

Андрусь Белавешкін

Лекар, к.м.н.  
belaveshkin.com



# ВОЛЯ ДА ЖЫЦЦЯ

САМАНВУЧАЛЬНІК  
УСЬВЯДОМЛЕННАГА ЗДAROЎ'Я



Як найбольш задзейнічаць рэсурсы здароўя



Андрусь Белавешкін

# Воля да жыцця

---

дапаможнік па  
усьвядомленым здароўі

2020, Пераклад 2022



# Зьмест

Уступ . . . . .	8
Разьдзел 1. Гісторыя здароўя . . . . .	11
1. Здароўе не галоўнае?! . . . . .	11
2. Парадокс здароўя . . . . .	16
3. Здароўе як вайна з сабой і сьветам . . . . .	22
4. Гісторыя здароўя . . . . .	25
5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесці на дыету» . . . . .	28
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе? . . . . .	31
7. Рэсурс здароўя . . . . .	35
8. Залішнія здароўе . . . . .	43
9. Культура здароўя . . . . .	47
Разьдзел 2. Хваробы ладу жыцця . . . . .	55
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзеньня . . . . .	55
2. Эвалюцыя і здароўе . . . . .	62
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных . . . . .	66
4. Ежа багатых і бедных . . . . .	71
5. Шматгаловая гідра: мэtabалічны синдром . . . . .	74
6. Аўтаімунныя і алергічныя захворваньні . . . . .	80
7. Хранічнае запаленьне . . . . .	84
8. Атлусьценьне . . . . .	89
9. Дэпрэсія . . . . .	95
10. Блізарукасьць . . . . .	98
11. Акнэ і аксэлерацыя . . . . .	100
12. Лад жыцця, лібіда і фэртільнасьць . . . . .	103
13. Даўгалецьце і старэньне . . . . .	105
14. Ваш біялягічны ўзрост . . . . .	110
Разьдзел 3. Прынцыпы здароўя . . . . .	115
1. Прынцып вымярэньня здароўя . . . . .	115
2. Прынцып «што і як вымяраць» . . . . .	122
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце» . . . . .	133
4. Прынцып «залатой сярэдзіны» . . . . .	137
5. Прынцып 80/20 . . . . .	142
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу . . . . .	144
7. Прынцып «бочкі Лібіха» . . . . .	149

8. Прынцып «не нашкодзь» . . . . .	152
9. Прынцып штангі . . . . .	156
10. Прынцып сыстэмы . . . . .	159
11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» . . . . .	162
12. Прынцып узаемаўплыву . . . . .	164
13. Прынцып «разарваць заганнае кола» . . . . .	168
Разьдзел 4. Харчаваньне . . . . .	171
1. Харчаваньне як аснова здароўя . . . . .	171
2. Уплыў на здароўе . . . . .	176
3. Рэжым харчаваньня: калі есьці? . . . . .	179
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці? . . . . .	188
5. Прадукты: агульныя крытэры выбару. Што есьці? . . . . .	194
6. Вугляводы . . . . .	199
7. Бялкі . . . . .	203
8. Тлушчы . . . . .	206
9. Водна-солевы балянс . . . . .	208
10. Кіраваньне колькасьцю. Колькі есьці? . . . . .	211
11. Падтрымка асяроддзя . . . . .	215
12. Структура цела . . . . .	224
Разьдзел 5. Рухальная актыўнасьць . . . . .	236
1. «Маларухомы» мозг . . . . .	236
2. Здароўе і рух . . . . .	238
3. Меней сядзець . . . . .	244
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасьці . . . . .	247
5. Аэробная актыўнасьць . . . . .	249
6. Анаэробная актыўнасьць . . . . .	253
7. Высокаінтэнсіўныя інтэрвальныя практыкаваньні . . . . .	255
8. Спонтанная рухальная актыўнасьць . . . . .	257
9. Рэжым фізычнае актыўнасьці . . . . .	259
10. Бяз скрайнасьцяў . . . . .	262
11. Цягліцы . . . . .	264
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя . . . . .	266
13. Кардыярэспіраторныя тэсты . . . . .	268
Разьдзел 6. Сон, біярытмы і сінхранізацыя . . . . .	271
1. Сон як права і патрэба . . . . .	271
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну . . . . .	274
3. Цыркадныя рытмы і дэсінхрозы . . . . .	278
4. Чым небясьпечны дэфіцыт сну? . . . . .	282
5. Вечаровае і начное сьвятло . . . . .	284
6. Ранішняе і дзённае сьвятло . . . . .	287
7. Тэмпэратура паветра . . . . .	288

8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэньня . . . . .	291
9. Сьпіце ў цішыні . . . . .	294
10. Харчаваньне і сон . . . . .	296
11. Зьменшыце вячэрні стрэс . . . . .	298
12. Актыўнасьць, задавальненьне, дзённы сон і вільготнасьць паветра . . . . .	300
13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну . . . . .	304
14. Правільнае абуджэньне і раніца . . . . .	308
Разьдзел 7. Стрэсаўстойлівасьць . . . . .	311
1. Што такое стрэс? . . . . .	311
2. Уплыў стрэсу на здароўе . . . . .	316
3. Стрэс і энэргія . . . . .	323
4. Антыстрэсавы рэжым . . . . .	327
5. Добры стрэс . . . . .	334
6. Псыхалагічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці . . . . .	338
7. Жыцьцёўстойлівасьць . . . . .	341
8. Аптымізм, гумар і гнуткасьць . . . . .	346
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці. Вагус і аксытацын . . . . .	352
Разьдзел 8. Ўсьвядомленасьць . . . . .	360
1. Спыніце свой розум . . . . .	360
2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць? . . . . .	363
3. Чым карысная ўсьвядомленасьць для розуму і цела . . . . .	368
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам . . . . .	372
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прачнуцца? . . . . .	374
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць . . . . .	380
7. Розум пачаткоўца . . . . .	383
8. Фармальнае практыка. Дыхальнае мэдытацыя . . . . .	386
9. Думкі і ўсьвядомленасьць . . . . .	388
10. Прыняцьце . . . . .	391
11. Чаканьні . . . . .	393
12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя . . . . .	397
13. Эга . . . . .	401
14. Дабрыня і спачуваньне . . . . .	405
15. Удзячнасьць . . . . .	407
16. Смерць і ўсьвядомленасьць . . . . .	408
Разьдзел 9. Сацыяльны статус . . . . .	412
1. Воля да сілы . . . . .	412
2. Сацыяльны статус і гэрархія . . . . .	415

3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй го- цца раны? . . . . .	418
4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу . . . . .	421
5. Праца і даход . . . . .	426
6. Адукацыя . . . . .	429
7. Прыгажосць і прывабнасць . . . . .	431
8. Невэрбальнае: пастава і позірк . . . . .	434
9. Павышэнне статусу . . . . .	439
10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце? . . . . .	447
Разьдзел 10. Сацыяльнае атачэнне . . . . .	455
1. Сацыяльны мозг . . . . .	455
2. Эпідэмія самоты . . . . .	460
3. Сацыяльнае атачэнне і здароўе . . . . .	463
4. Сацыяльныя сувязі . . . . .	466
5. Сацыяльнае заражэнне . . . . .	471
6. Разьвівайце сацыяльныя навыкі . . . . .	474
7. Асабістыя межы . . . . .	480
8. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя . . . . .	484
9. Памяняйце асяродзьдзе . . . . .	490
Разьдзел 11. Шкоднае асяродзьдзе . . . . .	493
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе . . . . .	493
2. Бруднае паветра і здароўе . . . . .	495
3. Барацьба з брудным паветрам . . . . .	497
4. Вуглякіслы газ у памяшканьні . . . . .	501
5. Шум . . . . .	504
6. Як змагацца з шумам . . . . .	507
7. Хворы дом — хворыя жыхары . . . . .	510
8. Пыл, кляшчы і цвіль . . . . .	512
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная элек- трычнасць . . . . .	516
10. Вільготнасць паветра . . . . .	519
11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі . . . . .	521
12. Дрэннае асьвятленьне . . . . .	524
Разьдзел 12. Карыснае асяродзьдзе . . . . .	527
1. Жыцьцё ўнутры дома . . . . .	527
2. Як сонца ўплывае на здароўе? . . . . .	529
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца . . . . .	534
4. Тэмпературнае забруджваньне . . . . .	537
5. Халадовы і цеплавы пратакол . . . . .	541
6. Карысныя бактэрыі . . . . .	545
7. Як палепшыць мікрафлёру . . . . .	549



8. Больш добрых бактэрыяў вакол . . . . .	555
9. Візуальнае асяродзьдзе . . . . .	557
10. Узбагачанае асяродзьдзе . . . . .	561
Разьдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе . . . . .	564
1. Жыцьцё анляйн . . . . .	564
2. Уплыў на здароўе . . . . .	567
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг . . . . .	575
4. Скажэньне рэальнасьці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы . . . . .	578
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя . . . . .	584
6. Тэхніка бясьпекі . . . . .	587
Разьдзел 14. Здаровыя звычкі . . . . .	593
1. Звычкі як шкілет здароўя . . . . .	593
2. Карысьць — гэта задавальненьне ў будучыні . . . . .	598
3. Тэорыя будучыні . . . . .	601
4. Будучы Я . . . . .	603
5. Упарадкаваньне мінулага . . . . .	608
6. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець . . . . .	611
7. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены . . . . .	616
8. Спакушэньне мозгу . . . . .	620
9. Этап плянаваньня . . . . .	624
10. Прынцып маленькіх мэтаў . . . . .	627
11. Парадокс забаронаў . . . . .	629
12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода . . . . .	632
13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычайкай . . . . .	636
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам . . . . .	640
15. Кантроль над асяродзьдзем . . . . .	643
16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў . . . . .	645

# Уступ

У 2014 годзе, працуючы выкладчыкам у мэдыцынскім уні-  
вэрсітэце, я пачаў весьці шэраг адукацыйных курсаў, датыч-  
ных розных аспэктаў здароўя — ад харчаваньня да стрэсу. Лю-  
дзі стаміліся ад мноства неправераных і сумнеўных мэтоды-  
каў аздаравленьня, таму з задавальненьнем прыходзілі вучыц-  
ца быць здаровымі з дапамогай навукі. Паступова гэтыя кур-  
сы выраśli ў маю Школу здароўя, якую прайшлі ўжо тысячы  
людзей: мы разабралі сотні практыкаў, тысячы прыватных вы-  
падакаў. Назапашаныя за гэтыя гады досьвед і веды я й падаю  
ў сваёй кнізе. **Гэты дапаможнік — плён працы нашай зда-  
ровай супольнасьці, які месьціць як навуковыя веды, так і  
практычныя падыходы да выкарыстаньня ў паўсядзённым  
жыцьці.**

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

*Ляўрэат Нобэлеўскай прэміі, навуковец Ілья Мечнікаў выкары-  
стоўваў тэрмін «інстынкт жыцьця», яго ўжываў і фізіёляг Іван  
Паўлаў: «Усё жыцьцё ёсьць зьдзяйсненьне адной мэты, а менаві-  
та ахоўваньня самога жыцьця, нястомная праца таго, што заве-  
цца агульным інстынктам жыцьця. Гэты агульны інстынкт, ці  
рэфлекс жыцьця, складаецца з масы асобных рэфлексаў. Большую  
частку гэтых рэфлексаў уяўляюць сабой станюўча-рухальныя рэ-  
флексы, 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 імкнецца выжыць. На-  
ша цела хоча быць здаровым, нашы цягліцы хочуць быць мо-  
цнымі, наш розум прагне быць вострым — і гэта цалкам нату-  
ральныя памкненьні. Страта ж волі да жыцьця, сэнсу і мэты  
аслабляе нас. Я хачу, каб гэтая кніга абудзіла ў вас прагу, волю  
да жыцьця, да здароўя на самым глыбінным узроўні. Няхай ін-  
стынкт жыцьця дапаможа вам ня толькі займець аптымальнае  
здароўе, але й рэалізаваць свой патэнцыял як асобы, дамагчы-

ся сваіх мэтаў, стаць больш моцнымі і цягавітымі як фізычна, так і разумова.

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

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

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

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

Вядома, усе людзі розныя, але тым ня менш існуюць універсальныя правілы здароўя, эфэктыўныя і бясшэчныя. Я абраў іх для кнігі, грунтуючыся на навуковых звестках і практыцы выкарыстання. У кнізе няма спасылак на самі даследаванні (усе яны ёсць у маім блогу [beloveshkin.com](http://beloveshkin.com)), але я буду рады, калі кожную маю параду вы правярыце самі — і пераканаецеся ў яе дзейнасці. Вашае здароўе — гэта найвышэйшы прырытэт: даследуйце, сумнявайцеся, тэстуйце і знаходзьце найлепшае для сябе.

У гэтай кнізе вы ня знойдзеце самага галоўнага сакрэту здароўя. Бо што можа быць самым галоўным у летаку? У ім сотні крытычна важных дэталей, безь 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 жыцьці. У ёй ня будзе набору дадаткаў з дазоўкамі, у ёй — патэрны, заканамернасьці, якія спрыяюць здароўю. Самыя розныя патэрны, ад харчаваньня да атачэньня, спалучаюцца і ўзмацняюць адзін аднаго.

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

Прыемнага і плённага чытва!

## **Падзякі**

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

# Гісторыя здароўя

## 1. Здароўе не галоўнае?!

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

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

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

коштам прыводзіць да апантанасьці жорсткімі дыетамі, марафонамі, да небяспечных экспэрымэнтаў над сабой, глытаньня сумнеўных пігулак — усё дзеля атрымання імгненнага эфэкту. Чым мацней мы хочам валодаць здароўем, тым хутчэй яно ўцякае ад нас. Вельмі часта людзі імітуюць здароўе, ствараючы ілюзію і выкарыстоўваючы для гэтага цэлы арсэнал сродкаў.

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

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

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

### **Пазьбегнуць дыскамфарту, пакутаў і болю.**

Людзі зьвяртаюцца да курсу ўмацаваньня здароўя, каб вырашыць праблемы, якія ўжо існуюць. Хваробы спустошваюць нашыя рэсурсы, робяць нас больш адчувальнымі і слабымі. Умацаваньне ж здароўя ня толькі дапамагае нам прапампаваць арганізм, але і павышае ступень кантролю над сваім целам, што прыводзіць да памяншэньня болевае адчувальнасьці, паліпшэньня стану нават пры існых хваробах.

Здаровы лад жыцьця вельмі эфэктыўны для прадухіленьня захворваньняў, нават анкалёгіі. Высьветлена, што імавернасьць захворваньня на рак у здоровага чалавека на 40 % ніжэйшая, чым у чалавека са слабым здароўем. Нават калі адэпт ЗЛЖ хварэе, то рызыка сьмяротнага зыходу скарачаецца на 14–60 %.

