэагуючы. Калі цяжка супрацьстаяць плыні думак, вяртайцесь да дыханьня, вяртайцесь да ўсьвядомленасці і зноў пераключайцесь на назіраньне за разумомаю плынню.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта плыні думак захоплівае вас і вы ідэнтыфікуеце сябе зь ёй? Ці прыводзіла гэта да проблемаў?

2. Ці падбадзёрваеце вы сябе альбо крытыкуеце ва ўнутраным дыялёгу? Многім спартойцам падтрымальны ўнутраны дыялёт (*«Ты справісься!»*) дапамагае перамагаць.

3. Паспрабуйце «адкруціць назад» ланцужок думак, успомніўшы, ад якой думкі вы перайшлі да папярэдняй, а ад яе — да яшчэ больш ранняй. Такое практыкаванье паказвае, што хада думак часта звязаная з выпадковымі асацыяцыямі.

## 10. ПРЫНЯЦЫЦЕ

*Аднойчы Буду плюнуў у твар незнамец, Буда праста выцерся і спытаў, ці ёсьць у таго што дадаць. На просьбы вучняў адпомсціць заўважыў, што не абразіўся, бо не прыняў гэтых учынак на свой рахунак.*

Дзеючы аўтаматычна, мы можам прымамаць на свой рахунак тое, што ня мае да нас ні-

якага дачыненя. Нехта съмлечца, і мы думаем, што гэта з нас, чуем ад сваякоў прахваробы і пачынаем шукаць іх у сабе. Зы іншага боку, часта мы адмаўляем рэчы, якія адбываюцца з намі, свае асаблівасці, праявы сваіх блізкіх і пратэстуем супраць рэальнасці. Усё гэта вядзе да разбуральных наступстваў.

З намі могуць здарацца розныя рэчы, але прымамаць ці не прымамаць іх — гэта таксама пытанье навыку ўсьвядомленасці.

### Прыняць рэальнасць

Калі рэальнасць не адпавядае нашай карціне съвету, нашым чаканьням, то мы часта змагаемся зь ёй, адмаўляем або ігноруем. Прыйняцьце — гэта не пасіўны працэс, а па сутнасці «мужнасць быць», съмлесць удзельнічаць у тым, што адбываецца, непасрэдна, сумленна і адкрыта. Калі мы не гатовыя прыйняць дадзенасць, наш мозг нібы пастаўлены на ручнік і ня можа пераключыцца. Паніжаная кагнітыўная гнуткасць не дазваляе памяняць уяўленыні і перакананыні, мы становімся каліянымі і рыгіднымі. Таму важна пэрыядычна зауважаць свае крыўды, шкадаваньні, чаканьні і уяўленыні і звязраць іх на адэватнасць рэальнасці.

Многія людзі адмаўляюцца ад прыйняцца, лічачы, што гэта слабасць, адмова ад сваіх мэтаў і перакананыні, спадатлівасць або бяздумная паслухмянасць. Але прыйняцьце — гэта адно спакойнае канстатаванье факту рэальнасці без ацэнак, супраціву або спрабаў збегчы ў ілюзіі.

Калі мы адаптуемся да новай рэальнасці, то можам праходзіць усе вядомыя стадыі прыйняцца, бо кожная перамена — гэта съмерць нашых ідэй і уяўленьняў. Спачатку мы адмаўляем рэальнасць (*“Гэтага няма!”*), затым можам угнявіцца (*“Гэтага несправядліва!”*), затым мы гандлюемся, паслья чаго можам уласціці ў дэпрэсію (*“Няма сэнсу мяніцца, нічога ня выйдзе”*) і толькі паслья гэтага прымам зъмены. Усьвядомлене прыйняцьце дазваляе напрасткі прымамаць існыя зъмены. Чым мацней мы змагаемся з рэальнасцю, тым даўжэй праходзім гэтых фаз, зънясільваем сябе і можам захрасаць у іх. Мы часта супраціўляемся сваім пачуцьцям, але, калі лаем сябе за слабасць, стому, бязвольнасць, парабонуўваем свой стан з чаканым

(як “трэба”) і спрабуем гвалтам прывесьці сябе ў “правільны” стан — гэта адно пагаршае нашае самаадчувањне.

Супраціў — як балота: чым адчайней мы рвёмся, тым мацней нас зацягвае. Спробы высілкам пазбавіцца болю толькі робяць яго мацнейшым. Прыняцце болю і сваіх эмоцыяў, якія ні парадаксальна, вядзе да зыніжэнья яго інтэнсіўнасці.

*Даследаваныні паказалі выразнае зыніжэнне актыўнасці ў мазгавых цэнтрах, адказных за боль і адмоўныя эмоцыі, пасля 20-хвілінай мэдытаты.*

Блізкае па сэнсе і прабачэнье (самапрабачэнье), калі мы адпускаем крыўды і шкадаваныні. Прабачэнье — гэта не апраўданне крыўдзіцеля, а вызваленіе сябе ад спусташальных думак аб тым, што адбылося, і пошуку пакаранья або адплаты. Так мы пазбайляемся вытраты сваёй энэргіі на пустое пракручванье нэгатыўных думак, якія толькі ўзмацняюць стрэс. Развівайце навык прымірэнья зь іншымі і з сабой.

## Не прымаць

Нам абсолютна дакладна ня варта прымаць абразы, абясцэнваваныне, разбуральную крытыку, маніпуляцыі, якія ставяць пад пагрозу нашае псыхічнае здароўе. Асабліва калі мы прымаєм іх на свой рахунак і спрабуем знайсьці ім прычыны або аргументаванне. Агрэсар часта спрабуе пераканаць, што вы «заслугоўваецце» такога стаўленія, ігноруе вашыя аргументы, выкарыстоўваючы газлайтинг (ад ангельскае назывы п'есы «Газавае съятло»; форма псыхалягічнага гвалту), — прымушае вас сумнявацца ў адэкватнасці свайго ўспрыманья навакольнай рэчаіснасці. Найлепшай абаронай у такім выпадку будзе ігнараваныне.

*Нават у гэтым выпадку можна папрактыкаваць спачуванье да людзей, якія так гавораць ці ўчыняюць, бо робяць яны гэта праз свой складаны ўнутранага стан.*

Важна адрозніваць сітуацыі сапраўднага замаху на нашу псыхіку ад тых момантаў, дзе мы шкадуем сябе, скажаючы рэальнасці, ці імкнёмся абараніць сваё эга.

## Пытаныні і заданыні

1. Якую вашую індывідуальную асаблівасць вам цяжка прыняць?

2. Што вам не падабаецца ў бліzkіх людзях? Як гэта можна прыняць?

3. Ці ўмееце вы дараваць і мірыцца? Чым раней вы памірыцесь, тым менш разбуральная дзеяя крыўдаў. Складзіце сьпіс ваших крыўдаў і прабачайце сябе і іншых — па адной у дзень.

## 11. Чаканыні

Чаканыні — гэта праекцыя будучыні ў сапраўдны, цяперашні момант. Калі ў вас добрая чаканыні, тыя вы пачуваецца добра, калі дрэнныя — то нават самы добры дзень афарбоўваецца ў змрочныя тоны. Нашыя чаканыні — як і думкі, як і эмоцыі — часта фармуюцца неўсвядомлена і зусім дакладна не нясуць ані карысць, ані ўщехі. Таму важна навучыцца іх крытычна аналізаваць і выкарыстоўваць у сваіх мэтах. Давайце навучымся гэта рабіць: нам спатрэбіцца экспкурс у базавыя прынцыпы працы дафамінавай систэмы мозгу.

Прадказаныне будучыні — гэта важная функцыя нашага мозгу, якая спрыяе выжыванню. Але неадэкатныя чаканыні або зацыкленасць на іх могуць сур'ёзна шкодзіць нам. Дафамінавая систэма ўвесе час робіць прадказаныні наконт будучыні — вызначае іх імавернасць і значнасць для вас.



Цяга пазбыцца няпэўнасці спароджанай нашай глыбінай патрэбай шукаць ва ўсім прычынна-выніковыя сувязі. Гэта важна для таго, каб мы разумелі, за што трэба ўзяцца, каб атрымаць узнагароду.

Дафамінавая систэма кідае косткі, увесе час робячы актыўныя здагадкі адносна нашай будучыні, бо “папярэджаны — значыць узброены”. Па сутнасці, чаканыні — гэта варыянты найболыш імаверных сцэнароў нашага жыцця. Тоэ, што мы чакаем убачыцца. Чаканыні могуць быць рэалістычныя, заснаваныя на досьведзе, а могуць быць наданыя навакольнымі, культурай ці рэкламай. Чаканыні могуць быць і зусім фантастычныя, бо гэта ўсяго толькі актыўнасць нэўронных дафамінавых контураў!

## Спаканьне навосълеп: чаканьні і рэальнасць

Самае цікавае адбываецца, калі чаканьні сустракаюцца з рэальнасцю, — мы можам назіраць актыўнасць дафаміавай систэмы, якую навукоўцы называюць “памылка прадказаньня ўзнагароды”. Што ж гэта такое?

Уявіце сабе такі эксперымент. Лябараторная жывёла бачыць выбліск съячтла, а затым атрымлівае пачастунак. Пры гэтым навукоўцы рэгіструюць актыўнасць дафамінавых нэўроноў вэнтральнае вобласці покрыўкі (аддзел сярэдняга мозгу). Калі даць сыгнал і ўзнагароду першы раз, то мы ўбачыммо моцную дафамінавую рэакцыю пасля ўзнагароды. Але чым часцей будзе паўтарацца гэты досьвед, тым мацней будзе зніжкаца рэакцыя на ўзнагароду — толькі рэакцыя на стымул (выбліск съячтла) будзе заставацца моцнай.

Чаму так адбываецца? У гэтым выпадку дафамінавая систэма сфармавала пэўнае чаканьне. Чаканьне (Ч) цалкам супадае з рэальнасцю (Р), выдзяленыне дафаміну нязначнае. Напрыклад, вы выканалі працу і вам заплацілі дакладна ў абязаны тэрмін 100% сумы. Усё добра, ніякіх асаблівых эмоцый. 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 хібнасці і малаважны. Але якія ён выклікае эмоцыі. Гней! Абурэннне! Настрой сапсаваны!

Дафамінавая систэма адразу вызначае, што рэальнасць горшая за чаканьне, Ч<Р, і гэта прыводзіць да падзеньня дафаміну. У эксперыменте, калі даць сыгнал і ня даць ўзнагароду, узровень дафаміну прыкметна падае. Зьеврніце ўвагу, што 1% несупадзенія рэальнасці і чаканьня — гэта велічыня ў межах хібнасці. І розумам мы можам разумець, што ня варта так гостра рэагаваць на сітуацыю. Тым ня менш, калі мы атрымалі 99% замест чаканых 100%, мы засмучаныя.

А што здарыцца, калі вам заплаціць 101%? Той самы 1%, але зверху. Такая нечаканая дробязь зрушвае шалі: калі рэальнасць наткрышачку лепшшая, узровень дафаміну пачынае павышацца. Таму ў маркетынгу ўсе ў апантаныя тым, каб пераўзыходзіць чаканьні кліентаў.

Пераўзыходзіць чаканьні можна ня толькі ў продажах. 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 разылічваць на пяцёрку. Але калі, адказваючы на іспыце, прыводзіць тыя факты ці паняцьці, якіх няма ў падручніку, гэта дапамагае палепшиць 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 рэальнасць? Пры парайданні пад уз্যдзяньнем дафаміну актывуеца пярэдняя зывіліна поясу мозгу, яна адказвае за кагнітыўную гнуткасць і дапамагае ўзгадніць рэальнасць і чаканьні. Калі яе актыўнасць слабая, то рэальнасць прымоеца ў штыкі ці нават ігнарецца.



Успомніце, наколькі кансерватыўнымі бываюць старыя і дзеці — гэта звязана менавіта зь ніzkай кагнітыўнай гнуткасцю. Дзіця можа моцна знэрвавацца, калі драбнюткая дробязь не супадае зь ягоным чаканьнем адносна падарунка ці забаўкі.

Занадта цвёрдая чаканьні звязаныя з тым, што мы можам умоўна назваць «шанцаваньне». Прыдакі маюць шырокія чаканьні, таму нават нечаканы варыянт не адпрачваюць, а выяўляюць вялікую гнуткасць, вывучаючы, як гэта можна выкарыстоўваць у сваіх мэтах. А вось у няўдакаў вельмі цвёрды падыход, таму яны адкідаюць усё, што не супадае зь іх чаканьнямі нават у дробязях, і прапускаюць мноства цудоўных магчымасцяў.

Зацыкленасць на негатыўным чаканьні прыводзіць да таго, што яно можа стаць «самавыканальнym прароцтвам». Уесь час пра-кручаючы ў галаве нейкае чаканьне ці прадказаньне, мы несвядома павялічваєм імавернасць яго выкананьня. Так нават фальшиве ўяўленьне можа стаць рэальным.

## Упараткайце чаканьні

Цяпер, ведаючы, як працуе наш мозг, мы можам зъмяніць свае паводзіны і зрабіць іх больш эфектыўнымі і прыемнымі для сябе, уважліва прааналізаваўшы і прарапрацаваўшы свае чаканьні. Бо чаканьні, будучы накіра-

ванымі ў будучыню, рэальна ўплываюць на нашае самаадчуванье і дзеі тут і цяпер.

Чаканьні адносна сябе ўплываюць на тое, як мы спраўляемся з задачамі і наколькі будзем настойлівія ў іх дасягненыні. Калі мы бяромся 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 чакаецце ад сябе і як гэта стасуецца з вашымі глябальными мэтамі ў жыцьці і ўяўленынем пра сябе.

Чаканьні адносна іншых. Нашыя чаканьні адносна іншых людзей уплываюць на тое, як мы да іх ставімся і ацэньваем іх учынкі. Часыцяком мы чакаем ад іншых людзей абсолютна нерэальных рэчаў: праніклівага разумення, неабгрунтаванай цікаўсці і ледзь не чытаньня нашых думак ды адгадваньня пачуцьцяў. Гэта спараджае прэтэнзіі да навакольных, і мы засмучаемся, калі нашыя чаканьні не выконваюцца. Захоўтайце міжасобныя межы і не аблытвайце іншых сеткамі сваіх фантазій, камунікуйце ўжывую і ўсьвядомлена.

Чаканьні павінны быць гнуткімі ў нашым зъменлівым съвеце. Чым яны гнутчэйшыя, тым болей вы лёсік-прыдака. Калі яны за надта жорсткія, то дзейнічаюць як шоры — звужаюць ваш фокус увагі. Гэта робіць вас закасцянелымі і нязgrabнымі.

Абавязкова прадумайце некалькі розных варыятаў таго, як могуць пайсьці вашыя спрэвы.

Чаканьні могуць быць вонкавымі і ўнутранымі, важна адрозніваць іх. Гэта дапаможа вам лепей зразумець матывы сваіх дзеяй. Вонкавыя чаканьні ўскладаюць на нас іншыя людзі і асвярдзяюць і часта бываюць неадэкватныя сітуацыі. Унутраныя чаканьні — гэта тое, чаго вы чакаецце ад сябе самі, гэта вашыя ўяўленыні аб сваіх магчымасцях і здольнасцях. Важна расцягнуць ацэньваць і тыя, і іншыя.

Чаканьні павінны быць рэалістычныя. Калі вы берацеся за справу зь нерэальнымі чаканьнямі да сябе і да праекту, то ваны 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 звычкай. Людзі прадукуюць велізарную колькасць нерэалістычных уяўленынняў аб буду-

чыні і спрабуюць іх дасягнуць. Але гонка за насалодамі вядзе да таго, што парог узнагароды расцеце і трэба ўсё больш стымуляцыі, каб атрымаць жаданае. Рэальнасць не супадае з чаканьнямі, і гэта мучыць людзей, мардуючы іх. Па сутнасці, усе расчараўаныні — гэта паказынік нясьпелых і неадэкватных чаканьняў. Чым больш рэальная нашыя чаканьні, тым лепей мы ўзаемадзейнічаем з рэальнасцю.

Усьвядоміўши, чаго мы чакаем, і зъмяніўши свае чаканьні, мы можам паўплываць на свой выбар і нават на самаадчуванье. Гэтае веданыне здольнае заўважнае палепшыць нашае ўзаемадзеянні з сабой і з іншымі людзьмі. На працягу дня прыкмячайце, дзе ваныя чаканьні і рэальнасць разыходзяцца, як вы спрабуеце супраціўляцца рэальнасці. Гэта дапаможа вам заўважыць скажэнні ўспрыманыня. Зьвяртайце ўвагу на цела — напружаныне падкожа, дзе ёсьць барацьба. Асобнай увагі заслугоўвае супраціўленыне эга, калі менавіта яно не дае прымасць рэальнасці. Паняцце прыняцца блізкае да пакоры, то бок раскрыцца нашага ўнутранага съвету для рэальнасці, супрацьлегласці — гэта гарыстасць, калі мы ня хочам прыняць тое, што ў нас ёсьць. Кожны раз, калі заўважаеце такое супраціўленыне, спачатку дазвольце сабе ў гэтым быць і толькі потым прымайце рашэныне, як менавіта варта рэагаваць.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія ў вас чаканьні ад ідэальнага жыцьця? Як гэта ўплывае на ваша паўсядзённае жыцьцё?

2. Ці чакаецце вы ад іншых дапамогі і падтрымкі альбо чакаецце ад сябе рашучых дзеянінняў? Ці часта вы нешта робіце толькі для таго, каб апраўдаць чаканьні навакольных? Ці цяжка вам стрываць, калі вы не апраўдваеце чаканьні блізкіх людзей?

3. Як часта вы адчуваеце расчараўаныне, калі нешта не апраўдае вашых чаканьняў?

### 12. Адпусканыне і фальшывая самаідэнтыфікацыя

Аднойчы чалавек прыйшоў да съятара, пачаў скардзіцца на цяжкое жыцьцё і атрымаў параду — купіць казу. Праз тыдзень ён зноў прыйшоў і атрымаў іншую параду — прадаць

казу. Прадаўшы яе, чалавек быў бязъмерна ўдзячны за спакой і радасць – каза прыносіла яму шмат непатрэбных клопатаў. У нашым жыцьці ёсьць велізарная колькасць такіх “ко-заў”, якіх нам можна і трэба пазбаўляцца.

! Развіцьцё навыку фізычнага і мэнтальнага адпушчэння вызваляе вялікую колькасць энэргіі і дазваляе жыць больш съядома.

Адпушчэнне ўяўляе зь сябе працэс вызвалення ад высілкаў, чаканняў, эмоцый і думак, якія нам баліць. Адпушчэнне – гэта простае дзеяньне разуму, як быццам вы выкідаецце съмечыце. Часта наш разум лічыць звыклыя нам думкі або ідэі каштоўнімі 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 чаплянне адно спусташае нас.

### Адпушчэнне

Адпушчэнне – гэта калі вы пакідаецце ў мінулым думкі, рэчы, сітуацыі і людзей і рухаецца далей, выдыхаецце іх бяз злосці. Адпушчэнне – гэта калі вы вызваляеце месца для лепшага ў вашым жыцьці. Адпушчэнне мяркую мастацтва не прывязвацца і пільнаваць свае межы, адсякаць і адштурхваць непажаданае. Важна зразумець, што адпушчэнне ня значыць абыякавасць або безадказнасць, а значыць усвядомлены высілак і здабыцьцё страванай раўнавагі.

Складзіце сьпіс таго ў сваім жыцьці, з чым бы вы хацелі развівіцца. Падумайце аб тым, што вы трymаеце ў сабе, але хочаце адпусціць, уявіце цану, якую плаціце за гэтае ўтрыманье 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 становічыя альтэрнатывы маглі быць на месцы тых рэчаў, якія вы адпускаеце. “Пахавайце” гэты сьпіс – запячатайце яго і спаліце або закапайце.

### Мінімалізм

Практыка мінімалізму – гэта ня голыя съцены бяз рэчаў, а развязьцё густу і вы-

біральнасці, калі мы расчышчаем у сваім жыцьці месца для важнага, скідаем “старую скuru” навязаных пакупак і ўяўленняў. Пачніце з матэрывалярных рэчаў і ўборкі, пакідаючы ў доме толькі тыя рэчы, якія цешаць, і пазбаўляючыся ад усяго астатняга. Пазбаўляцца таксама варта съядома, па магчымасці прадаючы ці раздаючы рэчы, сартуючы съмечыце. Абмяжуйце лішнія пакупкі, пакідаючы толькі саме патрэбнае і якаснае, бярыце нешта ў аренду, пазбягайце захламлення.

### Чыстка нематэрывалярнага

Пасыль рэчавай разгрузкі надыходзіць час перайсьці на чыстку нематэрывалярнага. Дасягнуць новага мы можам, толькі адпусціць старое. Перагрузка пагаршае вынікі, а пастаянная занятасць зьяўляецца відам пракрастынацыі. “Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не”: у дачыненьні да працы і здароўя правіла “не рабі” дакладнейшае і карыснейшае, чым правіла “рабі”. Мы ведаем аб тым, што шкодна, нашмат больш, чым аб тым, што карысна. Тоё, што было ўчора і сённяня няслушным і шкодным, наўрад ці стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сённяня – ня факт!

Вызваляйце працоўную памяць, матывацию і запал да новых справаў і ўчынкаў. Дзейце як скульптар: для стварэння цудоўнай статуі вам трэба проста прыбраць усё лішнє з каменя. Вам можа быць шкода вашых старых звычак, але дзейце бязълітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркавання 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 зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш – гэта больш. Менш – гэта здараўей.

### Фальшывая самаідэнтыфікацыя

Оскар Уайлд неяк заўважыў, што «нават з самымі благімі звычкамі цяжка бывае развівіцца. Мабыць, найцяжэй менавіта з благімі. Яны – такая істотная частка нашага „Я“. Падумайце, чаму вы трymаецесь за гэтыя рэчы і ідэі. Спытайце сябе, хіба вы – гэта рэчы ці думкі, якія вы так старанна ўт-

рымліваеце? Хіба вы — гэты страх, хіба вы — гэтая апантанасьць?

Мы часта ідэнтыфікуем сябе з тым, што трymаем, таму нам так цяжка адпусыціць гэта. Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі аказваеца часткай самаідэнтыфікацыі, калі мы ўспрымаеам як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асабу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так. Перш чым пераходзіць да псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі, давайце паглядзім, як гэта працуе на ўзроўні цела.

Самы просты і паказальны спосаб убачыць, як мозг робіць часткай сябе вонкавыя аб'екты, — гэта зъмена схэмы цела. Схэма цела — гэта канструяваны мозгам віртуальны вобраз цела, які можа ўключачыць і іншыя рэчы. Самы вядомы і просты вопыт — “ілюзія гумовае руکі”. Бераце паддосьледнага, перад ім ставіце гумовую руку (можна набітую ватай пальчатку ў рукаве), а реальная рука ляжыць паралельна пальчатцы, але заслоненая экранам. Пачынаеце вадзіць аднолькавымі пэндэлькамі па абедзвюх руках сінхронна, дакранаючыся адных і тых жа месцаў адначасова. Потым, калі ўзьдзеяньне застаецца толькі на гумовай руцэ, паддосьледны раптам заўважае, што працягвае адчуваць тактыльныя адчуваньні, быццам яна стала часткай яго цела. Гэта не намаўленыне: мяняюцца і фізыялягічныя паказынікі, напрыклад, скурна-гальванічная рэакцыя, калі гумовая руцэ шкодзяць, а на сапраўднай схаванай руцэ зыніжаеца тэмпература.

Наш мозг уключае ў схэму цела і прылады: ракетку ў тэнісістай, кампьютарную мыш, канькі, а мозг дасьведчаных кіроўцаў уключае цалкам аўтамабіль, так што яны разылічаюць траекторыю аж да сантымэтраў. Майстэрства літаральна пашырае межы нашага цела. Калі ўдарыць па гумовай руцэ, то паказынікі стрэсу ў чалавека будуць зашкальваць. І гэта натуральна, бо яна ўжо нібы частка ягонага цела. Тое самае адбываеца, калі чалавек сутыкаеца і з інфармацыяй, якая супярэчыць ягонай самаідэнтыфікацыі.

Згодна з меркаваньнем навукоўцаў, некаторыя погляды і каштоўнасці настолькі важныя для ідэнтычнасці чалавека, што мозг расцэньвае абстрактныя ідэі як пагрозу свайму фізычнаму існаванню. Як толькі чалавек сутыкаеца з магчымасцю, што ягония перакананыне могуць быць няслушныя, ён пачынае дзейніцаць рэфлекторна і

агрэсіўна. Адна і тая ж ідэя можа быць часткай нашай псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі або не. Звычайнія тэмы могуць лёгка палітызавацца і стаць часткай “веры”. Звычайнія нэутральныя факты з дапамогай пропаганды і намаўленыня можна лёгка перавесьці ў зону “псыхабароны”, што выключае іх рацыянальнае аблекаванье, напрыклад, тэма глябальнага пацяплення.

У дасьледаваньні вывучалі набор перакананьняў, палітычных і непалітычных. Аказаўся, што палітычныя перакананыні і каштоўнасці былі глыбока звязаныя з ідэнтычнасцю чалавека. Калі ў іх пачыналі сумнівацца, то мозг расцэньваў гэтых абстрактных ідэі як пагрозу фізычнаму існаванню і запускаў магутную стрэсавую рэакцыю.

Што гэта значыць у дачыненьні да звычак? Мы можам успрымаць свае шкодныя звычкі як частку нашай асобы, таму ўсе спробы пазбавіцца іх мы будзем расцэньваць як замахі на нашу самасць, як самапазбаўленыне чагосяці важнага.

Крытычна важным зьяўляеца асэнсаваныне звычакі і цягі як вонкавага, навязанага, чужа-роднага. Ярка і маляўніча гэта робіць Алан Кар — ён дапамагае дыстанцыявацца ад нікатаўнавай цягі, візуалізуючы яе ў выглядзе монстра, які засеў у нашым мозгу. Без правядзення мяжы барацьба са шкоднай звычкай будзе бессэнсоўная.

Важна вызначыць сваю ідэнтычнасць: «Я той, хто харчуюцца здаровай ежай, я той, каму падабаеца рух, я той, хто любіць ментальную чысьціню і не забруджвае мозг інфармацыйным съмецьцем і гэтак далей». Мае шкодныя звычкі — гэта ня Я. Практыка ўсьвядомленасці дапамагае ўбачыць гэта.

Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі мы ўспрымаеам як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асабу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так.

### Ідэнтыфікайце сябе з карыснымі звычкамі

У выпадку з добрымі звычкамі самаідэнтыфікацыя важнейшая за мэту: навучыцца атрымліваць задавальненіне ад руху ці сну лепш, чым “схуднець на 5 кг да вясны”. Вы з большай імавернасцю будзеце прытрымлівацца здаровага харчаванья, калі пачніце ўспрымаць сябе як “чалавека, які клапоціцца

пра ежу”, станеце болей рухацца, калі пачняце лічыць сябе “актыўным чалавекам”.

Нават суб’ектыўнае ўспрыманье сябе як маладзейшага паляпшае здароўе. Звычкі, заснаваныя на асабістых каштоўнасцях, звязаныя з лепшай самаінтэграцыяй, больш высокай самаацэнкай і захаваньнем у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

### Мэдытацыя «Усьвядомленае адпусканье»

Зручна ўладкуюцца, сфакусуйцесь на дыханьні цягам некалькіх хвілінаў. Затым уявіце, што кожны раз, выдыхаючы, вы выдыхаецце ўсё, што хочаце адпусціць. Выдыхайце думкі, выдыхайце трывогі, напружанье, размовы, мітусьню і тлум — усё, што замінае вас. Хай з вамі застаецца толькі чыстае дыханье, усё астатнє — выдыхайце. Адпусціце кантроль дыханья і кантроль над тым, што і як, вам здаецца, павінна адбывацца. Адпусціўшы ўсё, што вас мучыць, вы, тым ня менш, застаяцца сабой і застаяцца ўсьвядомленымі.

### Пытаныні і заданыні

1. Што ў сваім жыцці вам хацелася б адпусціць?

2. Зъ якімі карыснымі і шкоднымі звычкамі вы сябе ідэнтыфікуеце?

3. Пачніце прыбіраць сваю хату па пакоі ў дзень, раздаючы ці выкідаючы ўсё лішнє. А праста зараз можна разабраць свой працоўны стол. Гэта лёгка і так зараджае энергія! Но прывесці тое, што вас атачае, у парадак — гэта значыць і ўпаратковаць сваё жыццё.

## 13. Эга

*Аднойчы Буда спытаў у манахаў, паказваючы на дрэвы:*

— Вы б пакутавалі, калі б гэтых дрэвў спалилі?

— Не, вядома, мы ж ня дрэвы, — адказалі манахі.

— Дык пакіньце і тое, што не зьяўляеца вами, вашы пачуцьці 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 пытаныні.

Я — гэта я. У гэтым цвёрда ўпэўненыя кожны з нас. Гэтае адчуванье самасыці закладзена ў падмурку нашай асобы, гэта стрыжань, вакол якога мы арганізуем усё сваё жыццё: нашы ўчынкі, досьвед, эмоцыі, жаданыні, рашэнні ўмацоўваюць і цэмэнтуюць гэтае адчуванье эга, адчуванье Я.



Мы глядзім на съвет праз эга-прызму і набор наших харктарыстыкаў, 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 падзеі і эмоцыяў. Яна стварае цэласную гісторыю, звязваючы розныя факты ў адно пасъядоўнае апавяданье, канструуючы мінулае і разважаючы пра будучыню. Мы фокусуемся на тым, што думаем пра падзеі і людзей, разважаем, а што людзі думаюць пра нас, вырашаем, што правільна, а што няправільна. Залішняя актыўнасць дэфолтнай сеткі вядзе да турботаў, зыніжэння настрою, а канцэнтрацыя ўвагі, наадварот, зыніжае зацыкленасць на сабе і павышае ўзвечнень шчасця.

Мы адчуваём сябе з дапамогай самасъядомасці. Як жа выглядае съядомасць? Уявіце навальнічную хмару, у ёй мільярды кропляў са сваім зарадам, якія перыядычна акумулююцца і адбываецца разрад: грымоты і маланка. Новыя кроплі кандэнсуюцца, іншыя пакідаюць воблака з дажджом, але актыўнасць хмары захоўваецца. Так і мільярды рассысенных нэўронав структуруюцца, разраджаюцца, паміж імі ўзынікаюць найскладанейшыя патэрны ўзаёмнай актыўнасці — і ўзынікае съядомасць. Гэта такі глябальны нэўронавы карэлят, «дynamічнае ядро», якое само сябе сінхранізуе. У ім няма фізычных међаў, няма лякацыі ў мозгу, але ёсьць узгодненасць.

Што ж утрымлівае і зводзіць разам размітыя актыўнасці нэўронав у розных аддзелах мозгу? Гэта сінхронныя ваганыні нэўронных разрадаў, вядомыя як гама-рытмы мозгу (25-100 герц). Іх усплеск назіраецца пры ра-

шэныні задач, якія патрабуюць максімальнаі канцэнтрацыі ўвагі, пры высокім узроўні съядомага ўспрыманьня, шэраг аўтараў упэўнены, што гама-рытм адлюстроўвае працу съядомасьці. Цікава, што мэдытацыя павялічвае актыўнасць гама-рытму і, мабыць, зъмянене глыбінную структуру съядомасьці. Мадулююць актыўнасць гама-рытму ў першу чаргу дафаміnavия нэўроны.

Сучасная нэўрабіялёгія лічыць, што адчуваньне самасьці, пачуцьцё свайго Я — гэта ня вынік існаваньня рэальнай асобы, а толькі праява актывацыі съядомай мадэлі арганізма, фэнамэнальнай 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 съвету. Але, хоць наша рэпрэзэнтацыя рэальнасці вельмі слабая, мы адчуваём ілюзіі прамога ўспрыманьня ва ўсім яго багацьці, ілюзію цэласнасці і бесъперапыннасці існаваньня нашай нязменнай асобы. Гэтая сымуляцыя зьбірае разныя часткі нашага арганізма ў адзіную мадэль, мы ўзаемадзейнічаем са съвем праўз яе.*

Важна зразумець, што, хаця наш мозг і нараджае гэтую сімуляцыю, няма нікога, хто б яе ўключчаў.

Гэтая сымуляцыя — фэномэн самаарганізацыі нэўронных сетак. Тунэль съядомасьці дапамагае нам бачыць і ўспрымаць съвет ад першай асобы, што, несумненна, палягчае ўспрыманьне і кіраваньне як целам, так і розумам. Дзякуючы такому ўспрыманью мы атрымліваем адчуваньне свабоды волі і доступ да ўнутранага псыхалігічнага поля, можам рэфлексаваць і працаваць над уласным працэсам спазнаньня, дзякуючы чаму чалавецтва ў выніку эвалюцыі стварыла навуку і культуру.

У будызьме таксама лічыцца, што асобы і праўдзівага Я не існуе, а ёсьць толькі імя, якім мы можам акрэсліць звязаныя разам вопыт, пачуцьці і перажываньні. Па сутнасці, калі мы будзем адымашь ад сябе асабы фізычныя і псыхічныя складнікі, то зразумеем, што ніводны зь іх не зъяўляецца нашым Я, і калі мы іх усё прыбяром, то нічога не застанецца.



Маё адчуванье Я — гэта толькі сутнасць, згенэраваная мозгам на падставе майго досьведу, зь якой я часцей за ўсё атаясамляю сябе. Хто ж я наса-мреч — трэба вызначыць самастойна, і на гэта часам сыходзіць цэлае жыцьцё. Атаясамленыне сябе зь Я нараджае адно пакуты.

«Пэрсона» — гэта набор розных кампанэнтаў, часцей за ўсё недаўгавечных, якія ўвесы час зъмяніюцца і залежаць ад настрою, асяродзьдзя і нават надвор’я. Вось гэтую «пэрсону», якая зъяўляецца наборам пераменных, ня варта атаясамліваць са сваім Я, гэта толькі нараджае пакуты. Калі мы ставім сваю «пэрсону» ў цэнтар, гэта вядзе да эгаізму і зацыкленасці на зъменлівых жарсцях і жаданьнях, якія ня маюць нічога агульнага з доўгатэрміновым шчасцем. Абараняючы сваю ўразлівую і непастаянную «пэрсону», робячы яе цэнтрам Сусъвету, мы пагаршаем псыхічныя разлады і памнажаем пакуты.

Калі мы лічым сваё эга сабой, то гэта змушае нас увесы час абараняць эга разам з усімі яго кампанэнтамі: думкамі, поглядамі, ідэямі. Такія людзі параўноўваюць сябе зь іншымі і адчуваюць неабходнасць у напампоўцы эга прызнаньнем, хочуць заўсёды мець рацыю, іх самапавага залежыць ад пе-равагі. А любыя заўвагі яны ўспрымаюць як пагрозу і замах на іх ідэнтычнасць.



Калі мы разумеем эфэмэрнасць эга, то нашмат лягчэй прымаем зъмены і не адчуваєм нэўратычнае патрэбы дамагацца ўвагі ад навакольных для падсілкоўвання сваёй самапавагі.

Многія людзі ідэнтыфікуюць сваё эга і праз учынкі, таму любую крытыку іх дзеяньняў ўспрымаюць як крытыку сваёй асобы. Гэта вядзе да таго, што яны любым коштам будзяць пазбягаяць паразаў і памылак, бо ў іх съветапоглядзе гэта роўнае краху іх асобы. Рэзьдзіманьне эга і самаацэнкі — гэта часты спосаб пачувацца лепш. Але ўвесы 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 дзеяньні і сваю асобу, мы атрымліваем больш магчымасця ў зъяніць іх паасобку.

Нездаровае эга — гэта калі чалавек ставіць прызнаньне сябе вышэй за ўсё, ён імкненца заўсёды выглядаець ідэальна ў вачах іншых, яму патрэбная ўвага. Ён лічыць сябе найлепшым, ня хocha вучыцца новаму і не ўспрымае крытыку, самасцьвярджаецца за кошт іншых людзей. Такія людзі схільныя да жарсыцяў, а не дысцыпліны, яны безразважныя і імпульсіўныя. Нашыя продкі лічылі, што ганарыстасць — гэта першы са съмяротных грахоў, самы цяжкі грэх, які ўключае фанаўбэрью, эгаізм і «неўпарадкаванае жаданьне перавагі».

### Пытаныні і заданыні

- Ці бывала так, што вы нешта рабілі і толькі потым шукалі аргументаваньне сваім учынкам?
- Ці часта вы «корміце эга» пошукам прызнаньняў сваёй значнасці, павышаючы самацэнку? Ці часта вы адмаўляецеся нешта рабіць толькі таму, што баіцеся страціць павагу?
- Наколькі моцна памяняліся вашыя погляды за апошнія 5-10 гадоў?

## 14. Дабрыня і спачуваньне

Адна з самых частых памылак маіх кліентаў — гэта жорсткасць у стаўленыні да сябе пры ўкараненыні новых здаровых звычак. Людзі лаюць сябе за слабасці і найменшыя адступленыні, прымушаюць сябе рабіць тое, чаго рабіць ня хочуць. Часта яны гатовыя пакараць сябе за промахі, быццам пачуцьцё віны можа неяк «кампенсаваць правіну». Здаровае стаўленыне да сябе — гэта дабрыня і спагада. Нават самая карысная ежа, якую сілком запіхалі ў сябе са злосцю і агідай, ніколі ня пойдзе на карысць.

### Дабрыня

Дабрыня да сябе і да іншых — гэта важная частка ўсьвядомленасці, без якой яна ператвараецца ў абыякавасць. Часта мы паводзімся няправільна ў стаўленыні да сябе, калі ня хочам прыматаць наяўныя пачуцьці. Такое стаўленыне выяўляеца ў прыгнечаньні сваіх думак і эмоцый у выглядзе самакрытыкі. Крытыкуючы сябе, мы павялічваем узровень стрэсу і зьніжаем усьвядомленасць.

Залішняя крытыка можа прыводзіць да ізоляцыі, самаабвінавачаньня, неспакою. Згодна з дасьледаваньнямі, самакрытыка не магтывуе да развязаніцца.

Годзе асуджаець сябе, вазьміце на ўзбраеніе правила “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 зможем па-сапраўднаму прайвіць клопат і спачуваньне да навакольных.

Дабрыня — гэта спагадлівае і паважлівае стаўленыне: паставацца да сябе як да дзіцяці, якое плача: нам застаецца быць побач з ім са спагадай і цеплыней, аддаючы час і ўлагу. Глыбоке ўсьведамленыне праблемаў, якія адчуваюмы і іншыя людзі, нараджает шчырае жаданьне дапамагчы. Гэтак жа з дабрынёй мы можам ставіцца і да сваіх эмоцый, хоць яны могуць быць часам і непажаданымі, і непрыемнымі.

Многія людзі блытаюць клопат пра сябе з патуранынем і пачынаюць «шкадаваць» сябе. Напрыклад, “узнагароджваюць” сябе ежай або пропускам трэніроўкі. Але такое шкадаваныне — фальшивая дабрыня. Шкадуючы сябе і патураючы сабе, мы так зацыкліваемся на сваіх праблемах, што можам ізалявацца ад вонкавага съвету пад маркай, што “нас ніхто не разумее і ў цэлым съвеце мы адны”. Важна прызнаць, што нашы праблемы не ўнікальныя, і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Сапраўдная дабрыня і спагада — гэта разуменіе цяжкасцяў іншых людзей і зычэніе ім шчасця і дабрабыту.

Практыка спагады і самаспагада — гэта:

- дабрыня: стаўленыне да сябе як да сябра;
- чалавечнасць: разуменіе таго, што кожны робіць памылкі;
- усьвядомленасць: безацэнковое і безрэакцыйнае прыняцьце сваіх эмоцый.

**!** Важна прызнаць, што нашыя праблемы не ўнікальныя і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Праўдзівія дабрыня і спачуваныне — гэта разуменіе цяжкасцяў іншых людзей і пажаданне ім шчасця і дабрабыту.

Спагада да сябе звязаная зь ніжэйшай трывогай і больш высокім узроўнем шчасця, меншым жаданынем парайноўваць сябе зь іншымі. Часта мы асачаюем спачуваныне

са зьнясіленьнем ці выгараньнем, сапраўдана спачуванье не выклікае стрэсу, а толькі дае гармонію і рашучасць дапамагчы сабе і іншым.

### Як практыкаваць спагаду да сябе?

Прызнайце свае праблемы і пажадайце сабе пазбавіцца ад іх. Уявіце, што б вы сказали сябру, які трапіў у такую ситуацыю, 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 фокусуемся 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 разум заўважаць і шанаваць добрыя ўчынкі.

### Дружалюбная мэдытация

Сядзьце, сфакусуйцеся на дыханьні. Калі виашая ўвага стабілізуецца, разум супакоіцца, вымавіце пра сябе наступныя фразы (вы можаце зъмяніць слова, каб вам было прыемней іх прамаўляць): «Няхай я вызвалюся ад пакут, няхай я буду здаровы і щасльвы, няхай маё жыцьцё будзе лёгкім». Вымаўляйце фразы павольна, услухоўваючыся ўсъвядомленам, ў тое, якую рэакцыю ў целе і думках выклікае кожнае слова. Пачніце з сябе, затым тыя ж фразы паспрабуйце ў дачынені да блізкага чалавека, затым — далёкага знаёмага, а потым — незнаёмага чалавека. Затым уявіце недружалюбнага вам чалавека і падумайце, што і ён таксама хоча быць щасльвым, 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 будуть щасльвія, здаровыя і вольныя ад пакут. Калі падчас мэдытациі 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 ю адбываецца, зазвычай, бескарыйствіві. Эфект бескарыйствівіві злучаны з тым, што ў нас у мозгу розныя зоны адказваюць за бескарыйствівіві дапамогу ѹ пошук выгады. Альтруістычныя паводзіны зъяўляюцца магутным індуктарам вылучэння нэўрамэдыятару дафаміну, што адказвае за матывацію, энергічнасць і задавальненне ад жыцьця. Альтруісты ѹ валянтэрны жывуць даўжэй, рызыка съмерці ў іх зьніжана на 24%. Некаторыя эксперыты ѹ зусім рэкамэндуюць валянтэрства як аздараўленчую стратэгію, яна выдатна працуе ѹ для падлеткаў. Валянтэрны ѹ парыўнаны з кантрольнай групай менш хварэюць, больш худнеюць і паляпшаюць паказынікі тлушчавага памену. А калі альтруісты ѹ захворваюць, то паводзяць на 38% менш за час на стацыянарным лячэнні. Валянтэрства — гэта ѹ спосаб павышэння сацыяльнага статусу, бо людзі, якія паводзяць сябе альтруістычна, разглядаюцца як больш надзейныя.

### Пытаныні і заданыні

1. Вазьміце сваё дзіцячае фота. Якія добрыя слова вы маглі б сказаць сабе? А як бы вы тадыння сябе падтрималі?
2. У якіх выпадках сёняня вы былі добрыя і ўважлівія да сябе, клапаціліся пра свой разум і цела?
3. Што вы будзеце рабіць, калі нешта ѹ вас не атрымалася? Звычайнія варыянты рэакцыі, такія як крытыка сябе (узмацненне стрэс) або патураныне (узыняцьце настрою ежай, сэрфінгам, алькаголем і інш.), нездаровыя спосабы. Будзьце спагадлівія да сябе, прымаючы свае пачуцьці без асуджэння.

### 15. Удзячнасць

*Марк Тулій Цыцэрон съцвярджаў, што «ніводнай якасцю я не хацеў бы валодаць у такой ступені, як уменьнем быць удзячным. Бо гэта ня толькі найвялікшая цнота, але ѹ маці ўсіх іншых цнотаў».*

У эксперыментах вядзеніне дзёньніка ўдзячнасці (калі запісваюць тры падзеі за дзень, за якія мы шчыра ўдзячныя) паказала перавагі перад вядзенінем праста дзёньніка.

Быць удзячнымі можна і трэба нават тады, калі ў нашым жыцьці ёсьць цяжкасці.

### Практыка ўсьвядомленае ўдзячнасці

Практыка ўсьвядомленай падзякі — гэта эфектыўная прылада, які дазваляе зрушыць фокус увагі на пазітыўныя перажываньні, пераключыць погляд са сваіх праблемаў на іншых людзей, і мае станоўчы ўплыў на толькі на псыхалягічны стан, але й на фізычнае здароўе. Практыка ўдзячнасці павялічвае ўвагу, аптымізм, энэргічнасць, адносіны і робіць больш шчасльвымі (калі быць дакладным, на 25%), зьніжае стрэс, паляпшае якасць сну, працу імуннай сістэмы, ліпідны профіль і ў цэлым звязаная з больш здаровым ладам жыцьця. Удзячнасць дапамагае нам збалансаваць устаноўкі “даваць” і “браць”, практыкаваць больш пазітыўны погляд на падзеі, а таксама стымулюе паводзіцца канструктыўна ў адносінах да сябе і іншых людзей.

Дзякуюце ў дэталях, заўсёды фіксуйце кантэкст. Напрыклад, «дзякую, што выслушала мяне, калі я гаварыла пра гэтую справу. Мне была важная твая падтрымка».

Як вярнуць удзячнасць за тое, што ў нас ёсьць, бо мы так хутка звыкаем да гэтага?! Уявіце, што вы страцілі рэчы, працу, блізкіх, здароўе... і падзякуюце, што гэта ўсё ў вас цяпер ёсьць. Напішыце ліст падзякі тым людзям, хто станоўча паўлываў на вашае жыцьцё.

Кожны месяц складайце шырокі сьпіс усяго, за што вы ўдзячныя ў сваім жыцьці. Кожны раз дзякуюце іншым людзям ад усяго сэрца, прымайце ўсё, што вам даюць. Вучыцесь дзякаваць нават за дробязі: за смачную гарбату, зручнае крэсла, яркае сонца сέньня — важнае ўсё. Вучыцесь дзякаваць ня толькі ў сваім дзённіку, але й публічна — неістотна, дзелавая гэта перапіска або размова з сябрам. Рабіце кампліменты, але заўсёды памятайце пра дарэчнасць і пра тое, што падзяка павінна быць тонкай і далікатнай.

Рэгулярная практыка ўдзячнасці мяньяе актыўнасць мозгу праз тры месяцы ўжываньня, дапамагаючы знайсці баланс паміж нэгатыўным і пазітыўным у паўсядзённых уражаньнях.

### Пытаньні і заданьні

1. Уголас падзякуюце сёньня каму-небудзъ ад усяго сэрца. Як гэта паўлывала на вашыя паводзіны? А на паводзіны іншага чалавека?

2. Кожны дзень фіксуйце тры падзякі за тое, што добра га адбылося. Адзначайце «гаючую дзяяўтку»: тры падзякі, тры задавальненныні, тры дасягненыні за мінулы дзень.

3. Падзякуюце і сабе, калі вы выбралі клопат пра сябе або прынялі правільнае раешніне ў няпростых абставінах.

### 16. Смерць і ўсьвядомленасць

*Як казаў Буда, «з усіх сълядоў, якія пакідаюцца на зямлі, самыя вялікія належаць слану. Падобным жа чынам з усіх разважаньняў найважнейшае — гэта разважаньне аб съмерці».*

З антычных часоў практыка памятання аб съмерці лічылася карыснай для ўмацаваньня духу. Стоікі лічылі важным штодня нагадваць аб съмерці і з разуменнем того, што вы пражылі чарговы дзень, і жыць заспалося яшчэ менш. Гэта дае адчуваньне хуткаплыннасці і дапамагае зважаць на важнасць кожнага дня, факусуе нас на tym, 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: «Большасць людзей так і кідаецца паміж страхам съмерці і пакутамі жыцьця; нікчэмныя, яны і жыць ня хочуць, і памерці ня ўмеюць».*

### Memento mori

Ускосныя намёкі на съмерць былі элемэнтам дызайну ў ранейшыя часы. Так, манахі часта трымалі на працоўным стале чалавечы чэррап для напаміну пра хуткаплыннасць жыцьця, марнасць задавальненняў і непазыбежнасць съмерці.

*Vanitas* (vanitas, літар. — «мітусъня, ганарыстасць») — жанр жывапісу, карціны якога поўняцца адсылкамі да крохкасці быцця. Алегорыі съмерці: чэррап, гнілая садавіна, пажоўкляя кветкі, мыльныя бурбалкі (*homo bulla* — «чалавек ёсьць мыльная бурбалка»), недагаркі і амаль згаслыя сьвечкі, ігральныя карты, мэдыцынскія інструменты, дасцехі і зброя, карнавальныя маскі, руіны. Напамін пра непрые-

мнае зыніжае ўзровень дафаміну, што павялічвае разважлівасць і асьцярожнасць. А зыніжэньне ўзроўню дафаміну павялічвае адчувальнасць мозгу да яго. Такім чынам, думкі аб съмерці могуць быць карысныя, калі вы ўсьвядомленыя, уважлівія і разважаеце пра сваю съмерць, а не пра тленнасць быцьця ў цэльм.

Съмерць — каталізатор усьвядомленасці. Стайленьне да съмерці заўсёды займала важную частку ў практицы ўсьвядомленасці. Калі мы ігнаруем съмерць і лічым сябе несъмяротнымі, то ў нас наперадзе шмат часу, які мы можам марнаваць як заўгодна і быць неўсьвядомленымі. Але калі мы памятаем, што наша жыцьцё ня проста канчатковае, але й можа перапыніцца ў любы момант, то гэта стымул шанаваць і атрымліваць асалоду ад того, што ёсьць цяпер. Нашае жыцьцё — гэта палёт стралы, што немагчыма паставіць на паўзу і якая непазыбежна ўпадзе.

*Сучасныя дасьледаваныні паказваюць, што, калі слова «съмерць» зьяўляецца на экране на 42 мілісекунды, гэтага дастатковая, каб зъманіць нашыя паводзіны.*

### Адаптация да страху съмерці

Традыцыйна існуюць чатыры ключавыя варыянты адаптациі да страху съмерці:

- фантазіі пра неўміручасць: вельмі папулярная сёняня;
- мары пра ўваскращэнне: сучасная разнавіднасць — крыёніка;
- канцэпцыя несъмяротнай душы: у большасці рэлігій;
- ідэя культурнай спадчыны: мэцэнаты, фундатары, пісьменнікі, навукоўцы, паэты — стварыць тое, што цябе перажыве.

Высокая самаацэнка звязаная з большай супраціўляльнасцю страху съмерці: калі нам нагадваюць пра съмерць, мы актывізуемся, каб лепш адправядцаць уласнаму ўяўленню пра «лепшую версію сябе» або стандарты той культуры, у якой мы жывём.

Калі ёсьць напамін пра съмерць, людзі стражэй асуджаюць іншых людзей, мацней падтрымліваюць грамадскія догмы і ваенныя дзеяньні, больш схільныя да ксенафобіі і фанатызму, часцей галасуюць за «важака», актыўнага лідэра, які пакарае ворагаў. Менавіта таму перадвыбарнае запалохванье — гэта выпрабаваны інструмент дыктатараў. Калі нагадаць сабе пра съмерць, мы пачынаем лепш ставіцца да тых, хто падо-

бны да нас (месцам пражываньня, колерам скуры, поглядамі і інш.), і больш агрэсіўна — да чужынцаў. Дарэчы, гэтак жа дзейнічае і гармон аксытатацын.



Калі нагадаць пра съмерць тым, хто курыць, яны пачынаюць яшчэ больш куриць. Курцы ўспрымаюць цыгарэту як частку Я-образу, таму пасъля лекцыі аб съмяротнай небясьпецы курэння зачыгаюцца глыбей і кураць часцей.

Калі разважаець пра съмерць не абстрактную, а асабіста сваю, то прайяўляеца іншы эффект. Тады людзі паводзяцца больш альтруістична, часцей прымаюць рашэнні аўтадонарстве і становіцца больш адкрытымі да аўтамеркавання ўласных проблемаў. Напамін аб съмерці стымулюе паводзіны, звязаныя з умацаваннем здароўя: людзі часцей звязаюцца да лекара або праводзяць самодыягностыкі, пачынаюць больш трэніравацца, але толькі ў тым выпадку, калі спорт звязаны з іх самаацэнкай. Цікава, што ўскосныя намёкі на канечнасць жыцьця актывуюць пачуцьцё гумару.

Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што ўскосныя намёкі на съмерць могуць узмацняць альтруізм. Так, двое актораў падыходзілі да мінакой 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-рэаніматолягам, а пасъля гэтага пісаў дысэртацыю з выкарыстаннем паталягаанатамічнага матэрыялу, то часта сустракаўся са съмерцю і паміраннем. Як было напісаны 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 ўсьвядомленасць і натхняць на бездакорнае пражыванье цяперашняга моманту з усёй магчымай любоўю і воляй да жыцьця.

### Пытаныні і заданыні

1. Які сълед пасъля сябе вы хацелі б пакінуць?
2. Ці думаеце вы часам пра сваю съмерць?

3. Як вы рэагуеце на напамін пра съмерць?

## Сацыяльны статус

### 1. Воля да сілы

Старажытнагрэцкі філёзаф Плятон напісаў: «Найвялікшае добро — здароўе, на другім месцы — прыгажосьць, на трэцім — ба-гацьце». З тых даўніх часоў людзі не асабліва зъмяніліся: як толькі чалавек здавальняе ба-завыя патрэбы ў ежы і съне, ён пераключаецца на здавальненіне сваіх сацыяльных запа-трабаваньняў. Но для нас, як істот сацыяльных, больш высокі статус значыць большы доступ да рэурсаў, а значыць і большую іма-вернасць выжываньня. Думкі пра кар'еру, дастатак і зьдзязьненіні заўсёды прыемныя і матывуюць нас.

Калі ўзяць самага зацюканага пеўня і пры-ляпіць на ягоную галаву буйны яркі грэбень, то яму адразу пачынаецца саступаць першое месца ля кармушкі і аказваць знакі ўвагі. Тэма павышэння сацыяльнага статусу для людзей таксама неймаверна важная, а лю-быя пагрозы статусу, нават уяўныя, успры-маюцца вельмі гостра. Нават намёк на тое, што “мы не крутыя, некампэтэнтныя”, моц-на хвалюе, выклікаючы “статусную трывож-насць”.

*Будучы на падпітку, навакольныя толькі і гавораць, што пра свой або чужы статус: “Ты мяне паважаеш?”, “Ты ведаеш, хто я?”, “Ты ве-даеш, хто мае сябры?”*

Сацыяльны статус — гэта становішча чала-века ў грамадстве, адзін з найважнейшых рэ-сурсаў здароўя. Эвалюцыяна ў нас выпраца-валіся дастаткова дакладныя мэханізмы ацэ-нкі статусу як іншых людзей, так і свай-го, мы аўтаматычна мяняем свае паводзіны ў залежнасці 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 ка-рыстаецца аўтарытэтам, вашае меркаванье мае значэньяне. Калі вы гаворыце, вас уважліва слухаюць і глядзяць на вас. Ва-шыя прапановы падтрымліваюць і прыма-юць аргумэнтацию. Вас лічаць небяспечным і крыху пабойваюцца, вы можаце пас-таяць за сябе і, у выпадку неабходнасці, на-несці страты ворагам і супернікам. Вы робі-це шмат карыснага і незаменным для кама-нды. З камандай вы на адной хвалі, кажаце “мы” і разумееце пачуцьці іншых. Вы вытры-мліваецце канфліктныя сітуацыі і ня схіль-ныя імгненна саступаць. Вы адчуваеце сваё права выказваць і мець меркаванье, даваць свае адзнакі і абараняць свае асабістыя каш-тоўнасці. У вас добрая самаацэнка, вы на-ват здаяцца сабе вышэйшымі і мацнейшы-мі, чым ёсьць насамрэч. У стрэсавай сітуа-цыі вы трymаеце паставу і паднятую ўгару галаву. Вам, у прынцыпе, здаецца, што на-вакольныя глядзяць на вас з захапленнем і ўхвалай. Пасолья стрэсу вы хутка супакойва-ецеся і любіце мірыцца і дамаўляцца.

Калі ў вас ніzkі сацыяльны статус, то за-важыць гэта таксама даволі проста. Калі вы гаворыце, вас ня слухаюць і на вас не гля-дзяць. Вашым меркаваньнем грэбуюць ці за-бываюць пра вас. Калі вы нешта прапануе-це, гэта рэдка сустракае разуменне і заці-каўленасць. Іншыя ўспрымаюць вас як пу-хнатага і бяскрыўднага чалавека, які ня можа нашкодзіць. Вас лёгка замяніць у кале-ктыве, бо нічога важнага вы ня робіце. У размове вы часцей гаворыце «я», сфакуса-ваныя на сваіх унутраных перажываньнях. Зь цяжкасцю вытрымліваецце позірк, аддае-це перавагу адыходу ад канфліктных сіту-

ацый: лягчэй падпараткавацца, чым адстойваць свае ідэі. У канфліктнай сітуацыі вам хочацца схавацца, съціснуцца, скіліць галаву, каб вас не заўважылі. Вы байцеся ацэнываць, прыслухоўваецца да думак іншых ды ідзяще “ў іх на шворцы”. У вас нізкая самаацэнка, вы здаяцесь сабе маленъкім і слабымі, і ёсьць адчуваньне, што навакольныя глядзяць на вас з падазрэннем ці няўхальна. Канфлікты надоўга выбіваюць вас з каляіны, і вам складана аднавіцца.

У розных культурах і розных клясах стаўленыне да павышэння статусу прыкметна адрозніваецца. Але шлях героя, пераадленыне сябе і сваіх страхоў, разывіцьцё на выкаў, дарога да лідерства — 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 зрезаў усе высокія каласы на полі, падраўняўшы яго. Так і таталітарныя рэжымы імкніца ўсярэдніваць грамадзян. Войны, рэпрэсіі, культ бедных і прыгнечаных, страх падацца заможным пад пагрозай рэпрэсій за доўгія гады глыбока ўеўся ў съядомасць людзей. Мне расказвалі, што ў вёсках сяляне стараліся пабудаваць дом горш, чым маглі і хацелі, каб не прыцягваць да сябе ўвагу, баючыся раскулачваньня. Такая адваротная сэлекцыя пасяяла страх вылучацца, страх зарабляць, страх публічнасці. Выраз «ты што, самы разумны?», на жаль, у нашай культуры часцей зъяўляецца абразай, а не кампліментам.*

!  
Як толькі мы задавальняем базавыя патрэбы, пераключаемся на задавальненьне сваіх патрэбаў сацыяльных. Больш высокі статус значыць большы доступ да рэурсаў, а значыць — і большую імавернасць выжываньня.

Наша адгукацыя, прафесійная кар'ера, узровень даходу, прывабнасць і посьпех упłyваюць на ўсе сфэры жыцьця. Але праста імкніньне да ўлады разбуральнае — статус нараджаецца з нашых рэальных навыкаў і дзеяў, а спробы пераканаць іншых у сваёй крутасці выклікаюць адно насымешкі. 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 выключнасці астатніх.

Імкненіне да ўлады, адгукацыі, прыгажосьці й багацьця — гэта прыродны базавы інстынкт, і ў ім німа нічога ганебнага. Ня трэба слухаць тых, хто пераконвае нас заставацца паслухмінымі ці пакорлівымі, верыць «багатым дзядзькам», вызначае за нас наш лёс. Дзейце актыўна і верце ў сябе. Станавіцесь мацнейшымі, разумнейшымі, багацейшымі і ўпльковейшымі, гэта палепшыць ваше здароўе і падоўжыць жыцьцё.

Кампанэнты статусу звязаныя адзін з адным і актыўнуюць адзін аднаго. Так, цяпер структура стройнага і падцягнутага цела зъяўляецца адным з ключавых паказынікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманьне статуту адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статуту залежыць і камунікацыя, і разъмер-каваньне рэурсаў. Мы жывём у час багацьця рэурсаў і магчымасцяў. Нам ня трэба малаціцца зь іншымі людзьмі за драбкі ежы, выракаючы іх на голад. У сьвеце ёсьць мильёны нішаў, дзе мы можам быць паспяховы-мі. Мы можам канкуруваць і самі з сабой — становячыся лепшымі за сябе ўчорашніх, кідаючы выклік самому часу.

## Пытаньні і заданьні

1. Як вы ставіцесь 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 герархія

Усе мы падсъядома вельмі дакладна ўмем вызначаць статус па вонкавым выгляду, паставе, голасу, міміцы і да т. п. Нават па фатаграфіі з ablіччам — без кантэксту адзеньня, аксесуараў і інтэр’еру — мы можам ацаніць яго. З чаго ж складаецца статус? Ён уключае становішча ў грамадстве, узровень адгукацыі, улады, даходу і шэраг іншых паказынікаў. У чалавека ёсьць як прыроджаны статус (пол, раса, нацыянальнасць і да

т. п.), так і набыты, які дасягаецца з дапамогай асабістых намаганьняў. Статус шчыльна звязаны з выжываньнем і ўзроўнем стрэсу, а добры прыбытак дазваляе комфортнай жыцьцю, лепей харчавацца, больш часу надаваць здароўю і выгляду, вытрачаць сродкі на даражэйшае лячэнье і т. п.

### Першарадны статус

У кожнага чалавека ёсьць свой першарадны статус — той, які, у асноўным, вызначае ягонае кола камунікацыі і шэраг іншых статусаў, так званы статусны набор. Першарадны статут чалавека часьцей за ўсё звязаны зъ яго працай і складаецца зъ 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 інтэрсах і да т. п. Часам можа ўзынікаць статусная несумеснасць, калі ў адной групе чалавек займае высокі ранг, а ў іншай нізкі.

### Адносны статус

Для чалавека яго адносны статус у групе нашмат важнейшы, чым абсолютны. У даследаваньнях людзі згаджаліся мець меншы ўзровень даходу ці менш прывабны выгляд, калі пры гэтым у навакольных будзе яшчэ менш грошай. І не згаджаліся на сітуацыі, дзе яны становіліся б багацейшымі ці прыгажэйшымі, але ў асяродзьдзі яшчэ багацейшымі і прыгажэйшымі.

*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 большасць атачэння мае вышэйшы статус, ды да таго ж і прыроджаны, могуць быць шкодныя для здароўя.

Калі б вы нічога не мянілі ў сваім жыцьці, але былі акружаны людзьмі з ніжэйшым статусам, то ваш узровень стрэсу звышкінне б, а працягласць жыцьця — павялічылася. Такім чынам, нашмат важней, як ацэньваеце сябе вы і навакольныя — вас. Калі вы лічыце сябе багатым — усё выдатна. Калі вы багатыр, але баіцесь ўсё страціць, ці вашыя сябры зарабляюць на парадак вышэй, то та-

ды гэтыя гроши наўрад ці пойдуць вам на карысць.

Суб'ектыўны статус — гэта ўнутранае адчуваньне сваёй значнасці і ўлады. Уплыў суб'ектыўнай ацэнкі сацыяльнага статусу на здароўе і працягласць жыцьця большы, чым у аб'ектыўнай. Чалавек з высокім становішчам, але пакутамі ад адчуваньня сваёй нікчэмнасці, магчыма, будзе мець больш рызыкаў для здароўя, чым бяздомны ў начлежцы, які карыстаецца аўтарытэтам і ўладай.

Невыпадкова такая, здавалася б, неадаптыўная копінг-стратэгія, як самаўзвышэнне, валодае карысным узьдзеяннем на здароўе. Але стварэнне ілюзій — гэта як абязбольванье, якое ня лечыць, а толькі маскіруе сымптомы і пасуе адно для часовых мер.

### Першабытная роўнасць

Людзі маюць некалькі стратэгіяў арганізацыі ўзаемадзеяння ў групах. Найстаражытнейшая праграма — гэта герархія, сацыяльная лесьвіца з вызначэннем выразнага становішча кожнага чальца. Пры гэтым прасоўваньне магчымае толькі з дапамогай барацьбы. Але з пункту гледжаньня эфэктыўнасці такія праграмы ня надта адаптыўныя і захаваліся ў сучасным сьвеце адно ў сілавых ведамствах.

*Калі ў старажытных зьявіліся віды зброі, здольныя забіць на адлегласці, — такія як дзіда і лук, — то грубая фізычная сіла стала мець менишае значэнне, і людзі пачалі дамаўляцца. Нашия продкі, у адрозненіі ад іншых прыматаў, навучыліся дзеяць кааліцыямі, выпрацоўваць агульныя пляны дзеяй. Аўтарытэт у плямёнах грунтаваўся на прынцыпе роўнасці без падпарядкованьня аўтарытартаму лідэру. Такая салідарнасць племя была важная, бо індывидуальнае супрацьстаянне важаку, вядома, небяспечнае.*

Эгалітарызм, або роўнасць, узынікшы ў паліянічных-зьбіральнікаў, стаў часткай чалавечай культуры. Сфармаваліся плюралістичныя мадэлі, пры якіх людзі дамаўляюцца дзеяць, датрымліваючыся правілаў і захоўваючы павагу адна да аднаго.

### Герархія

Тым ня менш старажытныя інстынкты працягваюць моцна на нас упłyваць. У сучасным грамадстве людзі, трапляючы ў гру-

пы, аўтаматычна арганізуюцца ў сацыяльныя структуры. Умоўна можна вылучыць альфа-паводзіны, бэта і амега. Становішча чалавека ў герархіі залежыць ад прыроджаных якасцяў (напрыклад, генетыка і ўзорвень унутрычэраўнага тэстастэрону) і яго навыкаў (стрэсавостойлівасць, сацыяльныя навыкі і інш.). Некаторыя людзі марнуюць усе сілы на прасоўваньне уверх па сацыяльнай лесьвіцы, 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 трывале 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 герархіі, калі ідзе жорсткая канкурэнцыя, адрознівацца — гэта значыць кінуць выклік вожаку. Выклік мае на ўвазе бітву да съмерці або выгнанье таго, хто праиграў, са зграй, як гэта бывае ў малтаў. У такім разе быць амэгай выгадна, бо гэта дапамагае выжыць.*

Альфы імкнуща актыўна ўпрыгожваць на навакольны съвет, правакуюць канкурэнцыю ды імкнуща да перамогі, прайўляюць актыўную агрэсіўнасць. Для альфы характэрны прыўзыняты настрой, харызматычнасць, паблажлівасць, просталінейнасць, выклік, паядывнак па ясных правілах і сумленнасць. Альфы намагаюцца максімальна пашырыць свой уплыў і нарасціць сваю сілу. Пры гэтым альфы эгаістичныя, могуць быць асацыяльнымі і дэструктыўнымі, адмаўляюцца падпарадкоўвацца правілам, калі самі не зацікаўленыя ў іх выкананьні. Бяруць на сябе адказнасць, ствараюць нешта арыгінальнае і ўнікальнае, імкнуща стаць незалежнымі ад свайго асяродзьдзя і яго ацэнак.

Амэгі больш заклапочаныя тым, каб лепей пачувацца і рабіць уражаньне на навакольных, ім вельмі важна тое, як яны выглядаюць збоку. Пазбягаюць канкурэнцыі і дазваляюць іншым быць актыўнымі, адмаўляюцца мяняць нешта ў навакольным съвеце і складзенай систэме правілаў. Амэгі маюць дрэнную сацыяльную інтуіцыю. Для іх характэрны эмакцыйная нестабільнасць, трывожнасць, нежаданьне даваць свае асабістасці ацэнакі ці прытрымлівацца вызнача-

ных прынцыпau. Больш схільныя да пасіўнай агрэсіі, нынцыя ці абурэння, лічаць сябе ахвярай. Да станоўчых бакоў амэгаў можна аднесці дысцыплінаванасць, неканфліктнасць, сціпласць і падпарадкованье правілам. Яны імкнуща быць як усе, залежаць ад калектыву і прытрымліваюцца чужых правілаў. Пры гэтым паставяна абсякаюць тых, хто спрабуе вылучыцца ці мае меркаваньне, адрознае ад меркаваньня 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 імкнуща забяспечыць сабе камфоркт праз пазітыўнае асяродзьдзе, стварэнне ілюзіі лідэра праз съвіту, 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.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ацэнъваеце вы самі розныя ідэі, рэчы і людзей ці імкніяся спачатку даведацца чужое меркаваньне?

2. Які ваш першарадны статус? Якія яшчэ статусы ў вас ёсьць? Як вы сябе ацэнъваеце суб'ектыўна і ці адрозніваеце гэтая ацэнка ад меркаваньня навакольных?

3. Ці лёгка вам вытрымліваць сутыкнені і канфлікты?

### 3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца 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 мычаста недаацэньваем.

Сацыяльны статус упрыгожвае на стан здароўя мноствам спосабаў. З аднаго боку, гэта доступ да лепшай мэдыцыны, умоваў жыцця (паветра, дом, шум), меншы ўзорвень стрэсу, больш здаровы лад жыцця і сацыяльнага асяродзьдзя і т. п. У даследаваннях

вывучаюцца канкрэтныя мэханізмы ўплыву сацыяльнага статусу на актыўнасць сымпатаадрэналавай систэмы, імуннай систэмы і нават актыўнасць генаў.

### Мозг і статус

Сацыяльны статус пачынае ўплываць на нас з самага дзяцінства, нават нараджэнье ў беднай сям'і аўтаматычна павялічвае рызыку для здароўя. Дзеци зь бяднейшых сем'яў горш вучацца, іх маўленьне разъвіваецца павольней. Ніzkі сацыяльны статус бацькоў упływaе на мозг: вядзе да зьмены абмену сэрatanіну, што павялічвае рызыку дэпрэсіі, павялічвае актыўнасць мігдалападобнага цела, а гэта, у сваю чаргу, павялічвае трывожнасць і зъмяншае стрэсаўстойлівасць. У дзяцей, бацькі якіх атрымалі вышэйшую адукцыю, плошча кары галаўнога мозга на 3% большая ў параўнанні з дзецьмі, бацькі якіх вышэйшай адукцыі не атрымалі.

Павышэнне статусу, атрыманыне славы і прызнанні — гэтае пачуцьцё любяць усе людзі ва ўсім съвеце. Рост статусу павышае ўзровень дафаміну, сэрatanіну і тэстастэрону, а картызол пры гэтым зьніжаеца.

Калі ўзровень дафаміну ў галаўным мозгу павялічваецца, чалавек ясьней думае, у яго вышэйшыя актыўнасць прэфрантальнай кары, нэўраплястычнасць і кантроль эмоцыяў, канцэнтрацыя. Гэта робіць яго яшчэ больш актыўным, фармуючы станоўчу зваротную сувязь, як у прымаўцы: “Бедныя бяднеюць, а багатыя багацеюць”.

### Стрэс

Чым ніжэй статус, tym вышэй узровень АКТГ і картызолу. Людзі зь ніzkім статусам больш нэрвовыя, горш спраўляюцца са стрэсам і мацней на яго рэагуюць. Людзі з больш высокім статусам адчуваюць большы ўзровень кантролю і ўлады, а значыць лягчэй даюць рады стрэсу і лепш вядуць справы. Стрэсаўстойлівасць дазваляе рабіць тое, чаго баісьцца, выходзіць з зоны камфорту.

Пры ўзьдзеянні аднолькавага стрэсара пульс пачашчаеца мацней у тых, у каго ніжэйшы статус. Ніzkі статус звязаны зь вялікай колькасцю адмоўных эмоцыяў, бо наймацнейшым нэгатыўным мэханізмам дзеяння беднасці зьяўляеца пастаянны стрэс, часта некантраліраваны. Больш высокі

сацыяльны статус звязаны як з меншым узроўнем трывожнасці, так і з ніжэйшим узроўнем запалення ў арганізме.

### Перамога

Перамога ня толькі павышае ўзровень тэстастэрону, але і павышае адчувальнасць розных аддзелаў мозгу да ўзьдзеяння тэстастэрону. Любая перамога — у шахматах, у відэагульні або ў бізнэсе — павышае ўзровень тэстастэрону.

*Перамога павялічвае шчыльнасць рэцептараў тэстастэрону ў ядры ложа канчатковай палоскі, што ўпływaе на сувязь прэфранталькамігдаліна, і ў дафамінавых структурах (прылеглае ядро і вэнтрапіальная покрыўка), што павялічвае выдзяленыне дафаміну ў адказ на павышэнне тэстастэрону.*

Сацыяльны градыент — гэта адрозненіні ў стане здароўя, звязаныя са зьменай становішча на герархічнай лесьвіцы. Даведзена, што статус — гэта незалежны чыннік рызыкі хваробы. Чым ваш статус вышэйшы, tym меншая рызыка дэпрэсіі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Пры ніzkім статусе сардэчна-сасудзістыя хваробы пачынаюцца раней і працякаюць больш агрэсіўна — такім людзям патрабуеца і больш старанае лячэнне.

У пераможцаў раны гояца хутчэй — гэта было вядома яшчэ ў античныя часы. Да съледаваньня на малпах пацвердзілі, што гэта сапраўды так.

### Парадокс шкоды алькаголю

Бядняк — адэпт здаровага ладу жыцця хварэе часцей за пітушчага багацея-курца. Вядома, што людзі з высокім і ніzkім сацыяльна-эканамічным статусам п'юць аднолькава, але рызыка съмерці, звязаная з ужываннем алькаголю, вышэйшая ў ніzкастатусных.

Пры вывучэнні сардэчна-сасудзістых хваробаў высъветлілася, што багатыя высокаадукаваныя амэрыканцы, якія п'юць, кураць і не займаюцца спортом, радзей пакутуюць на сардэчна-сасудзістыя захворваньні, чым бедныя неадукаваныя амэрыканцы, якія робяць тое ж самае. Колькасць інфарктаў і інсульттаў у бяднякоў, якія займаюцца спортом, не курылі і не пілі, аказалася нават вышэйшай, чым у багацеяў з усімі чыннікамі рызыкі.

**Імунітэт.** Нізкі статус сёньня — гэта не прысуд. Статус мяніеца хутка, разам з ім мяніеца і яго ўплыў на здароўе. Змяненьне статусу ўпłyвае на актыўнасць каля тысячи генаў. Даведзена, што павышэнне сацыяльнага статусу можа зъмяніць нашу імунную сістэму, зьнізіць канцэнтрацыю гарманоў стресу і паменшыць запаленіне.

! Навукоўцы могуць вызначыць месца макакі ў герархіі нават па аналізе яе крыві.

У дасьледаваньні навукоўцы крапалі добраахвотнікам у нос вірус грыпу або рынавірус і адпраўлялі іх на карантын. Аказала ся, што чым вышэй чалавек ацэніваў (суб'ектыўна) сваё сацыяльна-еканамічнае становішча, тым менш у яго была рызыка заражэння. Магчыма, гэта звязана з тым, што больш высокі статут спалучаны з лепшым сном, меншым стресам і лепшым станам імунітэту.

### Працягласьць жыцця

Невыпадкова кажуць, што найлепшы герапратэктар — гэта багацьце. Самыя вялікія і дарагія помнікі стаяць на магілах доўгажыхароў.

У ЗША розніца ў працягласьці жыцця паміж багатымі і беднымі перавышае 15 гадоў для мужчынаў і 10 гадоў для жанчынаў. Цікава, што ў бяднейшых краінах зь меншым узроўнем няроўнасці такай моцнай розніцы няма.

Ацэнка біялягічнага ўзросту ў блізьнятаў паказала, што няўдалая ў жыцці сястра-блізня на 7 і больш гадоў была біялягічна старэйшая за свою пасьпяховую сястру. Сярод актораў Галівуду даўжэй жывуць уладальнікі Оскара — у сярэднім на 3 гады. Усяго толькі 4 гады беднасці на працягу жыцця ўжо прыводзяць да заўчастнага старэння, што прайяўляецца ў горшых паказыніках тэстаў на трывашчасць.

### Пытаныні і заданыні

1. Ня зайдрасць, а натхненьне. Хто зь людзей з высокім статутам вас натхніе? Як яны яго дамагліся?

2. Пачніце весці дзёньнік перамог. Запішыце і перажывіце зноў усе вашыя дасягненіні.

3. Зрабіце сабе куток пераможцы. Зьбярыце ўсе граматы, дыплёмы, фота, усе доказы паспяховасці з самых ранніх гадоў.

### 4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу

Нізкі статус выракае нас на нізкія даходы, адсутнасць магчымасці выбіраць працу, асяродзьдзе, способ баўле́ння часу. Адчуваныне безвыходнасці, якое ўзынікае пры немагчымасці зъмяніць свой статус, штурхае на пошуке дафамінавай «халавы»: людзі больш кураць, п'юць і ў цэлым меньш клапочыцца пра здароўе, іх гарызонт плянавання звужаецца. Навошта ж жыць, калі надзея няма? Нізкастатусныя людзі часцей сутыкаюцца з прыніжэннем і ціканьнем, у іх часцей узынікаюць кагнітыўныя парушэнні, сардечна-сасудзістыя захворванні, зьніжэнне фэртыльнасці.

! Высокі сацыяльны статус — гэта ня проста карысна, але яшчэ й вельмі прыемна.

Чешыць нават надзея на павышэнне статусу. Невыпадкова людзі так любяць гісторыі пра папялушак і супергерояў, гэтая тэма ёсьць у мностве літаратурных твораў. Зрешты, ня трэба занадта імкнуцца. Існуе эфект “поўнага правалу”, сутнасць якога ў тым, што той, хто памыляецца ў часам робіць глупствы, больш падабаецца людзям, чым той, хто не памыляецца ніколі.

Яшчэ з античных часоў слава — гэта рухальная матывацыя герояў.

З даўніх часоў людзі любяць рассказваць гісторыі, у якіх звычайны чалавек становіцца героем. Як правіла, гэта чалавек зь нізкім статусам, які атрымлівае заданьне і залучаецца ў ланцужок падзеяў. У працэсе ён атрымлівае дапамогу, праходзіць навучанье ў мудраца ці багіні, пераадольвае чараду спакусаў і выпрабаванняў, у працэсе чаго атрымлівае досьвед. Затым адбываецца фінальная бітва са злом, смерць і ўваскращэнне героя ў іншасцівеце. Пасъля 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 вучать нас, што для падвышэння статуту трэба пастарацца!

## «Візуальны статус»

У шматлікіх плямёнах паляўнічых-зьбіральнікаў правадыру важней раздаваць падарункі і ежу, каб здабыць павагу супляменынікаў, а не назапашваць іх для абмену ці продажу. Пошук павагі і прызнаныня — гэта частая рухальная сіла нашых учынкаў. Чым ніжэйшы статус, tym мацней хочацца яго ўзыняць. А вось людзі з больш высокім статусам адчуваюць меншую неабходнасць яго даводзіць. Так, чым ніжэйшы статус, tym мацней мужчына заклапочаны давядзеннем мужнасці і нават часцей ходзіць у спартовую залю.

Ніzkі статус суправаджаецца адчуваньнем безвыходнасці і штурхае нас на пошуки лёгкіх спосабаў атрыманыня задавальненія — альлаголь, наркотыкі і інш. Мы менш клапоцімся пра сябе і сваё здароўе, бо навошта жыць, калі надзеі няма?

Паняцьці “сіла” і “статус” не заўсёды ідэнтычныя. У ідэальным съвеце ўнутраная сіла чалавека (рэальны кантроль каштоўных рэурсаў і ўменыня) звязаная зъ ягоным статусам (павага, якую чалавек атрымлівае ад іншых пры дэманстрацыі сваіх навыкаў). Але статус можна хутка падняць з дапамогай адмысловых дэмантратыўных сыгналаў, як біялягічных, так і сацыяльных (“крутое аўто”, “улывовыя сябры” і інш.). Калі чалавек пачуваеца бясьсілым, то ён спрабуе гэта кампэнсаваць, звяртаючыся дзеля павышэння сацыяльнага статуту да мноства пацешных рэчаў. Напрыклад — купля рэчаў большага памеру для візуальнага павелічэння цела.

Велізарная хата, велізарны тэлевізар, велізарная машина — усё гэта спробы дэмантрацыі статуту. Вельмі часта людзі зъ ніzkім статусам яшчэ больш пагаршаюць свой фінансавы стан, спрабуючы зрабіць уражаныне на навакольных, павялічваючы свой “візуальны статус” — максімум дарагіх упрыгожанняў і адзенінья, нават калі гэта недарэчна і выглядзе вульгарна. Людзі кампэнсуюць ніzkі статус шопінгам, пераяданьнем і гатовыя дзеля гэтага браць крэдыты.

Даследаваныні паказваюць, што калі штучна прынізіць статус чалавека, то ён гатовы заплаціць вялікую суму за “прэстыжныя” тавары. Чым вышэйшы ў пакупніцы даход, tym зъ меншым памерам лагатыпу яна выбірае трабу.