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

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

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

**Менавіта багацьце рэсурсаў здароўя дазваляе нам шчодро выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным аб'ёме на важныя задачы.** Энэргія пачынаецца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забяспечваюць харчаваньне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пераходзіць на псыхалёгічны, дзе рэалізуецца ў стрэсаўстойлівасьці і ўменьні канцэнтраваць увагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываецца ўжо ў выглядзе мэтаў, каштоўнасьцяў, сэнсаў, якія і кіруюць нашымі дзеяньнямі.



*Жаданьне стаць моцным чалавекам, нарошчваць асабістыя рэсурсы, разьвіваць здольнасьці, воля да жыцьця і да ўлады над сабой, інстынкт выжываньня й самазахаваньня — гэта натуральныя і здаровыя заахвочвальныя імпульсы, якія мае кожны чалавек.*

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

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

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

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

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

### **Жыць даўжэй.**

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

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

Вы ня проста пражываеце даўжэй, але яшчэ й зможаце даўжэй заставацца маладым, аддаляць час пачатку захворваньняў.



Гэта ў вашых руках. І самае важнае: здароўе вельмі моцна паліпае якасьць жыцця практычна ва ўсіх яго аспэктах!

### **Стаць больш шчаслівым.**

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

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

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

**Калі вы часта і падоўгу пачуваецца няшчасным — гэта можа быць сымптомам захворваньня. А для шчасця патрэбнае як фізычнае, так і псыхічнае здароўе.**

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

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

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

*Буда параўноўваў пачуцьцёвыя задавальненьні з касткай бязь мяса, кінутай сабаку. Калі ён пачынае грызці сухую кастку, то*

*яе вострыя краі ранняць дзясны сабакі, цячэ кроў. Сабаку здаецца, што гэта сакавітая і смачная кастка, і стараннасьць ягоная адно павялічваецца. Спрабуючы бегчы за задавальненьнем, мы толькі губляем шчасьце.*

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

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

Кожны з рэсурсаў здароўя, якія мы будзем вывучаць у гэтай кнізе, мае прамое дачыненьне да шчасця, бо шчаслівыя людзі заўважна даўжэй жывуць і меней хварэюць. Таму я спадзяюся, што кніга зробіць вас ня толькі больш здаровымі, але і больш шчаслівымі.

## **Пытаньні і заданьні**

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

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

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

## **2. Парадокс здароўя**

Самая вялікая пагроза здароўю — гэта страта веры ў сябе, у сваю здольнасьць нешта зьмяніць. Здароўе больш за напалову залежыць ад нашага жаданьня і нашых сьвядомых на-

маганьняў. Здароўе — гэта стыль мысленьня, самаідэнтыфікацыя, імкненьне да самарэалізацыі, воля да жыцьця. Страціўшы гэтую волю, мы губляем ня проста здароўе, мы губляем сябе.



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

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

### Піраміда здароўя.

Уявіце сабе нездаровага чалавека: у яго лішняя вага, ён харчуетца абы-чым і хаатычна, мала рухаецца, шмат ляжыць, у яго няма жаданьня і настрою вучыцца і разьвівацца, у яго мала энэргіі, ён увесь час шукае, чым бы ўзбадзэрыцца, ён залежны ад чужой думкі, яму цяжка кантраляваць свае імпульсы. А акрамя таго, у яго падвышаны ціск, тлустая пячонка, акнэ, бессань і шмат іншых непрыемных сымптомаў.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Парадокс здароўя.

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

Мы жывём даўжэй, але пачынаем хварэць усё раней. Мы гонімся за камфортам, але цяпло, здаволенне і калярыйнае ежа на адлегласьці выцягнутаі рукі прыводзяць да нездароўя. Эвалюцыйна ўцякаючы ад голаду, мы трапляем у пастку пераданьня. Працуючы ўсё больш, мы выгараем, і нам становяц-

ца абыякавыя плады нашага посьпеху. Імкнучыся пацешыцца, адпачыць, зьняць стрэс, мы пападаем у пастку залежнасьцяў. Вызваліўшыся ад адных хваробаў, мы сустракаем іншыя.

### **Парадокс таблеткі.**

Я часта бачу, што людзі чакаюць ад мяне чароўнай таблеткі, але ня хочуць карыстацца правэранымі эфэктыўнымі сродкамі. «Гэта вельмі проста і нудна, — кажуць яны, — а дзе ж навука?» Прагрэс навукі спараджае ў шматлікіх людзей чаканьне, што нейкія прэпараты ці апараты змогуць чароўнай чынам іх аздаравіць. Аднак дасюль ня вынайздэная і наўрад ці зьявіцца 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 большасьць дадаткаў не дае прыкметнага эфэкту здаровым людзям.** А вось здаровы лад жыцьця — працуе, робіць нас лепшымі і мацнейшымі. Менавіта сьвядомыя ўважлівыя дзеянні стымулююць разьвіцьцё, а не пасіўнае спажываньне «аздараўленчых» прадуктаў. Многія людзі даюць нырца ў ЗЛЖ, але атрымліваюць толькі праблемы са здароўем. Рыба на абед больш эфэктыўная, чым Амега-3 у капсулах; прыём вітаміну D не заменіць часу, праведзенага на сонцы; міястэмулятары не разьвіваюць цягліцы, а рэгулярныя практыкаваньні працуюць на 100 %.

На жаль, лекары і мэдычнае асяродзьдзе не пасьпяваюць за ўсплэскам масавага попыту на здаровы лад жыцьця і практычна не даюць пэўных навуковых адказаў на пытаньні менавіта прафіляктыкі, умацаваньня здароўя, больш факусуючыся на лячэньні ўжо існых захворваньняў. Гэта прывяло да зьяўленьня вялікай колькасьці інста-дактароў, аматараў і шарлятанаў.

### **Парадокс «аздараўленьня».**

Я не лічу посьпехам, калі мой кліент схуднеў. Посьпех — гэта стабільнае падтрыманьне здаровай вагі і аптымальнага харчаваньня на працягу доўгага часу. Многія лічаць, што здароўе — гэта нейкі аднаразовы акт. Напрыклад, можна цэлы дзень ляжаць на канаве, а ўдарная трэніроўка ўсё кампэнсуе. Або можна есьці абы-што — і аздаравіцца за тыдзень разгрузачнага галаданьня. Можна паводзіць сябе подла і агідна, а затым

памэдытаваць ці пакаяцца. Можна жыць сярод бруднага паветра, але выяжджаць раз на тыдзень у лес. На жаль, гэта так не працуе, і кампэнсаваць шкоду свайму арганізму эпізадычнымі дзеямі не атрымаецца. Ня «чысьціце» цела і розум ад броду, а трымайце цела і розум у чысьціні.

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

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

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

Арганізм кожнага чалавека мае свае асаблівасьці і нюансы, таму як мэдычныя прэпараты, так і мэтады аздаравленьня працуюць 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, разьбіваючы людзей на розныя групы і падбіраючы для кожнага тыпу аптымальныя лекі. У аздаравленьні важна ня проста прытрымлівацца агульных парадаў, а шукаць тую, што лепей за ўсё спрацуе менавіта для вас. Вывучыце сябе, каб дзейнічаць эфэктыўна! **Для гэтага трэба валодаць вялікай колькасьцю інфармацыі аб сваім здароўі і адсочваць вынікі сваіх дзеяньняў.** Толькі так мы можам разумець, ці ў слушным кірунку рухаемся.

Існуе меркаваньне, што здароўе — гэта вельмі затратна, і дазволіць яго сабе могуць ня ўсе. Я збіраюся давесці, што гэта ня так. Здароўе — гэта інвэстыцыі, а ня траты. Рэарганізуючы

свой лад жыцця, вы будзеце атрымліваць такі прыбытак, як задавальненне, вызвалены час і эканомленыя выдаткі.

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

**Любы чалавек, любога ўзросту, зь любымі магчымасцямі, у любы час можа пачаць дзейнічаць і станавіцца здаравейшым і мацнейшым.**

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

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

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

А пакуль здаровы лад жыцця дапаможа зрабіць старэнне аптымальным. Бо і старэць можна высакародна, пакрываючыся пацінай, як срэбра, а не рассыпаючыся ў іржавую пацяруху,

як бляха. Не скісаючы, як таннае віно, а набываючы глыбокія адценьні смаку, як дарагія віны з «патэнцыялам старэньня».

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

### Пытаньні і заданьні

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

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

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

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

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

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

*«У вас хвароба Х. — Як непрыемна. — Яна лечыцца здаровым харчаваньнем і фізычнай актыўнасьцю. — Жахліва, о не, толь-*



кі ня гэта!» Калі мы кажам пра здаровы лад жыцця, то для шматлікіх людзей гэта выглядае як неабходнасьць прымусу сябе да таго, чаго ня хочацца, адмовы ад таго, што падабаецца, і наогул пастаяннымі абмежаваньнямі. Мэдыя, на жаль, таксама рэдка транслююць ідэі баянсу або самавывучэньня, заяўляючы: «забі ў сабе слабасьць», «зьнішчы і выкіні цукар», «зьеж гэта празь сілу», «трэніруйся да крывавага поту» і да т. п.

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

### Канцэпцыя «крэпасьці ў аблозе».

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

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

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

Барацьба са шкоднымі звычкамі таксама ўспрымаецца як працяглая бітва, дзе частыя паразы і вялікія ваенныя выдаткі. Разуменьне дзейных мэханізмаў шкодных звычак дапамагае нам убачыць, якія з нашых патрэбаў яны задавальняюць, ча-

му яны сталі часткай нашай самаідэнтыфікацыі і як магчыма гэтыя ж патрэбы здаволіць здаровым спосабам.

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

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

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

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

## Пытаньні і заданьні

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

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

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

#### 4. Гісторыя здароўя

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

#### Здароўе як сьвятасць і чысьціня.

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

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

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

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

Эмацыйная ацэнка «чысты — брудны» закладзеная і ў нашым самаадчуваньні. Гэта называюць «психалягічным забру-

джваньнем», калі мы адчуваем сябе бруднымі, нячыстымі, сьмярдзучымі.



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

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

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

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

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

## **Здароўе як балянс.**

Старажытнагрэцкі філёзаф і лекар Алкмэон Кратонскі лічыў, што «здароўе — гэта гармонія процілеглых сілаў». Ідэя здароўя як раўнавагі стыхіяў у арганізьме папуляр-

ная і на Захадзе, і на Ўсходзе: балянс «пяці стыхіяў», «інь і ян», «вадкасьцей», «дошаў», «першаэлемэнтаў», «сокаў» — у розных культурах гэтыя ўяўленьні былі падобныя. Кожная школа павойму ацэньвала і прапаноўвала выпраўляць дысбалянсы.

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



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

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

## **Здароўе як выратаваньне.**

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

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

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

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

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

### Пытаньні і заданьні

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

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

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

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

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



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

### Натуральнасьць здароўя.

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

трымлівацца сваёй прыроды і быць у ладзе з усім, што цябе атачае.

### **Разумнасьць здароўя.**

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

### **Прыняцьце сябе.**

Зварот да самога сябе ёсьць умовай здоровага і паўнавартаснага існаваньня. Сілы для самаўдасканаленьня трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павага да сябе, адэкватная самаацэнка. Уменьне бачыць уласныя вартасьці і недахопы — важная прыкмета здароўя.

### **Гармонія са сьветам.**

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

### **Асабістая адказнасьць за здароўе.**

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

### Дыета па-старажытнагрэцку.

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

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

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

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

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

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



### Пытаньні і заданьні

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

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

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

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

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

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

Шмат у чым падыход «або здаровы, або хворы» застаецца і сёньня, калі мноства перадхваробаў або станаў, якія не адпавядаюць крытэрам хваробы, ігнаруюцца, а скаргі людзей — абясцэньваюцца. **Па сутнасьці, прапануецца зьвяртацца па дапамогу толькі тады, калі разаўецца захворваньне, а да гэтага чалавек фармальна прызнаецца здаровым.**

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

*Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездаровым!?*

Існуе такая мадэль здароўя — біястатычная, у ёй здароўе разглядаецца як дыяпазон шэрагу паказьнікаў, у якім адбываецца нармальная праца арганізма, а хвароба — гэта выхад за межы нормы. Паводле гэтай сыстэмы, нормы ўнівэрсальныя і могуць быць вызначаныя экспэрымэнтальна. Але, вядома, зда-

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

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

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

У нашага мозгу высокі запас трываласьці, і большая частка нэўронаў можа незваротна разбурыцца да зьяўленьня першых сымптомаў. А чым больш клетак загінула, тым менш эфэктыўнымі будуць і лекавыя мерапрыемствы.

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

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

**Кантынуум здароўя** — актуальны погляд на тэму таго, што здароўе і хвароба — не ўзаемавыключальныя працэсы.

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

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

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

Гэтыя паняткі маюць шмат адрозьненьняў і шмат агульнага. Умацаваньне здароўя — гэта мерапрыемствы і дзеянні, накіраваныя на павелічэньне ваших рэсурсаў. Зрэшты, часам гэта лечыць хваробы. Лячэньне хваробаў — гэта канкрэтныя падыходы, накіраваныя на карэкцыю парушэньняў, выкліканых захворваньнем. Напрыклад, антыбіётыкі пры бактэрыяльнай пнэўманіі, гіпс пры пераломе. Калі вы зламалі нагу, дык здаровае харчаваньне ці мэдытацыі не надта паскоряць зрастаньне костка. А вось пры шэрагу захворваньняў выкарыстоўваюцца і прэпараты, і ўмацаваньне здароўя.

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

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

Для пацыентаў парады накіталт «павялічыць фізычную актыўнасьць і схуднець» часта гучаць маркотна і ўспрымаюцца з пэсімізмам, таму дасьведчаныя дактары пакуюць іх у займальныя выпрабаванні. Неяк да славутага лекара і фізіёляга Сяргея Боткіна зьвярнуўся купец з цукровым дыябэтам і атлусьценьнем, гатовы заплаціць вялікія грошы за «мікстуры». Але Боткін заявіў, што возьмецца пры адной умове: калі купец, узяўшы толькі клу-

*нак, вандроўцам, без капейкі грошай, басанож, адправіцца пешшу ў Адэсу (2000 км), дзе і пачнецца лячэньне. Калі купец дайшоў-такі да горада, прыкметай лішняй вагі і дыябэту ў яго ўжо не было.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Пытаньні і заданьні**

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

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

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

## **7. Рэсурс здароўя**

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

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

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

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

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

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

Зразумела, шуканыя паказьнікі біямаркераў пэрсаналізаваныя менавіта для вас. А вы імкняцеся ня проста да нормы, але да оптымуму — да такога значэньня, якое дае мінімальную рызыку захворваньняў і забясьпечвае найбольш высокі ўзровень эфэктыўнасьці.

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

Здароўе практычна немагчыма назьбіраць у запас: нельга выпадца наперад або наесьціся загадзя (за рэдкім выключэньнем: напрыклад, вітамін В12 можа доўга захоўвацца ў печані), таму ў адносінах да рэсурсаў здароўя мы будзем казаць пра патэнцыял. Рэсурс — гэта вобласць, якая паддаецца непасрэднаму ўздзеяньню і значна ўплывае на стан здароўя. Памятаеце, мы ўяўлялі адэпта здоровага ладу жыцьця, сьведомасьць якога перанеслася ў цела нездоровага чалавека?

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

**Чалавек, які мае разьвіты рэсурс стрэсаўстойлівасьці**, валодае шматлікімі важнымі навыкамі кіраваньня сытуацыяй: умее браць яе пад кантроль, выкарыстоўваць сабе на карысьць кароткачасовы стрэс, абараняцца ад шкоднага стрэсу і аднаўляцца пасля складаных сытуацый аптымальнымі для

сябе спосабамі. Чым больш у вас сілаў і здароўя, тым менш вы іх выдаткоўваеце ў звычайных сытуацыях.

Найважнейшыя характарыстыкі рэсурсаў здароўя — аўтаномія і самавызначэнне, калі вы здольныя выбудоўваць свой лад жыцця ў адноснай свабодзе ад вонкавых і ўнутраных умоваў, незалежна ад асяроддзя. Немагчымаць прытрымлівацца сваіх прыярытэтаў, неразвiтая самарэгуляцыя, як правiла, вядуць да нездаровых і нават разбуральных паводзiнаў.

### Развiццё або дэградацыя.

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

**Каб падняцца, патрэбны лiшак рэсурсаў, якія важна яшчэ і правiльна iнвэставаць.** Найлепшая iнвэстыцыя — гэта рэсурс, што генэруе новыя рэсурсы. Такія звычкi называюцца «драйвэрамі»: для кагосьцi гэта спорт (бег, падняцце цяжару, скалазаньне і iнш.), які павялiчвае сiлу волi і веру ў сваю эфэктыўнасьць ды аўтаматычна паляпшае паводзiны ў iншых сфэрах жыцця. Падумайце пра будучыню: як вы можаце аптымальна правесцi сёньняшнi дзень і нават iнвэставаць час у заўтрашняе здароўе і энэргiчнасьць?

У сваёй аглян-школе рэсурсаў здароўя я часта бачу, як людзi кажуць, што прайсьцi навучальны курс рэсурсаў здароўя (а цяпер у мяне iх пяць: харчаваньне, стрэс, дафамiн, пастава, звычкi) было найлепшай iнвэстыцыяй часу і грошай. Бо, паляпшаючы кожны пэўны рэсурс здароўя, мы паляпшаем сябе ў цэлым.

У залежнасьцi ад колькасьцi рэсурсаў мы выбiраем і шлях пераадоленьня жыццёвых цяжкасьцяў. Калі нашы рэсурсы вялiкiя, мы больш аптымістычна глядiм на праблему, выкарыстоўваем пошукавую актыўнасьць і канструктыўнае пераўтварэньне, iмкнэмся да мэты, а наша самаацэнка ў працэсе пераадоленьня павышаецца. Нават калі мы зьведваем стрэс, то хутка пасья яго аднаўляемся. Калі ж нашы рэсурсы малыя, мы часьцей за ўсё выкарыстоўваем стратэгію пазьбягання, адыходзiм ад рашэньня сытуацый, выкарыстоўваем розныя псыхалэгічныя абароны, наша самаацэнка падае, і мы ўспрымаем карцiну сьвету вельмi пэсымістычна. Калі мы падпадаем пад узьдзеянньне стрэсу, то аднаўляемся пасья яго цяжка і доўга.

Калі мы падпадаем пад узьдзеянньне стрэсу, то пры высокiх рэзэрвах адбываецца адаптацыя, а пры нiзкiх — паломка. Ця-

пер можна нават навукова прадказаць выгараньне супрацоўніка ад стрэсу: калі ўзровень BDNF (нэўратарафічны фактар мозгу) паніжаецца, то чалавек выгарыць, а калі павышаецца — то зможа адаптавацца і павысіць сваю працаздольнасьць. **Адаптацыя становіцца магчымай за кошт «надмернасьці» здароўя, і яе можна вымераць.**

### Вымярэньне рэсурсаў здароўя.

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

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



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

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

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



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

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

Рэсурсы фізычнага, псыхалёгічнага і сацыяльнага здароўя могуць быць выкарыстаны як запас жыцьцёвых магчымасьцяў — для далейшага разьвіцця асобы, рэалізацыі плянаў, пераадоленьня абставінаў. *Як жартуюць лекарьы: «Калі пацыент сапраўды хоча жыць, то мэдыцына бясьсільная».*

Разьвітыя рэсурсы павялічваюць нашу «жыцьцёўстойлівасьць»: чым вышэйшыя рэзэрвы, тым больш павольна мы старэем. Джэймс Ф. Фраес, адзін з дасьледчыкаў працэсаў старэньня ў мэдычнай школе Стэнфардзкага ўнівэрсітэта, піша: «Вялікая частка страты функцыі, зьвязаная з хваробай, у пажылых індывідаў зьяўляецца наступствам прагрэсіўнай страты «рэзэрва органа».

Калі мы маладыя, у кожнага органа маецца рэзэрв функцыі апроч таго, які неабходны для выкананьня асноўнай задачы. Аднак па меры старэньня рэзэрвы органаў вычэрпваюцца. Стрэсы, да якіх мы раней прыстасоўваліся, цяпер пераўзыходзяць нашу ўстойлівасьць, і гэта выяўляецца ў крызісах здароўя. Фраес падкрэсьлівае, што рэзэрвы органаў зьвязаныя зь біялягічным узростам.

### **Умацаваньне здароўя.**

Умацоўваючы рэсурсы здароўя ў цэлым, можна дамагчыся аўтаматычнага паляпшэньня стану нават без прыцэльнага лячэньня многіх захворваньняў. Чалавек пачынае мацней спаць, яго настрой паляпшаецца, вага зьніжаецца, псыхіка становіцца ўстойлівейшай — усё зьмяняецца адначасова. Умацаваньне здароўя запавольвае разьвіццё найўных захворваньняў, то-бок назапашаныя чалавекам рэсурсы не пасыўныя, а выдаткоўваюцца на тое, каб спыніць распаўсюджваньне і прасоўваньне хваравітых зьяваў.

Паляпшаючы сваё здароўе, мы паляпшам і свой разумовы стан. Думаю, кожны з вас сутыкаўся са станам разумовай млявасьці (туман у галаве, трывожнасьць, немагчымасьць сфакусавацца). Высьветлілася, што павышэньне ўзроўню запаленьня

Ў арганізьме вядзе да зьмены працы мозгу і вельмі непрыемных парушэньняў. Вымераўшы ўзровень запаленьня, вызначыўшы яго прычыны і пазбавіўшыся іх, мы можам ня толькі палепшыць свае біямаркеры, але й прыкметна палепшыць сваю разумовую прадуктыўнасьць.



*Вельмі часта «ўзроставай нормай» вызначаюць сярэдняю дынаміку пагаршэньня функцыі. Але «сярэдні» ня значыць «нармальны», зьніжэньне функцыі нельга ўспрымаць як натуральнае, трэба актыўна супрацьстаяць гэтаму працэсу. Нават «сярэдняе ўзроставае» значэньне — гэта пагаршэньне.*

Замест аздаравленьня, мы можам казаць і пра клопат пра сябе. Бо здароўе — гэта клопат пра сябе, бо вы — галоўны рэсурс, які ў вас ёсьць. Клопат пра сябе — гэта ўсьвядомлены штодзённы выбар таго, што робіць вас мацнейшай, здаравейшай, шчаслівейшай асобай у жыцьці, таго, што павышае ваш узровень энэргіі і задаволенасьці жыцьцём. І клопат пра сябе — гэта далёка не заўсёды тое, што вы хочаце. Гэта тое, што вам цяпер трэба. Магчыма, вы хочаце фастфуд, але вам трэба проста расслабіцца і зьняць стрэс. Магчыма, вы ня хочаце ісьці да стаматолага, але вам трэба прывесці зубы ў парадак. Магчыма, вам страшна здаваць аналізы, але вам трэба аб'ектыўна ведаць стан свайго здароўя. Занядбаньне сябе часта пачынаецца з дробязяў. Няцяжка зьесьці яблык ці падцягнуцца, але яшчэ прасьцей не зрабіць гэта. Нядбайнасьць у дробязях, як іржа, можа пачаць разбураць наша здароўе і клопат пра сябе.

Наш рэсурс здароўя — гэта розьніца паміж максымальнымі і мінімальнымі магчымасьцямі. На жаль, мала хто зь людзей дасягаў межаў сваіх магчымасьцяў. З такіх «праграмаў максымум» лепш за ўсё вывучаная «генэтычная мяжа» ў наборы цяглічнай масы, устаноўленьня пэўных межы ў хуткасьці бегу, у засваеньні інфармацыі. Аднак большасьць нашых паказьнікаў яшчэ вельмі а вельмі далёкія ад максымальных значэньняў, мы не карыстаемся большасьцю з нашых магчымых здольнасьцяў, не выкарыстоўваем напоўніцу свой патэнцыял і нават не спрабуем наблізіцца да індывідуальных 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 эфэктыўна працаваць. Пры гэтым псыхічнае здароўе і хваробы — гэта розныя паняцці, людзі й без псыхічных захворванняў могуць мець дрэннае псыхічнае здароўе і наадварот, людзі з псыхічнымі захворваннямі могуць мець добрае псыхічнае здароўе.

*Напрыклад, Мак-Ўільямс вылучае шэраг асноўных крытэраў псыхічнага здароўя. Да іх адносяць усведамленне свайго бесьперапыннага «Я», крытычнасць да сябе і свайго дзейнасці, адпаведнасць сваіх рэакцыяў абставінам, здольнасць кіраваць сваімі паводзінамі ў адпаведнасці з нормамі, здольнасць плянаваць і дамагацца выканання плянаў, мяняцца ў залежнасці ад сытуацыі, здольнасць фармаваць 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 заядаючы яго, не запіваючы і не ўцякаючы ў іншыя залежнасці. Важна мець рэалістычную і ўстойлівую самаацэнку, добра да сябе ставіцца, незалежна ад меркавання іншых, мець сыстэму асабістых маральных арыенціраў і гнутка іх прытрымлівацца. Важныя гнуткасць выкарыстання психалагічных абаронаў у розных сытуацыях, а ня ўцёкі ад стрэсаў у адмаўленне ці фантазіі, а таксама здольнасць змірыцца з тым, што немагчыма змяніць, і жыць далей.

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

## Віды рэсурсаў здароўя.

Формула здароўя вызначаецца наступнымі фактарамі: 50 % — гэта лад жыцця, зь іх 25 % — гэта харчаванне і здароўе кішачніка, па 20 % у генэтыкі і асяроддзя, 10 % — сыстэма

аховы здароўя. У сваю чаргу, лад жыцця чалавека складаецца з асобных кампанэнтаў, рэсурсаў здароўя. Далей у кнізе мы будзем іх падрабязна абмяркоўваць і вывучаць, як можна прапампаваць кожны з рэсурсаў. Мая мара — каб кожны чалавек мог навучыцца ўсвядомленаму кіраванню сваім здароўем.

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

Усе рэсурсы шчыльна зьвязаныя паміж сабой, бо памяншэньне аднаго цягне за сабой памяншэньне шэрагу іншых. Слушная і зваротная залежнасьць: пры ўмацаваньні аднаго рэсурсу ўзмацняюцца і астатнія. Напрыклад, сон залежыць і ад фізычнай актыўнасьці, і ад рэжыму харчаваньня, і ад фактараў асяродзьдзя, і ад псыхалогічных фактараў.

**Базавымі зьяўляюцца фізычныя рэсурсы здароўя: рух, харчаваньне, сон і рэжым.** Рух уключае фізычную актыўнасьць любога віду (усе сытуацыі, калі вы не ляжыце, не сядзіце і не ясьце) і ўсіх разнавіднасьцяў (аэробныя, анаэробныя, зьмешаныя). А таксама цялеснасьць, гнуткасьць, цялесную адчувальнасьць, паставу і прафіляктыку траўмаў. **Рэсурс харчаваньня** ўключае мноства навываў: гэта «што», «колькі», «калі» і «як» вы ясьце. Маюць значэньне ступень апрацоўкі, рэжым харчаваньня, стараннае жаваньне і нават кампанія за сталом. **Сон і біярытмы** — ключавы рэсурс аднаўленьня: важна арганізаваць свой дзень у аптымальны рэжым, узгадняючы рух, харчаваньне, стрэс, сьвятло, тэмпературу і шум. Важна сынхранізаваць усё, што мы робім, для лепшай аптымізацыі, і ўзгадніць з натуральнай работай нашага ўнутранага гадзінніка.

**Псыхалогічныя рэсурсы ўключаюць стрэсаўстойлівасьць і ўсвядомленасьць.** **Устойлівасьць** мяркуюць ўменьне трываць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфэктыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыяныя і паводніцкія спосабы справіцца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывацыі. **Усвядомленасьць** уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спантаным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменьнем і ўважлівасьцю ставіцца да эмоцыяў і перажываньняў сябе і іншых людзей, умець спачуваць, любіць, суперажываць.

**Сацыяльныя рэсурсы здароўя ўключаюць сацыяльны статус і сацыяльнае асяродзьдзе і ўзаемадзеяньне.** **Сацыяльны статус** складаецца з прыбытку, прывабнасьці, адукацыі

і ўплыву. **Сацыяльнае асяродзьдзе** — гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласці, але, як і статус, уплываюць на ваша здароўе.

*Гучыць страшна ці страшна цікава?*

### Пытаньні і заданьні

1. Якімі навыкамі і здаровымі звычкамі вы валодаеце, а чаго вам бракуе?

2. Па якіх прыметах вы можаце вызначыць асабліва высокі ўзровень здароўя ў сябе?

3. Як моцна працоўная нагрузка вычэрпвае вашыя рэсурсы здароўя? Ці надоўга вас стае?