Эксперыментальнае зыніжэнне статусу і выкліканье бясьсільля ў чалавеку прыводзіла да того, што ён выбіраў вялікія порцыі ежы, асабліва ў прысутнасці іншых. Людзі з высокім статусам выбіралі меншыя порцыі пры любых абставінах, бо няма патрэбы дэманстраваць тое, у чым яны і так упэўненыя. Чаму? У старажытнасці той, каму даставаўся большы кавалак і ў каго было больш тлушчу, лічыўся лепшым паляўнічым. Зъ іншага боку, гэта форма дэмантратыўнага спажываныня. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя, і часта нашыя дзеі можна зразумець адно праз прызму міжасобасных камунікацыяў і герархічных пасылаў.

## Ня верце

Цікава, што дамінаваныне ў групе і кампэтэнтнасць могуць быць зусім не звязаныя. Але нашыя кагнітыўныя скажэныні працујуць так, што слова любога чалавека з больш высокім статутам здаюцца нам праўдзівымі, і мы схільныя яму давяраць. Мы нават лепш распазнаём эмоцыі на тварах высакастатусных людзей, чым нізкастатусных. Статус іншых упłyвае на тое, будзем мы рызыкаваць ці не. Вельмі часта аўтарытэты прыгнятаюць нас: сустракаючы старэйшых па статусе, мы неу́сьвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі. Крытычна адсочвайце сваё жаданыне падпарадкованца чужому статусу, пераадольвайце яго.

Паказальны эксперымент зъ дзъюма клеткамі з малпамі, у адной зъ іх — альфа-самец, у іншай — амэга. Калі амэгу пакласці банану клетку, то ён будзе баяцца ўзяць яго, асьцерагаючыся адплаты. Але калі завесіць клетку з альфай тканінай, то амэга спакойна есьць банан.

## «Стварэныне я дрыготкае або права маю?»

Калі мы расьцём у спрыяльным сацыяльным асяродзьдзі, то літаральна ўбіраем яго і, у залежнасці ад набытага статуту, парознаму рэагуем на сітуацыі. Людзі з высокім статутам у глыбіні душы ўпэўненыя, што могуць прэтэндаваць на тое, што належыць ім па праве. Пры ніzkім статусе ў чалавека няма ўпэўненасці, што ён наогул можа прэтэндаваць на больш высокі заробак або пасаду, ён як бы падзяляе ўсе магчымасці

на “тэта дазволена мне” і “тэта недапушчальна для мяне”.

Для многіх людзей статуснай праблемай зъяўляецца іх заніжаная самаацэнка. Калі ў вас таксічнае асяродзьдзе, якое падрывае ўпэўненасць у сабе, то важна зъмяніць яго на спрыяльнае. Важна перастаць выкарыстоўваць у свой бок нэгатыўны стыль звароту (лайць, ненавідзець сябе, абзываць ці мець нэгатыўныя ўсталёўкі), а акрамя гэтага — сабраць набор пазитыўных уяўленняў пра сябе (у чым вы добрыя, якія ў вас ёсьць разыначкі, дасягненыні, хто і калі вас хваліў і да т. п.). Адзначайце і запамінайце ўсё добрае, што пра вас гавораць, а дрэннае не прымайце блізка да сэрца.

Высакастатусныя людзі вераць: усё, што ёсьць у съвеце, прызначана для іх, і яны могуць гэтым карыстацца і могуць вырашыць любую задачу. Нізкастатусныя людзі лічаць, што магчымасці — гэта для іншых людзей, а яны гэтага нявартыя, і гэтыя задачы — невырашальныя ў прынцыпе.

У музеі, напрыклад, высокастатусныя 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 статутам чытаюць даведнік і спрабуюць зразумець, якую карціну лічыць добрый, а нізкастатусныя людзі наогул ня могуць ацаніць і выказаць сваё меркаванье. Нашыя кагнітыўныя скажэныні працуяць так, што слоўы любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі. Вельмі часта аўтарытэты душаць нас: мы неўсьвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі.

Такая ўпэўненасць праяўляеца ня толькі на ўзроўні думак, але й на ўзроўні цэла. Больш высокі статус і ўзровень дафаміну робяць чалавека расслабленым, забясьпечваюць добры цяглічны тонус, што вядзе да лепшага валоданьня целам, прыгожай паставы, плястычнасці рухаў. Іх дэманструюць свободныя позы, упэўненасць у сабе. У сваю чаргу нізкі статус — гэта нязграбнасць і заціснутасць.

Манэра тримацца — гэта агульнае ўражанье ад становішча галавы, позірку, паставы і хады. Уладная манэра паводзіцца, узнаўленыне моцных позаў вядзе да таго, што чалавек аўтаматычна прымярае на сябе пазыцыю лідэра. Моцныя позы звязаныя з большай стрэ-

саўстойлівасцю, меншым узроўнем карты-зolu і вялікім — тэстастэрону.

Вышэйшы статус дазваляе лягчэй рызыка-ваць: у выпадку посьпеху дасягаеца яшчэ больш высокі статус, а калі здарaeцца няўдача, дык усё адно застаеца запас магчымасцяў. Калі ў чалавека ёсьць першапачатковы запас, то можна доўга шукаць і эксперыментаваць, таму высокастатусныя людзі не баяцца прайграць. А калі чалавек адчувае, што ў яго мала сілаў і магчымасцяў, то ён не рызыкуе і выбірае больш сціплы, але надзейны варыянт.

*Праўда, чым надзейнейшы варыянт, тым меншай магчымасць вялікага выйгрышу.*

Чым менш рэсурсы, тым часцей чалавек живе адным днём, бо пры стрэсе галоўнае — выжыць! Нізкастатусныя людзі часта бестурботныя, бо ў іх нізкі гарызонт плянаваньня: заробленыя грошы марнуюць на забаўкі, а не інвестуюць у будучыню. Людзі, якія выраслі ў такім асяродзьдзі, маюць мала шанцаў падняцца вышэй, і нават калі ў іх зъяўляеца больш грошай, то яны працягваюць распараўджацца імі як бедныя. Прывклады лятарэяў паказальныя — практична ўсе лёсікі спусцілі свае мільёны і аказаліся больш няшчаснымі, чым да выйгрышу.

### Выпрабаванье мядзянымі трубамі

Выпрабаванье ўладай — самае цяжкае. Калі непадрыхтаваныя людзі выпадкова прыходзяць да ўлады — без паступовага ўзыходжаньня, а ў выніку прызначэнняў або крызісу, — улада можа сказіць іх карціну съвету і прымусіць пакутаваць тых, хто апынуўся ніжэй у герархіі. Павышэныне статусу павышае веру ў сваю асаблівасць, абранасць і свае рашэныні, якія здаюцца адзіна слушнымі. Кіраунікі лепш разумеюць эмоцыі іншых людзей, але яны ж адчуваюць менш эмпатыі да іх.

Нэўрабіёлагі нават кажуць пра «сындром ганарыстасці» ці гібрыс-сындром. Тыя, хто знаходзіцца доўга ва ўладзе, часта паступалі так, як людзі з чэрапна-мазгавой траўмай: яны былі імпульсіўныя, схільныя рызыка-ваць, страчвалі эмпатию, выяўлялі самадзейнасць, ігнаравалі здаровы глузд. Чым даўжэй знаходзіцца чалавек ва ўладзе, тым ён мацней страчвае контакт з рэальнасцю, адчувае больш пагарды да астатніх людзей,

праяўляе больш некампэтэнтнасці і паступова страчвае контакт з рэальнасцю.

Як слушна кажуць, «улада разбэшчвае, а абсалютная ўлада разбэшчвае абсалютна». У багатых людзей зь цягам часу таксама выявляеца дэфармацыя асобы: чым багацейшы чалавек, тым больш ён схільны хлусіць і парушаць закон, браць і даваць хабары і ўхваляць неэтычныя паводзіны.

*Больш высокі статус павялічвае схільнасць да рызыкі, у тым ліку ня толькі ў новых праектах, але й у агрэсіі да навакольных, і нават рызыкі неабароненага сексу.*

### Пытаныні і заданыні

1. Зъ якім герайчным пэрсанажам вы сябе асацьюеце? Чаму?

2. Ці часта вы завышаеце свае здольнасці і спрабуеце пусыціць пыл у вочы? Памятайце, што гэта можа выклікаць нэгатыўную рэакцыю навакольных.

3. Ці падабаеца вам камандаваць? Якія эмоцыі вы пры гэтым адчуваеце?

## 5. Праца і даход

Ваша праца і ўзоровень даходу — важная частка статусу. Першачарговы статус для большасці людзей — прафэсійны. Таму нізкая пасада, непрэстыжная малааплатная пазыцыя, страта працы, выхад на пэнсію зьніжаюць сацыяльны статус. А вось прэстыжная праца, павышэнне на пасадзе, прафэсійная кампэтэнтнасць павышаюць ня толькі статус, але й самаацэнку.

*Праца — гэта ня проста даход, але й статус, структураванье часу, калектыв, самайдэнтыфікацыя. Таму яе страта зъмяншае і задавленасць жыцьцём. Беспрацоў павышае рызыку заўчастнае съмерці на 63 %, прычым эфект мацнейшы для мужчынаў маладзейшых за 50 гадоў. На 60 % павялічваецца рызыка інсульту, у два разы частцей здароўе праблемы са здароўем, у тым ліку анкалёгія і псыхічныя захворванні.*

Статус, прама ці ўскосна, звязаны з вашымі рэсурсамі. Чым большымі рэсурсамі вы валодаеце, незалежна ад іх разнавіднасці — абаяньне, харызма, уплыў, улада, гроши, сіла, рэдкія навыкі або здольнасці, то бок усё тое, што адрознівае вас ад навакольных, — тым вышэйшы будзе ваш статус. Любыя дзе-

яньні, якія вядуць да росту вашае сілы й рэсурсаў, добрыя і карысныя.

*Нішэ пісаў, што «каштоўнасць — гэта найвялікшая колькасць 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 ўкладанье гарантуете вам абарону, доляд, здаровае харчаванье і лячэнье на працягу ўсяго жыцьця.



Падушка бясьпекі, нават пры адсутнасці вялікіх вытратай, дзейнічае заспакаяльна і дазваляе аптымістычна глядзець наперад. У іншай сітуацыі — зьмірыцца зь няпэўнасцю, бо лепшае, што можна зрабіць для будучыні, — трэніруваць сваю адаптыўнасць.

Што сказаць, калі нават просты мэханічны пералік грошай можа зьняць болевыя адчуванні, спрыяючы выдзяленню эндарфінаў. Нездарма Скрудж Мақдак (герой «Качыных гісторый», качар-мільярдэр) купаўся ў золаце! Павышайце свой узровень фінансавай пісьменнасці, заўсёды адкладайце частку прыбылку, пазбягайце крэдытаў і даўгоў. Фінансавыя крызісы цяжэй за ўсё ўпłyваюць менавіта на бедных, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, самагубстваў і да т. п.

У наш час звыклыя працы і тыпы занятысці перажываюць сур'ёзныя зьмены. Расьце доля анлайн-работы. Узмацняеца рассланьене ў даходах, зьнікае сярэдні клас. Рынак працы становіцца глябальнym. Аўтаматызацыя скарачае колькасць працоўных месцаў, а за наяўныя ўзрастает канкурэнцыя. Таму, імаверна, нам давядзеца на працягу жыцьця некалькі разоў мяняць прафэсію. Неўзабаве нам трэба будзе ня проста вучыцца, а перавучвацца.

### Soft skills

У такіх абставінах выйгрышным будзе валоданье адразу некалькімі навыкамі, спалучэнні якіх робіць вас унікальным спэцы-

ялістам. Запатрабаваным будзе і добрае вадоаныне мяккімі навыкамі (soft skills), або мэтакампэтэнцыямі. Яны ўключаюць у сябе адказнасць, уменыне самастойна расплянаваць і арганізаваць працу, камунікаціёнасць, адаптыўнасць, эмацыйны інтэлект, крытычнае мысьленне, крэатыўнасць, уменыне дзейніцаць у камандзе, лідэрства, гнуткасць, веданыне моваў, уменыне кіраваць праектамі, укараняць інавацыі, бачыць трэнды і апераджаць.

### Беднасць і здароўе

Калі добры даход абараняе ад хваробаў, то беднасць зьяўляеца адной з ключавых прычынаў пагаршэння здароўя. Беднасць шкодзіць мноствам спосабаў, пачынальна ад стрэсу і дрэннага харчаваньня да адсутнасці дастатковай мэдыцынскай дапамогі. Як трапна напісаў Пётр Сталыпін: «Беднасць — гэта найгоршае з рабстваў. Съмешна гаварыць людзям пра свабоду або пра свабоды. Спачатку давядзіце ўзорені ўх дабрабыту да той прынамсі найніжэйшай грані, дзе мінімальная задаволенасць робіць чалавека свабодным».

*Чым больш гадоў дзіця пражыло ў беднасці, тым мацнейшая стрэсавая нагрузкa і горшая працоўная памяць i IQ. Адмоўнае ўзъдзяяньне стрэсу прыводзіць да дысбалансу структураў мозгу, якія адказваюць за працэс самарэгуляцыі, вынік — больш частае спажываньне алькаголю, курэньне, ленасць, атлусыченне, дрэнны сон. Менавіта парушэнне самарэгуляцыі зьяўляеца крытычным чыннікам дзеяньня беднасці. Пры кепской самарэгуляцыі чалавек прымае кепскія рашэнні на працягу ўсяго свайго жыцця і перадае іх дзесям.*

Але ці заўжды гэта адбываецца менавіта так? Мы ведаем, што фізіялягічнае ўзъдзяяньне стрэсу шмат у чым залежыць ад яго ўспрыманьня чалавекам і магчымасці спрэвіцца зь ім. Калі ёсьць рэурс падтрымкі, то стрэс не выклікае раззвіцця вывучанай бездапаможнасці. У 1955 годзе Эмі Вэрнэр і Рут Сміт запусцілі дасьледаваныне, 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 атрымаеца нічога талковага.

Аднак 30% з групы рызыкі захавалі здароўе і дабіліся посьпеху ў жыцці, нягледзячы на цяжкае дзяцінства. Навукоўцы назвалі іх псыхіку “элястычнай” і змаглі вылучыць умовы такой адаптациі. Такія дзецы эмацыйна адключаліся ад проблемаў бацькоў, умелі актыўна вырашыць свае праблемы, былі экстравэртамі і больш размаўлялі зь іншымі людзьмі, маглі пазітыўна зірнуць на траўмальныя падзеі.

Гэтыя дзецы мелі больш крыніц эмацыйнай падтрымкі ад братоў і сясыёр, іншых людзей на працягу дзяцінства і падлеткавага пэрыяду. У іх была апора і ўзор для пераймання з бліжэйшага асяродзьдзя (настаўнік, суседзі, сваякі), яны мелі шырэйшае камунікацыйнае кола, былі мяккімі, дапытлівымі і прыязнымі з навакольнымі, але пры гэтым самастойнымі і прынцыповымі ў дасягненні сваіх мэтаў. Ужо ў падлеткавым узроście 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 зьяўляеца прысудам. Але толькі траціна дзяцей здольная яго пераадолець — і тое адно пры выпадковых удалых абставінах.

### Фінансавая бясыпека

Фінансавая забяспечанасць у другой палове жыцця зьяўляеца важнай умовай падаўжэння маладосці і здаровага старэння. Ровень дабрабыту ўплывае на здароўе чалавека некалькімі мэханізмамі, гэта зыніжэнне стрэсу, апрач гэтага, дастатковы ровень прыбылку дазваляе атрымваць якасцінейшыя мэдычныя паслугі, лепш сілкавацца і больш займацца спортом. Жыццё ў крэдыта і буйныя абавязкі таксама нэгатыўна ўплываюць на працягласць жыцця, павялічваючы ровень хранічнага стрэсу. Жыццё ў крэдыта шкодзіць будучым запашаныям, зыніжае вашу гнуткасць і павялічвае залежнасць ад працаадаўцы. Усталівана, што буйныя абавязкі на 11,7% павялічваюць ровень стрэсу, на 13,2% — рызыкі дэпрэсіі, зыніжаюць самаацэнку, павялічваюць артэрыяльны ціск і рызыкі інсульту й інфаркту. Најаўнасць вольных сродкаў павялічвае вашу

здолънасьць эфектыўна спраўляща з узынікльмі цяжкасцямі зь меншым стрэсам. Зазывчай, аптымальны момант пачатку адкладання сродкаў на будучыя запашаныні да водзіцца на перыяд 30–40 гадоў. Пачніце зьбіраць, хай нават невялікімі сумамі, мінімальны ровень эканоміі павінен быць вышэй за 10 %. Абавязкова варта звязрнуць увагу на падвышэнне сваёй фінансавай пісьменнасьці. Яна важная для доўгатэрміновага плянавання й для таго, каб пазыбегнуць спусташэння. Страна больш за 70 % захаваньня ў съпелым веку моцна павялічвае рызыку съмерці.

### Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы зарабляеце? Ці дастаткова вам гэтага? Колькі вы хочаце зарабляць?
2. Ці адкладаеце вы гроши? Ці ёсьць у вас даўгі або крэдыты? Ці часта вы растрачваеце гроши на непатрэбныя рэчы?
3. Якімі капиталамі вы валодаеце і як іх выкарыстоўваеце? Ці лічыце вы сваю фінансавую пісьменнасьць дастатковай?

### 6. Адукацыя

Быць разумнымі цяпер модна, сексуальна і карысна для здароўя. Чым вышэйшая наўковая ступень, tym даўжэй жыве яе ўладальнік. Кандыдаты науک жывуць даўжэй за тых, у каго няма вучонай ступені, дактары науک — даўжэй за кандыдатаў, акадэмікі звязуляюцца самымі доўгажыҳарамі. Павышэнне ўзроўню адукацыі дапамагае павышаць навыкі і прафесійную кампетэнцыю, упэўненасць у сабе, пашыраць кругагляд, знаёміцца з новымі людзьмі і нясе безыліч іншых плюсаў. Сучасны падыход мяркуе пастаянную бесыперапынную адукацыю на працягу ўсяго жыцця. Стадыённе да яе закладаецца зь дзяцінства — так, па колькасці 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 меншай рызыка дэпрэсіі, трывожных разладаў, цукроўкі 2 тыпу, бранхіяльнай астмы і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Кожны год дадатковага навучанья павялічвае заробак на 6 % і павялічвае працягласць жыцця на 1 год.

Больш адукаваныя людзі ў цэлым лепш клапоцяцца аб здароўі, часцей займаюцца

прафіляктыкай і маюць менш шкодных звычак. Вучоба трэніруе мозг і можа перадухі-ляць ці запавольваць развіцьцё нэўрадэгеннэратыўных захворваньняў. Людзі з больш высокім узроўнем адукацыі лепей даюць рады эмоцыям, прымаюць больш здаровыя разшэнні, эфектыўней плянуюць жыццё, маюць больш здаровыя стасункі ў сям'і і меншы ўзровень разводаў.

Апошнім часам людзі, якія маюць высокі статус, усё больш пазбягаюць “дэманстратыўнага спажыванья” і купляюць усё менш рэчаў. Пачынаючы з 2007 года зьевесткі 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 капиталам, і “новыя” багатыя аддаюць перавагу траце грошай на столькі на прадметы раскошы, колькі на адукацыю, здароўе, паслугі ды інвестыцыі ў сферу развіцьця чалавечага патэнцыялу.

«Недэманстратыўнае спажыванье» новага клясу 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 даражэ: за дзесяць гадоў, з 2003–2013 гг., кошт навучанья ў каледжы вырас на 80 %, у той час як кошты на жаночае адзеніне павысіліся толькі на 6 %.

Здаровае харчаванье, фізычная актыўнасць, тэхнікі паляпшэння работы мозгу, зыніжэння стрэсу, а таксама дасьведчанасць у гэтых пытаньнях ужо дае вам агульныя тэмы для размоў і своеасаблівы сацыяльны статус. Ясная рэч, гэтая інвестыцыі не выпадковыя, і такое ўкладанье грошай істотна ўплывае на якасць жыцця таго, хто гэта робіць. Акрамя таго, гэта павы-

шае шанцы на жыцьцёвы посьпех для дзя-  
цей новай эліты.

Сацыяльная мабільнасць — павышэнне  
статусу і пераход у іншую клясу — таксама  
залежыць ад інтэлекту і ўзроўню адукацыі.  
Таму невыпадкова навучанье заўсёды лічы-  
лася спосабам “выбіцца ў людзі”. Навучанье  
ў прэстыжным універсітэце ня толькі ўп-  
лывае на разывіцьцё здольнасцяў і навыкаў,  
але й карыснае ў пляніе дабратворнага сацы-  
яльнага асяродзьдзя і высокіх чаканьняў на-  
вакольных.

### Пытаныні і заданыні

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. Прыгажосьць і прывабнасць

Многія людзі, якія звязаны з мянен-  
нем здароўя, маюць на ўвазе ў першую чар-  
ту прывабнасць. Мы так уладкаваныя, што  
для нашага мозгу ўсё прыгожае будзе здаро-  
вым. Літаральна за 13 мілісекундаў мы скла-  
даем сваё першае ўражанье пра чалавека:  
наш мозг безумоўна верыць прыгажосьці, і  
нам здаецца, што прывабнейшы чалавек ра-  
зумнейшы, больш сумленны і здольны, на-  
ват без належных падставаў для гэтага.

**!** **Прыгажосьць для мозгу — гэта прыкмета здароўя, фэртыльнасці і больш высокіх разумовых і фізычных здольнасцяў.**

Людзі, якія знаходзяцца ў верхній 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 прыгажуны і прыгажуні атрымліваюць значна меншыя тэрміны за свае злачынствы. Прыгажосьць — гэта сыгнал статусу, і наадварот: статусныя людзі аўтаматычна ўспрымаюцца як больш прыгожыя.

Нам здаецца прыгожым усё, што гаворыць пра здароўе і высокі статус, таму крытэрыі прыгажосці вар'іраваліся ў залежнасці ад гістарычнай сітуацыі і кантексту. Напрыклад, у тыя часы, калі ежы было мала, залішняя вага шанавалася як паказынік статуту. Цяпер, калі нас атачае лішак ежы, падцягнутае цела кажа аб tym, што чалавек пасьпяхова супрацьстаіць харчовым спакусам і досыць валявы для рэгулярнай фізычнай актыўнасці.

Раней багатыя, якія праводзілі больш часу ў памяшканнях, мелі съятлішы колер скуры, чым сяляне — працаўнікі палёў. Таму бледны колер скуры быў паказынікам 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 дэмантруе 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 эвалюцыяна запраграмаваныя ўспрымаць прыгожым усё, што спрыяе выжыванню, таму здароўе заўсёды прывабнае. Мы ўспрымаем прыгажосць як гармонію целаскладу і асобы, як своеасабліве звязанье абаніння чалавека, цэласнасць ягонага вобразу. 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 ўп-  
лываць. Зыходная вонкавая прывабнасць — гэта 60 % прыгажосці, а 40 % складаюць паводзінныя чыннікі (маўленьне, пастава, міміка і інш.). Напрыклад, добрая пастава з распраўленымі плячыма і паднятай галавой падкрэслівае шыю, візуальна памяншае жывот і павялічвае грудзі. А хада можа ўра-  
зіць нават на адлегласці.

### Прыкметы прыгажосці

Апішам некаторыя з іх. Калі мы глядзім на твар, то заўважаем шырыню зренак. Чым шырэй, tym прывабней, — гэта сыгналізуе

пра ўвагу і цікаўнасць. Прывабнымі здаюцца і лімбальныя кольцы, і беласьць цьвердавіцаў. Міміка асобы, расслабленая і ясная, адкрыты позірк заўсёды ўспрымаюцца прывабна, як і маленькае падбародзьдзе, прыўзнятая скулы, невялікі памер ніжнай часткі твару, поўныя вусны. Дарэчы, пры стрэсе тлушч мае тэндэнцыю адкладацца па вонкамым контурам твару, візуальна «уцяжарваючы» яго.

Пры агульным поглядзе мы несвядома ацэнваем агульную сымэтрью і сымэтрью твару. Праверыць сваю сымэтрью твару можна з дапамогай адмысловых праграмаў. Чым сымэтрычнейшы ваш твар, тым здаравей і прывабней ён выглядае для навакольных. Паказынікам здароўя зьяўляецца і цялесная сымэтрія, ацаніць яе можна, вымераўшы шчыкалатку, запясце, памеры частак цела справа і злева.

Колер твару, суадносіны талія-съцёгны, пах і многае іншае залежаць ад уздоўжнага эстрагену — чым ён вышэйшы, тым больш прывабнай здаецца жанчына. Так, суадносіны талія-съцёгны 0,7 гаворыць пра аптымальны ўзровень эстрагену і нізкую рызыку дыябету і раку, а таксама зьяўляюцца самымі прывабнымі. Баланс палавых гарманоў выяўляецца ў прапорцыях нашых рук, твару і нават у голасе.

Памер галасавых звязак упłyвае 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 вымераецца з дапамогай праграмы. Узровень тэстастэрону ў мужчынаў і ў жанчынаў будзе вызначаць іх упартасць у дасягненні больш высокага сацыяльнага статусу. Чым вышэй статус — тым вышэй тэстастэрон.

Высыпаныні на скуры і да т. п. адразу зыняюць прывабнасць чалавека. Акнэ і плямы — гэта ня проста касметычныя недахопы, а вяршыня айсбэрту. Акнэ звязанае з павышанай рызыкай шэрагу захворваньняў у будучыні, а цёмныя плямы на скуры ля шы і локцяў могуць быць прыкметай інсулінарэзыстэнтнасці.

У нашым арганізме ёсьць асаблівая паводзінная імунная сістэма — гэта набор рэакцый, якія змяняюць нашыя паводзіны прымагчымым кантакце; такі мэханізм дапамагае нам пазбягаць інфэкцыі ды іх прыкме-

таў. Мозг упłyвае 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 практика «хуткіх спатканьняў» паказала, што прывабнасць адразу зыніжаецца на 80 %. Зыніжэньне ўздоўжнага хранічнага запаленія ня толькі зыніжае ўзровень рызыкі мноства хваробаў і паскоранага старэння, але й робіць вас больш прывабнымі.*

### Кіраваньне ўвагай

Чым больш чалавек прыцягвае ўвагу, тым больш прыцягальным ён нам здаецца, няяважна якім спосабам. Таму больш прывабнымі здаюцца публічныя асобы, музыканты, апавядальнікі і да т. п. Усё, што дзівіць нас і цешыць, кіруе ўвагай. А вось калі партнёр ня можа ўтрымаць нашую ўвагу, нам нудна, то ён здаецца непрыцягальным. Часам здольнасць слухаць, дабрыня і клапатлівасць робяць чалавека больш прывабным і цікавым.

*Як казала Марлен Дытрых: «Мужчыну, хутчэй, можа зацікаўіць жанчына, якая выяўляе да яго цікавасць, чым жанчына з прыгожымі нагамі».*

Ці падабаецца вы сабе самі? Уменьне падабаецца — гэта важны навык, які вам вельмі спатрэбіцца. Пачаць можна з паляпшэння вобразу цела з дапамогай люстэрка і фотаапарата. На жаль, шмат у каго даволі нэгатыўнае ўспрыманье свайго цела, калі вы не падабаецца сабе ні на фота, ні ў люстэрку.

Самы просты і эфектыўны спосаб палепшыць вобраз цела — гэта люстэрковая тэрапія. Станьце перад люстэркам і ўсьвядомлена разглядайце сябе: без ацэнак, у гэтым моманце, сумысна. Без ацэнак — назіраем, а не ацэнваем. У гэтым моманце — не рэфлексуем, не ўспамінаем, а проста адзначаем, што ёсьць цяпер. Сумысна — фіксуючы ўвагу і не даючы ёй высылізгваць. Апісвайце розныя часткі свайго цела, прыміце здаровую паставу, “разгорнутую”, экспансіўную позу замест съціснутай. Гэта паляпшае контакт з рэальнасцю, робіць нашыя ўяўленыні пра сябе больш рэалістычнымі, а значыць і больш здаровымя.

Важна навучыцца як мага даўжэй разглядаць сябе без адзінай нэгатыўнай думкі.

Запішыцца на фотасэсю і навучыцца, што трэба рабіць, каб добра атрымлівацца на здымках і выглядаць гэтак жа ў рэальнym жыцці. Якая менавіта ўсьмешка пасуе вам лепш за ўсё? Як сесьці, каб сьвятло падкрэслівала вашыя найлепшыя рысы? Як прыгожа ўстраваць, як трymаць рукі і ногі? Мэта — стварыць сабе набор якасных партрэтав, дзе вы вельмі сабе ѹ іншым падабаецца. Раздрукуюце такія фота, зрабіце зь іх альбом і трymайце каля сябе.

### Пытаныні і заданыні

1. Паспрабуйце розныя выразы твару. Якія вам пасуоць болей? А які ѿ вас паўсядзённы выраз твару?

2. Замоўце сабе фотасэсю. Абярыце тую позу і сьвятло, пры якіх вы максімальна прывабныя. Сама фотасэсія станоўча ўплывае на самацэнку.

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. Невэрбалльнае: пастава і позірк

Я люблю глядзець на прыгожыя будынкі, прыгожых людзей і прыўкрасную прыроду, бо здаровае асяродзьдзе робіць здаравейшымі ѹ нас саміх. Аднак бывае, што вонкава прывабны чалавек можа імгненна абяцэніць свае фізычныя дадзенныя, а ня вельмі прывабны вонкава — адразу стаць неймаверна прыцягальнym. Тры ключавыя чыннікі — гэта маўленыне, невэрбаліка, улучна зь мімікай твару і выражэннем эмоцыяў, і пастава, улучна з хадой. У адрозненіне ад выгляду, іх лёгка развязваць і трэніраваць. Проста дзіўна, што людзі марнуюць вялізныя гроши на касметыку, адзеніне, каштоўнасці, замест таго каб прыцэльна развязвіць гэтыя навыкі. Невыпадкова ключавымі навыкамі ѿ арыстакратычным выхаваньні былі навучаныне манэрам, правильнаму выражэнню эмоцыяў і ўменьню захоўваць стрыманасць, а таксама ўменьне трymаць паставу.

*Калі я быў студэнтам мэдыцынскага ўніверситета, то рэгулярна падзарабляў. Розная праца ня толькі прыносіла гроши, але і шмат*

чamu вучыла, знаёміла з мноствам цікавых людзей. Напрыклад, займаючыся масажам, я заўважыў, што гэта дапамагае ўхліць і цяглічную напругу, і іншыя сымптомы, але не на працяглы час. Паколькі мяне заўсёды цікавіла прафіляктыка, я пачаў разъбірацца ѿ гэтым пытаныні. Пачаў пытацца пра эрганоміку, паставу, звыклыя позы, стрэс і разъбірацца, як лад жыцця ўплывае на болі ѿ сцініне. Паступова, паглыбляючыся ѿ проблему, я пачаў даваць ўсё больш эфектыўныя парады, якія зьніжалі частату боляў, і кліенты ѿў радзеј прыходзілі на масаж. Чым лепшай рабілася іх пастава, тым радзеј турбавала паясьніца. З пункту гледжаньня маркетынгу такая стратэгія, вядома, поўнае глупства, але мне заўсёды больш цікава ўсталёўваць прычынна-выніковыя сувязі і дапамагаць вырашыць проблему. Хоць я ўжо даўно не займаюся масажам, але, як сапраўдны кінестэтык, па-ранейшаму люблю вывучаць пытаныні аб працы цягліц, тонусе, балансе, гнуткасці і паставе. У мяне таксама ёсьць анлайн-курс «Здаровая пастава».

Плюс у развязвіцьці невэрбалльных навыкаў у тым, што яны ўтвараюць станоўчае кола самападмацаваньня. Бо наш мозг пастаянна назірае за целам і ѿ шматлікіх сітуацыях ацэнівае нас і іншых людзей менавіта праз рэакцыі нашага цела. Людзі блытаюць павышэнне частаты пульсу праз іншыя чыннікі з рэакцыяй на фота чалавека і прыпісваюць яму большую прывабнасць, абапіраючыся на сваю фізыялягічную рэакцыю. Гэтак жа працуе, напрыклад, пастава. Як трапна заўважыў адзін генэрал, «чым лепшай пастава, тым меншая імавернасць, што жаўнер пабяжыць з поля бою».



У стрэсавай сітуацыі, калі вы захоўваецце адкрыту позу з прамой сцінай, то і мозг рэагуе на стрэсар менш.

Пачынаючы з антычных часоў, пастава лічылася прыкметай вольнага чалавека, гэтае ж уяўленыне затым перайшло ѿ рыцарскую і шляхецкую культуру. Дзеці арыстакрататаў навучаліся танцам, верхавой яздзе, фехтаваньню, да іх былі прыстаўленыя гувэрнанткі, якія ўвесе час нагадвалі ім аб неабходнасці «трymаць сцініну». Зь цягам часу гэта ўваходзіла ѿ звычку. Шляхта была звязаная з ваеннай службай, таму вялікая ўвага надавалася выпраўцы сярод жаўнераў, што і цяпер захавалася ѿ многіх войсках сьвету.

Людзям зь ніzkім статусам заканадаўча забаранялася стаяць у прысутнасці высакастатусных асоб, падымаць галаву, глядзець ім у вочы. Тоэ, як разьмешчана вашае цела, упłyвае, часцяком неўпрыкметаў, на мноства самых розных працэсаў: ад глыбіні голасу да адваргі. 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 неўсьвядомленае правіла: асобіна з дрэннай паставай падсвядома падпараткоўваецца чалавеку з правільнай паставай. Чалавек з сутулай съпінай і скіленай галавой успрымаеца як просьбіт, вінаваты, журботны, абцяжараны проблемамі, ня вельмі здаровы. Пастава, уменьне трymаць сябе з годнасцю, станістасцю, выпраўка — гэта ўсё вонкавыя праявы статусу.

*Народная мудрасць кажа: “Без паставы конь — карова”.*

Пастава зъяўляеца адлюстраваньнем узроўняў дафаміну і сэрatanіну, пры іх падзенныні яна становіцца дрэннай. Больш высокі ўзровень дафаміну пры высокім статусе прыводзіць да таго, што нашы цягліцы больш разъняволеныя, а рухі больш плястычныя. Приняўшы правільную паставу, вы імгненна атрымліваеце павелічэнне тэстастэрону, зыніжэнне картызолу, павелічэнне ўзроўняў сэрatanіну і дафаміну. Мужчыны так выглядаюць больш мужнымі, а жанчыны — больш жаноцкімі.

**Пасправуйце ўстаць перад люстэркам і выпрастатацца.** Атрымліваеца лёгка. Але чаму ж тады так шмат людзей са скрученымі съпінамі? Рэч у tym, што пастава рэгулюеца ў першую чаргу несьвядомымі працэсамі, якія грунтуюцца на выхаванні, рухальных патэрнах і шматлікім іншым. Таму як толькі вы адышлі ад люстэрка, то зноў прынялі сваю звыклую позу. Таму працуіце над паставай, мімікай, выразам твару, невэрбалнымі позамі.

!

Чалавек з высокім статусам умее выкарыстоўваць свабодныя позы, займаць больш месца ў прасторы, быць разъняволеным, валодаць «каціным нарцысізмам».

Валоданьне сваім целам, артыстызм, плястычнасць і здаровае самалюбаванье —

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 дасыледаваньняў навукоўцы паказвалі людзям, якія адбываюць турэмнае зъняволенне, відэа розных людзей і пыталіся, каго б зь іх яны абрали ў якасці ахвяры. Аказалася, што адказы злачынцаў у большасці выпадкаў супадаюць. Лёгкая мішэнь — гэта чалавек, які знаходзіцца не ў сапраўдным моманце, гарбаціца, мітусіцца, нязграбна ходзіць, хавае позірк, мае нясымельня рухі. Такі набор прыкметаў часам называюць “пастава ахвяры”. А калі вы ходзіце ўпэўнена, маецце ганарлівую паставу, уважлівия — то вы зъяўляецеся “складанай мішэнню”, і рызыка нападу на вас меншая.

Чым радасцейшы чалавек, тым ён прывабнейшы. Тоэ, як мы выглядаєм і рухаемся, залежыць ад работы ніграстрыярнага шляху. Ніграстрыярны шлях — гэта дафамінаў шлях мозгу, які рэгулюе цяглічны тонус, цягліцы твару, каардынацыю, позы і рухальныя праявы эмоцыяў (съмех, усымешкі, радасць). Пры ніzkім узроўні дафаміну ваш твар скаваны, цягліцы напружаныя, рухі нязграбныя, поза згорбленая. Калі вы радасныя, то вочы зъяўляюць, цела разъняволеное, твар усьцешаны і адкрыты, пастава ганарлівая. Так радасць робіць вас прыгажэйшымі.

### “Сустракаюць па адзежды”

Чым вы “большыя”, тым “важнейшыя”. Раздзімаюцца ў памеры жабы, вайскоўцы апранаюць велізарныя фуражкі і эпалеты, каб здавацца больш значнымі і небясьпечнымі. Умерана разъвітая мускулатура, высокі рост — прыкметы статусу. Сярод амэрыканцаў ростам 170–180 см кожныя 2,5 см павялічваюць заробак на 2%. Шанец атрымаецца больш высокую пасаду вышэйшы ў высокіх людзей, таму адзенінне і абцасы, якія візуальна павялічваюць рост, важныя для кар'еры мужчынаў і жанчынаў. Стаяць «большымі» можна праста выпрастаўшыся і расправіўшы плечы, ну, ці можна залезыці на бранявік — калі вы маленъкага росту.

**Позірк і пастава.** Чым ніжэйшая ваша галаўа, тым горшша ваша пастава. У майм анляйн-курсе «Здаровая пастава» мы пачынаем працу менавіта са зьмены позірку, бо куды вы гля-

дзіце, туды й нахілецца галава. А куды нахілецца галава, туды ідзе і зъмена тонусу цягліц цела. Давайце правядзём экспэрымэнт. Прыслушайцеся да тонусу цягліц: як толькі вы сагняце галаву, аўтаматычна ўзынікне павелічэньне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канцавіны. А калі вы падымете галаву, то павялічыцца тонус цягліц разгінальнікаў задній паверхні цела. Паспрабавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зънізу ўверх” ці “глядзець звысака” 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 розыніцу? 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 ў галава.

Таму важна глядзець “нароўні”, не апускаць вочы, працуячы, сачыць за становішчам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трymаеце смартфоны ўнізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Проблема 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 прымайка 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 асаблівасці яго мысьлення, бо карэлююць з ходам плянаваньня яго дзеяй. Але я спыняюся на сваім любімым дафаміне і яго ролі ў рэгуляцыі руху вачэй.

Як мы з вамі ведаем, дафамін — гэта нэўрамэдыятар экстрапіраміднай рухальнай сістэмы, дзе ёсьць асаблівае акуламаторнае кола, якое праграмуе рухі вачэй. Вокарухальныя патэрны адлюстроўваюць шматлікія кагнітыўныя працэсы, такія як прагназаванье, памяць, мэтанакіраваныя паводзіны. Стан дафамінавай сістэмы таксама прыкметна адбіваецца на руху вачэй. У высокадафамінавых і высакастатусных людзей «вочы зъязоюць», у залежных або шызоідных «шклянеюць», а пры дэпрэсіі «згасаюць». Усе гэтыя

назіраньні могуць быць навукова фармалізаваныя.

Старажытныя лічылі бляск у вачах мерай унутранай энэргіі, “святлом жыцця”. Сапраўды, вочы могуць быць “разумнымі” ці “дурнымі”, бо іх рухі адлюстроўваюць ход мысьлення чалавека. Варта ня толькі ўважіва слухаць суразмоўцу, а яшчэ глядзець у ягоныя вочы. Вочы, як і цела, нясуць мноства важнай невэрбалльной інфармацыі, якую практична 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 значнасць, а значнасць кіруе нашай увагай.

### Пытаныні і заданыні

1. Прывыкайце трymаць позірк і галаву вышэй.
2. Пачніце займацца паставай і хадой.
3. Уявіце нешта вельмі важнае і прыемнае для вас, напоўніўши сябе цеплынёй. Паглядзіце зараз гэтымі вачымі на чалавека.

## 9. Павышэнье статусу

Першае і самае важнае, што вы можаце зрабіць для павышэння 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 жывёём у адным грамадстве, на адной плянэце, пад адным сонцем і дыхаем адным паветрам. Калі мы гэта разумеем, то можам дазволіць сабе і памыляцца, і дзейнічаць, усьведамляючы, што не съвятыя гаршкі лепяць. Так, мы звычайнія людзі, але можам стаць лепшымі, можам паглынаць веды, выпраўляць памылкі, расыці і развівацца. А як толькі мы ўяўляем сябе эксперты-профи, то атрымліваецца, што ўжо ў мяняць нічога ня трэба.

Развівіцё і рост — гэта складнікі жыцця, яго аснова. Мы мяняемся кожную сэунду, у нашых клетках руйнуюцца старыя бялкі і сінтэзуюцца новыя (аўтрафагія), у мозгу руйнуюцца старыя нэўронныя шляхі і ўзынікаюць новыя (нэўраплястычнасць), нават актыўнасць генаў мяняецца пад уздзеяннем ладу жыцця (эпігенэтыка). Мы можам і абавязаныя становіцца зদаравейшымі, у любым

уэросьце мы здольныя стаць прыгажэйшымі, мацнейшымі, разумнейшымі, уважліўейшымі. Гэта натуральны працэс росту, цяга да сілы, інстынкт жыцьця.

**!** Калі наша раззвіцьцё спыняеца, калі мы ня хочам сябе палепшиць — гэта першы крок да дэградацыі.

### Эфект Чорнай каралевы

Часта людзі зъдзіўлена пытаюцца: навошта мне штосьці рабіць, калі я не хачу нічога палепшиць? Гэта адносіцца і да розных сфераў жыцьця.

«Як у вас усё марудна! — усміхнулася Кара-лева. — Тут трэба бегчы з усяе моцы, каб застацца на адным месцы». (Пераклад Веры Бурлак.)

Эфект Чорнай каралевы ў навуковай трактоўцы гучыць наступным чынам: «Адносна эвалюцыйнай систэмы віду неабходныя па-стаяннае зъмяненьне і адаптацыя, каб падтрымліваць яго існаванье ў навакольным біялягічным съвеце, які па-стаянна эвалюцыянуе разам з ім».

Гэта значыць, што, калі вакол вас усё мяняеца, а вы — не, то вы будзеце непазыбежна і моцна адставаць ад прагрэсу, нават калі станецце працаваць ня горш, чым раней. Менавіта таму найлепшыя лекі ад шматлікіх праблемаў — гэта рост вашых рэурсаў, вашых здольнасцяў. Вы, напэўна, чулі, што многія праблемы нельга вырашыць на tym узроўні, дзе яны ўзыніклі. Згодны, іх трэба проста перарасьці.

Па меры таго, як вы павялічваеце свае фізичныя, псыхалігічныя, сацыяльныя рэсурсы, вы набіраеце такую хуткасць, што вашыя праблемы сыходзяць аўтаматычна. Нягледзячы на важнасць статусу для чалавека, імкненіне выключна да прасоўванья па герархічнай лесьвіцы не зъяўляеца здаровы. Як мы даведаліся ў першым раздзеле, здароўе, улада, уплыў, прыгажосць і багацьце — гэта другасныя каштоўнасці, яны ўзынікаюць, калі мы дасягаем сваіх першасных мэт. Калі вы рэалізуецеся як прафэсіянал, то атрымліваеце і прызнаныне, і гроши, калі вы захоўваеце радасць жыцьця, то проста прамянеце здароўем і прывабнасцю. Павышэнне даходаў, прасоўванье па службе, павышэнне ўзроўню адукцыі, павышэнне прыгажосці — усё павышае ваш статус. Чым вы-

шэйшыя вашыя агульныя рэсурсы, тым вышэйшы статус.

### Пачніце зь сябе

Толькі паслья таго, як мы падпарадковаліся сабе, навучыліся кіраваць сваёй увагай, раззвіваючы асабістый рэсурсы, — мы можам накіраваць сваю актыўнасць у вонкавы съвет для павышэння статусу. Калі ў нас лішак сіл і энэргіі, мы хочам мяняць съвет і актыўна выкарыстоўваць свае магчымасці — так наша воля да ўлады, воля да статусу рэалізуеца ў здаровай манэры.

Імітацыя статуту, яго дэмманстрацыя, фальсіфікацыя сваіх здольнасцяў, спроба пераймаць, а ня быць, — усё гэта выйдзе вонкі ў першым жа крызісе. Таму лепш адразу пакіньце спробы падманваць сябе і іншых. Пачніце з того, што ёсьць: съціпласць — найлепшы пачатак для зъменаў. Любіце сябе доўгатэрміновага, а не кароткатэрміновага, вытрачайце час і гроши на інвестыцыі ў сябе, а не на тое, каб зрабіць уражанье на іншых людзей, якія вам, па вялікім рахунку, абыякавыя.

### Станьце найлепшымі

Павышэнне статусу мае на ўвазе практыку імкненія быць найлепшымі ў чым-небудзь. На шчасьце, цяпер у съвеце ёсьць бясконцая колькасць ніш у бізнесе, навуцы, хобі, спорце і да т. п., дзе вы можаце раззвівацца. 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 вывучэнні гісторыі свайго горада, у ігры на рэдкім музычным інструмэнце, арганізуіце валанцёрскі клуб, працай якога будзеце кіраваць. Віртуальнае асяродзідзе дапамагае атрымаць доступ да любых ведаў і сабраць аднадумцаў. Падрабязна аб tym, як абраць сваю нішу, апавядаю ў наступным раздзеле.

Як кажуць на Усходзе, “дасягнуўшы дао ў адным, ты спасцігаеш дао ва ўсім астатнім”.

Асвоіўшы навык, як стаць найлепшым у адной галіне, вы зможаце прымяніць яго і да астатніх сфераў свайго жыцьця. Вы на-вучыцца выкарыстоўваць жарсыць і ператвараць яе ў паліва для перамог. Ня трэба га-

няць думкі, пасъпховыя вы ці не, — проста працуице і становіця ўсё лепш у сваёй справе.

### Пераўзыходзьце самі сябе

Просты і экалягічны спосаб адчуваць сябе пераможцам — гуляць сённяшнім Я супраць учорашияга. Гэтае адчуванье перамогі сапраўды такое ж, як і пры перамозе над іншым: пераўзыходзьце сябе мінулага ў здарowych звычках, навыках, якасці камунікацыі ды іншых рэурсах здароўя.

**!** Важна развіваць усьвядомленасць і вучыцца глядзець на сябе з боку: вядзіце дэённік перамог, адзначайце, праглядайце свае дасягненны, змахніце пыл са старых кубкаў і грамат.

### Станыце небясьпечнымі

Любому чалавеку, які небясьпечны для нас, мы прыпісваем больш высокі статус. Бяскрыўдны чалавек, які ня можа пастаяць за сябе, губляе аўтарытэт у нашых вачах. Таму для павышэння статусу вам трэба стаць небясьпечнымі: гэта значыць — уменець “наносіць удар” (псыхалягічны або фізычны) іншым людзям, а таксама “трымаць” зваротны ўдар. Заняткі аднаборствамі, клюбы дэбатаў — месцы, дзе вы можаце навучыцца трываць пагрозу і небясьпеку 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 тримаць і ўставаць паслья 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 рукашинным боем. Я пачаў займацца без асаблівага энтузіязму, мне было складана ўдарыць чалавека ў твар. Але па меры таго, як гэты страх быў пераадолены, зявілася псыхалягічная ўпэўненасць і падчас разборак у школе.

Адчуванье таго, што вы зараз можаце нанесыці шкоду суперніку, ваша ўнутраная мэральная гатоўнасць да канфлікту ці паяднку перадаецца на ўзроўні эмоцыяў, і яе ясна адчуваюць усе навакольныя. Нездарма кажуць у народзе, “калі ты баісься сабакі, ён гэта чуе па паху”.

Станыце небясьпечнымі, але не пагражайце. Статус успрымаеца на ўзроўні падсъвядомасці — як толькі вы пачынаеце выхвальца сваім досьведам, пагражашаць ці пышыцца сваімі магчымасцямі — такая дэманстрацыя статусу толькі абясцэньявае нас. Кіраўнік, які крычыць: “падпарадкоўвайся мне, бо я твой бос”, — проста съмешны. Сапраўдны статус не патрабуе словаў. Выглядайце небясьпечнымі: веданье, як адбіць фізычную агрэсію і фізычна ўправіцца з супернікам, аўтаматычна павышае ваш статус.

### Навучыцесь мірыца

Чалавек з высокім статусам ня будзе хадзіць незадаволены і надзымуты: навучыцесь ня толькі трываць канфлікты, але й мірыца. Бо небясьпечная ня гэтулькі агрэсія, колькі няўменьне прымірыцца — гэта адно азлабляе вас і ўзмацняе агрэсію. Прымірэньне зьніжае няпэўнасць і стрэс: узровень картызолу паслья канфлікту адразу зьніжаецца да зыходнага і дапамагае аднавіць узаємаадносіны.

«Мірыся, мірыся, мірыся і больш не дзярыся» — у дзяцінстве моцнае сяброўства часта ўзынікае з тым, з кім пабіўся.

Пачаць мірыца варта не пазней, чым праз пару хвілінаў паслья канфлікту. Прымірэньне складаецца з выбачэнням і затым пераходзіць у інтэнсіўныя сяброўскія дзеі для ўмацаванья адносінаў.

### Нэтворкінг

Таварыскасць, уменьне знаёміцца, навык падтрыманьня вялікай колькасці сацыяльных сувязяў — гэта прыкметы высокага статусу. Для буйных дасягненняў пажадана ўменець акумуляваць і выкарыстоўваць досьвед, час і гроши іншых людзей. Падрабязна гэта разбіраем у раздзеле «Сацыяльнае асяродзідзце».

### Імідж і густ

Густ — гэта ўніверсалыны клясавы і статусны сымбал. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі выбіраюць ня саме таннае ці самае дарагое, а робяць унікальны выбар, якому, па сутнасці, няма альтэрнатывы. І гэты выбар абумоўлены глыбейшымі ведамі: напрыклад,

паўпадпольны рэстаран з рэдкай стравай, якую больш нельга замовіць, або ўнікальная прадукцыя ручнога вырабу. Для разьвіцца і культывацыі густу патрэбнае жаданье, час і, вядома, гроши. Падарожкы ўзбагачаюць густ, таму касмапалітизм 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 абудак.

Як сказаў Оскар Уайлд, “добра завязаны гальштук — гэта першы важны крок у жыцьці”. Апранайцесь па верхняй планцы прынятага ў вашым асяродзьдзі. Уплыў адзеніні на ўспрыманьне статусу вельмі высокі, ня варта грэбаваць гэтым інструментам. Правільна падабранае адзенінне можа падкрэсліць моцныя бакі вашай фігуры і схаваць слабыя. Кансультатыўны стыліст можа дапамагчы вам знайсці свой уласны стыль. Цікава, што паказынікам статусу зьяўляецца адзенінне, у якім чалавек ходзіць дома, — вышэйшы клас прыгожа апранаеца і ў адзінцы, і дома, і на людзях.

### Прыгожа і лёгка

Важна старанна апранацца, пры гэтым пазъбягаючы вульгарнасці. Для тонкага густу характэрная знарочыстая нядбайніцтва — такая лёгкасць выглядае, як быццам вам зусім не складана так выглядаць.

Тое, як мы апранутыя, упłyвае на насае мысьленіне. У адным з дасьледаваньняў паказана, што калі апрануць людзей у белыя “лябараторныя” халаты, то яны лепей разашаюць задачы, а калі сказаць, што гэта халат маляра, — горш, чым людзі ў звычайнім адзеніні.

Невыпадкова кажуць: “Дайце дзяўчыне правільныя чаравікі, і яна заваюе ўвесь свет”. Апранайцесь так, як апранаюцца людзі там, дзе вы хочаце быць, а ня там, дзе вы знаходзіцесь цяпер. Густ — гэта ўніверсальны клясавы і статусны сымбал. Рэч ня проста ў кошце адзеніні ці дома, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, які, па сутнасці, ня мае альтэрнатывы.

### Унікальнасць

Больш высокі статус мае на ўвазе фармаваньне ўласнага стылю, уласных меркавань-

няў і каштоўнасцяў. Таму важна мець уся-рэдзіне яркі вобраз сябе, не баяцца эксперыментаваць, займацца сабой, шукаць тое, што максімальная пасуе менавіта вам. Ваш імідж павінен вам пасаваць, адлюстроўваць вашу асабістую гісторыю і вашыя прэтэнзіі, адпавядаць узросту, прафесіі, становішчу — а не капіяваць чужыя прыклады. Таму падкрэслівайце свае асаблівасці, ганарыцесь імі, стварайце вакол іх сваю гісторыю.

Для прывабнасці таксама важная ўнутраная кангрэунтнасць, калі чалавек любіць сябе, песьціць, пазъбягае перайманьняў і самаразбурэньня. Примаючы, мы паважаем сябе, і гэта прайяўляецца ва ўсім, што мы робім. Мы бачым, як можам сябе палепшыць, абапіраючыся на рэальную зыходную ситуацыю. Калі чалавек сябе ня любіць, то ён схильны да самаразбуральных паводзінаў — ад нязручнага абудку да шкодных звычак. Навакольныя імгненна счытаюць невэрбаліку, таму ўсе спробы схаваць рэальныя пачуцьці лёгка распазнаюцца і ўспрымаюцца нэгатыўна.

Такт — здольнасць улоўліваць сыгналы ад іншых людзей, сачыць за тым, што яны робяць, і нават прадбачыць іх промахі, каб зъмякчыць магчымую нязручнасць ці неразуменінне. Паважаючы іншых людзей, мы выглядаем у іх вачах прывабнейшымі.

Шчодрасць — гэта калі мы ня проста валодаем рэурсамі, але й гатовыя ад лішку дзяліцца імі з іншымі людзьмі, калі ў нас рэальна ёсьць што даць навакольным. Добрая справы, валанцёрства, альтруізм, дабрачыннасць, шчодрасць паляпшаюць наш настрой, павышаюць статус і шматразова акупляюцца — і гаворка ня толькі і ня столькі пра імідж. Альтруізм, асабліва ў спалучэнні з упэйненасцю, што твая дапамога рэальна дапамагла, павялічвае ўзровень дафаміну ў мозгу, паляпшае самаадчуваньне і зъмяншае боль.

У адным з эксперыменталаў добрахвотнікі ахвяравалі гроши сіротам. Затым паддосьледных ударылі токам, запісваючы рэакцыю мозгу на татографе. Аказалася, што тыя, хто ўнёс ахвяраваньне, дэмантравалі меншую рэакцыю мозгу і адчуваюць болю ў парасткіні з кантрольнай групай.

Кожны чалавек можа практикаваць шчодрасць 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 шчодрасць. Бядняк адказаў, што ў яго нічога няма, на што Буда сказаў, што той можа быць шчодрым пяцьцю спосабамі: тварам — дарыць усьмешкі, вачамі — глядзець добрым позіркам любові і клопату, ротам — прамаўляць добрае і прыемнае для іншых, сэрцам — зычыць шчасціца і спакою, целам — рабіць добрае для іншых.

Маўленьне людзей з высокім і нізкім статусам мае прыкметныя адрозненіні. Лідэры больш сфакусаваныя на навакольных, а не на сваіх пачуцьцях ці клопаце аб тым, як яны выглядаюць збоку. Яны выкарыстоўваюць займеннікі “мы”, “наша”, а ня “я”, “мой”. Хто ўпэўнены ў сабе, той думае аб справе і аб іншых людзях, а ня ўпэўненыя зацыкліваюцца на сваіх адчуваньнях. Таксама для маўленьня людзей з высокім статусам характэрныя яснасць, уменьне размаўляць па сутнасці і бязь съпешкі. Калі няма чаго сказаць, лепш прамаўчаць. Развівайце пачуцьцё гумару, уменьне пажартаваць і не прымаць жарты ўсур'ёз, бо ў групе ўзаемныя жарты і адказы на іх — гэта часціцам прыхаваная агрэсія і канкурэнцыя. Невыпадкова, бо ўсьмешка ўзынікла на аснове ашчэрку, калі мы дэманстравалі адно аднаму іклы.

**!** Густ — гэта ўніверсалны класавы й статутны знак. Справа ня простая ў цаліне адзеніння ці хаты, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, у якога, з грунту, няма альтэрнатывы.

### Запатрабаванасць

Калі вы карысныя чым-небудзь сваёй групе, а яшчэ лепш незаменныя, — тады ваш статус будзе вышэйшым. Наша здароўе шчыльна звязанае з той каштоўнасцю і ўплывам, якія мы генэруем. Дапамога іншым людзям, актыўны ўдзел у грамадскім жыцці, бесперапынная адкукацыя — працуе ўсё, што павышае вашую каштоўнасць. Узмацняючы свае навыкі, рэсурсы, робячы карыснае і важнае, мы ўзнагароджваем сябе ня толькі грашыма, але і здароўем.

### Павага і прызнаныне

Просты рэцэпт здароўя: самому прымаць рашэнныі і купацца ў промнях прызнаныня

і ўвагі навакольных. Напрыклад, доўгажыхаю 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 каштоўнасць для групы — найлепшы паказынік статусу. Чым больш людзей на вас глядзяць, тым вышэйшы ваш статус: нядзіўна, што дырыжоры жывуць даўжэй за ўсіх.

### Ведайце меру

Ваша жаданыне спадабацца, ваша патрэба ва ўзвaze — гэта самы моцны паказынік нізкага статусу. Калі вы занадта стараецся, прыпадаецце за ўвагай — гэта вас абясцэньявае. Любая празьмернасць крытычна ўспрымаецца людзьмі, таму съціласць — найлепшы пачатак і гарантывя вашай бяспекі, бо съціплы чалавек нашмат устойлівейшы да маніпуляцый. Сыгналы статусу ідуць невэрбальна, вы як бы хаваецце іх, але яны бачныя. Калі хваліць сябе ўслых, усё абаянне зынікне — у ідэале статус “боса” павінен выяўляцца на ват 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 спартовую 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 асцярогай, таму харызма заключаецца ў валоданыні высокім статусам, шчодрасцю і тактам. Калі мы парушаем асабістыя межы, людзі могуць успрыніць нашае ўварваныне як замах на іх статус, сумнёў у іх кампэтэнтнасці — то бок як статусную пагрозу сабе. А вось наша адкрытасць, павага асабістых межаў суразмоўцы, цікаласць да яго, далікатнасць і такт робяць нас бяспечнымі ў яго вачах.

Харызма складаецца з трох асноўных кампанентаў: увагі (прысутнасці), цеплыні (добралычлівасці), сілы (энэргіі). Ясная рэч, гэтыя навыкі важна разьвіць спачатку ўнутры, у адносінах да сябе, і толькі затым выкарыс-

тоўваць звонку. Давайце паговорым, як пра-  
յуляецца кожны з гэтых кампанэнтаў.

Увага — найлепшы камплімант. Чым больш вы сфакусуеця на суразмоўцы, тым больш харызматычны будзеце, тым лепш зразуме-  
це, гастрэй і эмацыйней зреагуеце. Прак-  
тыкуйце ўсьвядомленую камунікацыю: чалавек павінен ясна адчуваць, што ў гэты момант ён для вас важнейшы за ўсё. Звязтайн-  
ця да чалавека, выкарыстоўваючы слова  
“вы”, “вам”, “ведаеце” і да т. п. Людзі счи-  
таюць любое аслабленье ўвагі да сваіх сло-  
ваў і ацэнываюць вас нэгатыўна: чым мац-  
ней блукае ваш разум, тым больш адстаро-  
нена вы выглядаеце. Калі вы факусуеця на  
сваіх эмоцыях і думках падчас гутаркі, то гэ-  
тае перажыванье выкідае вас з плыні. Да-  
вайце суразмоўцу такую ўвагу, быццам ад  
гэтай размовы залежыць ваша жыццё. Калі вы размаўляеце па тэлефоне, то заплю-  
шчыце вочы, каб максімальна засяродзіцца  
на голасе. Падтрымлівайце контакт і невэр-  
бальна, асабліва важны для гэтага зрокавы  
контакт. Развітваючыся, на тры сэкунды за-  
трымайце позірк на суразмоўцы.

Цеплыня — гэта пазітыўнае ўспрыманье  
іншага чалавека, павага яго асабістых ме-  
жаў, поглядаў, пазъбяганье крытыкі. Калі мы ўдзячныя чалавеку, добразычлівия да  
яго, спачуваем яго проблемам і даём яму ма-  
гчымасць адчуць сябе значным, то гэта па-  
вялічвае нашу харызматычнасць. Каб ваша  
цела і голас адбілі цеплыню, знайдзіце тро  
рэчы, якія вам падабаюцца ў чалавеку, па-  
думайце, чаму ён вас можа навучыць, паду-  
майце аб перажытых ім пакутах.

*Уявіце сабе ўсьмешлівае дзіця, калі гаворыце,  
тады ў вашым голасе з'явіцца цеплыня.*

Сутнасць цеплыні ў тым, каб дазволіць людзям зрабіць на вас уражанье, а не наад-  
варот. Важна звязтатаца да “лепшай версіі”  
чалавека, чакаючы ад яго высокіх вынікаў і  
выяўляючы ўпэўненасць, што ў яго ўсё ат-  
рымаецца. Ня бойцеся паказаць і свае слабасці, бо любы чалавек слабы, і гэта ў вас агульнае. Цеплыня з вашага боку дазваляе іншым выказаць сваю зацікаўленасць у ва-  
ших посьпехах, а не зайдрасць. Пакажыце, што гэтыя людзі, так ці інакш, зрабілі ўклад  
у ваша прасоўванье, пытайце меркаванье іншых людзей, прасіце іх зрабіць невялікую  
ласку для вас.

Сіла — гэта валоданье рэсурсамі і магчы-  
масцямі і гатоўнасць іх ужываць. Упэўне-

насць у сабе, бачанье будучыні і трансъ-  
ляцыя яго навакольным, натхненые, съме-  
ласць і рашучасць, упэўненасць у сабе па-  
казваюць вашу сілу. Ваш статус, адзеньне,  
званье — усё гэта ўплывае на ўспрыманье  
сілы, але невэрбаліка, мабыць, галоўны  
яе кампанэнт. Цялесны, псыхалягічны ды-  
скамфоркт змяншаюць вашу прывабнасць.  
Пазъбягайце хапатлівых рухаў, лішніх гэстаў,  
частых кіўкоў галавой, шматслоўя, нецярп-  
лівасці, хваляванья, словаў-паразітаў. Нэр-  
вознасць забівае харызму: спакой і стрыма-  
насць, паўзы ў маўленыні, плястычны рух  
і успрымаюцца як паказынік сілы і статуту.

### Пытаныні і заданыні

1. Наколькі вы ўважлівия да суразмоўцы? Выявіце максімум засяроджанасці на ім.
2. У чым вы сёньняшні пераўзыходзіце ся-  
бе ўчорашняга?
3. Як вы можаце палепшыць свой гардэроб  
і свой стыль?

### 10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?

Старожытныя грэкі былі людзьмі, апан-  
танымі войнамі, дэмакратыяй, адукцыяй,  
спортом, навукай і мастацтвам. Але на сця-  
не іх галоўнага храма было напісаны: «Спаз-  
най самога сябе». Самапазнанье яны лічы-  
лі нават важнейшым, чым здароўе. Жорсткае  
XX стагодзьдзе давяло справядлівасць гэтай  
думкі.



Самымі жыццёўстойлівымі ў канцэнт-  
рацыйных лягерах былі людзі з высокім  
пачуцьцём уласнае годнасці і разві-  
той самаідэнтыфікацыяй: аристакраты,  
кадравыя ваенныя, палітычныя і рэлі-  
гійныя зыняволеныя. Тыя, хто добра ра-  
зумеў і ведаў, хто яны і дзеля чаго жы-  
вуць.

Навукоўцы, якія вывучаюць доўгажыхароў,  
высветлілі, што акрамя біялягічных пры-  
чын для здароўя і даўгальціця вельмі важ-  
ная асабістая ўсьвядомленасць. У японцаў  
гэта завецца «ікігай» — адчуваюне ўласна-  
га прызначэння ў жыцці. Цяпер ужо вядо-  
ма, што фэномэн самасвядомасці звяза-  
ны з адмысловымі верацёнападобнымі кле-  
ткамі ў нашым мозгу, іх колькасць карэ-  
люе з узроўнем усьвядомленасці і здароўя.

Гэтая клеткі зъяўляюцца злучным зъвяном паміж кантролем за ўнутранымі функцыямі арганізма і вышэйшымі псыхічнымі працэсамі. Таксама яны ўдзельнічаюць у фармаваныні кагнітыўных працэсаў, напрыклад пачуцьця «ўнутранага я», і зъяўляюцца цэнтральным участкам апрацоўкі нэрвовых сыгналаў, звязаных з пастаноўкай мэтаў. Кажучы прасыцей, чым вышэй ваш узровень самаідэнтычнасці і самаусьвядомленасці, тым вы больш жыцьцеўстойлівы і здаровы чалавек.

Як казаў Нішэ, «той, хто ведае “навошта”, пераадолее любое “як”». У нядыўнім мінульым мы дастаткова скептычна ўспрымалі «пошук сэнсу жыцьця». Сёння ж можам упэўнена сцвярджаць, што сэнс — гэта навукова даказаны рэсурс здароўя, які можна і трэба прапампоўваць. Асэнсаванасць жыцьця, мэты, пачуцьцё кірунку, ікігай — гэта ўсьвядомлене выманыне сэнсу са свайго паўсядзённага досьведу і сцвядомыя намеры, якія кіруюць нашымі паводзінамі.

*Наяўнасць ў жыцьці — магутны чыннік яе падаўжэння, акрамя таго, істотна запавольвае зьніжэнне кагнітыўных функцый (рызыка хваробы Альцгаймера ў 2,5 разы ніжэй) незалежна ад іншых чыннікаў.*

Акрамя аддаленых рыхык, асэнсаванасць пазітыўна ўплывае і на самаадчуванье, напрыклад, чым больш асэнсаванае ваша жыцьцё, тым мацней і эфектыўней вы сьпіце. І ня варта адразу пачынаць мучыцца пытаннямі аб паходжаньні сусьвету, зрабіце свае разважаньні больш прадметнымі. Спытайце не “нашто”, а “на што” вы прыйшли ў гэты съвет, а таксама “для чаго” і “для каго”. Усьвядомлена паглядзіце на свае штодзённыя дзеянні і задайце сабе тыя ж пытаньні. Не заўсёды адказы на іх будуть прыемнымі, але гэта тое, што напэўна варта пачаць рабіць. Адвартны бок сэнсу — гэта дас্তаванье сябе, пошук сваёй самаідэнтычнасці.

Самаідэнтычнасць — гэта ваш адказ на пытанье “хто я?”. Цяпер пытанье самаідэнтычнасці і самапазнання вельмі актуальнае, бо крызіс сучаснага съвету шмат у чым — гэта крызіс ідэнтычнасці. Масавая вытворчасць прывяла да стандартызацыі мноства рэчаў, ад прадуктаў да ідэй. Разбурэнне сямейных сувязяў, псэўдадухоўнасць, імітацыя ўражаньняў і прадметаў, разбурэнне лякальных культур — асабліва актыўна дэіндывидуалізацыя шчыравала ў таталітар-

ных рэжымах, дзе адбывалася абязылічванье сем'яў, гарадоў і краін, а цяпер гэту роль ўзялі на сябе вэстэрнізацыя і глябалізацыя ў горшым сэнсе гэтага слова.



Калі ў стандартызацыі рэчаў ёсьць свае плюсы, напрыклад таннасць, то стандартызацыя людзей таксама робіць іх “таньнейшымі”.

Спрабуючы кампэнсаваць экзістэнцыйны вакум, людзі шукаюць сваю самаідэнтычнасць. Рост нацыяналізму, рэлігійнасці — гэта прыкметы браку самаідэнтычнасці, бо людзям жыцьцёва важна сябе вызначыць, важна “кімсьці быць”. Прамысловыя брэнды, дзяржавы, рэлігіі дзеюць аднолькава: яны ствараюць калектыўныя ідэнтычнасці, да якіх чалавек “належыць” і якія ён нібыта павінен абараніць мацней, чым свае асабістыя інтарэсы. Але яны ніколі не сфарміруюць вашу сапраўдную асобу. Апранаючы на сябе гатовыя ролі, мы толькі фармуем фальшивую самаідэнтычнасць, і гэта абмяжоўвае нашы магчымасці, паралізуе нашы рэсурсы.

Фальшивая ідэнтычнасць фармуецца, калі чалавек вызначае сябе адно сваёй біяграфіяй, увесел 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 фальшивай ідэнтычнасцю можа быць імкненіне існаваць у поўнай аўтанаоміі і жыць толькі па сваіх законах па-за грамадствам. Маркетынг навязвае нам фальшивую ідэнтычнасць “індывидуальнасці”, калі мы можам купіць мноства розных прадметаў і стварыць свой асабісты набор з іх.

Што рабіць? У першую чаргу варта крытычна ставіцца да любой гатовай самаідэнтычнасці. Гэта як зь ежай: усе ведаюць, чым небяспечны фастфуд і што самая бяспечная, карысная і смачная ежа — зробленая дома. Так і самаідэнтычнасць — яе трэба вырошчваць і развіваць. Калі мы галодныя, мы часта ямо абы-што, а калі мы ня верым і ня ведаем сябе, то гатовыя прынёць любую ідэнтычнасць. Страна прынадлежнасці — гэта моцны стрэс, і мы гатовыя верыць у што заўгодна, абы здабыць нейкую ўстойлівасць. Таму людзі з аслабленай самаідэнтычнасцю, «бяспамятныя», так лёгка

ўнушальныя і схільныя прапагандзе. Але як няма здаровага фастфуду, так няма і ўніверсальнай самаідэнтычнасці. Яе немагчыма купіць у краме, праца над яе стварэннем запатрабуе ад вас значнага ўкладання часу і энэргіі, самае галоўнае ў гэтым пошуку — працягваць шукаць.

*Што вы пра сябе ведаеце? Да якога калена вы ведаеце свой радавод? Між іншым, веданье сваіх каранёў — гэта адзін з важных аспектаў самаідэнтычнасці. Што вы ведаеце аб месцы, дзе жывіце? 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 адразыніваюся ад іншых?»

Тое, як вы адказваеце на гэтае пытаньне, шмат у чым вызначае ваша здароўе. Немагчыма спазнаць сябе, застаючыся нерухомым. Старожытныя 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 самаўсвядомленасці, чым лепш вы сябе ведаеце, тым лепшы выбар вы зможаце рабіць у любых сітуацыях і атрымліваць ад яго нашмат больш задавальненія. Бо здароўе — гэта здаровае задавальненіне сваіх, сапраўдных, а не чужых патрэбай.

*Як добра заўажыў філёзаф Раман Кразнарык, «мы ўвайшли ў эпоху новага багацьця, пры якім сэнс таго, што ты робіш, становіцца даражайшым за грошы».*

Цяпер недастаткова зрабіць праста харашы прадукт, патрэбны ўнікальны прадукт, а, застаючыся ўсераднённым, гэтага дасягнуць немагчыма. Дрэву для шырокай кроны патрэбныя глыбокія карані, так і чалавеку для вонкавых праяў патрэбныя разъвітыя самаўсвядомленасць і самаідэнтычнасць. Будзьце адданыя ня вонкавай ідэі, а самому сабе — і гэта зробіць вас здаравейшымі й больш паспяховымі. Калі ад чужой ідэі лёгка адкаснуща, то сапраўднае, ваша асабістасць пакліканыне будзе заўсёды вас натхняць.

Некаторыя навукоўцы лічаць, што гонар за сваё паходжанье зьяўляеца важным кампанентам посьпеху. Калі чалавек упэўнены зь дзяцінства, што ён пераўзыходзіць іншых, то гэта вера будзе дапамагаць яму праяўляць свае якасці. Існае пачуцьцё ўласнае перавагі неабходна падмацоўваць і даводзіць на практицы, таму, калі дадаць да яго некаторую ўпэўненасць у сабе, — гэта дапаможа дамагацца посьпеху. А ў спалучэнні са здольнасцю да кантролю імпульсаў, г. зн. дысцыплінай, гэтае імавернасць становіцца яшчэ вышэй.

### Асабісты брэнд, або Стварыце сабе імя

Вашы рашэнні адносна стылю, захапленняў, адзеніння і да т. п., у ідэале павінны адлюстроўваць вашыя каштоўнасці і служыць павышэнню вашай пазнавальнасці. Імя-брэнд адразу зьяўляеца гарантам якасці, выклікае давер, прыцягвае, інфармуе.

*Як дакладна сказаў заснавальнік Amazon Джэф Бэзас: «Асабісты брэнд — тое, што пра вас кажуць людзі, калі вас няма ў пакой».*

У аснове асабістага брэнда ляжаць тры ключавыя паняцьці: прафэсіяналізм, рэпутацыя і папулярнасць. Калі чагосці з гэтага бракуе, то сфармаваць асабісты брэнд будзе складана. Чым бы вы ні займаліся, будзьце сумленнымі. Развівайцесь як прафэсіянал, заявіце пра сябе і будзьце навідавою, 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 давяраюць чалавеку і толькі потым — фірме, так за Amazon стаіць Джэф Бэзас, за Apple — Стыў Джобс, за Microsoft — Біл Гейтс. Як вашыя звычкі, адзенінне, сацсеткі, сайт, інтэрвію адлюстроўваюць ваш асабісты брэнд? Ці ёсьць у гэтым цэльнасць?

Як мы ўжо даведаліся, сацыяльны статус шмат у чым вынікае з унутраных адчуваньняў, і няма сэнсу шукаць яго звонку. Мы ка-штоўныя тым, што ствараем карысныя для іншых людзей каштоўнасці, што мы важныя для іншых людзей. Готовыя адказы на пытаньні аб сэнсе жыцця, якія прапануюць розныя вучэньні, маюць шмат пабочных эффектаў.

Пошук гэтых адказаў — толькі наша асабістая справа, стварэнне каштоўнасцяў — толь-

кі наша асабістая справа. Тое, як мы выкарыстоўваем сваё жыцьцё і ў што ператвараем свой гадзіннік, — і ёсьць 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 зьменіцца, каб адпавядаць нашым уяўленням пра яе, — глупства, але гэтым занятыя безъліч людзей.

*Думайце над тым, як дзейнічаць і якія задачы вырашаць, а не спэкулюйце думкамі для тлумачэння сваіх няўдач або пошуку апраўданняў.*

### Як знайсьці ікігай?

Чым лепей мы сябе ведаем, прымаем сваі рысы і асаблівасці, тым лепшыя рашэнні прымаем. Важна вызначыць свае моцныя і слабыя рысы, свае крыніцы энэргіі і матываты, радасці і задавальненіння, зразумець, што прыводзіць нас у стан плыні, якія ў нас ёсьць чаканыні ад сябе і ад іншых. Падумаць, што трэба ў грамадстве, што найбольш запатрабавана?

! **Ікігай** — гэта ня проста вашае жаданьне, а тое, што знаходзіцца на скрыжаваныні чатырох сфераў: за што добра плацяць, што вы ўмееце рабіць, што вам падабаецца і што трэба людзям.

Некаторыя аўтары вылучаюць наступныя найважнейшыя чынніні ўсіядомленай кар'еры: прыбытак, статус, выкарыстаныне талентаў, разуменіне значнасці сваёй працы, задавальненіне.

Працягвайце пытаница ў сябе і назіраць. Што для вас самае каштоўнае? Чым ганарыццае? Што ўмееце рабіць? У чым вы прафесіянал? Якія навыкі трэба паляпшаць? Што вы любіце рабіць? Ад чаго замірае сэрца? Аб чым маўрычэ? Што павышае вашу самацэнку? Хто вы ў марах? Чаго вы чакаеце ад працы — калектыў, дасягненіні, кар'ера, грошы? Спытайце сябе шчыра: я падабаюся сабе, калі раблю гэта? Ці падабаецца вы сабе раздражненым, лежачы на канапе і купляючы тавары па акцыі? А зараз падумайце, чым вы бываеце занятыя, калі вам падабаецца, хто вы такі. Калі вы расцягнёце, калі вы перамагаеце?

Гэта нармальна — шукаць сваё шчасльце і пакліканье. Вы нікому нічога не павінны рабіць, калі гэта не прыносіць вам шчасльца і

задавальненіня ад жыцьця. Назапасцяся цярпеньнем, бо ваш пошук можа заняць доўгі час, і самае важнае ў ім — працягваць шукаць і дзейнічаць. Схадзіце ў кнігарню, пагартайце кнігі ў розных разьдзелах. Спытаіце сябе, у якім разьдзеле вы б хацелі прачытаць усё? Успомніце людзей, якім вы зайдзросцілі і якіх пераймалі. Чым яны займаліся? Што вы любілі ва ўзросці 13–15 гадоў? У якой справе вы з задавальненінем бралі звышмерную працу ці гатовыя былі займацца гэтым бясплатна?

### Самаацэнка і годнасць

Часта людзі спрабуюць павышаць сваю самаацэнку штучна, а не праз павелічэнне сваіх рэурсаў. Напампоўваныне ілюзій прыводзіць толькі да завышення прэтэнзій да навакольнага сьвету і павялічвае рызыку дэпрэсіі. Сыцьвярджаць сабе, што вы самы разумны, — ня зробіць вас разумнейшым. Зъмена самауяўленія адбываецца ў выніку дзеяў, а не разважанняў. Наш мозг, назіраючы за тым, што мы робім, мяняе нашу самаацэнку і ўяўленыні пра сябе. Калі вы баіцца, але дзейнічаеце адважна, робіце гэта ўвесь час, то вы пачынаеце думаць пра сябе як пра адважнага чалавека.

Дзеяньне мяняе ўяўленыне, а не наадварот. Прычына высокай самаацэнкі — перамогі і спрыяльныя падзеі ў жыцьці чалавека. Для здаровай самаацэнкі важна параноўваць сябе цяперашняга з сабой у мінульым, а пры парананыні зь іншымі людзьмі параноўваць сябе з адэкватнай рэфэрэнтнай групай: чаго дамагліся людзі майго ўзросту за гэты тэрмін. Важна ў любой сітуацыі 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 адчуваныне ўласнае каштоўнасці.

Будзьце найлепшымі ў тым, што вы робіце. У японцаў ёсьць яшчэ адно паняцце — ко-давары, яно абазначае адказны падыход да сваёй справы. Гэта ваш асабісты прафесійны стандарт, калі вы ўвесь час удасканальваецеся, выяўляючы ўвагу нават да самых дробных дэталяў і дамагаючыся ідэальных вынікаў.

Выбірайце тую справу, якая атрымліваецца, і ўдасканальвайцеся, становячыся лепшы-

мі. Адчуваньне росту і перавагі — гэта тое, што павышае ваш статус і самаацэнку.

Факусуючыся на сваіх моцных баках, вы атрымліваецце імпульс да росту. Калі ў здароўі карысна закрываць свае слабыя бакі ў першую чаргу, то ў выпадку са статутам усё наадварот — адна ваша яркая рыса або талент важнейшыя за сотню слабасцяў. Развівайце свае наймацнейшыя бакі, і яны кампэнсуюць усё астатніяе. Адчуваньне прагрэсу і значнасьці матывуе — калі мы становімся лепш і лепш у тым, што для нас вельмі важна, калі мы служым глябальным мэтам, якія пераўзыходзяць нашы патрэбы.

Статус шчыльна звязаны са стварэннем і захаваньнем вашага ўнутранага кодэксу. Не вашыя эмоцыі кіруюць вашым жыццём, а вашыя каштоўнасці і прынцыпы вызначаюць тое, як вы разъмяркоўваецце свой час. Не стамляйцеся ў сябе пытца, ці правільныя рэчы вы робіце? Веданьне сваіх здольнасцяў і талентаў, выкарыстаньне іх вельмі важнае ў канкурэнтнай барацьбе.

*Падумайце, у якіх сферах жыцця вы хочаце рабіць гэтыя рэчы, ці рабіце вы іх натуральна, адчуваеце ў працэсе задавальненіне і здавальненіне, лёгка вучыцеся, дзейнічаеце неардынарна і эфектыўна нават пад ціскам?*

### Пытаныні і заданыні

1. У чым сэнс вашага жыцця, на ваш погляд?
2. Ці ёсьць у вас асабісты брэнд?
3. Ці добрыя вы ў тым, што рабіце? Ці хочаце стаць лепей?

# РАЗДЗЕЛ 10

## Сацыяльнае атачэнье

### 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 прыемныххарактарыстык маёй працы. Ня будзе перабольшаньнем, калі я скажу, што яны мяне натхнялі і падбадзёрвалі ў важных рашэньянях 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 дасягненіі мэтаў, шчыльна камунікуюць, бавяць час і сябруюць, то з высокай ступенію імавернасці вы будзеце такім жа. Чым больш вы камунікуеце, тым больш задавальненія атрымліваеце і тым больш вам хочацца гэта рабіць.