## 8. Залішняе здароўе

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

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

Усе жывыя істоты, асобныя іх органы, тканкі і нават клеткі разьвіваюцца зь вялізным запасам надзейнасьці. Наша сьцёгнавая костка вытрымлівае нагрузку ў 1,5 тоны, што амаль у 30 разоў перавышае звычайную нагрузку. Нашыя лёгкія здольныя пераносіць у тры разы больш кіслароду, чым можа спатрэбіцца нават пры самых інтэнсіўных фізычных нагрузках.

## Мо варта эканоміць?

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

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

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

## Надмернасьць і рызыка захворваньняў.

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

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

**Рэсурсы не зьяўляюцца інэртнымі.** Мы можам мабілізаваць сваю залішнюю магуту ў выглядзе высокай працаздольнасьці, эмацыйнай стабільнасьці, увагі, сілы і розуму. Таму высокія рэсурсы здароўя — гэта наша штодзённае самаадчуваньне і магчымасьці. Нам трэба не «нармальнае» здароўе, а «залішняе». Людзі з разьвітай цяглічнай масай ня толькі мацнейшыя, але й здаравейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў, падаўжаючы маладосьць. У спартоўцаў рызы-

ка развіцця астэапарозу значна меншая, бо да моманту старэння і вытанчэння шчыльнасці касыцей іх косткі маюць большую вагу.

### Кагнітыўны рэзэрв.

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

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



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

Як мы ведаем, мозг плястычны, і атрыманыя, скажам, пры вывучэнні мовы новыя нэўронныя сувязі могуць зь лёгкасцю выкарыстоўвацца для іншых задач. Пры захворваньні яны могуць узяць на сябе функцыі пашкоджаных структур, кампэнсуючы хваробу.



*Чым больш вы навучаецеся, прыкладаеце сьвядомых намаганьняў, трэніруеце ўвагу, тым больш значна памяншаецца рызыка дэмэнцыі.*

Так, рашэнне задач на ўвагу на 29 працэнтаў зьніжае рызыку дэмэнцыі празь 10 гадоў. Ежа для мозгу — гэта і рух, і, напрыклад, навучаньне ігры на музычным інструмэнце. Даведзена,

*што ў групе аднаякавых блізнятаў рызыка дэмэнцыі меншая на 64% у таго зь іх, хто вучыўся ў музычнай школе. Назіраньні паказваюць, што білінгвы — людзі, якія напэраменку гавораць на дзьвюх мовах, — захворваюць на Альцгаймэра на 4,3 гады пазьней, а сымптомы ў іх выяўляюцца на 5,1 года пазьней, чым у людзей, якія размаўляюць на адной мове. У цэлым павышэньне мазгавой актыўнасьці на 33% зьніжае рызыку разьвіцьця хваробы Альцгаймэра — вось такі эфэкт ведаў. Важныя для мозгу і камунікацыя, высокі ўзровень сацыяльнай актыўнасьці. Карміце ваш мозг якаснай ежай і разьвівайце карысныя сацыяльныя кантакты!*

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

## **Прычыны здароўя, а не прычыны хваробаў.**

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

«Проста пашанцавала» ці ім нешта дапамагае?



### Пытаньні і заданьні

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

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

3. Пазыкі ці рэзэрвы? Складзіце сьпіс ваших пазыкаў і запасаў. Чым больш у вас любых рэзэрваў — фінансавых, навыкаў, ведаў, сяброў, здароўя, матывацыі, — 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 самаадчуваньне, але і стварыць культуру здароўя ў сям'і, каб паўплываць на сямейнікаў, каб дзеці вырасталі ў асяродзьдзі, дзе культывуюцца і заахвочваюцца самаразв'іцьцё, здаровае харчаваньне, спорт. Калі мы ствараем такую атмасфэру, то яна падтрымлівае нас саміх і спрыяе засьваеньню каштоўнасьцяў здароўя аўтаматычна.



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

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

Дапамагаючы іншым людзям у іх здароўі, падтрымліваючы і навучаючы, мы прапаведуем культуру здароўя. Добрыя ідэі не захопяць сьвет 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 зьвернецца да вас з пытаньнем, — важна і трэба.

*У мяне падрастаюць трое сыноў, і я часта думаю аб тым, чаму я магу іх навучыць, што я магу ім даць. Як і любому з бацькоў, мне хочацца, каб яны вырасьлі 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.*

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

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

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

## **Мягкае ўспадкоўваньне.**

Тэрмінам «мягкае ўспадкоўваньне» часам пазначаюць зьмены актыўнасьці генаў, выкліканыя эпігенэтычнымі зьменамі (эпімутацыямі), як супрацьлегласьць «цвёрдаму» ўспадкоўваньню, закадаванаму ў паслядоўнасьці нуклеатыдаў ДНК. Пры гэтым могуць аднолькава перадавацца як нэгатыўныя, так і пазытыўныя прыкметы. Цікава, што пры захаваньні пастаянных вонкавых умоваў мягкае ўспадкоўваньне можа назапашвацца, і прыкметы будуць рабіцца больш выяўленымі. Суму эпігенэтычных мадыфікацый умоўна можна назваць эпігенамам. Асаблівасьць эпімутацый у тым, што яны ўзьнікаюць пад уз-

дзеяннем асяродзды. Ёсць меркаванне, што сапраўдным інтэлігентам можа лічыцца толькі той, чые бабулі й дзядулі былі інтэлігентамі, і ніяк інакш.

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

Калі з боку маці ўспадкоўваюцца фактары цяжарнасці і ранняга дзяцінства, то з боку бацькаў сытуацыя складанейшая: уклад эпигенэтычнага ўспадкоўвання з іх боку нават мацнейшы праз інтэнсіўнае размнажэнне палавых клетак. Навукова даведзена, што нават без кантакту з патамствам ад бацькаў можа перадавацца страх да некаторых пахаў. У эксперымэнце навукоўцы выпрацавалі рэфлекс страху ў мышэй на пах вішні, і высветлілася, што страх перадаваўся на тры пакаленні наперад — адчувальнымі да гэтага паху заставаліся і дзеці, і ўнукі «напалоханных» самцоў.

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

Істотна ўплывае на наша здароўе развіццё ў вутробны перыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гармонаў, утрыманне мінералаў і вітамінаў — усё гэта аказвае доўгатэрміновае ўздзеянне на здароўе і развіццё дзіцяці, закладвае яго траекторыю развіцця на ўсё жыццё. Напрыклад, калі маці дрэнна харчавалася і дзіця нарадзілася з вагой меншай за 2,5 кг, то ў яго павышаная рызыка мэtabалічнага сіндрому, цукровага дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворванняў. А калі дзіця нарадзілася з вагой большай за 4,5 кг, то вышэйшая рызыка атлусцення, рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкараньніцы (падкарэннай залозы).

Як можна выкарыстоўваць гэтыя веды? Вядома, не для скаргаў і абвінавачванняў, маўляў, «продкі вінаватыя», а для разуменьня таго, што, умацоўваючы сваё здароўе, даходы і культу-

рны ўзровень, вы робіце гэта дзеля будучых пакаленьняў. Гэта рэальны эпігенэтычны дар, які будзе актуальны праз шмат гадоў, нават пасля вашае сьмерці.

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



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

## Выхаваньне здароўя.

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

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

Калі вы не выходзіцеце дзіця самі, то не дзіўуйцеся потым, чаму яно паводзіцца інакш. Засвойшы пэўныя мадэлі паводзінаў у дзяцінстве ў дачыненні да сну, харчавання, руху, усьведомленасці, чалавек кіруецца імі і ў дарослым жыцці. Даследаванні паказваюць, што, калі здаровыя звычкі ўкараняюцца зь дзяцінства, іх уздзеянне максімальнае. Бо менавіта ў перыяд росту і развіцця закладваецца будучая траекторыя жыцця дзіцяці.

Вывучайце зь дзіцем сваю сямейную гісторыю: важна, каб яно ганарылася сваім паходжаннем, але пры гэтым ведала важнасць і ўласных намаганняў і магло дэманстраваць самадысцыпліну. Бо кантроль над сваімі імпульсамі — вагомы кампанэнт поспеху. Чакайце ад дзіцяці поспеху, кідайце яму выклікі і забяспечвайце надзейную падтрымку, пазбягаючы шкодных гіперапекі, жорсткасці, эмацыйнай адстароненасці.

### **Чысты час для дзіцяці.**

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

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

Важная накіраваная ўвага бацькоў, цяпло і бяспека 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, — чакань-

ні моцна ўплываюць. Гаварыце зь дзіцем пра яго бліжэйшае і далёкае мінулае і будучыню, такія размовы дапамагаюць яму прымаць лепшыя рашэньні ў жыцьці. Бацькам важна займацца і сваёй самарэалізацыяй: чытайце больш кніг — гэта зробіць вашых дзяцей такімі ж, як вы. Давайце дзецям больш увагі ня толькі калі яны ідуць у школу, але і ў першыя гады жыцьця.

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

### **Сон.**

З аднаго боку, важна падтрымліваць рэжым сну, усталёўваць выразныя межы і рытуалы. Але залішняя жорсткасьць шэрагу мэтадаў, калі дзіця пакідаюць плакаць на самоце і чакаюць, пакуль яно ня зьмірыцца з адзінотай, небясьпечная і шкодная. Дзеці, якія сьпяць з бацькамі, больш шчасьлівыя і менш палахлівыя ў дарослым жыцьці. Самастойнасьць важная для дзіцяці тады, калі яно да яе гатовае.

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

### **Харчаваньне.**

Зь ежай падобная сытуацыя: многія бацькі выкарыстоўваюць ежу як соску, затыкаючы дзіця, калі яно плача. Ежай узнагароджваюць, многіх дзяцей прымусова закормліваюць, верагодна, лічачы, што чым больш зьела дзіця, тым больш яны клапацлівыя бацькі. У будучыні гэта можа прывесці да парушэньняў харчовых паводзінаў. Не прымушайце дзяцей есьці і давайце ім права выбару ў акрэсьленых вамі межах. Дзіўна, але многія бацькі то патураюць, то скардзяцца, што нічога ня могуць зрабіць. Правілы харчаваньня лёгка і проста замацоўваюцца, як і любая іншая звычка. Бацькі не павінны перакла-

даць адказнасьць за харчаваньне на саміх дзяцей, апраўдваючы сябе тым, што «ён гэтага ня есьць», «яна гэтага ня хоча».

## Рух.

Абмежаваньне руху дзяцей і расстаньне зь імі пачынаецца ўжо ў радзільнях, вядомых сваім жорсткім і агрэсіўным стаўленьнем да маці і тугім спавіваньнем дзяцей. Затым дзіця абмяжоўваюць у руху, лаюць за тое, што яно лазіць, пэцкаецца, бегае, скача, шуміць. Але ж дзіця, якое не свавольць, — імаверна, хворае дзіця! Рух для дзяцей — гэта ня толькі разьвіцьцё цела, але й разьвіцьцё мозгу, нават існуе такое паняцьце, як фізычны інтэлект.



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

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



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

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

Часам даць дзецям магчымасьць паварушыцца значыць вырашыць іх праблемы. Так, у адным з дасьледаваньняў магчымасьць рухацца падчас заняткаў зьнізіла гіпэрактыўнасьць і павысіла канцэнтрацыю і ўпраўнасьць дзяцей. Невыпадкава разьвіцьцё паставы заўсёды надавалася першараднае значэньне. Як выдатна

*сказаў Юрый Лотман: «Здольнасьць спатыкнуцца зьвязваецца не з вонкавымі ўмовамі, а з характарам і выхаваньнем чалавека. Душэўная і фізычная выкіталцонасьць зьвязаныя і выключаюць магчымасьць недакладных ці непрыгожых рухаў і жэстаў».*

У Крамянёвай даліне бацькі — топ-мэнэджары і заснавальнікі папулярных стартапаў — адкрываюць для сваіх дзяцей школы бяз гаджэтаў. Некантраляванае іх выкарыстаньне дзецямі вядзе да таго, што яны менш сьпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябэту, атлусьчэньня, ніжэйшая шчыльнасьць костак.

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

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

### **Пытаньні і заданьні**

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

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

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



# Хваробы ладу жыцця

## 1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзення

Калі вы гледзіце перадачы пра сучасных паляўнічых зьбіральнікаў Афрыкі ці Паўднёвай Амэрыкі, то першае, што звяртае на сябе ўвагу, — гэта іх падцягнутасьць і зграбнасьць, лёгкасьць рухаў і грацыя, што асабліва прыкметна ў параўнаньні з жыхарамі разьвітых краінаў, шматлікія зь якіх пакутуюць на атлусьценьне. А калі прааналізаваць захворваньні тых і іншых, то высьветліцца, што яны таксама вельмі моцна адрозьніваюцца.

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

У гэтым разьдзеле мы з вамі разьбяром, як лад жыцця ўплывае на разьвіцьцё захворваньняў і асноўныя прычыны сучасных захворваньняў. Гэта дазволіць зразумець, наколькі эфэктыўным у іх перадухіленьні і лячэньні можа быць зьмена ладу жыцця: харчаваньня, руху, узроўню стрэсу, колькасьці сьвятла, асяродзьдзі і да т. п. У разьвіцьці, напрыклад, артэрыяльнай гіпэртэнзіі ўдзельнічаюць некалькі кантраляваных фактараў ладу жыцця: высокі ўзровень інсуліну, высокі ўзровень спажываньня солі (большая затрымка вадкасьці), храніч-

ны стрэс, дэфіцыт рухальнай актыўнасьці (вядзе да зьніжэньня выпрацоўкі сасудапашыральнага аксиду азоту).

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

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

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

Навакольнае асяродзьдзе пасылае нашаму целу шматлікія біялягічна важныя сыгналы. Зьмена асьветленасьці, колькасьць бактэрыяў, пагрозы і стрэс, ваганьні калярыйнасьці, тэмпература паветра, погляды навакольных — усё гэта ўплывае на тонкую настройку і рэгуляцыю нэрвовай, эндакрыннай ды імуннай сыстэмаў арганізму. Многія «паляпшэньні» сучаснасьці ігнаруюць нашу біялёгію: традыцыйна «хацелі як лепей, атрымалася як заўсёды». Цеплавы камфорт перакідаецца прыгнётам спаленьня тлушчу, перагрузка інфармацыяй і задавальненьнямі вядзе да дэпрэсіі, яркае сьвятло ў любы час содняў разбурае сон. Усё гэта прыводзіць да зьніжэньня запасаў здароўя і павышэньня рызыкі захворваньняў. Занадта шмат сьвятла, занадта шмат ежы, занадта шмат канапаў, занадта шмат працы — шкодна, таму хваробы цывілізацыі часта называюць і «хваробамі багацьця».