А калі вам цяжка знаходзіць агульную мову зь іншымі людзьмі, вы падазронія, зь цяжкасцю разумееце іншых і чакаеце ад іх ці то любові, ці то прызнаньня ваших паслуг, калі ваши сябры, знаёмыя і калегі ня сочаць за здароўем, выпіваюць або кураць, безыніцыятыўныя, не разъвіваюцца, кепска выглядаюць і ня сочаць за сабой, то, хутчэй за ёсё, і вы падобныя да свайго асяродзьдзя.



Калі вы дрэнна разумееце іншых, ня ўмееце камунікаваць, вам абыякавыя іншыя людзі, то й яны ня будуць імкнуцца падтрымліваць з вамі сувязі — так узынікае заганнае кола варожасці і недастатковага разуменія.

Са старажытных часоў людзі жылі невялікімі плямёнамі, дзе ўсе адно аднаго ведалі і ўзаемадзейнічалі. Людзі арганізоўваліся для калектыўнага паліваньня — адны высочваюць здабычу, другія гоняць яе, трэція чакаюць у засадзе, — для падтрымкі ў канфліктах зь іншымі плямёнамі. Уменыне 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 генетычна закладзенае імкненіне дапамагаць блізкім людзям, радавацца іх посьпеху. Чым больш паспяхова дзейнічае ваша «племя», тым больш посьпеху ў вас асабіста. А вось дасягнуць вялікіх мэтаў у адзіночку вельмі складана, таму часта прычынай праблемаў сёньня зьяўляеца ізоляцыя ад неабходных вам людзей, якія маглі бы дапамагчы рэалізаваць ваш патэнцыял.

Аптымальнае сацыяльнае атачэніе — гэта найлепшае асяродзьдзе для росту, падтрымкі і самарэалізацыі.

#### Сацыяльная ізоляцыя

Ізоляцыя згубная як для здароўя, так і для кар'еры. «Выгнаныне з племені лічылася больш жорсткім пакараньнем, чым кара съмерцю», — лічылася, што чалавек, ізоляваны ад грамадства, вырачаны на пакуты і гібелль. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя і звязаныя з навакольнымі нашмат мацней, чым мы можам сабе ўявіць.

Як заўважыў пісьменык Оскар Уайлд: «Бываць у грамадзтве проста нудна. А быць па-за грамадзтвам — ужо трагедыя».

Сучасныя ідэі індывидуальнасці і незалежнасці ствараюць ілюзію, што кожны з нас — паўнаўладны гаспадар лёсу, але ў рэчаіснасці сацыяльнае атачэнье — адзін з наймагутнейшых рэурсаў здароўя. Развіваючыя бойей глубокіх сувязяў, паляпшаючыя якасць камунікацыі, мы мняем да лепшага як сябе, так і іншых людзей.

Вывучэнье мозгу прыматаў і чалавека паказала, што стылю камунікацыі адпавядае пэўная нэўрахімія мозгу. Напрыклад, у шымпанзе высокі ўзровень ацэтылхаліну і нізкі ўзровень дафаміну ў паласатым целе мозгу, і гэта прыводзіць да таго, што малпы схільныя дзейніцаць, арыентуючыся на ўнутраныя падбухторваныні, ігнаруючы навакольных. У сучасных людзей нэўрахімія мозгу іншая: ужо ў нашых далёкіх продкаў стала больш дафаміну і сэрatanіну і менш ацэтылхаліну. Так мы сталі матываваць сябе tym, што вакол нас, а не сваімі асабістымі жаданнямі, навучыліся быць больш уважлівымі да навакольных, улічваць іх інтарэсы, дамаўляцца і, што самае важнае, фармаваць устойлівия сем'і.

*Пакажыце іклы! Падыдзіце да люстэрка і паглядзіце на свае зубы. Нашыя іклы зусім маленькія — і гэта адна з прыкметаў зыніжэнья агрэсіі да іншых асобінаў.*

Гіпотэза антраполягія Лаўджоя тлумачыць, як развіліся тры ўнікальныя прыкметы чалавека: кароткія іклы, схаваная авуляцыя і двуногасць. Такім чынам, нашыя продкі з нейкіх прычынаў пачалі практикаваць сумеснае выкормліваныне дзяцей, бо рэпрадуктыўны посьпех у прыматаў залежыць ня так ад пладавітасці, як ад выжывальнасці дзіцянятага. Эвалюцыйным посьпехам лічылася манагамная пара і мноства нашчадкаў. Гэта прывяло да развіцця двуногасці (для таго, каб прыносіць ежу і забяспечваць самак і дзяцей ежай), зыніжэнья ўнутрыгрупавой агрэсіі за самак і памяншэнья і Kloύ, якія іх адпужвалі, зъяўленыя схаванай авуляцыі (ніжэйшая імавернасць прывабнасці для іншых самцоў). Зыніжэнье ўнутрыгрупавой агрэсіі прывяло да лепшай кааперацыі і стымулявала развіццё галаўнога мозгу.

Цалкам магчыма, што менавіта манагамія зрабіла нас людзьмі. Калі самцы перастаюць канкураваць за самак, то ім лягчэй дамаў-

ляцца паміж сабой і кааперація для здаўчычы ежы. Таму зъмена нэўрахіміі нашага мозгу прывяла да мацнейшага контролю над эмоцыямі, стрымлівання агрэсіі і ўтварэння доўгатэрміновых сувязяў — у выглядзе як сем'яў, так і ўстойлівых сяброўскіх стасункаў.

Наш мозг зъмяніўся і стаў нашмат больш сацыяльным, мы сталі жыць у сем'ях і сябраўцаў сем'ямі. Усталяванье шматлікіх сямейных і сяброўскіх сувязяў спрыяла назапашванью культурных навыкаў і далейшай эвалюцыі і прагрэсу. «Сэкс-бомбы» і «дрэнныя хлопцы» — гэта не адаптация, а водгульле старэйшай праграмы паводзінаў.

Актыўнае сацыяльнае жыццё ў племені, актыўныя ўзаемадзеянні з людзьмі — усё гэта прыводзіла да таго, што сацыяльны статус і лепшое разуменне адно аднаго стала забяспечваць большы рэпрадуктыўны посьпех. Переход ад герархіі да эгалітарызму прывёў да таго, што вырашальнай стала не фізычная сіла, а інтэлект, уменіе пралічваць учынкі іншых, разумець матывациі і пачуцьці суродзічаў, мець у галаве дынамічныя мадэлі іх псыхікі. Чым больш у нас контакт, tym больше развіццё зонаў мозгу, адказных за памяць і распазнанье людзей.

### Тэорыя сацыяльнага мозгу

Тэорыя сацыяльнага мозгу лічыць, што менавіта ўзаемадзеянні з суродзічамі было і ёсьць рухальнае сілай эвалюцыі. Наш «сацыяльны мозг» уключае многія аддзелы мозгу: лобныя долі, скроневыя, мігдаліну і да т. п. Разуменіе іншых людзей — гэта надзвычай складаны навык, бо трэба адрозніваць намёкі, падман, разумець інтанацыі, міміку, супастаўляць гэта з ситуацыяй і асаблівасцямі чалавека — усё гэта патрабуе інтэнсіўнага развіцця мозгу.



У сярэднім чалавек можа сябраўца, то бок рэгулярна падтрымліваць адносіны, даведвацца і памятаць харектарыстыкі 150 чалавек (а некаторыя «прастуныя карыстальнікі» і больш за 200), што ўдвай больш, чым малпы.

Гэта называецца «колькасць Данбара» і съведчыць пра абмежаванье колькасці пастаянных сацыяльных сувязяў. Лік 150 увесе час прайграецца ў чалавечай гісторыі: сярэдні памер вёскі, колькасць людзей у племені, памер

*ваенага атрада, колькасъць актыўных сяброў у сацсетках і г. д.*

Сацыябельнасьць чалавека карэлюе з памерамі лобных і скроневых доляў чалавека, якія павялічваліся ў працэсе эвалюцыі.

*Пашкоджаныне асобных частак мозгу, напрыклад лобных доляў, прыводзіць да таго, што людзі хоць і захоўваюць памяць пра сацыяльны свет і яго нормы, але робяць моцныя памылкі ва ўспрыманьні эмоцыяў, невэрбалікі, ня могуць разумець іронію ці даваць слушныя маральныя ацэнкі.*

Такім чынам, нашае мысьленыне шчыльна завязанае на сацыяльным асяродзьдзі і ўзаємадзеянні зь ім. Зьбядненыне колькасці сувязяў вельмі ўплывае на нашае здароўе — як прама, так і ўскосна, праз узровень стрэсу, атрыманьне важных ведаў і да т. п. Для адэкватнага сацыяльнага ўзаємадзеяння важныя развязтыя сацыяльныя навыкі. Многія людзі не атрымліваюць усіх магчымых задавальненняў ці пераваг ад камунікацыі, бо маюць неадаптыўныя мадэлі паводзінаў, за своеенія яшчэ зь дзяцінства.

Важную ролю ў камунікацыі граюць люстранныя нэўроны, дзяякуючы якім мы можам аўтаматычна прайграваць эмацыйныя рэакцыі нашага бліжэйшага атачэння, менавіта таму так важна заўсёды сачыць, хто знаходзіцца навокал. Атачэнье дае нам мноствы сыгналуў, якія ўхвальяюць ці крытыкуюць тое, што мы робім і як рэагуем на стымулы, і такім чынам навучае нас. Наш унутраны сацыёмэтар успрымае ўзровень грамадзкае ўхвалы, яго зъмены прыкметна адбіваюцца на нашым самаадчуваньні. На падставе грамадскае ўхвалы мы мадэлюем і свае паводзіны. Таму ад навакольных можа залежаць, возьмемся мы за пэўныя праекты ці не, будзем упартыя ці здадзімся. Люстранныя нэўроны могуць прыносіць нам радасць, калі людзі вакол усъміхаюцца, але калі вакол нас пахмурныя твары, то й наш настрой будзе зьніжацца.

Можна і трэба вучыцца камунікацыі. Многія людзі ўспрымаюць таварыскасць як нейкую спрадвечную прыроджаную характеристыку чалавека. Нехта сцьвярджае, што ён — інтравэрт, і яму не наканавана камунікаваць ушчыльную. Іншыя баяцца падацца дурнаватымі ці нягеглымі, стаць аб'ектам насьмешак. Насамрэч кожны з нас, нават глыбокі інтравэрт, звышсацыяльны. Цяга да камунікацыі, уменыне разумець іншых закладзеных

ў наших генах, трэба толькі рэалізаваць гэты навык, навучыцца карыстацца інструментам. Чым больш мы будзем разумець іншых людзей, вывучаць іх, тым цікавейшымі яны нам пададуцца. Чым больш цікавасці мы да іх адчуваєм, тым больш нязмушанай і яркай будзе камунікацыя. Адпаведна, чым больш задавальнення мы атрымаем, тым больш актыўна будзем знаёміцца і ўзаемадзеянічаць з навакольнымі.

Нам патрэбныя іншыя людзі, каб пераадолець сваю ізаляцыю і адзіноту. Але зьяўцца 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. Перадолейце свае перадузятасці і чаканыні ад іншых людзей, ідзіце ім наасустроч. Дапаможыце іншым пазбавіцца ад адзіноты і забабонаў у дачыненіні да камунікацыі, гэта ўзбагаціць кожнага з вас.

У дзяцінстве я мала камунікаваў з аднагодкамі, аддаваў перавагу ўсё рабіць і вывучаць самому. Пасля заканчэння мэдыцынскага ўніверситета пайшоў на спэцыялізацыю анэстэзіяг-рэаніматоляг адно з тае прычыны, што лекары гэтай спэцыяльнасці мениша за ўсё маюць зносіны з пацыентамі (а таксама мне падабалася рэаніматалёгія і прыборы). Але, пачаўшы выкладаць у мэдыцынскім університетзе, а затым у сваёй школе здароўя, я разъвіў навыкі зносінаў і стаў атрымліваць нашмат больш задавальнення ад камунікацыі і новых людзей. Зрэшты, мне яшчэ вельмі далёка да «камунікатыўных геніяў».

### Інвестуйце ў сувязі

Сацыяльныя адносіны — гэта важны рэсурс, у яго варта сыштэмна інвеставаць, бо добрыя сувязі не ўзынікаюць самі па сабе. Стывен Кові, аўтар кнігі “Сем навыкаў высокаяфектыўных людзей”, апісвае адносіны як стварэнне эмацыйнага банкаўскага рахунку, які вызначае ўзровень даверу ў адносінах.



Калі вы паважліва і сумленна ставіцесь да чалавека на рэгулярнай аснове, ягоны давер да вас расце.

Высокі ўзровень даверу рабіць магчымым эфэктыўныя камунікацыю, супрацоўніцтва, кааперацыю.

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 ніzkім узроўні даверу да вашых словаў і прапановаў ставяцца насьцярожана і падазронна, што абцяжарвае камунікацыю і разбурае яе. Гэта можа адбывацца як між му жам і жонкай, так і ўнутры кампаніі.

### Пытаныні і заданыні

1. Вы — тыповы прадстаўнік вашага атачэння ці не?
2. Ці падзяляеце вы посьпех вашых сяброў альбо зайдросыцце яму?
3. Наколькі таварыскім вы сябе лічыце? Ці спрабавалі вы разъвіваць гэты навык?

### 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 супольнасці. Самота, нават не ўсьвядомленая, глыбока нефізіялягічная 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 ўсё больш магчымасцяці мяняць сваё атачэнне, вандраваць, быць на сувязі. Адвартоны бок мабільнасці — гэта зыніжэнне колькасці доўгатэрміновых сувязяў і слабая ўкараненіне людзей. Мы бачым, што ўсё больш людзей пачуваюцца самотнымі: у заходніх краінах гэтая лічба складае 20–40% дарослага насельніцтва. Сучаснае грамадства часта за вуць “вадкім” (*liquid society*), калі сталыя пераезды прыводзяць да таго, што ў нас мене грамадзкіх сувязяў, мы надаём недастаткова ўвагі адносінам у адрозненіне ад традыцыйнай мадэлі вялікай сям'і, дзе пад адным дахам жывуць розныя пакаленіні.

У Японіі паўмільёна хікіморы (*хікі*) — людзей, якія імкнуцца да поўнай сацыяльнай ізоляцыі, у Швэціі амаль палова гаспадараў — 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 баўленыя часу, мы ўсё меней зьбіраемся разам на мерапрыемствы, радзей гуляем у гульні або займаємся спортам. Нават у ме жах адной сям'і людзі ўсё менш камунікуюць і радзей ядуць за адным столом.

Прычынаў багата: гэта і зьмена эканамічных адносінаў, калі зьяўленыне пэнсій зрабіла пэнсіянэраў незалежнымі, і фінансавая незалежнасць кожнага чалавека, які можа дазволіць сабе забяспечваць выдаткі на жыццё самастойна, і ўзмацненне дзяржавы. Парадокс: чым больш мы давяраем дзяржаве, tym меншая неабходнасць зьвяртатца па дапамогу да сяброў. Ва ўсім сьвеце цяпер адбываецца зыніжэнне цікавасці да грамадскіх аўяднаній, памяншэнне колькасці добраахвотных асацыяціяў. Гэтыя працэсы могуць быць даволі небяспечнымі для дэмакратычных краінаў, бо зъмяншаюць салідарнасць грамадства.

Гарадзкое асяродзьдзе. Большую частку сваёй эвалюцыі чалавек праводзіў у атачэнні людзей, якіх ён добра ведаў ці якія былі яго сваякамі, сустрэчы зь незнамцамі адбываўся рэдка. Чым больш вакол нас людзей, tym цяжэй нам падтрымліваць зь імі сувязь: сёньня жыхары буйных гарадоў ня ведаюць нават сваіх суседзяў, а лішак незнамцаў павялічвае стрэс ад высокай няпэўнасці і недахопу кантролю. Парадаксальна, але больш высокая фізычнае шчыльнасць людзей прыводзіць да росту псыхалягічнага адчужэння.

Пераязджаючы, я заўсёды знаёмлюся з суседзямі і бяру ўдзел у грамадзкіх спраўах. Вядома, часта ў вялікім горадзе людзі разъяднаныя і іх цяжка арганізаваць, скажам, на тое, каб разбіць кветнікі на вуліцы ці адрамантаваць пад'езд. Таму часта большую частку затратай даводзілася браць на сябе асабіста, але ў працэсе звычайна хто-небудзь далаучаўся. Лішак незнамых людзей павялічвае стрэс, а высокая фізычнае шчыльнасць насельніцтва вядзе да росту псыхалягічнага адчужэння.

Высакашчыльнае гарадзкое асяродзьдзе ня вельмі спрыяльнае для фізычнай актыўнасці: колькасць прагулачных сцежак і бяспечных грамадскіх месцаў скарачаецца. Яно таксама спрыяе і нездаровому харчаванню

праз мноства крамаў і рэстарацыяў, 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 сьвету. На індывідуалісцкім Захадзе дзейнічае правіла, што гараджане менш шчаслівія: чым большы горад, tym меншы ўзровень шчасця. Іншыя даследаваныні абвяргаюць гэта і гавораць пра большую сувязь шчасця і даходу: у Азіі, дзе ёсьць схільнасць да калектывізму, жыхары буйных гарадоў пачуваюцца шчаслівейшымі.

Колькасць злачынстваў у хмарачосах павялічваецца амаль пратарцыйна іх вышыні. Калі ў трохпавярховых дамах учынілецца 8,8 злачынстваў на тысячу жыхароў, то ў шасціпавярховых – да 20,2. Таксама гараджане значна часцей пакутуюць на разнастайныя парушэнні псыхікі, напрыклад трывожны нэўроз і афэктывны разлад. Навукова даведзеная сувязь актыўнасці мігдаліны і шчыльнасці насельніцтва: чым у буйнейшым населеным пункце жыве чалавек, tym мацней актывуеца ў яго мігдаліна ў адказ на стрэс.

**!** **Анляйн-камунікацыя наўрад ці заменіць рэальнью: у ёй няма фізычнага контакту, невэрбалны контакт – слабы, і няма магчымасці атрымліваць досьвед сумеснага пражыванья падзеяў.**

Чым большы горад, tym больш адзіноты: высокая шчыльнасць людзей спрыяле адчужанасці. Тут часта выяўляеца звышасця рожнасць, калі людзі не карыстаюцца наяўнай магчымасцю для камунікацыі, лічачы самоту больш спакойнай. Але гэта наша памылка, калі мы думаем, што самота палепшиць нашае самаадчуванье. Насамрэч, яна можа адно пагоршыць яго, а вось камунікацыя – дапамагае.

У буйных гарадах ужо зявілася паслуга “*сябар на гадзіну*”, калі вы можаце купіць увагу іншых людзей.

Анляйн-камунікацыя ня можа замяніць рэальнью, бо практична 80% успрыманьня – гэта невэрбалная 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 момант). А вось пры камунікаваныні анляйн вы

не атрымліваце ўсёй інфармацыі пра суразмоўцу, вы ў розным кантэксьце, мо наўват у розныя моманты часу. Усё гэта вядзе да таго, што мы гублем значную частку таго, што хочам данесці, і нашмат горш разумеем суразмоўцу. Таму ўзынікае моцнае скажэнье, якое прыводзіць да неадэхватных высноваў і заключэнняў. А сфармаванае меркаванье потым ужо цяжка будзе зъмяніць.

**Камунікацыйны голад.** Само па сабе пачуцьцё самоты не небяспечнае, гэта біялагічны сыгнал нашага арганізма, як смага ці голад, і задаволіць яго можна камунікацыяй. Каб выжыць, камунікую зь іншымі – так кажа нам інстынкт. Голад можна задаволіць як якаснай ежай, карыснай для здароўя, так і фастфудам, які яго сьцішае, але шкодны ў перспектыве. Задаволіць пачуцьцё самоты можна і сацсеткамі ці плёткамі, але ў перспектыве злоўживанье анляйн-камунікацыяй пагаршае сітуацыю. Можна забіць пачуцьцё адзіноты і заданьнем, тады фармуеца заганнае 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. Даследаваныні паказваюць, што людзі з больш высокім IQ менш маюць патрэбу ў сябрах і атрымліваюць задавальненіне ад жыцця. Па сутнасці, быць аднаму, жыць аднаму і быць адзінокім – гэта розныя рэчы, якія па-рознаму ўплываюць на здароўе.

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце вашыя сацыяльныя сувязі якасна і колькасна. Ці дастаткова іх вам?
2. Ці любіце вы быць сам-адзін? У якіх сітуацыях быць аднаму прыемна?
3. Што вы робіце, калі адчуваеце самоту?

### 3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе

Лепш сто сяброў, чым сто рублёў: сапраўды, а колькі каштую сябар? Ацэнкі, праведзенныя ў ЗША, паказваюць, што калі самотны чалавек заводзіць моцнае сяброўства, то ўзыдзеяньне на ўзровень шчасця аналягічнае павышэнню гадавога заробку на 60 тысячачаў даляраў.

Сяброўства і камунікацыя – гэта прафіляктыка і лячэнье шматлікіх захвораньняў.

Нават прымайка ёсьць: чалавек безъ сяброў што печ бяз дроў. Адчувањне сувязі зь іншымі людзьмі — гэта глыбінная патрэба чалавека, таму калі ўжо не сяброўства, то актыўны ўдзел у сацыяльных справах, напрыклад валанцёрства, таксама павышае ўзровень задавальнення. Адзін з надзеіных спосабаў справіца з болем — гэта дапамагаць іншым людзям, якім яшчэ горш. А вось сацыяльная ізаляцыя або адрынъванье, здрада блізкіх выклікаюць боль ня менш рэальны, чым фізычны, і да таго ж ён можа не згасаць з часам.

Калі дыета і фізычнае актыўнасць могуць да 20–30 % зьнізіць рызыку съмяротнасці, 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 скуранным цыгарэтам у дзень, што перавышае нават небясьпеку атлусьцення і маларухомага ладу жыцьця. Рызыка ранніх съмерці сярод людзей, якія адчуваюць адзіноту і пакінутасць, павялічваецца на 26 %, жыцьцё на самоце ў кватэры ці доме — на 32 %, сацыяльная ізаляцыя — на 29 %.*



Прыналежнасць да рэлігійных суполак зьніжае рызыку съмерці на 20 %, што было даведзена на прыкладзе прыхаджанаў цэркваў. Апроч зьніжэння рызыкі шэррагу захворваньяў, гэта спрыяе ўсталяванню дадатковых сацыяльных сувязяў.

У самотных вышэйшая рызыка ішэмічнай хваробы сэрца, гіпэртаніі, інсульту, дэмэнцыі, суіцыdalных спробаў і дэпрэсіі. Адзінота павялічвае рызыкі для здароўя, упłyваючы на маркеры здароўя, такія як ліпідны профіль, С-рэактыўныя бялок, артэрыяльны ціск і да т. п. Мэханізмы ў гэтага рознія: разьвіцьцё дэпрэсіі, зьніжэнне фізычнай актыўнасці, павелічэнне ўзроўню стрэсу, зьніжэнне ўзроўню падтрымкі, грэбаванье мэдыцынскім абслугоўваньнем і да т. п. Калі вы шмат часу праводзіце сярод іншых, то вам важна, як вы выглядаеце, як вы рухаецца, таму вы сочыце за харчаваньнем і актыўнасцю. Праз сацыяльную ізаляцыю зьяўляеца жаданье “запусціць сябе”, па-

вышаеца рызыка шкодных звычак, такіх як курэнье і алькагалізм.

Маладыя і пажылыя людзі найболей уразливія перад ізаляцыяй. Развітвыя сацыяльныя сувязі ў падлеткаў абараняюць ад атлусьчення ня горш, чым рухальная актыўнасць. Чым больш у чалавека ва ўзросце значных адносін зь іншымі людзьмі, тым лепш працуе мозг і менш рызыка Альцгаймера. Анкалягічныя паціенты лепш пераносяць хіміятрапію, калі ў іх ёсьць суседзі па палаце. У таварыскіх людзей меншая рызыка дыябету 2 тыпу, а ў людзей з дэфіцитам камунікацыі рызыка дыябету ўзрастает на 42 % у мужчынаў і на 112 % у жанчынаў. Страна кожнага сябра на 12 % павялічвае рызыку дыябету.



Варожасць і недружалюбнасць павялічваюць съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых фактараў.

Пры адзіноце мозг пачынае менш актыўна реагаваць на станоўчыя стымулы і становіща больш адчувальны да нэгатыўных, што пагаршае стрэсаўстойлівасць. Самотным людзям трэба болей часу, каб заснуць, яны часцей прачынаюцца ноччу і менш глыбока съпяць. Нават невялікая размова зь незнаёмцамі або малазнаёмымі людзьмі зьніжае ўзровень стрэсу; павелічэнне колькасці нават слабых сацыяльных сувязяў — напрыклад, прадавец крамы або сусед па дому, — дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасць і ўзровень шчасця. А вось варожасць і непрыязь павялічваюць съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых чыннікаў.

### Соцыюм і актыўнае даўгальце

У доўгажыходоў Акінавы ёсьць такія традыцыі, як мааі, юімару, наараі.

Актыўнае сацыяльнае жыцьцё (мааі) — гэта супольны лад узаемавыручкі, неад'емная частка іх ладу жыцьця: побач з акінаўцамі заўсёды ёсьць сябры і іх фінансавая і псыхалягічная падтрымка. Нават разуменне, што ў выпадку бяды ты ня будзеш самотны, ужо дае антыстрэсавы эффект. Мааі — гэта сустрэчы аднадумцаў, якія зьбіраюцца для падтрымкі каго-небудзь або для заняцця агульнай справай. Нават цяпер да 50 % акінаўцаў уваходзяць у мааі, часта адзін чалавек ува-

ходзіць у некалькі мааі — гэта могуць быць школьнія таварышы ці «клубы па інтарэсах».

Юімару (мару — кола) — гэта праява роўнасыці, а наараі (прамаленьне хлеба) — гэта традыцыя прымасць ежу ў кампаніі блізкіх. Сумеснае сталаванье як у коле сям'і, так і з сябрамі і калегамі — вельмі карысная ідэя, старайцеся радзей есьці ў адзіноце. Для даўгалаецца важна і тое, што пажылых паважаюць, яны захоўваюць права прыняцца рашэнняў, зьяўляюцца апорай сям'і і аўтарытэтам.

На жаль, у многіх заходніх краінах пажылія людзі альбо аказваюцца ў ізаляцыі, альбо трапляюць у дамы састарэлых, дзе іх самастойнасць абмяжоўваецца, што вельмі шкодна для здароўя і даўгалаецца.

Цікавым прыкладам зьяўляецца і эфект Разета. Гэта горад, заснаваны італьянскімі мігрантамі ў Пэнсільваніі. Разета прыцягнуў увагу дасьледнікаў ніzkім узроўнем сардэчна-сасудзістых захворваньняў — удвая меньшым, чым у цэлым па ЗША. Дасьледаваньні паказалі, што асаблівых адрозненій у ладзе жыцця ў жыхароў няма, за выключэннем дзіўнай арганізацыі сацыяльнага жыцця: 22 грамадскія арганізацыі ў мястэчку на 2000 чалавек, дух раўнапраўя і роўнасыці, вялікія сем'і з традыцыямі павагі старэйшых, клопат жыхароў адно пра аднаго і адчуваюць згуртаваньня і адзінства.

### Узровень даходу

Ваш сярэдні даход роўны сярэдняму арыфметычнаму даходу найбольш значных для вас людзей у вашым асяродзьдзі. Калі вы ў сярэдній траціне вашых сяброў па даходзе, то ваша імавернасць больш зарабляць у бліжэйшыя гады высокая, а калі вы ў верхній траціне — то шанцы падняць свой даход памяншаюцца ў шмат разоў. Забясьпечаныя сябры аўтаматычна стымулююць вас зарабляць больш, пры гэтым лепей каб яны былі багацейшымі за вас, скажам, ня ў тысячу, а ў два разы.

### Пытаныні і заданыні

1. Як упłyвае на вашае здароўе ізаляцыя?
2. Ці камфортна вам сярод тых людзей, якіх вы ведаеце?

3. Ці дапамагае камунікацыя лепшаму са-маадчуванью пры стрэсе або хваробе?

### 4. Сацыяльныя сувязі

У працэсе эвалюцыі ў нашых продкаў паступова павялічваліся магчымасці мозгу, каб запамінаць і апрацоўваць псыхалагічныя мадэлі стану розных людзей. Як мы ўжо казалі, сярэдняя колькасць сувязяў — 150, ад 100 да 230 чалавек. Калі колькасць расце, мозгу цяжэй памятаць кожнага і выбудоўваць з ім адносіны. Но для падтрымання ўсіх гэтих сувязей актуальнымі патрабуеца час і намаганьні. Калі ў вас узвікаюць новыя контактны, старыя паступова зынікаюць.

Памер сярэдняга племені ў паселішчах каменнага веку не перавышаў 200 чалавек; калі людзей ставала болей, племя дзялілася. Сярод суплеменікаў усе адно аднаго ведалі, памяталі і стваралі стабільныя адносіны.

Есьць і больш шчыльныя групы: падзелім 150 на 3 і атрымаем 50 — гэта памер групы аднадумцаў, калег. А група з 15 чалавек — гэта тыя людзі, падзеі ў жыцці якіх эмацийна ўплываюць на нас і цікавіць нам. Падзелім яшчэ на 3 — атрымаем 5. Пяць чалавек — гэта самыя блізкія людзі, зь якімі мы можам падзяліць свае патаемныя жаданьні і страхи. 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 практиканьне: выпішце ўсіх людзей, з кім вы камунікуеце і пачуваеце камфортна. Колькі атрымалася? Цяпер разбіце іх па групах — блізкае кола, сярэдніе, далёкае — ці ўсе ў вас ёсьць? Памятайце, што месца ў нашым мозгу могуць займаць ня толькі рэальныя, але і выдуманыя або віртуальныя персанажы, мэдыяперсоны. Вы можаце сачыць за сваім кумірам, калі вучыцеся ў яго нечаму карыснаму.

Калі мозгу бракуе камунікацыі, ён готовы занурыцца ў бульварныя плёткі. Але ці сапрауды вам трэба ведаць розныя фэйкавыя «зорныя» навіны?! Камунікацыя з рэальнымі людзьмі нашмат карыснейшая для здароўя.

! Кожная сувязь харктарызуецца сваёй «сілай»: чым больш працяглыя стасункі, чым вышэйшая эмацыйная блізкасць, 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 знаёмьяя блізка: калегі, суседзі, прадаўцы, былыя аднаклясьнікі і да т. п. Яны не зъяўляюцца нашымі сябрамі і адносяцца да іншых клястараў, і, такім парадкам, могуць даць нам доступ да новай інфармацыі, ідэй, знаёмстваў, магчымасцяў і да таго ж прывесці да пашырэнняя нашага ўплыву. Гэтыя сувязі могуць быць значна больш разнастайнымі, плюралістычнымі, і мы можам падтрымліваць тысячу такіх «слабых» сацыяльных сувязяў.

### Як павялічыць свой сацыяльны капитал

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 сьпіс добрых знаёмых, якія выпалі з поля ўвагі, і аднавіце гэтыя адносіны. Знаёміца — гэта навык, які трэніруецца гэтак жа, як іншыя навыкі. Пра гэта напісаныя кнігі, ёсьць курсы камунікацыі і прамоўніцтва майстэрства. Калі вам замінаюць псыхалігічныя праблемы, то дапаможа псыхатэрапія. Навык прыходзіць і ўмацоўваецца толькі з практикай, таму трэніруйцеся ўсюды, дзе будзе дарэчы знаёміца і ўступаць у контакт.

“Мяне клічуць Андрэй, я пішу кнігу, яна дапаможа вам стаць здаравейшымі і прыгажэйшымі”, — калі вы назваліся, вам прасціць выказвацца і заводзіць знаёмства. У гутарцы будзьце прыязныя, дапамагайце людзям і шчыра цікаўчыцца імі, тады вы будзеце ненавязылівы і самі атрымаеце задавальненіне і прыемны посмак. Спытайце сябе, чаму вы можаце навучыцца ў гэтага чалавека? Вучыцеся і самі быць цікавымі і креатыўнымі, разумець невэрбаліку і ўважліва слухаць, выбірайце ўніверсальныя тэмы: здароўе, праца, дзеці, агульныя знаёмыя.

Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта наш сацыяльны капитал, сукупнасць псыхалігічных стасункаў, якія спрыяюць павышэнню дабрабыту. Чым больш у вас якасных сацы-

яльных сувязяў, тым большыя вашыя рэсурсы і шырэйшыя магчымасці.

! Зьбіраць карысныя знаёмства, весыці 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 знаёмства вы можаце завесці, уступіўшы ў цікавыя вам суполкі, грамадzkія арганізацыі, клуб выпускнікоў, адукацыйныя курсы або заняўшыся новымі праектамі на працы. Карысна знаёміца з тымі, хто сам звязаны зь вялікай колькасцю людзей, напрыклад з палітыкамі, блогерамі, рэстаратарамі, спартоўцамі, акторамі, грамадzkімі дзеячамі, піяршчыкамі, журналістамі і да т. п. Знаёмцеся і камунікуце ў кавярнях, рэстарацыях, на спартовых занятках, канфэрэнцыях, канцэртах, працы.

Сацыяльныя сеткі — гэта зручны інструмент для нэтворкінгу. Шмат разоў я спачатку знаёміўся і камунікаваў анлайн, а сустракаўся асабіста толькі праз 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 знаёмства на самацёк: складзіце сьпіс тых людзей, з кім хацелі б пазнаёміца, а калі ідзяце на канфэрэнцыю ці мерапрыемства, то загадзя зъбярыце інфармацыю пра тых, хто там будзе. Бо любому чалавеку прыемна, калі ім цікавяцца і аблікроўваюць важныя для яго тэмы.

### Будзьце карысныя

Спытайце сябе, чым я могу быць карысны сябру? У чым яго выгада ад камунікацыі сябе? Дапамагайце іншым у дасягненні іх мэтаў. Не чакайце рэакцыі ў адказ або падзякі, шукайце, як вы можаце зрабіць іншых людзей больш шчаслівымі. Шчодрасць — гэта ключ да камунікацыі і посьпеху. Навучаючы іншых, ствараючы супольнасць, вы

таксама дапамагаеце іншым і ўтвараеце монцыя сувязі. Радуйцеся вашым сябрам, натхняйцеся імі, дзякуюце, у тым ліку і публічна. Бо людзі запамінаюць ня тое, што вы сказали, а тое, як яны сябе адчувалі ў камунікацыі з вамі.

*Як заўважыў Оскар Уайлд, «усе спачуваюць няшчасціям сваіх сяброў, ды толькі нямногія цешацца іх посьпехам».*

### Знаходзьце час для падтрыманьня сувязяў

«Сардэчны сябар не народзіцца раптам» — кажа народная мудрасць: адносіны важна паглыбляць і падтрымліваць. Тут важнейшая якасць, а ня колькасць часу, калі вы сумесна перажываеце эмоцыі і нешта робіце разам. Нагадвайце пра сябе рознымі способамі: вінштуйце, дзякуюце, дзяліцеся карысным. Лічыцца, што трэба ня менш за тры контакты, каб чалавек вас запомніў.

Не сумуйце праз адмовы ці няўдачы — гэта натуральная частка практикі. Сацыяльнае непрыманье заўсёды непрыемнае, але не такое й страшнае. Звыкшы да адмоваў і пераканаўшыся, што вы не згараеце пры гэтым ад зъянтэжанасці, ідзіце практикавацца далей. У шматлікіх людзей асьцярогі з наўгода сацыяльнага непрыманья 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 разбуральной 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, каханье, адчуwanье, што ў табе маюць патрэбу, — гэта магутныя стымулы жыць даўжэй і лепш. Сем'і, дзе муж і жонка нешчасціўныя адно з адным, толькі пагаршаюць здароўе і кароцця жыццё. Развод, съмерць мужа/жонкі значна павялічваюць рызыку хваробаў сэрца.

! Добры шлюб падаўжае жыцьцё мужчынаў на 7 гадоў, а жанчынаў — на 2 гады. Няшчасны шлюб пагаршае здароўе абаіх 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 з дзецьмі, лепш харчуюцца, больш актыўнічаюць і радзей хварэюць.

*Невыпадкова навукоўцы тлумачаць вышэйшую працягласць жыцця людзей неабходнасцю перадачы досьведу маладому пакаленіню і клопату пра яго: калі бацькі занятыя працай, бабулі і дзядулі дапамагаюць гадаваць дзяцей.*

Дасъедніца сям'і Джэйн Ховард лічыцца, што ўсім эфектыўным сем'ям уласцівая наступныя крэтыры:

- у іх ёсьць галава сям'і, вакол якога сабраны астатнія, і ён у курсе ўсяго;
- сямейнікі маюць падтрымку і натхненне ўнутры сям'і;
- яны гасцінныя;
- яны ўмелець вырашаць праблемы ўнутры сям'і, захоўваючы сямейныя каштоўнасці.

Таксама ў эфектыўных сем'ях ёсьць пачуцьцё дома і любасці, сувязь пакаленіяў і клопат пра пажылых сямейнікаў.

Многія людзі лічаць, што добрыя адносіны ўзьнікаюць самі сабой, як падарунак нябесаў. Так бывае, але вельмі рэдка. Добрыя монцыя адносіны патрабуюць працяглай карпатлівай працы і ўвагі. Адносінамі трэба займацца. У адносінах карысна гарманічна размыркоўваць жаданыні і абавязкі, а таксама выконваць баланс між “даю” і “бяру”, каб не сыходзіць як у навязьвасць, так і ў сузалежнасць.

Карысна для падтрыманьня сацыяльных сувязей і вывучэнне сваёй сямейнай гісторыі. Глыбокое веданьне вашага радаводу шчыльна звязанае з маштабам вашага мысльення: вы ацэньваеце свае рашэнні яшчэ ў пункту гледжаньня ўплыву на жыццё вашых нашчадкаў. Улічваючы даныя эпігенэтыкі, гэта можа працаваць на некалькі пакаленіяў 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 эфектыўным пераадоленiem стрэсаў.

*Імаверна, глыбокая рэтраспектыва дапамагае больш думаць і пра сваю будучыню, бо за*

ўспаміны і за канструяваньне будучыні адказваюць адныя і тыя ж участкі мозгу.

### Пытаныні і заданыні

1. Складзіце сьпіс людзей, якіх вы ведаеце. З кім зь іх варта ўмацаваць сувязь?
2. Складзіце сьпіс людзей, з кім бы вы хадзелі пазнаёміцца. Як гэта можна зрабіць?
3. Вывучыце сваю генэалогію.

### 5. Сацыяльнае заражэнье

«Нашия паводзіны – нешта накішталт разнай хваробы: добрыя людзі пераймаюць благія звычкі, падобна таму як здаровыя заражуюцца ад хворых». Фрэнсіс Бэкан, філёзаф.

Велізарны ўплыву на нас аказвае ня толькі колькасць сацыяльных сувязяў, але й іх якасць. Нашае асяродзьдзе ўплывае на тое, як мы дзейнічаем, што адчуваем і пра што думаем. Выпішыце імёны пяці найбліжэйших чалавек са свайго асяродзьдзя і ўявіце сярэдняе ад іх. Ці супадае гэта з вашым съветаадчуваньнем?

Спрыяльнае атачэнье стварае пажыўнае асяродзьдзе, дзе людзі могуць неверагодна разьвіць свае таленты.

Філёзафы ў Атэнах, кіраўнікі і псыхолягі ў Вэнэ – таленты заўсёды былі сканцэнтраваныя лякальна, у межах адных школ або гарадоў. Многія геніяльныя навукоўцы, пісьменнікі, музыкі, прадпрымальнікі былі знаменіты адно з адным, абменьваліся ідэямі і шчыльна камуніковалі. Таму найлепшы спосаб прасунуцца да сваёй мэты – быць фізычна бліжэй да месца, дзе ў вас зьявіцца больш настаўнікаў і аднадумцаў. Хочаце стаць акторам? Адпраўляйцесь ў Галівуд і ўладкоўвайцесь хаця б прыбіральнікам.

### На што можа паўплываць атачэнье

Нашия сувязі зь іншымі людзьмі залежаць ад іх сувязяў і гэтак далей. Даведзена, што на нас могуць уплываць сябры сяброў нашых сяброў. Можна ўяўіць, 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 заражэнье адбываецца неўсвядом-

лены, мы проста скільныя капіяваць звычкі. Калі нашыя сябры пачынаюць часцей есьці больш калярыйную ежу, мы «заражаемся» гэтым прыкладам.

Сацыяльнае заражэнье – гэта калі чалавек мяняе свае паводзіны пад уздзеяннем на вакольных 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, tym вышэй была імавернасць выжыць. Нашы люстранныя нэўроны капіююць стрэс, радасць ды іншыя эмоцыі.



Перайманьне закладзена ў нашы інстынкты: мы ўсіміхаемся ў адказ на ўсімешку, хмурымся, убачыўши хмурнага чалавека, пазяхаем, калі бачым які пазяхае.

Сацыяльнае «заражэнье» распаўсюджваецца на мноства станаў: дэпрэсія, рызыка суіцыду, атлусыценьне, алькагалізм, курэньне, шлюб, дзеці, развод, узровень прыбытку і інш. Адна лыжка дзёгцю псуе бочку мёду – і напраўду, мы часта капіюем дзея іншых, спрыяючы распаўсюджванью звычкі або ідэі па ўсіх сваіх сацыяльных сувязях. Цікава, што мы можам нават не разумець сапраўдных прычынаў сваіх паводзін. Нам здаецца, што гэта нашае асабістое рашэнне, але гэта адно перайманьне.

Калі ваш сябар пачаў курыць, то ваша рызыка закурыць павышаецца на 61%, у вашага сваяка нарадзілася дзіця – імавернасць завесці 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.

Хвала зъменаў рухаецца як да нас, так і ад нас. Так ці інакш, мы звязаныя 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 ўплываєм 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 шчасце, 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 зъмяняюць нашы паводзіны. Ня толькі жывея людзі: нават партрэты і проста намаліваныя вочы дзейнічаюць на наш сацыяльны мозг тады жа чынам. Яда ў прысутнасці выявяваў іншых людзей здаецца смачнейшай, чым звычайна, а вось шкодныя прадукты губляюць сваю прывабнасць – у парананыні зь ядой на са-моце. А выявы людзей, якія рухаюцца, павялічваюць фізyczную актыўнасць.*

Дзелячыся зь сябрамі шчаслівымі момантамі свайго жыцця, вы на 9% павялічвае іх імавернасць шчасця, а аповед пра няшчасці можа прывесці да зьніжэння ўзроўню шчасця на 7%.

Ваш настрой упłyвае на іншых: прыйдучы да працы ці вярнуўшыся дахаты, прывядзіце сябе ў норму, надайце час псыхалагічнай гігіене. Гэта важна ня толькі для вас, але й для ваших блізкіх.

### З кім ты ясі

Узьдзейнічаюць на нас і хуткаплынныя контакты: напрыклад, калі ў рэстаране ў афіцыянта залішняя вага, то людзі звычайна зъядаюць 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 абедаць аднды. Добра гэта ці дрэнна? З аднаго боку, пераяданыне сацыяльна заразнае: калі ваш блізкі сябар пакутуе на атлусыценьне, рызыка лішняй вагі ў вас павялічваецца на 171%, а імавернасць своечасова спыніцца ў час яды ў кампаніі зъмяншаецца 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 съмерці.

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 сябровё зъяўляеца магутным інструментам згу-

ртоўвання, выхавання, станоўча ўпłyвае і на пасьпяховасць у школе, і на колькасць зъяданай гародніны.

**Дыстанцыёнка.** Многія людзі і кампаніі заўважылі падзеньне креатыўнасці і прадуктыўнасці супрацоўнікаў на дыстанцыёнцы. Людзі – істоты сацыяльныя, і на нашы паводзіны моцна ўпłyваюць іншыя людзі, хто значны для нас, мы схільныя капіяваць іх паводзіны і нават падлажвацца пад чаканьні. Усё гэта стварае сацыяльны ціск, аксытацыянувую агульнасць і ўключае племянныя інтынкты добра працаваць разам у імя выживання. Усё гэта матывуе нас на падкорцы, не вытрачаючы нашы валаўыя працэсы. А калі людзей гэтых побач няма, то матываныя падае і складаней засяродзіцца без сацыяльнага ціску.

Высокапрадуктыўны супрацоўнік павышае прадуктыўнасць усіх суседзяў на 15% у радиусе каля 7 мэтраў. Нават самыя слабыя супрацоўнікі шчыруюць на 10% лепей, калі побач працаюць іх калегі. Атрымліваецца, што эфектыўнасць распаўсюджваецца па камандзе, валодаючы “эфектам пераліву”. Зрэшты, для таксічных людзей тое са-мае – яны прыкметна зьніжаюць эфектыўнасць каманды. Атрымліваецца, што, калі за тваёй працай назіраюць, ты аўтаматычна больш сабраны і матываваны паводзіцца сябе правільна. Прыйтнасць іншага чалавека аўтаматычна дапамагае вам засяродзіцца і робіць больш уважлівымі.

Гэта можна выкарыстоўваць, каб мняць 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 на шмат мацней, чым калі займаюцца ў адзіноце. Можна пасправаўваць працаваць у паставяным відэакантакце з камандай на працягу ўсяго працоўнага дня. А можна і пад наглядам незнаёмца, як прапануе, напрыклад, сэрвіс Focusmate.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы капіюеце звычкі іншых людзей?
2. Ці перадаеца ваш настрой навакольным?
3. Як упłyваюць на вашую матыванасць людзі вакол вас?

## 6. Развівайце сацыяльныя навыкі

Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і радасьць ад камунікацыі прыходзіць падчас размовы. Вядома, ёсьць людзі больш таварыскія, у працэсе жыцьця ў кагосыці лепш атрымліваеца заводзіць знаёмствы, хтосьці больш камунікуе і яшчэ больш шліфуе свае навыкі. Іншыя з ранняга ўзросту саромеюцца, пазъбягаюць камунікацыі, што яшчэ мацней пагаршае гэтая навыкі, – і так фармуеца чарговае заганнае кола. Развітыя сацыяльныя навыкі важныя для адаптыўнасці і нашага фізычнага і сацыяльнага здароўя, робяць нас супэрпрафесіоналамі і часта даюць магчымасць прэтэндаваць на самыя прыбылковыя пасады. Посьпех ні да каго не прыходзіць паасобку, таму навыкі фармавання каманды і падтрымання ў ёй здаровай сацыяльнай атмасфэры вельмі запатрабаваныя.

**Эмацыйны інтэлект.** Пачынаеца развівіцца ёмі эмацыйнага інтэлекту з усьвядомленасці і ўменьня разумеца і выяўляць свае эмоцыі. Людзі зь ніzkім эмацыйным інтэлектам пакутуюць ад няўпэўненасці, самакрытычнасці і ня могуць эфектыўна ўзаемадзейнічаць з навакольнымі. Чым лепш вы разумееце самі сябе і дакладней сыгналізуце аб сваіх намерах іншым, тым лягчэй вас зразумеець і прыемней з вамі размаўляць. Гэта спрыяе зьяўленню пачуцьця агульнасці і эфектыўнай сумеснай работе.



Эмацыйную пісьменнасць можна ўмоўна падзяліць на 4 часткі: усьведамленыне сваіх пачуцьцяў, кіраваныне эмоцыямі, суперажываныне, эмацыйная інтэрактыўнасць.

**Уважлівасць.** У кожным з нас ёсьць мэханізм разумення іншых людзей: мы ўмем адрозніваць падман, дакладна ацэньваём людзей, можам бачыць, як яны рэагуюць на нашы слова, і мяняць свой стыль камунікацыі так, каб навакольным было прыемна з намі размаўляць. Калі мы няуважлівыя да іншых людзей, то не атрымліваем ад іх зворотнай сувязі і нам цяжка палепшиць эфектыўнасць камунікацыі.

Назірайце ўважліва за сацыяльным кантэкстам, ацэньваючы дарэчнасць тых ці іншых паводзінаў. Улік кантэксту важны, і заўсёды ёсьць падказкі, як лепей паводзіцца тут і разраз. У мяне ёсьць сябар — прыроджаны геній камунікацыі, вельмі эмпатычны і гнут-

кі, які разумее людзей з аднаго позірку. А вось у мяне сацыяльная інтуіцыя слабая, я не разумеў невэрбалных сыгналааў і рэакцый іншых людзей. Але самаадукацыя і ўважлівасць дапамаглі мне яе развіць, 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 гэтая навыкі, пераймаючи іх. Гэта сапраўды працуе.

Шчырая ўважлівасць да іншых нараджаецца зь цікавасці, а цікавасць узёнікае, 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 узбагаціць. Часта адсутнасць увагі да іншага — гэта наша зацыкленасць на сабе і сацыяльны інфантылізм, неразвітасць сацыяльных навыкаў, эгаізм. На жаль, шматлікія людзі лічаць, што іх мэта ў камунікацыі — самапрэзентацыя, яны кажуць аб сабе, імкнучыся выказаць сваё меркаваныне і ацэнку, нават не задаючыся пытанынем, ці трэба гэта суразмоўцу. Вядома, такая манэра выклікае толькі непрыманыне. Сапраўдная камунікацыя — гэта ўзаемная цікавасць, калі абаім размова карысная, цікавая і прыносіць задавальненіне.

Важна зацугляць сваю гордасць і сфакусавацца на суразмоўцы. Што яму цікава? Пра што ён хоча і пра што ня хоча гаварыць? Што яго непакоіць? Як я могу дапамагчы яму? Што цёплага я могу сказаць і як падтрымаць? Як зрабіць, каб пасля размовы ў нас застаўся прыемны посмак? Для адказу на гэтая пытаныні 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? Пасправуйце прымерыць на сябе ягоныя эмоцыі. Пакажыце, што разумееце яго. камунікуючы, кажыце не пра сябе, а пра суразмоўцу.

Як трапна сказаў доктар філязофіі Уорэн Беныніс: «Калі я паабедаў з Гладстоунам, то зразумеў, што ён — самы разумны чалавек у сьвеце. Але калі я паабедаў з Дызраэлі, то зразумеў, што самы разумны чалавек на сьвеце — я».

У любой сітуацыі будзьце ветлівыя з усімі. Няветлівасць ня толькі непрыемная для навакольных, яна змяншае і ваш сацыяль-

ны статус. Навучыцца правільна пачынаць і заканчваць размову — гэтыя моманты ўп-лываюць на ўспрыманье камунікацыі. Пільнуйце асабістыйя межы. Калі вас не пытаюцца напрамую, ня ўмешвайцесь, не давайце парадаў, не крытыкуйце. І я ўпэўнены, што заўсёды можна знайсьці нагоду пахваліць чалавека. Пазітыўны стыль камунікацыі матыве і гуртуе каманду.

Камплімэнты і пахвала павінны быць разумнымі, даречнымі, умеранымі і шчырымі, інакш прывядуць да супрацьлеглага эфекту. Уважліва назіраючы за суразмоўцам, вы зразумееце, што можна пахваліць невідавочнае (напрыклад, камплімэнт пра выгляд у многіх ситуацыях будзе недаречным). Напрыклад, тыя рэчы, якія чалавек умее добра рабіць: яго энэргічнасць і накіраванасць, экспэртынасць у чымсьці, можна падзякаўцаць яму за цікавую інфармацыю, атачэнне, эмоцыі, якія ён нараджае ў вас. Таксама важна і прымаць зъвернутыя да вас камплімэнты годна і з павагай, дзякаўцаць суразмоўцу.

*Мне зь дзяціства было псыхалягічна цяжка хваліць людзей і рабіць ім камплімэнты, гэта здавалася штучным, я баяўся падацца навязывалівым. Але аказалася, што гэта проста і прыемна: цяпер хваліць іншых і рабіць ім камплімэнты прыносіць мне самому задавальненіння ня менш, чым тым, да каго зъвернутая пахвала.*

Навучыцца слухаць. Філёзаф Фрэнсіс Бэкан заўважыў: «Мужчына ўжо напалову за-каханы ў кожную жанчыну, якая слухае, як ён гаворыць». Вы можаце прыкметна палепшиць свае сацыяльныя навыкі, калі навучыцесь актыўна слухаць суразмоўцу. Асабліва ўважліва мы павінны слухаць важнага нам чалавека, перадусім калі ён адчувае моцную эмоцыю або калі ёсьць рызыкі ўзынікнення непаразуменіяў.

Шчырая ўвага ня толькі паляпшае разуменьне, гэта яшчэ і найлепшы камплімэнт. Спытацце сябе: ці адкрыты выда суразмоўцы, ці адчуваеце да яго цікавасць?

Слухаючы суразмоўцу, я заўсёды імкнуся сфакусавацца на ім, зразумець як мага глыбей ня толькі яго маўленіне, але і эмоцыі і невэрбаліку. Калі я вучыўся ў мэдыцынскім універсітэце, то выявіў цікаўны пабочны эфект гэтай звычкі — нават калі я не размаўляў з выклад-

чыкам, але ўважліва слухаў яго на занятках і лекцыях, то ён па змоўчаныні пачынаў лічыць мяне разумным і кемлівым яшчэ да таго, як я адкрываў рот на іспыце.

Вашаму суразмоўцу вельмі важна ведаць, што вы яго разумееце, падзяляеце ягоныя пачуцьці і эмоцыі. Ня трэба сълепа капіяваць яго гэсты і адлюстроўваць, як часта рапаць, — проста ўпусьціце ягоныя эмоцыі ў сябе і вашае цела адразу атрымле максімальна дакладна і дарэчна. Ня бойцеся выгараць, прымаючы пачуцьці, — спачуванье і суперажыванье валодаюць ахоўным эфектам. Так, дасьледаванье практикі «мэдыгтацыя любові й дабрыні» паказала павелічэнье актыўнасці парасімпатыйнай нэрвовай сістэмы, якая зъмяншае ўзровень стрэсу.

Каб лепш слухаць, спачатку перастаць гаварыць, дайце суразмоўцу магчымасць выказацца. Невыпадкова ў нас два вухі і адзін рот: мы павінны ня толькі чуць слова, але й разумець пачуцьці суразмоўцы і падтэкст яго паведамленіяў. Для прыхільнае гутаркі стварыце атмасферу цікавасці, каб вашаму суразмоўцу было лёгка і вольна: зручна прысядзіцце, прычыніце дзъверы, прыглушыце гучную музыку, адключыце тэлефон. Не адцягвайцесь на бытавыя справы, будзьце цярплювія і спакойныя. Не глядзіце на гадзіннік, ці тэлефон, ці іншых людзей — гэта можа забіць усю цікавасць. Задавайце пытаныні, а не крытыкуйце ці спрачайцесь. Паспрабуйце пры камунікацыі забясьпечыць прамы контакт, загадзя плянуйце час для сяброў і сям'і. Калі ваш час абмежаваны, загадзя агаварыце тэрмін і папярэдзіце, што съпяшаецца, каб не давялося груба перарываць суразмоўцу.

Заахвочвайце суразмоўцу — гэта можна рабіць як кіўкамі, так і рэплікамі і праявай эмоцыяў. Для праверкі свайго разуменія задавайце ўдакладняючыя пытаныні і вяртайце пачуцьця слова, перафразуйце іх. Калі вы нечага не разумееце, прызнайце гэта. Пакажыце сваё суперажыванье, падзяліце пачуцьці суразмоўцы. Вытрымлівайце паўзу перад тым, як даць адказ. Абавязкова праўльна завяршыце размову: скажыце прыемнае, пазычце посьпехаў, падсумуйце размову і дамоўцесься аб новай сустрэчы. Выяўляйце цікавасць невэрбалікай: крыху падайцеся наперад, глядзіце ў твар, рабіце мікрагэсты.

Навучыцца даваць актыўную канструктывую рэакцыю ў камунікацыі. Напрыклад, ваш сябар кажа: «Я пасьпяхова 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 пасправубуйце іх прымерыць на сябе, як быццам розныя строі. Трэніруйцесь зь люстэркам — так вы можаце ярчэй зразумець міміку і невэрбаліку.

**Чым большы спектар эмоцыяў і чым дакладней вы іх выражаете, тым лягчэй вам будзе іх заўважаць не адно ў сябе, але й у іншых людзей.**

Пасправубуйце ў адной эмоцыі абраць найболей пасоўны і прыгожы спосаб яе выражу: зьбярыце фота ваших усьмешак ці вшага 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 канструктыўнай рэагаваць.

**Альтруізм.** Горшы, што можна зрабіць, — гэта знаёміца 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 вшага здароўя, а ўсё астатніе — прыемны бонус. Сапраўдная камунікацыя — гэта імкненіе зрабіць іншых шчаслівымі. Пытайце сябе «чым я могу дапамагчы гэтаму чалавеку», а не «што я могу ад яго атрымаць?».

**Агульныя інтарэсы.** Не фіксуйцесь на адрозненьнях, знайдзіце агульнае з вашымі суразмоўцамі. Прыйнайце безумоўна і безумоўна значнасць вшага суразмоўцы, усё роўна хто ён. Камунікацыя заўсёды дапамагае нам атрымліваць выдатную зваротную сувязь адносна ўсяго, што мы робім.

**Падзяка і пахвала.** Выказвайце ўдзячнасць пры кожным зручным выпадку. Найлепшае

ўзъдзеяньне на чалавека — гэта заахвочванье жаданых паводзінаў, а ня крытыка. Будзьце паблажлівыя і не судзіце іншых людзей, не чакайце асаблівага стаўлення — такія заўшнія чаканыні могуць сапсаваць усё задавальненіне ад камунікацыі.

*Звычка да падзякі цудоўна здымае стрэс: на- ват за ядой мы можам у думках падзякаўаць сотні людзей, чыя праца дапамагла вырасціць і даставіць прадукты, якія вы ясьце, зрабіць моцны стол, за якім вы седзіце, і пабудаваць дом, дзе вы жывяце.*

Прасіце аб дапамозе. Уменьне звязратаца па дапамогу вельмі важнае, бо нашыя сацыяльныя сувязі сапраўды могуць нам дапамагчы — эмацыйна, інфармацыйна і мноствам іншых спосабаў. Ня бойцесь прасіць аб гэтым, бо для многіх людзей пасільная дапамога сапраўды прыемная, і яны з задавальненнем паспрыяюць вырашэнню ваших праблемаў. Прасіце правільна: знайдзіце чалавека, прыцягніце яго ўвагу і выражана апішыце вашу праблему. Выкажыце свае пачуцьці адносна гэтай ситуацыі, удакладніце, чаго б вы хацелі. І затым апішыце магчымыя наступствы. Калі вам дапамагаюць, прымайце гэта годна, падкрэсліце ролю чалавека і важнасць яго ўдзелу, дзякуюце.

**Вы і вашия знаёмыя фармуеце сис- тэму ўзаемных сувязяў — калі ўсе яе ўдзельнікі адчуваюць неабходнасць адно ў адным, гэта ўзбагачае кожнага з вас.**

Позірк вочы ў вочы і аксытацыя. У наш век смартфонаў мы глядзім адно на аднаго нашмат менш. Хочацца, каб мы падарылі сваім кахраным 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 цвердавіца чалавечага вока разьвілася зь неабходнасці адсочваць рухі вачэй і кірунак позірку. Людзі валодаюць найбольшымі сужносінамі адкрытай цвердавіцы ў контуры вока, і наш контур вачэй гарызантальна падоўжаны.

*Нованараджаныя ўжо зь пяці дзён адсочваюць позірк і адрозніваюць, калі ім глядзяць у вочы. У дзяцей погляд вочы-ў-вочы стымулюе разъвіцьцё сацыяльных навыкаў, маўленчай памяці.*

Калі мы ўсталёўваем позірк вочы-ў-вочы, гэта запускае ў нашым мозгу магутныя зьмены: узмацненне актыўнасці «сацыяльнага мозгу», пярэдній зывліны поясу, мозачкаў, лімбічнай систэмы, люстранных нэўроноў. Мы становімся больш адчувальныя і эмпатычныя, позірк «разагравае» нас для камунікацыі, павялічвае самаўсвядомленасць. Падсвядома запускаеца «аўтаматычная мімікрыя», калі людзі сінхранізуюць свае рухі вачэй, утвараючы «танец» поглядаў, калі вытрымліваюцца дастатковая частасць і працягласць позіркаў. Па меры росту даверу працягласць контакту плаўна ўзрастает. Тыя, хто праходзіць гэты тэст візуальнай сінхранізацыі, могуць прэтэндаваць і на бліжэйшую камунікацыю.

Калі вы гледзіце, узровень аксытациі расьце, вам прыемна і хochaцца працягваць глядзець у вочы, часцей дакранацца, быць побач. Так фармуюцца доўгатэрміновыя завесы прыхільнасці 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 пазъбягае позірку, аксытациі зьніжаюцца, вам менш хochaцца шукаць контакт і глядзець на чалавека, і сувязь паміж вамі слабее — такім чынам закручваецца так званая адмоўная аксытациінавая пятля. Мы ацэнўваем тых людзей, хто падтрымлівае з намі прыязны контакт вачыма, як больш разумных і шчырых, больш верым тому, што яны гавораць.

*Дасыльдаваныні паказваюць, што незнамцы, зь якімі мы ўстанавілі прыязны глядзельны контакт, ацэнўваюцца як больш «падобныя», «якія маюць нешта агульнае з намі».*

Аднак доўгі позірк ад чужых людзей вылікае варожасць. Аксытациін узмацніле жаданыне абараніць сваіх і можа стымуляваць нанясеньне «апераджальных удароў» па чужынцах з мэтай абароны ад магчымай агрэсіі зь іх боку. Пратяглы контакт расцэнўваецца як уварваныне ў асабістую простору.

Пры статусных сутыкненіях доўгі позірк зьяўляецца выклікам, а здольнасць вытрымаша пільны позірк іншага чалавека — паказнікам сілы.

Самы вялікі падарунак на сівяты і ня толькі, які мы можам зрабіць сваім бліzkім, — гэта чыстая ўвага і суперажываныне, што немагчыма без глядзельнага контакту. Адкладзіце тэлефоны і часцей глядзіце на ка-

ханых, адказвайце на звернутыя на вас позіркі, фармуйце станоўчыя аксытациінавыя сувязі.

### Пытаныні і заданыні

- Ці заўсёды навакольныя дакладна разумеюць вашыя эмоцыі? Ці добра вы ўлоўліваеце сацыяльны кантекст?
- Ці часта вы робіце кампліменты і хваліце іншых людзей?
- Наколькі ўважліва вы ўмееце 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 абёме. Мой малодшы сын атрымаў імя Марк не ў апошнюю чаргу дзякуючы філёзафу-імператару, чыя кніга часта ляжала ў мяне на працоўным стале. Адной з найважнейшых ідэй стаіцызму было ўменьне адрозніваць, што мы можам кантроліраваць, а што — не, і праводзіць мяжу паміж гэтым. Мужна мяняць тое, на што мы можам узьдзейнічаць, і прымаць тое, на што мы ня здольныя паўплываць.

Наш мозг па-разнаму реагуе на падзеі ў залежнасці ад таго, «нашымі» ці «ня нашымі» ён іх лічыць. «Нашымі» мозг лічыць тое, што ідэнтыфікуе з сабой, чым можа кіраваць. У сваю псыхалагічную простору ўваходзіць ня толькі цела, мы можам уключыць у сваю схему ўплыву і свае звычкі, ідэі, рэчы, іншых людзей і рэагаваць так, быццам гэта часткі нашага сапраўднага «Я». З узростам і ростам усьвядомленасці, пазбаўляючыся ад інфантылізму, чалавек разумее, што ў іншых людзей ёсьць свае межы, жаданыні і адчуваюць.

Мы разумеем, што можам упłyvaць на свае думкі і дзеі і што ня варта ўмешвацца ў чужыя межы, спрабуючы зъяніць думкі і дзеі іншых людзей. Разумеем, але ня ўсе і не заўсёды, і тэма асабістых межаў цяпер вельмі актуальная, мы ўсё часцей ужывам словы: таксічныя стасункі, хэйт, абясцэніўваныне, газлайтынг. Марку Аўрэлію такое і ня сънілася.

Здаровыя асабістыя (псыхалагічныя) межы — гэта разуменіне ўласнага «Я» як асобнага разуменіне ўласных межаў

і межаў іншых людзей, уменьне вырашаць жыццёвия задачы самастойна. Гэтае разуменьне дазваляе эфектыўна будаваць узаємадзеяньне: з аднаго боку, чалавек можа лёгка адмовіць, з другога — не навязваецца. Здаровыя межы ў камунікаваньні — гэта ўзаемная цікавасць, а не калі адзін з удзельнікаў прымушае іншых людзей рабіць ці слухаць тое, чаго яны ня хочуць і што ім нецікава.

У любой ситуацыі важна выразна і съядома разъмежаваць тое, што ўсярэдзіне вашага локусу і што звонку. Напрыклад, пры канфлікце вы ня можаце кантроліраваць эмоцыі і паводзіны іншага чалавека, а можаце — свае дзеі і рэакцыю. Процілегласць кантролю — гэта бездапаможнасць, калі чалавек наогул адмаўляецца браць кантроль за свае ўчынкі ды імкнення съпісваць усё на навакольныя чыннікі й іншых людзей. Калі чалавек ня бачыць межаў, то ягонае съветаўспрыманьне становіцца зьмененым — ён ня можа адрозніць 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 сымпатыю. Калі такі чалавек хоча выпіць, то яму здаецца, што гэта бутэлька кліча яго.

Ня ўмешвайцесь ў чужыя межы. Здаровыя межы — гэта безумоўнае безацэннае прыняцьце іншых людзей і іх асаблівасцяў. У разьдзеле “Усьвядомленасць” мы разабраліся, чаму прыняцьце такое важнае, — яно дапамагае пазьбегнуць канфлікту ваших чаеканьяў і рэальнасці. Калі мы не паважаем і не прымаем межы іншых людзей, то парушаем іх умяшаньнем: крытыкуем, выказываем сваё «меркаваньне», даем няпрошаныя парады, дапамагаем ці вырашаем нешта за іншых.

**Спытайце сябе.** Спытайце сябе, ці прасілі вас пра гэта, ці сапраўды гэта трэба чалавеку? Калі вы парушаецце межы іншых людзей, то змушаецце іх абараніцца і нападаць на вас, пагаршаючы камунікацыю. Адзіны чалавек, чью рэакцыю, думкі і паводзіны вы можаце кантроліраваць, — гэта толькі вы самі.

Адрознівайце, што вишае, а што ня вишае. Гіпэркантроль і гіпэррапека — гэта кепска. Калі вы карыстаеццеся слабасцю 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

пойдуть вам на карысць у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

Трэба быць уважлівымі і задаваць сабе пытаньні пра межы асабістай прасторы іншага. Ці хоча чалавек вас слухаець? Ці трэба вам умешвацца ў чужую размову? Навошта вырабілі чужую працу, хаця вас пра гэта і не прасілі? Ці ўмешвалісі вы ў баўле́нне часу іншых без апавяшчэння 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 колькасць энэргіі на спробы кантролю або перажываньні. Напрыклад, берацца за задачу, рашэнье якой ад вас не залежыць, намагаецца — але ў гэтым няма сэнсу.

Прыкмета здаровых межаў: вы не бераце на сябе чужы груз, ня лезецце ў чужую справу, берацца за тое, на што можаце ўплываць. Дзейнічайце экалалягічна: сумленнасць з сабой і навакольнымі, адмова ад эмацыйнага і фізычнага гвалту, адмова ад падману і манипуляцый. Многія людзі лічаць, што іх пакуты, перажываньні, меркаваньні маюць каштоўнасць для навакольных. На жаль, гэта ваша ілюзія, што навакольныя абавязаны выслухаўваць усё, што з вас ліецца. Ня варта дзяліцца сваімі траўмамі і страхамі з усімі навакольнымі — такая споведзь ахвяры нікому не цікавая. Калі вы зъвяртаецца да іншых, то ваша прапанава павінна быць прывабнай, а не выклікаць адрынаньне. 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.

**Абараніцце свае межы.** Псыхалягічныя межы падобныя межам клетак арганізма: яны прапускаюць карысныя рэчывы і блакуюць пранікненне шкодных. Абарона асабістых межаў — гэта съядомы допуск іншых людзей да ўнутраных перажываньняў, і толькі вы вырашаецце, хто, як і калі будзе з вами ўзаемадзейнічаць. Важна дакладна выяўляць свае (не)жаданьні і ўмець адмаўляць, казаць “не” экалалягічна і своечасова.



Не прымушайце сябе выслухаўваць нецікавымі рэчымі, умейце выразна паказваць, калі вам нешта ня трэба ці некарысна.

Вучыцца адсочваць, калі нехта спрабуе прымусіць вас нешта зрабіць рознымі спосабамі: маніпулюючы пачуцьцём віны, прымушаючы, запалохваючы і да т. п. Калі людзі не прымаюць вашыя ўмовы камунікацыі ды ігнаруюць вашыя запыты — спыніяйце 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 крыду ці што бяз вас усё пойдзе ў глум — гэта перабольшанын.

*Ня ўмееце казаць «не»? Мастацтву ветліва адмаўляць прысьвеченныя розныя книгі.*

Мы жывём у гэтым съвеце не для того, каб адпавядыць чаканьням іншых людзей, а іншыя людзі — не для того, каб адпавядыць нашым. Сыходзьце ад чужых проблемаў, але не з дапамогай контрактакі. Найлепшая абарона — гэта не падпарадкоўвацца чужым патрабаваныям і заставацца ва ўласных межах. Крыху ніжэй мы падрабязна паговорым пра «ўсьвядомлене непадпарадкованье».

Выкладайцесь максімальна ў сваіх межах. Галоўнае — не мяжа, а тое, што ўнутры. Для таго каб межы функцыяналі аптымальна, важна ўмець самастойна вырашаць бягучыя задачы, спраўляцца з эмацыйнымі выклікамі, рэгуляваць свой стан. На жаль, многія людзі так і не пераадолелі інфантыльнасць, таму замест вырашэння сваіх проблемаў чакаюць, што нехта прыйдзе і вырашыць іх пытаныні. Многія людзі маюць настолькі слабыя межы, ажно амаль зыліваюцца з навакольнымі, чакаючы ад іх дапамогі і дзеяў, і жывуць у пошуку “збаўцы”. Чым больш абавязкаў або чаканьняў вы перакладаеце на іншых людзей, tym больш гэта забірае сілаў у вас: даводзіцца ўпрошваць, ціснуць ці маніпуляваць для атрыманья жаданага.

**!** **Маніпуляцыі не працуяць, толькі вы самі можаце сябе па-сапраўднаму выратаваць — хоць бы як багор Мюнхгаўзэн, які выцягнуў сябе за валасы з багна.**

**Будзьце сціплыя.** Разуменне сваіх межаў і абмежаваныя дазваляе ставіць сабе задачы, адэватныя вашым сілам. Сціпласць — гэта ўсьведамленыне і контроль тых рэсурсаў, якімі вы валодаеце ў сапраўдны момант, то бок мы жывём “па сродках”, а ня просім ці патрабуем дапамогі. Розныя ілюзіі адно-

сна сябе і сваіх магчымасцяў і псыхалягічныя абароны размываюць і затуманяваюць межы. Самаацэнка многіх людзей не зьяўляецца прадуктам іх унутранага локусу і задавальненіня ад зробленай працы, а завязаная толькі на іншых людзях. Калі вы ня можаце хваліць сябе, то пачынаецце жыць дзеля пахвалы іншых.

**Сацыяльная ўхвала** — гэта наркотык, калі яна становіцца асновай для вашага жыцця. Зъяненіне харчаваныя, 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 запусцілі новы праект, і нікому не сказалі. Няхай за вас гавораць справы, а ня слова. Будзьце самі сабе настаўнікамі: хваліце сябе за працу, за прагрэс. Няхай у вас будзе шмат асабістых таямніц, пра якія навакольныя ня ведаюць.

### Пытаныні і заданыні

1. Наколькі добра вы разумееце межы іншых людзей?
2. Ці ўмееце вы ветліва абараняць асабістыя межы?
3. Ці часта вы выходзіце за асабістыя межы?

## 8. Небяспекі сацыяльнага асяродзьдзя

Камунікацыя дае шмат плюсаў, але можа быць і крыніцай проблемаў. Мы ўжо разабраліся зь небяспекай сацыяльнага заражэння, але высокі ўзровень згуртаванасці можа прывесці 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 развіваўся ў адзіным комплексе з варожасцю да чужынцаў.

**Аксытациын выклікае добразычлівае стаўленыне да іншых людзей, дазваляе верыць словам канкрэтнага чалавека, аднак гэта стасуеца толькі ўнутрыгрупавых адносінаў. Адначасова акситациын стымулюе памяшэніне да-**

веру да староньніх і ўзмацненіне культурных i расавых забабонаў.

Многія людзі гатовы ахвяраваць сваім інтарэсамі, то бок зьдзейсьніць альтруістичны ўчынак дзеля сваіх. Пры гэтым яны часта зь ня меншай гатоўнасцю ідуць на ахвяры дзеля таго, каб нашкодзіць прадстаўнікам варожых груп. Ваенныя подзвігі і дзеяніні тэрарыстаў-самазабойцаў — тыповыя прыклады такіх паводзінаў. У чалавечых грамадствах альтруістичныя дзеяніні абодвух тыпаў, як правіла, высока цэняцца, лічацца «высокамаральнімі», «герайчнымі», «патрыйчымі» і да т. п. На гэтым пабудаваная большая частка пропаганды.

У моцна згуртаванай групы ёсьць і іншыя мінусы. Калі вы не выконваеце правілы групы або пярэчыце прынятym большасцю рашэнням, то група можа гуртавацца супраць вас і перашкаджаць вам дамагацца асабістых мэтаў.

*Ведаецце, адкуль бярэцца страх публічнага выступу? Калі вы стаіце перад «зграй», вылучаючыся сярод астатніх, і мнóstva пар вачай накіравана толькі на вас, ёсьць генэтычны страх «быць зъедзеным» за думку ці ідэю, зь якой можа быць ня згодная большасць. Бо той, хто кінуў выклік важсаку або зграi, караўся выгнаньнем.*

У закрытых групах высокі сацыяльны кантроль, гэта абрывае іншыя сувязі і абліжае вас. Больш за тое, у групе могуць пачаць распаўсяджацца свае небяспечныя правілы, якія ігнаруюць грамадzkія нормы: часта групавая салідарнасць толькі ўмацоўвае намер жыць насуперак астатнім грамадству. Павышэнне даверу ўнутры такой групы зынікае давер да навакольнага съвету. Многія сэкты і закрытыя супольнасці небяспечныя для сваіх удзельнікаў.

## Статкавы інстынкт

Для захаванья ўстойлівасці і аўтаноміі вельмі важна вытрымліваць сацыяльны ціск і ўмець супраціўляцца статкаваму інстынкту. Для нашага мозгу адрознівацца ад навакольных — гэта паводзіннае памылка. Мозг заўжды дае нам зразумець, калі нашы дзеяніні ці меркаваныя супярэчаць навакольным, і мы пачуваемся вельмі некамфортна. А вось зъмена меркаванья на агульнапрынятае прыносіць палягчэнне — але ня факт, што гэта правільна.



У працэсе эвалюцыі, калі вонкавыя ўмовы былі пастаяннымі, адхіленне ад паводзінаў групы магло каштаваць жыцця: усе бягучы — і я бягу, усе выжылі ці ўсе загінулі.

Таму ў стабільных умовах або систэмах меркаванье большасці можа быць слушным. Напрыклад, эмоцыі людзей не мяняюцца, таму антычныя кнігі да гэтага часу нам цікавыя і ўтрымліваюць мнóstva карысных для нас ідэй. А вось калі асяродзьдзе новае ці хутказьменлівае, тут канфармізм будзе зусім не адаптыўны.

Асабліва ўразлівия падлеткі. Падчас пераходнага пэрыяду яны заклапочаныя меркаваннем аднагодкаў, вельмі адчувальныя да таго, як да іх ставяцца і што пра іх думяюць іншыя людзі, гостра рэагуюць на сацыяльны ціск, плёткі. Камунікацыя для падлеткаў — гэта крыніца задавальненія і дафаміну, які падштурхоўвае іх да рызыкоўных паводзінаў. Важна разумець гэта, каб дапамагчы падлеткам прайсьці пэрыяд сталенія бяз стратаў. Бо найлепшы час для фармавання сацыяльных сувязяў — 18-25 гадоў.

«Эфект аднагодка» — калі за падлеткам назіраюць яго сябры, у яго выдзяляеца больш дадаміну, чым пры тым же дзеяніні, калі ён знаходзіцца адзін. У дарослых гэты эфект зынікае. Таму падлеткі такія залежныя і адчувальныя да меркавання аднагодкаў.

Сацыяльны ціск. Грамадства зацікаўленае ў захаваньні стабільнасці, таму заўёды выкарыстоўвае мэханізмы ціску на тых, хто не падпарадкоўваецца агульнапрынятым нормам. Падобны кансерватызм валодае і ахойным эфектам, засыцерагаючы ад небяспечных новаўядзеніяў. Падабаецца нам ці не, але сацыяльная ацэнка вельмі моцна ўплывае на нашы паводзіны. Мы імкнёмся заслужыць ухвалу і пазъбегнуць асуджэння. Многія людзі спрабуюць рабіць усё, каб навакольныя былі пра іх «добрай думкі», або скрачаюць зносіны, адмаўляюцца ад праектаў і новых справаў толькі праз тое, каб пазъбегнуць крытыкі або неўхваленія навакольных.

Важна памятаць: мы маём права ставіць свае інтарэсы вышэй за інтарэсы іншых людзей (не кранаючы пры гэтым іх асабістыя межы), мы маём права памыляцца і адчуваць самыя розныя пачуцьці, нават калі грамадская думка вызначае іх як «сацыяльна

непрымальныя». Прызнавайця сабе шчыра, калі вы ўзрушаныя або злуюцяся. Мы можам і нават абавязаныя мяняць сваё меркаванье, калі адкрыліся дадатковыя абставіны, і паважаць меркаванье большасці ці паважаных чальцоў грамадзтва мы павінны не таму, што яны паважаныя ці іх большасць, а з аб'ектыўных аргумэнтаў.

### Таксічныя людзі

Чым больш людзей лезе ў ваша жыцьцё, тым хутчэй яно дае расколіну: сапраўды, у съвеце ёсьць вялікая колькасць людзей, якія імкнуцца, съвядома ці неўсьвядомлена, парушаць межы навакольных, маніпуляваць эмоцыямі, палохаць або зневажаць. Для абароны — перахапляйце кантроль у размове, мяняйце тэму, гаварыце пра суразмоўцу, а не пра сябе. Можна выкарыстаць вядомы аргумэнт прафэсара Праабражэнскага: “Проста не хачу”. Не пускайця ў тлумачэныні — маніпулятары прымаюць гэта за праяву слабасці. Дасьледаваныні паказалі, што калі ўкараніць у каманду аднаго чалавека з неканструктыўнымі паводзінамі, то яе эфектыўнасць упадзе на 30–40 %. Тому важная ня толькі наяўнасць моцных удзельнікаў, але й адсутнасць слабых. Сярод людзей, зь якімі вы камунікуеце, адзначце тых, зносіны зь якімі робяць вас шчасльвымі 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 жыцьця. Бывае дэструктуртывная крытыка, накіраваная супраць нас асабістай і звычайна эмачыйна афарбаваная, яна абясцэньявае нас, факусуецца толькі на нэгатыўных аспектах, не дае шанцу выправіць. Але крытыка можа быць і канструктыўнай, па сутнасці — звычайнай зваротнай сувязьню. Часьцей за ўсё яна скіраваная на вырашэнне праблемы, а ня супраць вас, нясе пазітыўныя зарад, дае магчымасць выправіць, падбадзёрае і натхняе на вырашэнне праблемы.

Калі крытыка дэструктуртывная, то не ўзмацняйце праблему, абараняючыся ці крытыкуючы апанента. Бо крытыкаўца вас могуць і не за справу, а толькі спрабуючы зацвердзі-

цца за ваш кошт. Вы можаце перапыніць размову, падкрэсліць нязгоду ці сказаць, што ў вольны час падумаеце над пачутым. А калі вам камфорктней — можаце і прайгнараваць сказанае. Калі вы сапраўды памыліліся, то прызнайце віну і выбачыцяся. Падзякуйце за заўвагу і падрабязна распытаіце чалавека. Так ці інакш, вы маеце права на памылку: не памыляеца 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 зносяніны, адзначце тых, камунікаваныне зь якімі робіць вас шчасльвай і натхняе, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце пэўныя крокі, каб павялічыць час камунікавання зь першымі, а з другімі — максімальнае скараціць і фармалізаваць.