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

Тэорыя эвалюцыйнай неадпаведнасьці пацвярджае, што многія нашы рэакцыі выпрацаваліся для адпаведнасьці іншаму асяродзьдзю, у якім мы эвалюцыянавалі. Наш мозг і цела не прызначаны для доўгага сядзеньня перад экранам, для сацыяльнай ізаляцыі, для перагрузкі ежай, для хранічнага стрэсу. Мэханізмы канфлікту «гены / асяродзьдзе» аднолькавыя для любых хваробаў цывілізацыі, таму ўсе яны вылучаюцца ў межах адзінага падыходу. Да іх адносяцца ішэмічная хвароба сэрца, цукровы дыябэт 2 тыпу, атэрасклероз, гіпэртанія, інфаркты, інсульты, дэпрэсія, акнэ, гемарой, некаторыя пухліны, алергіі і аўтаімунныя захворваньні, бессань, астэахандроз, атлусьценьне і інш.

((карцінка: Тэорыі неадпаведнасьці Эвалюцыйнае несупадзеньне Дэсынхрозы Дэадаптацыя Хваробы цывілізацыі Хваробы багацьця))

Напрыклад, у мовах шматлікіх плямёнаў паляўнічых зьбіральнікаў нават адсутнічаюць словы, якія абазначаюць бессань, а падлеткі ніколі не сутыкаліся з акнэ. Але варта перайсьці на заходні стыль харчаваньня, як тут жа зьяўляюцца выспаньні. Гэтыя хваробы дрэнна паддаюцца мэдыкамэнтознаму лячэньню. Сучасная мэдыцына не імкнецца вылечыць дыябэт 2 тыпу або гіпэртэнзію, а можа толькі «кантраляваць іх». Пры атлусьценьні мэдыкамэнтозны эфэкт вельмі нязначны: напрыклад, за год лячэньня такімі прэпаратамі, як арлістат, страта вагі склала ўсяго 2,9 кг, сібутрамін — 4,7 кг. Пры гэтым у «прэпаратаў ад пахуданьня» ёсьць сур'ёзныя пабочныя эфэкты і

синдром адмены. Але ж, проста зьмяніўшы лад жыцця, чалавек можа спакойна губляць 0,5 — 1 кг у тыдзень.

Хваробы цывілізацыі забіваюць даволі павольна, але звязаныя з заўчасным старэннем, таму пагаршэнне здароўя прыводзіць да скарачэння «маладога» часу жыцця. Выяўляючы такія захворваньні на ранніх стадыях, можна запаволіць іх прагрэсаваньне, на позніх жа стадыях зьмена ладу жыцця ўжо не такая эфэктыўная.

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

Пры раставаньні ледавікоў у Альпах знайшлі цела чалавека, якое добра захавалася. Навукоўцы высветлілі, што ён загінуў каля пяці тысячаў гадоў таму, і далі імя яму Этцы. Вывучэнне Этцы паказала, што ўжо тады людзі жылі далёка ня ў райскай гармоніі з прыродай. У яго былі паразытарныя інфэкцыі, якія ўзьнікаюць пры вядзеньні сельскай гаспадаркі, падвышанае ўтрыманьне мыш'яку і медзі ў тканках як наступства заняткаў мэталургіяй, прыкметы атэрасклерозу і артрыту ў 45 гадоў, а таксама прыкметы гвалту — зажылыя пераломы, наканечнік стрэлы ў плячы, сьляды крыві іншых людзей на калчане са стрэламі.

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

Земляробы пачалі хварэць на карыес, у іх стаў часцей зьяўляцца дэфіцыт жалеза, зьнізілася спажываньне бялковай ежы.

Расслаенне прывяло да таго, што пэўныя сацыяльныя пласты пачалі пакутваць ад «хваробаў багацця»: атлусьценне, атэра-склероз, сардэчна-сасудзістыя хваробы зьяўляюцца ў жрацоў і багатых людзей. Працаваць даводзілася больш, чым пры ранейшым ладзе жыцця, што відаць з пашкоджанняў хрыбта: калі паляўнічы-збіральнік жыў ва ўмовах адноснага багацця, дзе ён працаваў ня больш за 4 гадзіны, фэрмэр працаваў нашмат больш, а рабочы індустрыяльнай эры — больш за 10-12 гадзінаў.

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

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

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

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

З канца XVIII стагодзьдзя ў Еўропе ўпершыню за тысячу гадоў пачаўся рост сярэдняй працягласьці жыцця — яна перавысіла 40 гадоў. Магчыма, гэта было зьвязана з сацыяльнымі зьменамаі — распадам фэадальнага грамадства, паступовым зьяўленьнем сярэдняга класа і фармаваньнем грамадзкіх інс-

тытутаў, якія ставілі здароўе насельніцтва ў прыярытэт. Паляпшэньне санітарных умоваў і якасьці харчаваньня, рост прыбыткаў, павышэньне ўзроўню адукацыі, разуменьне прычынаў узьнікненьня інфэкцыяў ды іх прафіляктыкі — усе гэтыя фактары адыгралі сваю важную ролю. Адкрыцьцё сульфаніламіданай і антыбіётыканай дазваляла ўзяць пад кантроль лячэньне сухотанай. На рубяжы XIX–XX стагодзьдзяў сярэдняя працягласьць жыцьця перавысіла 60 гадоў.

Другая эпідэміялягічная рэвалюцыя. Аднак у 50–60-х гадах мінулага стагодзьдзя намецілася запаволенне росту працягласьці жыцьця, а ў некаторых краінах назіраўся рост сьмяротнасьці ад сардэчна-сасудзістых хваробаў. Новы этап зьніжэньня сьмяротнасьці быў звязаны з заўважным павелічэньнем выдатканай на сыстэму аховы здароўя. Узмацнілася ахова навакольнага асяродзьдзя, кантроль бясьпекі на вытворчасьці, распаўсюдзіліся дыспансэрызацыя і прапаганда здаровага ладу жыцьця. Узровень дабрабыту людзей падвышаўся, здаровы лад жыцьця стаў модным. У канцы 60-х — пачатку 70-х адбыўся новы ўсплёск паляпшэньня жыцьця і паказьнікаў здароўя.

На жаль, пры моцных крызісах можа адбывацца і адваротны эпідэміялягічны пераход: рост сьмяротнасьці, павелічэньне колькасьці інфэкцыяў, зьніжэньне працягласьці 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 перадухільных захворваньняў. Чаргою ідуць сардэчна-сасудзістыя захворваньні (ССЗ), затым пухліны, затым нэўрадэгенэратыўныя хваробы. У сьвеце цяпер менавіта ССЗ — галоўны чыннік інваліднасьці і сьмяротнасьці, і гэта можна эфэктыўна зьмяншаць раньняй дыягностыкай, ужо наяўнымі ў арсэнале мэдыцыны сродкамі, а таксама зьменай ладу жыцьця. Важным застаецца і зьніжэньне сьмяротнасьці ад вонкавых прычынаў сьмерці, сюды адносяцца аварыі, траўмы, суіцыды, атручэньні, перадазіроўка наркотыкамі і да т. п. У нашыя дні гэта вядучая прычына сьмерці ва ўзросьце да 35 гадоў.

У разьвітых краінах з высокім узроўнем даходу асноўнай прычынай сьмерці становяцца анкалягічныя захворваньні, а не сардэчна-сасудзістыя, як было раней. Пры гэтым працягласьць жыцьця павялічылася да 80 і больш гадоў. «Усе мы паміраем ад раку, але ня ўсе да яго дажываем», — ёсьць такі жарт у паталёгаанатаманай. Цяпер мы назіраем фундаментальны зрух

у лячэньні анкалягічных захворваньняў, асновы якога закладзеныя дастаткова даўно ў выглядзе праграм фінансаваньня навуковых дасьледаваньняў: зьяўляюцца новыя мэтады імунатэрапіі, да кожнай пухліны распрацоўваецца індывідуальны падыход з генатыпаваньнем. У бліжэйшыя гады мы чакаем прагрэс у лячэньні ўсё новых відаў раку.

Але, пераадолеўшы гэтыя сьмяротныя захворваньні, важна захоўваць ясны розум, энэргічнасьць і жаданьне жыць да канца сваіх дзён. Вырашаць пытаньні менавіта здоровага даўга-лецьця, бо павелічэньне працягласьці жыцьця прыводзіць да павелічэньня пэрыяду хваробаў. На жаль, посьпех у лячэньні нэўрадэгенэратыўных захворваньняў пакуль больш чым сыціплы: апошнім часам правалілася вялікая колькасьць патэнцыйных прэпаратаў ад хваробы Альцгаймэра. Аднак зьмена ладу жыцьця дазваляе істотна паўплываць на перадухіленьне і запаволіць разьвіцьцё нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Для мяне асабіста гэта вельмі актуальная тэма: генэтычны тэст паказаў, што я носьбіт мутацыі і схільны да ўзьнікненьня хваробы Альцгаймэра.

Трэцяя эпідэміялягічная рэвалюцыя. Як жартуюць мае калегі: «Здароўе — гэта магчымасьць памерці самым павольным з усіх спосабаў». Узроставыя дэгенэратыўныя захворваньні можна ўявіць у выглядзе зьедлівага дыму, тады як крыніцай яго зьяўляецца полымя — старэньне.

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

Старэньне — такі ж фізыялягічны мэханізм, як і ўсе астатнія, таму нам варта перастаць адчуваць трапятаньне і містычную пакору перад гэтым працэсам, трэ ўкладваць сродкі ў фундамэнтальныя навукі для вывучэньня мэтабалічных, гарманальных, генэтычных, малекулярных заканамернасьцяў старэньня.

Навука старэньня атрымлівае вельмі мала фінансаваньня ў параўнаньні зь 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 аспэкты: «Для фармы anti-age лекі як электрамабіль для нафтавікоў». Бо эфэктыўная антыўзроставая тэрапія зробіць непатрэбнымі

большасьць прэпаратаў для лячэння шматлікіх захворванняў. Скажыце сабе, маўляў, жыву не чацьвёрты дзясятка, а ўсяго толькі першую сотню!

### Пытаньні і заданьні

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

## 2. Эвалюцыя і здароўе

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

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

Зьвесткі аб працягласьці жыцця і прычынах сьмерці людзей у розныя гістарычныя часы дакладна ўстанавіць немагчыма, у кожным выпадку сярэдня працягласьць жыцця была невысокай — як праз высокую дзіцячую сьмяротнасьць, так і з прычыны міжпляменных сутыкненьняў. У каменным веку ўзровень агрэсіі быў, імаверна, вельмі высокі. Нам можа здавацца, што мы жывём у небасьпечны час, але сьвет становіцца



ўсё больш цывілізаваным, ды й злачыннасць у апошнія дзесяцігодзды змяншаецца. А бо ў паляўнічых-збіральнікаў гвалтоўная смерць была адной з самых распаўсюджаных, плямёны ўвесь час ваявалі міжсобку. Нават у нашы дні ў індзейцаў янамама ў Амазоніі ад міжпляменных звадак гіне каля траціны маладых мужчынаў, прычым гэтая схільнасць «бі чужых» назіраецца ўжо на працягу некалькіх пакаленняў.

Цана адаптацыі. Культурныя змены ў гісторыі нашай цывілізацыі суправаджаліся драматычнай зменай і здароўя, і вонкавага выгляду людзей. Напрыклад, засяляючы паўночныя тэрыторыі, людзі сутыкнуліся з дэфіцытам вітаміну Д. Пад уздзеяннем натуральнага адбору перавагу атрымалі сьветлыя адценьні скуры, якія дазвалялі забяспечваць аптымальны ўзровень гэтага вітаміну і пры меншай сонечнай актыўнасці. Саграваючыся ў зямлянках і дамах агменем без вывадной трубы, нашы продкі дыхалі вялікай колькасцю дыму, што вельмі шкодна ўплывала на здароўе, павялічваючы рызыку хваробаў сэрца і раку лёгкіх. Магчыма, гэта прыносіла шкоду яшчэ большу, чым паветра сучасных загажаваных гарадоў.

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

Занадта чыста. Чысыціня выратавала нас ад шматлікіх інфекцыяў, але павялічыла колькасць алергій і аутаімунных захворванняў. Чым чысцейшае асяроддзе, чым актыўнейшае ўжыванне антыбіётыкаў, тым меншая разнастайнасць мікрафлоры кішачніка, што правакуе мноства парушэнняў здароўя. Рост гэтых захворванняў настолькі вялікі, што гаворка ідзе ўжо пра эпідэмію аутаімунных захворванняў. Сучасны вухар страціў ужо палову відаў мікробаў, пры гэтым нарастае прапорцыя шкодных і змяншаецца частка карысных бактэрыяў.

((карцінка: Было больш: Сем'яў Фізычнае актыўнасці розных відаў Знаходжаньня на сонцы Разнастайнасці мікрабіёму,

бактэрыяльнае нагрузкі Цэльнае бялковае й расьліннае ежы Холаду Стала больш: Самоты («Адзіноты» – абсалютныя сынонімы, што вам больш даспадобы) Калярыйнасьці харчаваньня Узроўню стрэсу Хатняга камфорту, начнога й вечаровага сьвятла Цукру, рафінаваных вугляводаў))

Мала руху. З кожным дзесяцігодзьдзем мы ўсё меней рухаемся, а разьвіцьцё службы даставак робіць выйсьце з дому зусім не абавязковым. Доля фізычнае працы сёньня ўпала з 94 адсоткаў да 4 адсоткаў. Калі мы параўнаем чалавека з племя хадза, што жыве ў Танзаніі, зь любым гараджанінам, то хадза ў 14 раз больш рухаецца, прычым гаворка ідзе пра паўсядзённыя актыўнасьці: хада, зьмена паставы, сядзеньне на кукішках, а не на крэсьле, і да т. п. Такая рухальная актыўнасьць у першую чаргу важная для сардэчна-сасудзістага здароўя: любы рух спрыяе выпрацоўцы аксідру азоту, які зьніжае ціск і важны для нашых сасудаў і сэрца. У племені хадза пажылыя людзі з артэрыяльным ціскам 160 і вышэй зьяўляюцца рэдкасьцю. А менавіта гіпэртэнзія запуськае шматлікія іншыя хваробы сэрца.

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

Да ліку хваробаў недакарыстаньня адносіцца і саркапэнія (страта цяглічнай масы), якая пачынаецца ўжо з 30 гадоў, а таксама плоскаступнёвасьць (наступства нашэньня нязручнага абутку і дэфармацыі стопаў), парушэньне прыкусу (дэфіцыт цьвёрдай ежы, занадта мяккая ежа). А вось жаваньне спрыяе і падтрыманьню здароўя зубоў, і разьвіцьцю больш актыўнай мімікі. Таксама частай праблемай зьяўляюцца болі ў паясьніцы. Працяглае сядзеньне вядзе да паслабленьня цягліцаў сьпіны, скарачэньню паясьнічнай цягліцы і да гіпэрлардозу. Слабая паясьніца можа пашкодзіцца нават ад невялікай нагрузкі.