**Феномэн падпарадкаваныня.** Навукоўцы лічаць, што схільнасць да падпарадкаваныня сфармавалася ў працэсе эвалюцыі і закладзена ў нас генетычна, бо выжывалі найбольш зладжаныя групы, якія падпарадкоўваюцца сваім лідэрам. Наогул падпарадкаваныне аўтарытэтту, няхай гэта будзе старэйшыя па ўзросці людзі, бацькі, прадстаўнікі ўлады ці рэлігіі, лічыцца дабрадзейнасцю і выхоўваецца з самага дзяцінства ў пераважнай большасці культур. Апроч эвалюцыйнай схільнасці, мы праходзім велізарную школу падпарадкаваныня ў дзіцячым садку, школе, войску. Усе гэтыя структуры, так ці інакш, прымушаюць душыць свае жаданыні і імпульсы, абясцэніваюць уласную думку і ініцыятыву. Магчыма, ніхто спэцыяльна такой мэты ня ставіць, але ў сукупнасці ўсе выхаваўчыя сродкі моцна душаць волю чалавека. У выніку многія дарослыя людзі аўтаматычна падпарадкоўваюцца любому, хто ўяўляеца ім аўтарытэтам.

Мы недаверліва ставімся да гэтага факту і лічым, што зможем запярэчыць злачыннаму загаду, але реальнасць — кусаецца. Прыклад фашысцкай Нямеччыны паказвае, што ўсяго за некалькі гадоў можна без прамой прынуждзеніі прымусіць людзей выконваць самія жудасныя рэчы дзеля “агульнага добра”. Пры гэтым большасць сама бярэцца за працу, бо яны “нічога такога ня робяць, а толькі выконваюць загад”. У пасълявенні гады шы-

рокое дасьледаванье фэномэну падпаратданія пачаў псыхоляг Стэнлі Мілгрэм, які паказаў, што большасць людзей, падпараткоўваючыся нават выдуманаму аўтарытэту, нанясуць іншаму чалавеку прямую шкоду, аж да съмяротнай.

Чым вышэйшая схільнасць згаджацца, тым вышэйшая рызыка злоўжыванья ўладай, карупцыі і скажэння рэальнасці. Лідэр, які звыкся дамагацца съляпога падпараткавання, неўзабаве губляе сувязь з рэальнасцю і, пазбавіўшыся зваротнай сувязі, пачынае рабіць усё больш памылак. Калі лідэр бярэ ўсю адказнасць і ініцыятыву на сябе, то яго падначаленая, адпаведна, будуць паводзіць сябе безадказна і безыніцыятыўна.

**!** Маўклівая згода большасці зьяўляецца тым грунтам, дзе гіне магчымасць развязвіцца: прымушаючы і запалохваючы, не чакайце ад працаўнікоў паляпшэння, ідэяў і прарыўных рашэнняў.

Вядома, уменыне падпараткоўвацца і дакладна выконваць распарараджэнныні вельмі важнае для эфектыўнай працы складаных систэм. Без лідэра і адзінаначальніка праца арганізацый і кампаній можа быць паралізавана бясконцым абмеркаваннем і анализам. Але падпараткаванье павінна быць не съляпым, а ўсьвядомленым, а ў процівагу павінен быць развязвіты навык усьвядомленага непадпараткавання.

**Усьвядомлене непадпараткаванье** — гэта ўменыне пярэчыць загаду, застаючыся ў рамках правілаў і ветлівасці. Так будучыя наўкоўцы павінны спазнаць крытычнае мысленіне, 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 пярэчаныні, баяўся іх выразна выказаць і абараніць сваё меркаванье. Таму ў сучасных навучальных програмах усіх чальцоў экіпажу вучаць выяўляць дастатковую настойлівасць, каб прыцягнуць эфектыўна вырашаць узыніклыя проблемы.

Любы лідэр, калі ён сапраўды ўпэўнены ў сваіх сілах і хоча развязвіцца сваёй арганізацыі, зацікаўлены ў тым, каб мець перад сабой адэкватную карціну сьвету і зваротную сувязь, каб яго падначаленая ўмелі съядома

падыходзіць да выкананьня задач. Гэта можа зьберагчы ад сур'ёзных памылак.

У кнізе «Усьвядомлене непадпараткаванье» Айра Чэйлаф прыводзіць прыклад з новенькой 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 спрача, 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 ўскладненіні. Гэтага было дастаткова, каб лекар прыслушаўся і зьмяніў сваё меркаванье.

У паўсядзённым жыцці чалавек з уладай і аўтарытэтам можа прасіць ці патрабаваць, каб вы зрабілі нешта дрэннае, кіруючыся наўрат добрымі намерамі. Спытайце сябе, ці мае гэты аўтарытэт дастатковую кампетэнтнасць і ці легітымны ён? Выкананье гэтага распарараджэння прынясе карысць ці шкоду? Да ўсьвядомленага непадпараткавання трэба падыходзіць творча: можна запытаць загад у пісьмовым выглядзе або прыводзіць меркаванье іншых аўтарытэтаў. Знаходзіце саюзнікаў і пачынайце пярэчыць як мага раней, да фармулёўкі канкрэтнага задання ці загаду. Прымамоўчы рашэнніне аб выкананні, арыентуйцесь на вышэйшыя каштоўнасці, не дазваляйце ветлівасці ці субардынацыі прымусіць вас пагадзіцца. Удакладняйце загад, ацэнвайце яго бясыпеку, законнасць і практычнасць і прапануйце альтэрнатывы, чым здаецца.

**!** Прымамоўчы рашэнніне, не падпараткоўвайцесь чужому аўтарытэту безумоўна. Пры гэтым заставайцесь ў рамках правілаў і ветлівасці, а не пераходзіце ў адкрытыя бунты.

Як часта мы рабілі нешта не таму, што хацелі, а таму, што нехта сказаў? Як бы нам ні хацелася перакласіць адказнасць за дзеі на іншых, яна заўжды ляжыць на нас. Кошт падпараткавання ў нашым жыцці нашмат вышэйшы, чым здаецца.

Займаючыся выхаваньнем сваіх дзяцей, вучыце іх ня слухацца — і рабіць гэта канструктыўна. Замест таго, каб патрабаваць абсалютнага падпараткавання, пытайцесь, чаму вы просіце іх гэта зрабіць, якія ёсьць іншыя спосабы зрабіць гэта, што здарыцца, калі гэта ня

будзе зроблена? Мадэлюйце сътуацыі або гульні, калі аўтарытэту падпарадкоўвацца катэгарычна нельга.

Асабістая адказнасць — гэта цяжкі груз, але адначасова і надзейны падмурак. У канчатковым выніку, ад съляпога падпарадкавання ў съвеце больш жахаў і съмерцяў, чым ад бунтаў. Вучыцца рабіць правільна, выхоўвайце 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».

### Пытаныні і заданыні

1. Ці атрымліваецце вы задавальненне ад прыналежнасці да нейкай сацыяльнай групы?
2. Ці моцна на вас узьдзейнічае сацыяльны ціск вашага атачэння?
3. Ці цяжка вам супраціўляцца аўтарытэтам? Ці ўмееце вы съядома не падпарадкоўвацца?

## 9. Памяняйце асяродзьдзе

Як вы цяпер разумееце, асяродзьдзе праграмуе ўсе нашы паводзіны. Мозг увесе час аналізуе навакольнае асяродзьдзе, у якім галоўнае для яго — гэта сацыяльныя сыгналы ад іншых людзей. Іх каштоўнасці, эмоцыі, зъмест размоў, памкненныні 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 зъмяніць сваё асяродзьдзе на здаровас. Памкненныні іншых людзей сумуюцца, накіроўваючы вас да дасягнення мэты. Калі вакол вас усе клапоцяцца пра здароўе — вы скапіюеце іх і неўзаметку для сябе пачняце прымасць больш здаровыя рашэнні.

*Растлумачце і выпішице вашыя мэты і каштоўнасці, а таксама мэты і каштоўнасці вашых бліжэйшых сяброў. Выпішице імёны 5–7 бліжэйшых чалавек вакол вас. Куды яны вас цягнуць — верх ці ўніз? Ці супадаюць вашия жаданыні і пляны?*

**Сацыяльная дыета.** Мы часта знаёмімся выпадкова. Але выпадкова цяжка выбудаваць добрую кар'еру і абзвесціся здаровым асяродзьдзем, таму прадпрымайце мэтанакіра-

ваныя дзеі. У знаёмствах з пэўнай мэтай нічога ганебнага. Знайдзіце тых, з кім вы будзеце рухацца ў адным напрамку. Падумайце, якія адносіны цягнуцца аўтаматычна і ўжо не патрэбныя вам, а якія контактны шкодныя і іх трэба скараціць.

Знайдзіце або стварыце супольнасць. Добры сябар — гэта добра, але знайсьці або стварыць супольнасць аднадумцаў яшчэ лепш. Асяродзьдзе блізкіх вам па мэтах і каштоўнасцях людзей — выдатная крыніца сацыяльных ежы для вашага мозгу, найлепшая інфармацыйная і эмасцыйная падтрымка для вас. Людзі, якія ўжо пераадолелі праблемы, якія турбууюць вас цяпер, — жывы доказ, што ўсё магчыма ў гэтым жыцці, і гэта неймаверна натхняе. Калі мы маєм вялікае кола зносінаў і уважлівия да таго, што кажуць навакольныя нас людзі, то любая інфармацыя можа стаць крыніцай натхнення і азарэння. Гэта называецца сэрэндыпнасць (інтуітыўная празорлівасць) — здольнасць рабіць глыбокія вынікі 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 меў ўяўлення, і выкарыстоўваць гэта ў сваіх мэтах.

**Грамадзянскі актыўізм.** Кожны чалавек мае магчымасць займацца палітыкай і кіраваннем, упłyваючы на тое, што адбываецца вакол яго. Пачніце з вашага месца жыхарства ці працы, прымайце ўдзел у парадах, прафсаузах, у розных грамадзянскіх актыўнасцях. Стварыце супольнасць, дзе вы зможаце культиваваць і прасоўваць свае каштоўнасці, — апроч іншага гэта прафіляктыка вывучанай бездапаможнасці.

*Дасъледаваны паказваюць, што дастаткова ўсяго 10 % упэўненых людзей, каб зъмяніць меркаваныне грамадства.*

Знайдзіце настаўніка. Настаўнік, як правіла, — гэта добраахвотны дарадца ці настаўнік, які вядзе вас у розных сферах жыцця: трэнэр для спартоўца, дасьведчаны лекар для пачаткоўца, бізнэс-кансультант, асобасны коуч дапамагаючы у самаразвіцці. Добры настаўнік, а лепей некалькі, — гэта важны крок для развязвіцця. Настаўнік дзеліцца ведамі, сувязямі, досьведам, матывуе, можа падбадзёрыць і зберагчы 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 карысныя.



Быць настаўнікам і мець настаўніка — гэта важныя складнікі сацыяльнага атачэння.

Сацыяльны імунітэт. Якому сацыяльнаму ўзъдзеянню вы можаце паспяхова супрацьстаяць, а што ня ў сілах перамагчы? Прааналізуіце ваша атачэнье. У каго з вашых блізкіх звычкі ці рысы, якіх вы хочаце па забавіцца? У каго зь іх звычкі ці рысы, якія вы хочаце займець? Каго вы капіюеце? Ад каго вы “заразіліся” сваімі звычкамі? Чый эмацыянальны, інтэлектуальны ўплыў варта выключыць, паменшыць, павялічыць? Як вы ўпłyваеце на іншых? Які ў вас прынцып адбору атачэнья? Якімі якасцямі вы б хадзелі, каб валодалі вашыя сябры і знаёмыя? Апішыце сваё “ідэальнае атачэнье”. Якіх сяброў і якога ўплыву вам бракуе?

### Пытаныні і заданыні

1. Знайдзіце сабе аднадумцаў у вашым праекце.
2. Ці ёсьць у вас настаўнік, рэальны ці ўяўны?
3. Хто зь людзей натхніе вас?

## Шкоднае асяродзьдзе

### 1. Нашае асяродзьдзе і здароўе

Кожны месяц мы робім мільён удыхаў і выдыхаў, і якасць паветра вакол нас упłyвае на наша здароўе, стан разуму і цела. Стан паветра ў памяшканыні можа быць у 2-5 разоў горшы, чым звонку, прычым гэта ня толькі сучасная праблема: у старажытнасці людзі пакутавалі ад лішку дыму, абаваючы свае хаты агмнянямі без камінаў і паўнавартасных печаў. Актуальны чыннік — гэта шум, якога становіцца ўсё больш у нашых гарадах і які не змаўкае нават ноччу, а таксама лішак съятла і цяпла. Упłyвае на наша здароўе і электрамагнітнае выпраменьванье. Навакольнае асяродзьдзе інтэнсіўна забруджваеца таксінамі: плястык, цяжкія мэталы, бісфенолы, антыбіётыкі і інш. Для падтрыманья і ўмацаванья здароўя нам важна ня толькі займацца сабой, але й мяніць навакольнае асяродзьдзе, зь якім мы так шчыльна злучаныя. Калі гены памяняць нельга, звычкі — цяжка, то асяродзьдзе — куды лягчэй.

**Ня толькі мы ўпłyваем на асяродзьдзе — асяродзьдзе ўпłyвае на нас.** Уявіце сабе чалавека, які жыве ва ўласнай хаце ці малапавярховай забудове, далёка ад магістралі, з зручнымі для шпацыраў ці прабежак съцежкамі, дзе шмат дрэваў, чистае паветра, ціхія вуліцы і знаёмыя суседзі. У такім асяродзьдзі ўсё цешыць вashaе вока, разынявольвае, тут хочацца выходзіць на вуліцу і шпацыраваць, спыняцца для сяброўскіх гутарак, любавацца прыродай, займацца спортом на турніках — усё гэта аўтаматычна спрыяе здароўю.

Калі ж чалавек жыве ва ўмовах цясноцца сучаснага індустрыйльнага горада, то навакольнае асяродзьдзе, хутчэй за ўсё, узмацняе стрэс і шкодзіць здароўю: шматпавярховая забудова, вузкія тратуары, съмецьце на вулі-

цах, надпісы на съценах, шмат незнаёмцаў (і маргіналы сустракаюцца), шчыльны рух аўтамабіляў, адсутнасць паркаў і пешаходнай інфраструктуры, пастаянны шум, бруднае паветра, мала зеляніны, позірк упіраецца ў бэтонныя агароджы і парэпаную тынкоўку. У такім асяродзьдзі не ўзынікае ані найменшага жадання выходзіць на вуліцу, і чалавек праводзіць вольныя гадзіны на канапе побач з кампютарам і лядоўнай, бо гэта куды больш бяспечны і прыемны спосаб баўленьня часу ў такой сітуацыі.

У розныя часы асяродзьдзе ўяўляла розныя пагрозы. У самым пачатку сваёй эвалюцыі чалавек пачаў актыўнае пераўтварэнне навакольнага асяродзьдзя ў сваіх інтарэсах, выкарыстоўваючы агонь, інструменты, аб'ядноўваючы намаганыні суплеменікаў. Цясноцце ў старажытных гарадах і антысанітарыя спрыялі разъвіццю эпідэміяў і паразітарных інфекцыяў, і неабходнасць супрацьстаяць хваробам і выжываць прысьцёбвалі далейшае разъвіццё.

У апошнюю сотню гадоў людзі неймаверна хутка мяніяць навакольнае асяродзьдзе, мы не паспяваем адаптавацца, і гэтыя змены ня йдуць на карысць нашаму здароўю. Мы пазбаўляємся шэрагу карысных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя, такіх як сонца, моцна ўздзейнічаюць шкодныя фактыры, напрыклад бруднае паветра. Для многіх таксінаў і съмецьця не існуе дзяржаўных межаў — яны разъміркоўваюцца па ўсёй плянэце, назапашваюцца ў глебе, раслінах і жывёлах і трапляюць у наш арганізм. Паветраныя таксіны таксама разносяцца па ўсёй зямной кулі і ўздзейнічаюць на ўсіх людзей.

На працягу свайго жыцця мы жывём у розных месцах і часта выбіраем іх выпадкова. Нават у рамках аднаго дня мы бываем у пэўнай колькасці месцаў. Прааналізуце іх і падумайце, як яны ўпłyваюць на ваша

здароўе. Магчыма, частку гэтых месцаў можна зъмяніць на больш здаровыя?

**Аптымальныя ўмовы навакольнага асяродзьдзя** — гэта такое асяродзьдзе, у якім у нас выявляеца аптымальнае самаадчувањне, мінімальная рызыка захворванняў і высокая працягласць жыцця. Вельмі часта сацыяльныя (атачэнныне), фізичныя (шум, сьвятло, тэмпература, выпраменяvanье), хімічныя (паветра, вада, прадукты) і біялягічныя (цвіль, паразіты) чыннікі злучаюцца і дзейнічаюць разам. Таму важна падтрымліваць гігіену навакольнага асяродзьдзя. Вялікае значэнне мае мікраклімат у кватэрэ і хаце. Спалучэнне неспрыяльных аздобных матэрыялаў, тэмпературы, вільготнасці, вэнтыляцыі можа прывесці да сындрому “хворага дому”, які разбурае здароўе сваіх насељнікаў і кароціць жыццё.

Многія людзі з'яўляюцца да розных спосабаў “дэтаксікацыі”, але, па сутнасці, самы надзейны спосаб паменшыць таксічную нагрузкую — 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 фармаванья аптымальных умоваў.

## Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце бясьпеку навакольнага асяродзьдзя ў месцы, дзе вы жывяце.
2. Што з чыннікаў асяродзьдзя вакол вас падаецца самым небяспечным? Як гэта можна зъмяніць?
3. У якім месцы і асяродзьдзі вы б хацелі жыць? Апішыце ваш ідэальны дом, мястэчка, горад, краіну.

## 2. Бруднае паветра і здароўе

Многія людзі лічаць, што ім бракуе кіслороду ў памяшканьні або на вуліцы, хоць рэальная прычына нядужання, як правіла, зусім іншая — забруджванье паветра або сындром гіпэрвэнтыляцыі (пачашчанае дыханье пры стрэсе, якое можа прывесці да гала-вакружэння).



**Бруднае паветра — адзін з самых небяспечных шкоднасных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя.**

Сур'ёзнае навуковае вывучэнне шкоды бруднага паветра пачалося ў 1952 годзе, калі Лёндан накрыў смог ад спальвання вугалю, што прывяло да тысячай смерцяў. З таго часу чысьціні паветра стала рэгулявацца закандаўчача, але да вырашэння праблемы нам далёка.

Нягледзячы на забарону спальвання вугалю, праблема бруднага паветра становіцца ўсё больш актуальнай праз павелічэнне колькасці транспарту і працы заводаў. Больш за 90 % жыхароў плянеты сутыкаюцца з праблемай забруджвання паветра. Апроч вонкавага забруджвання існуе і ўнутране, калі ў жылых памяшканьнях паляць, гатуюць ежу, топяць печы з дрэннай вэнтыляцыяй, паляць духмянкі і г. д.

## У 30 разоў танчэй за волас!

Мацней за ўсё на нас уплываюць дробныя часціцы, якія ўтвараюцца пры згаранні паліва. Яны разносяцца са струмнямі паветра, доўгі час не асядаючы на зямлю. Узважаныя часціцы ўяўляюць сабой складаную сумесь, якая можа патрапіць глыбока ў лёгкія, а празь іх — у кроў.

Вылучаюць дзіве яе асноўныя разнавіднасці:  $PM_{10}$  часціцы, дыямэтрам менш за  $10\text{ }\mu\text{m}$ , і  $PM_{2,5}$  часціцы, дыямэтрам менш за  $2,5\text{ }\mu\text{m}$ . Уявіце сабе волас, дык вось часціца  $PM_{10}$  у сем разоў меншая за яго дыямэтар, а  $PM_{2,5}$  — меншая ў 30 разоў. Чистым лічыцца паветра са сярэднегадавым утрыманнем часціц  $PM_{2,5}$  у паветры  $10\text{ }\mu\text{g/m}^3$  і сярэднясустачным  $25\text{ }\mu\text{g/m}^3$ .

Часціцы валодаюць рознымі па складзе кампанэнтамі: яны могуць утрымоўваць металы (Fe, Ni, Cu, Co, Cr), араматычныя гідракарbonы, эндатаксіны і да т. п. Таксама ў паветры можа быць шмат іншых забруджвальнікаў: бэнзапірэн, які ўтвараецца пры згаранні цвёрдага паліва, сажысты вуглярод, прыземны аzon, аксіды азоту, двухвокіс серы і інш. Як жартуюць жыхары мэгаполісаў, «ня толькі дыхаеш съvezкім паветрам на вуліцы, але і насычаесься мікраэлементамі».

**Чым небяспечна?** Бруднае паветра з'яўляеца з 16 % усіх смерцяў, што практычна ў 15 разоў больш, чым гіне сёньня ва-

ўсім съвеце ад войнаў і іншых формаў гвалту. Бруднае паветра скарачае працягласьць жыцьця больш чым на год. Высокі ўзровень часыціц PM2.5 адказны за 3% усіх сардэчна-сасудзістых съмерцяў і за 5% съмерцяў ад раку лёгкіх.

**!** У самых забруджаных гарадах вырашэнне праблемы магло б павялічыць чаканую працягласьць жыцьця на 20 месяцаў.

Бруднае паветра выклікае хуткія і павольныя зваротныя рэакцыі. Хуткая рэакцыя звязаная з раздражненнем рэцэптараў лёгкіх, а павольны адказ — з павелічэннем ўзроўню хранічнага запалення і ўзроўню С-рэактыўнага бялку. Кожныя дадатковыя  $5\text{ мкг}/\text{м}^3$  часыціц на 1,3% павялічваюць узровень С-рэактыўнага бялку. А запаленне, як мы ведаем, павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў і паскарае старэнне, узмацняючы згусальнасць крыва, павялічваючы канцэнтрацыю фібринагену. Бруднае паветра звязанае з павелічэннем таўшчыні комплексу інтым-мэдыя (маркер прагрэсавання атэрасклерозу) і павялічвае рызыку інсульту і інфаркту. Таксама забруджванье паветра павялічвае рызыку дыябету, прыводзіц да зяніжэння адчувальнасці да інсуліну, пагаршае якасць сну, зяніжае функцыі нырак.

Небяспечным зьяўляецца і кароткачасовае забруджванье: пры рэзкім забруджванні паветра павялічваецца колькасць шпітлізацый з астмай, пнэуманіяй, абструктыўнай хваробай лёгкіх, сардэчнымі прыступамі. Чым бруднейшае паветра ў горадзе, тым больш небяспечна ў ім жыць.

**Уплыў на мозг.** Бруднае паветра пагаршае кагнітыўная здольнасці і памяншае ўзровень шчасця, упłyвае на мозг, зъмяншае прадукцыянасць, мяніе наша стаўленне да рызыкі, павялічвае агрэсію і, як вынік, злачынасць. Запаленне ад бруднага паветра звязана з рызыкай дэпрэсіі і суіцу: павелічэнне забруджвання паветра на  $10\text{ мкг}/\text{м}^3$  на працягу трох дзён павышала рызыку самагубства на 2%. Пражыванье паблізу ажыўленых трасаў павялічвае рызыку нэўрадэнератыўных захворваньняў.



Рызыка хваробы Альцгаймэра на 12% вышэйшая ў тых, хто жыве за 50 мэтраў ад дарогі, у параўнаныні з тымі, хто жыве на адлегласці 200 і больш мэтраў. Пятая частка ўсіх выпадкаў захворваньняў можа быць выклікана брудным паветрам.

Асабліва адчувальныя да бруднага паветра дзеци, цяжарныя, старыя, людзі з хранічнымі захворваньнямі. Часыціцы сажы могуць патрапіць нават у пляцэнту — так, забруджванье павялічвае рызыку заганаў разъвіцца, выклікае затрымку росту і зяніжэнне аб'ёму мозгу ў дзяцей, пагаршэнне іх псыхічнага здароўя, уключаючы рызыку дзіцячых дэпрэсій. У розных дасьледаваньнях бруднае паветра павялічвае рызыку аўтызму ад 12 да 76 %. Дасьледаваны на жывёлах пацвярджаюць, што пражыванье паблізу ажыўленых трасаў шкодзіць мозгу нашчадкаш яшчэ на ранніх стадыях разъвіцца, павялічваючы ўзровень нэўразапалення.

### Пытаныні і заданыні

- Як мяніеца ваша самаадчуванье пры доўгім знаходжанні ва ўмовах забруджанага паветра?
- Ці заўважаецце вы розніцу якасці паветра ў горадзе і за яго межамі?
- Ці шмат часу вы праводзіце ў транспарце?

### 3. Барацьба з брудным паветрам

Джэнтльмэн у 5 гадзінаў раніцы вывальваецца з бару і зьдзіўлены пытаецца: “Швайцар, што за дзіўны пах?” — “Гэта чыстае паветра, сэр”.

Спадзявацца на свае органы пачуцьцяў для ацэнкі паветра не заўсёды добрая ідэя, бо мы прыстасоўваемся да любога асяродзьдзя і перастаём заўважаць працягла дзейсныя раздражняльнікі. Таму нам патрэбныя аб'ектыўныя спосабы вымярэння якасці паветра.

Першае, з чаго трэба пачаць, гэта весьці маніторынг якасці паветра. У гарадах, дзе шмат датчыкаў, можна скарыстацца мапамі, на якіх выводзяцца штохвілінныя паказынкі, і ўсталяваць іх на телефон. Калі ў вашым горадзе такой систэмы датчыкаў няма ці вы хочаце атрымаць высокую дакладнасць вымярэнняў, то можна набыць датчык якасці

паветра для сябе — абавязкова з вымірэннем колькасці часыці Р2,5. Многія датчыкі сінхранізуюцца са смартфонамі, і канкрэтныя лічбы будуць заўсёды ў вас пад рукой. Некаторыя вытворцы дазваляюць уключыць свой датчык у глябальную сетку, напрыклад, AirVision. Так ваша вымірэнне становіцца даступным і для людзей побач.

**Скарачайце ўзьдзеяньне.** Уплыў забруджанаага паветра мае назапашвальны эфект — гэта значыць, чым больш узровень і даўжэй узьдзеяньне, тым горш. Калі мінімізаўаць узьдзеяньне бруднага паветра і дыхаць чыстым паветрам дома, то арганізм пасплювае выводзіць тое, што патрапіла на вуліцы. Трымайцеся далей ад дарог, асабліва буйных.

**Кожны мэтар мае значэнне,** бо з аддаленем ад крыніцы забруджваньне скарачаецца экспанентна, выхлапы разводзяцца чыстым паветрам. Гуляйце ці рабіце прагулкі не ў гадзіну пік і не адразу ж паслья яе заканчэння. Калі вы ідзяце з маленькімі дзецьмі, то паднімайце іх на руکі, каб тримаць вышэй за узровень выхлапных газаў. Ня стойце каля самай дарогі, калі чакаеце зялёнаага сыгнала сівятлафора. 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 трymайце дома ўключаны фільтр ачысткі паветра (пра фільтры ніжэй) пры закрытых воках.

Аптымізуйце маршруты для прагулак і прабежак, выбірайце аддаленая зялёныя вулічкі, гэта можа зьнізіць узьдзеяньне 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 ўдыханья 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 зъменшыць забруджванье ад суседніх машын. Па магчымасці, менш карыстайцеся аўтамабілем у гадзіну пік. У некаторых машынах, напрыклад у Tesla, усталяваныя

вельмі якасныя фільтры салёна, звязтрайце на гэта ўвагу пры выборы і абслугоўванні аўто.

**Маскі.** Звычайнія маскі, якія няшчыльна прылягаюць да твару, маюць вельмі слабую эфектыўнасць, затрымліваючы толькі 20 % дробных часыціц. Выбірайце спэцыяльныя маскі з маркіроўкай N95 або N99 (затрымліваюць 95 і 99 % часыціц 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 С абазначае вугальны фільтр, які затрымлівае азон або аксід серы, маркіроўка V — наяўнасць клапана для вывядзення лішку вільготнасці, Р — здольнасць фільтраваць і арганічныя забруджвалінкі.

Зніжэньне ўзьдзеяньня забруджанага паветра працуе. Так, зыніжэньне канцэнтрацыі PM2,5 за ўсё на 2,5 мкг/м<sup>3</sup> прыводзіла да зыніжэньня сіміротнасці ад усіх прычынаў на 3,5 %. Шматразова апісаны выпадкі, калі спыненіне работы заводаў праз забастоўкі прыводзіла да зыніжэньня захваральнасці ў навакольных населеных пунктах у некалькі разоў: зыніжалася частата астмы, бранхіту, кашлю, кан'юктывіту.

Уступайце ў шэрагі грамадзянскіх актыўістаў, патрабуйце ад мясцовых уладаў пераносу шкоднай прамысловасці або ўстаноўкі ачышчальных збудаванняў, стварэння пешаходных вуліц, абмежаваньня руху асабістых аўтамабіляў, разьвіцця грамадскага транспарту, пераходу на электрамабілі, барацьбы са спальваннем паліва, ляснымі пажарамі.

**Вядзенне здаровага ладу жыцця, у прыватнасці здаровае харчаванье, дапамагае зъмякчыць узьдзеяньне бруднага паветра, бо шэраг прадуктаў валодае супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі.**

Часам людзі лічаць, што яны могуць «прывыкніць» да бруднага паветра, як у анекдоце: «Ды як вы можаце дыхаць такім паветрам? — А мы не зацягваємся!». Але гэта небяспечная памылка. Нават калі вы ня бачыце забруджванье, 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 пасыпляваць чысьціца, пакуль вы сьпіце і адпачываеце ад гарадзкога паветра. Прыйтокаўая вэнтыляцыя з функцыяй ачысткі дапамагае забясьпечыць паўнавартасную ачыстку і зьмену паветра. Калі вы выкарыстоўваеце кандыцыянэр, то яго трэба рэгулярна чысьціць і мняць фільтры, інакш на іх могуць запасіцца бактэрыі і цвіль, якія затым разносяцца па пакоі. Рэгулярна запускайце рэжым вэнтыляцыі, каб не размнажалася цвіль.

**!** Заўсёды гатуйце ежу пры ўключанай выцяжцы, пазбягайце залішне паліць сьевечкі ці араматычныя палачкі, не карыстайтесь аэразолямі і араматызатарамі.

Сачыце за тэхнічным станам награвальнікаў вады на газе, газавымі плітамі, абагравальнікамі і ўсімі прыборамі, дзе спальваецца паліва. Абмяжоўвайце колькасць сынтэтычных мыйных сродкаў, лепш выкарыстоўваць ачыстку парай. Часцей выносьце съмесьце, трymайце бытавую хімію ў старанна закаркованых ёмістасцях далей ад дзяцей.

Усталойце НЕРА фільтр. Гэтае простае і эфектыўнае рашэнне, бо менавіта НЕРА фільтр лепш за ўсё чысьціць паветра ад небясьпечных РМ 2.5 часціц і зъмяншае іх канцэнтрацыю. Пры гэтым кантралюйце эфектыўнасць ачысткі датчыкам РМ 2.5 (ён можа быць і ўбудаваны ў фільтр). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаныне таких фільтраў паляпшае якасьць сну. Асабліва яны важныя для дзяцей і цяжарных. Чыстае паветра ўначы вельмі важнае, бо гэта дае маўчымасць дыхальным шляхам ачысціцца і хоць часткова кампенсаваць дыханьне брудным паветрам днём.

Звярніце ўвагу, што з цягам часу эфектыўнасць фільтраў зъмяншаецца, і іх важна мняць. Калі вы жывіяце ў прыватным доме, то вялікая колькасць дрэваў і кустоў могуць захопліваць часціцы і зъніжаць іх канцэнтрацыю ў паветры.

## Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце якасць паветра дома і на вуліцы, выкарыстоўваючы грамадскія систэмы назіраньня або ўсталяваўшы ўласныя датчыкі. Таксама вы можаце далучыць праз інтэрнэт свой датчык да глябальнага анляйн-маніторынгу якасці паветра, каб зрабіць гэту інфармацыю даступнай для ўсіх.

2. Вывучыце карту вашага раёна: ці ёсьць побач прадпрыемствы? Вывучыце абёём выкідуў і ружу вятроў.

3. Пры неабходнасці купіце ачышчальнік паветра для вашай кватэры. Адзначце, як зъмянілася ваша самаадчуванье пры паляпшэнні якасці паветра.

## 4. Вуглякіслы газ у памяшканьні

Уофісах увесь час ідуць бітвы паміж тымі, каму душна, і тымі, хто баіцца скавышоў. Ёсьць людзі, якія асабліва гостра адчуваюць якасць паветра, а ёсьць тыя, хто баіцца съвежага паветра. Мы ўжо пагаварылі пра важнасць чыстага паветра на вуліцы, але вялікае значэнне мае паветра, якім вы дыхаецце дома і на працы. Паветра ў памяшканьні часта ў некалькі разоў бруднейшае, чым звонку. Калі мы заходзім з вуліцы ў памяшканьне, то можам адчуць съпёртасць паветра, але гэтае адчуванье хутка зьнікае – мы да яго звыкаем.

**!** Съпёртасць – гэта часта лішак вуглякіслага газу, які выдыхаюць людзі. Гэта нябачны, але шкодны ў высокіх канцэнтрацыях чыннык.

Сярэдняя канцэнтрацыя вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ) складае ў вонкавым паветры 0,035 %, ці 350 ppm. Але ў гарадах, дзе больш спальвання паліва, яго канцэнтрацыя можа дасягаць і 500 ppm. Галоўная крыніца вуглякіслага газу ўнутры памяшканьня – гэта мы самі. Кожны чалавек на кожным выдыху выдыхае паветра з падвышаным утрыманьнем вуглякіслага газу, які ўтварыўся ў выніку жыцця-дзейнасці. Каб падтрымліваць узровень  $\text{CO}_2$  на нармальных 800 ppm на аднаго чалавека ў пакоі, патрабуецца вэнтыляцыя каля 34  $\text{m}^3/\text{гадзіну}$ ! Калі вокны і дзвіверы зашпунтованыя, а вэнтыляцыя не працуе, то ўзровень  $\text{CO}_2$  хутка пачне зашкільваць.

Праблема вэнтыляцыі існуе: з аднаго боку, будаўнікі часта грэбуюць нормамі, робя-

чи няўдалыя систэмы вэнтыляцыі, эфектыўнасць работы якіх ніхто не правярае. Зь цягам часу шахты могуць забівацца брудам, зашывацца — звонку гэта не прыкметна. Зъяўленыне плястыковых вокнаў яшчэ пагоршыла сытуацыю. Бо ў драўляных вокнах было шмат невялікіх шчылінаў, якія забяспечвалі мікравэнтыляцыю, а цяпер гэтага няма. Час-та мы закрываемся “наглуха” для цішыні або цяпла. Зъяўленыне ізоляцыйных матэрыялаў, ушчыльняльнікаў, пракладак для дзвярэй і вокнаў дазваляе нам цалкам зашпунтаваць сябе ў хатах. А калі прытоку паветра няма, то і вэнтыляцыя перастае працаваць як мае быць.

Перадусім — вымяраем! Існуе вялікая колькасць датчыкаў, як аўтаномных, так і такіх, што сінхранізуюцца са смартфонамі. Хоць мы вымяраем узровень вуглякілага газу, гэтая лічба кажа нам і аб якасці вэнтыляцыі ў цэлым. Чым менш узровень  $\text{CO}_2$ , тым лепш якасць паветра, уключаючы разнастайную колькасць выдыханых намі малекул і на-ват бактэрыйяў.  $\text{CO}_2$  выступае як газ-дэтэктар якасці паветра.

Ідэальныя ўзроўні  $\text{CO}_2$  — да 450 ppm, пры-  
мальная да 600–800, стандартная норма да 1000,  
ад 1000 да 2500 — млявасць, зыніжэнне сама-  
адчування, дрэнны сон і да т. п., вышэй за  
2500 ppm — пажадана пакінучць памяшканье.

Высокі ўзровень  $\text{CO}_2$  упłyває на тонус са-  
судаў галаўнога мозгу, зыніжае прадуктыў-  
насьць, уважлівасць і ініцыятыўнасьць. Яго  
высокія ўзроўні непажадана ўзыдзейнічаюць  
на мозг і цела, павялічваеца кіслотнасьць  
плазмы крыва, зъмяняеца тонус сасудаў.  
Павялічваеца частата галаўных боляў, рэз-  
ка падае прадуктыўнасьць, пагаршаеца па-  
мяць і шматлікія паказынікі мысьленія,  
асабліва ў раптэнныні складаных задач. Чым  
менш пакой, больш у ім людзей — тым вы-  
шэй узровень  $\text{CO}_2$ .

Акрамя мозгу, растуць рызыкі для цела. Напрыклад, павялічваецца ўзровень запалення прац актыўациёю NLRP3 інфламасомаў і павышэнне ўзроўню IL-1 $\beta$ , узмацняеца пульс спакою, павышаецца рызыка дэпрэсіі. Цікава, што гіпэркапнія і зыніжэнне pH плазмы стымулюе арэксінавыя нэўроны і ўзмацняе апэтыт! Ёсьць дасыледаваныні аб tym, што гіпэркапнія непасрэдна стымулюе рост тлушчавых клетак. Таксама пры працяглыя падвышаных узроўнях вуглякіслага газу вышэй рызыка саркапніі, астэзапарозу,

хранічных хваробаў нырак. Высокія ўзроўні вуглякіслага газу 2,000 – 3,000 ppm узмацняюць кальцыфікацыю нырак і паскараюць дэмінэралізацыю костак.

Асабліва небясьпечна гэта ўофісах, дзе ў адным памяшканьні можа адначасова знаходзіцца вялікая колькасць людзей. У школах узровень СО<sub>2</sub> вышэйшы за 1000 ppm у некалькі разоў павялічваў захворваньне на ВРЗ. Узмацняецца выдзяленыне вуглякіслага газу пры занятках спортам, а калі спартзала не абсталёваная адэкватнай вэнтыляцыяй, гэта можа нэгатыўна паўплываць на здароўе спартоўцаў.

Чым больш людзей, тым інтэнсіўнейшая патрабуецца вэнтыляцыя для падтрыманьня нармальнай канцэнтрацыі вуглякіслага газу. Выбірайце памяшканыні зь вялікім аб'ёмам, каб вам заўсёды ставала, чым дыхаць. Пры куплі жыльля пажадана лічыць ня толькі квадратныя мэтры, але і кубічныя. Гэх, я так люблю высокія столі! Памятайце, што кан-дыцыянэр забяспечвае астуджэнне паветра, ганяючы адзін і той жа яго аб'ём, таму без прытоку сувежага паветра будзе назапашвацца вуглякіслы газ.

**Прыток і адток паветра.** Неабходна забясь-  
печыць як прыток паветра, так і яго адток.  
Пры адсутнасці аднаго ці іншага якасьць  
вэнтыляцыі падае. Эфэктыўнасць выцяжкі  
праверыць лёгка — запаліце запалку і пату-  
шыце, дым ад яе павінен уцягвацца ў адту-  
ліну. У ідэале сіла выцяжкі павінна быць та-  
кой, каб утрымліваць аркуш паперы.



Ветраныне дома дапамагае хутка ачысьціць паветра, але пры закрытых воках і адсутнасці выцяжкі вуглякіслы газ за пару гадзінаў зноў назапасіцца да небясьцечных узроўняў.

На жаль, праста адкрыць вокны не заўсёды магчыма, бо гэта астуджае кватэру, упускае шум, праз адкрытыя вокны паступае паветра без папярэдняй ачысткі.

Па меры павелічэння эфекту ўнасьці прытоку паветра ў хаце важна зрабіць: прытокаўя клапаны пасіўныя, затым прытокаўя прымусовая вэнтыляцыя з ачысткай паветра, прытокаўя-выцяжная вэнтыляцыя з  $\text{CO}_2$ -датчыкам, якая падтрымлівае дакладны ўзровень  $\text{CO}_2$  у залежнасьці ад колькасці людзей у памяшканьні і дазваляе эканоміць электрычнасць і цеплыню, калі ў пакоі ні-

кога няма. Для эканоміі цяпла ёсьць адмысловыя систэмы рэкупэрацыі. Вядома, такія систэмы дарагія, палепшыць сітуацыю да памагаюць і простыя пасіўныя прытокавыя клапаны і прачыстка вэнтыляцыйных шахт, усталёўка ў іх прымусовай выцяжкі. Зыніжэнне ўзроўню СО<sub>2</sub> зыніжае колькасць лягутых арганічных злучэнняў, фармальдэгіду, колькасць бактэрый і грыбкоў у паветры.

### Пытаныні і заданыні

1. Вымерайце ўзоровень вуглякілага 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 систэмы прыточку 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 з першых месцаў. Сваю кватэру, дзе я цяпер пішу гэтыя радкі, я абраў, у тым ліку, па крыйтэрыі цішыні — верхні паверх, вуглавая кватэра і вокны на трох бакі, стары цагляны дом. Прымусіў мяне гэта зрабіць няўдалы папярэдні досьвед з шумнымі суседзямі.

*Выдатна разумею фразу гішпанскага пісьменніка 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 съвеце. Нас атачаюць гукі, як прыемныя прыродныя: птушкі, хвалі, дождж, так і небяспечныя: гук стoenага злодзея або выбух пэтардаў. Асаблівасць у тым, што мы рэагуем на гукавыя раздражняльнікі хутчэй, чым на візуальныя, 140–160 мілісекунд супраць 180–200, таму цяжэй тармазіць сваё раздражненне.

! Запуск стрэсавай рэакцыі на нязвыклы гук, які перавышае звычайны фон, — гэта старажытны эвалюцыйны механізм выжыванья.

Да шумавога забруджваньня, як і да съпёртага паветра, можна звыкнуць і перастаць заўважаць, але вось псыхалягічнае прывыканье не суправаджаеца фізычным.

Клясычны прыклад уплыву шуму — гэта гісторыя публічнай школы 98 у Мангэтэне, дзе шум ад чыгункі стаў перашкаджаць дзесяцям вучыцца. Пра гэта даведалася псыхоляг Арлін Бронзафт і вывучыла сітуацыю. Аказаўся, што ў тым криле школы, якое выходзіць во-кнамі на пузі, шум прывёў да адставаньня ў паспяховасці на 11 месяцаў у параўнаньні з аднагодкамі ў ціхім криле школы. Шум перашкаджаў чуць, адцягваў увагу, настаўнікі былі вымушаныя павышаць голас. Сіла ведаў вялікая — пасля апублікаваньня вынікаў і грамадзкой дыскусіі ўлады ўстанавілі спэцыяльныя гумовыя супрацьшумавыя пракладкі паміж шпаламі і рэйкамі каля школы. Шум зьнізіўся ўсяго на 8 дБ, але гэтага было дастаткова, каб праз некалькі месяцаў адрозненіні ў паспяховасці зьнікли.

Самы небяспечны хранічны стрэс — гэта той, якога мы не заўважаем: нязручнае крэслы 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 слыхавая систэма працягвае функцыянуваць, і фізыялягічныя рэакцыі не адаптуюцца нават праз месяцы і гады начнога шуму: гэта скокі пульсу, выкід адрэналіну, парушэнне фазаў сну ды іншыя стрэсавыя рэакцыі. Вы можаце не высыпацца, бо ваш сон праз шум фрагментуецца, і ў выніку мы маем карціну недасыпу пры нармальнай колькасці гадзінай сну.

Начны шум — гэта нябачная крыніца хранічнага стрэсу, які назапашваеца. Ён выклікае эндатэліяльную дысфункцыю (пашыральнасць артэрый), павялічвае аксідатыўны стрэс, пагаршае імунітэт і павялічвае ціск. У шэрагу даследаваньняў паказана залежнасць частаты артэрыяльной гіпэртэнзіі ад ажыўленасці 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 шчыльнасць насельніцтва і больш мэханізмай вакол нас, тым больш і шуму. У сучасным съвеце, калі шчыльнасць насельніцтва

ва ўзрастасе, шчыльнасьць забудовы расьце, колькасцьць аўтамабіляў павялічваецца, зьяўляеца больш гукаўзнаўляльных прылад, шумных прыбораў і да т. п., колькасцьць шуму становіцца неймаверна вялікая ў любы час содняў. Гэтая зьява атрымала назыву “шумавое забруджванье” — па аналёгіі са съветлым, цеплавым, інфармацыйным.

**!** Цішыня цяпер становіцца рэурсам, раскошай, за якую людзі гатовыя плаціць вялікія гроши.

Больш за палову насельніцтва падвяргаюцца рэгулярнаму ўзьдзеянню шуму вышэй за 55 дэцыбелай (пры норме да 40). Асноўныя крыніцы шумавога забруджванья — гэта транспарт (аўтамабілі, матацыклы, цягнікі, самалёты), забаўляльныя мерапрыемствы і кавярні, шум ад суседзяў. Часта ўнутры рэстарацыяў, ня кажучы ўжо пра клубы, гук мацнейшы за норму.

Чым гэта небяспечна? Шум адмоўна дзейнічае на многія сістэмы, перш за ёсё на сардэчна-сасудзістую і нэрвовую. Сярод людзей, якія працуяць у шумных умовах, прыкметна вышэй працэнт псыхічных парушэнняў. Шум павышае артэрыяльны ціск, вядзе да пастаяннага павышанага ўзроўню гармону стрэсу картызолу, пагаршае якасць сну і можа прыводзіць да дрымотнасці і няшчасных выпадкаў днём, бессані, атлусьцення, гіпэртэнзіі, дэпрэсіі, парушэння кагніtyўных здольнасцяў, павышае рызыку інфаркту міякарда (ужо пры ўзроўні вышэй за 50dB).

Акустычны стрэс можа назапашваци. Калі ад шуму на працы можна аднавіцца дома, то шум з раніцы да ночы наносіць узмоцненую шкоду здароўю. Самы ўразлівы час — гэта моманты засынання і абуджэння. Шум падчас засынання падаўжае пэрыяд адыходу да сну, замінае яму. Мощнае раздражненне ад шуму звязанае яшчэ і з асаблівасцямі асобы пэўнага чалавека. Кагосці больш ятрыць шум суседзяў, кагосці — аўтамабіляў. Шум адымаете вялікую колькасць псыхічных рэурсаў, бо павялічвае ўзрушанасць і адцягвае, патрабуючы канцэнтрацыі ўвагі. Шум пагаршае прыняцьце рашэнняў і зъмяншае здольнасць супраціўляцца стрэсу.

Людзі з наяўнымі псыхалагічнымі праблемамі, дэпрэсіяй могуць больш гостра рэагаваць на шум, чым астатнія.

Пачынаючы з узроўню 45 dB, кожныя дадатковыя 5dB павялічваюць акружнасць таліі на 2 мм. Дзеци, якія растуць у шуме, адстаюць ад аднагодкаў: кожныя 5dB шуму дадаюць яшчэ 2 месяцы да таго моманту, як дзіця пачне чытаць. Пастаяннае ўзьдзеянне інтэнсіўнага шуму (80 dB і больш) можа стаць прычынай гастроиту і нават язвавай хваробы, бо могуць парушацца сакраторная і маторная функцыі стравуніка.

Адно з дасьледаваньняў паказала, што жыхары вёскі, над якой пралятаюць самалёты, часцей звязратаюцца да лекара, чым жыхары вёсак, разъмешчаных убаку ад авіямаршурутаў. Галоўнай крыніцай гарадзкога, то бок вонкавага шуму часцей за ёсё зьяўляеца аўтатранспарт — больш за 60% скаргаў на шум жыхароў усяго съвету звязаныя менавіта з аўтамабілямі і грамадзкім транспартам.

Гукі ўплываюць на нас і больш тонкімі мэханізмамі, мяняючы наша ўспрыманье рэальнасці. Напрыклад, французская музыка ў краме павялічвае імавернасць таго, што вы купіце французскае віно. Гучная музыка аслабляе ўспрыманье салодкага і салёнага, што можа правакаваць пераяданье. Таму важна есьці пад прыемную і нягучную музыку. Часцей слухайце любімую песнь і мэлёдыі — гэта выдатная антыстрэсавая мэтадыка.

## Пытанні і заданні

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 эфектыўная мера — гэта заканадаўчыя аблежаваныні 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 прыбіральніяй. Вы можаце выступіць за ціхую гадзіну ў вашым доме, прагаласаваць за выкарыстанье шумапаглынальных пакрыццяў у месцах агульнага карыстання,

забарону праслушоўваньня гучнай музыкі і да т. п. Зялёныя зоны ў горадзе і павелічэнне колькасці электратранспарту памяншаюць колькасць шуму.

Зъмены ў рамках кватэры варта пачаць з вымярэння шуму і выяўлення яго асноўных крыніц. Замерайце ўзоровень шуму ў асобных памяшканьнях: ваш працоўны габінэт, 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 ўзоровень шуму — гэта адзін з найважнейшых крытэрыяў выбару жыльля: удалечыні ад буйной дарогі, з вокнамі ў двор, з мінімальнай колькасцю контактаў з суседнімі кватэрамі.

Калі вы плянуеце рамонт, то загадзя вымярайце гукаізоляцыю съценаў і, калі ёсьць неабходнасць, плянуйце яе ўсталёўку. Ёсьць шмат розных падыходаў: вібра-падвесная столь, спэцыяльная гукаізоляцыя падлогі і съценаў, шумапаглынальныя дзвіверы, шматкамэрныя шклопакеты, прыто-кавая вэнтыляцыя. Максімальная лічба, на якую здольныя паменшыць шум шматслáёвия канструкцыі, — 15 дБ. Практычна гэта мяжа для дадатковай гукаізоляцыі існых съценаў і перакрыццяў. Памятайце пра неабходнасць гукаізоляцыі камунікацый (паветраводы і трубы, інжынернае абсталяванье), а таксама «слабых месцаў», такіх як разэткі і дзвіверы. Купляйце бытавую тэхніку (лядоўню, кандыцыянэр) зь ніzkім узроўнем шуму, ён пазначаны ў апісаныні прыбораў.

Калі мы вядзём гаворку пра памяшканье, важна ўлічваць і акустычны камфорт, які па-рушаетца залішнім адлюстраваньнем гуку, што значна павялічвае зашумленасць памяшканья. Пры гэтым староныня шумы змушаюць увесць час напружваць слых і падвышаць голас. Паляпшэнне акустычнага камфорту мяркую стварэнне гукаізоляльных паверхняў: калі съцены і столь памяшканья зробленыя зь цвёрдых матэрыялаў, якія добра адбіваюць гук (напрыклад, з гіпса-кардонных лістоў), то ў памяшканні будзе назірацца падвышаная гулкасць. Стварэнне камфортнага асяродзьдзя вырашаецца з дапамогай выкарыстаньня ў інтэр'еры памяшканья дэкаратыўных акус-

тычных панэляў. Сэнсу дабівацца поўнай цішыні няма, яна можа быць нават некамфортная для чалавека.

**Навушнікі і бяруши.** Бяруши — старажытнае вынаходства, ім некалькі тысячаў гадоў: яшчэ Адысэй заляпіў воскам вуши сваёй камандзе, каб яны не паддаліся песьням сырэнаў і не разబілі аб скалы карабель. Бяруши — гэта просты, танны і вельмі эфектыўны 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 дзеяньне на мой сон і нэрвы. Бяруши дапамагаюць адпачыць у транспарце, ноччу, калі ў вас маленькая дзеці або гучныя суседзі. Асабліва гэта актуальна для людзей, якія адчуваюць стомленасць ад шуму або маюць павышаную да яго адчувальнасць.

Ёсьць шмат відаў бярушаў: гумовыя, сіліконавыя, ваксовыя і да т. п. Я аддаю перавагу ваксовым, бо яны разъмякчаюцца і прымаюць форму слыхавога праходу, ня ціснучы на ягоныя съценкі, у адрозненіе ад паралёнавых. Для самых прасунутых ёсьць індывідуальныя бяруши, якія могуць вырабіць са зълепку вуха.

Яшчэ адным способам абароны вушэй, прыдатным для паўсядзённай працы, зьяўляюцца шумавыя фільтры, якія выбарча адсякаюць толькі гучныя гукі, пакідаючы спектар чалавечага голасу. Такім бярушамі ці навушнікамі можна карыстацца на вуліцы, у мэтро ці ў самалёце, а таксама працуячы сярод шуму. Цяпер шмат навушнікаў з функцыяй шумапрыглушэння, якая счытвае гук звонку і памяншае яго, транслючы ўнутр у супрацьфазе.

Выкарыстоўвайце белы і ружовы шум. Адна з карысных уласцівасцяў белага шуму — ствараць тло, якое маскіруе іншыя гукі. Бо найболей непрыемным для сну ці канцэнтрацыі ўвагі зъяўляецца ня сам гук, а рэзкая зъмена гукаўнога тла. Наадварот, шматлікія прыродныя гукі, такія як шолах ветру, шум хвяляў ці дажджу, валодаюць карыснымі эфектамі. Белы гук рэкамэндуецца для палягчэння засынаньня дзяцей, для лепшай канцэнтрацыі, ён эфектыўны для людзей з тынітусам (звон у вушах), паляпшае якасць і глыбіню сну, дапамагае склейваць фрагменты сну.

Аднак белы шум высокай гучнасці можа быць шкодны для мозгу, асабліва для мозгу

маленькіх дзяцей, таму варта выкарыстоўваць яго зь ніzkай гучнасцю і не на настаяннай аснове.

Акрамя белага шуму, ёсьць і шэраг іншых, ад ружовага да карычневага. Калі белы шум мае роўную інтэнсіўнасць на ўсіх частотах, то спектральная шчыльнасць ружовага шуму памяншаецца з павелічэннем частаты, і ён таксама выдатна маскіруе гукі. Белы і ружовы шумы выкарыстоўваюць уофісах, што дазваляе павысіць канцэнтрацыю і памяць, зьнізіць адцягвальнасць. Ружовы шум у дасьледаваннях дапамагае палепшыць фазу глыбокага сну ў пажылых пацыентаў і вынікі кагнітыўных тэстаў. Адсotак памылак пры працы пад ружовы шум не нашмат вышэйшы, чым пры працы ў поўнай цішыні.

*Вы можаце знайсці на YouTube разнастайнія запісы шумоў ці гукаў прыроды.*

Музыка і прадуктыўнасць. Многім людзям музыка дапамагае сфакусавацца і больш прадуктыўна працаўваць. Універсальных рэкамэндацый тут няма, галоўнае — кіравацца асабістымі перавагамі і эксперыментаваць. У ідэале тып музыкі мусіць адпавядаць тыпу вашае працы. Музыка можа матывацца і паляпшацца агульны настрой. Многім дапамагаюць мэлёдыі для рэляксу, клясычная музыка і да т. п.

Насалоджвайцеся цішынёй. Цішыня мае тэрапеўтычнае значэнне і зьяўляеца рэсурсам: практика маўчання і захавання цішыні распаўсюджаная ў розных духоўных традыцыях. На Усходзе практика маўчання называецца “маума”, Махатма Гандзі прысьвячаў ёй дзень на тыдзень.

У горадзе, дзе я вырас, быў манастыр манахаў картэзіянцаў, якія шырока выкарыстоўвалі практику маўчання. Знятыы пра іх жыцьцё фільм так і называўся — “Вялікае бязмоўе”.

Практика маўчання ўключае як адмову ад маўлення, так і адсутнасць шумнага асяродзьдзя, а таксама — “цишыню розуму”. Цяпер шматлікія з нас пачуваюцца ў цішыні некамфортна і імкнуща заглушкиць яе разыё ці тэлевізарам, у гутарцы зь іншымі мы пазбягаем паўзаў, запаўняючы іх пустой барабатней.



Устрыманасць ад пустых размоваў, ныцьця, крытыкі, скаргаў, парадаў — усё гэта трэніруе ўвагу і робіць маўленне мацнейшым і выразнейшым.

Дасьледаваньні пашырджаюць, што дзъве гадзіны поўнай цішыні могуць стымуляваць нэўрагенэз у гіпакампе і палепшыць кагнітыўная здольнасці. Пэрыядычна рабіце «ціхі час» у офісе — устрыманыне ад размоваў і перапіскі — гэта дапаможа павысіць прадуктыўнасць. Дадайце ў свой дзень моманты цішыні між працай і сустрэчамі, бо, як слушна заўважыў Барыс Пастанак, “цишыня — ты найлепшае з таго, што я чую”.

## Пытаныні і заданыні

1. Ці адчуваеце вы ўзьдзеяньне акустычнага стрэсу?
2. Паэксперыментуйце зь бярушамі. Як цішыня ўплывае на вашую працоўную прадуктыўнасць, на якасць сну?
3. Падумайце, як можна аптымізаваць ваншае жыльё для зьніжэння ўздоўнью шумавога забруджвання з вонкавых і ўнутраных крыніцаў?

## 7. Хворы дом — хворыя жыхары

Калі мы разглядаем старадаўнія карціны вікторыянской эпохі, то ўвагу, апроч іншага, прыцягвае яркі зялёны колер сьценаў і яркая зяляннае адзеньне. Сама каралева Вікторыя любіла смарагдава-зялёныя сукенкі, чым задала моду сярод сваіх падначаленых. Гэтая фарба адценення «парыская зеляніна» ў сваёй аснове ўтрымлівала мыш'як, і ёю фарбавалі сьцены, тканіны, цацкі. Такія «зялёныя» дамы падрывалі здароўе сваіх жыхароў і выклікалі цяжкія атручэнні, у тым ліку і са съмяротным зыходам. Толькі праз сто гадоў выкарыстаньня гэтага фарбавальніка яго шкоду ўсвядомілі ў поўнай меры і замянілі бясъпечнымі аналягамі.

Сучасныя рэаліі такія, што больш за 90 % свайго часу чалавек праводзіць у памяшканьні. Гэтаму спрыяюць узмацненіне урбанізацыі, ушчыльненіне гарадоў і пагаршэнне гарадзкога асяродзьдзя. На жаль, гарады часта робяцца ўсё больш небяспечнымі для фізычнага, псыхалагічнага і сацыяльнага здароўя, таму дом становіцца крэпасцю, сковішчам і месцам адпачынку. З павелічэннем колькасці людзей, якія працаюць дыстанцыённа, дом становіцца офісам, спартзалём, канцэртнай залай, студыяй, рэстарацыяй і гэтае далей. Рэзвіццё інтэрнэт-тэхналёгіяў імкліва скарачае неабходнасць

пакідаць кватэру. Таму ўплыў хатняга асяродзьдзя на здароўе заслухоўвае пільнай увагі.

Калі я пішу гэтая 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!

**Сындром хворага будынка.** Ужо больш за сто гадоў існуе тэрмін «сындром хворага будынка» – калі выяўляеца прамая прычынна-выніковая сувязь паміж станам здароўя і пражываньнем у канкрэтным памяшканьні. Шэраг дасыльданьняў паказвае, што каля 30% будынкаў шкодзяць здароўю сваіх насельнікаў. Рэдка ўдаеца знайсці адну-адзіную прычыну проблемаў – гэта звязана з тым, што сымптомы разладу здароўя ў людзей узьнікаюць пры знаходжанні ў памяшканьнях, дзе парамэтры асяродзьдзя не перавышаюць агульнапрынятых гранічна дапушчальных канцэнтрацыяў. Найбольш імавернай прычынай гэтага зъяўляеца эфект узаемнага патэнцыявання дзеяння дзясяткаў розных рэчываў у паветры памяшканьня.

Усе негатыўныя чыннікі можна падзяліць на дзіве группы:

1. **Нездаровы мікраклімат.** Гэта адмоўна дзейсныя негатыўныя фактары мікраклімату: вільготнасць, тэмпература, святло і інш. Іх лішак ці недахоп у пэўных умовах можа негатыўна адбівацца на здароўе. Асобна варта разгледзець мікраклімат дома, яго ўборку, вэнтыляцыю і наяўнасць шкодных злучэнняў. Усе гэтая чыннікі могуць узаемадзейнічаць паміж сабой.

2. **Прамыя пашкоджвальныя чыннікі.** З магчымых пашкоджвальных чыннікаў можна назваць лішак вуглякіслага газу, электрасмог (інтэнсіўнае электрамагнітнае выпраменяньне), алергенныя чыннікі: зароднікі цвілі, фэкаліі хатніх кляшчоў, сінтэтычныя раздражняльнікі (дробныя часціцы пластыку і інш.), хімічныя рэчывы (часцей за ўсё фенол і фармальдэгід) і мноства іншых. Сам будынак, мебля, абслугоўвальныя систэмы выдзяляюць небяспечныя для здароўя рэчывы.

Аналіз паказвае, што ў паветры жылых памяшканьняў і офісаў можа адначасова прысутнічаць больш за сотню хімічных злучэнняў, якія часта ў некалькі разоў перавышаюць гранічна дапушчальная канцэнтрацыю. Сярод іх – часціцы волава, кадмію, ртуці, медзі, цынку,

фэнолу, фармальдэгіду, таксічныя выпарэнні ад мыіных і чысьцільных сродкаў і інш.

У памяшканьнях паветра бруднейшае, чым на вуліцы, канцэнтрацыя ўнутры можа быць у сотні разоў вышэй, чым на адкрытым паветры. Пыл, часціцы якога нябачныя для вока, практычна не асядае, увесе час вісіць у паветры і зъяўляеца адной з асноўных крыніц інфекцыяў: мікрабы і бактэрыі выкарystоўваюць яе часціцы (памерам меней за 10 мкм) для перасоўвання і контакту.



Высокая вільготнасць у спалучэнні з кепскай вэнтыляцыяй павялічвае рызыку зъяўлення цвілі, удыхання зароднікаў, якія могуць быць шкоднымі для здароўя. Крыніцай забруджвання паветра ў памяшканьні можа стаць і занадта дбайная ўборка з выкарystаннем вялікай колькасці сродкаў бытавой хіміі.

Праводзіць дома занадта вялікую колькасць часу – гэта ня вельмі ўдалая ідэя. У хаце мы менш рухаемся, у нас узьнікае дэфіцыт сонечнага святла, зьбедненае візуальнае асяродзьдзе, мы больш ямо і схильныя больш ляжаць ды ізалявацца ад сацыяльных контактаў. Ну і, зразумела, дамашніе асяродзьдзе можа быць ня занадта карысным. Так indoor – гэта значыць унутрыдомавы – лад жыцця можа негатыўна ўплываць на нас.

Зрабіце ўсё магчымае, каб ваш дом стаў максімальна здаровым месцам, якое забяспечвае аўтаномію і абарону ад агрэсіўнага гарадзкога асяродзьдзя, узнаўляе натуральнае асяродзьдзе жыцця, падтрымлівае псыхалягічны камфорт, дае пачуцьцё 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

- Ці лічыце вы свой дом бяспечным для здароўя?
- Як мяняеца ваша самаадчуванье пры працяглым знаходжанні ў памяшканьнях?
- Колькі часу вы праводзіце дома? На вуліцы? У іншых памяшканьнях?

## 8. Пыл, кляшчы і цвіль

Варта страсянуць посцілку ў сонечнае надвор'е, як паветра напаўняеца незылічонымі часціцамі 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 выесьць вочы».

**!** Вылучаюць чатыры асноўныя крыніцы ўзынікненія пылу: жывёлы, людзі, разбурэнне матэрыялаў дома і прынесенныя з вуліцы часціцы.

Вялікая колькасць пылу — гэта тыповая праблема памяшканьяў. Рэгулярная ўборка і нізкі ўзровень пылу важны для здароўя дома і яго жыхароў. У звычайнай кватэры ў год утвараеца да 40 кілаграмаў пылу, прыкметная іх частка трапляе ў нашы лёгкія. Бо за содні мы ўдыхаем да 12 тысячай літраў паветра, а ў кожным літры можа быць да 500 пылавых часціц.

Пылавыя часціцы могуць быць аэраалергенамі, сярод іх — пылавыя кляшчы ды іх фекаліі, грыбы і іх зароднікі, прадукты жыцьцяздейнасці сабакаў, катоў, прусакоў, пылок расцілінаў і інш. Гэта можа пацоджваць сльзістыя і павялічваць рызыкі алергічных захворваньняў.

Цвіль расцеце ў вільготным асяродзьдзі, таму сачыце, каб узровень вільготнасці ня быў занадта высокім. Важна правяраць і чысьціць асушальнікі і кандыцыянэры, інакш яны самі могуць стаць крыніцай бактэрыйнага і грыбковага забруджвання. Чысьціць фільтры ў кандыцыянэры трэба мінімум раз на два месяцы і не забываць прыбираць пыл з самога прыбора. Цвілёвасць памяшканьяў можа павялічваць узровень хранічнага запаленія.

Вялікае значэнне мае і ўплыў бактэрый. Напрыклад, пры залішній вільготнасці павялічваеца канцэнтрацыя бактэрый Streptomyces і канцэнтрацыя выдзяляных ёю эндатаксінаў у паветры. Высокая канцэнтрацыя эндатаксінаў у паветры можа выклікаць раззвіцьцё недыху і рэўматычных захворваньняў. Абсалютная стэрильнасць жытла там таксама не патрэбная: доза бактэрый мае U-падобны ўплыў на здароўе. Пры нізкіх і сярэдніх узроўнях яна зыніжае рызы-

ку алергіі і недыху, а вось пры высокіх — павышае.

Адэкатная вэнтыляцыя зъмяншае канцэнтрацыю бактэрый і вірусаў у паветры. Гэта мінімізуе імавернасць узынікненія інфэкцыяў, павялічвае прадукцыянасць працы супрацоўнікаў офісаў і паспяховасць дзяцей у школах. У даследаваньнях ультрафіялетавае абеззаражанье (кварцаванье) элементаў ацяплення ўофісах прыводзіла да зыніжэння захворваньняў на ГРЗ.



Абсалютная стэрильнасць жытла нам таксама не патрэбна: доза бактэрый мае U-образнае ўплыў на здароўі. Пры нізкіх і сярэдніх роўнях яна зыніжае рызыкі алергіі і астмы, а вось пры высокіх — павялічвае.

Не карміце кляшчоў. Галоўная крыніца пылу і ежы для кляшчоў — гэта адпадкі эпітэллю нашай скуры, які назапашваеца, у асноўным, у пасцельнай бялізне. Таму трэба штотыдзень старанна яе праць пры тэмпературе 60° С і вышэй. Калі вы выкарыстоўваеце тэкстыльныя канапы, то не ляжыце на іх голым і ня сьпіце без прасціны або замяніце іх на скураныя. Абмяжуцце колькасць дзіцячых мяккіх цацак і рэгулярна іх мыйце.

За сваё жыцьцё пылавы клешч вырабляе фэкаліяў у 2000 разоў больш, чым важыць сам, і менавіта яго адходы небяспечнейшыя за ўсё. Кляшчы аддаюць перавагу цеплыні, вільгаці і эпітэллю скуры, таму нашы пасцелі аптымальныя для іх жыцьцядзейнасці і размнажэння. Шмат іх можа быць у тапках і падушках.

## Цвіль

Самі па сабе цвільныя грыбкі (любога кшталту: і бросіні на вадкасцях, і плесьні — пушысты налёт на прадуктах, рэчах і рэштках) не выклікаюць інфэкцыяў — толькі ў людзей з сур'ёзным імунадэфіцитам. Але іх зароднікі і часціцы, як жывія, так і мёртвія, у высокіх канцэнтрацыях могуць выклікаць алергічныя рэакцыі і ўзмацняць запаленіе. Звычайна цвіль аддае перавагу тэмпературе вышэй за 20 градусаў і вільготнасці вышэй за 50. Дрэнны паветраабмен і кандэнсат на сценах і мэблі (волкі і нявертаныя памяшканыні) павялічваюць рызыкі зъяўлення цвілі.

Цьвіль можа пасяліцца ў систэмах апалау, кандыцыянэрах, пасудамайных машынах, кветкавых гаршках, ванных, ня кажучы ўжо пра гарышчы і гаражы. Пазъбягайце працяглага знаходжаньня ў такіх памяшканьнях, кантралюйце гідраізалацыйю, сачыце за съценамі, дахам і камунікацыямі: у іх не павінна быць працёкаў вады. Калі адна са съценаў дома адсырэла, ня стаўце ўсутыч да яе мэблю. Высушвайце ручнікі, вяхоткі, съмецьцевыя вёдры і не дазваляйце ім стаяць мокрымі доўгі час. Дбайнае ацяпленне памяшканьняў зімой і восеніню памяншае рызыку цьвілі. Для апрацоўкі заражаных паверхняў выкарыстоўвайце спэцыяльныя супрацьплесньевыя сродкі, якія дазваляюць зьнішчыць яе на ўсёй глыбіні пранікнення ў матэрыйял.

### 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 зменшыце іх колькасць — гэта самыя галоўныя пылазборнікі. Шторы ня толькі зацямняюць кватэру, але і зьбіраюць шмат пылу. Зрэшты, цяпер ужо зявіліся ў продажы запавесы, ачышчальныя ад пылу. Важна падтрымліваць вільготнасць у 50–60 % — гэта перашкаджае залішняму ўтварэнню і распаўсюджванью пылу: чым ніжэй вільготнасць, тым больш будзе пылу. Адзеньне захоўвайце ў закрытых шафах. Ідэальна захоўваць розныя статуэткі і кнігі ў шафах за шклом. Прызнаюся, што нават мне гэта не ўдалося арганізаваць. Памятайце, што трэба рэгулярна адсоўваць мэблю і прыбіраць пылавыя пасткі, часта гэта месцы за батарэмі або на задніяе съценцы лядоўні.

**Здаровая прыборка.** Вільготная прыборка — важны складнік догляду за домам, ладзьце яе 1–2 разы на тыдзень. Звычайная вільготная прыборка выклікае прыкметнае скарачэнне мікрачасціц пылу, і толькі праз тры дні іх колькасць вяртаецца да ранейшага ўзроўню. Важна пазъбягаць выкарыстаньня хімічных мыіных сродкаў, лепш за ўсё ўжываць ачышчэнне парай і бясъпечнымі спосабамі, напрыклад вадой з содай.

**Устаноўлена, што ў хатніх гаспадыняў, якія рэгулярна прыбіралі дом з дапамогай хімічных мыіных сродкаў, на 40 % часцей сустракаўся**

*недых, у параўнаньні з тымі, хто іх не выкарыстоўваў.*

Заўсёды праводзіце прыборку зверху ўніз, каб пазъбегнуць разносу пылу. Старадаўняя традыцыя выносіць рэчы на сонечнае сьвяцло не пазбаўленая сэнсу. Рэч у тым, што ўльтрафіялет ня толькі забівае кляшчоў, але і за пару гадзінаў раскладае іх алергены, чаго ня можа зрабіць нават кіпячэнье.

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 ачышчэнне цьвілі ў 33 разы павялічвае канцэнтрацыю зароднікаў у паветры.



**Прыбірайцесь ў рэсыпіратары, дзяцей і ўвогуле сямейнікаў выпраўляйце на шпацыр на паўтары гадзіны, разнасце-жвайце вокны.**

Аптымальна 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 ўздымаецца падчас прыборкі, не нашкодзіць вам. На жаль, большасць звычайных пыласосаў толькі дробняць часціцы пылу, а чым драбнейшыя часціцы, тым глыбей яны трапляюць у лёгкія і мацней шкодзяць здароўю.

Паветраводы систэмаў прымусовага апалау і кандыцыянаваныя паветра могуць быць крыніцай забруджвання ў хаце. Калі ў іх ёсьць цьвіль, скапленыне пылу і съмецьця ці ў паветраводах пасяліліся паразіты, неабходна тэлефанаваць прафесіяналам, каб усё вычысьціць.

**Выкарыстоўвайце фільтры.** Акрамя НЕРА-фільтраў, якія забяспечваюць высокаяэфектыўнае затрыманьне часціц, ёсьць фотакаталітычныя, газаачышчальныя, электрастатычныя, ультрафіялетавыя і іншыя тыпы фільтраў. Некаторыя вытворцы камбінуюць розныя прынцыпы ачысткі ў адным прыборы. Эфектыўнасць працы фільтра трэба правяраць датчыкамі якасці 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 электрастатычная электрычнасць

У паветры лунае нешта нябачнае, што робіць шчасльвымі ўсіх людзей. Пазбавіўшыся гэтага, людзі адчуваюць моцную пакуту і губляюць сэнс жыцця. На жаль, гэта не флюіды любові, а Wi-Fi і іншыя хвалі. Электрамагнітнае выпраменяньне напаўняе нашае жыццё, але пытаньне яго ўзьдзеяньня на здароўе ўсё яшчэ вывучаецца.

**Электрасмог.** За апошні час у нашых кватэрах з'явілася мноства прыладаў, якія генэруюць электрамагнітныя палі. Паасобку кожны з прыбораў не небяспечны, але сумарны іх уплыў (тэлефон, драды, імбрык, лядоўня, мультымедыя, ноутбук, ЗВЧ-печка і інш.) выклікае асьцярогі ў пляне ўплыву на здароўе. Электрасмог — гэта сукупнасць электрамагнітных палёў, разнастайных частотаў, якія ўзьдзейнічаюць на чалавека ў закрытых памяшканьнях.

У сапраўдны момант большасць мэдыцынскіх супольнасцяў лічыць ўзьдзеяньне электрамагнітнага выпраменяньня бяспечным. Ступень біялягічнага ўзьдзеяньня электрамагнітных палёў на арганізм чалавека залежыць ад частаты ваганьня, напружанасці і інтэнсіўнасці поля, а таксама працягласці яго ўзьдзеяньня. Біялягічнае ўзьдзеяньне палёў розных дыяпазонаў неаднолькавае: паказаная шкода толькі вельмі высокіх яго значэнняў, таму жыць пад высакавольтнай лініяй перадач, вядома, небяспечна.

Ад выкарыстаньня тэлефона назіраецца лякальнае павелічэнне тэмпературы, але малаверагодна, што гэта павялічвае рызыку раку. Адзінкавыя дасьледаваньні кажуць аб парушэнні выпрацоўкі мэлятаніну і зыніжэнні якасці сну, але гэтыя дасьледаваньні назіральныя і не адлюстроўваюць прычынна-выніковай сувязі. Такім чынам, шкода ад электрамагнітнага выпраменяньня тэлефона вельмі малая.

Больш небяспечнае няправільнае выкарыстаньне тэлефона, напрыклад, падчас кіравання аўтамабілем, у тым ліку з выкарыстаннем гарнітуры. Гэта павялічвае рызыку дарожна-транспартных здарэньняў у 3-4 разы, але адбываецца праз страту ўвагі, а не праз электрамагнітнае выпраменяньне.

Тым ня менш, па меры павелічэння колькасці прыбораў і інтэнсіўнасці выпраменяньня (укараненыне больш магутных 5G сектак і да т. п.) важна захоўваць разумную засыцярогу і прытрымлівацца папераджаліней палітыкі, абмяжоўваць па меры магчымасці залішняе ўзьдзеяньне электрамагнітных палёў.

### Арганізуцце правільна праводку ў доме

Гэта ня толькі крыху паменшыць інтэнсіўнасць поля, але й зыніць рызыку электратратраўмы — хай усе разэткі будуць з зазямленнем. Сачыце, каб відэльцы шчыльна ўваходзілі ў разэткі, а прыборы былі спраўныя. Праводка ў съянне не павінна праходзіць каля галавы, калі вы съпіце (або лінія мусіць быць абясточаная).



**Ідэальным варыянтам зьяўляецца выкарыстаньне адмысловых выключальнікаў:** калі ўсе прылады выключаны, то сетка ў пакой адключаецца.

**Абарона адлегласцю.** Трымайце дыстанцыю: пры аддаленіі ад крыніцы электрычнага поля на падвойную адлегласць напружанасць поля зыніжаецца ў 4 разы. Пры аддаленіі на патройную адлегласць велічыня поля зыніжаецца ў 9 разоў і г. д. Калі працуеце, не трymайце на стале шмат уключаных у сетку прыбораў. Адлегласць у паўметра ад звычайнай праводкі напраўду эфектуўная.

Датчыкі электрамагнітнага поля каштуюць нядорага, зь іх дапамогай вы можаце самастойна вывучыць абстаноўку ў вашай кватэры і рэальны ўплыў на яе прыбораў. Вымераць інтэнсіўнасць палёў можна з дапамогай E-meter.

Выключайце Wi-Fi на ноч, ня съпіце ля праводкі і ўключаных прыбораў, абмяжуйце колькасць «разумнай» тэхнікі, якая патрабуе падлучэння да інтэрнэту і пастаяннага ўключэння ў сетку. Нават калі меры і не зъмяншаюць і без таго вельмі нізкую рызыку ад электрамагнітных палёў, гэта будзе карысна з іншых прычынаў: эканомія энэргіі, прыбіранье съятла ад індыкатараў тэхнікі ўчачы і да т. п.

Электрастатычна электрычнасьць. Яна ўзьнікае пры контакце нашага цела з рознымі паверхнямі: калі вы здымаете ваўняны швэдар або расчэсваеце валасы сынтэтычнай расчоскай, ваша цела «электрызуецца». Скапленыне электрастатычнай электрычнасьці павялічвае назапашваньне пылу, а вось нармальная вільготнасьць спрыяе расьсейванню залішняга зараду.

**Бытавыя значэнныні электрамагнітнага поля не паказалі значнага ўплыву на здароўе.**

У мінулым людзі ўвесь час контактовалі зъязмлёй. Але цяпер мы ізалиюем сябе штучнымі матэрыяламі, ад лінолеуму і лямінату да полівінілхлярыдных вырабаў, што прыводзіць да назапашваньня залішняга электрастатычнага зараду. Гэта яшчэ адзін сур'ёзны аргумент на карысць клясычных натуральных матэрыялаў для будаўніцтва і рамонту. Існуюць адмысловыя антыстатычныя дабаўкі ў лякі і фарбы, якія расьсейваюць электрычнасьць і не зьбіраюць пыл. Можна зазамляць мэблю, трубы.

Шырокі выбор антыстатычных кілімкоў, якія падключаютца да гнёздаў вузла заземлення, пры гэтым можна мантаваць любыя паверхні, толькі важна іх правільна заземляць. Праўда, практичная каштоўнасьць і навуковая аргументаванасьць гэтых падыходаў сумнеўныя.

Падчас сну мы не ляжым нерухома ўвесь час, а пэрыядычна рухаемся. Большасьць сынтэтычных вырабаў лёгка электрызуюцца, насычаючыся электрастатычнымі зарадамі, пры гэтым яны іх слаба расьсейваюць. Гэта вядзе да назапашваньня зараду на целе, што можа адмоўна ўпłyваць на наша самаадчуванье. Акрамя гэтага, зарады пэрыядычна разраджаюцца, што парушае наш сон. Выбірайце пасыцельную бялізну з натуральнае тканіны, якая не назапашвае лішні зарад; таксама сітуацыю паляпшае хаджэнне басанож увечары і водныя працэдуры.

### Пытаныні і заданыні

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 ўплыв вільготнасьці. Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэнне са скуры й сылізістых абalonак. Вільготнасьць паветра — важны складнік здравага і камфортнага мікраклімату. Камфортнай лічыцца вільготнасьць ад 40 % да 60 %, прычым для высокіх тэмпэратур (больш за 30°) трэба імкнунца да вільготнасьці 30–50 %, пры тэмпэратаурах менш за 20° С, наадварот, камфортнай будзе вільготнасьць 50–70 %. Пры больш высокай вільготнасьці мы лепей пераносім ніzkія тэмпэратуры, а пры ніzkай — горай.

### Нэгатыўны ўплыв падвышанай вільготнасьці

Вялікая канцэнтрацыя вільгаці не дазваляе целу чалавека падтрымліваць звычайную тэмпэратуру — не працуе належным чынам мэханізм тэрмарэгуляцыі. Каб астудзіць сябе, чалавече цела выкарыстоўвае потавыдзяленыне. Пот, выпараючыся з паверхні скуры, выводзіць лішнюю цеплыню. Але што, калі выпарацца няма куды? Тады арганізм пачынае працаваць з падвышанай сілай, а гэта вядзе да зваротнага выніку — перагрэву. Калі пот зъ цела выпараецца павольна, то цела астуджаецца вельмі слаба, і мы пачуваемся не зусім камфортна.

Асаблівае значэнне гэта мае для людзей, якія пакутуюць ад атэрасклерозу, гіпэртаниі, разнастайных захворваньняў сардэчна-сасудзістай сістэмы, — яны мусіць быць асабліва асцярожныя ў съпёку пры высокай вільготнасьці. Існуе магчымасць рэзкага загострання захворваньняў і некантраліваних прыступаў.

Нэгатыўны ўплыв сухога паветра. Чым ніжэй тэмпэратура паветра, тым менш у ім утрымліваецца вады. Таму вонкавае паветра, які награеца батарэямі, мае ніzkую адносную вільготнасьць. Зімой яе значэнне можа падаць да 20 %. А аптымальная значэнне — 40–60 %. На наша здароўе вільготнасьць паветра аказвае прамы і непрамы ўплыв, давайце іх разъяром.