Тыя людзі, у каго дастаткова фізычнае актыўнасьці, нашмат радзей сутыкаюцца з праблемай боляў у сьпіне. У некаторых маіх кліентаў пазьбяганьне паясьнічнага болю ледзь не асноўная матывацыя да заняткаў спортам. Хранічны стрэс таксама можа выклікаць цяглічную напругу і павялічыць рызыку траў-

маў, таму й псыхасацыяльныя чыньнікі павялічваюць рызыку боляў у паясьніцы.

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

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

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

## Пытаньні і заданьні

1. Ці карыстаецеся вы антыбактэрыйным мылам? Ці выкарыстоўваеце сродкі дэзынфэкцыі для ўборкі і мыцьця?

2. Ці пачалі вы карыстацца службаю дастаўкі замест паходу ў краму?

3. Пагаварыце са сваімі бацькамі, бабулямі і дзядулямі пра стрэс, рух, ежу, чысыціню ў іх час і параўнайце з сучаснасцю.

### **3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных**

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

Атлусьценьне. Такім чынам, заможныя людзі са старажытных часоў мелі доступ да лішку ежы, прычым да найболей калярыйнай ежы: болей тлушчу, мёду, алькаголю, мяса, мукі. Пры гэтым яны мала рухаліся, праводзячы шмат часу ў закрытых памяшканьнях. Гучыць падобна да жыцця сучаснага чалавека? Нядзіўна, што ў такіх людзей часцей разьвіваліся такія вядомыя нам захворваньні «ладу жыцця». На тле нездаровага харчаваньня, маларухомасьці, нястрыманасьці гэтыя хваробы ўзьнікалі і тысячы, і сотні гадоў таму.

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

«Патураць целу, даваць яму лішняе, звыш таго, што яму трэба, — вялікая памылка ўжо таму, што ад раскошнага жыцця не дадаецца, а памяншаецца задавальненьне ад ежы, адпачынку, ад сну, ад адзеньня, ад памяшканьня. Стаў есьці лішняе, салодкае, не прагаладаўшыся, разладжваецца страўнік, і няма ахвоты да ежы і задавальненьняў. Стаў езьдзіць там, дзе мог пешшу прайсьці, звык да мяккай пасьцелі, да далікатнай, салодкай ежы, да раскошнага ўбранства ў доме, звык прымушаць рабіць іншых, што сам можаш зрабіць, — і няма радасьці адпачынку пасья працы, цяпла пасья холаду, няма моцнага сну і

ўсё больш аслабляеш сябе і не дадаеш, а зьмяншаеш радасьці і спакою і свабоды», — вялікі класік Леў Талстой ведаў, пра што кажа, пішучы ў 1910 годзе свой «Шлях жыцця».

Многія «хваробы цывілізацыі», распаўсюджаныя сёння, — алергіі, атлусьценьне, дыябэт, дэпрэсія, — у старажытнасьці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам, прыбыткам і адпаведным няўстрыманым ладам жыцця. Некаторымі хваробамі нават ганарыліся, лічачы іх прыкметай вытанчанасьці. 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 жыцця.

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

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

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

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

Эпідэмія роспачы і безнадзейнасьці. У наш час павелічэньне сацыяльнай няроўнасьці, зьніжэньне заробкаў, павелічэнь-

не стрэсу суправаджаюцца і стратай сацыяльнай падтрымкі ад сваякоў і сяброў, нарастаньнем ізаляцыі, крызісам каштоўнасьцяў і сэнсаў. Гэта прыводзіць да росту колькасьці суіцыдаў, колькасьці сьмерцяў ад перадазіроўкі наркатыкамі, алькаголем. У наш час ад самагубстваў гіне больш людзей, чым ад войнаў, забойстваў, тэрактаў разам узятых. У постсавецкіх краінах узровень суіцыду ў тры разы вышэйшы за сусьветны. Перадазіроўка наркатыкамі ў ЗША забірае больш жыцьцяў, чым аўтакатастрофы. Маладыя людзі часцей гінуць ад суіцыду, алькагольнай хваробы печані і перадазіроўкі, і гэта вядзе да прыкметнага павелічэньня сьмяротнасьці.

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

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

Распаўсюджваньне наркатыкаў набывае характар эпідэміі, усё больш дзяцей уцягваюцца ў залежнасьць. З 2000 па 2015 год колькасьць сьмерцяў, зьвязаных з наркатыкамі, вырасла на 60 %. Пры гэтым эфэктыўнасьць лячэньня наркаманіі вельмі нізкая, каля 5 %. Наркаманы здзяйсняюць велізарную колькасьць злачынстваў, уцягваюць у наркаспажываньне іншых людзей. Сусьветны наркатрафік перавышае 800 мільярдаў даляраў, і траціна гэтай сумы ідзе на падкуп чыноўнікаў і паліцыі. Падзел на «лёгкія» і «цяжкія» наркатыкі такі ж падманлівы, як «лёгкія» і «цяжкія» цыгарэты, бо 80 % цяжкіх наркама-

наў пачыналі менавіта зь «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. Наркаманыя найбольш небяспечная таму, што разбурае асобу. Напрыклад, какаін можа выклікаць устойлівую дэфармацыю («рубец асобы») нават за некалькі месяцаў прымянення, хутчэй, чым любыя іншыя віды наркотыкаў. У адрозьненне ад іншых сымптомаў залежнасці, змены асобы могуць быць незваротнымі або цяжказваротнымі. Асноўныя прыкметы наркатычнай дэфармацыі асобы: непазбежнае фармаваньне дэпрэсіі, зьбядненне спектру эмацыйных рэакцыяў, страта здольнасці адрозьніваць дэталі, пастаянныя перапады настрою, ілжывае адчуваньне ўласнае велічы, самаўпэўненасць, нахабства. Людзі атрымліваюць «здольнасць» вельмі пераканаўча хлусіць (эмацыйнае прытупленьне робіць хлусню больш пераканаўчай), падае крытычнае стаўленьне да свайго стану, часта нават без ужывання захоўваюцца ідэі перасьледу, значна зьніжаюцца маральна-этычныя нормы і правілы.

Алькагалізм. Нядаўна на кансультацыі я пачуў дзіўнае пытаньне: «Скажыце, ці абавязкова піць віно, а то я ад яго ня вельмі добра пачуваюся». Высьветлілася, што для многіх людзей, якія цікавяцца здароўем, келіх віна практычна прыраўняўся да мэдытацыі або прысяданьняў, а адмова ад яго бачыцца нейкім нездаровым рашэньнем. Нехта тлумачыць гэта карыснымі рэсвэратролам (антыаксыдант — заўв.) у складзе, хтосьці — «антыстрэсавымі малымі дозамі» і да т. п. Навуковыя дасьледаваньні паказваюць, што, незалежна ад прычыны сьмерці, верагоднасьць сьмерці залежыць ад выпітага алькаголю. Сувязь, вядома, нелінейная, але жыцьцё скарачаецца нават пры мінімальным узроўні спажываньня — менш за 100 мл сыпірту (то бок менш чым бутэлька віна ў тыдзень). Такое мінімальнае спажываньне скарачае жыцьцё на паўгода к 40 гадам, а пры ўзроўні спажываньня вышэй за 350 мл сыпірту — на пяць гадоў.

Нягледзячы на некаторыя факты так званага «пазітыўнага ўплыву» алькаголю на арганізм, няма навуковых зьвестак аб яго станоўчым уздзеянні ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Для любога шкоднага фактару існуюць дзьве групы рызыкаў: дэтэрмінаваныя (залежныя ад дозы) і стахастычныя (бяз дозавага парогa). У аснове прыведзеных навуковых «бяспечных»

дозаў алькаголю — яго ўздзеянне на печань. Тут усё зразумела: чым больш п'е чалавек, тым горш ягонай печані. Але існуе мноства станаў і сытуацый, калі нават малыя дозы маюць вялікае значэнне. Сюды ўваходзяць сацыяльныя рызыкі, траўмы, заганы развіцця плода і рызыкі павышэння імавернасці іншых захворванняў (дэпрэсія, шызафрэнія, рак, парушэнне рытму сэрца і інш.). Праўда ў тым, што алькаголь можа прычыніць шкоду мноствам разнастайных спосабаў, бо існуе 30 захворванняў, якія выклікаюцца выключна алькаголем, і 200 хваробаў, узнікненню якіх ён актыўна спрыяе.

Алькаголь нават у малых дозах павялічвае рызыку развіцця раку: навукова даведзеная яго ўзаемасувязь з ракам ротавай поласці, носа, гартані, стрававода, тоўстай кішкі, печані і малочнай залозы ў жанчынаў. Для гэтага дастаткова аднаго келіха віна ў дзень. У цэлым ад 5 да 10 % ракавых захворванняў могуць быць звязаныя з ужываннем алькаголю, а памяншэнне яго спажывання можа зьменшыць рызыку іх узнікнення. Ужыванне нават 10 грамаў сьпірту 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 рызыкаўныя і крымінальныя паводзіны. Нават малыя дозы алькаголю прыгнятаюць работу вышэйшых цэнтраў кары галаўнога мозгу, што змяншае самакантроль і крытычнасць. Так, у стане алькагольнага ап'янення ўчыняецца больш за 80 адсоткаў забойстваў, выпадкаў цяжкіх цялесных пашкоджанняў, згвалтаванняў. Няма ніводнага ўнікальнага карыснага эфэкту этылавага сьпірту, акрамя яго ўнівэрсальнага разбуральнага дзеяння.

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

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



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

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

### **Пытаньні і заданьні**

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

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

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

### **4. Ежа багатых і бедных**

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

Спачатку многія высокакалярыйныя і ў выніку небяспечныя для здароўя прадукты былі даступныя толькі заможным людзям. Напрыклад, у мінулым прасеяная белая мука, больш

шкодная для здароўя, была па кішэні адно багаццем. Звычайныя людзі елі муку грубага памолу зь вялікай колькасцю клятчаткі.

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

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

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

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

Запомніце гэтыя назвы: размарын, базілік, чабор, шалвея, перцавая мята, арэгана, сатурэя садовая, маяран. І выкарыстоўвайце гэтыя травы пры гатаваньні. Сярод маіх асабістых фаварытаў цяпер размарын і арэгана. Іх плюс у тым, што яны выдатна спалучаюцца з усімі прадуктамі, няхай гэта будзе мя-

са, морапрадукты, гародніна ці салаты. Дадаваць можна сухую сумесь або папярэдне замочаную ў аліўкавым алеі духмяную зеляніну.

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

Некаторыя палеаантрапологі бачаць у морапрадуктах ключ да эвалюцыі мозгу: рэчывы — ад ёду да Амега-3 кіслотаў, якія змяшчаюцца ў іх у высокіх канцэнтрацыях, — аказвалі стымулюючае ўздзеянне на развіццё мозгу. Цяпер большасць эфэктыўных дыетаў утрымліваюць морапрадукты. Даследаваньні паказваюць, што морапрадукты перадухіляюць развіццё хваробы Альцгаймэра, страту слыху, павялічваюць інтэлект, захоўваюць жаночае і мужчынскае здароўе, спрыяюць зачаццю і да т. п. Для дасягнення эфэкту дастаткова ўмеранага дадання морапрадуктаў і рыбы.

Важна: асобныя дабаўкі Амега-3 ня могуць параўнацца з эфэктыўнасцю сущальнага 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 узросьце можа аддаліць наступленьне дэмэнцыі і хваробы Альцгаймэра, нават генэтычна дэтэрмінаванай. Але лепш, вядома, есці рыбу часцей, чым раз на тыдзень.

Гавораць, Джакама Казанова раніцай зьядаў да 50 вустрыцаў. А акрамя гэтага — шмат крабаў, крэветак, рыбы. Ці павялічвала гэта ягоныя шанцы на пасьпяховы сэкс? Верагодна, так. Паводле даследаваньня, праведзенага ў Гарвардзкім унівэрсітэце, партнёры, якія спажываюць восем і больш порцыяў морапрадуктаў на месяц, мелі сэкс на 22% часцей за астатніх. Калі ж яны зьядалі сваю порцыю разам, то імавернасьць сэксу ў гэты дзень павялічвалася на 39% у параўнаньні з тымі, хто ня еў морапрадукты і рыбу. Карыснае такое харчаваньне і для рэпрадуктыўнага здароўя: імавернасьць зачацця ў тых пар, хто еў дзьве і больш порцыі марской рыбы, складала 92% супраць 79% у тых, хто еў меней рыбы. Ужываньне морапрадуктаў паляпшае якасьць і колькасьць спермы, павялічвае

колькасьць палавых актаў, авуляцыю, узровень тэстастэрону ды іншых гармонаў.

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

### Пытаньні і заданьні

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

## 5. Шматгалавая гідра: мэtabалічны синдром

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

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

Розныя спэцыялісты могуць знайсці ў яго розныя хваробы. У тэрапэўта ён выявіць гіпэртэнзію і падвышаны халестэрын, у эндакрыноляга — пераддыябэт або дыябэт, дэрматоляг паглядзіць на яго акнэ і выпіша чыстку альбо прэпарат, андрольг адзначыць нізкую якасьць спэрмаграмы, нізкі ўзровень

тэстастэрону і страту лібіда, псыхоляг дыягнастуе дэпрэсію... Як у тым анекдотце: часам далягляд вузкага спэцыяліста абмежаваны дыямэтрам трубка, якую ён устаўляе ў вас.

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

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

((карцінка: Дыябэт 2 тыпу Атлусьценьне Бессань Дэпрэсія Бясплоднасьць Аўтаімунныя Алергічныя хваробы Акнэ Гемарой Карыес Астэахандроз // Бясплоднасьць Гіпэртэнзія Атлусьценьне Цукровы дыябэт Хваробы сэрца, атэрасклероз Мэtabалічны синдром Хранічнае запаленьне / Вісцэральнае атлусьценьне Рэзыстэнтнасьць да інсуліну mTOR гіпэрактыўнасьць / ЗЛЖ Лячэньне Прафіляктыка))

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

mTOR. «Хваробы цывілізацыі» генэтычна выяўляюцца ў выглядзе гіпэрактыўнасьці малекулярнага комплексу mTOR. Гэтае злучэньне грае ключавую ролю ў рэгуляцыі клеткавага росту, як своеасаблівая «пэдаль газу» клеткі: з дапамогай mTOR клетка вызначае даступнасьць калёрыяў і рэгулюе актыўнасьць

мноства працэсаў. У норме mTOR мае хвалепадобную актыўнасьць, калі пэрыяды павышэньня яго актыўнасьці зьмяняюцца пэрыядамі зьніжэньня. Падчас актыўнага mTOR адбываецца сынтэз рэчываў і рост клеткі, падчас зьніжэньня актывуюцца працэсы аўтафагіі (натуральная рэгенэрацыя — заўв.) і аднаўленьня.