Прамы ўплыв вільготнасьці. Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэнне са скуры і сылізістых абalonак. У нашым носе і горле ёсьць тонкі пласт сылізі, які абараняе нас ад траплянья вірусаў, гэ-

тая сълізь увесь час абнаўляеца і перашкаджае перасыханью. Калі паветра сухое на працягу доўгага часу, то ў гэтай абароне ўтворацца расколіны, якія і зъяўляюцца ўваходнаю брамай для вірусаў.

*Успомніце, як выглядае высахлая лужына ў глінянай зямлі — яе дно пакрытае расколінамі.*

Перасыханье сълізістай дае нам нязручнасць, таму мы кранаемся сълізістай ітым самым пераносім вірус да «ўваходнае брамы».

І таму гэта павялічвае імавернасць інфікаванья — і сълізісты бар'ер слабы, і самі перанеслы вірус. Таксама сухасць павялічвае колькасць сымптомаў, звязаных з абцяжараным дыханьнем, памяншае выпрацоўку съязы, павялічвае стомленасць вачэй. Калі вы шмат гаворыце, то ваш голас хутчэй стоміцца і будзе горш гучаць у сухім паветры. Таксама нізкая ці занадта высокая вільготнасць упłyвае на тэрмарэгуляцыю і якасць сну.

Непрамы ўплыў вільготнасці. Непрамы ўплыў вільготнасці заключаецца ў тым, як яна ўпłyвае на цыркуляцыю ў паветры пылу і аэразоляў. Чым менш вільготнасць, 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. Вільготнасць упłyвае на выдзяленыне са съценаў і матэрыялаў фармальдэгіду. У сухім паветры таксама даўжэй лётаюць аэразолі са зъмешчанымі ў іх вірусамі і бактэрыямі. Стабільнасць вірусу мінімальная пры 50 % вільготнасці. Калі вільготнасць 23 %, то ў паветры 70–77 % вірусных часыц, якія з'явіліся пры размове ці кашлі, а вось пры вільготнасці 43 % іх застаецца толькі 14 %. Гэта датычыцца і грыпу і каранавірусу.

Таксама сухое паветра вядзе да назапашваньня электрастатычнай элекцрычнасці, назапашваньня пылу і павольнейшаму яе асяданню. Мікрачасыці пылу яшчэ мацней раздражняюць высахлыя сълізістыя абалонкі. Калі вы змушаныя доўгі час знаходзіцца ў памяшканьні з сухім паветрам, то памажце нос любым алеем: тлушчавая плёнка на паверхні сълізістай будзе абараняць яе ад высыханья. Прамыванье носа воднымі растворамі, на жаль, мае эфект кароткатэрміновы — ня больш за паўгадзіны.

## Як кантраліваць вільготнасць

Каб вымераць вільготнасць у памяшканьні, скарытайцеся адмысловым прыборам, які называецца гідрамэтар. Як правіла, датчык убудоўваецца ва ўвільгатняльнікі, у вас можа быць некалькі датчыкаў у розных памяшканьнях для паасобнага кантроля. Ёсьць спэцыяльныя асушальнікі паветра, ёсьць ультрагукавыя ўвільгатняльнікі паветра, і можна лёгка падтрымліваць неабходны ўзоровень вільготнасці ў доме. Дасьледаваныні паказваюць, што павелічэнне вільготнасці да 40 % здымае сымптомы раздражненія. Оптымум вільготнасці 40–60 %, за надта высокая вільготнасць непажаданая, бо можа выклікаць шэраг іншых проблемаў. Выкарыстаныне буферных дыхальных матэрыялаў, накшталт мінімальна апрацаванага дрэва ці гіпсавых канструкцый, дазваляе ім убіраць лішак вільгаці з паветра і затым, пры высыханьні, аддаваць.

## Пытаныні і заданыні

1. Які ўзоровень вільготнасці ў вас у памяшканьні?
2. Як вы пачуваеце пры высокай і нізкай вільготнасці?
3. Піце дастаткова вады, гэта дапамагае целу падтрымліваць водны баланс і цеплаабмен.

## 11. Пазыбягайце кантакту з таксінамі

Як мудра заўважыў нямецкі паэт Готхальд Эфраім Лесінг, «яд, які ня дзейнічае адразу, не становіцца менш небяспечным». У пачатку раздзелу мы казалі пра таксічны фарбавальнік XIX стагоддзі на аснове мыш'яку, цяпер жа нас атачае нашмат большая колькасць злучэнняў, часта не да канца вывучаных. Многія эфекты злучэнняў праяўляюцца не адразу, а па меры назапашваньня, і іх таксічнасць сумуецца.

Хатні пыл, напрыклад, можа ўтрымліваць у сабе полібрамаваныя дыфэнілэтэры, якія зъяўляюцца дадаткамі супраць гарэння. З асьцярожнасцю пастаўцяся да старых плястыкаў і дэкаратыўных вырабаў, яны могуць утрымліваць ужо забароненыя сёньня кампанэнты. Аддавайце перавагу прыродным матэрыялам у дызайне і адзінні, гэта найлепшае раешнине.

Асаблівую пагрозу для здароўя ўяўляюць так званыя эндакрынныя дызраптары – рэчывы, якія маюць гармонападобныя эфекты. Ёсьць дызраптары, якія ўплываюць на палавыя залозы, парушаюць працу шчытавіцы, правакуюць назапашванье тлушчу і павялічваюць рызыку цукровага дыябету. Бісфэнол А ўваходзіць у склад шматлікіх плястмасаў і зъяўляецца самым вывучаным з дызраптараў. Ён вядзе да павелічэння рызыкі дыябету, раку падкарэнніцы і малочных залозаў, зьніжае фэртыльнасць і спэрматагенез. Дыяксіны могуць прыводзіць да бясплодзьдзя, парушэння імунітэтуту. Поліхляраваныя біфенілы (ПХБ) павялічваюць рызыку ўзынікнення раку скуры. Фталяты могуць трапляць зьмяккіх цацак, пакрыцця падлогі ды іншых крыніцаў, выклікаючы парушэнне функцыянованья мужчынскай палавой сістэмы.

Самымі небяспечнымі лічаць дыбутилфталяты (плястыфікатар для полівінілхлярыду), піраклястрабін (фунгіцыд), TBPDP (сродак для зьніжэння гаручасці з дываноў). Мы можам атрымліваць гэтых рэчывы рознымі шляхамі: зь ежай, вадой, паветрам, касметычнымі сродкамі і да т. п. Устойлівия арганічныя забруднавальнікі дыяксіны і поліхляраваныя біфенілы (гексахлёрбіфеніл, гептахлёрадыбэнзодыяксін, аксіхлярдан і іншыя) могуць назапашвацца ў тлушчы: як у харчовых ланцугах і ў тлушчавай тканцы чалавека. Назапашваючыся, яны ўзмацняюць запаленне, узьдзейнічаюць таксічна. Таксама многія з гэтых злучэнняў стымулююць назапашванье тлушчу, таму атрымалі назму абэсагены («стымулятары атлусьценіне»). Абэсагены спрыяюць павелічэнню колькасці тлушчавых клетак, павышаючы схільнасць да атлусьценія. Калі чалавек худнее, то пры памяншэнні запасаў тлушчавай тканкі гэтых злучэнняў трапляюць у крывацёк і могуць таксічна ўзьдзейнічаць.

Аднаразове і небяспечнае. Звычайнія папяровыя кубачкі для гарбаты і кавы, папяровыя талеркі – гэта крыніца мікроплястыка, бо ўнутры яны пакрытыя плястыкам. Прыймактце з гарачай вадой адзін кубак выдзяляе ў ваду 25 тысячай часыці мікроплястыку, якія зымешчаюць акрамя ўсяго яшчэ й іёны цяжкіх мэталаў. Гэтаксама паводзяцца і пакуначкі для гарбаты. Купляйце гарбату на вагу, запарвайце ў імбрычку ці ў мэталічных шматразовых «пакеціках».

Частай крыніцай таксінаў зъяўляецца і тэрмапапера, на якой друкуюць чэкі. Дастат-

кова 5 сэкундаў, каб 1 мг бісфэнолу А пратычыцца ў вашую скуру. А калі ў вас рукі вільготныя ці змазаныя кремам, то хуткасць усмоктванья яшчэ вышэйшая. Не бярыце чэкі ці бярыце іх пальчаткамі або праз складзеную паперу. Калі ў вас у офісе ці пакоі вартыялазэрная друкарка, то гэта таксама небяспечна для здароўя. У склад тонэра ўваходзяць цяжкія мэталы і небяспечныя арганічныя злучэнні. Таму трымайце прынтэр у асобным пакоі з добрай вэнтыляцыяй, праветрывайце пасыля друку. Не ўжывайце пятнавыводнікі для канапаў і дываноў, плястыкі з моцным пахам, асвяжальнікі паветра і кандыцыянеры для бялізы, а тасама любыя іншыя сінтэтычныя прадукты, якія не зъяўляюцца жыццёвымі неабходнымі.

Забруджванне прадуктаў – гэта сур'ёзнае крыніца таксінаў, але вымераць іх забруджнасць складана: калі вырошчваць гародніну каля дарог, то ўтрыманье цяжкіх мэталаў будзе падвышанае, а вось за 100 метраў ад іх – ужо ў норме. Прадукты могуць быць забруджаныя, калі іх паліваць вадой з вадаёмаў, куды скідаюцца таксічныя адкіды. Пэстыцыды выкарыстоўваюцца вельмі часта, але звонку гэта выявіць немагчыма, таму мае сэнс давяраць правераным паставунікам і вытворцам, якія шануюць сваё імя.

Больш натуральных матэрыялаў. Аддавайце перавагу натуральным матэрыялам у дызайне дома: тканінам, скуры, каменю, дрэву, мэталу – яны бяспечныя, даўгавечныя і прыгожыя. Пачніце з того, што лёгка замяніць, – напрыклад, са штораў. Вельмі важна стварыць хатніе асяродзідзе без выкарыстання патэнцыйна таксічных матэрыялаў. Напрыклад, драўняна-стружковая і драўняна-валанкністая пліты, якія выкарыстоўваюцца для вырабу мэблі, могуць быць крыніцай фармальдэгіду і фенолаў, прычым выдзяляюцца яны працяглы час. Танныя ляминаты, лінолеўм, плястык могуць упłyваць гэтак жа.

У сваёй кватэры мы зрабілі падлогу з дошак – гэта зручна і бяспечна.

Пакуйце і захоўвайце прадукты хаты ў шкляным, а не плястыковым посудзе. Плястыковая тара, асабліва пры награваньні ці паўторным выкарыстанні, узмацняе выдзяленне небяспечных злучэнняў. Не бярыце рукамі і не захоўвайце касавыя чэкі, не друкуйце шмат на прынтэры ў жылых памяшканнях або праветрывайце іх пасыля

друку. Выкарыстоўвайце арганічныя туалетныя прыналежнасці без фталатаў і іншых небяспечных злучэнняў.

*Сярод цяжкіх мэталаў прыярытэтнымі забруджвальнікамі лічацца волава, кадмій, цынк — галоўным чынам таму, што тэхнагеннае іх назапашванье ў навакольным асяродзідзе ідзе высокімі тэмпамі. Многія баяца ртуці, дакладней мэтылртуці, якая зьяўляецца небяспечным таксінам. Яе шмат у некаторых морапрадуктах, у глебах прамысловых рэгіёнаў, некаторых фарбавальніках. Таму лепш купляць рыбу неявлікіх памераў (не пасыпваюць назапасіць шмат ртуці) і з тых відаў, якія не знаходзяцца на вярышыні харчовага ланцуза. А вось марскі акунъ, рыба-меч, каралеўскі тунец, акула могуць утрымліваць багата ртуці.*

### Пытаныні і заданыні

1. Якія сінтэтычныя вырабы ў вас дома можна замяніць на натуральныя? Што са старых рэчаў можна выкінуць ці вывезці з дому?

2. Аддайце перавагу прадуктам харчавання з больш бяспечных крыніц.

3. Якіх паверхняў вы кранаецца голай скурай? Ідеальна насіць адзеньне і сядзець на паверхнях і тканінах з натуральных матэрыялаў.

## 12. Дрэннае асвятленне

Пагроза для здароўя ў тым, што спектар і інтэнсіўнасць штучнага сыватла моцна адразыніваюцца ад сонечнага. Адыліж наша вока — гэта практична частка мозгу, вынесенная на пэрыфэрый! Штучнае сыватло мае нізкую колераперадачу, часта яго крыніцы пульсуюць, ён мае спектар выпраменівания без ультрафіялету, часта зь лішкам хваляў сіняга спектру і з дэфіцитам чырвонага, характеристызуеца слабой інтэнсіўнасцю ў парыўнаныні з сонцем. Многія лямпы маюць ірваны спектар у адразыненіе ад цэльнага сонечнага. Усё гэта стварае шматлікія пагрозы для здароўя: парушэнне выпрацоўкі мэлятаніну, пагаршэнне выпрацоўкі дафаміну і сератаніну, павышэнне нагрузкі на зрокавы аппарат, збой цыркадных рytmaў. Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, ад дыябету і дэпрэсіі да хваробы Паркінсана. Калі ўжо мы змушаныя знаходзіцца пры штучным асвятленні, важна яго зрабіць як

мага бяспечнейшым для здароўя. Давайце разбяромся, як правільна абраць найболей здаровую лямпу для дому: сьветлавая плынь, спектар, колеравая тэмпэратура, колераперадача, пульсацыя.

**Адрэгулюйце колькасць сыватла.** Частая праблема памяшканьня — малая колькасць сыватла, цымнае сыватло можа пагаршаць настрой і зыніжаць энэргічнасць. Сьветлавая плынь — гэта колькасць сыватла, яна вымяраецца ў люменах, як правіла, паказана на самой лямпе. Яркае сыватло добрае раніцай і днём, яно бадзёрыць і падтрымлівае тонус. Старайцеся падбіраць сыватло ня менш за 200–250 люмен на квадратны мэтар, гэта значыць, што тры лямпачкі на пакой будзе занадта мала. У зале ў мяне 9 лямпаў па 500 люксав, 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 люксометрам, прыблізна асаніць камерай телефона, напрыклад з праграмай Lux light meter. Нашыя очы адаптуюцца да розных узроўняў асветленасці, таму візуальна параўноўваць даволі складана.

**Спектар сыватла лямпы.** Спектар бывае бесспектральным, як у сонца ці лямпы на пальваньня, ці рваным, калі ў ім некалькі палосаў. Таксама вылучаюць спектры зь перавагай рознага сыватла. Большасць сыватлодыёдных лямпаў маюць скажоны спектар зь сінім пікам. Гэта можа нэгатыўна падтрымліваць як на выпрацоўку мэлятаніну ўвечары, так і парушыць рэгуляцыю працы вока, бо да сіняга сыватла асабліва адчувальныя гангліёзныя клеткі. У нашай сячатцы ёсьць адмысловыя гангліярныя мэлянапсінавыя клеткі, ад іх па рэтынагіпatalамічным шляху ў гіпаталямус ідзе сыгнал, які кіруе цыркаднымі рytmamі і адказвае рэакцыю звужэнню зренак на сыватло. Гэтыя клеткі ўзбуджаюцца сінім сыватлом у 480 нм, таму «пік» у звычайных сыватлодыёдных лямпах можа зыбіваць наш унутраны гадзіннік. Найлепшыя сыватлодыёдныя лямпы сёняня — на аснове тэхналёгіі sunlike, іх спектар бліжэйшы да сонечнага, бяз сіняга піку і правалу чырвонага. Увечары ж карысцейшыя лямпы на пальваньня, яны ня маюць піку сіняга сыватла і асабліва не замінаюць выпрацоўцы мэлятаніну.

**Колеравая тэмпэратура** — гэта ўспрымальны колер лямпы. 4000K — гэта “нэўтральны

белы”, мякчэйшы жоўты 2700–2800К, а высокая съветлавая тэмпература вышэй 5500К 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 съпяшайцесь вінаваціць сябе ці прадаўцоў, праблема можа быць у вашым хатнім асьвятленыні. Колераперадача – гэта параўнаньне, як выглядаюць адцененні ў параўнаньні з сонечным съятлом, наколькі раўнамерны ўзоровень розных каляровых кампанэнтаў у съятле. У сонца паказынік колераперадачы 100 (CRI, Ra), а ў лямпы чым больш CRI, тым лепш. Гэтае значэньне павінна быць пазначанае на ўпакоўцы. Калі CRI ніжэй ці роўны 80, то гэта шкодна, бо адцененні зълівающца, а паніжэнье кантраснасці ўспрымаецца нашым мозгам як страста рэзкасці, і гэта змушае нас напружваць цягліцы вачэй, што вядзе да аўтаматычнай напругі вачэй, стамляльнасці. У мяне стаяць лямпы з CRI 95 і вышэй, і розніца са звычайнімі прыкметная.

**Пульсацыя лямпы.** Чым вышэй пульсацыя лямпы, тым мацнейшая стомленасць вачэй і горшае агульнае самаадчуванье. Праверце лямпу праз камэрУ смартфона, навядзіце камэрУ на лямпу. Калі вы бачыце палосы ці пульсацыю съятла, то такая лямпа можа нэгатыўна ўплываць на вас. Часам на лямпе пазначана “без пульсацыі”.

**Святлодызайн.** Найлепшае съятло – дзённае. Таму аптымальна часцей быць на вуліцы, абыходзіцца мінімумам штораў, цюляў, фіранак, аб’ёмных расцілінаў, якія засланяюць плынъ съятла. Чым большыя вокны – тым лепш. Можна працаваць ці выходзіць на гаубец, дах, тэррасу. Часам выкарыстоўваюць съятлаводы, каб накіраваць сонечнае съятло ў памяшканьні часта выкарыстоўваюць камбінацыю розных крыніцаў съятла, удома таксама мае сэнс выкарыстоўваць як дзённае, так і вечаровае (ніжнє, з лямпамі напальваньня) съятло.

Можна яшчэ выкарыстоўваць для лепшай асьветленасці і дызайн. Так, у мяне ў кватэры – белыя съцены і столь, белая падлога з глянцевай фарбай. Белыя і гладкія паверхні маюць большы каэфіцыент адлюстраваньня съятла, чым цёмныя і шурпатыя. І не выпадкова скандынаўскі дызайн узънік для таго, каб кампенсаваць недахоп съятла.

## Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце з дапамогай праграмы асьветленасць у пакоі, на вашым працоўным стале. Ці стае вам съятла? Калі не – павялічце яркасць у сябе дома.

2. Параўнайце сваё колеравае ўспрыманье аднаго і таго ж прадмета ў заштораным пакоі са съятлом і выносячы яго на гаубец пад сонца.

3. Вымыйце вокны і пазбаўцеся ўсяго, што перашкаджае сонечным прамянем. Па магчымасці перанесіце ваша працоўнае месца бліжэй да акна. Ці паўплывала гэта на вашую прадуктыўнасць?

# РАЗДЗЕЛ 12

## Карыснае асяродзьдзе

### 1. Жыцьцё ўнутры дома

Сонца — крыніца жыцьця на нашай плянэце. Старажытныя эгіпцяне маліліся богу сонца Ра, ды й сёньня мы адзначаем святы, звязаныя з сонечным цыклем, напрыклад дні зімовага і летняга сонцастаянья. Жыцьцё наших продкаў пераважна праходзіла на вуліцы, пад сонечным святлом. На вуліцы і паветра чысьцейшае, і святло ярчэйшае, і рух больш актыўны, і карысных бактэрый ў больш. Ідеальна, калі асяродзьдзе зьяўляецца крыніцай здароўя: фізычнага, сацыяльнага і псыхалягічнага.

Сонцу прыпісалі аздараўленчыя ўласцівасці: лячэнне сонцам мае сваю назну — геліятэрапія (або фотатэрапія як лячэнне святлом) — і актыўна практиковалася яшчэ Гіпакратам. Сонечныя прамяні такія важныя для нас, што, рассяляючыся па плянэце, людзі мянялі колер скury, каб атрымліваць дастатковую колькасць ультрафіялету. Сонечнае святло ўзмацняе ўтварэнне вітаміну D, але можа разбураць фолевую кіслату, таму наш колер скury — гэта вынік складанага эвалюцыйнага балансу паміж гэтымі працэсамі.

У сучасным съвеце людзі паўсюдна праводзяць у памяшканынях больш за 90 % часу. Гэтаму спрыяе неабходнасць дабірацца да працы на транспарце, працеваць у ofісе, зананчаць працоўны дзень позна, калі сонца ўжо заходзіць. Па дарозе на працу і з працы людзі часта трапляюць на той час, калі выпраменяньне сонца мінімальнае. Акрамя таго, забруджванье паветра, высокія будынкі ў гарадах зыніжаюць колькасць даступнага сонца.

Дадаюць праблемаў і мэдыцынскія заключэнні аб уплыве сонечных прамянёў. Было заўважана, што сонца зьяўляецца вядучай прычынай старэння скury (фотаста-

рэння), павялічвае рызыку шерагу ракавых захворваньняў скury, уключаючы такую небяспечную пухліну, як мэляному. Гэта прывяло да распаўсюджваньня сонцаахоўных крэмаў, актыўнага пазбяганьня сонца, выкарыстаньня сонцаахоўных акуляраў для зыніжэння рызыкі праблемаў зь сячтакай вачэй.

Нават у такіх сонечных краінах, як Аўстралія, у 50–60 % насельніцтва можа сустракацца дэфіцыт вітаміну D, узровень якога адлюстроўвае знаходжанье на сонцы. Сёньня, у выніку маштабных навуковых дасьледаваньняў, мы бачым чарговую змену парадагмы — новае прызнаньне нязменнай эвалюцыйнай карысці сонечнага святла. Як аказаўлася, яго перавагі нашмат перавешваюць рызыкі, а пісьменнае выкарыстаньне здольнае гэтыя рызыкі нашмат паменшыць.

Апошнім часам вельмі ўзрос інтэрэс да вітаміну D, і людзі сталі ўжываць яго практична як панацэю. Аднак важна зразумець, што ўзровень вітаміну D адлюстроўвае працягласць знаходжаньня чалавека на сонцы і, па сутнасці, зьяўляецца сурагатным маркерам.

У чым жа парадокс вітаміну D? Высокі ўзровень вітаміну D у шерагу дасьледаваньняў звязаны са зыніжэннем рызыкі многіх захворваньняў, ад раку і аўтамунных хваробаў да атлусыценьня і дыябету. Якасць і даскладнасць гэтых дасьледаваньняў не выклікаюць сумневаў. Зь іншага боку, ужыванье дабавак з вітамінам D паказвае прыкметна больш сціплыя вынікі, чым можна было чахаць. Ёсьць пытаныні і да дазоўкі вітаміну, бо яго ўзровень у крыві можа расыці вельмі павольна нават пры высокай дазоўцы. Але магчымыя і іншыя тлумачэнні, адно з найбольш імаверных — гэта дзеяньне непасрэдна сонечнага святла, яго спектар, інтэнсіўнасць і да т. п.



Адно з маштабных дасьледаваньняў паказала, што пазъбяганье сонца павялічвае рызыку съмерці амаль на 72% і паводле шкоды бадай супастаўнае з курэннем.

У адным з дасьледаваньняў было паказана, што ультрафіялет зыніжае атлусьценіне і прыкметы мэтабалічнага сіндрому незалежна ад вітаміну D. У эксперыментце працяглалае субэрытэмнае апраменіванье ультрафіялетам прыводзіла да зыніжэння вагі, паліпшэння глюкозаталерантнасці, павышэння адчуvalьнасці да інсуліну, зъмяншэння прыкметаў тлушчавага гепатозу печані, зыніжэння узроўняў нашчавага інсуліну, глюкозы і халестэрину. Аўтары падкрэсліваюць, што большасць станоўчых эфектаў съятла не аднаўлялася дадаткамі вітаміну D.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці любіце вы бываць на сонцы?
2. Ці ведаецце вы свой узровень вітаміну D?
3. Якія з вашых хатніх або рабочых спраў можна рабіць па-за домам?

### 2. Як сонца ўпłyвае на здароўе?

Сонца – адзін з найважнейшых чыннікаў здароўя і добрага самаадчуванья. Дэфіцыт сонечнага съятла нэгатыўна адбіваецца на самых розных систэмах і органах: расьце рызыка атлусьценія, дыябету, сардэчна-сасудзістых і аўтамунных захворваньняў, шэрагу відаў раку, пагаршаецца сон, павялічаецца рызыка дэпрэсіі, зыніжаецца лібіда. Вельмі небяспечны дэфіцыт вітаміну D для цяжарных і дзяцей.

Устаноўлена, што дастатковая колькасць сонца зыніжае рызыку лімфомаў, раку грудзей, кішачніка, яечнікаў, падкарэнніцы, мачавога пухіра, стрававода, падстраўніцы, прамой кішкі, страўніка.

Правіла 1000 гадзінаў – менавіта столькі часу нам трэба праводзіць на адкрытым паветры для забесьпячэння аптымальнага здароўя, гэта каля трох гадзінаў на дзень. Вядома, правіла лягчэй выконваць, калі вы жывяце ў сваім доме ці ў вас ёсьць тэррасы і зручныя гаёўцы, дзе вы можаце прыматы ежу, працаўаць і знаходзіцца на паветры.

**Сынхранізацыя біярытмаў.** Дастатковая колькасць сонечнага съятла патрэбная для

правільнай працы нашага ўнутранага гадзінніка – супрахізматычнага ядра. Сонечнае съятло прыкладна ў 30 разоў ярчэйшае за асьветленне ў памяшканьнях, яно павялічвае ўзровень сератаніну, паліпшае сон, сінхранізуе біяритмы, паліпшае сакрэцию мэлятаніну ўвечары, павялічвае якасць сну, зыніжае рызыку дэпрэсіі і яшчэ шмат іншых аспектаў. Сонечнае съятло ўяўляе сабой хвалі рознай даўжыні і інтэнсіўнасці, у якіх ёсьць розныя мэханізмы ўплыву. Карыснай зьяўлецца і яркасць съятла бачнага спектру: ультрафіялет А і ультрафіялет В маюць свае станоўчыя ўласцівасці, інфрачырвоны спектр таксама валодае дабратворным эфектам.

Самы просты спосаб палепшыць працу сваіх цыркадных гадзіннікаў і біяритмаў – павялічыць колькасць съятла днём. Гэта і лямпы фотатэрапіі, і простая рада «часыцей бываць на вуліцы». Але важна ня проста зрабіць «ярчэйшыя дні»: трэба яшчэ і зрабіць «ночы цямнейшымі», для мозгу важная менавіта гэтая розніца. Для прыкладу, перапад дзённай і начнай асьветленасці для амішаў у 10 разоў больш, чым для сучаснага амерыканца. Можна пайсьці ў турыстычны паход на прыроду. Дасьледаванье паказала, што ўсяго два дні на прыродзе нармалізујуць цыркадныя рытмы, і ў чалавека мэлятанін пачынае ўзрастатць вечарам на 1,4 гадзіны раней, чым да паходу.

Сінтэз вітаміну D. Сонечнае съятло спрыяе ўтварэнню вітаміну D. Яго колькасць залежыць ад геаграфічнай шыраты, воблачнасці, паравіны году, часу содняўк. Чым съятлайшая скора і больш адкрытых участкаў, тым больш утворыцца вітаміну D. Mae значынне і час содняў – калі цені карацейшы за рост, то скора атрымлівае больш сонца, а вось раніцай перад працай або познім вечарам пасля выпрацоўка вітаміну D мінімальная. На жаль, гарадзкія жыхары бываюць на сонцы менавіта ў той час, калі «цені даўжэйшы за рост», і вітамін D не выпрацоўваецца. Адзеные, загар, узрост, смуга, забруджванье паветра – усё гэта зыніжае выпрацоўку вітаміну D.

З 20 да 70 гадоў сінтэз вітаміну D у скуре падае ў 4 разы. У людзей з залішняй вагой тлушчавая тканіна актыўна паглынае вітамін D. У Дэлі дэфіцыт вітаміну D адчувае да 90% жыхароў, і нават Аўстралія так заўзя-

*та змагалася з ракам скуры, што атрымала дэфіцыйт вітаміну D.*

Колькі ж вітаміну D выпрацоўваецца на сонцы? Для разыліку 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 разылічваюць бяспечную для скуры колькасць 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 стварыць у падскурнай клятчатцы вялікі запас вітаміну D, якога хопіць і на зімовыя месяцы. Але лепш не рызыкаўваць — і зімой прымаць прафілактычныя дозы вітаміну!

Выпрацоўка вітаміну D адбываецца ў скуры, ён утвараецца з 7-дэгідрахалестэролу пры ўзьдзеянні ультрафіялету В (даўжыня хвалі 315–280 нм). Рэцэптары да вітаміну D ёсьць практычна ўсёды, таму вітамін D наўват завуць гармонам. Ён рэгулюе ня толькі абмен кальцыя, але і ўплывае на рост клетак, сасудаў, выпрацоўку інсуліну, працу імуннай систэмы, палавой систэмы, актывуе транскрыпцыю каля 200 генаў.

*Колькасць атрыманага ўльтрафіялету вымяраюць у мінімальных эрытэмных дозах, то бок яго колькасці, неабходнай для ледзь прыкметнага пачыранення скуры. У год для падтрымання ўзроўню вітаміну D дастаткова ўсяго 50–60 эрытэмных дозаў. 1 эрітэмной доза = 25.000 МЕ вітаміну D. Мінімум сонца — гэта чверць эрытэмнай дозы: ад 5 да 30 хвілін у залежнасці ад геаграфіі, 6–7 раз у тыдзень на твар, руکі, 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 колькасць сонца, то ёсьць сэнс прымаць яго дабаўкі. Для прафілактыкі гіпавітамінозу D у зімовы час, маўгчыма, таксама варта ўжываць яго ў дадатках (але ня больш за 2000 МЕ у дзень) і хаця б раз у год вымяраць яго ўзровень у плазь-

ме скрываючымі сінтонамі. Вітамін D, выпрацаваны ў скуры, не распадаецца прынамсі ўдвая даўжэй, чым вітамін D у дадатках. Перадазіроўка вітаміну D за кошт сонечных прамянёў немагчыма. Акрамя сонца і дабавак, невялікія колькасці вітаміну D можна атрымліваць з тлушчай марской рыбай. Фізычная актыўнасць павялічвае мабілізацыю вітаміну D з тлушчу. Але сонца — гэта нашмат больш, чым вітамін D. І замяніць сонца дадаткам немагчыма. Давайце разъясняемся, 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 галаўа. Насамрэч гэта дзеяньне сонца.*

*Можна правесці навуковы эксперымент: для яго нам патрэбны таномэтр і 20-хвіліннае знаходжаньне на сонцы. Вымярыўши ціск да і пасыля, вы зможаце ўбачыць, што ціск пасыля знаходжаньня на сонцы зьнізілася. Пад узьдзеяннем сонца ў сасудах выдзяляецца аксід азоту, які валодае сасудапашыральным дзеяньнем і абараняе ад атэрасклерозу.*

Аксід азоту — гэта актыўнае злучэнне, якое выпрацоўваецца ў нашым організме і валодае дабратворным узьдзеяннем на здроўе сасудаў, пашыраючы іх, яно зьніжае запаленне, паляпшае гаенъне 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 аксіду азоту. Цікава, што для гэтага патрабуеца даўгахвалевы ультрафіялет А (315–400 нм), які менш расцесняе скуру. Таму шпацыр на сонцы будзе карысны, нават калі вітамін D амаль не выпрацоўваецца. Фізычная актыўнасць таксама дапамагае выдзяляцца аксіду азоту ў сасудах, так што трэніроўка на адкрытым паветры пры сьвятле дня дае аптымальны эфект. Варта ўжываць у ежу дастатковую колькасць гародніны, дзе шмат карыснага азоту, напрыклад, чырвоны бурак.

*Зімовы сардэчна-сасудзісты феномэн — гэта пачашчэнне многіх хваробаў, ад трамбозаў да інсультатаў, так зімой частата тромбаэмбаліі вышэй на 20 %, інсультатаў — на 48 %, чым у іншыя месяцы. Узімку вышэй узровень адрэналіну, ангіятэнзіну, гэтую зьяву тлумачаць і меншай рухомасцю, і бруд-*

ным паветрам, але ня будзем забываць пра наймацнейшы дэфіцыт — пра сонца. Сонца зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў рознымі спосабамі. Мы казалі пра вызваленне аксіду азоту пад уздзеяннем ультрафіялету, але навукоўцы дасыледавалі і іншы мэханізм — яркасьць съятла.

Аказваеца, съятло сілай у 10 000 люкс павялічвае актыўнасць экспрэсіі цыркаднага гена *Period 2 (PER2)*, што ў сваю чаргу павялічвае актыўнасць гіпаксіі індукаванага фактуру *HIF1A*. А *HIF1A* у сваю чаргу аказвае ахоўны эфект у розных тканках.

**!** Такім чынам, яркае съятло абараняе ад сардэчна-сасудзістых захворванняў і, у выпадку інфаркту, значна абмяжоўвае пашкоджанье сардэчнай мышцы.

Праопіямэлянакартын — гэта гіпафізарны прагармон, пад уздзеяннем сонца яго выпрацоўка павялічваеца. Сам па сабе ён неактыўны, але разразаеца спэцыфічнымі фэрмэнтамі эндапэтыдзамі трима спосабамі, даючы розныя мэтабаліты: ліпатрапін (гармон тлушчаспалення), эндарфіны (задавальненіе), мэлянацыйтымулёўны гармон (колер скury), адренакартыкатропны гармон (стрэс).

У эксперыментах увядзенне мэлянакартыну памяшала колькасць зъяданай ежы і спрыяла пахудзенню. Таму павелічэнне часу знаходжанья на сонцы дапаможа вам зменішыць вагу. А вось адсутнасць сонца зъмяншае спальванне тлушчу, магчыма, гэтая рэакцыя зъяўляеца эвалюцыйна набытай для выживання зімой, калі мала ежы. Акрамя гэтага, мэлянацыйтымулёўныя гармоны зьніжаюць узровень хранічнага запалення, палягчаючы цячэнне шматлікіх захворванняў.

**Ураканіавая кіслата.** Пад уздзеяннем ультрафіялету В разам з утварэннем вітаміну D адбываюцца і зъмены ўраканіавай кіслаты. Пры трапленыні сонца на скuru яе транс-форма ператвараеца ў цыс-форму з паглынаньнем вялікай колькасці энэргіі. У цемры ж назіраеца зваротны працэс: яна мяняе канфігурацыю, рассыейваючы назапашаную энэргію ў выглядзе цяпла. Гэты мэханізм нараўне з утварэннем мэляніну абараняе клеткі скury ад пашкоджання. Цікава, што ўраканіавая кіслата выдзяляеца з потам, забясьпечваючы абарону на паверхні скury. Таму пры моцным ветры згарэць

можна хутчэй. Карысьць ураканіавай кіслаты ня толькі ў абароне скury. Пры ўздзеянні сонца яе ўзровень павялічваецца і ў мозгу, дзе яна зъяўляеца пры ператварэнні амінакілоты гістыдзіну ў глутаміновую кіслату. Глутамат — гэта адзін з галоўных узбуджальных нэўрамэдыялятараў мозгу. У дасыледаваннях у жывёлаў пасля апрамянення ультрафіялетам паляпшаліся кагнітыўныя функцыі.

Ураканіавая кіслата — чыннік стрымлівання актыўнасці імуннай систэмы: пры яе недахопе павялічваюцца рызыкі алергічных і аўтамунных захворванняў, а вось пры лішку можа ўзынікаць імунасупрэсія.

Рэтынальны дафаміnavы шлях. Сонечнае съятло павышае ўзровень дафаміну ў мозгу — гэта звязана з шэрагам дафаміnavых эфектаў, ад павышэння ўзроўню энэргіі да паляпшэння адчувальнасці да інсуліну. Памятайце пра тое, што паўсядна насіць сонцаахоўныя акуляры — гэта не заўсёды здравы выбор! Рэч у тым, што ў сятчатцы вока ёсьць асаблівая рэтынальная дафаміnavая систэма, 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 лютэну, зэаксантыну і Амэга-3.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці лепш вы сыпіце, калі правялі больш часу на адкрытым паветры?
2. Ці ёсьць у вас магчымасць сярод працоўнага дня бываць на гаўбцы, тэрасе ці выходзіць на вуліцу?
3. Як адрозніваеца ваша самаадчуванье ў сонечныя і пахмурныя дні? А ўлетку і ўзімку?

### 3. Правільна выкарыстоўвайце сонца

У сонечнага съятла, як і ў любога іншага эфектыўнага сродка, ёсьць пабочныя эфекты. Таму важна бываць на адкрытым паветры, але ня менш важна пазъбягаць залішняга ультрафіялету (УФ).

Бываючы ў адпачынку, я заўсёды дзіўлюся бестурботнаму стаўленню да сонца: калі мы вяртаемся з мора аб 11-й раніцы, шмат хто толькі ідзе загараць. А калі мы зноў ідзём на

мора ў 16:00, людзі толькі вяртаюцца. Вядома, загараць у самы небясьпечны час — шкодна.

Лішак сонечнага сьвятла прыводзіць да пашкоджанага скury, павялічвае рызыку раку скury, зъяўленыня пігмэнтных плямаў, разъвіцца дыстрафіі сятчаткі вачэй. Таксама не рэкамэндуе загараць у саляры. Небясьпека загару яшчэ і ўтым, што пашкоджаныні скury назапашваюцца паступова, пачынаючы з самага дзяцінства, і выяўляюцца пры старэнні. Дасьледаванія блізнятаў паказалі вырашальны ўплыў ультрафіялету на старэнне скury.

Пазбягайце небясьпечнага часу. У гарачых краінах найбольш небясьпечныя 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 заходжаныне на сонцы або выкарыстоўваць шыракаполы каплюш і насіць адзеніне 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 заходзячыся ў цені, атрымліваецце вялікую дозу ультрафіялету. Пры вельмі яркім сонца но-сіце сонцаахоўныя акуляры з УФ-фільтрам, гэта зьнізіць рызыку катаракты і захворванняў сятчаткі вачэй.

Важна пазбягаць залішняга ультрафіялету, бо пашкоджаныні скury назапашваюцца паступова і могуць выявіцца толькі ў старасыці.

У прагнозе надвор'я паказваюць ультрафіялетавы індэкс, больш высокія значэнні якога небясьпечныя сонечнымі апёкамі і пашкоджанынем скury і вачэй. На колькасць ультрафіялету ўплываючы розныя фактары: во-блачнасць, смуга, таўшчыня азонавага пласта (чым ён танчэйшы, тым больш ультрафіялету пранікае). Чым вышэй індэкс, тым менш варта быць на сонца.

Паступова павялічвайце час заходжаныня на сонцы. Не загараіце падоўгу, асабліва калі да гэтага вы доўга не былі на сонцы. Патроху і плыўна павялічвайце працягласць сонечных ваннаў. Рэзка згарэць, прыехаўши ў адпачынак, — гэта вельмі шкодна для скury і здароўя ў целым. Сонечныя апёкі павялічваюць рызыку мэляномы скury ў два разы. Рэгулярная гадзіна загару ў дзень — для пачатку цалкам дастаткова, а ў гарачых краінах вам хопіць і паўгадзіны.

Сонцаахоўны крэм з высокім значэннем зъяўляецца добрай абаронай ад сонца. Але я

ўсё ж раю выбіраць аптымальны час і скара-чаць заходжаныне на сонцы, чым ляжаць на сонцапёку, абмазаўшыся крэмам. Дасьледаваныні паказваюць, што ў людзей, якія часта выкарыстоўваюць крэм з SPF, вышэйшая рызыка раку скury. Гэта адбываецца таму, што крэм дае ілюзію поўнай засцярогі ад сонца. Людзі наносяць менш, чым трэба, крэм змываюцца вадой.

*Магчыма ёсьць і іншы мэханізм: большасць ахойных чыннікаў паглынаюць толькі ультрафіялет B, які выклікае апёкі. Але пры гэтым парушаецца мэханізм абароны скury ад загару ў цэлым, што дазваляе ультрафіялету A пранікаць у высокіх дозах. Таксама выказваюцца асьцярогі, што кампанэнты крэму пад дзеянінем сонца могуць утвараць таксічныя рэчывы, якія пры гэтым лёгка ўсмоктваюцца ў скuru.*

Рызыка раку скury. Калі вы рэгулярна бываеце на сонцы, то рызыка мэляномы скара-чаецца на 14%. Згодна з дасьледаванынем сярод маракоў флоту ЗША, верагоднасць разъвіцца мэляномы на 34% вышэй у тых, хто служыць у труме. Рызыка раку мэляномы павялічваецца, калі яна ёсьць у вашых сваякоў, персаналізаць рызыку можна і па ДНК-тэсце. Рэгулярна аглядайце свае радзімкі самі ці ў дэрматоляга, можна скласці адмысловую «мапу цела». Пры гэтым колькасць радзімак не звязаная з рызыкай мэляномы. Ёсьць спэцыяльныя праграмы для тэлефона, якія могуць аналізацца фота ра-дзімак.

*Правіла ABCDE: Asymmetry, Border, Color, Diameter, Evolution: асимэтрыя радзімкі, няроўны ці невыразны контур, неаднародны ці незвычайны колер, вялікі дыямэтр і заўважная зьмена прыкметаў, у т.л. съверб, — гэтыя прыкметы не залежаць адна ад аднае, таму кансультуйцеся ў лекара, нават калі заўважылі адну з іх!*

Абараняйце радзімкі ад сьвятла, беражыце іх ад траўмаваныня рамянямі, абуткамі, бюстгалтарам. Пазбягайце салярыю і сонечных апёкаў. Выдаляючы падазроныя радзімкі, абавязкова трэба праводзіць іх гісталягічнае вывучэнне.

Каратыноіды. Калі чалавек ёсьць мала га-родніны, то ўзімку, а часам і ўлетку, будзе “нездарова” бледным. Як вядома, колер скury вызначаецца пераважна трима пігмэнтамі: гемаглабінам, мэлянінам і каратыноідамі (выключаючы іншыя, рэдкія або паталіягічныя пігмэнты). Каратыноіды — адны з маіх

любімых злучэньняў, да іх адносяцца бэта-каратын, лікапін, альфа-каратын і ксантафілы, такія як лютэйн і зэаксантын. Каратыноіды граюць важную ролю ў самых разнастайных працэсах, ад зъяўленыя сардэчна-сасудзістых захворваньняў і ўплыву на працягласць жыцця да разъвіцця катаракты і ўмацаваньня фотаабароны. Фотастарэнне скурры — важная проблема, плюс каратыноіды — гэта тлушчараспушчальныя злучэньні, таму яны добра працуюць і ў скурры, і ў тлушчавай тканцы, і ў галаўным мозгу.

*Напрыклад, лютэйн абараняе ў мозгу і сячательны Амэга-3 тлустую ДГК ад акісленія.*

Каратыноіды ўбудоўваюцца ў нашы клеткавыя мэмбранны і абараняюць іх ад пашкоджаньняў свабоднымі радыкаламі, а таксама цэласнасць клетак і тканін ад ультрафіялету і ня толькі. Калі такі фізычны механізм не спрацаўваў, то каратыноіды могуць проста прыматць удар на сябе, акісьляючыся. Агляд дасьледаваньняў пацьвярджае, што людзі, якія ўжываюць дастаткова садавіны і гародніны, багатых каратыноідамі (морква, памідоры, папая), маюць менш паталёгіяў скурры, і іх скура пад дзеяньнем ультрафіялету павольней старэе.

Так, умераная доза бэта-каратыну зъмяншае рэакцыю скурры на дзеяньне ўльтрафіялету. У адным дасьледаваньні парапоўвалі дзеяньне таматнага соку, экстракту тамата і сынтэтычнага лікапэну. Максімум утрымання іх у скурры назіраўся праз 12 тыдняў — гэта звязана з хуткасцю абнаўлення скурры і кумуляцыі лікапэну. Пры гэтым экстракт тамата на 48% павялічыў фотаабарону, а вось дадатак лікапену — на 25%. Вось відавочная карысць цэльнай гародніны, у якой утрымоўваецца цэлы шэраг фотапратэктараў, такіх як фітафлуен, фітаен і інші.

Акрамя гародніны, эфектыўным 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 паспейш незапасіцца ў скурры. Фотаахоўнымі ўласцівасцямі таксама валодае какава.

**Фотасэнсіблізатары.** Будзьце асьцярожныя з сонцам, калі прымаце лекі, якія валодаюць уласцівасцямі фотасэнсіблізатораў: сульфаніламіды, тэтрацыкліны, фэнатыязіны, фторхіналоны, нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты, некаторыя гарманальнія прэпараты, некаторыя віды касмэтыкі —

з дадаткамі вітамінаў, рэтынавай кіслаты, этэрных алеяў і г. д..

**Фотаадчуvalьнасць.** Грэйпфрут зъмянчае фуранакумарыны (псарапен), якія ўзмацняюць адчуvalьнасць да ультрафіялету. Як і іншыя цытрусы, яго штодзённае ўжыванье павялічвае рызыку мэляномы. Так, штодзённае спажыванье 1,6 порцыі цытрусовых павышае рызыку мэляномы на 36 %.

Фотасэнсіблізатары ўваходзяць і ў склад некаторых расылінаў, напрыклад сыватаянініка: у ім утрымліваюцца гіпэрыцын і псэўдагіпэрыцын, якія могуць выпрацоўваць актыўныя формы кіслароду ў прысутнасці сонца. Таму сыватаянінік, асабліва ў фотаадчуvalьных людзей, можа выклікаць сонечныя апёкі.

### Пытанні і заданні

1. Ці бледная ў вас скура? Дадайце больш гародніны ў свой рацыён!
2. Ці выконваце вы правілы бяспекі на сонца?
3. Вывучыце свае радзімкі і складзіце “мапу скурры”.

### 4. Тэмпэратурнае забруджванье

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 целе. Зразумець, калі продкі чалавека пачалі губляць валасы, цяжка, бо парэшткі не даюць на гэта адказу. На дапамогу прыходзіць вывучэнне ДНК вошай, якія жывуць на галаве і ў лабковых валасах. Верагодна, 2 мільёны гадоў таму валасы расьлі ўжо не на ўсім целе, а 200 тысячай гадоў таму нашы продкі сталі насіць адзеньне. Чалавека часам завуць “безвалосай малпай”, але пры гэтым забываюць пра прычыны, якія прывялі да гладкай скурры.

### Прыстасаванье да высокіх тэмпэратур

Адна з тэорый эвалюцыі вястуе: нашы продкі пазбавіліся большай часткі валасоў, каб павысіць эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Вымушана пакінуўшы лес, яны апынуліся пад пякучым сонцам саваны. Вядома, яны ўжо хадзілі на дзязвюх нагах, і гэта дапамагала не перагравацца, бо сумарнае це-

平淡ое ўзьдзеяньне ніжэйшае, калі стаіш. А калі бяжыши, дык яшчэ і ахалоджваесья ветрам. Але нават двухногаму цяжка доўга бегчы на съпякоце — літаральна праз паўгадзіны ён бы пераграваўся і рабіўся здабычай драпежнікаў. Страна валасоў і пяціразоў павысілі эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Гэта забясьпечыла 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 маратонцы гэта пацьвярджаюць. Напрыклад, гепард, хоць ён і самы хуткі, ня можа бегчы дыстанцыі больш за 1 кілямэтр, бо пераграваецца. Навукоўцы назіралі, як бушмены ў 40-градусную съякому заганяюць антилопу: палочаюць і гоняюць за ёй па сълядах, не даючы адпачыць і астыць, пакуль яна не падае праз перагрэй.*

Ёсьць меркаванье, што нават аблысеньне ў мужчынаў зьяўляецца адаптацыяй для лепшага астывання — бо на галаве шмат капіляраў. Па меры росту вусоў і барады плошча для астуджэння памяншаецца, і прырода кампэнсует гэта павелічэннем паверхні голай скуры на макаўцы.

### Прыстасаванье да ніzkіх тэмператураў

Калі 65 мільёнаў гадоў таму ў раёне паўвострава Юкатан упаў вялізны мэтэарыт. Яго падзенъне падняло ў паветра багацьце пылу, які не асядаў гадамі. «Ядзерная зіма» прывяла да вымірання дыназаўраў і хуткай эвалюцыі млекакормячых. Адным з мэханізмаў, які дазволіў нашым продкам дамінаваць, быў раззвіты тэрмагенэз (цеплаўтарэнне) — здольнасць цела падтрымліваць пастаянную тэмпературу. Так яны атрымалі перавагу ў эвалюцыйнай гонцы.

Некаторыя мэханізмы адаптацыі — ужо неэфектыўныя рудымэнты, напрыклад, гусіная скура. Мурашкі — гэта скарачэнне маленьких цягліцаў у скуры, якія павінны падымаць валасы пры холадзе (вышэйшы валасяны полаг — больш паветра як уцяпляльника) 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 наву-

чицу і да шмат чаго звыкнуць: якуты вуньшаруюць нованараджаных сънегам.

Людзі маюць прыродную ўстойлівасць да ніzkіх тэмператураў і множныя мэханізмы адаптациі. Рэакцыя на цяплю і холад шмат у чым залежыць ад функцыі шчытавіцы, тады пры непераноснасці высокіх і ніzkіх тэмператураў важна праверыць яе працу.

Вылучаюць два спосабы цеплаўтарэння: скарачальны тэрмагенэз: калоціць, дрыжыць, «зуб зуба паганяе», пры якім цеплаўтарэнне абумоўлена скарачэннямі шкілетных цягліц (прыватны выпадак — халадовая цяглічная дрыготка); нескарачальны тэрмагенэз — праца бурай тлушчавай тканкі.

Пры дрыготцы выпрацоўка цяпла ўзрастает больш чым у трох разах, а пры інтэнсіўнай фізычнай працы — у дзесяць і болей разоў.

Разумовая і фізычная актыўнасць павялічваюцца пры павышэнні тэмпературы цела і зъмяншаюцца, калі халодна. Спартоўцы ведаюць, што «разаграванье» павышае вынікі, а навукоўцы ўсталівалі, што інтэнсіўныя прысяданні могуць узбадзёрыць ня горш за кафэйн. Пры захворванні арганізм сам павышае тэмпературу, каб больш эфектыўна змагацца з хваробай: калі вы будзеце зьбіваць тэмпературу, калі яна павышана нязначна і нармальная пераносіцца, гэта перашкодзіць нармальному імуннаму адказу!

Аказваеца, нэўроны ў дугападобным ядры гіпаталямуса, якія рэгулююць апэтыт, адчувальныя і да ваганняў тэмпературы цела. Таму фізычная актыўнасць, якая падвышае тэмпературу цела, ня толькі спальвае калёры, але і дапамагае паменшыць голад. А ляжанне на канапе можа толькі ўзмацніць цягну да ежы. Гэтыя ж нэўроны экспрэсуюць праопіямэлянакартын, таму апэтыт памяншаецца і пры павелічэнні знаходжання на сонца, і пры выпрацоўцы эндарфінаў (радасць, лазня, сэкс і да т. п.). Таксама на гэтых нэўронах ёсьць адмысловыя тжэрмаадчувальныя рэцептары, якія могуць быць актыўаваныя рэчывамі, што пакідаюць адчувальне халоднае (ментол, мята, эўкаліпт) або гарачае (імбір, гваздзік, хрэн, чырвоны перац). Яны таксама стымулююць тлушчаспаленне і прыгнятаюць апэтыт.

### Цеплавое забруджванье

Цікава, што мы з вамі мярзьлівейшыя за сваіх продкаў. Яшчэ 150 гадоў таму нармальная тэмпература цела была роўна

37°C, а сёньня сярэднія значэньні дасягаюць 36,4°C. Сярод прычын гэтага абмяркоўваецца як зыніжэнне колькасці інфекцыяў, так і зыніжэнне базавага абмену праз нізкую фізичную актыўнасць, зыніжэнне тэрмагенезу праз знаходжанье ў паставаным цеплавым камфорце. Калі раней наш арганізм адаптаваўся для барацьбы зь пераахаладжэннем, то цяпер нам пагражае пераграванье.

Сёньня ў нас зьявілася цёплае адзеніне, мы жывём у цёплых дамах. Людзі імкнуцца зрабіцца сваё жыццё гарачайшым, бо «ад цяплюсці не баліць косьці». Але лішак цяпла шкодзіць здарою і мае назуву “цеплавое забруджванье”. Тэрмастабільнасць на працягу ўсяго жыцця дэтрэніруе систэмы тэрмарэгуляцыі і мэтабалізму. Чым вышэй тэмпература вакол нас, тым вышэй рызыкі парушэння абмену речываў. Навукоўцы ўстанавілі, што павышэнне сярэдняй тэмпературы на адзін градус у год можа выклікаць тысячы выпадкаў захворванья на дыябет. Бо ў паставаным цяпле зыніжаецца актыўнасць бурага тлушчу і адчувальнасць да інсуліну.

Здоровы тэмпературны рэжым дапамагае нам ня толькі мацней спаць, лепш выглядаць, але і падвышае разумовую і фізичную актыўнасць — аж да падаўжэнні жыцця. Систэмы астуджэння вельмі важныя, у т.л. і для працы мозгу. Тэмпература мозгу рэгuluе актыўнасць нервовай тканкі, мо таму пра чалавека, які рацыянальна разважае, гавораць, што ў яго “халодная галава”.

Буры тлушч называецца так праз свой колер і выглядзе так таму, што ў клетках яго вельмі шмат мітахондрый з асаблівым бялком тэрмагенінам (разъяднальны бялак). У бурым тлушчы актыўна ідуць працэсы акісьлення тлушчаў, толькі ўтварааецца 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 зыніжаецца да 40 гадоў: звычайна ў дарослага чалавека ёсьць усяго 20-30 грамаў актыўнага бурага тлушчу, у асноўным у надключычнай вобласці. Выяўлена, што ў людзей, якія маюць лішнюю вагу, колькасць бурага тлушчу зыніжана, а яго актыўнасць прыгнечаная. Пры пэўных умовах (меншая тэмпература паветра, вялікая фізичная актыўнасць) частка клетак звычайнага “белага” тлушчу могуць пачаць паводзіць

сябе як бурыя, тады іх называюць “бэжавы тлушч”. Актывызацыя бурага тлушчу паляпшае абмен речываў, абаране ад дыябету, паляпшае адчувальнасць да інсуліну.

Разъяднальныя бялкі (UCP) знаходзяцца на мембране мітахондрый і спрыяюць таму, што назапашаная ў выглядзе розыніцы патэнцыялаў энэргія сыходзіць у цеплыню, г.зн. разъядноўваюць акісьлененне і фасфараляванье. Падобныя выдаткі аказваюцца вельмі карыснымі для арганізма.

Аказалася, што UCP-1 у бурай тлушчавай тканцы спрыяе падтрыманью нармальнай вагі (паляпшаючы адчувальнасць да інсуліну, павялічваючы тлушчаспаленне і інш.), UCP-2 у гіпакампе паляпшае нэўрагенез і нэўрапластычнасць, а ў гіпаталямусе — упłyвае на агульны ўзровень мэтабалізму і падаўжас жыццё. UCP-2 таксама абаране ад лішку актыўных формаў кіслароду (АФК), а UCP-3 у цягліцах паляпшае эфектыўнасць тлушчаспалення пры фізычнай актыўнасці.

Разъяднальныя бялкі ёсьць ня толькі ў бурым і бэжавым тлушчы, іх шмат у печані, у цягліцах, сэрцы і ў іншых тканках. Холад, фізичная актыўнасць, пэўны рэжым харчаванья і прадукты — без перакусаў і без высокавуглеводавых ежы — павялічваюць колькасць разъяднальных бялкоў. Навукоўц ДЖОН СПІКМЭН высунуў ідэю, што колькасць разъяднальных бялкоў, якія зыніжаюць утварэнне актыўных формаў кіслароду, грае ключавую ролю ў падаўжэнні жыцця. Гэтая тэорыя таксама носіць назуву “разъяднай і выжывай” (Uncoupling-to-Survive) і вястуе, што чым вышэй хуткасць мэтабалізму і чым больш разъяднальных бялкоў, тым лепшая праца мітахондрый і большая працягласць жыцця.

## Пытаныні і заданыні

1. Як вы пераносіце холад і цяпло?
2. Якая тэмпература ў вас дома ўдзень і ўначы? Усталуюце градусынік, можна сінхронізаваны са смартфонам, каб вымяраць содневыя ваганыні.
3. Ці выкарыстоўваеце вы гострыя і пякучыя спэцыі?

## 5. Халадовы і цеплавы пратакол

Холад мае вялікую колькасць станоўчых эфектаў для здароўя: ён дапамагае зынізіць

вагу, павышае адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае мікрафлёру, зьніжае рост пухлін, павышае імунітэт, аказвае супраць-запаленча ўзъдзеяньне, зьніжае акісьляльны стрэс, паляпшае стан касьцей. Таксама халадовыя працэдуры стымулююць выпрацоўку шэрагу карысных ахоўных малекул і актывуюць сыгнальныя шляхі (FGF-21, адыванактyn, ірызын, SIRT1, бялкі цеплавога шоку).

**Холад абараняе мозг ад ішэмічных пашкоджаньняў, павялічвае фэртыльнасць, паляпшае працу шчытавіцы.**

Цікава, што тыя жывёлы, якія ўпадаюць у сипячку, жывуць нашмат даўжэй за сваіх суродзічаў. Так, звычайная мыш жыве тры гады, а кажан, які ўпадае ў сипячку больш чым на паўгода, дажывае да 18 гадоў!

Гартаванье складаецца з мноства розных мэтадаў, але варта праяўляць паступовасць і бяспеку ў іх выкарыстаньні. Экстэрмальная мэтады накшталт працяглага маржаванья ў ледзянай вадзе я ня раю, бо занадта моцны тэмпературны стрэс можа нанесці шкоду. Пачынаць варта з паветранага ахалоджанья і затым пераходзіць да воднага, бо вада нашмат мацней адводзіць цеплыню.

У гэтай справе, як і ў шматлікіх іншых, важныя правільны псыхалягічны настрой і ўпэўненасць: гартуемся на мякы задавальненіння, але не гвалтуем сябе. Пры працэдуры скура павінна чырванець: калі яна блядніе ці сініе, то нагрузкa празмерная. Калі адчуваеце, што замярзаеце, трэба неадкладна спыніць працэдуру і сагрэцца. Таксама важна выконваць адпаведную дыету і пазбягаць абязводжванья. Дадаткі Амэга-3, адаптагенаў дапамогуць лягчэй адаптавацца да холаду.

**Паветраныя ванны.** Апранайце менш лішняга адзеніння дома і на вуліцы: вы ідэальна апранутыя, калі вам халодна стаяць, але цёпла ісці. Тэмпература 18-20 градусаў спрыяе падтрыманью цяглічнага тонусу.

Вы можаце рабіць зарадку з адкрытымі вокнамі і галяком — адсутнасць адзеніння ўзмацняе цеплааддачу. Паводле словаў Уладзіміра Маякоўскага: “Няма на сьвеце прыгажэйшага адзеніння, чым бронза мускулаў і сувежасць скury”. Бэнджамін Франклін заўсёды пачынаў свае дні з паветраных ваннаў: на працягу паўгадзіны кожны дзень

ён сядзеў перад разнасцежаным акном галяком, чытаючы, робячы запісы, разважаючы. Сон у прахалодзе паляпшае мэтабалічныя паказынікі нават здаровых людзей: мерзнуць ня трэба, спіце пад коўдрай і ўдыхайце прахалоднае паветра.

Гартаванье актыўна ўжываецца ў шматлікіх дзіцячых садах, школах і выхаваўчых установах як сродак умацаванья здароўя: носім шорты, прымаем халодны душ, пакідаем адкрытыя вокны ў спальніах.

*Дасьледаваньні паказалі, што тэмпература ў доме 19 градусаў прыводзіць да павелічэння актыўнасці бурага тлушчу да 40%, што спрыяе лепшаму абмену і пахудзенню!*

**Лякальнае ахалоджанье.** Галава, ручыцы і ступні маюць вялікую колькасць халадовых рэцэптараў і граюць вельмі важную ролю ў тэрмарэгуляцыі. Умыванье халоднай вадой, хаджэннея басанож на прыродзе і дома, мыццё твару кубікам лёду — карысныя. Для трэніроўкі можна выкарыстоўваць апускальне твару з затрымкай дыханья ў ваду тэмпературай 10 градусаў.

**Агульнае ахалоджанье.** Купанье, плаванье, кантрасны душ, халодны душ, ablіvanіе вадой карысныя для здароўя — гэта выдатныя варыянты карыснага стрэсу (гармэзісу), які ўмацоўвае нашу стрэсаўстойлівасць! Некаторыя аўтары прапануюць выкарыстоўваць халодныя ванны, накладанье лёду на цела, маржаванье і да т. п. Аднак злоўжыванье халадовымі працэдурамі нясе рызыкі для здароўя, у tym ліку прыгнёт імунітэту, моцны стрэс, павышэнне рызыкі сардечнага прыступу і да т. п. Важна ўлічыць: працяглы моцны холад выклікае выкід эндарфінаў, таму некаторыя людзі падсаджваюцца на яго.

*Акрамя хатніх спосабаў, актыўна выкарыстоўваюцца як касмэтычныя і аздараўленчыя працэдуры — крэяліполіз і крэясаўна.*

**Спорт.** Усе віды фізычнай актыўнасці паляпшаюць працу бурага тлушчу і выдатна дапаўняюць халадовыя працэдуры. Прахала-да падтрымлівае адэкватны цяглічны тонус, стымулюе актыўнасць за кошт павышэння адрэналіну і норадрэналіну. Треніроўкі павялічваюць узровень гармону ірызіну (ген FNDC5), які стымулюе ператварэнне белага тлушчу ў буры (бэжавы). Прасыцейшы і дзейсны пры гэтым варыянт — хуткая хадзьба ўвосень або ўзімку.

**!** Ідэальная раніца — гэта спорт на вуліцы ў прахалодзе і нашча, каб стымуляваць тэрмагенэз.

Здаровае харчаваныне выдатна спалучаецца з гарставаньнем: важна мець у рацыёне дастатковую колькасць бялку і тлушчу і выключыць высокаглікемічныя вугляводы: інсулін душыць працу бурага тлушчу. Умеранае абмежаваныне калярыйнасьці ежы прыводзіць да двухразовага павелічэння экспрэсіі генаў UCP-2 і UCP-3 у адышыцьтках і шкілетных цягліцах. Звужэныне харчовага акна, а таксама ўмеранае абмежаваныне калярыйнасьці дапамагаюць павысіць тлушчу спаленыне. Павышаюць актыўнасць бурага тлушчу аліўкавы алей і Амэга-3 тоўстыя кіслоты, розныя каратыноіды, напрыклад, фуксантын з марскіх водарасьцяў.

Амэга-3 тлустыя кіслоты зьяўляюцца своеасаблівым клеткавым «антыхрызам», якія абараняюць мэмбранны ад замярзання. Менавіта таму рыбы, якія жывуць у халодных ці глубокіх морах, маюць максімальнае ўтрыманыне Амэга-3 тлустых кіслот, а глябальнае пацяпленыне прыводзіць да зыніжэння ўтрыманыня Амэга-3 у рыбе.

Холад суправаджае Амэга-3 тлустыя кіслоты з самага пачатку іх синтэзу — іх вырабляюць асаблівым дыятомавым водарасьці, якія расцтуць у халодных і чистых водах. Сынтэзуюцца яны з тae прычыны, што ў холадзе трэба падтрымліваць аптымальную глейкасць клеткавых мэмбранаў. А вось цэплья і каламутныя воды пераважна насяляюць сінезялёныя водарасьці, якія не валодаюць такой здольнасцю, вось чаму ў рабочай рыбе вельмі мала Амэга-3.

Навуковыя дасьледаваныні паказваюць прыкметны ўплыў Амэга-3 на халадовую ўстойлівасць, прычым адразу па некалькіх мэханізмах, уключаючы прамы ўплыў на бэжавы і буры тлушч. Амэга-3 звязваеца з рэцептарам GPR120, што прыводзіць да выдзяленыя гармону FGF21, які ўзмацняе выпрацоўку цяпла ў тлушчавай тканцы.

Святло. Лішак штучнага святла ўвечары і ўначы можа блякаваць працу бурага тлушчу, гэтак жа як і ўжываныне бэта-блікатараў і дрэнная праца шчытавіцы. У дасьледаваніях паказана, што ў мышэй, якіх доўга трымалі на святле, назапашвалася на 25–50% больш тлушчу, хоць іх кармілі аднолькава.

Чым съятлей у вас у спальні ўначы, tym вышэйшая рызыка атлусыцення!

**Цеплавая працэдура.** Цеплавыя працэдуры ў розных відах былі ва ўсіх старажытных цывілізацыях. У античныя часы лазыні сталі сапраўднымі аздараўленчымі цэнтрамі з гімнастычнымі залямі, парнымі, басейнамі з вадой розных тэмператураў, гразевымі ваннамі і масажам. Тэрмы Дыяклетыяна ў Рыме зъмяшчалі да трох з паловай тысячаў чалавек адначасова!

У «Аповесці мінульых гадоў» ад асобы апостала Андрэя прыведзена апісаныне старажытнарускіх лазыняў: «Дзіўнае бачыў у славянскай зямлі, калі ішоў сюды. Бачыў лазні драўляныя, і напаляць іх да чырвані, і распрануцца, і будуць голымі, і абальюцца квасам скуранным, і ўзнімуць на сябе маладыя пруты, і б'юць сябе самі, і да таго даб'юцца, што вылезуць ледзь жывыя, і абальюцца вадою сцюдзёнаю, і так ажывуць. I тое твораць ва ўсе дні, ніхто ж іх не мучыць, але самі сябе мучаць, і гэтак твораць амавенне сабе, а не пакуту».

Цеплавы стрэс зыніжае рызыку съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так, аматары саўнаў на 44% радзей паміралі ад раптоўнага спынення сэрца, рызыка гіпэртэнзіі зыніжалася на 47%. Дадатны эфект ёсьць таксама і для мозгу (зыніжэнне рызыкі Альцгаймера і стымуляцыя нэўраплястычнасьці), для метабалізму (павелічэнне адчувальнасьці да інсуліну) і іншыя плюсы. Пры гэтым наведваныні 2–4 разы на тыдзень карысцінейшыя, чым раз на тыдзень. Цеплавы стрэс выклікае павелічэнне колькасці бялкоў цеплавога шоку, якія дапамагаюць аднаўляць у клетках пашкоджаныя малекулы.

Саўны і гарачыя ванны паляпшаюць контроль глюкозы ў крыві і нават зъмяншаюць колькасць тлушчу, яны могуць быць карысныя для людзей з цукроўкаю 2-га тыпу. Але яшчэ яны могуць нэгатыўна паўплываць на фэртыльнасць мужчынаў (роўна як і занадта цёплая ніжняя бялізна, вузкія штаны, звычка трymаць ноўтбук на нагах і т. п.), бо павелічэнне тэмпературы ў вобласці махонкі парушае сперматагенэз. Зрэшты, гэты ўплыў зварачальны.

### Пытаныні і заданыні

1. Сыпіце ў прахалодзе.
2. Пачніце прымаць раніцай і ўвечары халодныя ці кантрасны душ.

3. Схадзіце ў саўну.

## 6. Карысныя бактэрыі

За дзесяць сэкундаў пацалунку пары абменываюцца больш за 80 мільёнамі бактэрыяў, якія належаць да 150–300 відаў. У пастаянных партнёраў мікрафлёра рота наогул становіцца аднолькавай. Калі вы і ваш абранынік/абраныніца здаровыя, то павелічэнне разнастайнасці карысных бактэрыяў пойдзе вам абаім на карысць.

Калі вы ясьце, ваша ежа корміць яшчэ й велізарнае мноства вашых малюсеньких сяброў у кішачніку – і тут гаворка таксама пра бактэрыі. Сяброўства зь імі забясьпечвае здароўе, а сапсананыя адносіны могуць нэгатыўна паўплываць на разнвіццё розных хваробаў – ад атлусьцення і дэпрэсіі да алергіі і харчовай непераноснасці. Навукоўцы апісваюць ня толькі мікрабием кішачніка, але й мікрабіёмы скуры, рота, дыхальных шляхоў, похвў і да т. п.

У склад мікрабіёмы ўваходзяць ня толькі бактэрыі, але й вірусы, археі, найпрасцейшыя і грыбы. У норме разнастайнасць 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. Наши гены не памяняеш, а вось на мікрафлёру часткова можна актыўна ўплываць. Даследаваныні паказваюць, што наша мікрафлёра дазваляе прадказваць наяўнасць шэрагу захворваньняў на 20% да-кладней, чым геном (за выключэннем дыябету 1 тыпу). Рэч у тым, што мікрабіём дакладней адлюстроўвае наш лад жыцця, у тым ліку гісторыю разнвіцця, харчаваныне, фізичную актыўнасць і інш.

*Аналіз мікрабіёмы можа нават прадказаць рызыку съмерці: наяўнасць вялікай колькасці бактэрыяў зь сямейства Enterobacteriaceae на 15% павялічвае рызыку съмерці на працягу біжэйшых 15 гадоў.*

Калі ў мікрабіёме больш патагенных штамаў, якія вылучаюць аміяк, індол, фэнол і да т. п., то павялічваецца рызыка разнвіцця дэмэнцыі. Прадказаць загостраныне недыху можна і па змене мікрабіёмы дыхальных шляхоў: чым вышэй узровень бактэрыяў Moraxella, Staphylococcus і чым ніжэй *Corynebacterium*, тым больш імавернасць загостраныня. А на паверхні вачэй жыве ка-

рысная бактэрыя *Corynebacterium mastitidis*, якая стымулюе лякальны імунітэт і зъмяншае рызыку запалення і сълепаты.

Фармаваныне мікрафлёры пачынаеца ўнутрычэраўна. Магчыма, некаторыя штамы могуць трапляць ужо на стадыі плоду, затым пры нараджэнні адбываеца масавае засяленыне нованараджаных бактэрыямі. Пасля гэтага контакт з маці, грудное гадаваныне, асяродзьдзе – абсалютна ўсё ўплывае і кіруе засяленынем кішачніка. У жаночым малаку ёсьць як бактэрыі, так і прэбіётыкі (алігатукрыды груднога малака), шмат розных злучэнняў, якія падтрымліваюць рост карысных бактэрыяў, такіх як біфідабактэрыі. Чым менш разнастайны мікрабіём у маці і чым больш стэрильнае асяродзьдзе, тым горшы будзе мікрабіём у дзіцяці.

Варта адзначыць, што генэтыка амаль не ўплывае на склад мікрабіёму, асноўны ўклад уносіць менавіта асяродзьдзе.

Рэзкія ўздзеянні, такія як радыкальная зъмена дыеты альбо ўжываныне антыбіётыкаў, выклікаюць моцныя зъмены мікрафлёры кішачніка, але яны, як правіла, хутка звярчальныя. У кожнага чалавека ёсьць пастаянная, ядзерная мікрафлёра, якая мала мяняецца з цягам часу.

## Функцыі мікрафлёры

Функцыі мікрафлёры вельмі разнастайныя і актыўна вывучаюцца апошнім часам. Мікрафлёра дапамагае падтрымліваць актыўнасць імунітэту. Адэкватны мікрабіём абраняе кішачнік, канкурующы са шкоднымі мікробамі і не даючы ім размнажацца, а таксама падтрымлівае нормальную структуру кішачнага бар'ера, стымулюючы выпрацоўку сълізі і пранікальнасць. Бактэрыі дапамагаюць расшчапляць многія кампанэнты ежы і сынтэзаваць адсутныя (напрыклад, вітамін K і вітаміны группы B), уплываюць на ўсмоктваныне 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 падыменца ціск. Дыета, багатая харчовымі валокнамі, акрамя ўсяго іншага, можа нават зъмянішаць артэрыяльны ціск! Склад мікрафлёры часта вызначае, як будуць для нас працаваць тэя і іншыя лекі.

Імунатэрапія раку больш эфектыўная, калі ў кішачніку ёсьць *Akkermansia muciniphila*. А выкарысташыне антыбётыкаў можа зьнізіць эфектыўнасць імунатэрапіі пухлінаў.

**Уралітын.** Менавіта ад мікрафлёры залежыць, як на нас будуць упłyваць пэўныя прадукты. Напрыклад, гранат будзе нашмат карыснейшы тым людзям, чые бактэрыі ўмеюць утвараць з яго уралітын-А, які валодае моцнымі ахойнымі і супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі. А вось наяўнасць бактэрыяў *Lactococcus garvieae*, *Lactobacillus mucosae*, *Bacteroides ovatus* вызначае, ці будзе спажываныне соі ўплываць на зыніжэнне рызыкі раку грудзей, бо яна ўтварае S-эквал, які і вызначае гэты эфект.

**Трымэтыламінаксінд.** Часам бактэрыі ўтвараюць шкодныя злучэнні 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) разъвіцьця атэрарасклерозу, інсульту і іншых сардэчна-сасудзістых захворванняў. 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 расчапленыні бялкоў у кішачніку ўтворыцца шэраг прамежкавых злучэнняў, адзін зь іх – індол. З індолу розныя бактэрыі могуць синтэзаваць шматлікія вытворныя: калі бактэрыі непрыязныя, то таксіны, а іншыя могуць і карысныя злучэнні. Напрыклад, *Clostridium sporogenes* ператварае індол у 3-індолпратрапінавую кіслату, якая зьяўляецца нэўрапратэктарам і антыаксідантам, а таксама ўзмацняе бар'ерную функцыю кішачніка. Некаторыя віды *Lactobacillus* ператвараюць трывітафан у індол-3-альдзегід, які дзейнічае на спэцыфічныя рэцептары імунных клетак кішачніка і павялічвае выпрацоўку інтэрлейкіну-22.

**Страс не заесыці.** Мікрафлёра ўплывае на настрой, таварыскасць, узровень стрэсу і на вагу. Ведаючы склад мікробіёты, можна з дакладнасцю да 90 % прадказаць атлусьценне. Калі мікрафлёру ад тлустых мышэй перанесыці худым, то яны пачынаюць набіраць вагу, г. зн. атлусьченне можа быць заразным. Тыя, у каго «набіраючая» мікрафлёра,

маюць больш высокую рызыку атлусьчення. Калі мы ямо шмат тлустага, нашы бактэрыі синтэзуюць шмат ацэтату, які актывуе парасымпатыйную сыштэму, што выклікае ўзмоцненае выдзяленыне інсуліну і гармону голаду грэліну. А гэта можа зноў правакаваць пераяданье.

Даданыне штаму *Bifidobacterium infantis* мышам у стане стрэсу памяншала яго прыкметы і зъмяншала выяўленасць дэпрэсіі і неспакою. Многія штамы *Lactobacillus* таксама дапамагаюць змагацца са стрэсам. Бактэрыя *Bifidobacterium longum* штам NCIMB 41676 зьніжае ўзровень картызолу, трывожнасць і паляпшае памяць.



Праца ў садзе можа ўзбагаціць нас глебавымі бактэрыямі, напрыклад *Mycobacterium vaccae*, якія становячыя ўпłyваюць на настрой.

**Віды штамаў.** Часта ўзьдзеяньне бактэрыі залежыць ад того, які менавіта штам вас насяляе. Так, існуюць анкагенные штамы *Helicobacter pylori*, якія павялічваюць рызыку раку стравніка, а звычайнія яго штамы ў стравніку могуць нават зьніжаць рызыку гастриту і аўтамунных захворванняў. Бактэрыі синтэзуюць з харчовых валокнаў кароткаланцужковыя тлустыя кіслоты, якія моцна ўпłyваюць на ўвесь арганізму у цэлым. Розныя тыпы бактэрыяў утвараюць ацэтат (воцатная кіслата), прапіянат (прапіёная кіслата) і найболей важны – бутырат (алейная кіслата). Ацэтат зьяўляецца кірніцай энэргіі, стымулюе маторыку і сакрэцыю кішачніка, валодае антымікробнымі эфектамі. Пропіянат абараняе кішачнік ад патагенных мікраарганізмаў і ўздзельнічае ў шэрагу біяхімічных рэакцый.

Бутырат падтрымлівае здароўе кішачніка: стымулюе абнаўленыне клетак сывізістай, зьяўляецца для іх кірніцай энэргіі, стымулюе кірвацёк і ўтварэнне сывізістай, дае мноства іншых дабратворных эфектаў, ад паляпшэння працы мозгу да зыніжэння запалення, рэгулюе актыўнасць шэрагу генаў і можа падаўжаць жыццё. Бутырат таксама ўзмацняе нэўрагенэз у мозгу, зьніжае верагоднасць дэмэнцыі, паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схуднечцю. Да бутырат-прадукавальных бактэрыяў адносяцца ў асноўным роды *Clostridium*, *Eubacterium* і *Butyrivibrio*.

## Пытаныні і заданыні

1. Ці ёсьць у вас праблемы са страваваньнем?
2. Ці часта вам прызначалі антыбіётыкі?
3. Вывучыце сваю мірафлёру з дапамогай аналізаў.

## 7. Як палепшиць мірафлёру

Мы ведаем, што мікрабіём значна ўпłyвае 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 узаемадзеяннях і падтрымліваюць сваю ўстойлівасць. Таму мікрабіем супраццўляеца зъменам, а нашы бактэрый імкнуцца не дапусціць пачаткоўцаў і пазбавіцца іх. На калянізацыю бактэрый ўпłyваюць асаблівасці імунітэтута чалавека, стыль яго харчаванья, прэпараты, якія ён прымае. Таксама варта памятаць, што ў кожнага з нас ёсьць базавая мірафлёра, якая мала мяніеца на працягу жыцця. Таму даданыне адной бактэрый з 700 ці наўрад радыкальна паўплывае на здароўе кішачніка, асабліва калі мы ня ведаем, ці ёсьць у нас яе недахон.

Перадусім выконваць правілы падтрыманыя здаровага мікрабіёма: не забіваць бактэріі (залішняе выкарыстаныне антыбіётыкаў, антысэптыкаў і да т. п.), выконваць рэжым здаровага харчаванья, стварыць багатае карыснымі мікраарганізмамі асяродзьдзе. Калі вы хочаце дзейнічаць больш выбарча, то патрэбныя дакладныя мэтады аналізу мікрабіёму.

Залаты стандарт — мэтагеномнае 16S рРНК-сэквеніраваныне, якое пакажа дакладны стан мікрабіёма і яго разнастайнасць.

Разнастайнасць мікрабіёма — гэта першы і адзін з найважнейшых паказынікаў яго здароўя. Большая колькасць розных відаў бактэрый забісьпечвае ім больш складаныя і збалансаваныя адносіны адно з адным і, як вынік, аптымальнае праходжаныне працэсаў страваваныя.

Звужэныне бактэрыйльной разнастайнасці — гэта кара нашага часу. Яно адбываецца кумулятыўна: чым меншая разнастайнасць у бацькоў, тым меншая будзе ў іх дзяцей. Мы паступова гублем многія штамы бактэрый, якія былі ў арганізме людзей дзясяткі тысячаў гадоў. Паляпшэныне экалёгіі і апра-

цоўка ежы, выкарыстаныне мыйных сродкаў, антысэптыкаў, памяншэныне контакту з глебай, строгія санітарныя стандарты — усё гэта прыводзіць да драматычнага памяншэння колькасці бактэрый, якія маглі бы узбагаціць нашу мірафлёру. Памяншэныне разнастайнасці харчаваныя і колькасці расцялінай ежы ў рацыёне, павелічэныне колькасці мяса і тлушчу, рафінаваных прадуктаў, скарачэныне колькасці харчовых валокнаў — усё гэта пазбаўляе нашу мірафлёру харчаваныя, зыніжаючыя яе разнастайнасць.



Чым меншая разнастайнасць, тым горшая ўстойлівасць добрых бактэрый да ўкараненія чужародных і небяспечных.

Ужываныне антыбіётыкаў спустошвае мікрабіем, прычым нават аднаразовы курс можа прывесці да зыніжэння разнастайнасці. Калі вы не ўжываце антыбіётыкі для лячэння, яны ўсё роўна могуць трапляць да вас у арганізм зь мясам, яйкамі і малаком, бо 70% антыбіётыкаў у сусветнай гаспадарцы вырабляеца для жывёлагадоўлі. Нэгатыўна ўздзейнічаць на мірафлёру могуць і іншыя прэпараты, ад тых, што зыніжаюць кіслотнасць страйніка, да антыдэпресантаў, а таксама многія харчовыя дабаўкі, ад загушчальнікаў да цукразаменінікаў. Лішак алькаголю, цукру, пераяданыне пагаршаюць склад мірафлёры.

Мы звыклі да ідэі, што для паляпшэння мірафлёры трэба абавязкова нешта есці. Аднак ёсьць гіпотэзы, што адной з прычынай парушэння ў зьяўляеца акурат лішак пажыўных рэчываў, і аблежаваныні ў харчаваныя могуць палепшиць стан кішачніка.