Залішняя актыўнасьць mTOR паскарае старэньне, парушае працу імунітэту, узмацняе сыстэмнае запаленьне, скарачае працягласьць жыцьця, паскарае рост пухлінаў, павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Нездаровае харчаваньне (пераяданьне, дробавае харчаваньне, высокая вугляводная нагрузка, лішак малака, мяса і цукру) у спалучэньні з гіпадынаміяй узмацняюць актыўнасьць mTOR. Некаторыя навукоўцы так і называюць «хваробы цывілізацыі» — mTOR-хваробы. Апроч іншага, перагрузка калёрыямі на клеткавым узроўні ўзмацняе сыстэмнае запаленьне.

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

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

Для падтрыманьня аптымальнага здароўя варта чаргаваць пэрыяды паніжанай і падвышанай актыўнасьці mTOR. Калі мы зьніжаем актыўнасьць mTOR, нашыя клеткі пачынаюць працэс ачысткі, хуткасьць росту запавольваецца, адчувальнасьць клетак павялічваецца, арганізм можа зьнішчаць старыя і пашкоджаныя клеткі. Калі мы падвышам актыўнасьць mTOR, то клеткі лепш аднаўляюцца, сінтэзуюць неабходныя ім бялкі. Самы просты спосаб зьменшыць актыўнасьць mTOR — ня есьці ў пэўныя інтэрвалы часу. Разнавіднасьці фастынг (інтэрвальнае галаданьне — заўв.) Разгледжаныя ніжэй. Зьнізіць яго актыўнасьць можна таксама фізычнай актыўнасьцю, пры якой адбываецца выдатак калёрыяў.

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

«Павольныя» прадукты, такія як вугляводы зь нізкай глікемічнай нагрузкай (зеляніна, гародніна, асабліва сырыя) і тлушчы маюць самы слабы ўплыў на актывацыю mTOR. Рабіце пэрыядычна «павольныя» дні, абмяжоўвайце колькасьць «хуткіх» прадуктаў, не камбінуйце іх у адзін прыём ежы. Напрыклад, ежце мяса з гароднінай, а ня з рысам, дадавайце ў тварог ня цукар, а зеляніну. Калі больш нагрузкі, можна больш «хуткіх» прадуктаў, калі трэба адпачыць — больш «павольных».

Інсулінарэзістэнтнасьць. Малекулярныя парушэньні пры mTOR-гіпэраактывацыі выяўляюцца на гарманальным узроўні ў выглядзе інсуліна- і лептынарэзістэнтнасьці. Нават бессимптомная інсулінарэзістэнтнасьць у здаровых людзей павялічвае рызыку сьмяротнасьці. Першапачаткова інсулінарэзістэнтнасьць паўстала як прыстасавальная рэакцыя, якая дапамагае нам выжыць ва ўмовах недахопу ежы, а таксама абараніць важныя органы ад пашкоджаньня пры лішку нутрыентаў. Інсулінарэзістэнтнасьць у тлушчавай тканіцы і цягліцах дапамагае стварыць абарону росту арганізма, асабліва мозгу. Гэта важна для пубэртатнага росту і цяжарнасьці, таму нядзіўна, што ў падлеткаў і цяжарных назіраецца фізіялягічная інсулінарэзістэнтнасьць. Таксама да фізіялягічнай адносіцца начная, нізкавугляводная і запаленчая інсулінарэзістэнтнасьць.

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

Пры пераяданьні арганізм перастае выкарыстоўваць глюкозу належным чынам, і ў крыві запасіцца яе лішак, які можа ня толькі пераўтварацца ў тлушч, але і пашкоджваць розныя органы-мішэні, ад мозгу да нырак. Так адаптыўны мэханізм становіцца разбуральным. Спрабуючы абараніць нас, наша цела шкодзіць нам. Пры лептынарэзістэнтнасьці мозг перастае атрымліваць сыгналы аб тым, што пачуцьцё голаду задаволенае, а энэргія ў арганізьме — дастаткова. Чалавек пачынае пераядаць, і ўсё яму здаецца мала, так фармуецца заганае кола. Чым больш мы ямо, тым больш нам хочацца есьці.

Айсбэрг хваробы. «Айсбэрг хваробы» азначае наяўнасьць у многіх людзей даклінічных формаў хваробаў, якія ігнаруюць лекары. Вельмі часта захворваньне працякае ва ўтоеным выглядзе, бязь яркіх сымптомаў. Але адсутнасьць клінічных крытэрыяў захворваньня ня робіць яго бяскрыўдным. Напрыклад, толькі ў 8% людзей, старэйшых за 18 гадоў, ёсьць цукровы дыябэт 2 тыпу, але пры гэтым ужо ў 15% людзей ёсьць парушэньні талерантнасьці да глюкозы, а ў 25% — прыкметна падвышаная сэкрэцыя інсуліну.

((карцінка 8% цукровы дыябэт 15% парушэньне талерантнасьці да глюкозы 25% інсулінарэзістэнтнасьць))

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

Мэтабалічны сындром. Мэтабалічны сындром аб'ядноўвае вісцэральная атлусьценьне, гіпэртанію, цукровы дыябэт і шэраг лабараторных праяваў: парушэньне ўтрыманьня тлушчаў і глюкозы ў крыві, павышэньне ўзроўню мачавой кіслаты, павышэньне згусальнасьці крыві і да т. п. Часта ў лячэньні мэтабалічнага сындрому лекары спрабуюць узьдзеінічаць на такія фактары рызыкі, як высокі ўзровень трыгліцэрыдаў, мачавой кіслаты, гомацыстэіну. Але барацьба з наступствамі мэтабалічнага сындрому безь ліквідацыі базавых прычынаў неэфэктыўная.

У дасьледаваньнях зьніжэньне павышанага гомацыстэіну, высокіх трыгліцэрыдаў не зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, зьніжэньне высокага ўзроўню мачавой кіслаты алапурынолам (блякуе ўтварэньне мачавой кіслаты) не зьніжае рызыкі пашкоджаньня нырак і разьвіцьця



хранічнай нырачнай недастатковасці і сардэчна-сасудзістых захворванняў. Лячыць трэба чалавека, а не аналізы!

У ЗША сыстэма аховы здароўя выдаткоўвае 75 % сваіх рэсурсаў на барацьбу з наступствамі мэtabалічнага сіндрому. Многія захворванні часта суправаджаюць мэtabалічны сіндром, сярод іх — гіпэртэрыя сэрца, апноэ, сіндром полікістозных яечнікаў, астэапароз, алергіі і да т. п.

Фізычная актыўнасьць, нізкакалярыйная дыета, інтэрвальнае галаданьне, нізкі ўзровень інсуліну, зьніжэньне IGF-1, павышэньне адчувальнасьці да інсуліну — усе гэтыя працэсы так ці інакш накіраваныя на зьніжэньне актыўнасьці mTOR. Некаторыя прэпараты, якія дасьледуюць як герапратэктары — напрыклад, рапаміцын, — зьяўляюцца інгібітарамі mTOR.

Вісцэральнае атлусьценьне. Вісцэральнае атлусьценьне — аснова разьвіцьця мэtabалічнага сіндрому. Гэта тлушч, які адкладаецца не ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, а ў сальніку, печані, калясардэчнай сумцы, сасудах. Такі тлушч нашмат больш небясьпечны, чым падскурны, бо вылучае прэзапаленыя малекулы. Вісцэральнае атлусьценьне можа сустракацца як у худых, так і ў поўных людзей, яго распаўсюджанасьць у насельніцтва можа дасягаць 50 % і вышэй.

Пры мэtabалічным сіндроме чалавек увесь час пачуваецца стомленым, зь нізкім узроўнем энэргіі і матывацыі. Сярод гарманальных парушэньняў моцна ўплываюць на самаадчуваньне павышэньне ўзроўню картызолу і норадрэналіну, у мужчынаў — зьніжэньне тэстастэруну і гармону росту, у жанчынаў — павышэньне тэстастэруну і андрастэндыйну. Чым шырэйшая талія ў мужчынаў, тым ніжэйшы ўзровень тэстастэруну. Часта ў зьніжэньні лібіда вінаваты не партнэр, а гарманальны дысбаланс.

Назапашваньне вісцэральнага тлушчу спрыяе свайго кшталту зьмене полу: у мужчынаў ён зьніжае тэстастэрон, у жанчынаў — павышае. Усё гэта вядзе да бясплодзды, зьніжэньня лібіда, эрэктыльнай дысфункцыі. Чым мацнейшыя праявы мэtabалічнага сіндрому, тым вышэйшая рызыка дэпрэсіі і тым цяжэй яна працякае. Яшчэ адзін сымптом — увесь час падвышаная трывожнасьць. Трэба трывожыцца не аб праблемах, а аб тым, што вы пачалі занадта часта трывожыцца.

### Пытаньні і заданьні

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

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

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

## 6. Аўтаімунныя і алергічныя захворваньні

Усё часьцей і часьцей кансультую людзей з алергіямі і аўтаімуннымі захворваньнямі. На жаль, іх прычыну пакуль немагчыма ліквідаваць, але можна заўважна зьменшыць рызыку іх разьвіцьця ў дзяцей. Як яны разьвіваюцца? У норме імунная сыстэма адрозьнівае «сваё» і «чужое», пры гэтым напад ідзе толькі на чужыя клеткі, а да сваіх тканак імунітэт мае талерантнасьць. Але з шэрагу прычынаў адбываецца збой, і імунітэт пашкоджвае свой арганізм. Цяпер 5–10% насельніцтва пакутуе на аўтаімунныя і алергічныя захворваньні, у апошнія гады хуткасьць іх распаўсюджаньня павышаецца. Гэта тыповы прыклад «хваробаў цывілізацыі» — яны амаль не назіраюцца ў сучасных паляўнічых-збіральнікаў. Давайце разьбяромся, як дасягненьні цывілізацыі ў выглядзе рафінаваных прадуктаў, стэрыльнасьці і антыбіётыкаў могуць выклікаць хвалю новых хваробаў.

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

Мікрафлёра. Адно з самых вывучаных плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў — племя хадза. У іх практычна няма аўтаімунных захворваньняў, затое ёсьць вельмі багатая мікрафлёра кішачніка. Магчыма, гэта звязана з адсутнасьцю стэрыльнасьці, магчыма, зь іх дыетай, у якой шмат ягадаў і караняплодаў.

Да таго ж яны выкарыстоўваюць вельмі незвычайныя спосабы фэрмэнтацыі караняплодаў, каб зрабіць іх больш ядомымі — закопваюць у зямлю разам з калам жывёлаў. Гучыць ня надта апэтытна, затое ў хадза самая разнастайная мікрафлёра ў сьвеце, асабліва на тле вельмі беднай мікрафлёры жыхароў разьвітых краінаў.

Стэрыльнасьць. Залішняя чысьціня становіцца праблемай!? Як гэта? Дасьледаваньні паказваюць, што частата алергіяў і аўтаімунных захворваньняў нашмат радзей сустракаецца ў вёсках, у вялікіх сям'ях, пры частым кантакце з жывёламі. Напрыклад, чым больш у дзіцяці братоў ці сясьцёр, тым меншая ў яго рызыка алергічнага рыніту. З самага нараджэньня вучыцца ня толькі нашая нэрвовая сыстэма, але й імунная. Згодна з гігіенічнай тэорыяй імунітэту — чым вышэйшая нагрузка на імунную сыстэму ў раньнім дзяцінстве, тым лепей навучаецца імунітэт. І наадварот: у «паўстэрыльным асяродзьдзі» імунная сыстэма не атрымлівае «адукацыі», што вядзе да мноства праблемаў у дарослага чалавека. Імунітэту важная дастатковая нагрузка, якая забясьпечваецца як вонкавымі мікраарганізмамі і вірусамі, так і нашай уласнай мікрафлёрай. Паступовае распаўсюджваньне мыйных, антыбактэрыяльных сродкаў суправаджалася адначасовым павелічэньнем колькасьці аўтаімунных і алергічных захворваньняў.

((карцінка: Размаітасьць мікрафлёры паляўнічыя-зьбіралькі сельская гаспадарка індустрыяльная ежа рафінаваная ежа / гадоў таму цяпер / зьніжэньне разнастайнасьці дыеты санітарная рэвалюцыя антыбіётыкі рафінаваная ежа))

«Новых сяброў набывай, ды старых не забывай». Навукоўцы прапанавалі гіпотэзу «старых сяброў» — яна аб тым, што для высыпаваньня імунітэту карысныя не ўсялякія вірусы, бактэрыі і паразіты, а толькі тыя, зь якімі мы знаёмыя ўжо на працягу дзясяткаў тысячаў гадоў, то бок іх «чалавечыя» віды. Зь імі мы суіснуем у балянсе, у іх нізкая патагеннасьць для чалавека. Гэта, напрыклад, хелікабактэр або вастрыцы. Звычайныя зь дзяцінства гострыя рэспіраторныя захворваньні (ГРЗ) дапамагаюць наладзіць імунную сыстэму, а вось новыя формы грыпу ці каранавірусу часта разбуральна ўзьдзеініваюць на арганізм. Тыя, хто перахварэў на ротавірусы ў дзяцінстве, маюць меншую рызыку захварэць на дыябэтам 1 тыпу. Пры гэтым памяншэньне колькасьці дзіцячых хваробаў у разьвітых краінах павялічыла частату бронхіальнай астмы на 10 %.

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

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

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

Нават шкодныя звычкі, кшталту цягаць «казяўкі» з носа або грызыці пазногці, зьніжаюць рызыку алергіяў. Але толькі ў дзяцінстве — зьвярніце, калі ласка, увагу. Вядома, мы чакаем распрацоўку біяінжынэрных штамаў бактэрыяў і вірусаў, сумесь якіх зможа забяспечыць правільнае «навучаньне» імунітэту без пабочных эфэктаў. А пакуль — ня будзьце, калі ласка, занадта стэрыльныя.