На мірафлёру дабратворна ўпłyвае ўмаваныне іншых рэурсаў здароўя, напрыклад дастатковы сон. Дэфіцыт сну спрыяе парушэнню судносінаў паміж Firmicutes і Bacteroidetes, што зьяўляеца чыннікам рэзкі атлусыцення. Зь іншага боку, павелічэныне прадукцыі бутырату падаўжае фазу глыбокага сну і вядзе да ніжэйшых значэнняў тэмпературы цела. Фізычная актыўнасць паляпшае разнастайнасць мірафлёры і яе склад, але пры спыненіні заняткаў эфект хутка зынікае. Сонечнае съяцце таксама паляпшае мікрабіем: ультрафіялет спрыяе павелічэнню колькасці бутырат-прадукавальных відаў бактэрый. Дадаткі вітаміну D могуць

часткова ўзнавіць гэты эфект. Паляпшэнне працы імуннай систэмы, якое прыводзіць да павелічэння выпрацоўкі супрацьзапаленых цітакінаў, такіх як ІЛ-22, таксама дабратворна адбіваецца на складзе мікрабіёмы.

**Харчаванье.** Здаровае харчаванье падкормлівае добрую мікрафлёрку, дрэннае – патагенные штамы бактэрыяў. Некаторыя папулярныя дыеты, такія як карнівор ці кета, могуць прыводзіць да прыкметнага пагаршэння мікрафлёры. Лішак тлушчу, цукру, алькаголю, пераяданьне, нерэгулярнае харчаванье шкодзяць мікрафлёрам. Пры нізкой разнастайнасці мікрафлёры часцей сустракаецца залішняя вага, інсулінарэзістэнтнасць, ніжэй узровень ЛПВП, вышэй узровень трыгліцерыдаў, СЖК, лептыну і т.п.

*Даследаваньні мікрафлёры ў блізьнятаў паказалі, што тыя зь іх, у каго меншая разнастайнасць мікрафлёры, маюць і большую вагу.*

Дастатковая колькасць разнастайнай цэльнай умерана апрацаванай расыліннай ежы – адна з найважнейшых умоваў падтрыманья здаровай мікрафлёркі. Тэрмічна апрацаваная гародніна ня горшая, а часцяком і лепшая за сырую для здароўя мікрафлёры. Памятайце і пра ўмеранасць: чым больш і часцей мы ямо, тым горшая ўзгодненасць працы нашай мікрафлёркі.

Разнастайнасць харчаванья – ключ да разнастайнасці бактэрыяў. Адны віды бактэрыяў могуць есьці розныя валокны, а некаторыя вельмі пераборлівыя. Павялічваючы колькасць іх “любімай” ежы, мы павялічвае іх канцэнтрацыю ў страйніку. Напрыклад, бактэрыя *Bacteroides thetaiotaomicron* аддае перавагу гароху. Станоўча на мікрафлёрду дзейнічаюць напоі: зялёная гарбата, кава, цукора. Напрыклад, эпігаларакатэхін, які маецца ў зялёной гарбаце, павялічвае колькасць бактэрыяў *Flavonifractor plautii* з сямейства *Clostridia*, што могуць здымаць запаленне і нават спрыяць зяніжэнню вагі. Яны прыгнітаюць імунны адказ Т-хэлпераў на харчовыя алергены. Таксама зялёная гарбата спрыяе і росту іншых відаў карысных бактэрыяў.

Бабовыя ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў і дабратворна ўплываюць на мікрафлёрку. Павелічэнне колькасці гародніны (капуста, цыбуля, батат, гарбуз, бурак, артышок і да т. п.), зеляніны, грыбоў, водарасцяў, гаррэхаў, садавіны, ягадаў забясьпечыць даста-

тковую колькасць клятчаткі ды іншых прэбіётыкаў.



**Фастынг у розных формах паляпшае мікрафлёрку, павялічваючы колькасць карысных бактэрыяў і змяншаючы аб'ём шкодных.**

### Прэбіётыкі

Прэбіётыкі – гэта розныя віды злучэнняў, якія служаць ежай для бактэрыяў і ня ўсмоктваюцца нашым арганізмам. Яны змяншаюцца 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). Прэбіятычны эфект маюць розныя алігацурыды (напрыклад, фруктаалігацурыды садавіны і ягадаў, галоктаалігацурыды груднога малака, манан-алігацурыды грыбоў), цукры (сарбіт, лактулоза), самыя розныя поліцурыды (нераспушчальная харчовая валокны – цэлюлоза, лігнін, распушчальная – геміцэлюлозы, глюканы, пэкціны, камедзь, карагенаны, рэзістэнтныя крухмалы, інулін, сълізі і інш.) і шэраг іншых злучэнняў.

*Напрыклад, рэзістэнтны крухмал – гэта разнавіднасць крухмалу, устойлівага да перастрavarвання ў тонкім кішачніку, што дзейнічае як прэбіётык. Ён маецца ў бабовых, цэльных зернях, нясипелых бананах, сырой бульбе, а таксама астуджаным хлебе і збожжавых.*

Харчовыя валокны маюць шмат дадатных уласцівасцяў і не звязаных з мікрафлэрай. Яны зьніжаюць рызыку запораў, памяншаюць глікемічны індэкс, хутчэй насычаюць і зьніжаюць рызыку пераяданьня. 30 грамаў клятчаткі памяншаюць на 20 % і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, раку прамой кішкі і дыябету, зьніжаюць съмяротнасць ад інфекцыйных захворванняў. Ніжняя мяжа нормы спажыванья харчовых валокнаў складае 30–35 грамаў, але паказынік у 50 грамаў будзе больш аптымальным.

Самая высокая разнастайнасць мікрафлёры ў сучасным съвеце ў людзей з плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў, што абумоўлена ня толькі іх багатым бактэрыямі асяро-дзьдзем, але і вялікай колькасцю зъяданых

харчовых валокнаў, да 75–100 грам у дзень. 30 грам клятчаткі памяншае на 20 % і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, раку прамой кішкі і дыябету, зьніжае съмяротнасць 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 перапрацаваныя і рафінаваныя прадукты, як правіла, утрымліваюць нашмат менш валокнаў. Павялічвайце колькасць валокнаў паступова, бо рэзкае павелічэнне можа прывесці да балочых адчуванняў у кішачніку. Пачніце не з сырой, а з тэрмічна апрацаванай гародніны, затым пераходзьце да альдэнтэ і толькі пасля гэтага павелічайце колькасць сырой.

Прабіётыкі — карысныя штамы жывых бактэрый, якія выкарыстоўваюцца ў тэрапеўтычных мэтах. Зь імі цяпер склалася дастаткова парадаксальная сітуацыя. З аднаго боку, мы бачым рост звестак пра велізарны ўплыў мікрафлёры, можам дакладна даведацца індывідуальны склад мікрафлёры, але дагэтуль ня маём добрых якасных прэпаратаў, надзейных клінічных доказаў іх эфектыўнасці, дастатковых для фармавання выразнага кіраўніцтва да дзеяньня. З чым гэта можа быць звязана? Магчыма, прычыны — у складанасці мікрабіёмы, у сотнях відаў мікраарганізмаў, якія ўзаемадзейнічаюць тысячамі способаў. Пры такой разнастайнасці агульныя лінейныя падыходы не працуюць. Можа быць, уся справа ў індывідуальных асаблівасцях чалавека, бо амаль палова людзей рэзістэнтныя да прабіётыкаў — бактэрый не засяляюць кішачнік.

Чакаєм навінаў па стварэнні штамаў з зададзенымі ўласцівасцямі, напрыклад, такіх, якія змогуць праграмаваць імунную сістэму ўжо ў дзяцінстве, і па стварэнні складаных збалансаваных паміж сабой комплексаў пррабіётыкаў. А пакуль варта сфокусавацца на павелічэнні разнастайнасці мікрабіёма ў цэлым, знаходзячы асаблівія для гэтага падыходы.

Шэраг дасъледаваньняў паказваюць эфекту́насць прабіётыкаў, якія зыніжаюць частату дыярэі, паляпшаюць ліпідны профіль, зыніжаюць частату інфекцыяў і г. д. Але бязъ зъмены харчаваньня прабіётыкі могуць і на- шкодзіць. У адным з дасъледаваньняў на жывёлах пррабіятычныя бактэрыйі пры нездаро- вым рацыёне праяўлялі патагенную актыў-

насьць, а вось у групе здаровага харчаванья паводзілі сябе бязь зьменаў.

! Многія карысныя бактэрый знаходзяцца ў складзе фэрмэнтаваных прадуктаў, такіх як квас, кефір, ёгурт, а таксама міса, кімчы і інш.

Акрамя кішачніка, прабіётыкі могуць быць карысныя і для аднаўлення і іншай мі-крафлёры. Напрыклад, аральны прабіётык *Streptococcus Salivarius* штамы K12 (больш горла) і M18 (больш зубы), які зыніжае рызыку карыесу, танзілітаў ды іншых інфэкцыяў, пазбаўляе і ад непрыемнага паху з рота і ўтварэння камянёў. *Lactobacillus sakei* дапамагаюць аднавіць мікрафлёру насавых пазухаў, эфектыўныя пры сінусіце. Ёсьць і прабіётыкі для скury, напрыклад *Streptococcus thermophiles* у выглядзе крэму павялічвае вытворчасць ахоўных цэрамідаў, якія паляпшаюць бар'ерную функцыю скury і маюць супрацьмікробныя ўласцівасці. Аднавіць мікрафлёру похвы і зынізіць рызыку інфэкцыяў могуць штамы *Lactobacillus crispatus* CTV05, *L. jensenii*, ATCC 9857, *L. gasseri*, *L. Iners*, *L. casei rhamnosus*, *L. acidophilus*.

Якія праці є тыкі абраць? На ўпакоўцы звязаныя пералічваюцца штамы, вось гэтыя съпіс дапаможа вам абраць самыя эфектыўныя. Лактабактэрый: ужо апісаная *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus paracasei* B 21060, *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN114, *Lactobacillus delbrueckii*, *L. plantarum* W62, *L. salivarius*, *Lactobacillus acido* 052. Біфідабактэрый: *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium animalis lactis*. Энтаракокі: *Enterococcus faecium* W54. Бацилы: *Bacillus clausii*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus mesentericus*. Стрэптакокі: *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus*. Іншыя штамы: *Pediococcus acidilactici* CECT 7483, *Clostridium butyricum* i *Escherichia coli* DSM17252, *E. coli* Nissle 1917, *Roseburia*, *Akkermansia* *Faecalibacterium prausnitzii*. Грыбы *Saccharomyces boulardii* (сахараміцэтэты Булардзі) выкарыстоўваюцца пры лячэнні дыярэі і шэрагу іншых станаў.

Хоць усе гэтая штамы карысныя, эфектывнасць іх паасобку не вялікая. Бо ў кішачніку яны ўключаны ў супольнасці, дзе шчыльна ўзаемадзейнічаюць. Уявіце сабе завод па зборцы аўтамабіляў, дзе кожны пра-

цоўныы робіць адну апэрацыю. Ці зможа замена аднаго працоўнага прыкметна павялічыць якасць машынаў? Наўрад ці, важна зъмяняць усю систэму.

Таму і ёсьць такія мэтады лячэння, як «суперапрабіётык» — фэкалная трансплантацыя (*FMT Fecal microbiome transplantation*) або перасадка калу, поўны перанос мікрабіёму ў комплексе. У наш час перасадка калу можа дапамагчы пры розных проблемах: актыўна вывучаецца яе эфэктыўнасць пры язвавым каліце, запорах, ляксах, інфекцыях, сындроме раздражнёнага кішачніка і нават для лячэння альгагольнай залежнасці. Таксама цікавасць уяўляюць і пазакішачныя захворванні, такія як атлусыценьне, дыябет, хвароба Паркінсана, аўтутызм, расьсейанны склероз, дэпрэсія. Перасадка калу можа быць спосабам павысіць трывучасць. Так, бактэрый *Veillonella* валодае здольнасцю разбураць лактат, які назапашваецца падчас працяглых практикаванняў. Перасадка гэтай бактэрый ў мышэй на 13 % павялічвае іх трывучасць. Іншыя даследаванні паказваюць, што перасадка калу ад больш трывучых людзей на 6 % павялічвае сілу хвату на працягу месяца.

Выкарыстоўваецца і перасадка мікрафлёры здаровае похвы, а таксама ёсьць іншыя эксперыментальныя спосабы. Напрыклад, пры кесаравым сячэнні абціраныне народжаных дзяцей тампонамі, уведзенымі ў похву маці, паскарае іх засяленыне карыснымі штамамі *Lactobacillus* і *Bacteroides*. А біёляг Роберт Дан прапануе засяляць дамы карыснымі мікробамі, ствараць паверхні для размнажэння дабратворных бактэрый.

### Пытаныні і заданыні

1. Пазъбягайце залішняга прымянення дэзінфектантаў, антыбактэрыйальных мыўных сродкаў і да т. п.
2. Забяспечце сабе разнастайнае харчаваныне на аснове цэльнай расыліннай ежы.
3. Ежце дастатковую колькасць харчовых валокнаў розных відаў.

## 8. Больш добрых бактэрияў вакол

Санітарная рэвалюцыя рэзка зьнізіла колькасць інфекцыйных захворванняў і перадухіліла вялікую колькасць съмерцяў ад іх. Але імкненіне максімальна скараціць прысутнасць бактэріяў, без падзелу на добрыя

і дрэнныя, нараджае шмат новых праблемаў. Зьніжэнне разнастайнасці бактэріяў прыводзіць да зьніжэння разнастайнасці мікрафлёры кішачніка, што, у сваю чаргу, вядзе да павелічэння рызыкі алергіі, аўтаймунных захворванняў, харчовых алергій і т. д. Но, рэагуючы на бактэріі, імунітэт навучаецца і стрымлівацца, г. зн. разъвіваецца яго супрацьзапаленчая актыўнасць. Устаноўлена, што чым меншай мікробная экспазіцыя ў дзяцінстве, тым вышэй ў дарослых узровень С-рэактыўнага бялку, а значыць, і рызыка хваробаў, звязаных з хранічным запаленнем: дэпрэсія, дыябэт, раннje старэнне, сардечна-сасудзістыя захворванні.

Рызыка алергіі і аўтаймунных захворванняў ніжэй у вёсцы і вышэй у гараджан. Сярод фэрмэраў іх менш у тых, хто больш дапамагае бацькам з жывёламі. А чым больш у дзяцяці братоў і сясьцёр, тым меншая верагоднасць разъвіцца ў яго алергічнага рыніту. Адны лекары лічаць, што алергіі — гэта непазыбежная плата за адсутнасць інфекцыйных хваробаў, а іншыя пропаведуюць адмову ад гігіені для падтрымання здароўя.

Залатая сярэдзіна заключаецца ў тым, каб строга выконваць правілы гігіені ў небясьпечных месцах і сітуацыях, дзе можна выкарыстоўваць і антысэптыкі і антыбіётыкі. Напрыклад, пры сур'ёзной інфекцыі, а таксама ў аэрапорце, у бальніцы, у грамадzkіх месцах. Важна старанна сачыць і за санітарый ежы, мыць днушкі і да т. п. Ніякай карысці ў кантакце са шкоднымі бактэріямі няма. Залішняя чысьцінія можа быць шкодная для вашай скуры, мы занадта часта і занадта моцна яе тром. Пастаянна змываючы ахойны пласт тлушчу з дапамогай мыйных сродкаў, мы толькі ўзмацняем актыўнасць лоевых залоз, зъмяняеца кіслотнасць нашай скуры, што спрыяе размнажэнню шкодных бактэріяў. А калі мы змываем скурнае сала, гэта прыводзіць да сухасці скуры і пазбаўляе ежы карысных скурных бактэріяў. Адмова ад залішняй гігіені, як ні парадакальна, можа палепшыць стан скуры і валасоў, і нават ваш пах. А вось мыць руکі (толькі не антыбактэрыйным мылам) важна больш старанна і рэгулярна, гэта сапраўды абараняе ад многіх захворванняў.

На прыродзе, дзе шмат карысных мікраарганізмаў, у коле сваякоў, у сябе дома імавернасць прысутнасці небясьпечных штамаў

бактэрый ў мінімальная, таму залішняя намаганьні па выкананьні гігіёны не патрэбныя.

Напрыклад, ня трэба штодня прымаш душ з мыйнымі сродкамі, калі ежа ўпала дома на падлогу, яе можна ўжываць. Нармальная цалавацца са здаровыімі сваякамі. Нават калі дзіця выплёўвае пустышку на падлогу дома, мама можа проста яе аблізаць і вярнуць дзіцяці без кіпячэння. Дасъледаваньні выявілі, што такі спосаб звязаны з меншай канцэнтрацыяй імунааглабуліну Е і рызыкай алергіі ў дзіцяцей.

*Гэта вельмі важна, бо з самага нараджэння вучыцца ня толькі нэрвовая систэма, але і імунная, і ў іх абедзьеюх ёсьць крытычныя пэрыяды плястычнасці. Нагадаю: калі ранняе дзяцінства праходзіць у «паўстэрильным асяродзьдзі», то імунная систэма не атрымлівае «адукацыю», што дае мноства проблемаў у дарослага чалавека.*

Часьцей бываць на прыродзе, працаваць у садзе, гуляць у парках. Завесыцы сабаку: у сем'ях з сабакамі дзеци радзей пакутуюць на алергіі ды аўтаймунныя захворваньні, у іх большая разнастайнасць мікрабіёма. Зразумела, павінен быць правільны догляд за сабакам, прышчэпкі і контроль за глістамі. Падыдуць і іншыя жывёлы: чым больш звязроў і чым большыя яны па памеры, тым ніжэйшая рызыка алергіі. Важна, каб такое ўздзеянне было з моманту нараджэння.

Спакойней стаўцеся да лёгкіх дзіцячых хваробаў. Бо перахварэўши, дзіця часта становіцца ўстойлівейшым да шматлікіх хваробаў. Наведваньне гурткоў, садоў, зносіны з аднагодкамі карысна для ўзбагачэння мікрафлёры.

На працягу першых гадоў жыцця імунная систэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, праграмуючыся пад уздзеяннем разнастайных антыгенаў. І калі нагрузкa на імунную систэму недастатковая, то пажыццёва захоўваецца рызыка гіпэрактыўнасці і хранічнага запалення, што прыкметна павышае рызыку алергічных, аўтаймунных захворваньняў і нават раку. У сем'ях, дзе ў першыя пяць гадоў жыцця былі хатнія жывёлы, колькасць дзіцяцей-алергікаў аказалася рэзка звышана. Такім чынам, здаровае бактэрыйнае асяродзьдзе ўключчае ў сябе строгія меры па абароне ад шкодніцых інфэкцыяў і павелічэнне магчымасцяў для контакту 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 ранняга 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 біялагіі, цікавейшы за ўсё. Нядаўна на фэрмэрскім рынку ля дома купіў шмат гародніны і ў чарговы раз дзівіўся капусыце раманэска. Структура раманэска фрактальная, г. зн. «самападобная», калі яе драбнейшыя структуры паўтараюць буйнейшыя.

Фракталы вельмі распаўсюджаныя як у жывой, так і нежывой прыродзе: блокі, дрэвы, бранхіяльныя і сасудзістыя дрэвы, хвалі, лісіце расылінаў, крыгі, лукавіны рэк, полымя вогнішча і да т. п. Многія вонкава хаатичныя структуры маюць фрактальную будову, напрыклад, карціны Джэксана Полака. Натуральны ход пошукаў рухаў нашых вачэй — фрактальны. З аднаго боку, гэта самая эфектыўная стратэгія пошуку, бо дазваляе пакрыць найбольшую адлегласць, з другога боку, мы выкарыстоўваем яе, магчыма, таму, што эвалюцыяна разглядалі фрактальныя аб'екты прыроды.

Чым больш такіх структур у навакольным асяродзьдзі, тым меншы ўзоровень стрэсу вы адчуваеце і вам лягчэй увайсьці ў стан «плыні». У дасъледаваньнях разгляданьне фрактальных структураў на экране вядзе да паліпшэння стрэсаўстойлівасці на 60 %. Пры разглядзе фракталаў у лобнай кары павялічваецца альфа-актыўнасць, пры гэтым дастаткова паглядзець усяго каля хвіліны. Дарайце больш фракталаў у сваё жыццё, і гэта дапаможа вашай префронталцы лепш спраўляцца са стрэсам.

Выкарыстоўвайце біядызайн: глядзіце на блокі, запаліце камін, пагуляйце на прыродзе. Азеляненне, парк, лес, дрэвы — усё гэта вельмі дабратворна ўпłyвае на нас, фармуючы карыснае і аздараўленчае асяродзьдзе. Узровень азелянення — адзін з надзейных, але дарагіх способаў падтрымання кагнітыўнага здароўя. Чым больш зеляніны, тым

лепш разъвіцьё мозгу ў школьнікаў і тым павольней падзенея кагнітыўных функцый у старых. Азеляненьне на 15% зьніжае рызыку нэўрадэгенератыўных захворванняў.



Тут некалькі эфектаў: прости візуальны антыстрэсавы эфект ад разглядванья зеляніны, зьніжэнье паветранага за бруджанья, зьніжэнье роўню шуму, больш за ўмоваў для фізичнай актыўнасці й ня толькі.

**Пагуляйце па лесе.** Дабратворны ўплыў прагулак па лесе або парку на стан здароўя чалавека пачаў вывучацца як навуковы феномэн з 80-х гадоў XX стагодзьдзя. Калі раней людзі проста бралі заплечнік і сыходзілі ў паход, цяпер прыдумалі больш адмысловых тэрмінаў. Першымі тут былі японцы, якія ўялі тэрмін сінрын-ёку — “лясныя ванны”, цяпер кожуць пра “дэндратэрпію”, “спа-лес”, Park Rx і інш. Можна выдатна спалучаць дзелавую сустрэчу, чытаньне або шпацыр з дзецьмі ў парку. Гэта станоўча ўзьдзейнічае на ваш мозг і ваша цела, не патрабуе напругі і заўсёды даступна.

Як заўажыў пісьменнік Робэрт Стывенсан, «Лес чаруе сэрцы людзей ня столькі сваёй прыгажосцю, колькі цудоўным паветрам, эманацыяй старых дрэваў, нечым нялоўным, што так цудоўна зъмяняе і аднаўляе стомленыя 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 нэгатыўных эмоцый, зьніжае ўзровень глюкозы нават у хворых на дыябет, паляпшае працу вегетатыўнай нэрвовай сістэмы.

**Глядзіце на аблокі.** Воблачная мэдытацыя — гэта ідеальная практика. Аблокі прыгожыя і дзівосна чароўныя: ніколі ў жыцьці мы ня бачым аднолькавых аблокаў, і кожны позірк у неба ўнікальны. Заўважыць рух аблокаў і зъмена іх формы — ужо значыць досьць запаволіцца для рэляксациі. 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. Амерыканскі архітэктар Луіс Генры Салівен сцвярджаў, што “Архітэктура — гэта мастацтва, якое ўзьдзейнічае на чалавека найбольш павольна, затое найбольш трывала”. Праблема дрэнных будынкаў таксама вельмі вялікая — яны вельмі павольна разбураюцца.

Дасьледнікі хочуць ператварыць нешта няпэўнае — «фэнамэналёгію гарадзкой архітэктуры» — у навуковыя факты нэўрабіялогіі, вынікі якіх змогуць выкарыстоўваць дызайнэры і архітэктары. Навукоўцы ўпэўненыя, што «сузіральная архітэктура» можа зьцягам часу выклікаць такі ж карысны для здароўя эфект, што і мэдытацыя, але без намаганняў чалавека.

Наш мозг наследуе архітэктуру прапорцыямі, фракталамі і лініямі. Калі вы хочаце запаволіцца — знайдзіце самы прыўкрасны будынак у вашым горадзе і дайце вачам магчымасць атрымаць асалоду ад яго. Дасьледаваныне з дапамогай МРТ дазволіла ўбачыць адрозненіні ў сузіраныні розных будынкаў і ацаніць мазгавы водгук на іх: разглядваныне архітэктурных шэдэўраў зъмяняе мэнтальнасць чалавека, выклікаючы стан, блізкі да мэдытатыўнага. Чым больш у будынку выкарыстана залатое сячэнне, тым лепш яно ўспрымаецца.

**Азеляніяйце пакой.** Дасьледаваныні ўсталявалі, што хворым трэба менш абязбольвальных і яны хутчэй папраўляюцца, калі з акна іх палаты відаць дрэвы. Пазнейшыя працы паказалі, што дастаткова глядзець нават на фатаграфію прыроды. Разгляданыне жывых кветак расслабляе, зьніжае ўзровень стрэсу, павышае тонус антыстрэсавай парасімпатыўнай сістэмы. Працаюць і асобныя элементы прыроднага асяродзьдзя: сьпевы птушак, расыліны, водары, гукі прыроды і г. д. У зялёныхофісах супрацоўнікі ня толькі лепей пачуваюцца, але і хутчэй прымаюць рашэнні. Фітадызайн дапаможа ўкараніць расыліны ў ваша жыцьцё найболей зручным способам. Напрыклад, існуюць спэцыяльныя “зялёныя сцены” з аўтаматызаваным палівам. Калі не атрымліваецца хадзіць у лес, можна зрабіць лес у сябе дома!

## Некамфортнае візуальнае асяродзьдзе

Калі мы бачым нешта непрыемнае, то хоцацца заплюшчыць очы, каб паберагчы свае нэрвовыя клеткі. І гэта нядзіўна, бо тое, што мы бачым, упłyвае на нашае здароўе. Прычым ня толькі ў такога адчувальна віду, як чалавек, — нават у мух.

*Мухі рэагуюць на прысутнасць мёртвых мух у іх полі зроку. Нават пасіўная прысутнасць мёртвых мух кароціць ім жыцьцё, а вось даданыне антыдэпрэсанту перадухіляе заўчастную съмерць.*

У сучасным горадзе мы бачым усё больш плоскіх паверхняў і прамых вуглоў. Мянляюцца колеры — меней зеляніны і болей шэрага, нас атачаюць машатныя аднастайныя паверхні і багацьце тыповых элемэнтаў. У прыродзе ж назіраецца велізарная колькасць розных дэталяў, пры гэтым нельга знайсьці два аднолькавыя камені ці лісточки.

**Агрэсіўнае асяродзьдзе.** Візуальнае асяродзьдзе, дзе шмат аднолькавых элемэнтаў, завецца агрэсіўным асяродзьдзем. Калі вы станеце тварам да шматпавярховага дома з аднолькавымі панэлямі, то адчуцеце, што на яго фізычна некамфортна глядзець. Рэч у тым, што падчас глядзення нашы очы робяць скокі, сакады. І калі пры пераскокванні мы бачым адны і тыя ж дэталі, мозгу няма за што ўчатіцца, і ён змушаны павялічыць частату «скокаў». Разглядаючы старадаўнюю хату, мы кожны раз бачым розныя дэталі, і гэта нашмат камфортней для вачэй.

*Гамагенныя візуальнія асяродзьдзі — гэта асяродзьдзі, дзе вельмі мала прыкметных элемэнтаў, напрыклад, роўная белая сцяна ці залятая асфальтам паркоўка або велізарная паверхні пакрыццяў.*

Калі дадаць зеляніны, больш розных архітэктурных дэталяў, калярыстыкі і да т. п. можна паменшыць агрэсію архітэктурнага асяродзьдзя. Прырода зьяўляецца ідэальным прыкладам камфортнага асяродзьдзя: лес, горы, блокі — усё падпарадкоўваеца адзінным законам эстэтыкі. Акрамя задавальнення, такое асяродзьдзе аптымальнае для нашай нэрвовай сістэмы.

## Пытаныні і заданыні

1. Выбірайце для шпацыраў самыя прыгожыя маршруты.

2. Выкарыстоўвайце ў дызайне дома элемэнты біядызайну. Карысныя нават фота і карціны прыроды.

3. Часыцей глядзіце на блокі.

## 10. Узбагачанае асяродзьдзе

Калі пакласыці агурок у расол, то ён стане салёным сам па сабе, без прымусу. Так і чалавек, зъмешчаны ва ўзбагачанае асяродзьдзе, становіцца разумнейшым, здраравейшым і жыве даўжэй, больш устойлівы да стрэсу. Узбагачанае асяродзьдзе — гэта адзін з самых недацэненных інструментаў здароўя, у тым ліку і грамадзкага.

Узбагачанае асяродзьдзе — гэта такое асяродзьдзе, дзе ў вас ёсьць магчымасць спонтаных пошукаў паводзінаў, вялікая разнастайнасць сродкаў задавальнення базавых патрэбаў, актыўная сацыяльная падтрымка і магчымасць усяляк сябе займаць, забаўляць і дасьледаваць. Магчыма многія з вас краем вока бачылі такія дасьледаваныні, у якіх адна група мышэй жыла ў клетцы з адной пайлакай 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 стымулаў, і завецца ўзбагачаным. Пацукі ва ўзбагачанае асяродзьдзі жылі да 20% даўжэй (аналіг — 90 чалавечых гадоў), мелі больш раззвіты мозг і колькасць сінапсаў, былі больш худымі і мелі меншую рызыку раку. Чым складанейшыя псыхіка арганізма, тым мацней узьдзейнічае ўзбагачанае ці зьбеднене асяродзьдзе.

**Зьбедненое асяродзьдзе** — калі ёсьць эмакцыйная, сэнсарная, рухальная дэпрывация, недахоп адпаведных уражанняў. Жыцьцё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставання, неразвітага маўленьня і парушэнняў рухальных навыкаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае колькасць нэўратрафічных фактараў, што павялічвае нэўраплястычнасць, устойлівасць да стрэсу і выгарання, кагнітыўныя здольнасці, зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў і да т. п. Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае памер мозгу, колькасць нэўронаў і таўшчыню кары, памеры гіпакампа і ўзровень мазгавога нэўратрафічна-

га чынніка, які стымулюе нэўраплястычнасць BDNF.

Жывёлы і людзі ва ўзбагачаным асяродзьдзе хутчэй вучаца, лягчэй асвойваюць новыя наўыкі, лягчэй даюць рады стресу.

Паляпшэнне здароўя. Цікава, што ўзбагачанае асяродзьдзе маці паскарае разьвіцьцё сячаткі плода яшчэ ўнутрычэраўна. Да сльедаваньні паказалі, што ўзбагачанае асяродзьдзе паляпшае стан і наўыкі дзяячай-аўтыстаў. Стымуляцыя тактыльная, пахавая, маторная пазітыўна адбівалася на іх стане. У дарослых узбагачанае асяродзьдзе паскарала рэабілітацыю пасъля інсульту.

Паказана станоўчае ўзьдзеяньне на розныя захворваньні, але самым уражлівым, на мой погляд, зъяўляецца зыніжэнне рызыкі разьвіцьця пухлінаў і запаволеніне іх росту. Вывучэнне ўзбагачанага асяродзьдзя пры гліёме паказала, што яно павышае выжывальнасць, павышае актыўнасцю клетак імуннай систэмы макрафагаў і проціпухлінных НК-лімфацитаў. Сярод вывучаных відаў раку, узбагачанае асяродзьдзе дакладна эфектыўны пры мэляноме, раку лёгкіх, падстраўніцы, грудзей, прамой кішкі.

**Узбагачанае асяродзьдзе зыніжала памеры пухлінаў падстраўніцы розных відаў ад 41 да 53 %.**

Цікава, што дзеяньне ўзбагачанага асяродзьдзя комплекснае і ня зводзіцца толькі да аднаго з яе чыннікаў. Так, ізаляваная фізычная актыўнасць хоць і паляпшала агульны стан, але нязначна ўплывала на рост пухлінаў. Асобна ўзятая сацыяльная актыўнасць або толькі забаўкі ня мелі прыкметнага эфекту.

Павелічэнне працягласці жыцця. Жыць весела і доўга — што можа быць лепей? Самы вясёлы спосаб падаўжэння жыцця — праз стымуляцыю экспрэсіі дафамінавых Д2 рэцептараў і стварэнне ўзбагачанага асяродзьдзя.

У эксперыментах на мышах паказана, што мышы з актыўным генам дафамінавага рэцептара 2 тыпу ва ўмовах узбагачанага асяродзьдзя жылі на 22 % даўжэй, чым мышы без рэцептара, а вось проста актыўнасць гена без асяродзьдзя не падаўжае жыцця.

Зыніжэнне рызыкі залежнасці. У дафамінавай систэме за нашу ўвагу канкуруюць розныя стымулы. Калі чалавек живе ў зьбед-

неным асяродзьдзі, то ён мае высокую рызыку хімічных і нехімічных залежнасцяў, становіцца ўразлівым. Стварэнне асяродзьдзя зъмяншае спажыванье наркотыкаў і аслабляе іншыя віды залежнасцяў. Жыцьцё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразывітага маўленьня і парушэнняў рухальных наўыкаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

### Стварыце або знайдзіце ўзбагачанае асяродзьдзе

Каб чалавек узаемадзейнічаў з элементамі навакольнага асяродзьдзя, яны павінны быць для яго эмацыйна значнымі, цікавымі, а таксама разнастайнымі, дынамічнымі. Важныя магчымасць выбіраць, а таксама авалодваць новымі наўыкамі, атрымліваць новы досьвед і зваротную сувязь, пашыраць свае магчымасці і самае важнае — пераўтвараць і ўзбагачаць асяродзьдзе асабіста. Вядома, пры гэтым важны і пэўны ўзровень стресу і непрадоказальнасці, што паляпшае навучанье, але з падтрыманьнем псыхалягічнай бяспекі.

**Візуальныя стымулы:** багатае візуальнае асяродзьдзе, а ня шэры бетон панэлек-калюмбарыяў.

**Сацыяльныя стымулы:** статус, падтрымка, устойлівия сацыяльныя сувязі, а ня сацыяльная ізаляцыя і адзінота.

**Маторныя стымулы:** рухальнае навучанье, разнастайная фізычная актыўнасць, а не сядзенне па 12 гадзінаў у дзень на крэсьле.

**Саматасэнсарныя стымулы:** дотыкі, масаж, спорт, тэмпературныя ўзьдзеяньні, а не ўвесчансны цялесны комфорт.

**Кагнітыўныя стымулы:** задачы, выклікі, а не манатонная праца.

Прадумайце магчымасць харчовай разнастайнасці, каштуйце новыя смакі, прадукты. Паспрабуйце розныя віды актыўнасці, асвойце новыя рухальныя наўыкі — танец або катанье на роліках. Пашырце сферу сваіх знаёмстваў, звязысьце ў новае месца, вазьміцесь за рашэнне нязвыклай задачы. Заўважана, што ідэі ўзынікаюць у пэўных колах, а не паасобку. Дзе ўзбагачанае асяродзьдзе для вашых мэтаў?

### Пытаньні і заданьні

1. Дзе ля вас ёсьць асяродзьдзе, якое ад-  
павядаета вызначэнню ўзбагачанага асяродзь-  
дза?
2. Якія элемэнты ўзбагачанага асяродзьдзя  
вы можаце ўкараніць у сябе дома?
3. Трэніруйце свой мозг гульнёй: паежце  
з заплюшчанымі вачыма, разъвівайце нюх  
у парфумэрнай краме або квяцярні, разву-  
чице новы танец або верш на памяць.

# 13

## РАЗДЗЕЛ

## Лічбавае асяродзьдзе

### 1. Жыцьцё анляйн

Існуе толькі чатыры непасрэдныя прычыны съмерці: спыненне дыханья, спыненне сэрца, съмерць 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 ўпэўнена можам лічыць лічбавае асяродзьдзе часткай нашага навакольнага асяродзьдзя, а значыць, яно ўплывае на стан здароўя чалавека гэтак жа актыўна, як і ўсё астатніе. Сіла і карысць 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 бізнес. Чым хутчэй абменьваемся, чым вышэйшая шчыльнасць ідэяў, тым мацней паскараецца развязці ёю. Інтэрнэт – гэта магутны інструмент, які паскарае тэмп нашага жыцьця, але можа паскорыць і выгараныне. Таму перад яго выкарыстаннем (ці хаця б у працэсе) важна вывучыць тэхніку бясьпекі.

### Што мы робім анлайн

Уявім сабе двух людзей, якія па-разнаму выкарыстоўваюць лічбавыя тэхналёгіі. Для аднаго чалавека яны – дадатковы навык, доступ да важнай інфармацыі, карысныя знаёмствы, кіраваныне рознымі праектамі адначасова. Пры гэтым ён не выкарыстоўвае інтэрнэт як замену рэальнага жыцьця, хутчэй, як яго працяг, узмацненне, паскарэныне. Для іншага гэтыя ж тэхналёгіі могуць стаць крыніцай залежнасці: 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 залежнасць з навакольнага съвету можа быць

памножаная і лёгка даступная ў інтэрнэце: порна, казіно, гвалт, доступ да наркотыкаў.

Таму ў гэтым разьдзеле я звязраю больш увагі менавіта на патэнцыйна нэгатыўныя бакі, не прымяншаючы пры гэтым пераваг. Віртуальнае асяродзьдзе ўнікальнае – яно можа лёгка падладжацца пад вас. У ім вы ўдзельнічаеце дыстанцыйна, практычна ананімна (умоўна, вядома), гэта дае пачуцьцё свабоды і зъмяншае адказнасць, дазваляе стварыць сваю новую віртуальную асобу і паспрабаваць быць кім заўгодна.

Цяпер практычна палова насельніцтва съвету карыстаеца сацыяльнымі сеткамі, праводзяць у іх у сярэднім дзьве 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 колькасць часу, бо за месяц “невялікія” 2,5 гадзіны ў дзень ператвараюцца ў тры дні, а за год – больш чым у месяцы.

Выкарыстоўваючы лічбавае асяродзьдзе для вырашэння канкрэтных задач, факусуючыся на мэце, мы атрымліваем карысць. Але калі мы выкарыстоўваем смартфоны пасіўна, для забаўкі ці адцягнення, тады наша ўвага кіруеца вонкавымі алгарытмамі, а ня ўласнымі мэтамі, а гэта можа быць небяспечна для здароўя. Такое спажываныне лічбавага кантэнту можна парашаць па спажыванынем фастфуду.

Мне падабаецца паразоўваць харчаваныне і інфармацыю, падрабязна разъвіў гэтую тэму Фрэдэрык Пэрлз у «Эга, голад і агрэсія». Гэтая мэтафара можа быць нам карысная, бо яна дастаткова дакладна дапамагае зразумець і сформуляваць працэс узаемадзеяння нашага мозгу ў інфармацыйным асяродзьдзі.

Памятаеце, да інтэрнэту мы думалі, што прычына дурных паводзінаў — гэта недахоп інфармацыі? Як жа мы памыляліся! Багацьце інфармацыі не заўсёды добрае. Бо наш мозг схільны выбіраць найлягчэйшыя рашэнні: як у харчаваньні нас цягне на самыя калярыйныя 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 прымым сэнсе “перакусваем” інфармацыяй для ўзъняцця настрою. А гэта можа прывесці да неспрыяльных наступстваў. Навукоўцы ўсталявалі, што бессэнсоўны сэрфінг у інтэрнэце можа быць справакаваны бязьдзеяньнем, неабходнасцю адпачынку ад нуднай працы, пазыбганьнем сацыяльнага ўзаемадзеяньня або неабходнасцю чаканья званка ці паведамлення.

*«Чалавече, ішасьце сёньня ўтым, каб забаўляцца. Забаўляцца — гэта значыць атрымліваць задавальненіне ад ужывання тавараў, відовішчаў, ежы, напояў, цыгарэтаў, людзей, лекцыяў, кніг, кінакарцін — усё спажываецца, паглынаецца. Свет — гэта адзін вялікі прадмет нашага апэтыту, вялікі яблык, вялікая бутэлька, вялікія грудзі; мы — смактункі, вечна ча-гос্যці чакаем, вечна на нешта спадзяваемся — і вечна расчараваныя». Эрых Фром.*

Зразумела, ня варта дэмантаваць смартфоны, як і праклінаць гамбургеры з малочнымі кактэйлямі. 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 ту-пымі — гэта перабольшаныне, аднак шэраг важных заўваг усё ж такі ёсьць. Цяпер мы ня можам сказаць, колькі часу — норма, а колькі — ужо залежнасць, але калі ёсьць зыніжэнне якасці жыцця праз злоўжываныне смартфонам, то ёсьць і проблема.

## Пабочныя эфэкты

Яны ёсьць заўсёды і ад усяго. Таму, як і з харчаваньнем, трэба адсочваць свой рэжым і рацыён узаемадзеяньня са смартфонам. Замест вядзеня харчовага дзёньніка дас-таткова ўсталяваць праграмы (Quality Time BreakFree, Moment для iOS і інш.), якія адзначаюць, колькі разоў вы карыстаецце тэлефонам і сумарны час выкарыстання, а ў

сваім дзёньніку адзначайце ваша самаадчу-ваньне.

!  
У смартфоне важна цалкам адключыць усе апавяшчэнні — банэры і гукі, — акрамя крытычна важных.

Калі ў вас больш за 80% цэльнай якас-най ежы, то вы можаце дазволіць сабе ад-ступленыні. Тоэ ж самае з тэлефонам — ён небяспечны, калі яго занадта шмат. Дасье-даваныні паказваюць, што 47% амерыканцаў съядома прыкладаюць намаганьні, каб аб-межаваць яго выкарыстаньне.

*Падобная сітуацыя з працай мозгу і нека-торымі кагнітыўнымі навыкамі — яны паляп-шаюцца, калі не адцягвацца, і вінаваты тут ня толькі смартфон. Прадуктынасць працы без тэлефона паляпшаецца на 26%, расьце і паспяховасць школьнікаў.*

Калі мы выкарыстоўваем смартфоны бес-кантрольна, яны могуць, як і пераяданьне, сапсаваць наш мозг, зрабіць яго больш “тлу-стым” і “лянівым”. Кантралюце гэты працэс, вылучайце, як і ў харчаваньні, “чыстыя прамежкі” для творчасці і камунікацыі. Калі для цела існуе спорт, каб выдаткаўца калёрыі, то для мозгу існуе крэатыў — прыду-мляйце новае кожны дзень, стварайце і пра-ктыкуйце свой мозг.

## Пытаныні і заданыні

- Вы карыстаецце інтэрнэтам ці інтэрнэт выкарыстоўвае вас?
- Ці ёсьць у вас мяжа паміж збалансаваным спажыванынем інфармацыі і яе лішкам?
- Ці адчуваеце вы перагрузку інфармацы-яй?

## 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, прыроды і да т. п.

*Інтэрнэт моцна ўплывае на маю нэрвовую сістэму: я пачынаю шалёна злавацца, калі ён павольны ці зынікае!*

Смартфон уплывае на нас, нават калі мы ім не карыстаємся. Навукоўцы ўсталявалі,

што проста фізычна прысутнасьць тэлефона побач пагаршае нашу ўвагу і зьніжае кагнітыўныя здольнасці. Смарфтон не расслаляе, у дасьледаваннях тыя людзі, хто падчас перапынку “сядзеў у тэлефоне”, на 22% горш спраўляліся з тэстамі, чым тыя, хто проста адпачываў.

Дасьледаваны на МРТ паказваюць, што ў людзей з залежнасцю ад тэлефона ёсьць такія ж зъмены ў мозгу, як пры іншых залежнасцях: зьніжаецца колькасць шэрага рэчыва ў скроневай кары, астраўковай долі, падае актыўнасць пярэдняй зывліны поясу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў, прыняцьце рашэнняў. Умоўна можна вылучыць некалькі тыпаў нэгатыўнага ўздзеяння.

### Залежнасць

Многія дасьледчыкі ўпэўненыя, што залежнасць ад смартфона можна паставіць у адзін шэраг з такімі нехімічнымі залежнасцямі, як шопінг, гемблінг і да т. п. Рызыка стаць залежным вышэй у тых людзей, у каго ўжо ёсьць існыя залежнасці і схильнасць да імпульсіўных паводзінаў.

Звычайна залежнасць прайяўляецца ў немагчымасці засяродзіцца і сындроме адмены, калі чалавек без тэлефона становіцца раздражнёным і адчувае сябе вельмі дыскамфортна. Да 70% амерыканцаў ня могуць заснуць без свайго тэлефона.

Людзі імкнущыца ня толькі лёгка атрымаць задавальненіне, але й лёгка пазбавіцца непрыемных пачуццяў без намаганьняў. Таму мы даём нырца ў тэлефон, замест таго каб разбрацца, чаму нам кепска.

Крытэрыі любой залежнасці досыць простыя:

- **прывыканье:** зь цягам часу вам трэба больш часу для атрыманьня такога ж эфекту;
- **адвыканье:** нэгатыўныя адчуваньні пры спыненыні выкарыстаныя тэлефона і сацсетак;
- **злоўжыванье:** калі вы хочаце правесці ў інстаграме 20 хвілінаў, а праводзіце гадзіну;
- **страта кантролю:** ваши паводзіны мяняюцца, вам цяжка кантроліваць і абмяжоўваць сябе;
- **выключныя намаганьні для атрыманьня:** калі вы стараецся быць анляйн ня толькі дома ці на працы, але й па дарозе, на хаду;

• **празмерная прыярытэзацыя:** калі вы седзіце ў інтэрнэце на шкоду вашым асноўным справам, працы, сям'і і да т. п.

Вялікая колькасць праведзенага ў фэйсбуку, інстраграме і твітары часу была звязаная з сымптомамі дэпрэсіі: страта задавальненія, пачуццё безнадзейнасці, віны і да т. п. Узаемасувязь паміж выкарыстаннем смартфона і дэпрэсіяй дастаткова складаная, наўрад ці менавіта тэлефон выклікае дэпрэсію, а вось дэпрэсія, як правіла, можа выяўляцца павелічэннем працягласці часу выкарыстання смартфона.

З розных відаў лічбавай актыўнасці толькі сацыяльныя сеткі і тэлевіzar карэлююць з рызыкай дэпрэсіі, а вось звычайны інтэрнэт-сэрфінг і відэагульні ніяк з дэпрэсіяй не звязаны.

**Дзецы і тэлефоны.** Многія бацькі выкарыстоўваюць тэлефоны як соску, каб “заткнуць” або заняць дзіця. Цяпер дзецы ва ўзросце 10 гадоў і раней маюць уласны тэлефон і праводзяць там 4-5 гадзінаў штодзень. Бацькі таксама ўсё менш займаюцца зь дзецьмі, а наўрат у астатнія гадзіны яны ня могуць даць ім увагі, самі ўвесць час адцягваючыся на тэлефон. Тым ня менш малодшае пакаленьне хутка адаптуеца, таму дзецы могуць нават анляйн заводзіць глыбокія сацыяльныя сувязі, замацоўваць адносіны зь сябрамі, напрыклад, падчас сумеснай анляйн-гульні. Апошнім часам радыус прасторы, у якім дзецы дасьледуюць съвет, скараціўся на 90%!

Віртуальнае ці жывое. Шэраг дасьледаванняў паказвае, што высокі ўзровень анляйн-камунікацыі ня шкодзіць здароўю пры захаванні жывых афляйнавых сувязяў. Камунікацыю ў сацсетках нельга лічыць адно суратам: напрыклад, сацсеткі дапамагаюць хутчэй асвойвацца на новым працоўным месцы і падтрымліваць адносіны ў сям'і. Шкодным зьяўляецца менавіта скарачэнне жывых сувязяў, а не вялікая колькасць анляйнавых. Аднак рэальныя зносіны працягваюць скарачацца: у Брытаніі з 1987 года камунікацыя з 6 гадзінаў у дзень зьнізілася да 2-х, а выкарыстаныне інтэрнэту ўзрасло з 4 да 8 гадзінаў у дзень. Колькасць людзей, каму няма з кім абмеркаваць свае проблемы, патроілася.

Важны пабочны эфект сацыяльных сетак — гэта страта самакантролю. Чым больш чалавек праводзіць часу ў сацсетках, тым часцей пад'ядзе, 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 чужия пасты, тым горш ён сябе адчувае і мацней схільны да атлусьценьня.

**Адмова або абмежаванье выкарыстаньня сацыяльных сетак** вызваляе людзям каля адной гадзіны ў дзень: яны больш камунікуюць, маюць менш радыкальныя палітычныя погляды, у іх павялічваецца настрой і адчуванье задавальненія ад жыцця. Нават часовая адмова ад сацсетак, паводле дасьледаванья, зъмяншае пачуцьцё прыгнечнасці, павялічвае прадуктыўнасць, зъмяншае імпульсіўнасць, пераяданье.

### Сацыяльны ўплыў

Інтэрнэт ня толькі злучае людзей, якія знаходзяцца далёка адно ад аднаго, але й разъядноўвае тых, хто знаходзіцца побач. Пастаяннае адцягненіе на тэлефон атрымала назыву фабінг (phubbing), а чалавек які адцягваеца завецца — фабэр. Фабэр пастаянна перарывае ежу, камунікацыю, паездку на аўтамабілі адцягненіем на тэлефон. Такія паводзіны разбураюць зносіны, выклікаюць гнеў і раздражненіе суразмоўцы, зъяўляюцца частай прычынай канфліктаў у сям'і.

Паказана, што людзі без смартфона атрымліваюць прыкметна больш задавальненія пры камунікацыі. Нават сам факт наяўнасці тэлефона зъмяншае пачуцьцё блізкасці і даверу, памяншае эмпатыю і разуменіе партнёра.



У лічбавым асяродзьдзі няма паху, смаку, дотыку, эмпатыі — і такое беднае асяродзьдзе шкоднае для развязанія. Хочаце шчырай размовы? Выключыце або пакіньце тэлефон у іншым пакоі — гэта просты спосаб паказаць, наколькі важны для вас суразмоўца.

Лічбавае асяродзьдзе дазваляе шмат эксперыментаваць з сацыяльнымі ролімі, прымяраць на сябе розныя вобразы, ствараць свой імідж. Але інтэрнэт можа стаць кропніцай ілюзіі і толькі раскоромніваць эга. Карыстальнікі схільныя фіксавацца на сабе, ствараючы нерэальны вобраз са старанна адбраных і адфоташопленых фатаграфій і апoведаў. Гэта просты і даступны спосаб хутка павысіць свою самаацэнку, прыцягнуць ува-

гу іншых людзей і сабраць яшчэ больш лайкаў. Па меры павелічэння канкурэнцыі, людзі гатовыя ісьці на што заўгодна, абы атрымаць дадатковую порцю віртуальнай сацыяльной ухвалы. Замест стварэння чагосці новага, замест рэальных дзеяньняў, мы спрабуем пераканаць часта нават незнаёмых нам людзей у сваёй важнасці, зрабіць на іх уражанье.

Спрабы падняць свой статус анляйн схіляюць да развязанія нарцысічных тэндэнций. Бо размовы пра сябе так моцна павышаюць узровень дафаміну! Калі ў асабістай гутарцы мы выказываем сваё меркаванье толькі 30–40 % ад часу гутаркі, то анляйн 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 звярнуць на сябе ўвагу і атрымаць адбранье.

### Фізычны ўплыў

Выкарыстаньне смартфона аказвае прыкметны ўплыў на паставу (уключаючы болі ў шыі і сыпіне, парушэнне крывацёку ў сасудах шыі і да т. п.), павялічвае напругу вочных цягліцаў пры сталым разгляданні блізкіх прадметаў, павялічвае ўздзеянне яркага сьветла сіняга спектру (парушэнні сну і біярытмаў — падрабязна разабрана ў разьдзеле “Сон”), распаўсюджвае электрамагнітнае выпраменяньне (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Шкоднае асяродзьдзе”), пагаршае сядзячы лад жыцця (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Рух”).

Нерухомасць правакуе падвышаную рызыку трамбозу, гемарою, бясплодзьдзя (залішні нагрэў ячэкаў), спэцыфічныя парушэнні суставаў (артроз вялікага пальца, тунэльны сіндром), сіндром сухога вока, тэлефон можа быць прычынай траўмаў, калі вы не адрываецеся ад экрана на хаду. Адцягненіе на тэлефон падчас кіраванья — частая прычына аварый і павелічэнне рызыкі загінуць у ДТЗ.



Да 24 % усіх аварый выкліканы выкарыстаннем тэлефона, а кіроўца са смартфонам эквівалентны п'янаму за рулём. Выкарыстаньне гарнітуры толькі нязначна зыніжае рызыкі.

Калі мы трymаем тэлефон у руках, мы глядзім на яго, апусціціўшы галаву ўніз. Куды

скіраваны ваш погляд, туды ідзе і галава. А куды зъвернутая галава, туды і ўсе цягліцы цела. Таму калі вы гледзіце ўніз, то вы будзеце горбіцца. З гравітацыяй нашы цягліцы змагаюцца прыгожа, але ж цяпер больш актualная іншая праблема — смартфон. Калі вы гледзіце на экран, то моцна нахіляеце галаву і падымаеце плечы. Гэтую зъяву назвалі «тэкставая шыя» (text neck).

Чаму гэта важна? Чалавечая галава важыць каля 5 кг. Але калі мы нахіляем яе, вага на шыйным аддзеле хрыбта пачынае ўзрасташь. 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 дэфармациі, зъмяняючы натуральны выгін шыі і ўпльываючы на іншыя важныя функцыі, уключаючы кровазабесіпячэнне галаўнога мозгу. Навукоўцы на рэнтгенаўскіх здымках выявілі, што рогападобныя ўтварэнні на задній паверхні шыі ёсьць у 30% людзей ад 18 да 36 гадоў: чым старэйшы чалавек, тым меншая верагоднасць наядунасці “рогу”. Такі рог — гэта адлюстраванье фэномену “тэкставай шыі”, то бок хранічнай напругі і боляў у вобласці галавы і шыі.

*Зладзім эксперымент. Прыслухайцесь да тонусу цягліц. Як толькі вы сагняце галаву, то аўтаматычна ўзынікне павелічэнне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канцавіны. А калі вы падыміце галаву, то павелічыцца тонус цягліцаў-разгінальнікаў задній паверхні цела. Пасправавалі?*

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зънізу ўверх” або “глядзець звысоку” не звязана з ростам, а звязана з напрамкам позірку. Пасправайце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгару і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розніцу?

*Зараз зрабіце тое ж самае з нахілам наперад: пагляд ўгару й апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Зараз пагляд уніз і апускайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скаваны пагляд, туды ідзе і галава.*

Важна глядзець “нароўні”, працуячы, сацыць за станам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трymаеце смартфоны унізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Прымусова ўтрымліваць паставу —

гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецца, 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 апусцілі позірк у тэлевізоры, а цяпер нахіляюць галаву, каб глядзець у смартфон?!*

### Спэцыфічныя лічбавыя разлады

Існуе шэраг спэцыфічных разладаў, звязаных з залішнім знаходжаньнем у лічбавым асяродзьдзі.

**Намафобія** — страх засташца без тэлефона, цяжкае дыскамфортнае адчуванье, калі вы без тэлефона. Яе таксама называюць “лічбавай трывогай”. Існуе анекдот пра трывалую пытаныні сёньня: “хто вінаваты?”, “што рабіць?” і “дзе мой тэлефон?!”. Частае выкарыстаныне сацыяльных сетак таксама спрыяе ўзмацненню трывогі, зь іншага боку, больш трывожныя людзі самі па сабе скільныя да мацнейшай залежнасці ад сацыяльных сетак.

**Інфадэмія.** Я пішу гэтыя радкі ў Хуахіне, Тайланд, дзе затрымаўся на няпэўны тэрмін з прычыны масавай адмены рэйсаў. Прама цяпер мы назіраем нараджэнне тэрміна “інфадэмія” (ад пандэмія) — наплыў непацверджанай інфармацыі пры адсутнасці дакладнай інфармацыі кампаніі ад дзяржавы і прыманыя ёй хаатычныя меры. Многія людзі сталі “мэдыяспекулянтамі”, выказваючы загадзя фальшывыя тэорыі змовы, прапаноўваючы “вакцыны” або “прадукты ад вірусу”, яны танна “скупляюць увагу” людзей, якія знаходзяцца ў стане панікі і трывожнай няпэўнасці.

*Дасыледаваныні паказваюць, што фэйкавыя навіны атрымліваюць нашмат больш рэпостаў і лайкаў і хутчэй распаўсюджваюцца па сацыяльных сетках, чым дакладная інфармацыя. Яшчэ Эйнштэйн пытаўся: “Ці магчыма кантраляваць мэнтальную эвалюцыю роду чалавечага такім чынам, каб зрабіць яго ўстойлівым супраць псыхозаў жорсткасці і разбурання?”*

Інвэстыцыі ў культуру, адукацию, выхаваныне ўнутранай систэмы каштоўнасцяў і перакананьняў, самаідэнтычнасці — усё гэта дае надзеіны імунітэт супраць псыхічных эпідэміяў. Праўда, сучасныя ўрады, якія абапіраюцца на пропаганду, наўрад ці натх-

ніцца гэтай мэтай. Дастьледаваныні паказваюць, што для зъменаў у грамадзтве дастаткова толькі 10% упэўненых людзей, таму дзяліцца карыснай інфармацыяй са сваімі блізкімі і знаёмымі, бо калі мы ня будзем місіянарамі сваіх ідэй, яны самі па сабе не перамогуць.

**FOMO** (ад анг. *fear of missing out*) — гэта стан, пры якім чалавеку здаецца, што жыцьцё праходзіць міма яго, што ён прапускае важнае і цікавае, даступнае яго сябрам і знаёмым. Чым больш мы бачым пастоў аб tym, як насычана і ярка жыве наша фрэндстужка, tym менш радасным здаецца наша жыцьцё.

**!** Амаль 60% карыстачоў нэгатыўна ацэньваюць сваё жыцьцё ў параўнаньні з пастамі сваіх сяброў у сацсетках.

Зрэшты, сёньня на замену FOMO прыходзіць абарончая рэакцыя JOMO (*joy of missing out*), калі вы атрымліваеце задавальненіне, нешта прапусьціўши, ці калі вы можаце дазволіць сабе нечага ня ведаць і ў чымсьці ня ўдзельнічаць!

«Разумовая сувярбячка» — гэта дыскамфорт у стане спакою, калі невыносна хочацца праверыць пошту ці пагартаць навіны, каб пазбавіцца ад гэтага дакучлівага хваравітага жадання. Ёсьць 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 значэнне не дасягае да 80–90 разоў у дзень. Пацешна, што шматлікія людзі жудасна баяцца, што іх чыпуюць, але пры гэтым не расстаюцца з тэлефонамі нават у туалете.

*Шматзадачнасць і пастаянная адцягненіне прыводзіць да «звужэння гарызонту плянаваньня», людзям становіца складана складаць пляны на доўгія тэрміны наперад.*

### Іншыя праблемныя месцы

Мэдыяскетызм і лічбавая беднасць. Калі раней пастаянная прысутнасць анляйн лічылася герайзмам, то цяпер гэта прыкмета глупства і нястрымнасці. Дазвольце сабе раскошу адказваць на лісты і паведамленыні тады, калі вам зручна, не апраўдвойцеся, не прасіце пррабачэння, а для таго, каб пазбегнуць неразуменія, выражна пазначце часавыя рамкі, калі вы адказваеце на лісты і чы-

таецце месэнджэры і пошту. Гэта прывучыць людзей выконваць вашыя ўмовы. Мэдыяскетызм — съядомае скарачэнне спажывання кантэнту і анляйн-камунікацыі. Цяпер мы бачым, што лічбавыя тэхналёгіі выціскаюць рэальную камунікацыю, і большасць людзей вымушаны размаўляць з тэлефоннымі робатамі. Лічбавая няроўнасць або лічбавая беднасць сёньня — кансультатацыі з віртуальнымі або анляйн-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 нездаволенасць. Як прыкметаў адзін мой сябар, адна з прычын нарастання глябальнай нездаволенасці — гэта паўсюднае выкарыстанне смартфонаў. Калі раней у вёсцы ці горадзе багатыя і бедныя жылі кожны ў сваім съвеце, то цяпер смартфоны дазваляюць паравоўнаваць сябе зь людзьмі іншых сацыяльных слаёў. І вельмі часта параванье ідзе не на вашу карысць. Самацэнка фармуецца як стаўленіне да сярэдняга ўзроўню людзей вакол вас, а ў віртуальнай рэальнасці заўсёды знайдуцца тыя, хто нашмат прыгажэйшы, багацейшы і разумнейшы — ну, ці робіць такое ўражаньне.

Мэта рэкламы — прымусіць вас адчуць сябе непаўнавартаснымі і кампэнсаваць гэта пакупкай пэўнага тавару. Шчасльівым спакойным здаровыム 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 разуму і моцнага здароўя.

Кібербулінг — гэта цкаваньне ў лічбавай прасторы. І калі прыставаныні ў школьнімі двары там жа і сканчаюцца, то кібербулінг можа працягвацца бясконца доўга. Беспакаранасць, ананімнасць, арганізацыя групы, магчымасць масавага рассылання кампрамэтуючых матэрыялаў, падман, — усё гэта правакуе цкаваньне ў яе розных відах: распаўсюджванье чутак, абразы, паклён, пагроза расправы. Кібербулінг мае шмат абліччаў: кібермобінг, тролінг, флэйм, хэйтинг і таму падобнае, і тычыцца гэта ў першую чаргу дзяцей.

*Частым зъяўлецца і хэпіслэпінг — калі падлеткі зъбіваюць людзей, запісваюць гэта на камэрку і выкладваюць у сецива.*

У дзяцей няма псыхалягічных рэурсаў, каб даць рады агрэсіі, і нават адзін абразьлівы камэнтар пад іх фота можа сур'ёзна вывесыці іх зь сябе. З прычыны ананімнасці кібербулінгу і таго, што гэтую інфармацыю бачыць мноства людзей, зъяўлецца адчуванне бездапаможнасці. У дзяцей гэта зыніжае пасыпховасць, самаацэнку, правакуе да прагулаў, ужывання алькаголю, прыводзіць да дэпрэсіі і суіцыдаў.

Важна хутка і эфектыўна дзеянічаць супраць булінгу, не ўступаць у зносіны з агрэсарамі ні ў якім выглядзе. Адразу блякуйце булера. Рабіце прынтскрын перапіскі, пры наяўнасці пагроз або адпраўленыні парнаграфічнага матэрыялу вы маецце права падаць заяву ў паліцыю, цяпер сеткавая ананімнасць ужо абсалютна ўмоўная, а артыкулы, штрафы і тэрміны — рэальныя. Зъвяртайцеся ў службу падтрымкі сацсетак або мэсэнджараў з патрабаваннем блякаваць карыстальніка і выдаліць матэрыял, калі справа адбываецца на форуме — то да мадэратора тэмы. Калі сацсеткі ці форумы адмаўляюцца дапамагчы, то заява ў паліцыю можа быць пададзеная 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. Кібербулінг часта можа выяўляцца ў выглядзе сексуальных правакацый, каб дамагчыся ад вас эратычных фота з мэтай іх далейшага распаўсюджвання ці вымагальніцтва. Калі вы відавочца кібербулінгу, заўсёды выступайце супраць агрэсара і падтрымлівайце ахвяраў, тым больш што ў інтэрнэце гэта зрабіць нашмат прасьцей.

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 мікрофона, здымати з камеры ўсё, што выробіце і што адбываецца каля вас. Ніколі не размаўляйце па тэлефоне, не адпраўляйце паведамленыні, не пішыце лісты ці не адпраўляйце фота, якія нельга паказаць усяму сьвету.

Калі вас нешта закранула, не съпяшаецеся пісаць гнеўны камэнтар, дайце сабе астыць.

Бо ў інтэрнэце заўсёды нехта будзе ня мець рацыі, і гэта абсалютна нармальна.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці выкарыстоўваеце вы тэлефон падчас камунікацыі зь іншым чалавекам?
2. Як часта вы верылі фэйкавым навінам і пры гэтым адчуваўлі негатыўныя эмоцыі?
3. Ці часта вы адчуваеце незадаволенасць і зыніжэньне самаацэнкі пасля выкарыстання сацыяльных сетак?

### 3. Страна ўвагі. Тонуты мозг

Франц Кафка неяк заўважыў, што «жыцьцё ўвесь час адцягвае нашую ўвагу; і мы нават не пасыпаем заўважыць, ад чаго менавіта». Дык вось, лічбавае асяродзьдзе робіць гэта яшчэ больш эфектыўна. У разыдзеле “Усьвядомленасць” мы з вамі разабраліся, што ўвага — гэта канчатковы рэсурс.

Наша ўвага выбарчая: куды мы яе накіроўваем, туды і пераразміркоўваюцца рэсурсы мозгу.

Калі мы пасіўныя, то ўвага аўтаматычна прыцягваеца да ўсіх “эвалюцыйных трывераў”: съмерць або пагроза, сэкс, смачная ежа, павышэньне статусу і іншыя старажытныя праграмы выжывання. Калі мы ўмеем самі накіроўваць сваю ўвагу, то можам пасыпхова 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 нагрузкі. У нас эвалюцыяна закладзеная цікаўнасць, і мозг узнагароджвае нас дафінам, калі мы даведаемся нешта новае. Мы з задавальненнем спажываєм інфармацыю, не задумваючыся аб пабочных эфектах яе лішку. Інфармацыя, як і ежа, упłyвае на наш эмацыйны стан і прыманыя рашэнні, нават калі мы гэтага не ўсъведамляем. Гэта ня вы спажываеце інфармацыю, гэта інфармацыя спажывае вашую ўвагу.

Інфаатлусыценьне (*infobesity*) — гэта калі мы распухаем ад лішку інфармацыі, становімся менш здаровымя, таўсцейшымі і пасіўнымі. Як падлічылі навукоўцы, выпуск *The New York Times* за тыдзень утрымоўвае больш інфармацыі, чым чалавек XVII стагодзьдзя даўдваўся за ўсё жыцьцё. Бо тады навіны рас-

паўсюджаўліся 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 становіща рэактыўным (адказваю на вонкавыя стымулы), а не праактыўным (дзейнічаем па сваім пляне). Трэніроўка ўсвядомленасці дапамагае кіраваць сваім фокусам увагі: гледзячы на лужыну, мы можам самі выбіраць, што ў ёй бачыць — бруд ці зоркі.

**Навык нерэагаванья дапамагае нам не запускаць асацыятыўную працу разуму, калі мы на нешта глядзім ці атрымліваем новую інфармацыю.**

Існуе содневы ліміт інфармацыі, якую наш мозг можа перастрываць за дзень бяз шкоды для сябе, і мы павінны съвядома сачыць за tym, што спажывам у інфармацыйным асяродзьдзі. Інфармацыя не інэртная — яна мяняе нас, таму інфармацыйная гігіена вельмі важная. Неабходна дзейнічаць папераджальна, пазбягаючы ўзьдзеянья шкоднай інфармацыі і старанна адбіраючы самае лепшае: не душыцца інфармацыйным фастфудам на хаду!

«*Калі вы павялічваеце працэнт спажывання агульнадаступнай інфармацыі, вынік вашай разумовай дзейнасці наўрад ці зможа прэтэндаваць на аргыналнасць. Ашалелае імкненне да стварэння першапачаткова ёсьць практычна ва ўсіх, проста ў мяне яно засталося па меры сталенія і не было выціснутае псэудакаштонасцямі грамадзтва спажыванья. Магчыма, таму што я захоўваў галаеву ў чысьціні: не глядзеў тэлевізар, не чытаў газетаў, не прымаў на веру меркаванье аўтарытэтаў».* Павел Дураў, стваральнік Вконтакте і Тэлеграм.

Раскоша выбарчай недасьведчанасці. Ня бойцеся прапусціць 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 ўзоровень вашага асабістага разьвіцця і на прыніяцьце канкрэтных рашэнняў? Недасьведчанасць зробіць вас больш спакойнымі, больш шчасльовымі і больш креатыўнымі, 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 пэрыяду часу. А бо ў лічбавы час здольнасць канцэнтрацыі на складаных задачах зьяўляецца самай важнай.

Пры шматзадачнасці і сталай стымуляцыі мозгу новымі стымуламі, пераключэнні ўвагі паміж рознымі малюначкамі адбываецца паслабленыне канцэнтрацыі і фармаванне сымптомаў, якія нагадваюць сіндром дэфіцыту ўвагі.

Нядайные дасьледаванье паказала, што надта частае карыстаньне смартфонам пагаршае разуменне навуковых тэкстаў, дзе патрабуеца разуменне герархіі аргумэнтаў і вялікі аб'ём працоўнай памяці. З дапамогай татографа ўстаноўлена, што прычына — у памяншэнні актыўнасці астраўковай долі і ніжнай лобнай зывіліны галаўнога мозгу, якія адказваюць за канцэнтрацыю і апрацоўку інфармацыі.

За кожнае асобнае дзеяньне мозг узнагароджвае нас дафамінам, таму нам так падабаецца пераключацца паміж рознымі спрэвамі, 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 здольнасці і памяншае шчыльнасць шэрага рэчываў ў пасавай кары мозгу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў. Нядзіўна, што пры яго аслабленыні чалавеку цяжка стрымліваць свае імпульсы: чым часцей мы адцягваемся, tym больш слабеюць нэўронавыя сеткі, якія адказваюць за працяглую ўтрыманье ўвагі.

Смартфон — свайго роду гульнявы аўтамат, запраграмаваны на тое, каб увесе час упłyваць на чалавека. Падумайце, як часта вы бераце свой тэлефон без канкрэтнай мэты? Гэта як быццам гульня ў казіно — ёсьць лайк ці не, прыйшоў ліст ці не, адказалі на паведамленыне ці не. Такая нявызначанасць стымулюе выкід дафаміну і яшчэ мацней прывязвае нас да тэлефона. Больш за тое, цяпер і стужку ў сацсетках немагчыма прагратыць да канца, яна становіцца бясконцай. На відэа-сервісах адразу пасля заканчэння відэа аўтаматычна ўключаетца наступнае, падабранае пад вашыя густы — абы вы не перасталі глядзець. Примаючы інфармацыю, мы змушаныя адказваць праз сацыяльную ўзаемнасць: адказваць на лайкі, падпі-

свацца ў адказ, адказваць на паведамленьне і да т. п.

Калі мы не ўсталявалі правілы самі, то вымушаныя падпараткоўвацца. Якім будзе ваш выбар?

### Пытаныні і заданыні

1. Адцягнуўшыся ад сацыяльных сетак, заўшыце, колькі вы правялі там часу, якое ў вас самаадчуванье і што карыснага вы даведаліся. Ці вартая гэтая інфармацыя вашага часу?

2. Пачысьціце свае падпіскі. Як вы можаце пазбавіцца ад яшчэ большай колькасці інфармацыйнага съмечця?

3. Каго вы слухаеце ці чытаеце з блогераў? Хто гэтая людзі і што яны прадаюць?

### 4. Скажэнье рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы

Памятаеце казку, дзе каралева пыталася: «Адкажы, люстэрка, ўміг, хто найпрыгажэй усіх?» Для многіх інтэрнэт стаў такім жа чарапным люстэркам, толькі не такім сумленным і шчырым.

Калі ў нас няма канкрэтнай мэты, калі мы гуглім або заходзім у сацыяльную сетку, мы трапляем ва ўладу алгарытмаў. А гэта небяспечна, 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 падаюць ці выпіваюць, правакуюць падлеткаў рабіць тое ж самае. Таму нашы анляйн-сябры і тое, што яны лайкаюць, посыцяць, каментуюць, упłyваюць на нас гэтак жа, як і слова рэальных сяброў.*

Калі мы бачым жорсткія камэнтары, навіны ці відэа, гэта робіць і наш мозг больш уразлівым да стрэсу, зыніжае 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 пабылі бяз сувязі, съвет жыве і абыходзіцца бяз вашае прысутнасці анляйн.

### Інфармацыйная бурбалка

Калі мы клікаем на карцінкі ці пасты, алгарытмы гэта запамінаюць і затым, на аснове нашага выбару, фармуюць бурбалку фільтраў. Гэтая бурбалка ўпłyвае на тое, што мы ўбачым у сацыяльнай сетцы, тым самым ствараючы моцныя скажэнні.

*Патрапіўшы ў нейкую анляйн-супольнасць, карыстальнік можа пачаць лічыць, што паталягічныя дзеяніні — нармальныя, бо ў гэтай групе гэтулькі людзей іх прытрымеваюцца!*

Не губляйце сувязі з рэальнасцю, не абмяжоўвайце свае зносіны толькі тымі людзьмі, якія цалкам падзяляюць вашыя погляды і думаюць аналягічна. Гэта адно ілюзія ісьціны, таму будзьце падпісаныя і на разумных людзей зь іншымі і нават супрацьлеглымі поглядамі і пазіцыямі, выслушавайце іх аргументы і не імкніцесь адпісацца пры найменшых прыкметах дыскамфорту.

**Адпіска і культура адмены.** У лічбавай прасторы вельмі проста забаніць, адпісацца, заблакаваць ці выдаліць з сяброў кагосці — гэта нашмат лягчэй, чым сказаць чалавеку нешта ўжывую або абмеркаваць праблему. Таму для многіх становіцца нормай прости прыбіраць са сваёй віртуальнай прасторы нешта, што супярэчыць іх поглядам: унутранае адчуванье становіцца важнейшым аб'ектыўнай ісьціні.

*Нягледзячы на дэклараваную 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 меркаванье адкрыта, а абмеркаванье складаных пытанняў зводзіцца да прымітыўнай адназначнасці і нават перасьледу тых, хто думae інакш. Адчуванье ананімнасці і беспакаранасці надае ўпэўненасць у сваіх сілах і правакуе людзей на паводзіны, якія яны ня здольныя праявіць твар у твар.

*Дастаткова згадаць пост Джэлан Роўлінг, дзе яна абараняла права жанчынаў называцца жанчынамі, а не “людзьмі з мэнструацыяй”, і агрэсіўную рэакцыю на гэты пост.*

Лічбавы сълед — гэта ўсе нашы дзеяніні ў інтэрнэце, што мы глядзелі і колькі, што пісалі, каму пісалі. Прыватнасць тут умоўная: па сутнасці, ўсё, што патрапіла ў інтэрнэт, ніколі з яго не зьнікне, і нават выдаліць нейкі кантэнт канчаткова — гэта

вялікая праблема. Апынуўшыся замкнёнымі ў лічбавай бурбалцы, мы пазбаўляемся ма-гчымасці ўбачыць алтэрнатыўную інфармацыю. Нават калі мы нешта шукаем у по-шукавіку, выдача падладжваеца не пад ад-паведнасць запыту, а пад гісторыю наша-га пошуку. Атрымліваеца, што мы трапля-ем у пятлю, змушаныя круціцца ў адбранай для нас інфармацыі, штораз замацоўваючы існыя патэрны паводзінаў.

**Гісторыя пошукавых запытаў, якая вы-  
карыстоўваеца алгарытмамі, перашка-  
джае нам зъмяніцца, паширыць бачань-  
не съвету і разумець людзей з алтэр-  
натыўнымі поглядамі. Бо мы нават не  
разумеем, што бачаць іншыя людзі ў іх  
выдачы.**

Замыканыне ў лічбавых бурбалках прыво-  
дзіць да радыкалізацыі, съвет становіща ўсё  
больш разъяднаным, узмацняеца пачуцьцё  
ізяліцыі. Людзі больш нецярпіва ставяеца  
да носьбітаў супрацьлеглых поглядаў і ўз-  
мацняюць 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 сумнівацца. Падоб-  
ны эфект атрымаў назуву “культурны трай-  
балізм”, калі людзі разъбіваюцца на інтэрнэт-  
плямёны, кожнае зь якіх лічыць свае погля-  
ды адзіна правільнымі і пазъбягае ўзаемадзе-  
янья зь іншымі.

У рэальнім съвеце зъмесціва книгі ці  
кошт тавару не зъмяняюцца ў залежнасці  
ад таго, хто чытае книгу ці хто купляе та-  
вар. Але ў лічбавым съвеце зъмесціва ста-  
ронкі і кошт на тавар падладжваюцца пад  
вас. Факты ператвараюцца ў ілюзіі, бо пер-  
шапачатковая мэта алгарытмаў — утрымлі-  
ваць вас як мага даўжэй ля экранаў, паказва-  
ючы вам асабістую карціну съвету, выпінаю-  
чы тое, што мацней за ўсё вас прыцягвае або  
ятрыць. Як можна розным людзям знайсці агульную мову, калі кожны зь іх бачыць у эк-  
ране свайго тэлефона зусім розныя карціны съвету? Усё гэта адно правакуе і разъдзімае  
рэзагалосысі.

### Лічбавае скажэніне рэальнасці

Сацыяльныя сеткі скажаюць рэальнае са-  
маўспрыманыне. Чым больш часу жанчына  
праводзіць у сацсетках, чым вышэй для яе

важнасць лайкаў, тым мацней яна схільная да парушэння успрыманыя вобразу цела і харчовых паводзінаў. Параўнаныне сябе з адфаташопленымі фатаграфіямі мадэляў па-  
вышае стрэс і зыніжае самацэнку.

Адмысловыя фільтры і тэхнічныя хітры-  
кі (ас্বятленне і вугал здымкі) дазваляюць кожнаму чалавеку здымаць нерэальныя фа-  
таграфіі. Думаю, кожны з нас дзівіўся, як па-рэзnamу могуць выглядаць людзі на фота профілю і ў рэальнім жыцці — іх практыч-  
на немагчыма пазнаць! Параўноўваючы сябе з іншымі людзьмі, мы можам пачаць лічыць,  
што наша жыццё нуднае, што мы недаста-  
ткова стараемся, што мы няўдалы ў параў-  
наныні з фэйкавай выдачай у нашым тэлефо-  
не. Калі прагляд чужых фатаграфій зыніжае самацэнку, то прагляд сваіх фота і свайго акаўнта павялічвае самацэнку. Таму пераг-  
ледзець свае шчаслівія фатаграфіі — гэта вы-  
датная ідэя!

Чаму людзі робяць гэта? Людзям важна ат-  
рымаць сацыяльную ўхвалу, сацыяльнае па-  
цверджаныне, што яны — ОК. Калі раней для  
гэтага трэба было выдатна выглядаць, доб-  
ра апранацца, выходзіць у съвет і зьбіраць кампліменты, то цяпер можна проста рэда-  
гаваць фота і выкладваць іх у розныя сац-  
сеткі. Нават праграмы для знаёмства патрэ-  
бныя ня столькі для сустрэч, колькі для ат-  
рыманыя прызнаныя.

“Зъясі рыбу — і будзе ты съты адзін вечар,  
загулі рыбу — і будзе бачыць яе цэлы ты-  
дзень”, — дзеліцца з намі сучасная народная му-  
драсць. У скажонай рэальнасці чалавек больш  
схільны набываць тое, што бачыць на экране,  
чым актыўна карыстаюцца прадаўцы.

### Пошук наших уразлівасцяў

Абсалютная большасць “бясплатных” сэ-  
рвісаў зусім не бясплатныя. Яны зьбіраюць інфармацыю аб вашых дзеяньнях, аналізу-  
юць яе, знаходзячы вашыя ўпадабаныні. Ко-  
жнае ваша дзеяньне ў інтэрнэце і ў тэлефо-  
не фіксуецца і захоўваецца, пачынаючы ад та-  
го, колькі секунд вы глядзіце на карцінку, да  
кожнай вашай пакупкі. З клікаў складаеца паўная карціна вашых паводзінаў, якая даз-  
валяе прадказваць вашыя дзеяньні і рэакцыі.  
Сутнасць алгарытмаў — гэта “if it bleeds, it  
leads”, то бок калі гэта крывавіцца, то буд-  
зе прадавацца. Чым мацней у вас смартфон выклікае эмацыйны водгук, тым больш ува-

гі гэта крадзе і тым даўжэй вы ў ім седзіце. Чым больш ведаоць пра вас, тым прасьцей выклікаць у вас рэакцыю, скамбінаваўшы навіны, падкінуўшы пасты людзей, значных для вас, і прапанаваўшы нешта купіць ці зъмяніць меркаванье.

Доступ да ваших дадзеных можа атрымаць дзяржава, скрасыці хакеры, купіць палітыкі, клінікі, працадаўцы, страхавыя. Выкарystоўваочы вашыя дадзеныя, можна прымусіць вас купляць нешта, можна прымусіць вас кагосыці ненавідзець, галасаваць патрэбным чынам. Дадзеныя — гэта новая нафта. Суровое правіла бясплатнага сыру вястуе: калі вы ня плаціце за выкарystаныне прадукту, значыць, вы і ёсьць канчатковы прадукт.

**!** Памятайце, што ня толькі вы чытаеце артыкул, але і артыкул чытае вас: усё, што вы клікніце, будзе выкарystана сумраць вас.

Упэўнены, што для сучасных сацыяльных праграмаў павінна быць патрабаванье рас сакрэціць іх алгарытмы і даваць магчымасць адключыць іх у асабістым профілі. Але цяпер у нас нават няма права на прыватнасць, права адмовіцца ад сачэння за сабой у лічбавым асяродзьдзі.

Дзіўна, але алгарытмы прадказваюць нашыя рашэнні дакладней, чым мы самі. У дасыльданьнях паказана, што алгарытм дакладней, чым чалавек, прадказвае колькасць 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 магчымасці выключыць гэтую стужку простым спосабам.

**Сыпіраль маўчаныня.** Нам здаецца, што ў інтэрнэце мы вольныя, але мы схільныя да ўплыву сваіх падпісчыкаў і сяброў. Людзі неўсьвядомлена імкнунцца пісаць і посыціць тое, што атрымлівае большую колькасць лайкаў і зьбірае больш ухвалы, а вось непрыемных тэм пазъбягаюць і не выказваюць думак, якіх не ўхваляе асяродзьдзе. Гэта таксама прыводзіць да скажэння рэальнасці і неразумення таго, пра што рэальна думаютъ людзі. Гэта павялічвае сацыяльны ціск: у сваёй інфармацыйнай бурбалцы чалавек схільны прыматаць гэтая «навязаныя» погля-

ды як уласныя, каб пазъбегнуць унутранага канфлікту.

У лічбавым асяродзьдзі становіцца складана правяраць праўдзівасць інфармацыі, асабліва калі ў нас няма экспэртнасці ў тэме. У такім выпадку спрацоўвае статкавы інстынкт і віральнасць становіцца крытэрам праўдзівасці — чым больш людзей гэта лайкае і дзеліцца, тым быццам бы праўдзівейшая інфармацыя. Чым мацней чапляе ўвагу паведамленыне сваім эмоцыямі ці абсурдам, тым больш праўдзивым яно здаецца. Масавая пагоня за папулярнасцю прыводзіць да таго, што велізарная колькасць людзей спажываюць інфармацыйнае съмечыце шматкроць на працягу дня — а гэта адбіваецца на псыхічным здароўі не найлепшым чынам.

Постпраўда — гэта сітуацыя, калі для фармаванья пэўнага меркаванья аб'ектыўныя факты менш важныя, чым эмацыйны камфоркт і асабістая перакананыні. Усё большай колькасці людзей ісьціна становіцца няважная, а важна толькі тое, наколькі добра яны сябе адчуваюць. Менавіта таму мы з задавальненнем слухаем тых, хто прыемна хлусціц нам, і падманваем самі сябе, выдатна ўсьведамляючы, што ўсё гэта — хлуснія.

**Нарцысізм.** Навукоўцы ўсталявалі, што, чым больш чалавек карыстаецца сацсеткамі, тым ярчэй становіцца выяўленасць яго нарцысічных рыс, а ў схільных людзей даходзіць да развязвіцца нарцысічнага разладу асобы. Паталягічны нарцысізм — гэта навязыліве патрабаванье любові, звязаное з адсутнасцю эмпатыі. А адкуль можа ўзыцца эмпатыя да віртуальных суразмоўцаў? Калі вы ня можаце сябе адчуць каштоўным без ухвалення іншых людзей, вам цяжка вытрымаць крытыку, вы прыніжаеце іншых, каб уздняць сабе настрой, і ў вас дакладна ёсьць праблемы з нарцысізмам.

Першае сэлфі было зроблена ў 1839 годзе, а цяпер гэта стала паўсюднымі сродкамі самарэзэнтациі. Выяўляем сябе такімі, якімі хочам сябе бачыць і якімі спадабаемся іншым, каб сабраць лайкі. Вядома, акрамя прэзэнтациі гэта яшчэ адна спроба звязацца на сябе ўвагу, падняць самаацэнку. І далёка не заўсёды басьпечная — спрабуючы прыцягнуць увагу незвычайнім 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, прэзэнтуочы сябе і любуючыся сабой. Нашы анляйн-старонкі становяцца для нас крыніцай самаідэнтыфікацыі, а іх прагляд падвышае самаацэнку. Звязанічыся да групы людзей, мы схільныя перабольшваць рэчаіснасць у параўнаныні з асабістай размовай з адным чалавекам.

*Мяніеца нават маўленьне: слова “мы” і “даваць” цяпер выкарыстоўваюць прыкметна радзея, а “я” і “атрымліваць” — часцей.*

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы купляеце тавары, якія рэкламуюцца ў інтэрнэце? Чым вас чапляе іх рэклама?
2. Ці выкладваеце вы шмат асабістай інформацыі пра сябе ў сетку?
3. Ці ёсьць у вас сябры і ці падпісаныя вы на тых, з чымі меркаванынем ня згодныя?

### 5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя

Сапраўдныя рыбалоўныя гаплікі для мозгу — гэта ўсё, што звязана з размнажэннем і выжываньнем. Калі гаворка ідзе пра гроши, ежу, секс, уладу, съмерць, катастроfy, бясплатныя паслугі, спосабы хутка стаць знакамітым і багатым, то гэтым вельмі лёгка прыцягнуць увагу. Гіпертрафаваная фіксацыя на гэтым, што ігнаруе мэтазгоднасць і реалістычнасць, часам завецца порна.

Лічбавыя тэхналёгіі дазваляюць эксплюатаваць чалавечую біялёгію ў вялікіх маштабах і нашмат мацней, чым аналягавыя спосабы. Любая залішняя стымуляцыя прыводзіць да зыніжэння адчувальнасці, да страты смаку да жыцця. Па ступені стымуляцыі дафамінавых рэцептараў навіновыя парталы шкодзяць нашмат мацней за суседзкія плёткі, лічбавае порна — нашмат мацней за порначасопіс. Звычайнае абжорства з дапамогай лічбавых тэхналёгіяў можна ператварыць у фуд-порна, а імпульсіўныя пакупкі — у порна-шопінг, а палітычныя дэбаты — проста ў клаўнаду. Зразумела, порна ня мае нічога агульнага з сексам, толькі эксплюатуе біялёгію, узьдзейнічаючы разбураньне: людзі, якія глядзяць порна, рэдка займа-

юцца сексам. Нявінныя быццам бы забавы могуць мець дастаткова сур'ёзныя наступствы для нашага здароўя і самаадчуваанья.

*Ёсьць анекдот: муж пытаецца ў жонкі: «Чamu ты ўвеселіш час глядзіш кулінарныя кнігі, але нічога не гатуеш? — Ты таксама ўвеселіш час глядзіш порна, і таксама нічога не адбываецца».*

Фуд-порна — здымка ежы буйнымі плянамі, фота ці відэа, са спэцыяльнымі эфектамі, з мэтай выклікаць узбуджэнне ў чалавека. Навукова даведзена, што выявы ежы вельмі моцна ўзьдзейнічаюць на нашу фізіялогію і актыўнасць мозгу: разгляданыне малюнкаў можа выклікаць голад і жаданыне есці ў цалкам сытага здаровага чалавека. Фуд-порна — гэта калі важная не карысць, смак ці склад, а менавіта прывабнасць, апэтытнасць. Такія гіпэррэалітычныя кадры, яркія і агрэсіўныя, прыцягваюць нашу ўвагу і стымулююць апэтыт.

*Цікава, што рост папулярнасці фота ежы і кулінарных шоў прапарцыйны зыніжэнню часу гатаваньня і павелічэнню ўжываньня паўфарыкатай.*

Лічбавае порна — гэта магутная стымуляцыя дафамінавых рэцептараў, якая прыводзіць да доўгатэрміновага зыніжэння тэстастэрону, матываціі і да выгараньня. Дафамінавая «халіява» вельмі небяспечная для падтрыманьня ўзроўню энэргіі. Небяспека ж менавіта лічбавага порна ў тым, што яно ўвеселіш прапануе навізну, правакуе павышаць узровень жорсткасці і не дае ніякага реальнага досьведу.



Прыбярыце порна і стымуляцыю са свайго жыцця, і вы адчуеце павышэнне лібіда і смаку жыцця.

Порна-палітыка. Гэта дэфармаваныне сучаснай палітычнай сістэмы, разбурэнье інстытуту рэпутацыі, калі залогам папулярнасці зьяўляецца паясьнічаныне, хлускія, пагрозы, абсурдныя заявы — усё толькі для таго, каб скрасыці больш увагі гледачоў. Сэнсавая нагрузкa палітычных прамоваў прыгэтым імкненцца да нуля. Калі вы абираеццеся і адцягваецеся ад працы — гэта спрацавала!

Навіны. Нам так прыемна быць у курсе таго, што адбываецца, што мы нават не разумеем прыхаванай небяспекі такіх паводзін. Навіны — гэта чысты цукар для нашага разуму, іх можна спажываць бясконцца. Навіны павышаюць узровень дафаміну, не выпа-

дкова многія пачынаюць дзень з набору стымулятараў: цукар, кафейн і стужка навінаў. Навіны даюцца нам маленкімі кавалачкамі, іх лёгка чытаць, гэта не патрабуе ніякіх намаганняў, але стварае прыемнае ўражанье дасьведчанасці, таму спажыванье навінаў можа выклікаць самую сапраўдную залежнасць. Гэта амаль заўсёды нэгатыў: у эксперыментах удзельнікі часцей чыталі менавіта нэгатыўныя навіны, а не нэутральныя ці пазітыўныя. Гэтую нашу асаблівасць мэдыя эксплюатуюць увесел: 95 % навінаў — гэта плёткі, забойствы, съмерці, трагедыі, катастрофы, крызісы, праблемы і пакуты іншых людзей.

*Нельга сказаць, што таксічныя навіны — гэта вынаходства апошняга часу. Ужо ў 1927 годзе трацину плошчы брытанскіх таблёйдаў зімала інфармацыя аб злачынствах, а астамніе — чуткі, спорт, палітыка. Гэта чытво для мігдаліны, а не прэфрантальнай кары. Мозг прагне гэтага, каб запазычыць з такога аповеду нешта карыснае для выжыванья. На самрэч 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 схіле да бездапаможнасці. Навіны пратануюць спрошчанае тлумачэнне падзеі і правакуюць кагнітыўныя памылкі, прыгнітаюць творчасць, стымулююць пракрастынацыю і, на жаль, не даюць намі ніякай карыснай для дзеяў інфармацыі.*

Навіны часта пішуць журналісты, якія выкарыстоўваюць цяжкі арсенал мэтадаў пропаганды, так пад соўсам навін мы атрымліваем прамыванье мазгоў. Частае паўтарэнне аднаго і таго ж, напрыклад, прыводзіць да таго, што мы пачынаем гэтому верыць. Такія навіны ніколі не асьвятляюць дэталі, а толькі даюць адзнакі і начэпляюць цэтлікі. Адпісваецца ад тых, хто рэпосыціць дрэнныя навіны, менш камунікуце з тымі, хто ўвесел час залівае ваш мозг крывавымі і халоднастрашэннымі гісторыямі. Нэгатыўная інфармацыя нашмат хутчэй апрацоўваецца мозгам і дае цялесную рэакцыю ў выглядзе павышэння актыўнасці сімпатыйнай стрэсавай систэмы. Калі гэта паўтараецца штодня, то можа прывесці да выгаранья, дэпрэсіі, трывогі — мы пачынаем глядзець на сьвет праз несьвядомыя фільтры недаверу і трывогі.



Чытаючы навіны, задавайце сабе пытаныне, 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 фармаваныні рэчаіснасці і паўплываць на жыцьцё сваё і асяродзьдзя. Выберице сабе кола сяброў і лепш цікаўцеся навінамі ў іх. Таксама можна плаціць за кантэнт правераным выданыням, 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. Чытаюне кніг, камунікацыя, спэцыялізаваныя прафесійныя выданыні карыснейшыя за навіновае съмецьце. Мэта мэдыя ў тым, каб любую праблему зрабіць тваёй асабістай праблемай. Ці трэба вам гэта?

Адмоўцеся праглынаць тое съмецьце, якое запіхвае ў вас СМІ, гэта толькі таннае тлумачэнне таго, што адбываецца, ня мае нічога агульнага з рэальнасцю. Хочаце ў гэтым пераканацца? Знайдзіце падшыўку газэтаў дзесяці-або дванаццацігадовай даўнасці і пачытайце наўны. Вы зразумееце, што яны бескарысныя для прыняцьця рашэнняў.

**Фэйкі.** Навіны крадуць ня толькі вашу ўвагу, але й час, вы губляеце канцэнтрацыю і каштоўныя рэсурсы. У навінах цяпер практычна немагчыма ўбачыць экспертаў з рэпутацыяй, а ёсьць толькі “зоркі”, чыя сумнёўная слава аказваецца важнейшая, чым праўдзівасць інфармацыі. На жаль, цяпер нават сур'ённыя журналісты ўсё часцей не праводзяць праверку фактаў і выкарыстоўваюць пропаганду, працуячы на сваіх гаспадароў. Зразумець хлускню ў анляйне нашмат складаней, чым пры асабістай сустрэчы, таму лічбавай пропагандзе так проста нас падмануць.

### Пытаныні і заданыні

1. Прыбярыце ўсе крыніцы навін на тыдзень. Не глядзіце тэлевізар, не дакранайцеся да газэты. Спадабалася? Зрабіце гэта стайл звычкай. 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 бяспекі

«Я думаю, такім чынам, я існую» — казалі старожытныя. Сёння мы кажам: «Я думаю, такім чынам, у мяне разрадзіўся смартфон». Вядома, як і было напісаны ў пачатку гэтага разьдзела, лічбавыя тэхналёгіі — неад'емная частка нашага жыцця, і мы ня зможем бязь іх абысьціся. Важна быць прасунутымі і актыўна вывучаць, як можна выкарыстоўваць новыя лічбавыя магчымасці для павышэння якасці жыцця. Але ў пагоні за перавагамі важна выконваць тэхніку бяспекі. Хачу прапанаваць вам набор ідэяў і парадаў — вы можаце абраць зь іх тое, што будзе лепш за ўсё працаўваць менавіта для вас.

### Межы і буфэры

Усталойце канкрэтныя межы выкарыстаныя смартфона. Гэта можа быць колькасць гадзінаў для сацсетак, чытаць, зносін або фізычныя межы, напрыклад, забарона на выкарыстаныне тэлефона ў спальні і на кухні. Падумайце, куды вы можаце схадзіць без тэлефона? Паstryгчыся, пагуляць у парку, адправіцца ў краму? Павялічвайце колькасць 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 звычка, якая замінае паўнавартаснаму сну.



**Самая эфектыўная — раніца да 12:00 і вечар пасля 20:00 без сацыяльных сетак.** Вызначце месцы, куды ня будзеце браць тэлефон ніколі, напрыклад лазенка, прыбіральня, кухня, спальні. Калі байцеся праспаць, купіце звычайны будзільнік, а не пачынайце свой дзень, хапаючы тэлефон і на аўтамаце пачынаючы яго праглядаць.

Для адсочваныя межаў усталойце праграмы, якія паказваюць, колькі разоў вы карысталіся тэлефонам і чым менавіта. Вы можаце ўсталяваць содневыя ліміты для кожнае

праграмы. Адсочвайце агульны час, праведзены ў смартфоне, — гэтыя лічбы могуць вас жахнуць, асабліва калі вы падлічыце выдаткаваны за год час.

*Навукоўцы ўстановілі, што людзі выкарыстоўваюць тэлефон на 11 % часуцей толькі таму, што той ляжыць у іх пад рукой.*

Не бярыце ў руکі тэлефон, калі размаўляеце з блізкімі і сябрамі, — гэта тэлефонны этикет.

**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 сквапцяцца на кампліменты. Адпішытесь ад тых, хто крадзе вашу ўвагу і час, пакіньце сяброў, якія даюць якасныя кантэнт, карысныя для прыніцця рашэнняў і ўласабленьня іх у жыццё.

Пакідайце разгорнутыя камэнтары да цікавых для вас тэмаў, узаемадзейнічайце з аднадумцамі. Ніколі не выказваюцеся рэзка, нікога не крытыкуйце, нават у асабістых паведамленіях. Памятайце, што ўсё напісаные і сказаные можа стаць публічным, таму выконвайце лічбавую бяспеку. Не захоўвайце важныя дакументы, дадзеныя карт, інтymныя фота ў ненадзейных агульнаадаступных сховішчах дадзеных. Не публікуйце асабістую інфармацыю — гэта можа быць выкарыстана супраць вас.

**Мэтанакіраванае выкарыстаныне.** Смартфон — гэта “соска для дарослых”, так жартуюць дзеци. Навучытесь адрозніваць, калі вы бераце тэлефон для вырашэння канкрэтнай задачы, а калі ад нуды. «Што я зараз зьбіраюся рабіць і колькі часу на гэта патрачу?» — пытайце і адказваюць шчыра. Калі ваш адказ “нуда” ці “стрэс”, то знаходзьце больш здаровыя забаўкі і спосабы для зяніжэння стрэсу. Прыцягвайце да лічбавага дэтоксу і сяброў, напрыклад, дамоўцеся пры сустрэчы скласці ўсе тэлефоны ў адну скрынку на стале.

### Лічбавае ўпараткованыне

Ня буду заклікаць вас выкінуць смартфон і купіць тэлефон-раскладушку, але добра б мець простыя спосабы сувязі накшталт кнопкавага тэлефона ці бранзалета-гадзінніка

зь сімкай. Выдаліце лішнія праграмы, адпішыцеся ад непатрэбных старонак і паштоўых рассылак — зладзьце вялікую прыборку! Выдаліце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя крытычна важных.

Многія людзі пачынаюць парадкаваць свой лічбавы съвет з краінасцяй, выдаляючы практычна ўсё, — і прайграюць. Прыйдзіце сваю лічбавую прастору паводле мэтаду Конда: яна раіць прыйдзіце з дому тыя рэчы, якія не прыносяць радасці. Пакіньце ў сваёй лічбавай прасторы толькі тое, што важна, і прыйдзіце ўсё астатніе. Калі ня ўпэўненныя — выдаляйце. Лічбавае съмечыце мае сваю цану, яно крадзе вашу ўвагу і час на тое, што сапраўды важна для вас. Замест укаранення дадатковых аблежаванняў проста прыйдзіце лішніе, 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. Разъмяжуйце месэнджеры для дома і для працы. Напрыклад, у адным мэсэнджэрам вы можаце чытаць падпіскі, працаўваць у другім, мець зносіны зь сябрамі ў трэцім. Па такім жа прынцыпе вы можаце выкарыстоўваць розныя браўзэры як у смартфоне, так і на хатнім кампютары. Калі ў вас прафэсійная неабходнасць быць у шматлікіх мэсэнджерах ці сацсетках, завядзіце для іх асобны смартфон, які ня трэба заўсёды і ўсюды браўзіць з сабой.

Адключыце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя канала сувязі з бліzkімі. Для зьніжэння візуальнай нагрузкі вы можаце выкарыстоўваць пастаянны рэжым “вячэрняга экрана” або чорна-белы рэжым для меншага адцягнення, самы радыкальны спосаб — гэта e-ink экраны, якія не выпраменьваюць съятло, яны прыцягваюць увагу менш за ўсё. Няхай ваша застаўка на телефоне будзе пустым фонам з пытаньнем, якое павышае вашу прадуктыўнасць, напрыклад: «Што я зараз зьбіраюся рабіць?», «Навошта я ўзяў тэлефон?», «Што мне зараз трэба?»



**Вядома, ад тэхналёгіяў ня трэба адмаўляцца, нам трэба ўпарадкаваць нашы адносіны з тэлефонам.**

Тэлефон — гэта інструмент. А добры інструмент — 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. Сённяня мы трацім на яго ў сярэднім дзіве з паловай гадзіны свайго жыцця.

Ухіліце тое, чым ён вас чапляе: гук і вібрацыі (уключыце бясшумны рэжым). Прыйдзіце тэлефон з поля зроку (пакладзіце за ноутбук або ў шуфлядку). Выкарыстоўвайце іншыя прылады, каб лішні раз ня браўць яго ў рукі. Так, я зноў нашу гадзіннік на руцэ, так я могу даведацца час, не дастаючы тэлефон. Або выкарыстоўваю асобны таймэр, каб кантроліраваць свой графік працы, а таксама чытаю з рыдара, а не экрана тэлефона.

Разъярыйце лічбавае съмечыце: ачысьціце пошту, адпішыцеся ад абнаўленняў і супольнасцяй, усталюйце спэцыяльныя плагіны, якія блакуюць ўсё, акрамя галоўнай функцыі, напрыклад News Feed Eradicator для адключэння 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, разнастайнія таймэры, якія ня будуць даваць вам “залипаць”. Усталюйце праграмы для блакавання рэкламы. Карыснымі будуць і пошукаўкі накшталт DuckDuckGo, якія выдаюць непэрсаналізаваную выдачу.

Выкарыстоўвайце аналягавыя мэтады. Часцей чытайте папяровыя кнігі, пішыце канспекты, карыстайцеся папяровым дзённікам. Дасыльдаваныні паказалі, што запіс канспекта ад рукі больш эфектыўны для разумення і запамінання матэрыялу, чым набор на ноутбуку.

## Кібэрхондрыя

Акрамя розных відаў псеўда-дыягностыкі трывог людзям дадае і самодыягностікі. Інтэрнэт дазваляе зрабіць гэта нашмат больш эфектыўна, чым стary добраи даведнік хва-

робаў. Уласна, для такой зьявы ёсьць і асобны тэрмін кіберхондры — гэта імкненіне ставіць сабе дыягназы на падставе сымптомаў, знайдзеных у пошукавіку.

«Чаму ты такі сумны? — У мяне сындром сумных наднітрачнікаў. — А дзе падхапіў? — Выпадкова зайшоў у адну суполку ў Facebook».

Чаму ж гэта дрэнна, бо інфармацыя пра сябе — гэта так карысна!? Уся справа ў скажэныні рэальнасці: людзі схільныя шукаць «аднадумцаў» з падобнымі сымптомамі і прыпісваць сабе іх захворваньні і лячэнье, амаль 50% упэўнененія ў tym дыягназе, які самі сабе паставілі — у рэальнасці слушныя менш за 15% самадыягназаў.

Дасьледаванье паказала, што 80% карыстачоў гугляць сымптомы, пры гэтым 75% зь іх не правяраюць крыніцу дадзеных і прыналежнасць сайта.

Большасць карыстальнікаў робяць выснову аб дакладнасці сайта на аснове яго дызайну, простасці пошуку ў ім і зразумелага апісання — гэтага цалкам дастаткова, каб пачаць давяраць. 75% людзей зважаюць і на іншыя дыягназы, якія ёсьць у выдачы ці апісаннях. А калі гугліць часта, то можна апыніцца ў бурбалцы фільтраў, калі чалавеку адусюль лезе рэклама лячэння, сімптомы хвароб і гісторыі “выжылых”.



**Наш мозг мае і кагнітывную памылку: чым больш мы даведаемся пра хваробу, тым больш верагоднай яна нам здаецца.**

Чым гэта кепска? Трывожныя разлады пагаршаюць якасць жыцця, павялічваюць верагоднасць ятрагеніі. Калі чалавек няправільна тлумачыць свае сымптомы, гэта можа прывесці да пагаршэння недыягнастыванага захворвання: чалавек праводзіць час, накручваючы сябе і зыніжаючы настрой, замест таго, каб заняцца справай.

**Прыкметамі кіберхондры зьяўляюцца:**

- занадта частае выкарыстаныне інтэрнэту для пошуку інфармацыі аб сваіх проблемах;
- захапленыне анляйн-абсьледаваннямі;
- частая зъмена лекараў;
- упэўненасць у tym, што ў здаровага ня можа быць ніякіх прыкметаў захворванняў;
- чытаныне спэцыялізаваных мэдыцынскіх сайтаў;

- выбар найбольыш цяжкай хваробы з магчымых.

Кіберхондрык з падазрэннем ставіцца да мэдыцыны: “не такі страшны паразіт, як паразітафоб” — кажа народная мудрасць. Калі вы заўважылі, што пошук сымптомаў становіцца навязлівым, а сам працэс пошуку і чытаныня прыводзіць да пагаршэння сымптомаў і настрою — гэта нагода для турботы. А наколькі вы схільныя да кіберхондры?

### Пытаныні і заданыні

1. Вымярайце час, якое праводзіцца ў смартфоне, усталяваўшы спэцыяльныя праграмы, напрыклад, Screen time. Вы можаце ўсталяваць асобныя абмежаваныні для кожнай праграмы.

2. Дзякуюце і хваліце ў анляйне, гэта карысна і вам, і таму, каму вы дзякуюце.

3. Практыкуйце як мінімум раз на тыдзень лічбавы дэтокс. Памятайце, што «сапраўднае жыццё — гэта тое, што адбываецца, пакуль ваш тэлефон выключаны».

# РАЗДЗЕЛ 14

## Здаровыя звычкі

### 1. Звычкі як шкілет 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 харчаванье, то заняткі спортом. Гадавыя абанементы ў залу згаряюць, а хатнія трэнажоры становяцца вешалкамі для адзеніня. Ім быццам бы хochaцца займацца, але першаснага імпульсу не хапае, і праз тыдзень-два ўсе добрыя пачынаньні глухнуць. А чым больш людзі сябе за гэта дакараюць, тым менш хochaцца працягваць.

Вядома, такі бессистэмны падыход павялічвае нездаволенасць сабой. Так бывае, што людзі ўспрымаюць заняткі здароўем як нейкую моду, купляючы кілімок для ёгі, каштуючы супэрфуды, спампоўваючы злЖ-праграмы, — але тэарэтычны інтэрэс не ўвасабляеца на практицы. Толькі звычка дапамагае працягнуць рух, як казаў пісьменнік Мішэль дэ Мантэн: «Варты адрозніваць душэўны парыў чалавека ад цвёрдай і сталай звычкі».

**!** Усе мы гатовыя пачаць новае жыццё з панядзелка, але наколькі нас хопіць? Часта мы закідваём 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 клапоцяцца пра сябе. Вельмі часта такія рэгулярныя дзеяньні не зьяўляюцца асабістым дасягненнем чалавека, яны

маглі ўвайсьці ў лад жыцця з бацькоўскай сям'і, несвядома.

*Навукоўцы заўважылі, што харчовыя патэрны, рэжым дня, звычка да спорту і догляду за сабой фармуюцца яшчэ ў дзяцінстве. Не выпадкова Ф. Дастваеўскі прыкмету, што “уся другая палова чалавечага жыцця складаецца звычайна з адных толькі назапашаных у першую палову звычак”.*

Мы верым у сілу розуму, але паўсядзённым кіраўніком у жыцці зъяўляеца менаўта звычка. Паспрабуйце растлумачыць курцу, што курэньне шкоднае. Ён пагодзіцца, але не перастане курыць. Разуменне праблемы, прызнанье праблемы розумам зусім ня значыць, што гэта прывядзе да зъмены ладу жыцця.

Здаровую звычку варта выбудоўваць на наўковай аснове, а для гэтага трэба прайсьці пяць пасыльдоўных этапаў: веданыне, разуменне, уменыне, навык, звычка.

### Веданыне

Атрымаць інфармацыю ў сучасным сьвеце лёгка, але гэтак жа лёгка заблытацца ў яе лішку. Часта людзі, якія праішлі мае курсы, кажуць аб палягчэнні, калі яны пазбаўляюцца мноства псеўданавуковых тэорый і могуць сфакусавацца на сапраўды важных для здароўя рэчах. У папярэdnіх раздзелах выкладзена дастаткова ведаў для вядзення здоравага ладу жыцця.

Парадокс: само па сабе веданыне аб tym, што шкодна, а што карысна, не ўплывае на паводзіны. Дасьледаваныні паказваюць, што частата нездаровых паводзінай у падлёткаў павялічваеца па меры сталенія, з 15 да 30 гадоў, незалежна ад ведаў аб яго рызыкіх. Многія людзі выказваюць намер весці здаровы лад жыцця, але ня робяць гэтага — так узунікае разрыў намеру і дзеяньня. Дасьлед

даваньне паказала, што нават працяглае на вучаньне дыябэтыкаў ня моцна паўплывала на іх лад жыцьця і біямаркеры (глікаваны гемаглабін, ліпідны профіль, вага), а таксама рзыкі ўскладненняў.

*Ёсьць просты спосаб ацаніць, наколькі цэласная ваша псыхіка. Выпішаце на аркушы паперы ўсе рэчы, якія трэба рабіць, хочаце рабіць і якія робіце. Чым вышэйши адсотак супадзення, тым лепш.*

Для захаваньня стабільнасці псыхікі ёсьць цэлы набор абаронаў, якія дазваляюць нам нічога не рабіць з проблемай. Тэрмін аназагназія, які азначае адсутнасць крытычнай ацэнкі свайго стану, — ужываўся ў мінульым для псыхічнай паталёгіі, але цяпер выкарыстоўваецца і для таких паталёгій, як атлусыценьне, дыябэт, сардэчна-сасудзістая захворваньні. Чалавек так «тлумачыць» праўлемы з вагой, памяццю і мысьленнем: «я проста стаміўся», «пасъля 40 гэта норма», «у мяне стрэс», «з жыватом самавіты выгляд», «гэта мой выбар» і да т. п. Людзі могуць выкарыстоўваць розныя інструменты абароны: пазъбяганье, адмаўленье, абсурдызацыю, гумар: «Ты памрэш! — Ха-ха, усе памруць». Зьмены пры хваробах ладу жыцьця звычайна такія плыўныя і незадаважныя, што чалавек да іх звыкае і пачынае лічыць сваёй «нормай».

Адукцыя пацьентаў здаецца выхадам з сітуацыі. Але калі празьмерна палохаць людзей наступствамі і небяспекамі, то яны пачынаюць выкарыстоўваць нездаровыя копінг-стратэгіі і псыхічныя абароны, каб адысьці ад непрыемнай інфармацыі. Рацыянальна спрачацца з такім пацьентам бессансоўна, вы толькі мацней пераканаеце яго ў адваротным. Бо адмаўленье сваёй праўлемы для яго — гэта спосаб падтрыманьня ідэнтычнасці. Таму патрэбныя не сухія веды, а жывыя прыклады, эмацыйнае ўзьдзеяньне, уцягванье ў группы падтрымкі, паступовасць.

### Разуменьне

Гэта наступная ступень на шляху да звычкі, калі атрыманыя веды трэба прыняць, спасыцігуць іх сэнс, упусціць у сябе, уключыць гэтыя веды ў сваю асабістую систэму ідэяў і ўяўленняў. Інакш мы будзем, як папугі, прамаўляць бессэнсоўныя для сябе слова. Наш арганізм можа засвоіць бялкі,

тлушчы і крухмалы, толькі расщапіўшы іх да базавых амінакіслот, тлустых кіслот, монасахарыдаў і ў такім выглядзе улучыўшы іх у свае малекулы. Так і веды трэба перастрываць, а для гэтага важна старанна “грызьці граніт навуки” і мець добры апэтыт і цікаўнасць.

Разуменьне — гэта сапраўдны сэнсавы контакт зь веданьнем, калі мы бачым сувязь атрыманых ведаў са сваім жыцьцём і са сваімі каштоўнасцямі. На маіх навучальных курсах я стараюся падвесыці вучняў да самастойнага разуменьня важнасці ведаў, для гэтага мы разъбіраем тэмы здароўя на дастаткова глубокім узроўні. Бо калі чалавек сам зразумеў, як гэта працуе, то гэта робіць атрыманае разуменьне асабістым дасягненнем, сапраўдным азарэннем, устойлівым і эфектыўным — у адрозненіі ад воікавай матывацыі. Вылучаюць разумовае і эмацыйнае азарэнні, якія дапамагаюць нам лепш разумець таксама і тое, што адбываецца з намі. У гэтым разъдзеле вы знайдзіце шэраг практыкаванняў, якія дапамогуць вам лепш зразумець сябе.

### Уменьне

Уменьне — гэта здольнасць самастойна зрабіць пэўнае дзеяньне, пераход ад тэорыі і разуменьня да реальнага дзеяньня пад усъвядомленым кантролем. Напрыклад, вы можаце развіць уменьне гатаваць, але яно патрабуе намаганьняў, калі важна памятаць і якія інгрэдыенты купіць, і колькі часу варыць, і калі пераварочваць.

Часта людзі не пераходзяць ад тэорыі да практыкі, бо пераскокаюць праз прыступку ўменьня.



Важна навучыцца правільна выбіраць прадукты, правільна рэагаваць на стрэс, правільна бегаць — і лепш адразу вучыцца правільнаму, бо перавучыцца — нашмат складаней! Ня ўмееце гатаваць? Прайдзіце кулінарныя курсы! Няма тэхнікі сілавых практыкаванняў? Навучыцесь ў трэнэра! Няма добраі дыкцыі і баіцесь выступаць? Навучыцесь прамоўніцкаму майстэрству!

## Навык

Гэта здольнасць выконваць пэўныя дзеяніні, у нашым выпадку — у галіне здаровага ладу жыцця, — якая ўзынікла шляхам шматразовага паўтарэння і ўсьвядомленага паляпшэння. Навык паступова разьвіваецца і ўмацоўваецца па меры практикі, пры гэтым зъмены часцей за ўсё назапашваюцца неўпрыкмет.

Разьвіты 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 практикаю ўсьвядомленае дзеянінне, якое патрабуе контролю і валявых намаганій, становіцца аўтаматычным і пераходзіць у вобласць працэдурнай памяці.

## Звычка

Звычка — гэта ўжо спосаб паводзінаў, патрэба паводзіць сябе пэўным чынам. Прыймлівацца звычкі прыемна і лёгка, яна не расходуе шмат разумовых рэурсаў. Уявіце сабе, што кожны чалавек — гэта кампютар, вы можаце ўсталяваць на яго розныя праграмы і правільна наладзіць іх. Хуткасць працы будзе залежаць на толькі ад самага жалеза, але й ад софту.

## Шлях да здароўя

Шлях да здароўя можна ўяўіць як лесьвіцу, дзе кожная прыступка — гэта здаровая звычка. Чым больш у вас звычак, тым вышэй вы падымаецеся і тым мацнейшае ваша здароўе. Найважнейшай часткай сваёй працы я лічу на проста расказваць пра здароўе, а дапамагаць людзям на практицы ўкараніць 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 рэкамэндацыях, калі ваш паціент іх ўсё 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, “заражуючыся” ад навакольных, а можам актыўна выпрацоўваць іх

самастойна. Калі мінулыя трывалыя перастаноўкі нас чапляць, мы адчуваєм свабоду. І гэта свабода ад залежнасцяў і аўтаматычных рэакцыяў на нейкую ежу, выпіўку, людзей, смартфон дорага каштует — вы будзеце высока яе шанаваць, атрымліваць асалоду ад гэтай свабоды і паважаць сябе.

Нават генэтыка ўплывае на здароўе на так моцна, як лад жыцця, — калі пераходзіць у лічбы, то ўплыў звычак у пяць разоў большы, чым уплыў генаў. Мы схільныя недацэніівацца ролю звычак — яны здаюцца нам дробнымі, незаўважнымі, няважнымі. Нам хочацца быць героямі, радыкальна мяняць сваё жыццё з панядзелка і да самае старасці. Але такі жорсткі падыход, як аказалася, не працуе ў доўгатэрміновай пэрспэктыве: рэзкія скачкі з канапы ў залу, ад піцы да салаты толькі разгойдваюць здароўе і веру ў сябе. Чым часцей сканчаюцца няўдачай ваших спробы зъменаў, тым хутчэй разьвіваецца вывучаная бездапаможнасць.

Валявы рэсурс самадысцыпліны канчатковы: стрэсы, съпешка, недасып, недаяданне — усё гэта можа аслабіць волю і зьбіць нас са шляху. Таму выпрацоўка звычак — гэта выкарыстаныне аўтаматычных мадэляў паводзінаў, якія вядуць нас да здароўя без штодзённых валявых выдаткаў. Зъмяніцца цяжка, бо наш мозг настроены на эканомію і аптымізацыю дзейнасці. Чым больш звычак спрацоўвае на аўтамаце, тым меншы ціск. Калі мы любім тое, што robім, атрымліваем ад гэтага пазітыўныя эмоцыі, ідэнтыфікуем сябе са сваімі звычкамі, то robім усё лёгка, без супраціўлення.



Мы самі robімся звычкай. Чым больш звычак мы ўкараняме, тым лягчэй нам гэта рабіць — мы папросту трэніруем “звычку да новых звычак”.

Пачніце з самага малога і давядзіце гэта да аўтаматызму — так вы адпрацеце навык фармавання звычак. Трэба толькі “спакусіць мозг”, і ён сам зачэпіцца за задачу, а нам застанецца адно насалоджвацца працэсам.

Зъмена звычак — справа не аднаго дня і наўрат месяца. Пашыраючы свой гарызонт плянівання, мы можам убачыць сябе ў будучыні і прыматы тыя рашэнні, якія зробяць нас здравейшымі і шчаслівымі ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Няўменыне так глядзець правакуе нас на імгненныя рэакцыі,

якія наносяць страты здароўю. Напрыклад, заесыці стрэс, прапусьціць трэніроўку, завіснуць да глыбокай ночы на новым сэрыяле. Ці маецце вы права зрабіць гэтага? Так, але тое будзе не любоў да сябе, а патураньне, здрада вашых доўгатэрміновых мэтаў.

### Час мяніца

Многім людзям страшна нешта мяніць, бо чым даўжэй існуе звычка, 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 зъмяніцца да лепшага, і нават у сталым узроўніце гэтыя зъмены ідуць на карысцьця.

*Дасьледчыкі на працягу 18 гадоў назіралі за людзьмі, якім на той момант было ня менш за 75 гадоў. Аказалася, што адмова ад курэння і павелічэнне фізычнай актыўнасці нават у такім узроўніце павялічвае працягласць жыцця на 5 гадоў для жанчынаў і на 6 гадоў для мужчынаў.*

Мы жывыя, пақуль мяніемся, зъмены — гэта і ёсьць само жыццё. Касьнеючы, мы становімся менш гнуткімі і адаптыўнымі, больш крохкімі — і нават невялікі стрэсар зможа нас зламаць. У любым узроўніце будзьце дзецымі ўнутры сябе, цікаўнымі і рызыкоўнымі!

### Пытаныні і заданыні

1. Якія звычкі вы хацелі б выпрацаваць? Якіх звычак вы хочаце пазбавіцца?
2. Што вы хочаце рабіць, але ня ўмееце?
3. Якое сваё азарэнне запомнілася вам мацней за ёсё?

### 2. Карысць — гэта задавальненіне ў будучыні

“Апішы мінулае, дыягнастуй сучаснасць, прадкажы будучыню” — так вучыў Гіпакрат. Спробы зъмяніць сябе без відавочнае выгады ўспрымаюцца мозгам як марнатраўства: навошта нешта мяніць, калі сёньня мне і так добра? Мы можам інвэставаць у сябе будучыні, калі бачым гэту самую будучыню, і яна нам падабаецца — ці палохае. Робячы выбар у моманце, пытайніце ў сябе кожны раз, ці прынясе вам гэта карысць у доўгатэрміновай пэрспэктыве? Калі не, то, магчы-

ма, 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 зъменіцесь і будзеце працягваць кожны дзень рабіць тое, што робіце сёньня.

*Ці павялічваюцца вашы рэсурсы — гроши, уплыў, вядомасць, сябры, навыкі, — альбо вы дэвальвуецесь з кожным годам? Ці рухаецца ваша кар'ера? Вы схуднелі ці набіраеце вагу, ці пачалі больш падцягвацца або ўжо цяжска дыхаецце, паднімаючыся па лесвіцы? Ці паспяхова вы спраўляецесь са стрэсам? Ці расце ваш «кошт»? Няма нічога страшнага ў тым, што адказы вам не падабаюцца — як мінімум вы шырыя з сабой, а гэта выдатны пункт адліку для зъменаў.*

У сьвеце існуе мноства заняткаў, у якіх мы можам альбо быць паспяховымі, альбо засцяцца ні з чым. Таму наш мозг праводзіць часта неўсвядомлены аналіз верагоднасці атрыманыя карысць і на яго аснове выдае нам крэдыт матывацый. Калі мэта прызнана годная і шанцы на яе дасягненіне высокія, то мы напаўняемся энэргіяй і дзейнічаем. За гэты працэс адказвае дафамінавая систэма 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, працампоўваючы свае навыкі і ўзмацняючы рэсурсы: прабегліся — дафамін, выспаліся — дафамін, даведаліся новае — дафамін і гэтак далей. З кожнае дзеі вылучаецца трохі, але якасная дывэрсіфікацыя забяспечвае выдатнае самаадчуванье. Зразумела, марнаваць проста так таго працай нажытую валюту мозг не зьбіраецца. И калі вы кажаце сабе «трэба»: вывучыць мову, схуднечы ці пачаць бегаць, — мозг разумее, што гэта запатрабуе вялікіх выдаткаў энэргіі, якіх, магчыма, цяпер зусім няма і якія трэба браць у крэдыты. Таму мозгу прасыцей сабатаваць мэты, чым вытручацца на іх дасягненіне.

*Уявіце сабе дафамінавую систэму як банк, а прэфрантальную кару вашага мозгу як працпрымальніка. Для атрыманыя крэдыту важна мець добры бізнес-план на будучыню: выдатную ідэю з высокімі шанкамі на дасягненіне выніку. Чым шырэйшы ваш гарызонт плянаваньня, чым ясней вы ўяўляеце, як менавіта зъбіраецеся дасягнучь сваіх мэтаў, як будзе-*

*це спраўляца з узыніклямі цяжкасцюцамі, тым імаверней атрымаеце крэдыт доўгатэрміновай матывацыі.*

Пакажыце «банку», што справа выйгрышная, інавацыйная і абяцае вялікі прыбыток, растлумачце, чаму менавіта вы здольныя даць гэтаму рады. Чым лепш вы ўяўляеце будучыню, тым верагодней яе дасягненне.

! Калі вам цяжка ўявіць, што будзе з вамі празь месяц, то ня варта і разьлічваць на матывацыю ў доўгатэрміновых мэтах — мозг ня дасыць вам энэргію, калі вы жывяце адным днём. Большасць нават ня хоча ўяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна. Але важна разумець, што здарыцца з вамі, калі вы ня зменіцесь сёняня.

Імавернасць невяртаньня крэдыту матывацыі настолькі высокая, што ня варта і рызыкаваць. Зъянрніце ўвагу: пад вашыя фантазіі аб tym, што «аднойчы прачнуся мільянерам» або «выйду замуж за прынца», мозг і шэлега ламанага ня дасыць, патрэбныя толькі выразныя і рэальныя пляны.

Каб атрымаць крэдыт, трэба мець добрую крэдытную гісторыю: вы павінны мець досьвед набыцца такіх навыкаў, няхай і ў меншых маштабах. Змаглі бегаць і займацца разу тыдзень? Значыць, можна даць энэргіі і на заняткі двойчы ў тыдзень. Крэдыт на меншую суму атрымаць нашмат рэальней, таму зменшыце запыты і затым паступова іх падвышайце.

Для атрыманьня крэдыту патрэбны добры заклад і адсутнасць запазычанасцяў. Стан здароўя — гэта і ёсьць наш заклад. Калі мы якасна харчуемся, высыпаемся, маєм раззвітую цяглічную систэму, кантролюем стрэс, маєм доброе кола зносінаў і сацыяльны статус, то пад гэтыя рэсурсы мозг з задавальненнем выдаецца нам матывацыю на будучыню. Калі ўжо зь цяжкасцю дацягваем да вечара пятніцы, ледзь спраўляемся са стрэсам, то ўся валюта мозгу будзе ісьці на забесьпячэнне штодзённага функцыянування, без адкладвання запасу на будучыню.

### Дамаўляйцеся, а не выбівайце сілай

Каб атрымаць больш рэурсаў ад свайго арганізма, мы часцяком дзейнічаем груба, прымушаючы сябе штосці рабіць. Але зло-

ўжыванье словам «трэба» прыводзіць да падзеньня ўзроўню дафаміну і вялікіх валявых выдаткаў. Многія спрабуюць падмануць дафамінавую систэму, звязаную зъяўляючыся да лёгкіх стымулятараў. Дафамінавая «халава» — гэта ўсё, што падымае ўзровень дафаміну без намаганняў. Зъелі салодкае — настрой падняўся, выпілі — палепшылася суб'ектуальная санацэнка. Але друк нічым не забясьпечаных грошай заўсёды прыводзіць да інфляцыі. Лішак дафамінавай стымуляцыі мозгу прыводзіць да зъяўлення залежнасці і яшчэ большым разладам матывацыі.

Імавернасць атрымаць крэдыт вышэйшая, калі ў вас ёсьць здольнасці да таго, на што вы яго просіце. Мозг ацэньвае гэта па ўзроўні асалоды — усьвядомленага атрыманьня задавальненія пры заняцьці нейкай справай. Калі вам толькі «трэба», але пры гэтым зусім не падабаецца, то, верагодна, у крэдыце вам адмовяць. А калі вас да чагосяці моцна цягне, але вы не атрымліваець задавальненія, то рызыка парушэння дафамінавай систэмы прыкметна ўзрастает.

Не шукайце матывацыю звонку, усё, што вам трэба, ёсьць у вашай галаве. Сфармуйце добрую крэдытную гісторыю, патрэніраваўшыся на дробязях, навучыцесься атрымліваць задавальненіе ад мэты, устрымайцесь ад залішняй стымуляцыі, назапасце ўнутраныя рэзэрвы. І затым стварыце рэалістычны і натхніальны бізнес-план па дасягненіі сваёй мэты. Тады ваш мозг дасыць вам такое натхненіе і матывацыю, што вашай энэргічнасці можна будзе толькі пазайздросціць. Вучыцесься 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 трymаеце баланс кароткатэрміновае-доўгатэрміновае ў сваім жыцці?
3. Колькі часу вы інвестуеце ў сябе штодзень?

### 3. Тэорыя будучыні

Мы ўвесь час хочам спазнаць будучыню — ад гэтага залежыць наша выжыванье, — таму здавён-даўна такія папулярныя варожбы, прагнозы, астролягі і да т. п. Чым лепш мы

ведаем пагрозу, тым эфэктыўней зможам да яе загадзя падрыхтавацца і больш адэкватна адреагаваць. Таму прэфрантальныя долі заняты мадэляваньнем розных складаных сытуацый і пошукам аптымальнага рашэння. Наш мозг будзе чаканыні і мадэлі будучыні, зыходзячы з успамінаў аб мінульм. Аддзел мозгу гіпакамп захоўвае і ўспаміны, і практикі будучыні. Калі выдаліць гіпакамп, то пакутуе ня толькі памяць, але і здольнасць плянаваць свае дзеяньні. Нядзўна, што учынкі задаюць тэмп нашага жыцця і што прадкаваньне мінулага досьведу, напрыклад, у псыхатэрапіі, дапамагае людзям зь вялікім энтузіязмам глядзець у будучыню.

Чым горш вы думаецце аб сваім мінульм, тым горшай будзе і ваша будучыня. А вось маючы пазітыўныя ўспаміны, прасьцей дабівацца посьпеху!

Па сутнасці, чаканыні — гэта фантазіі нашага мозгу, яго ўяўленыні, што і як будзе адбывацца. Але гэтыя чаканыні аказваюць сур'ёзнае ўзъдзеяньне на сапраўдны момант. Нашы дзеяньні і эмоцыі знаходзяцца ў “ценю будучыні” — мы можам адчуваць сябе парознаму ў залежнасці ад чаканыні. Напрыклад, пры дэпрэсіі людзі бачаць у будучыні толькі безвыходнасць, нягледзячы на адсутнасць праблемаў цяпер. І менавіта гэтая будучая безвыходнасць прымушае іх пакутаваць ужо сέньня. Скажэньне карціны будучыні выклікае трывогу і прадчуваньні.

Гарызонт плянаваньня ці мапа будучыні — гэта чаканыні нашага мозгу, закадаваныя ў нэўронавых контурах. Стрэс і колькасць наяўных рэурсаў упłyвае на нашы рашэнні. Чым вышэй узровень стрэсу і ніжэй колькасць наяўных рэурсаў для пераадолення сытуацый, тым мацней мяняецца яе ўспрыманье.

Ва ўмовах стрэсу мозг пераходзіць на “рэжым выжываньня”, калі гарызонт плянаваньня вельмі вузкі, і доўгатэрміновыя наступствы нашых дзеяў няважныя. Калі вы стаміліся і зьнясілена настолькі, што ня можаце сабрацца з думкамі, ваш арганізм аддаст сябе перавагу булцам, а не здаровай фігуры.

Гэта рэжым “хуткага” жыцця, калі выжыванье непрадказальнае, у процівагу “павольнаму” жыццю. У рэжыме “хуткага” жыцця мы живём адным днём, не думуючы пра будучыню. Таму раззвівайце стрэ-

саўстойлівасць і вытрымку: многія людзі трапляюць у заганнае кола стрэсу, калі яны моцна стамляюцца, і ў іх ніzkі самакантроль і няма жаданьня нешта плянаваць — дзень пры дні.

У рэжыме «хуткага» жыцця мы больш спакушаемся. У банку, калі вы сядзецце запаўняць дамову на крэдыт, побач з вами 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 прывабнасці, тым горшы зможаце разылічыць доўгатэрміновыя наступствы і ўмовы крэдыту.

Пры напрацаваных унутраных рэурсах спакусы будуць на вас упłyваць прыкметна слабей. Палітыкі, навіны, стрэс падаюць нам мноства сыгналаў дэфіцыту і пагрозы, што абмяжоўвае нашы паводзіны і робіць іх зъмену невыгоднай для арганізма. Усё гэта кароціць наш гарызонт плянаваньня і пераключае ў рэжым “хуткага” жыцця. Бо няма сэнсу імкнучца худнець, калі ўсё чалавецтва можа загінуць ад каметы (вайны, крызісу, клімату, прышэльцаў, эпідэміі) у найбліжэйшыя паўгода! Важна выконваць інфармацийную гігіену і ўсвядомленасць для таго, каб захаваць матывацію і мэтазгоднасць зъменаў. Не паддавайтесь на правакацыі і пазыбягайце абясцэнні будучыні — гэта дапаможа вам захоўваць капітал, увагу і рэсурсы, не зыліваючы 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 ўяўленыня, шукайце магчымасці 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 карысць здаровых звычак як пра задавальненіне — у будучыні. Павярніцеся тварам да будучыні, а не стойце да яе сьпінай, разглядаючы свой ценъ.

Трэніруйце футурыстычную зоркасць. На якую колькасць дзён наперад вы звычайна зазіраеце? Рабіце пазітыўныя прагнозы на дзень і тыдзень і ацэнівайце іх верагоднасць. Рабіце прагнозы на розныя падзеі, напрыклад, на шпацыры падумайце, як гэта вуліца будзе выглядаць праз 20 гадоў? Паказана, што практыка прадказанняў сап-

раўды павялічвае іх дакладнасць. Пытайце сябе, колькі разоў я падцягнуся праз месяц? Колькі грошай зараблю за месяц? Кажуць, што старасць надыходзіць тады, калі вы кажаце больш пра мінулае, чым пра будучыню. Шукайце патэнцыял у tym, што вакол вас, — гэта дапамагае ўбачыць будучынямагчымасці і засяродзіцца на станоўчых аспектах таго, што адбываецца, ад вонкавага съвету да сваіх асаблівасцяў. Трэніруйце аптымізм — гэта карысна для здароўя.

### Пытаныні і заданыні

1. Як часта вы кажаце пра будучыню? А пра мінулае? Які паміж імі баланс?
2. Як вашы чаканыні адносна будучыні ўпłyваюць на ваша самаадчуванье сέньня?
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 адчувааньні? Наколькі ясна вы можаце ўспомніць сябе ў мінулым? Ці адчуваеце вы сувязь паміж усімі гэтымі “я”? Навукоўцы ўсталявалі, што часта “мы ў сучаснасці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужия людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаймца, і таму нам ня так цікава нешта рабіць для яго, напрыклад, адкладаць гроши, замест таго каб патраціць іх тут і цяпер, ня ёсьці сέньня салодкае, каб у будучыні не пакутаваць ад дыябету.

Важна развіваць у сабе гэтыя навыкі — уяўляць сябе ў будучыні і выбудоўваць бесперапынную лінію свайго жыцьця, пераемнасць паміж мінулым і будучыніем. Чым на большы тэрмін мы бачым сябе ў будучыні і праецируем свае задачы, тым далейшы наш гарызонт плянаваньня.

Уменыне ўяўляць і мадэляваць розныя сітуацыі звязана з працай прэфрантальнай кары. Чым ярчай і дакладней, эмацыйней мы бачым сябе ў будучыні, тым мацней гэта ўпłyвае на нашы паводзіны сέньня. Часта “мы ў сучаснасці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужия людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаймца, і таму мы не матываваныя нешта рабіць для яго.

Па сутнасці, наш самакантроль — гэта стрымальная праца любных доляў, і мы стрымліваемся ад дрэнных учынкаў, бо здольныя ўбачыць у будучыні іх вынікі, паглядзець на сітуацыю вачыма сябе і іншых людзей, прадказаць іх рэакцыю.

Нэгатыўна ўпłyваюць на працу прэфрантальнай кары стрэс, стома, недасып, трывога. Усё, што кароціць сілу волі, зъмяншае значнасць будучыні «я». Кароціць гарызонт плянаваньня і ўздым дафаміну, таму любыя моцныя спакусы і стымуляцыя зыніжаюць нашу здольнасць рацыянальна думаць. Тыя людзі, у каго нізкая здольнасць ўбачыць сябе ў будучыні, жывуць «тут і цяпер» увесел час, аднак у гэтым няма ніякай рамантыкі: яны схільныя да абжорства, наркотыкаў, хамства, злачынстваў і супрацьпраўных паводзінаў. Такія імпульсіўныя паводзіны ўзынікаюць праз няздольнасць ўбачыць і ацаніць вынік сваіх дзеяньняў, людзі як быццам бы замкнёныя ў цяперашнім дні без шанцу вырашчаць.

Думаць пра будучынню — гэта даволі энергамістая задача для мозгу, таму мы яе часта пазъбягаем. Але даследаваньні паказваюць, што тыя людзі, якія больш і часцей думаюць пра будучынню, эфектыўней вырашаюць праблемы і дэманснуюць больш высокі ўзровень самакантроля.

Ілюзія канца гісторыі. Мы так звыклі да сваёй цяперашняй асобы, што нам здаецца — мы ўжо няздольныя зъмяніцца. Мы думаем, што і праз 10 гадоў будзем такімі ж, як цяпер. Але азірніцеся на мінулыя 10 гадоў: вы ж моцна зъмяніліся? Таму і ў бліжэйшыя 10 гадоў вы зможаце дабіцца немалога прагрэсу. Пазъбягайце наўнай “веры ў цуд”: праблема ня вырашыцца сама сабой. Чым мацней вы верыце ў нешта падобнае, тым меншяя імавернасць, што вы возьмечесь за вырашэнне 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 будучыні мы спрабуем зазірнуць, тым больш расплывістай і абстрактнай яна нам здаецца. Паглядзіце на сябе з розных пазіцый — зь я-пазіцыі, збоку, зьверху і здалёку.

Апісваючы сваю будучыню, рассказвайце 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 ситуацыю максімальна канкрэтнай, запазычаючы адчуваючы, пахі, смакі. Дадавайце актыўныя дзеясловы незакончанага трывання, 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 будучынай? Чым ярчай і паўнай апісаныне, чым больш эмоцыяў і прывязак, tym эфектыўнейшае практиканье. Задзейнічайце невэрбаліку — пішыце ці думайце пра гэта ў моцнай позе, выпрастаўшыся, усміхаючыся, ківаючы сабе для ўнутранай згоды! Важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыональную 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 матывацый.

Існуе даведзеная карысць састараных фота сябе, асабліва калі вы іх раздрукуеце і будзеце трymаць пад рукой, скажам, у нататніку.

А ў адным з дасьледаваньняў курсоў паказалі іх выяву праз 20 гадоў, калі яны будуць працягваць курыць. Людзі так гэтым уразіліся, што пры контролі праз паўгода 27,5 % удзельнікаў, якія ўбачылі свой «твар курца», сказали, што кінулі, але рэальнна зь іх кінулі 13,8 % (кантроль СА), а кінулі ў контрольнай групе — усяго 1,3 %. Гэта значыць многім кінуць дапамагло фота іх “курца”. Сёньня вы можаце згенэраваць ваш «тлусты» і «худы», «пітушчы», «недаспанны» твар і фігуру, гэтыя фатаграфіі могуць стаць магутным каталізаторам зменаў.

Уяўленыне сябе ў будучыні запускае пэўныя нэўрабіялагічныя мэханізмы, сярод якіх важным зьяўляецца актывацыя растральнай звліны поясу. У адным з дасьледаваньняў людзі, разглядаючы састараныя фатаграфіі, вырашалі больш адкладаць на сваю пэнсію. У іншым дасьледаваньні 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 сёньняшніх рашэнняў і эмацыйна рэагуем, гэта можа быць магутным матыватарам зъмяніць 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 дапомагай сэрвісаў накшталт 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 адреагаваў будучы “я” на ваши ўчынкі сёньня? Які б варыянт ён упадабаў? Як паўплываюць на вас праз 20 гадоў зъдзейсненыя сёньня ўчынкі?

### Як думаць пра будучыню?

Тыя, хто глядзеў фільм “Сакрэт”, ведаюць адказ — трэба выразна ўяўіць, што ты хочаш атрымаць, і прымусіць сябе паверыць, што гэта ў цябе ўжо ёсьць. Тысячы адэптай пазітыўнага мысленія і ўяўленія па ўсім сьвеце адчайна ўяўляюць вілы, яхты і валікі 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 спажывам сваю будучыню, уяўляючы зъдзейснены факт. А завершаная задача ўжо не такая цікавая мозгу. Больш за тое, такія фантазіі — гэта проста дафамінавая халія, атрыманыне задавальненія без рэальнага дзеяньня. Такія фантазіі часта зусім нерэальныя і сваю нерэальнасць яны хаваюць пад маскай перараджэння, та-

гасьветнага жыцьця або пабудовы камунізму ў съветлай будучыні.

Дасьледаваньні паказалі, што нерэалістычныя фантазёры маюць нашмат менш шанцаў дабіца жаданага. Чым вышэй узровень фантазіі, тым ніжэй верагоднасць таго, што чалавек будзе прыкладаць намаганьні ў дасягненні мэт, і вышэй верагоднасць няўдачы. Існуе карэляыця 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 дзеліцесь, тым менш верагоднасць іх увасабленыня. Фантазіруючы і ўвесь час абмяркоўваючы свае мэты на будучынью, вы, вядома, атрымліваеце задавальненіне. Але реч у тым, што гэта прыводзіць да “спажываньня будучыні”, мозг пачынае ўспрымаць гэты плян як завершаны. Многія надоўга затрымаюцца на этапе бясконцых разважаньняў, атрымліваючы задавальненіне ад працэсу. Пагаварыўшы пра дынеты і трэніроўкі, мы адчуваём палётку, як быццам самі пазаймліліся. Нават наяўнасць “здаровых страваў” у меню можа расслабляць нас і правакаваць на паглынанье больш калірыйных. Будзьце партызанамі – вядзіце таемны ЗЛЖ, бяз фота ў інстаграме 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 пераадольваеце перашкоды на шляху да мэт. Напрыклад, фантазія здачы іспыту – гэта эйфарыя і скажкі з залікоўкай. Сымуляцыя працэсу – гэта калі вы ўяўляеце сябе сфакусаванага і мэтанакіраванага, які працуе над канспектамі, разбірае складаныя задачы і атрымлівае задавальненіне ад прагрэсу. Уяўляць, як усе зайдзросціцца твайму прэсу, – гэта фантазія, а вось плянаваць, як будзеш дабірацца да спартзалы нават у дождж, як будзеш су-працьстаяць стрэсаваму пераяданью, – гэта сымуляцыя працэсу. Такая «нэгатыўная фантазія», звязаная з выяўленьнем і пераадоленінем складанасцяў, павялічвае веру ў сябе, павялічвае пазітыўныя чаканыі і верагоднасць таго, што вы даможацесь посьпеху ў справе.

Шэраг дасьледаваньняў, дзе параўноўваліся сымуляцыі і фантазіі (у пахудзеніі, у выпу-

скнікоў і да т. п.) паказалі, што сымуляцыі рэальна працуюць, а фантазіі – шкодзяць.



Фантазія – гэта дафамінавая ілюзія, абязбольвальнае, для таго каб ня думашць аб рэальнасці.

Мысьленны контраст. Зьвязвайце сучаснасць і мінулае, калі ставіце сабе мэты: “Я адціскаюся 20 раз, хачу адціскацца 100 разоў”, – контрастуйце “я сапраўдны vs я будучы”. Стаўце думку аб будучыні перад фактамі аб сучаснасці, “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 рашэнняў дадзеных праблемаў.

Прыдумляйце самыя розныя сцэнары. Для мозгу карыснае павелічэнне альтэрнатыўных сцэнароў будучыні і мінулага (ах, калі б) – гэта важна для нашых нэўронавых сетак, канструяваньямагчымай будучыні. Вядома, ня варта ўпадаць у скрайнасці: думашць 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 вяртайцесь ў сапраўдны момант зь яго задавальненінямі. Для балансу карысна: становічае ставіцца і ганарыцца сваім мінуlyм, быць умераным у асалодах сучаснасцю і быць крыху арыентаваным у будучыню.

## Пытаныні і заданыні

1. Які патэнцыял схаваны ў вас і ў тым, што вы робіце?
2. Напішице ліст сабе будучыні.
3. Запішице свае мэты ў форме мысьленнага контрасту.

## 5. Упарадкованьне мінулага

Для кагосці 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 мінуlyм нічога нельга зъяніць, але нашы ўспаміны аб мінуlyм пласцічныя. Многія людзі тлумачае свае няўдачы мінуlyм досьведам і ўвесь час да яго зъяўтраюцца. Наш мозг канструюе сцэнары будучыні, выкарыстоўваючы фрагменты памяці, таму важна пазітыўна і канструктыўна

ставіцца да свайго мінулага і працеваць над ім, што часта і адбываецца ў псыхатэрапіі. Перапісаўшы гісторыю нанова, прапрацеваўшы ўспаміны, якія траўмуюць, зъмяніўшы эмацыйнае стаўленьне да мінулага досьведу, звязаўшы разрозненныя ўспаміны, мы пачынаем ясней бачыць сваю будучыню.

! Паміж рэальнай падзеяй і нашым успамінам можа ўвогуле ня быць нічога агульнага: успамінаючы нешта, мы кожны раз перапісваєм 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, напаўняючы дэталямі 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 съведак і актыўна выкарыстоўваюцца прапагандай. Напрыклад, навадныя пытаньні могуць дапамагчы съведкам здарэння ўпэўнена «ўспомніць» марку і колер машины, якая зусім не прымала ўдзелу ў ДТЗ.

Выкарыстаннне мінулага. Мы канструуем будучыню, выкарыстоўваючы фрагменты памяці. Перапісаўшы гісторыю нанова, звязаўшы разрозненныя ўспаміны, мы пачынаем ясней бачыць сваю будучыню. Я раю напісаць максімальна дэталізаваную аўтабіяграфію. Калі ў ёй выяўляюцца съляпия плямы ці пэрыяды, якія вам непрыемна згадваць, можаце вярнуцца да іх пазыней. Ясная памяць аб мінульым важная для пачуцьця бесъперапыннага ўяўлення сябе на лініі часу і, адпаведна, пазітыўнага погляду на будучыню. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні. Многія людзі, съядома ці несьядома, успамінаюць дзіцячыя гісторыі, якія іх натхнююць, свае гісторыі посьпеху. Такое мінулае — магутны падмурак для будучых дасягненняў.

*Аляксандру Македонскаму з дзяцінства рассказвалі гісторыю, што ён — сын Зеўса, і гэта, безумоўна, магутны чыннік веры ў сябе, які запускае эфект самаздзейнага прапоцтва.*

На жаль, у многіх сем'ях выхаваньне накіраванае на прыгнечаньне дзяцей, абясцэнвашынне іх намаганьняў, фармаваньне вывуча-

най бездапаможнасці. Дзяцей, па сутнасці, не выхоўваюць, а ціснуць для атрыманьня жаданых паводзінаў. Такая памяць нэгатыўна ўплывае на ўспрыманьне будучыні.

Шукаіце апору і пазітыўныя сцэнары ў сваім мінульым. Вам бракуе волі да перамогі? Выпішыце ўсе ўспаміны, дзе вы перамагалі. Перажывіце іх яшчэ раз, акцэнтуючы момант на той сваёй якасці, якую вы хочаце разъвіць у будучыні. Прайграйце гэтыя ўспаміны, зрабіўшы іх крыху больш яркімі, пазітыўна тлумачачы няпэўнасць. Зьбярыце набор такіх успамінаў, можна аформіць яго ў выглядзе альбома. У маёй біяграфіі ёсьць шэраг невялікіх падзеяў, якія я часта згадваю, яны і сённяня зьяўляюцца для мяне крыніцай сілы: перамогі ў алімпіядах, віктарынах, прызнаньне каштоўнасці маёй творчасці і да т. п.

Успомніце рэальнныя факты, пабудуйце ўспамін на аснове памяці, але пры гэтым съмела ўключайце ўяўленьне. Тыя моманты, якія вы цьвяна памятаеце, дамалёўвайце ў пазітыўным ключы. Такі перапрагляд успамінаў дапаможа вам зъмяніць эмацыйны зарад, знайсці падставу сваіх дасягненняў, апору для змены ў будучыні, памяняць важнасць падзеі і звязаць іх прычынна-выніковымі сувязямі.

! Навукоўцы ўстановілі, што часта нашы праблемы з камунікацыяй і стаўленьнем да здароўя бяруць пачатак у дзіцячым узроўніце.

У адным дасьледаваньні было паказана, што тыя людзі, хто не любіў спорт і фізкультуру ў пачатковай школе, у дарослым узроўніце мелі сядзячы лад жыцьця і займацца фізычнай актыўнасцю не хацелі. Гэта шмат у чым звязана з нэгатыўнымі ўспамінамі: прымус да руху, пачуцьцё няёмкасці, насымешкі аднакласнікаў, траўмы, няўдалы досьвед зыніжэнняня вагі і да т. п. Для вяртання пазітыўнага досьведу можна ўспомніць і запісаць усе моманты з жыцьця, дзе вам было радасна рухацца, бегаць, танчыць, усе выпадкі цяглічнай радасці і задавальненія ад валоданьня рухомым і гнуткім целам. Ясная памяць аб мінульым важная для бесъперапыннага ўяўлення сябе на лініі часу. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні.

Трайматачыны досьвед важна прапрацаўць, выразна і ясна прызнаючы нэгатыўныя моманты, але ёк акцэнтуочы пазітыўныя. Падчас яго апісаньня карысным будзе правесыці лёгкую дысацыяцию, замяніўшы займеньнік “я” на апісальны ў трэцяй асобе, як быццам гэтую ситуацыю бачыў нехта іншы. Таксама варта выкарыстоўваць катнітыўныя словаў (думаю, лічу, таму што) і дадаць больш дэталяў. Выпісаўшы гэты досьвед на паперу, можна рытуальна запячатаць і спаліць ці закапаць. Як ні дзіўна, але ў дасъледаваньнях паказана, што гэта дапамагае зьмененшыць уздзеяньне траўмальных перажываньняў.

### Пытаныні і заданыні

1. Напішыце сваю аўтабіографію.
2. Якія герайчныя гісторыі з мінулага ў вас ёсьць? Які трайматачыны досьвед вамі не працаўвалі? Як ён замінае вам сёньня?
3. Якія шкодныя звычкі вам не ўдаецца ўзяць пад кантроль?

### 6. ЭТАП РАЗВАЖАНЬНЯ І ПАДРЫХТОЎКІ: ДАЙЦЕ ІДЭІ ВЫСЬПЕЦЬ

Фармаваныне звычак — гэта пытаныне не аднаго дня, дзейніцаць трэба паступова, не кідаючыся адразу “ў бой”. Многія людзі загараюцца ад матывавальнага артыкула, відэа ці прыкладу свайго сябра, пачынаюць капіяваць методыку і хутка выдыхаюцца. Кожны такі нэгатыўны досьвед зьменаў зьніжае вашу ўпэўненасць у сабе. Акрамя таго, экстэримальныя спробы аздаравіцца нясуць сур'ёзныя рызыкі для здароўя. Зъмяніца лёгка, галоўнае захацець па-сапраўднаму — таکі лозунг мы можам пачуць ад розных коўчаў і матыватараў асобаснага росту. Яны ж сцьвярджаюць, што калі ў вас не атрымалася, то вінаватыя ў гэтым вы і толькі вы. Насамрэч гэта ня так. Уся справа ў кагнітыўным скажэнні — тыя, у каго атрымалася, шырока разносяць інфармацыю аб сваім посьпеху, а тыя, хто здаўся, як правіла, маўчаць.

У нас ствараецца няслушнае ўяўленыне аб пасъпховасці спрабаў зъмяніца — гэта сапраўды складана. Так, пасъпхова ўтрымліваюць паніжаную вагу толькі 5 % ад тых, хто садзіцца на дыету, калі 50 % людзей не прымаюць прапісаныя лекі правільна, 75 % людзей

адмаўляюцца ад сваіх плянаў. Сярод тых, хто дае сабе абязаныні зъмяніца ў новым годзе, толькі 8 % выконваюць намеры, а трацина здаецца ўжо ў студзені.

Нам важная падрыхтоўка і стараннае абдумванье таго, што і як мы будзем рабіць, дзеля чаго мы гэта будзем рабіць і якія рэсурсы ў нас ёсьць. Чым лепш мы прадумаем і сплянуем, 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 зъмены: вы падрыхтоўваецце глебу свайго розуму і кідаеце туды зерні разважаньняў і ідэй. Працягвайце паліваць іх сваёй увагай, і яны прарастуць у выглядзе ваших дзеяньняў.



Пастаўце сабе мэту, напрыклад, паўгадзіны ў дзень думаць аб неабходнасці зъмены, запісвайце асноўныя думкі ў дзённік, павесьце стыкеры, якія нагадваюць пра гэта, у лазенцы і на лядоўні.

**Зъмены парадаксальныя:** часам патрабуюць часу, а часам разважаныні крышталізуюцца ў выглядзе азарэння, якое прыводзіць да пункту невяртання і разуменя, што трэба мяняцца і так далей жыць нельга.

**Дасъледаваныні паказваюць, што больш за 90 % людзей самі, без дапамогі звонку, прымаюць раешніне і самастойна завязваюць з такімі шкоднымі звычкамі, як курэнніе і алькаголь.**

**Што замінае зъменам?** Аналіз папярэдняга досьведу дазволіць зразумець, колькі каштуюць — часу, грошай, сілаў — вашыя трансфармацыі. Накінече зверху яшчэ 100 %, бо мы схільныя пераацэньваць свае сілы і недацэньваць выдаткі. Ці гатовыя вы плаціць такую цану? Таксама падлічыце, чаго вам будзе каштаваць, калі вы ня зъменіце сваю звычку: колькі грошай страціце, колькі гадоў жыцця страціце, колькі новага не даведаецяся. А такі кошт вы гатовыя заплаціць?

**Ацаніце сур'ёзнасць свайго намеру стрэстстам:** хай ваш сябар паспрабуе вас адгаварыць ад зъменаў — ці здольныя вы супраціўляцца?

**Людзі зарана здаюцца.** Вельмі частая прычына няўдач — не даводзіць справу да канца. Рэурсаў хапае на занадта кароткі тэрмін, хоць для фармаваньня сувязяў у мозгу і пераходу звычкі ў аўтаматычны рэжым патра-

буеца ня меней за 66 дзён штодзённых паўтораў. Іншыя крыніцы гавораць пра 90 дзён. Калі вы выконваеце намечанае на працягу шасыці месяцаў, то верагоднасць доўгатэрміновага посьпеху павялічваецца ў 10 разоў. Таму звычка — гэта маратон, а ня спрынт, і вам трэба разылічыць свае сілы, каб ня выдыхнуцца на паўдарогі.

**Разылічыце свае сілы.** Уявіце сабе, што фармаванне звычкі — гэта выцягванье буйной рыбы з вады. Тузанеце занадта моцна — лёска парвеца, прыслабіце — рыба заблытае лёску ў хмызах. Патрэбны аптымальны ўзроўень нагрузкі. Таму для зъменаў нам важна падтрымліваць усъядомленасць у працэсе, і фокус на мэту. Выдаткаваўшы ў пачатку больш увагі і сілаў на звычку, мы даможамся яе паўтарэння ў будучыні на аўтамаце. Трэба абраць правільны час для зъменаў, 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 гледжанья здароўя, такая пастаноўка мэт неэфектыўная 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 жыцця.** Таму слушна факусавацца на tym, каб стварыць систэму. Сыстэму харчаванья, якая будзе падтрымліваць здаровую структуру цела на працягу ўсяго жыцця, стварыць крыніцу заробку на доўгатэрміновую перспектыву, а ня проста зарабіць пэўную суму.

**Прызнайце праблему цалкам, усъядомце яе.** Калі чалавек адыходзіць ад прызнаньня, не бярэ на сябе адказнасць, то эфектыўнасць прыманых мер будзе нулявая. Так, можна прымусіць кагосці “зъмяніцца”, але ў гэтага чалавека зъявіцца агіда да вашых добрых намераў. Людзі спрабуюць пазъбегнуць ціску, адмаўляюць факты, выкарыстоўваюць разнастайныя ахоўныя мэханізмы псыхікі: часам аповед пра шкоду курэнья правакуе курыць больш. Многія людзі маюць фальшывую самаідэнтыфікацыю са сваімі звычкамі

і ня хочуць адмаўляцца ад іх, баючыся страціць “сябе”.

Таму так важны этап разважаньня — для ўсьведамлення таго, як на нас упłyваюць нашы звычкі і якія ў нас ёсьць памылкі адносна іх і сябе.

**Супраціў марны?** Навакольнае асяродзьдзе ўтрымлівае так шмат трывераў, што чалавек расходуе шмат сіл на супраціў. Часта перашкаджае і таксічнае сацыяльнае асяродзьдзе, у якім зъмены не прынятыя і не заахвочваюцца. Таму важна загадзя пралічыць, якія плюсы і мінусы вашых зъмен будуць ня толькі для вас, але і для навакольных. Зъмена асяродзьдзя ў такім выпадку — важны чыннік посьпеху. Калі асяродзьдзе вас не падтрымлівае, магчыма, давядзенца зъмяніць асяродзьдзе. Супраціў можа быць ня толькі на ўзору асяродзьдзя: ваши старыя звычкі будуць замінаць засваеню новых, чым мацнейшая старая звычка, тым складаней яе «перамагчы».

**Сумневы паралізуць.** Памятаеце прытчу пра сараканожку, якая не змагла хадзіць, калі яе папрасілі растлумачыць, як у яе атрымліваеца адначасова перастаўляць усе сорак ног? Многія людзі пачынаюць дзейнічаць у стане сумневаў і ваганьняў. Такая дваістасць розуму, калі вы быццам бы хochaце зъмяніцца, а нібы ўсё гэта чыннікі няўдачы. На этапе плянаванья разважайце колькі хochaце, 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 друганыя выгады ў вашым бягучым стане, таму магчымы самасабатаж.

**Тэорыя маленъкіх 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, няздолная нешта радыкальна зъмяніць. Ужо калі дыета, то цалкам новая ў самай жорсткай форме — мы вельмі схильны да скрайнасцяў. Але шлях да доўгатэрміновых зъменаў 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 праісьці столькі кіламетраў у дзень, то можаце штодня съягтаваць перамогу, пры гэтым ведаючы, што вы становіцесь бліжэй да сваёй мэты.

Штодзённыя перамогі заахвочваюць нас, замацоўваюць звычкі, дапамагаюць прапампоўваць сілу волі. Калі мы факусуемся на рашэнныні праблемы цалкам, гэта можа выклікаць адчуванье безнадзеінасьці, дэфіцыту рэурсаў, зъменшыць веру ў тое, што мы здольныя гэта зрабіць. Разбіўши задачу на простыя і развязальныя, мы пазбавімся гэтых думак. Напрыклад, многія людзі, хто адмаўляеца ад салодкага назаўжды, часцей за ўсё зрываюцца. А вось есьці салодкае празь дзень — прасцейшая ў выкананьні задача, якая дазволіць у два разы зьнізіць яго спажыванье, 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 зьдзяйсьняльная.**

Факусуйцеся на момантах посьпеху, і яны стануць каталізатарамі рэальных зъменаў. Навукоўцы высьветлілі, што самаадчуваючне прагрэсу, рухі наперад паліпшае стан чалавека, дапамагае яму заставацца больш прадуктыўным і захопленым. Толькі дзеяньне зъменіць самаацэнку і самаідэнтыфікацыю, а ня думкі: стаўце канкрэтныя ўчынкі вышэй за разумовыя практыкаваньні і сумнёвы. Пачынайце тыдзень з ударнага панядзелка, добры пачатак зарадзіць вас натхненнем і ўпэўненасцю на ўесь тыдзень наперад.

### Дысцыпліна, а не матывація

Адна з сур'ёзных памылак у выпрацоўцы звычак — гэта апірышча на матывацію. Людзі лічаць, што трэба шукаць ці чакаць асаблівага стану гатоўнасьці рабіць тое, што трэба. Але ж наш эмацыйны фон мяняеца ў залежнасьці ад мноства прычынаў, ад зьедзенай ежы да надвор'я за акном. Чаканьне матываціі запускае пракрастынацыю, калі людзі кідаюць пачатася толькі таму, што адчуваюць сябе “не прадуктыўнымі”, “ня ў тым настроі”, “не ў рэурсе”. «Накручваць» матывацію з дапамогай ролікаў на ютубе, кафэіну ці развязвальныхных кніг таксама дрэнная ідэя — гэты запал хутка выпараецца, пакіда-

ючы вас сам-насам зь навырашанымі праблемамі.

Правільны падыход — гэта развязвіаць у сабе дысцыпліну. Дысцыпліна — гэта дзеяньні незалежна ад вашага настрою, жаданья рабіць, пачуцьцяў, калі вы сканцэнтраваныя выключна на выніку.

Сутнасьць дысцыпліны — аддзяліць выкананыне канкрэтнай справы ад вашага бягучага самаадчуваючня, рабіць нешта, нават калі вы ня можаце гэтага рабіць.

Мозг увесы час назірае за вашымі дзеяннямі і складае пра вас меркаваныне ў залежнасьці ад таго, як вы паводзіцесь. Калі вы пачынаеце дзейніцаць съмела, то паступова пачынаеце і ўспрымаць сябе адважным. Такім чынам, спачатку дзеяньне — толькі потым пачуцьці, а не наадварот! Крытычна важна дзейніцаць у рэальным съвеце, а не блукаць у закутках свайго розуму, узіраючыся ў крывыя люстэркі перажываньняў і чаканьняў.

Факусуйцеся на мэтах, а не на самаадчуваючні. Не на тым, як добра сябе адчуць, а на тым, як лепш дасягнуць рэальнай мэты ў рэальнym съвеце.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачніце зъмяненіне звычкі з этапу разважаньняю і падрыхтоўкі.
2. Якая рэальная цэна зъмены? Ці гатовыя вы яе заплаціць?
3. Чаму не атрымлівалася рабіць гэта раней? Якія галоўныя перашкоды да выпрацоўкі новай звычкі вы бачыце і як іх пераадлець?

### 7. Этап разважаньняю і падрыхтоўкі: зъярыце рэсурсы для зъмены

«Выбірай найлепшае, а звычка зробіць яго прыемным», — казаў філёзаф Плутарх. На этапе разважаньняю і падрыхтоўкі важна ня толькі вывучыць цану і пагрозы, але і сабраць рэсурсы для зъмены. Уявіце сабе шалі, на адной чары якіх усе чыннікі, якія спрыяюць фармаванью новай звычкі, а на іншай — усё, што супраціўляеца. Чым больш у вас будзе ў першай чары, тым верагодней ваш посьпех. Важна загадзя падрыхтаваць усё, што вы можаце пакласыці ў першую чару, і прыбраць ці прадуманаць, як міні-

мізаваць узьдзеяньне зъмесціва другой чары.



**Часам літаральна дробязь можа качнүць шалі ў той ці іншы бок: напрыклад, у цяжкай сітуацыі 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 разуменяня спэцыфікі пастаноўкі правільных задач. Даведайцесь, якая бяспечная хуткасць пахудання, як хутка вы можаце вывучыць мову і да т. п. Паслухайце розных экспертаў, вывучыце разнастайныя кейсы. Апроч удалых гісторый ававязкова разгледзіце 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 на вельмі падабаецца, проста каб сфармаваць дакладнае ўражанье аб прадмете. Зъбярыце ня менш за 5–7 розных меркаванняў — ад скрайнасцяў 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 самарымус.** Пра недахоп волі многія гавораць, а яшчэ больш людзей блытаюць яе з самарымусам і спрабуюць намаганьнем прымусіць сябе нешта рабіць. Але гвалт над сабой можа разрэгуляваць працу лімбічнай сістэмы і прывесці да таго, што мы пачнём адчуваць агіду да таго, што рабім. Разважаючы і рыхтуючыся, адчуйце сваю волю да зъменаў, жаданье рэалізаваць свой патэнцыял. Не выпадкова я назваў кнігу “Воля да жыцця” — і мне хочацца, каб вашае жаданье быць здаровым ператварылася ў волю і дзеяньне!

Што такое воля “па-добрачу”? Гэта сэнс, які рэалізуецца тут і цяпер. Воля вынікае з вашай натуральнай схільнасці, цікаўнасці, любові і самарэалізацыі, гэта як арыстоталеўская энталепія — унутраная сіла, што патэнцыйна заключае ў сабе мэту і вынік. Або, як кажуць французы, “пустазельле селянін выпольвае фізyczнымі намаганьнямі, але пішаніца ўзыходзіць толькі з дапамогай сонца і вільгаці”. Воля зыходзіць з унутраных запатрабаванняў, а ня вонкавых стымулаў. Толькі та-

кая воля рабіць вас мацнейшымі, а не зъня-сільвае.

*«Воля вызваляе: такое сопряженое вученье пра волю і свободу», — так сказаў Заратустра.*

**Маніторынг.** Пачніце адсочваць свой зыходны стан, нічога пакуль не прадпрымаючы. Калі ваша мэта — зъмяніць харчаванье, то пачынайце весьці дзёньнік харчаванья з са-мага першага дня, калі вы хочаце пачаць трэніравацца — завядзіце дзёньнік штодзёнай актыўнасці. Назірайце за сабой і ву-чыцца заўважаць нават невялікія зъмены — усуядомленасць вельмі важная для засве-ненія звычкі. Навучыцесь адэкватна апісваць свае эмоцыі і цялесныя адчуванні — гэта дапамагае быць больш съядомымі і па-ляпшае фізычнае і псыхічнае здароўе.

Калі ведзяце дзёньнік, ававязкова рабіце яго “жывым”: падключайце зрок, слых, пах, органы пачуццяў. Пішице пра мінулае, сучаснасць і будучыню, пра іншых людзей, пра свае зада-ваннені і жаданні. Старайцеся зразумець свае ўчынкі і апісаць іх з розных пунктаў гле-джаннія.

**Абуджэнне эмоцыяў.** Зрабіце тэму сваёй новай звычкі больш эмацыйнай, кранальнай. Крытэрый — гэта мурасы па скуры! Чытайце гісторыі розных людзей, вазьміце мастацкую кнігу на гэтую тэму, знайдзіце фільмы. Зъбярыце крыніцы натхнення: фота, песьні, цытаты і да т. п. Затым нам трэба будзе перайсьці на ўнутраную матывацыю: практыкуючы практикаванні з «будучым я», які ўжо валодае патрэбнай вам звычкай, уста-люйце з сабой будучым эмацыйную сувязь, адчуйце гонар.

Для адных людзей лепш працуе пазітыўная матывацыя, а для іншых — нэгатыўная, гэта шмат у чым залежыць ад іх генэтыкі. Лепш выкарыстоўваць спалучэнне падыходаў: бізун і пернік, цягні-штурхай, морква съераду і мо-рква ззаду, — вам напэўна знаёмыя гэтыя воб-разы.

Для пазітыўнай матывацыі выпішыце ўсё тыя перавагі, якія дасць вам новая звычка. Для нэгатыўнай — усе тыя праблемы і пакуты, зь якімі вы сутыкнётесь, калі ня зъменіцесься. Нават калі гэта непрыемна, не сипя-шайцесь сканчаць — дайце болі затрымацца.

! Пазітыўная і нэгатыўная матывацыя для ўсіх працуе па-разнаму. Для многіх людзей толькі падзеньне на эмацыйнае дно зъяўляеца дастатковым стымулам для зьменаў.

Лёгкасць і ўхіленыне перашкодаў. Чым лягчэй вы можаце нешта зрабіць, тым імаверней вы гэта будзеце рабіць. Чым складанейшая заплянаваная справа, тым меншая імавернасць яе ажыццяўлення. Таму сфакусуйтесь на тым, як мінімізаваць марнаваныні часу, увагі, волі. Чым дакладнейшы ваш плян і менш магчымасцяў выбару, тым лепш. Чым больш спрыяльнае асяродзьдзе для выкананья справы, тым лепш.

Палягчайце звычку любымі способамі: калі ежа, то можна купіць дзённы рацыён у службе дастаўкі. Калі фітнэс, то выбрайце трэнера і найбліжэйшую да дома залу. Калі гатаваныне, то калекцыянуйце простыя рэцэпты і напоўніце лядоўню 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 перадольваць. Напрыклад, чым вы заменіце прабежку, калі будзе дождж? Прадумайце розныя сцэнары 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.

Даследаваныні паказалі, што, калі на кухні снэкі і прысмакі схаваць у непранікальныя скрынкі і разымасціць унізе, а карысныя прадукты — у празрыстыя, на ўзоруні вачэй, то людзі аўтаматычна ядуць больш карыснага.

Часта прычынай няўдачы ўкараненіння прывычкі зъяўляеца адсутнасць тэхнічных навыкаў. Калі вы ўмееце правільна прысядаць, валодаецце тэхнікай бегу, умееце гатаўца, навучаны антыстрэсавага тэхнікам, то ўжываць іх прасцей і прыемней. Падумайце, якія навыкі вам важныя ў авалоданыні звычакай і заплянуйце, як іх асвоіць: практичныя ўрокі кулінарыі, пастаноўка тэхнікі з інструктарамі і да т. п.

**Выбар ключавой звычкі.** Ключавая звычка — гэта тая, якая, акрамя свайго прамога ўплыву, аказвае трансфармоўнае ўздзеяньне

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 адбываеца аўтаматычна, без прымусу.

Пачаўшы падлік фінансаў, людзі аўтаматычна трацяць менш, а працаўца пачынаюць больш прадуктыўна. Збіраючыся раз у дзень на сямейны съяданак, абед ці вячэр, сямейнікі паляпшаюць адносіны міжсобу, а дзеці ў такіх сем'ях пачынаюць лепш вучыцца і адчуваць сябе больш упэўнена. Ключавая звычка можа быць невялікай, але яна працуе як каталізатор: старанна запраўляючы пасыцелю 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 дзеяньне, сабраўшы групу падтрымкі — гэта могуць быць як дасьведчаныя сябры, да якіх вы можаце звязацца па мэнтарства, так і інтэрнэт-супольнасць. Запрасіце іх паўдзельнічаць у вашым маратоне па выпрацоўцы звычакі, растлумачце, якая дапамога вам патрэбная. Хтосьці можа падтрымаць вас эмацыйна, іншыя падзеляцца важнай інфармацыяй або дадуць карысную параду.

! Абавязкова дайце справаздачу аб прагрэсе сваёй групе падтрымкы.

Пры гэтым ня варта ўсім казаць аб сваіх пачынанінях, бо ёсьць шмат таксічных людзей, якія будуць імкнуцца абясцэніць ваншы дзеяньні. У цэлым я раю менш абмяркоўваць зь сябрамі пляны, і больш — канкрэтныя дзеяньні.

Публічнае абавязацельства, тэкстывы і фотасправаздачы ў сацсетках — гэта магутны інструмент матывацыі для многіх людзей. Дапаможныя ўзаемадносіны — 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 самарэалізавальнага прадказаньня, а вы, адчуваючы падтрымку, імкніцца апраўдаць іх чаканыні і паказваеце рэальнага посьпехі.

Карысныя і групы абмену досьведам, рэальнага ці віртуальнага. Часам людзі лічаць сваю праблему ўнікальнай, звязанай з асаблівасцю асобы: "У мяне не атрымалася, тады што я такі", — але вывучэнніе досьведу іншых людзей паказвае, што многія сутыкаюцца з такой жа праблемай, яна не зьяўляецца асабістага вашай. Гэта дапамагае ўспрымаць яе як тэхнічную і стымулую шукаць алгарытм для яе рашэння, выкарыстоўваючы досьвед асяродзьдзя.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія рэсурсы ў вас ёсьць для выпрацоўкі звычкі?
2. Ці ёсьць у вас эмацыйны зарад на новую звычку? Ці натхніе яна вас?
3. Якая звычка для вас зьяўляеца ключавой?

## 8. Спакушэнніе мозгу

Напэўна, многія людзі сутыкаліся з тым, што яны быццам бы хоцуць зъмяніцца або пачаць нешта рабіць, але «галавой», а не «сэрцам». Нічога не адбываецца менавіта тады, што кагнітыўнае жаданьне, разуменіе праблемы не прыводзіць да дзеяння. Энэргія для дзеяння нараджаецца ў падкоркавых дафамінавых цэнтрах. Калі мы сапраўды хочам нешта зрабіць, наша ўвага сфакусаваная на прадмече жарсыці, мы думаем і рухаемся толькі да яго, нішто ня можа нас адцягнуць або спыніць. Таму хачу расказаць аб выпрацоўцы звычак "зь любові". Для таго каб не паглыбляцца ў нэўрабіялягічныя нэтры, я спрошчана разъбяру ўзаемадзеянніе прэфрантальнай кары мозгу (аналіз, воля, самапрымус, самакрытыка, тармажэнніе) і дафамінавую сістэму (цяга, прыхільнасць, агіда і да т. п.).

Прынцып «зь любові». Для доўгатэрміновага посьпеху важна любіць тое, што тыробіш. Гучыць гэта проста, але, як мы ўсе ведаем, любоў — штука складаная, а пасыль прымусу застаецца толькі агіда: бацькі, што запіхваюць брокалі ў дзяцей, якія плачуюць,

не даб'юцца ад іх любові да здаровага харчаваньня.

«Сілаю ня быць мілаю», кажа народная мудрасць, а Марк Твэн скептычна заўважаў, што «адзіны спосаб захаваць здароўе — есьці 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: прыцягненьне, камфорт, самаідэнтыфікацыя. Такім чынам, паехалі.

### Прыцягненьне

На гэтым этапе знайдзіце тое, што прыцягвае ўвагу, дражніць, чапляе. Звычайна гэта чыннікі, звязаныя са значнасцю: падумайце, як новая звычка зробіць вас багацей, прыгажэй, энэргічней і павысіць ваш статус у вачах іншых людзей, чаму гэта так крута і важна. Напрыклад, магчымасць бліснуць красамоўем перад іншымі можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы. Ператварайце практику ва ўзнагароду: прыгожа апранайцесь, калі практикуеце звычку, вывучыце любімую песню на замежнай мове ці сыграйце хіт свайго юнацтва, калі вучыцеся граць на інструменте. 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 лёгкасці і спантаннасці — так вы можаце неўзаметку ўцягнуцца і далей займацца без прымусу. Як новая звычка палепшиць 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 стварэнніе эмацыйнага камфорту. Тут важная эмацыйная бясьпека: дзейнічайце натуральна і кангруэнтна, упэўнена асвойвайце звычку ў камфортных умовах, дзе вам можна спрабаваць, памыляцца, выпраўляцца. Часта людзям цяжка ўт-

рымліваць здаровыя звычкі, калі яны сутыкаюцца з кпінамі навакольных, няхай гэта будзе заняткі спортам ці паходаньне. Група падтрымкі, камфорктнае асяродзьдзе важныя, каб мы маглі сфакусавацца на звычцы, а не турбаваліся аб тым, што пра нас падумаюць навакольныя.

### Самаідэнтыфікацыя

На трэцім этапе, калі ўзынікае дафамінавая цяга, звычка пачынае вас прыцягваць, вы думаецце і прадчуваеце яе, — тут адбываеца самаідэнтыфікацыя зь ёй, зыліцьцё — вы ўжо бачыце сябе як чалавека, які валодае ёй. Самаідэнтыфікацыя са звычкай дазваляе вам залучыць яе ў свае асабістывя межы, вы ўспрымаеце яе як свой уласны стандарт. Ця пер 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 спортом, не ўяўляеце сябе бяз гэтага.

Як і ў любых адносінах, заахвочвайце ў сабе добрае да сябе стаўленыне, а дрэннае — спыняйце. Спакушэнье мозгу — гэта заўсёды эмацыйная, а не рацыянальная праца. Можна доўга пераконваць сябе лягічнымі аргументамі, як у выпадку шлюбу па разыліку, але гэта не прывядзе да кахрання. Прымушаючы сябе, мы можам справакаваць сітуацыю, 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 эмоцый, мозг заўсёды прыдумае, як іх рацыяналізаваць.

Дасьледаваныні 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 реч, — то вы будзеце рабіць гэта з задавальненнем.

Для таго каб захоўваць эмацыйны камфоркт, важна пазъбягаць нуды ці занадта моцнай стомленасці. Як назойлівасць у заліцаньні можа лёгка спудзіць аб'ект вашай увагі, так і ў новым распачынаньні не захапляйцеся адразу занадта моцна. Займайцеся да таго

моманту, пакуль ёсьць цікавасць. Як толькі яна згасла ці пачала зыніжацца, спыняйце: важна скончыць на ўздыме! Варта нават штучна абмяжоўваць час трэніроўкі, заканчваць на яркай эмоцыі і зь невялікім шкадаваньнем: маўляў, эх, недатрэніў! Няхай ваша практика будзе як флірт — лёгкая, рамантычная, выпадковая і з вар'яцінай. Не зазірайце ў будучыню, бегайце ці займайцеся сёньня, а не пажыцьцёва. Практикуйце разнастайнасць, розныя сцэнары, рознае адзеньне. Прыдумайце маршрут бегу для кожнага дня, майку для нядзелі, дайце імёны сваім гірам, красоўкам, ноўтбуку або ручцы. Творчасць і креатыўнасць заўсёды прыцягваюць увагу: нам патрэбная цікавасць, а ня лёгіка!

*Нудна гуляць? Прайдзіце ці прабяжыце гэтыя сто мэтраў як Чабурашка, як Чаплін, як чабурэк — дайце волю ўяўленыню, каб выпрабаваць эмоцыі.*

Вельмі часта наша “ня хочацца” — гэта не сапраўднае нежаданьне, а фрустрацыя, калі мы ў выніку няўдалага досьведу або ў страху пацярпець няўдачу забараняе сабе адчуваць задавальненіне ад чаго-небудзь, падманваем сябе і распавядаем сабе байку пра “зялёны вінаград”. Таму не паддавайцеся на ілюзорную самадастатковасць: насамрэч усім людзям ідзе на карысць добрая фігура, здаровы сон, прыемная кампанія, высокі даход.

Оптымум матывацый, або Не перадушыце цікавасць. Залішняя зацыкленасць і залішне высокі ўзровень узрушанасці могуць пагарашаць нашу прадуктыўнасць і замінаць засваенiu звычкі.

*Навукоўцы Робэрт Еркс і Джон Додсан ў 1908 годзе ўсталявалі: для таго каб навучыць жывёл праходзіць лябірінт, найбольш спрыяльнай зьяўляеца сярэдняя інтэнсіўнасць матывацый. Дасьледаваныні людзей паказалі такую ж заканамернасць: слабая матывація недастатковая для посьпеху, але і залішняя школьнай, паколькі спараджае непатрэбнае ўзбуджэнне і стрэс. Закон Еркса-Додсана абвяшчае, што існуе оптымум матывацый, які можна ўсталяваць экспэрыментальна. Для задач рознай цяжкасці максімальная рэзультатыўнасць дасягаеца: для складаных задач пры слабай матываціі (2-3 балы па 10-балтнай шкале), для сярэдніх — пры сярэдній (каля 5) і простых — пры высокай (7-8 і нават вышэй).*

**!** Гаворачы аб здароўі, важна казаць аб сіле і жарсыці, а вось усякая іпахондрыя зусім не сексуальная.

Карысна зъменшыць важнасць таго, чым вы займаецеся: пасъмяцца зь сябе, выпусьціць пару, зъменшыць ціск. Я як лекар люблю мэдыцынскі гумар, хаця ён можа здацца грубым, але гэта эфектыўны спосаб пазъбегнуць выгараньня.

Дафамінавае прэкандыцыяnavаньне. Як ужо гаварылася вышэй, за нашу ўвагу канкуруе мноства стымулаў. Самы просты спосаб сфакусаваць увагу на звычцы — гэта абмежаваць канкуруючыя стымулы. Калі хочаце есьці паспраўднаму, то і качан капусты здацца вам асалодай у адсутнасці іншых крыніц ежы. Калі вы практикуеце ўмеранасть, пазъбягаете залішняй дафамінавая стымуляцыі, звычайнія рэчы будуць для вас прывабнейшыя.

Гэта рэцэпт аднага вядомага пісьменніка — калі ён не хацеў пісаць, то замыкаўся ў пакой, дзе нічога няма, акрамя паперы і асадкі. Ну да работала сваю справу — рана ці позна цікаваць вярталася.

Пра шчасльіве каханье вершаў ня пішуць, бо ўсе сілы сыходзяць на само каханье. Устрыйманьне дапаможа вам сублімаваць увагу і энэргію, распаліць агонь матывацый. Стварыце сабе “голад”, абмяжуйце час на звычку, тады яна стане задавальненінем сама па сабе.

Біяхакінг самаідэнтыфікацыі. Дасьведчаныя спакуснікі ведаюць, што ваш бягучы эмачыйны стан праецыруеца на тое, што вы рабіце. Калі вы ў добрым настроі, то музыка і ежа, якую вы слухаеце і ясьце, пададуцца вам прыемнымі і смачнымі. Мозг прымае рашэнні і рабіць высновы, назіраючы за вашай фізіялёгіяй. Калі мы займаемся нечым і нам добра, то мозг лічыць, што ў нас даэтага ёсьць здольнасць.

Таму, калі вы створыце аптымальныя ўмовы для выпрацоўкі звычкі, вам будзе нашмат прыемней ёй займацца.

Зъмяняючы дзеяньне, зъмяняем самаідэнтыфікацыю: калі нам даецца нешта лёгка, значыць, мы таленавітая ў гэтым; калі мы рабім нешта без прыомусу, дык гэта важна для нас; калі нам лёгка на чымсьці сфакусавацца, мозг лічыць, што гэтая тэма нам цікавая. Прыйемныя адчуваньні становяцца базай для здольнасцяў. Гэта датычыцца і са-

маідэнтыфікацыі: мы лічым сябе тым, што мы рабім з задавальненінем.

*Хочаце адчуць уцягнутасць у нейкую тэму? Выступіце з публічнай прамовай наконт гэтага, і вы адчуцеце, як зъмянілася ваша стаўленне.*

Тыповай ілюстрацыяй зъяўляеца прыклад прэзідэнта Бэнджаміна Франкліна, які ператварыў свайго ворага ў сябра, папрасіўшы ў таго пачытаць рэдкую кнігу. Той пагадзіўся — і парадаксальным чынам яго варожаць зьнікла. Чаму? Мозг мяняе ацэнкі, грунтуючыся 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. Примерце звычку як частку сваёй асобы. Ці падабаецеся вы сабе, калі гэта рабіце? Примерце шкодныя звычкі да сябе, ці падабаецеся вы сабе, калі іх рабіце?

### 9. Этап плянаваньня

Такім чынам, пасъля таго як вы высыпелі, старанна абдумалі звычку, сабралі неабходныя для яе реалізацыі інфармацыйныя, эмачыйныя, матывацыйныя, сацыяльныя рэсурсы, прыходзіць час скласці канкрэтныя пляні перайсьці да дзеяньняў. Наперад, преч з пасткі пэрфэкцыянізму і хранічных разважаньняў!

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 замахнуща.

Цяпер, калі вы прааналізавалі і сабралі ўсе свае рэсурсы, вы можаце адчуць упэўненасць. У вас ёсьць рэсурсы для зъмены, зараз вам трэба скласці добры плян дасягнення мэты. Плянаваньне дапаможа вам дакладна прытрымлівацца вызначанага маршруту, трymаць навідавоку ўсе магчымасці, пры павелічэнні стрэсу мець адыходныя шляхі на загадзя прадуманыя «ўмацаваньні», і пазъбягаете самасабатажу.

## Фізыялягічна адэкватная мэта

Ёсьць стандартныя крытэры правільнай мэты — гэта мадэль SMART-мэты.

**Specific** (канкрэтная): якім вы будзеце праз 90 дзён, характарыстыкі вашых паводзінаў, а не адчуваньняў.

**Measurable** (вымерная): адназначныя канкрэтныя вызначэнні на фактах, а не ацэнках. Напрыклад, сантымэтры ці вага, сілавыя паказнікі ці глыбіня сну.

**Achievable** (дасягальная): хуткасць дасягнення здаровых звычак залежыць ад вашага зыходнага стану, крыху ніжэй разъбяром 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 дзеяньяў.

*Ваш плян павінен быць сфармаваны максімальна канкрэтна. Што я буду рабіць? Падыгравацца на турніку ў калідоры. Як? Да адмовы. Калі? Кожны раз, калі я зьбіраюся зайсьці 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 фізыялягічных працэсau ёсьць свае хуткасці зъмены, зададзеныя як інды-відуальнай генэтыкай, так і зыходнымі станам. Існуе свая хуткасць росту цягліцаў — яна адрозніваецца ў мужчынаў і ў жанчынаў і залежыць ад узроўню тэстастэрону, тэхнікі, харчаваньня, сну і іншых чыннікаў. Бясьпечная хуткасць паходання вар'іруеца ў дыяпазоне 0,5–1 кг у тыдзень, не хутчэй. Больш высокія хуткасці небясьпечныя сур'ёзнымі пабочнымі эфектамі для здароўя, рызыкай хуткага набору вагі (эфект рыкашэту, эфект ё-ё) пры спыненых дыеты, гарманальнымі парушэннямі (парушэнне мэнструальнага цыклу і да т. п.), дэпрэсіямі, астэрапозам.

Чым вышэй ваша зыходная вага, тым хутчэй вы станеце худнець, а вось апошнія 5 кг будуть сыходзіць павольней. Калі ў вас ужо разъвітая цяглічная маса, то прагрэсаваць вы будзеце павольней, чым навічок, толькі што прыйшоў у залу.

Прырост фізычнай нагрузкі трэба рабіць ня больш, чым на 5–10% у тыдзень, каб пазъбегнуць залішняй нагрузкі і адсочваць

сваю хуткасць аднаўлення. На стабілізацыю псыхічнага стану і выхаду з дэпрэсіі таксама патрабуецца час, бо працэс нэўрапластычнасці не так хуткі. Нават калі вы зъмянілі свой лад жыцця, не чакайце імгненных вынікаў. Бо для таго, каб аднавіць адчувальнасць тканін да інсуліну, да лептыну, аднавіць адчувальнасць дафамінавых рэцептараў, якія вы спалілі «лёгкім» дафамінам, — на ўсё гэта патрабуюцца месяцы.

## Ацаніце свае сілы

Мы, людзі, часта пераацэньваем і зыходныі стан свайго здароўя, і свае сілы: нам здаецца, што зъмяніць сваю штодзённую руціну вельмі лёгка, але гэта ня так.

*Дасыледаваны паказваюць, што людзі на 40–80% пераацэньваюць узровень сваёй фізычнай актыўнасці, да 30–40% прыніжаюць спажываны каляраж, ня могуць правільна падлічыць колькасць прыёмаў ежы ў дзень, недаацэньваюць праведзены ў смартфоне час, якасць адносін зь іншымі, неадэкватна ацэніваюць свае фінансавыя вытраты і працоўныя навыкі.*

Для цікавасці, спытайце ў тых, хто добра вас ведае, пацягнене вы такое зъмяненне ці не, і сумуйце іх адказы. Варта адзначыць, што звычайна мы займаемся слабей, калі няма выразнага вонкавага кантролю. Присутнісць трэнера прымушае нас мацней выкладвацца. Аб'ектыўнайце вашыя звычкі ў лічбах, бо калі няма іх росту, то няма і прагрэсу.

Для таго каб ацаніць рэалістычнасць, вы можаце спытаць у розных спэцыялістаў, на сколькі верагодна ў вашым выпадку дасягнуць нейкай мэты за нейкі час. Супаставіўшы розныя адказы, вы атрымаеце шчырую карціну.

Запішыце плян. Не трymайце ўсё ў галаве, завядзіце тэчку для кожнай звычкі. Вы заўсёды можаце звязацца да яе, каб асьвяжыць матывацыю. Захоўвайце ў пісмовым выглядзе мэту і падмэты, плюсы і мінусы зъмены, станоўчую і адмоўную матывацыю, трывегры, съпіс удзельнікаў вашай групы падтрымкі, магчымыя сцэнары і плян па пераадленаўні магчымых няўдач. Няхай тут жа будзе ўсё, што вас матывае: выявы, тэкст абавязацельства перад сабой, ілюстрацыі, цытаты і любыя іншыя крыніцы натхнення. Вы павінны, як дасыведчаны казанова, «закружыць галаву» свайму мозгу новай звыч-

кай, каб ён у яе закахаўся і ня змог пярэчыць зъменам.

Нягледзячы на ўсеагульны скепсіс наконт навагодніх абяцаньняў, асаблівы пачатак важны для звычкі. Няхай гэта будзе асаблівы дзень і асаблівы першы тыдзень пачатку новай звычкі.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ёсьць у вас канкрэтная мэта для фармаванья звычкі?
2. Ці фізыялягічная мэта? Ці стане ў вас на яе рэурсаў?
3. Ці ёсьць у вас плян у пісьмовым дэталізаваным выглядзе?

### 10. Прынцып маленъкіх мэтаў

Штодзённыя перамогі вельмі важныя для паспяховага старту, калі вы выпрацоўваце звычку. Але што рабіць, калі фінальная мэта далёка, а перамогі і натхнен'не патрэбныя ўжо сёньня? Як гаварылася вышэй, для гэтага трэба глябальную мэту разьбіць на падмэты.



**Маленъкія мэты** — гэта выкананыне пунктаў па чарзе, у адпаведнасці з плянам, прычым ня ў поўным аб'ёме, стрымліваючы свой энтузіязм. Многіх людзей маленъкія мэты ня моцна натхняюць, таму адначасова трymайце ў розуме сваю глябальную мэту і разглядайце маленъкія мэты як крокі да вялікай.

Выбірайце тыя маленъкія мэты, якія простыя ў выкананьні і даюць найбольшую аддачу, напрыклад, пачынайце харчаванье не з радыкальнай зъмены дыеты, а з рэгулярнага здаровага съяданку. Гэта праста заплянаваць, праста ажыцьцявіць — але эфект вялікі.

Яшчэ раз падкрэслю, што менавіта «ранішнія» звычкі зараджаюць энэргію і матываюць на цэлы дзень наперад.

Сапраўдная маленъкія мэта здаецца настолькі лёгкай, што яе прасцьцей зрабіць, чым не зрабіць. Я часам чую ад кліентаў, што ў іх няма часу на практикаваньні, і пытаю, ці ёсьць у іх 5 хвілінаў раніцай. Яшчэ ніхто не адказаў, што не можа вылучыць сабе 5 хвілінаў. Маленъкія мэты ператвараюцца ў маленъкія звычкі. Як кропля точыць ка-

мень, яны павольна, але дакладна разгортваюць ваш лад жыцьця ў правільным кірунку.

Пасълядоўнасць мэтаў трэба выбіраць, зыходзячы з плянаванай глябальнай мэты. Калі ваша мэта — сілавыя віды спорту, то спачатку важна асвойваць тэхніку з пустымі грыфамі і ўмацоўваць мышцы кара. Калі гэта харчаванье, то можна навучыцца гатаўца некалькі базавых страваў. Сабраліся бегчы маратон? Пачніце з вызначэння пульсавых зон. Ацаніце, якіх вам навыкаў бракуе. Гэта вельмі важна, каб не было расчараўвання на стадыі актыўнага дзеяння. І так, на гэтым этапе вы можаце эксперыментаваць: зрабіць «азнамленчыя» спробы, наведаўшы адкрытыя заняткі моўнай школы або паспрабаваўшы розныя віды трэніровак. Існуюць дзясяткі розных відаў заняткаў, трэніровак, школ, сыстэмай мэдытациі і стрэсаўстойлівасці, клубаў бегу, спартыўных сэкцыяў — паспрабуйце розныя, абырыце тое, што падабаецца, і тое, што зручна.

### Не спусташайцеся на першым этапе

Пасъля таго, як разьбілі вялікую мэту на дробныя, зъменышыце нагрузкі яшчэ мацней. У самым пачатку наша задача трэніраваць звычку да звычкі, штодня выконваючы на мечанае. І сачыць за tym, каб ня вычарпацца, інакш мы страдзім смак да мэты. Маленъкія мэты ня толькі забяспечваюць нам паток штодзённых перамог, але і дапамагаюць структураваць час, даюць пачуцьцё руху наперад. Плянуйце звычку на абмежаваны час — няхай гэта будзе тыдзень здаровага харчаванья 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 факусавацца 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 тысячай кроکаў яна наблізілася.

**Мінімальнае выкананыне заданыня.** Які са мінімальны посыпех прынясе карысць 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 падцягванье. Няма жаданьня бегчы па стадыёне? Пастаўце мінімальны плян пешшу прайсыці адно кола. Важна шукаць і ўжываць усё, што можа прынесыці задавальненіне 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 простирыя. Спрашчаць мэту мы можам рознымі спосабамі, зьніжаючы нагрузку, вытрату часу, сіл, грошай, увагі і да т. п. Напрыклад, 20 хвілін практыкаванья дома, а не доўгая дарога ў залу. Палягчэнне рутыны: ад гатовага рацыёну да сабранай у залу торбы спрашчае задачу, зъмяншайце «трэньне» і хай усё ідзе як па маслье. Іншы спосаб — падвышаць здольнасць рабіць нешта. Калі задача даведзена да аўтаматызму, то мы лёгка робім яе нават стомленыя і галодныя. Спрасьціць мэты мы можам, калі ўпляцём іх у свой рэжым дня: зручна, калі вы групуеце карысныя звычкі, выконваючы іх пасълядоўна ва ўсталяваны час. Так лёгка можна згрупаваць свае ранішнія і вечаровыя звычкі ў ланцуг пасълядоўных дзеянньняў: зарадка — душ — мэдытация — съняданак і да т. п.

Аптымальны час і месца. Узровень нашай энэргіі вагаецца ў залежнасці ад часу дня, узроўня стрэсу, месцы, асяродзьдзя і да т. п. Як хвалі, так і наша энэргія вагаецца, а значыць і мяніеца верагоднасць дзеянья. Важна выбіраць аптымальны момант для засваенія 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 перыяды, калі ў вас нараджаецца жаданьне прытрымлівацца звычкі, якую вы выпрацоўваеце.

Падсумоўваючы невялікія звычкі, мы павялічваем хуткасць і маштаб зъменаў. Гвалтуючы і прымушаючы сябе, мы будзем сабатаваць свае ж дзеяньні, крытыкаваць, ненавідзець сябе і кідаць пачатае, тым самым толькі разъвіваючы вывучаную бездапаможнасць. Кожная маленькая звычка можа стаць вашым трамплінам, каталізаторам зъменаў. Паверыўшы ў сябе, у сваю здольнасць мяніцца, вы з большай упэўненасцю

цю возьмечеся і за больш амбітныя мэты, бо цяпер у вас ёсьць гісторыя посьпеху.

### Пытаныні і заданыні

1. Разъбіце мэту на маленькія і простирыя крокі і запішыце іх.
2. Якое мінімальнае дзеяньне трэба выканаць для падтрымання звычкі?
3. Якое ідэальнае месца і час для вашай звычкі?

## 11. Парадокс забаронаў

«Хто магутны? Той, хто можа перамагаць свае благія звычкі», — сцьвярджаў 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 эффект і прывесьці да зрываў, бо “забаронены плод салодкі”. Важна пазъбягаць крайнасцяў ня толькі ў пастаноўцы глабальных мэт “пачаць з панядзелка”, але і ў забаронах. Пры залежнасцях, чым мацней мы пазъбягаем спакусы, тым больш пра яго думаем і тым мацней яно нас прыцягвае — гэта называецца “фэномэн інкубациі”. Бо, як трапна заўважана, “адмова ад прадмета жаданьняў без адмовы ад саміх жаданьняў бясплодная”.



Мэта — не забараняць сабе нешта рабіць, употай марачы аб гэтым, а зрабіць прадмет жаданьня 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 заняцца спортам — жаданьне ўпасціці на канапу. Ня варта ўвесы час выціскаць з галавы думкі аб тым, што вы ня хочаце рабіць, інакш можа спрацаваць “эффект бумеранга”: чым мацней мы гонім гэтыя думкі, тым большую ўладу над намі яны атрымліваюць. Практыка ўсьвядомленасці дапамагае дамагацца зьніжэння інтэнсіўнасці гэтих думак нерэагаваньнем.

Добра дапамагае і любое адцягненіне — ад зносінаў да гульні. Тэтыры і планка — выдат-

ныя спосабы цалкам пераключыць вашу ўвагу, гэтак жа як і гумар.

Кажуць, што змагацца са шкоднымі звычкамі лягчэй, калі сябруеш з карыснымі. Таму для зыніжэння цягі выкарыстоўвайце прынцып канкурэнцыі стымулаў. Напрыклад, калі вас адольваюць думкі аб ежы, нагадайце сабе, што ежа — гэта не галоўнае ў жыцці, і сфакусуйцесь на tym, што сапраўды для вас важна. Калі поўная адмова ад чагосьці цяжкая, то выкарыстоўвайце парадкаваныне: цукар празь дзень, затым празь дзень па съянках, затым два разы на тыдзень на съянданак. Пры гэтым, калі вы ўсталявалі выразны рэжым, то важна есьці салодкае, нават калі ня хочацца. Так вы разарвяце сувязь паміж жаданьнем і дзеяньнем, зрабіўшы салодкае рутынай, сумнай і недафамінавай.

### Факусавацца на станоўчых мэтах, а не на забароне адмоўных

Напрыклад, здаровае харчаваныне прадугледжвае шэраг абмежаваньняў пэўных прадуктаў. З аднаго боку, гэта дзейсны спосаб палепшиць здароўе, але з другога — у абмежаваньняў і забарон ёсьць шэраг пабочных псыхалягічных эфектаў, якія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве могуць прывесці да пагаршэння здароўя. Дыеты, якія ствараюць рэзкі дэфіцыт калёрыяў, павялічваюць апэтыт і харчовую няўпэўненасць. Гэта прыводзіць да іх неэфектыўнасці. Жорсткія харчовыя забароны ўспрымаюцца мозгам як абмежаваныне доступу да ежы, што павялічвае ўзвареніе хранічнага стрэсу. Абмежавальныя дыеты зьяўляюцца прамой прычынай набору вагі: чым часцей вы садзіцесь на дыету, чым больш кілаграм на ёй губляецце, тым вышэй рызыка атлусыценні ў доўгатэрміновай пэрспэктыве.

У параўнаньні з тымі, хто ніколі не “садзіўся на дыету”, рызыка атлусыценні павялічваецца ў 1,9 разы для тых, у каго быў адзін дыет-падыход у год, у 2,9 разы, у каго дзіве і больш спробы схуднечці, і у 3,2 разы — хто заўсёды на дыете. “Але, можа быць, гэта ўсё праклятая генетыка”, — усклікніце вы!? На жаль, даследаваныне блізьнят паказала, што, чым больш у чалавека дыетычных эпізодаў у жыцці (ваганьні вагі больш чым на 5 кг), тым вышэй у яго маса цела.

З пункту гледжаньня мозгу, забарона дзейнічае вельмі інгатыўна. На прыкладзе дафаміну гэта патройны эфект:

1. Вы пазбаўляеце сябе дафаміну: высока-каларыйныя рэчывы, важныя для выжывання.

2. Вы марнуеце дафамін, каб супраціўляцца спакусе: выкарыстаныне сілы волі для прошідзеяньня хутка расходуе энэргію прэфронтальнай кары.

3. Вы зъмяняеце сваё стаўленіне да прадукту, падвышаеце яго дафамінавую «важнасць».

Фіксацыя і забароны прыводзяць да того, што прадукт ці працэс становіща больш “важным”, а яго атрыманьне ці забарона прыводзяць да большага павышэння або зыніжэння дафаміну. Бо чым мацней вы забараняеце ці дэмантізуеце нешта, тым больш вытрачаеце рэурсаў увагі і волі. Абмежавальныя харчовыя паводзіны часта звязаныя з дэпрэсіяй, ніzkай самаацэнкай, меншым самакантролем і няўменынем распазнаваць свае эмоцыі. Замест эмоцыяў людзі пачынаюць кантролюваць ежу, але гэта не працуе.



Акрамя ігнараваньня доўгатэрміновых наступстваў, ёсьць два распаўсюджаныя парушэнні, якія павялічваюць рызыкі абмежавальных харчовых паводзінаў, — гэта пачуцьцё віны і парушэнні вобразу цела.

Пачуцьцё віны. О, як хочацца абрываць на сябе праведны гнеў за харчовае адступленіе! Але ўстрымайцесь! Чым больш пачуцьцё віны, тым горш харчовыя паводзіны. Пара-даксальна, але пры гэтым і больш задавальненія: напамін пра пачуцьцё віны павялічвае задавальненіне ад цукерак, калі ўспомніць пра рызыку дыябету, то слодыч робіцца яшчэ смачнейшай. А прагляд фіtnес-часопіса за паглынаньнем торта робіць кайф проста незабыўным. У гэтым выпадку я раю весьці дзённік памылак, а не насалоджвацца сваімі адступленіямі.

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 абмежаваньняў і нават пагаршае кагнітыўныя здольнасці. Зда-

ровай стратэгіяй будзе стварэньне звычак, рэжыму харчаваньня, межаў. Важна парадкаваць, а ня сълепа забараняць.

У цэлым, у адносінах да здароўя ёсьць дзве розныя стратэгіі. Першая — гэта канцепцыя зыніжэнья рызык, калі мы цалкам ухіляем прычынны фактар. Другая — гэта канцепцыя зыніжэнья шкоды, калі мы зьнейкіх прычынаў ня можам лікідаваць фактары рызыкі (бруднае паветра мегаполіса, дзе вы робіце кар'еру), але можам зъменішыць шкодныя наступствы, замяніць небяспечныя паводзіны на больш здаровыя ў адносінах да фактару рызыкі. Гэта значыць, прызнаючы непазыбежнасць шкоды, мы зъмяячаем яе і перадухілем шкодныя наступствы.

Напрыклад — бескампрамісная барацьба з наркотыкамі і рост інфікаваньня ВІЧ. Наркманы баяцца паліцыі і не зъвяртаюцца 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 пропануюць 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 зъмяяччаць шкоду, а толькі затым дас্পяваць да адмовы. Найлепшым спосабам будзе той, якога вам прасьцей прытрымвацца на працягу доўгага часу.

## Пытаныні і заданыні

1. Выкарыстоўвайце парадкованьне замест жорсткіх забаронаў.
2. Абмякоўвайце сябе на кароткія тэрміны.
3. Жартуйце зь сябе і сваіх звычак!

## 12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода

Цыкл дзеяньня складаецца з трох асноўных элемэнтаў — трывера (тое, што ініцыяе дзеяньне), рутыны (канкрэтна дзеяньняў па звычцы) і узнагароды (тое, што вы атрымліваеце ў фінале). Для таго каб эфектыўна ўкараняць карысныя звычкі і пазбаўляцца шкодных, важна разумець іх структуру. Напрыклад, калі трывера няма, то і дзеяньне не адбываецца. Для выпрацоўкі рэакцыі на

трывера неабязвязкова быць чалавекам — прыучаць і дрэсіраваць можна самых розных жывых істот. Напрыклад, пасля стрэсу вы адчуле сябе пакрыўдженым (пачуцьцё крыўды — трывер), заядаеце крыўду каўбасой (сама звычка), атрымліваеце ўзнагароду (набываючы страўнік, адчуваеце палёгку і дрымотнасць).

## Трыгер

Нават калі вы поўныя сіл і жаданыні дзеяньніцаць, можа здарыцца так, што нічога не адбудзецца. Бо для пачатку руху, як мы ведаєм з фізыкі, патрэбен штуршок. Часта мы як куля — быццам бы стрэльба спраўная, порах сухі, але нікто не націснуў на спускавы кручок, і куля засталася на месцы.



Для фармаваньня звычкі вельмі важным зьяўлецца ўсталяванье адпаведнага трывера, або пускавой падзеі. Калі вы страціце трывер, то можаце страціць і звычку.

*Напрыклад, раней вы выбіраліся на прабежку пасля званка ці паведамленыні сябра. Сябар перастаў бегаць і пісаць вам — і вы можаце страціць звычку, бо нішто цяпер не ініцыяе дзеяньне.*

## Рутына

Вельмі часта рутына і кантэкст запускаюць ня толькі звычкі, але і ход думак. Звышкы ўставаць з цяжкай галавой і скардзіцца на надыходзячы дзень, мы працягваем так рабіць на аўтамаце. Перарваць гэты цыкл можна, зъмяніўшы звычку. Возьмем сыгнал — вы селі на ложку і падумалі: сёньня ў мяне будзе выдатны дзень! Трывер — сесыі на ложак, звычка — пазітыўная фраза, якая зараджае вас энэргіяй, узнагарода — гэта палепшаны настрой.

Можна спалучаць звычкі, калі адна зьяўлецца трыверам іншай: папрысядалі, паадціскаліся, затым кантрасны душ, пачысьцілі зубы, паўсюміхаліся сабе ў люстэрку. Сумяшчаючы звычкі, мы эканомім сабе час і ствараем рутуалы.

Ад шматлікіх шкодных звычак мы можам лёгка пазбавіцца, калі выявім іх трыверы і ліквідуем іх. Час дня, людзі, пэўныя эмоцыі запускаюць вашы паводзіны, напрыклад, тэлевізор правакуе пераяданыне, стрэс — жадань-

не выпіць і да т. п. Трыгеры мы можам ліквідаваць фізычна, замяніўшы дзеяньне, якое яны выклікаюць. Напрыклад, прыняць гарачую ванную з араматычнымі алеямі і сувечкамі замест заяданьня стрэсу. Паглядзіце на ваш рэжым дня, зъмену дзейнасці — што з вашага рэжimu можа быць выкарыстана як трыгеры для новай звычкі?

## Узнагарода

Узнагароды вельмі важныя для фармавання жаданых паводзінаў. Спачатку ўзнагарода, як правіла, вонкавая, затым яе трэба рабіць варыябелльнай (выпадкова падмацоўваючы дзеяньні), а затым яна павінна пераходзіць з вонкавай ва ўнутраную. Ідэальна, калі сама магчымасць практикаваць звычку становіцца ўзнагародай. Любая ўзнагарода павялічвае ўзровень дафаміну, што, у сваю чаргу, павялічвае нэўраплястычнасць і вегагоднасць засваення звычкі. Чым важней для вас узнагарода, чым яна непрадказальней, магутней, тым вышэй будзе ўздым дафаміну.

*Асьцярожна: шматлікія псыхаактыўныя рэчывы выклікаюць такі моцны ўздым дафаміну, што здольныя за кароткі тэрмін прывесці да фармавання залежнасці.*

Як абраць узнагароду? Узнагароды могуць быць шкоднымі, нэўтральнымі, карыснымі для здароўя. Узнагарода ня подкуп сябе, таму не рабіце вялікую памылку — не ўзнагароджвайце сябе тым, ад чаго зъбираецца адмовіцца. Напрыклад, чалавек, які худнеш, узнагароджвае сябе ежай за тыдзень дыеты, ляжаньнем на канапе за трэніроўку — гэта толькі выдасканаленія спосабы самасабатажу. Аптымальней узнагароджваць сябе часам для сваіх хобі, вандраваннямі, пакупкамі, хваліць сябе — галоўнае, каб узнагарода сапраўды вас радавала. Падмацоўвайце сябе адразу паслья выкананьня справы, не адкладайце на потым.

*Дрэсіроўшчыкі частуюць жывёлаў адразу ж паслья 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 аптымальная пераходзіць да варыятыўнага падмацавання, калі верагоднасць узнагароды зъмяншаецца ад 50 да 25 %.

*Вы можаце напісаць узнагароды на аркушыках, зъмішаць іх з пустымі, скласці ў скрынку і выцягваць кожны раз паслья выкананай справы. Галоўнае не захапляйцесь гэтым залішне, бо лятарэі, казіно і стаўкі могуць сфермаваць шкодную звычку і залежнасць.*

Святкуюце свае посьпехі! Важна адсвяткаваць свой посьпех і ў кампаніі — гэта дасыць мозгу магутны сацыяльны і нэўрабіялягічны сыгнал таго, што гэтыя дзеяньні пажаданыя, і замацаваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Святкуюце “тры дні і тры ночы”, толькі бяз шкоды для здароўя!

Акрамя падмацавання жаданых паводзінаў, вельмі важна пазыбягаць падмацавання паводзінаў нездаровых. Любяя задавальненнейні, якія падвышаюць узровень дафаміну (алькаголь, курэньне, фастфуд, заліпанье і да т. п.), павінны быць катэгарычна забаронены пры стрэсе і непажаданых паводзінах.



Калі вы ў стане стрэсу зяддаецце яго, то адбываецца нешта горшое, чым пераяданье — вы заахвочваеце і замацоўваеце свае паводзіны харчовай узнагародай.

Вы памыліліся, вы ў стрэсе — але такія паводзіны і стан замацоўваюцца ўзнагародай, значыць, яно выгадна, значыць, да яго трэба імкнунца — такая няхітрая лёгіка падкоркі. Пры гэтым, пакараныні за нездаровыя паводзіны ў большасці выпадкаў малаэфектыўныя, але ў індывидуальных сітуацыях могуць спрацаваць. Самапакараныні ў выглядзе пазбаўлення ўзнагароды могуць прымяняцца, калі выробіце гэта спакойна, пасльядоўна, адразу паслья парушэння.

## Замяшчэніне звычак

Мозг выпрацоўвае звычкі без удзелу сіядомасці (базальныя гангліі), і для яго няма розніцы паміж добрай і дрэнай звычкай. Зъмены звязаныя з тым, што людзі фармуюць новыя звычкі па-над старымі, знаходзячы супэркантроль над імі. Таму, калі гаворка ідзе аб звычках, рацыянальнай і прасцей будзе не спрабаваць цалкам выкараніць звычку або навучыцца не реагаваць на трывгер, а зъмяніць звычку. Замяшчэніне звычакі — гэта вельмі эфектыўная тэхніка, якая дазволіць пазъбегнуць барацьбы з трывгерамі і з самім сабой, а таксама хутчэй пазбавіцца шкоднай звычкі. Мэта замяшчэння звыч-

кі — пагасіць імпульс і навязылівае жаданье, задаволішы патрэбу, даць адчуванье дасягнутай мэты.

Што гэта значыць? Спачатку вы вызначаеце трыгер — пускавая падзея або адчуванье, якое запускае нейкае дзяяньне. Напрыклад, гэтае пачуцьцё стомленасці ці безнадзейнасці, жаданье парадаваць сябе. Затым ідзе дзяяньне — паглынанье ежы. А пасъля гэтага — узнагарода і звязаныя зь ёй эмацыйныя і цялесныя адчуваньні. У нашым выпадку ўзнагародай былі адчуванье напоўненасці, расслабленыня, цеплыні. Напрыклад, замест зяданья стрэсу вы можаце прыняць ванну з вялікім кубкам зёлкавай гарбаты з імбірам і спэцыямі (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 дзяяньняў. Для змены шкодных звычак важна зразумець, якую ўзнагароду яны вам даюць і як вы можаце дасягнуць яе іншымі способамі. Напрыклад, калі ўзнагародай у цыгарэце зъяўляеца менавіта стымуляцыя, то дасягнуць вам гэтага можна і з дапамогай кавы, кантраснага душа, прысяданьняў. Калі ўзнагарода — камунікацыя ў курылцы, то замяніць гэта можна званком сябру. Калі вы нэрвуюцесь, вы пачынаеце грызыці пазногці або трэсці нагой. Замяніце звычку: замест нэрвовасці (трыгер), трасяніна нагой (звычка), цялесныя адчуваньні (узнагарода) будзе новы цыкл — нэрвовасці (трыгер), 20 прысяданьняў (звычка), цялесныя адчуваньні (узнагарода). Цыкл шкоднай звычкі застаецца — яе складана выкараніць, — але само дзяяньне замяняеца на карыснае.

Трэба дакладна ведаць, якую ўзнагароду дае вам звычка і як вы можаце атрымаць гэтую ўзнагароду іншым спосабам. Трэнінг замяшчэнья звычкі накіраваны на тое, каб вам дамагчыся падобнай узнагароды, выкарыстоўваючы іншае дзяяньне. Чым больш падобныя адчуваньні, тым больш эфектыўная замена. Такім чынам, для змены звычкі вам трэба своечасова заўважыць дзяяньне трыгера, хваліць сябе, што вы змаглі гэта ўбачыць, і падтрымліваць жаданье гэта заўважаць як мага часцей. Затым вы съядома зъмяняеце дзяяньне на новае і атрымліваеце падобную з ранейшай узнагароду ці фізычнае адчуванье. Вы не змагаеце суп-

раць жаданья нешта зрабіць, не прапануеце нешта іншае сабе, а выкарыстоўваеце старую нэўронную схему, замяніўши ў ёй адзін з кампанэнтаў. Так мы можам пасьпяхова супрацьстаяць дэструктыўным імпульсам, на-кіроўваючы іх у пазітыўнае рэчышча. Трэніруемся заўважаць трыгер і замяшчачаць яго іншымі паводзінамі, якія вядуць да падобнага самаадчуваньня. Маем!

### Пытаныні і заданыні

1. Вызначыце выразныя трыгеры для сваіх звычак.
2. Прыйзначце сабе ўзнагароды (сыпіс) для падмацаваньня новай звычкі.
3. Якую шкодную звычку вы можаце замясяць карыснай?

## 13. Этап дзяяньня: актыўная праца над звычкай

Мне вельмі падабаецца цытата палітыка Ўільяма Х. Мюрэя: «*Да таго часу, пакуль чалавек канчаткова на нешта ня вырашиў, заўсёды застаюцца сумневы, магчымасць адступіць, бязьдзейнасць. Наконт любой праявы ініцыятывы існуе адна простая ісьціна, няведеныя якой забівае незылічоная задумы і вялікія ідэі: у той момант, калі чалавек рашуча звязвае сябе ававязальніцтвамі, провід таксама пачынае дзейніцаць. У дапамогу гэтаму чалавеку здарaeцца мноства самых розных здарэньняў, якія інаки ніколі ня здарыліся б. Прынятае рашэнне цягне за сабой цэлы паток падзеяў: карысных супадзенняў, сустрэч і прапаноў аб матэрыяльнай падтрымцы, у якія ніхто і ніколі б не павертыў загадзя. Я адчуў глыбокую павагу да аднаго з двухрадкоўяў Гётэ: “Калі вы думаеце ці верыце, што на нешта здольныя, пачніце рабіць гэта. У дзяяньні — чарапніцтва, дабрадзейнасць і сіла”».*

У пэрыяд разважаньняў і высьпяваньня 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 практыкаваньняў або прагулянца 20 хвілінаў хуткім крокам. Калі мы штодня да нечага вяртаемся, імавернасць доўгатэрміновай звычкі нашмат вышэйшая.

Пэрыяд актыўнага дзеяньня павінен складаць ня менш за 6–8 тыдняў ударных штодзённых намаганьняў. 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 навыкі важнейшая, чым нешта колькасна зъмяніць. Да канца этапу вы павінны лёгка ўмець рабіць тое, што хочаце разьвіць, супрацьстаяць спакусам і цалкам укараніць гэта ў свой рэжым жыцця, маючи трывгеры для запуску і ўзнагароды для замацаванья посьпеху. Паступова само дзеяньне ўжо павінна стаць узнагародай.

Важна практикаваць звычку ў самых розных кантэкстах і сцэнарах, робячы ўсё большую колькасць падыходаў ва ўсё большай колькасці кантэкстаў. У ідэале вы павінны дасягнуць такога стану, каб сітуацыя не ўпłyvala на выкананьне прывычкі.

Вы павінны лёгка выбягаць на вуліцу ў мароз, даждж, туман, пасыля недасыпу, пасыля сваркі, у поўню, у зацьменыне – у самых розных абставінах, каб пераадолець кантэкст-залежнасць звычкі.

Навучыцеся пераадольваць перапады жаданьня і энэргіі. Ня хочацца рабіць? Ну, зраблю і без задавальненнем, атрымаўши ва ўзнагароду захаваньне ланцуга бесьперапынных дзеяньняў.

Магчыма, варта прадугледзець незваротныя дзеяньні – “спаліць масты”, – калі вы нешта робіце аднаразова, і ўжо няма магчымасці вярнуць гэта назад. Напрыклад, зъяджаеце на пару месяцаў у іншую краіну, каб вывучыць замежную мову, адклейваеце налепкі ад клавіятуры, каб асвоіць мэтад съляпога друку. У іншых выпадках аддаяце тэлевізар, заводзіце сабаку, прадаяце машыну, плаціце за месяц дастаўкі хатняга харчавання і да т. п.

Згодна з прынцыпам маленькіх мэтаў, зараджвайцеся на актыўным дзеяньні сёняня. Нагадваючы сябе, што ўчора і заўтра – гэта два дні, калі нічога не адбываеца, вы выкладаеце сёняня, бо “толькі сёняня мы можам зъмяніцца”. Розныя лічбавыя і папяровыя трэkerы са штодзённым адзначэннем зробленага дапамагаюць вам “не разрываваць ланцуг”.

## Страйцеся

Бяз вонкавага кантролю мы схільныя аслабляць дысцыпліну. Таму раз на тыдзень рабіце ўдарны дзень, паказваючы максімум з того, 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 падтрыманью ўсьвядомленасці, каб не сыходзіць у скрайнасці. З аднаго боку, не пераўзбуджаце і не выгараць, падтрымліваючы дастатковы ўзровень добраага стрэсу і алертнасці, а зь іншага – не заміраць у сумневах і рэфлексіях.

*Узгадайце міт пра Гаргону. Кожны, хто паглядзеў на мэдузу Горгону, скамянеў. Так і южнага чалавека ёсьць пытаныні ці думкі, якія прымушаюць яго сумнявацца ў сабе і сэнсе таго, што ён рабіць. Не вядзіце перамоваў са сваімі сумневамі, дзейнічайце! Проста не глядзіце на сваю мэдузу Гаргону!*

Ключавымі пагрозамі на стадыі звычкі зъяўляецца замена дзеяньня разважаньнем, самаабвінавачваньне (калі вы крытыкуеце, а не падтрымліваеце сябе), ігнараваньне пагрозаў зрыву (захоўваеце дома цукеркі або алькаголь), неадэктная ацэнка (ілюзіі посьпеху), заўчасныя паслабленыні, патураныні сваім жаданьням.

*Гераічны вобраз сябе. Калі вы адчувае сумневы і няўпэўненасць, то яны могуць парализаваць ваша дзеяньне. 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 ўвесці свой патэнцыял, калі б у вас былі неабмежаваныя магчымасці для разьвіцця сябе?*

Таксама выкарыстоўвайце архетып героя для пераадолення супраціўлення. Калі вам здаецца, што вы паўсядзённы са сваімі сумневамі, няўдалым досьведам, траўмамі ня зможаце зъмяніцца, то проста сыграйце ролю альтэр эга, у якога ўсё атрымліваеца. Тэрмін альтэр эга ўвёў яшчэ Цыцэрон, вы таксама можаце прыдумаць сабе “герайчную версію сябе”. Хто стане для вас такім вобразам? Гераічны вобраз дапаможа вам пакінуць непатрэбныя рысы за межамі сітуа-

цы і максымізацаць неабходныя. Вы як бы ццам актор, які выходзіць на сцэну, пакідаючы ў зале сумневы і няўпэўненасць. Сыграйце сваю ролю ідэальна, прыкідвайтесь тым, кім не зьяўляецца, пакуль ня станеце ім. Галоўнае — гэта дзеяньне!

Практыкуйце актыўнае процідзеяньне старым звычакам, а ня проста назірайце за імі. Нам цяжка рабіць дзіве розныя рэчы адначасова, таму перахапляйце ініцыятыву ў вашых сумневаў і трывог. Пераключайце ўвагу, падтрымлівайце стымулюючы ўнутраны дыялог (я спраўлюся, я зраблю, я на правільнym шляху), які інструктуе дыялог (прамаўляйце пра сябе пасыльдоўнасць дзеяньняў, каб супрацьстаяць трывожным думкам). Актыўная рэляксация ці адцягненне ад спакусы таксама добра дапамагаюць. Як толькі адчуле сумнёў, пачынайце адваротны адлік: «...5...4...3...2...1...старт» — і прыступайце да дзеяньня. Працуе цудоўна. Напрыклад, вы зьбіраецца на трэніроўку і адчуле супраціў, пачынаецце адваротны адлік, хапаеце сумку і выскокваеце на лесьвічную пляцоўку. Усё!

**!** Памятайце: самае складанае ў звычы — гэта пачатак, ініцыяцыя дзеяньня патрабуе больш дафаміну, чым яе падтрыманье. Як толькі вы пачалі, далей будзе нашмат лягчэй і цікавей.

Часам могуць узынікаць шкадаваньні аб страчаным камфорце. Мозг падкідвае 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 нязручнасць.

Прынцып хваста яшчаркі нагадвае: часта, каб выжыць, нам трэба ахвяраваць нават часткай сябе і свайго звыклага ладу жыцця ў абмен на магчымасць жыць даўжэй і шчаслівей. І гэта тая цана, якую мы гатовыя заплаціць. Каб захаваць жыццё, яшчарка адкідвае хвост, дзікі зъвер, які трапіў у пастку, адгрызае сабе лапу, — няўжо мы ня можам адмовіцца ад малога, каб атрымаць нашмат больш?

### Пытаныні і заданыні

- Штодня прытрымлівайце новай звычкі. Выкарыстоўвайце чэк-сілісты, каб бачыць і адсочваць бесъперапынную мэту асваенія звычкі.

- Пазбягайце залішніх сумневаў, акцэнтуйце ўвагу менавіта на дзеяньнях.

- Выкарыстоўвайце зваротны адлік, каб хутка стартаваць.

### 14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам

Ня так складана паспрабаваць нешта рабіць, складаней потым утрымлівацца. Таму пасля «мядовага месяца» прапампоўкі звычкі мы павінны вучыцца яе захаваць.

Як заўважыў Арыстоталь: «Мы — тое, што робім пастаянна. Такім чынам, дасканаласць — ня ўчынак, а звычка».

Як бы вы ні рыхтаваліся, як бы ні плянавалі, як бы ні былі матываваныя, зрывы і падзеньні для большасці прадстаўнікоў роду чалавечага непазыбежныя. Сапраўдныя зъмены — 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 папярэджанье. Гэта нібы адмысловая шапаткая разыметка ля краю дарогі. Канструктыўная рэакцыя на зрыў — як пасляя націску трывожнай кнопкі — трэба распачаць праверку свайго пляна, знайсьці памылкі, улічыць іх і вярнуцца да зыходнага стану. Ёсьць вялікая колькасць тыповых сітуацый, дзе магчымы зрыў. Гэта зъмена ладу жыцця (пераезд, зъмена працы і да т. п.), узмацненне нагрузкі (працоўны дэлайн), зъмена кантэксту (развод), пагаршэнне здароўя (недасып, траўма, прастуда) і да т. п. Больш за 70% людзей пакідаюць шлях, сярэдні лік зрыву можа дасягаць 6–8, пакуль ня выпрацуеца 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 сітуацый вы змадэлюеце, тым устойлівей-шимі да зрыву будзеце.

Хуткае вяртанье. Сам па сабе зрыў не небяспечны, калі вы неадкладна вяртаецца да выкананыя правілаў. Небяспечней за ўсё, калі зрыў ператвараецца ў рэцыдыў — поўнае вяртанье да ранейшага. Кожная няўдалая спроба зъменаў небяспеч-

ная тым, што падрывае веру ў самаэфектыўнасць. Таму вельмі важна, каб памылкі не ператвараліся ў падзеньне. Як гавораць у народзе: страшна ня ўпасьці, страшна ня ўстаць пасъля гэтага. Ці гатовыя выда 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 «самазьдзейснага прароцтва», як быццам калі разглядаць нэгатыўныя сцэнары, то верагоднасць іх павялічваецца. Важна выпрацаўваць спакойнае стаўленье да памылак, бо яны падказваюць вам, дзе ёсьць хібнасці ў вашых плянах і ў ацэнцы.

**!** Памылкі — гэта навучаныне: ігнараваць свае памылкі, а не вучыцца на іх, — гэта і ёсьць найвялікшая памылка.

Эфект “к чорту ўсё!”. Пры зрыве частай рэакцыяй бывае жага ўсё кінуць. Калі мы чаекаем ад сябе ідэальных вынікаў, але не атрымліваем жаданага, то можам быць фрустраваныя. А каб пазбавіцца крыніцы фрустрацыі, гатовыя пахаваць свае спробы зъмяніцца. Унутраны дыялёт правакуе зрыву: “Адзін раз ня страшна, ты заслужыў, сёняня съвята, не пазбаўляй сябе гэтага, жывём толькі раз”. Замест перфэкцыянізму і самакрытыкі праявіце да сябе спачуваныне, нагадайце, што памыляюцца ўсе, і зараз трэба аператыўна вяртацца ў выбраную каляіну.

У момант спакусы дапамагае проста зрабіць паўзу, не рабіць ніякіх дзеяньняў, спыніцца. Дыхайце (можна па праграме ў тэлефоне), вазыміце падтрымку (патэлефануцьце вашаму мэнтару ці сябру), адцягніцеся (зрабіце тое, што цалкам паглынае ўвагу: тэтрыс, планка, пазл, відэагульня, складаная кніга, хуткая хада), пакініце месца дзеяньня трывгера, уключыце процідзеяньне (замест разважаныняў аб гэтым эклеры прачытайце яшчэ раз вашу мэту і матывацю), успомніце досьвед пасльпаховага пераадолення такой жа праблемы ў мінулым. Пасъля таго, як хваля спакусы спадзе, прааналізуйце: чаму вы так сябе паводзілі, што спрацавала? Чаму трывгер быў такі моцны?

Важна разумець, што дафамінавая прырода апанавалага жаданыя пры эфэкце “к чорту ўсё” мае кароткі прамежак дзеяньня. Напрыклад, вы не ясьце салодкага і вырашылі патрэнираваць волю. Бяз грошай і карты ідзяце ў ка-

вярнию, выбіраеце свой любімы эклер і гледзіце на яго, уважліва назіраючы за тым, што адбываецца ў вас усярэдзіне.

Хваля жаданыя, якая ахоплівае вас, здаецца такай моцнай, што ёй прасьцей падпараткавацца, пакуль яна вас не разарвала. Выступае пот, слабеючы калені. Яшчэ сэкунда, і ўсё — дафамінавы сыгнал па мэханізме зваротнай сувязі блакуе сам сябе. Вы са зьдзіўленнем аглядзяецеся, нават бянтэжачыся таго, якія эмоцыі ў вас мог выклікаць гэты кавалак цеста з тлушчам. Такі сэрфінг спакусаў дапаможа вам зразумець, што імпульсы «усё кінуць» кароткатэрміновыя, і іх досьціць лёгка вытрымаць. Не супраціўляйтесь эмоцыям, дазвольце ім прайсці праз вас і растаць. Пры гэтыхм, зразумела, вытрымліваючы вонкавы кантроль.

Пан або прапаў. Вельмі часта ў стрэсе, у стоме, калі высільваецца прэфрантальная кара, наша мысьленыне становіцца чорнабелым: ці поўная перамога, ці канчатковы пройгрыш. Калі зъяўляюцца думкі аб сваёй няздолнасці зъмяніцца, прытрымлівацца новай звычкі або пазъбегнуць старой, то вера ў самаэфектыўнасць падае, і мы глядзім у будучыню пэсімістычна.

«Калі з прычыны абставінаў парушаеца раўнавага духу, аднаві самавалданыне як мага хутчэй і не заставайся ў прыгнечаным настроі занадта доўга, інакш табе ўжо нічым нельга будзе дапамагчы. Звычка аднаўляць гармонію ў дасканаліць цябе», — рымскі імпэратор, філёзаф Марк Аўрэлій.

У такі момант важна выкарыстоўваць наўук усуўядомленасці і не реагаваць на стрэсавыя думкі — яны сыдуць, як толькі наш фізычны стан зъменіцца. Нагадайце сабе, што памылкі — гэта частка працэсу навучаныя, і цяпер важна не перажываць, а вярнуцца ў норму. Вы проста пасльзнуліся — так бывае. Пахваліце сябе, калі пасльпахова пераадолееце зрыву.

### Плян пры зрыве

Калі вы ў стане стрэсу, то прыдумаце нешта добрае цяжка. Трэба мець плян Б: як вы вернецеся да мэты ў выпадку зрыву? Прашто вы зараз можаце думаць (процідзеяньне звычкі) і ня думаць (сумнявацца ў сабе), якія дзеяньні вам вернуць упэўненасць, як вы можаце паклапаціцца пра сябе, а што катэгарычна нельга рабіць, да каго вы можаце зъвярнуцца па падтрымку? Якое дзеяньне

вы можаце зрабіць праста зараз, каб узяць сытуацыю пад кантроль і падтрымаць рух да мэты? Ваш плян павінен уключачы мера-прыемствы на сёньняшні і заўтрашні дзень, а таксама дакладна сфармуляваную мэту і матывацыю вашай зымены. Насіце яго з сабой у тэлефоне або раздрукаваным на паперы.

У выпадку высокай нагрузкі, калі вам бра��уе 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 маленъкае дзеяньне, каб не разарваць штодзённы ланцуг фармаванья звычкі.

Трыгеры высокай рызыкі — гэта людзі, абстаноўка, слова, дзеяньні, эмоцыі, якія асачыюцца зь непажаданымі паводзінамі і выклікаюць моцнае жаданьне да яго вярнуцца. Напрыклад, калі вы выпівалі зь сябрамі, то сустрэча зь імі можа выклікаць такое жаданьне. Большасць ранніх зрывавых выкліканая менавіта старымі трыверамі. Пры гэтым дзеяньне трывера неўсьвядомленае, мозг рабочыяналізуе і прыдумляе фармальна лягічныя нагоды, падставы і зачэпкі для вяртання да старой звычкі. Такім чыннікамі можа стаць усё, што зыніжае кантроль і ўсьвядомленасць: стрэс, моцныя станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, сацыяльны ціск, канфлікт, фізычная і псыхалагічная цяга.

Назіраючы за сабой, выявіце асабістых трыверов высокай рызыкі. Запішыце, дзе і калі ў вас узьнікае жаданьне сарвацца? Хто пры гэтым прысутнічае побач? Пра што вы думаеце, што адчуваеце і што робіце?



Як правіла, 20% трывераў адказваюць за 80% зрываву: выявіўши самыя галоўныя, вы зможаце павысіць сваю эфектыўнасць. Галоўнае — не прапускаць трэніроўкі, не зядзіць, не пропускаць ранні ўздым два разы запар.

На самым раннім этапе фармаванья звычкі важна пазъбягаць трывераў. Але бясконца гэта рабіць ня варта, бо пазъбягана не можа прывесці да інкубацыі і ўзмацненія іх дзеяньня. Па меры павышэння сілаў і веры ў сябе трэба пераходзіць да экспазіцыйнай тэрапіі: падвяргаць сябе кароткатаэміноваму ўздзеяньню трывераў, паспяхова пераадольваючы іх уздзеяньне. Важ-

най умовай захаванья звычкі будзе ўмацаванье асабістых межаў: навучыцеся адмаўляць, ветліва казаць “не” без зъянтэжанасці, страху крыўды або боязі падацца грубінам.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы зрываетесь, калі асвойваеце звычкі? Як хутка вяртаецеся да іх?
2. Якія трыверы 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 усьведамляльных і неўсьвядомленых спосабаў. Прыклады такога ўплыву мы ўжо разглядалі ў папярэдніх разъдзелах. Напрыклад, малюнак вачэй прымушае нас паводзіцца больш адказна і прасаціяльна, а тэлефон, які ляжыць побач, зыніжае нашы кагнітыўныя здольнасці.

Мы ствараем асяродзьдзе, а асяродзьдзе стварае нас, упłyваючы на нашы звычкі. Падумайце, што ў навакольным асяродзьдзі дапамагае, а што перашкаджае ў фармаванью нашай звычкі? Мы можам стварыць асяродзьдзе, якое будзе нас падштурхоўваць здзіцца спортам, класіція своечасова спаць ці добра харчавацца. Мы можам зыніць рызыку зрыву, калі прыбяром рэчы, якія нагадваюць аб праблеме, і будзем пазъбягати людзей, якія яе правакуюць.

Мы можам кіраваць сваёй фізыялоёй з дапамогай навакольных прадметаў. Напрыклад, выкарыстоўваць менишыя па памеры лыжкі і талеркі, кубкі з тоўстым дном, цяжкі посуд — гэта аўтаматычна зыніць колькасць зъяданай ежы. Калі мы будзем есці строга на кухні, засыцілаочы стол абрусам, то неўзабаве жаданьне перакусіць у кабінечце аслабне і зьнікне.



Каб не змагацца са спакусай пасэрфіць у інтэрнэце падчас працы, вы можаце выкарыстоўваць розныя прыборы для рознага тыпу працы: напрыклад, сэрфіць толькі на смартфоне, а ноўтбук выкарыстоўваць адно для працы.

Кожная звычка існуе ў нас у мозгу не сама па сабе, а прывязаная да пэўнага кантэкс-

ту, 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 зъменаў. Напрыклад, вы некалькі разоў перакусілі печывам на працоўным стале — і ўсё, зараз мозг будзе вам пэрыядычна, асабліва ў стрэсе, падкідваць жаданьне зъесці 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 сэрвірука стала: заслалі абрус — і паелі, потым прыбраўлі. Няма абруса — і няма чаго глядзець на ежу.

Таму варыянтам для зъмены звычак можа быць пераезд у іншы месцо, дзе кантэкст настолькі новы, што старых трывалаў там папросту няма фізычна. У новым месцы лягчэй схуднеч, лягчэй завязаць зь любой залежнасцю. Нашы звычкі, у ісьце сваёй, шаблонны, у аснове якіх ляжыць сыгнал і адказ на яго: зънікне сыгнал — зънікне і адказ. Зъмена кантэксту можа дапамагчы прыслабіць дзеяньне як нэгатыўнага, так і пазітыўнага асяродзьдзя, таму пераезд ня толькі дасыць магчымасць пазбавіцца шкодных звычак, але і здольны прывесці да зънікнення добрых звычак. Правярайце сябе, каб ня страціць важнае!

Ня псуіце сваю рутыну. Адступленні ад правілаў можна дазволіць сабе толькі ў іншым кантэксьце. Хай сяброўскія вячоркі “з віном” будуць у кавярні ў далёкай частцы горада, а не на вашай кухні. Пакіньце дом і працоўнае месца прасторай чыстае рутыны.

*Неяк паслья пераезду мы парушылі гэтае правіла, і жонка потым съмлялася: «Усё, савалі новую кватэру — цяпер толькі прадаваць».*

### Пытаныні і заданыні

1. Ці падзяляце вы працу і адпачынак?
2. Які кантэкст дапамагае вам прытрымлівацца сваіх звычак?
3. Як зъмяніць асяродзьдзе, каб яно падтрымлівалася вас?

### 16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зъменаў

Чым даўжэй мы практикуем звычку, tym імаверней, што яна застанецца з намі надоўга. 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 псыхалягічны рэгрэс, а зъмена абставінаў прывесці да страты звычкі.

*Мы можам страціць звычку, калі зынік трывага, абясцэнілася ўзнагарода, зъмяніўся кантэкст.*

Мы можам лічыць звычку замацаванай, калі яна аўтаматызаваная. Гэта значыць — адсутнічае момант прыняцца рашэнняў аб пачатку дзеяньня, аб самім дзеяньні, аб узнагародзе. Мы проста дзейнічаем, і разум пры гэтым вольны. Звычка становіцца наўкам, нэўронным ланцужком, мы робім яе лёгкі і без прымусу, яна добра ў нас атрымліваецца, мы хочам яе рабіць, атрымліваем ад яе задавальненіне і карысць адначасова.



Аптымальная, калі мы прадчуваєм магчымасць заняцца гэтай справай, калі сама магчымасць практикаваць звычку зъяўляецца ўзнагародай, калі звычка прыносіць больш задавальненіня, энергіі, часу, чым патрабуе для выканання.

У доўгатэрміновай пэрспэктыве звычка становіцца часткай нашага ладу жыцця, мы ідэнтыфікуемся зь ёю, не ўяўляючы свайго жыцця без яе. Мы дзівімся: «Не магу ўяўіць, як я раней жыў бяз гэтага». Тут ужо вонкавая матывація перайшла ва ўнутраную.

Эфект фінішнай рысы. Адна з ключавых пагроз доўгатэрміновым звычкам — гэта «прадакс пераможцы». Калі вы дасягнулі мэты, мозг лічыць справу завершанай і зъніжае матывацію. Вам здаецца, што можна расслабіцца, бо вы перамаглі. Таму важна сформуляваць сваю мэту так, каб яна не сабатавала вас.

*На жаль, часовы посьпех не гарантует доўгатэрміновага. Так, 70% маці, якія кінулі курыць падчас цяжарнасці, пачынаюць паслья завяршэння груднога гадавання. Схуднельня да лета, увосень і ўзімку набіраюць яшчэ больш лішніх кілаграмаў. Так дасягненіне мэты зъяўляецца пачаткам зрыву!*

**Дрэйф звычкі.** Дрэйф звычкі — гэта паступовае, павольнае яе згасаньне, якое мы можам нават не заўважаць. Мы пачынаем рабіць больш “выключэннія”, нашы паказынікі пагаршаюцца, узнагароды прыядоўшы. Агульнае зънясіленыне прыводзіць да таго, што мозг пачынае “эканоміц”, і найболей пэрспэктыўныя звычкі зълятаюць першымі. Калі навакольнае асяродзьдзе застаемацца таксічным, супраціўляецца зъменам, патрабуе кампрамісай з тым, што мы лічым правільнym, то мы неўпрыкмет для сябе можам падпарафавацца сацыяльнаму ціску.

Самападман — гэта мэханізм, калі мы апускаем планку і свае ўнутраныя стандарты, апраўдуваючы гэта рознымі способамі. Многія людзі пачынаюць прыдумляць адвароркі і розныя “асаблівыя абставіны”. Яны адчуваюць «ілюзію бязгрэшнасці», пагарду да маніторынгу, інструкцыі, кантролю, а замест гэтага ў іх зъяўляецца 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'ектыўны маніторынг свайго прагрэсу абавязковы. Без вымярэння ня можа быць руху наперад. Наш мозг готовы 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 патураныне”, “сённяння адпачываю, усё буду рабіць заўтра”, “празмернасці сённяня забясьпечаць лепшы самакантроль заўтра” — маўляў, можна зь лішкам наесціся, найграцца так, што потым і не захочацца. Розум можа падманваць нас кагнітывным скажэннем фальшывых альтэрнатыў, напрыклад, я аб'яджаюць ў фастфудзе, затое зь сябрамі, або чэзну над салатай дома ў адзіноце; я не могу трэніравацца, таму што шмат працую. Скептычна стаўцеся да такіх думак: вы можаце і працаўаць, і трэні-

равацца, — трэніроўкі толькі палепшаць вашу прадуктыўнасць. І малаверагодна, што сумеснае абжорства — гэта найлепшы спосаб умацавання сацыяльных сувязяў.

Часам людзі перакладаюць адказнасць на вонкавы кантроль, абвінавачваючы паездкі, траўмы, надвор’е, дзяцей, святы, самаадчуваныне, чыноўнікаў, бацькоў. Неўсьвядомлена людзі могуць прадпрымаць “арганізаваныя няўдачы” — загадзя неадэскватныя дзеяньяні, якія вядуць да зрыву. Напрыклад, рэзка перайсьці з булак на сырную зеляніну, гародніну і бабовыя, а потым пакутаваць метэарызмам і ў выніку абвясціць, што “здавае харчаваныне — сапраўды не для мяне”. Або сарваць сыпіну на трэніроўках з дрэннай тэхнікай і суцяшаць сябе, што і сілавы спорт зусім не маё .

Або вось бясконцыя адкладаньні: напрыклад, “не пачну працаўаць над кнігай, пакуль ня вырастуць дзеци”, “ня буду есьці правільна, пакуль не куплю туую кнігу з рэцептамі”. Яшчэ сустракаеца пасэўдатурбота пра іншых: «я не раблю нешта і не хачу мяніцца, каб сацыяльна ўпісацца і “не траўмаваць” навакольных сваёй дасканаласцю». 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 шанцуе: навізна сапраўды робіць усё больш прыцягальнім, але чым больш праходзіць часу, тым больш нуднымі могуць становіцца звычкі. Таму важна іх асьвяжаць, перазапускаць у новым фармаце. Так мы можам узламаць рутыну, знайсьці новае натхненіне, падтрымліваць адчуваныне росту і трансфармацыі. Звычку можна асьвяжыць, калі посьпехі затрымаліся на плато ці пасля значных зъменаў у жыцьці: шлюб, зъмена месца жыхарства, працы і да т. п. Асьвяжыць звычку дапамогуць ударныя заняткі, удзел у маратонах, спацыяльныя трэніроўкі асобных аспектаў навыку, практика ў новых умовах і ў новым сацыяльным асяродзьдзі.

Пэрыядычна плянуйце такія перазапускі з чыстага аркуша, вяртаючыся да сваіх першых запісаў плюсаў і мінусаў, матывацый, 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 скрдзяцца, што калі яны пачынаюць больш інтэнсіўна займацца сваім здароўем, то ў іх узынікаюць непараразуменіні і канфлікты з навакольнымі людзьмі. Маўляў, я хачу як лепш, а гэтыя няўдзячныя яшчэ раздражняюцца! Так, вашыя зымены могуць нашкодзіць сацыяльнай адаптациі і справакаваць адыходжаньне ад звычак. Давайце разъбяромся, чаму ўзынікаюць такія сітуацыі.

Уварваньне ў асабістых межы. Няпрошаная парада — гэта ўварваньне ў межы. Той, хто раіць, павышае свой статус, а статус таго, каму даюць парады, зыніжаецца. Нікому не падабаецца, калі нехта спрабуе зыніжаць яго статус, таму такія парады (нават магчыма карысныя) толькі раздражняюць і выклікаюць абурэнніне. Ня ўмешвайцеся, калі вас не пытаюцца ці вашыя парады не звязаныя з тэмай размовы.

**Самасцьвярджэнне.** Вы спрабуеце падняць сваю самаацэнку за кошт іншых людзей. Вы ясьце, бегаеце “правільна”, таму вы добры і правільны. Той, хто ня робіць гэтага, — “неправільны”. Асуджаючы іншых людзей, крытыкуючы або пазъбягаючы іх, вы павышаеце сваю самаацэнку. Напрыклад, у артэрэкса самаацэнка цесна завязаная на тым, што ў ягонай талерцы. Ацэніваць людзей па іх талерцы — бязглудза; неправільна падымаць самаацэнку за кошт іншых.

**Шкода парады.** Часта погляды і звычкі чалавека зьяўляюцца часткай яго самаідэнтыфікацыі. І крытыку ягонага ладу жыцця ён успрымае як асабістую нападкі. Таму вашыя парады яшчэ мацней пераконваюць яго ў слушнасці сваіх поглядаў і ў памылковасці вашых.

**Зыніжэнне матывацыі.** Калі вы ўвесь час дзеліцесь сваімі плянамі, гэта парадаксальна можа зъмяншаць матывацію. Вы «спажываеце будучыню», мозг успрымае задачу ўжо як выкананую. Акрамя таго, гэта можа выклікаць скепсіс і крытыку вашых плянаў з боку таксічных людзей. Дзяліцесь плянамі толькі з тымі, хто безумоўна вас падтрымлівае, і ў пляне падтрымкі і коўчынгу, а не фантазіяў.

Што рабіць? Не навязвайце свае погляды. Будзьце тактоўнымі, каб іншыя людзі пачу-

валіся камфортна побач з вами, пазъбягайце прамых сутыкненін і ўмейце адыходзіць ад спрэчак. Напрыклад, ня варта за агульным сталом публічна заяўляць, што вы не ясьце салодкае, калі імянінік рэжа торт. Пакладзяце 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, расказвайце пра свае здаровыя звычкі тым, каму гэта сапраўды цікава, і адсякайце троляў. А ў іх узынікаюць пытаныні да вашай талеркі, то ня трэба чытаць лекцыю пра глікемічную нагрузкку, 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.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці падае якасць выкананьня і строгасць вашых старых звычак зь цягам часу?
2. Як зрабіць старую звычку цікавейшай? Складзіце сыпіс ідэй. Якую вобласць вашага жыцця вы хочаце абнуліць і пачаць нанова?
3. Як навакольныя замінаюць вашым здаровым звычкамі?