Харчаваньне. Харчаваньне — гэта ня толькі вага, яно ўплывае на мноства захворваньняў. Нездаровае харчаваньне правакуе і пагаршае плынь практычна ўсіх аўтаімунных захворваньняў. Чыньнікі рызыкі могуць быць самыя розныя: гіпэрактыўнасьць mTOR, лішак солі, парушэньне мікрафлёры кішачніка, хранічнае запаленьне, дэфіцыт сонечнага сьвятла і вітаміну D, якія могуць дзейнічаць сінэргічна. Дасьледаваньні паказваюць, што сярод прадуктаў, што павялічваюць рызыку расьсяянага

склерозу, знаходзіцца празмернае спажываньне малака і мяса, небясьпечны лішак тлушчу і калёрыяў. Такі ж патэрн характэрны і для рэўматоіднага артрыту. Клятчатка, Амега-3 тлустыя кіслоты і поліфэнолы прадказальна зьніжаюць рызыку гэтых захворваньняў. Шмат мяснога, малочнага, салодкага, мучнога 3–6 разоў на дзень, хай нават у невялікіх колькасьцях, крытычна падвышае гіпэрактыўнасьць малекулярнага комплексу mTOR.

Чым гэта небясьпечна для імуннай сыстэмы? Ёсьць Th-17 клеткі, якія стымулююць запаленчыя працэсы, а ёсьць Т-рэгулятары, якія кантралююць залішняе запаленьне, — пра іх мы казалі вышэй. Дык вось, навукова даведзена, што пастаянная актывацыя mTOR павялічвае выпрацоўку Th-17 і зьмяншае выпрацоўку Т-рэгулятараў. Акрамя, уласна, прадуктаў, важны, вядома, і рэжым харчаваньня: калі вы ясьце позна ўвечары і ўначы, то яшчэ больш узмацняеце выпрацоўку запаленчых клетак Th-17, вытворчасць якіх узрастае ўначы і зьмяншаецца днём.

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

Соль. Раней у нашым жыцьці было мала солі, таму ў арганізьме сфармаваліся сыстэмы, якія затрымліваюць натрыў. У сучасным сьвеце шмат таннай солі, мы сталі есьці нашмат больш натрыю і пры гэтым — менш калію, які маецца ў цэльнай расьліннай ежы, яго мы ня толькі не запасім, але і выведзім лішкі пры стрэсе.

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

заражэньня. Верагодна, такая рэакцыя мела эвалюцыйнае значэньне.

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

Высакасолевая дыета павялічвае экспрэсію пражэпааленчых генаў у макрафагаў і стымулюе залішняе прадукваньне ТН17-клетак, што павышае рызыку аўтаімунных захворваньняў: лішак натрыю павышае рызыку захварэць на расьсеяны склероз, павялічвае колькасьць алергіі, правакуе залішні рост бактэрыі хэлікабактэр пілоры і стымулюе яе праракавы ўплыў.

Дэфіцыт сонечнага сьвятла. Калі гаворка заходзіць пра аўтаімунныя захворваньні, часта кажуць пра дэфіцыт вітаміну Д. Сапраўды, маларухомы лад жыцця вядзе да дэфіцыту сонечнага сьвятла, і гэты дэфіцыт павялічвае рызыку іх узьнікненьня. Невыпадкова большасьць аўтаімунных захворваньняў, напрыклад расьсеяны склероз, упершыню выяўляюцца менавіта ўзімку. Існуе правіла 1000 гадзінаў: для здароўя на працягу году трэба быць на вуліцы каля трох гадзінаў на дзень.

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

## Пытаньні і заданьні

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

## 7. Хранічнае запаленьне

Запаленьне — гэта комплексны адказ арганізма на пашкоджаньне, выкліканае рознымі чыннікамі, ад траўмы да інфэкцыі. Вынікам гэтай рэакцыі становіцца ліквідацыя пашкоджаньня і аднаўленьне арганізма, што ідзе нам на карысьць. Аднак часта імунны адказ зацягваецца, тады гаворка ідзе пра

хранічнае запаленьне. Хранічнае запаленьне наносіць сур'ёзную шкоду арганізму і павялічвае рызыку заўчаснага старэньня, раку, дыябэту, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў ды іншых паталёгіяў.

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

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

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

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

У людзей як істот сацыяльных стрэс таксама зьвязаны з актывацыйнай імуннай сыстэмай. Таму чым меншы ўзровень сацыяльнай падтрымкі, тым вышэйшыя маркеры запаленьня. Больш высокі ўзровень сацыяльнай падтрымкі зьмяншае ўз-

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

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

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

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



Прадукты харчавання могуць валодаць як пражпапаленчымі, так і супрацьжапаленчымі ўласцівасцямі. Напрыклад, у ягадах і гародніне шмат прыродных саліцылатаў, якія зьніжаюць жапаленьне гэтак жа, як зьніжаюць жапаленьне і аспірын, і аліўкавы алей першага адціску. А вось рафінаваныя вугляводы, перапрацаванае мяса, цукар узмацняюць жапаленьне. Эфэкты нездаровага харчавання ўзмацняюць жапаленьне праз пашкоджаньне мітахондрыяў у клетках. Жапаленьне пагаршае здароўе і праз цэнтральныя мэханізмы, напрыклад пашкоджваючы працу гіпаталямуса і гіпакампам, што яшчэ мацней паскарае старэньне. Таксама жапаленьне зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і парушае мэтабалізм, вядзе да зьніжэньня ўзроўню дафаміну.

Храіічнае жапаленьне прыводзіць да ўзмацненьня паступленьня таксінаў, пражпапаленчых цытакінаў і клетак імуннай сыстэмы ў мозг. Там яны могуць выклікаць другасныя пашкоджаньні, якія ўзмацняюць нэўражапаленьне. Чым вышэйшы ўзровень у крыві С-рэактыўнага бялку і ІІ-6, тым горш для гематаэнцэфалічнага бар'еру (мяжа паміж мозгам і крывёй). Павышаны ўзровень жапаленьня здольны пашкоджваць розныя тканкі, напрыклад аслабляць рост цяглічнай масы і павышаць рызык саркапэніі.

Таму нядзіўна, што ступень цяжкасьці дэпрэсіі і біпалярнага разладу карэлююць з узроўнем С-рэактыўнага бялку ў крыві. Зьніжэньне храіічнага жапаленьня дабратворнае для мозгу. Ведаць узровень жапаленьня важна, бо гэта гаворыць і пра іншыя рызыкі. Напрыклад, павышаны халестэрын пры павышаным СРБ нашмат небясьпечнейшы, чым яго больш высокі ўзровень, але пры нармальным СРБ. Для зьніжэньня жапаленьня важна саніраваць усе магчымыя агмені храіічнай інфэкцыі: інфэкцыі зубоў і ротавай поласьці, вушныя інфэкцыі, мочапалавыя, гастрыты і да т. п.

Бар'еры. Адна з умоваў здаровага функцыянаваньня арганізма — гэта падтрыманьне вонкавых і ўнутраных бар'ераў. Чым менш бар'ераў, тым мацнейшымі могуць быць парушэньні нашага здароўя і хутчэйшым старэньне. І тут значэньне маюць ня толькі ўнутраныя бар'еры, але і стан скуры! Па меры стареньня чалавека скура становіцца больш сухой і менш трывалай. А гэта вядзе да ўтварэньня мікратрэшчынаў і пашкоджаньняў. На пашкоджаньні арганізм адказвае звыкла — пражпапаленчай рэакцыяй і павелічэньнем сінтэзу пражпапаленчых

цытакінаў. А паколькі плошча скуры досыць вялікая, дык гэта аказвае сыстэмны эфэкт.

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

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

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

Запаленьне і зубы. Карыес — гэта адна з «хваробаў цывілізацыі», зьвязаная з залішнім спажываньнем мяккай і вугляводнай ежы. Карыес зьяўляецца ў чалавечай гісторыі толькі пры пераходзе на сельскую гаспадарку. Рызыка карыесу павышаецца пры зьніжэньні самаачышчэньня ротавай поласьці з прычыны нізкай выпрацоўкі сьліны, «жавальнай ленасьці», выкарыстаньня прадуктаў з загушчальнікамі, напрыклад ксантану, гуаравай камедзі. Беларускі назоў глютэну — «клейкавіна», і ён, акрамя ўсяго іншага, можа «прыклеіваць» часьцінкі крухмалу да зубоў, што затрымліваюцца ў ротавай поласьці і зьяўляюцца пажыўным асяродзьдзем для разьвіцьця патогеннай мікрафлёры. Назапашваючыся ў міжзубных прамежках, дзяснавай баразэцы, прышыёвай вобласьці зубоў і ў іншых месцах, мяккая ежа спрыяе прагрэсаваньню карыесу. Пастаянны перакусы таксама зьніжаюць эфэктыўнасьць самаачышчэньня ротавай поласьці.

Важна штодня чысьціць зубы, абавязкова выкарыстоўваць нітку і чысьціць язык (можна адмысловай шчоткай або кавалачкам марлі), а таксама паласкаць рот вадой пасля кожнага прыёму ежы. Ня варта выкарыстоўваць паласкальнікі для рота, бо яны шкодзяць звычайнай мікрафлёры ротавай поласьці. А вось аральныя прабіётыкі, якія ўтрымліваюць карысныя шта-

мы, напрыклад S. Salivarius BLIS K12, могуць ня толькі зьнізіць рызыку карыесу, але й пазбавіць ад непрыемнага паху з рота. Дбайнае жаваньне цвёрдай ежы, якое патрабуе багатага сьлінавыдзяленьня, паляпшае кровазабеспячэньне органаў ротавай поласьці, спрыяе лепшаму ачышчэньню і дапамагае гарманічнаму разьвіцьцю шкілета твару ў дзяцей.

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

### Пытаньні і заданьні

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

## 8. Атлусьценьне

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

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

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

Пры ладзе жыцьця паляўнічых-збіральнікаў даступнасьць ежы часта вар'іравалася. Сэзоны багацьця зьмяняліся голадам — так званы цыкль голад-баляваньне. Таму замацоўвалася

здольнасьць арганізма назапашваць лішкі ежы і спальваць іх на тле павышэньня актыўнасьці і голаду. Не было лядоўняў, гатовых прадуктаў, службаў дастаўкі, а здабываць ежу атрымлівалася не заўсёды. Вось і выяўляецца, што нашы продкі заўжды практыкавалі пэрыядычнае галаданьне і не перакусвалі абы-чым.

Цяпер мы сутыкнуліся з сытуацыяй, калі ежа даступная пастаянна, але гэтыя мэханізмы па-ранейшаму прымушаюць нас адкладаць «на чорны дзень». Калі раней ва ўмовах дэфіцыту ежы яе лішак дапамагаў нам выжыць, дык цяпер ва ўмовах багатае празьмернасьці нам дапамагае ўмеранасьць.

З усіх відаў ежы найбольшую каштоўнасьць для выжываньня ўяўляюць прадукты з высокай удзельнай калярыйнай шчыльнасьцю. Калі раней многія караняплоды і садавіна былі даступныя сэзонна, а здабыць мёд або буйную жывёлу ўдавалася не заўсёды, арганізм заахвочваў такія знаходкі выкідам дафаміну, і чалавек імкнуўся зьядаць ежу цалкам, у карысьць.

Вугляводы ў выглядзе брокалі не выклікаюць асаблівага апэтыту, а вось у выглядзе эклера — зусім іншая справа. Чым вышэйшая шчыльнасьць калёрыяў і глікемічны індэкс, чым больш тлушчу і бялку, тым мацнейшы наш апэтыт і вышэйшая рызыка пераяданьня. Мы таксама схільныя пераядаць салёнае (дэфіцыт солі ў прыродзе) і смажанае ці вэнджанае (даступнасьць калёрыяў з тэрмічна апрацаванай ежы вышэйшая) — і ўсе гэтыя прадукты правакуюць жаданьне зьесьці іх у запас.

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

Падобная гісторыя адбылася з алькаголем. Мы навучыліся яго засвойваць не ад добрага жыцця, а ад неабходнасьці, каб выжыць, есьці нават тую садавіну, якая ўпала і забрадзіла. 10 мільёнаў гадоў таму ў агульнага продка чалавека і вышэйшых

малпаў адбылася мутацыя ў гене алькагольдэгідрагеназе, што ў 40 разоў павялічыла хуткасць расшчаплення этанолу. Дзякуючы гэтаму нашы продкі былі ў стане ня толькі зьесці забрадзілую садавіну, але й вярнуцца назад на дрэва. Цукар і алькаголь увогуле маюць надзіва шмат агульнага. Па-першае, у прыродзе мы атрымлівалі іх з аднаго прадукту — садавіны, саспелай і забрадзілай. Па-другое, цукар і алькаголь выклікаюць аднолькавыя праблемы ў печані і правакуюць інсулінарэзістэнтнасць. Па-трэцяе, залежнасць ад алькаголю і салодкага звязаная з адным і тым жа аддзедам галаўнога мозгу. Ну і нарэшце, цукар і алькаголь аднолькава зніжаюць сілу волі, вядуць да дэпрэсіі і выгарання.

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

Значэньне мае і тып вугляводаў. Цяпер людзі ядуць шмат мучнога і крупаў. Такія канцэнтраваныя вугляводы з высокай глікемічнай нагруккай рэзка павялічваюць узровень глюкозы, выклікаюць запаленчую рэакцыю ў кішачніку. Частае і залішняе ўжываньне ў ежу такіх вугляводаў зьмяншае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае рызыку запаленьня, дэпрэсіі, дыябэту. Найбольш высокае ўжываньне такіх вугляводаў павялічвае рызыку сьмерці на 30 % пры параўнаньні з найболей нізкім. А вось вугляводы з караняплодаў і гародніны становяцца ўплываюць на здароўе. Таму рэч ня ў грамах вугляводаў у вашай дыеце, а ў пэўных прадуктах, зь якіх вы гэтыя вугляводы атрымліваеце.

Падобная сытуацыя і з тлушчамі: адбылося павелічэньне спажываньня транстлушчоў, якія павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў. У нашым рацыёне зьявілася прыкметна больш Амэга-6 тлустых кіслот, якія ўтрымліваюцца ў таных алеях накішталт сланечнікавага, соевага, кукурузнага і могуць аказваць пражэпааленчае ўзьдзеаньне, перадусім ва ўмовах дэфіцыту Амэга-3. Утрыманьне ліналевай кіслаты (Амэга-6) у падскурным тлушчы павялічылася зь 9.1 % у 1959 годзе да 21.5 % у 2008-м, г. зн. вырасла на 136 %. Атры-

мліваецца, што ў целе ў нас два лішнія кіляграмы лінолевай кіслаты. Мы — тое, што мы ямо.

Эканомныя гены. Пры галаданьні ці стрэсавых рэакцыях уключаюцца мэханізмы захаваньня энэргіі, калі цела зьмяншае актыўнасьць і спажываньне энэргіі ў тых сыстэмах органаў, якія не зьяўляюцца неабходнымі для выжываньня. Можна эканоміць на працы цягліцаў і шчытавіцы (шчытападобнай залозы), на імуннай і рэпрадуктыўнай сыстэмах і г.д.

Рэжым дэфіцыту — гэта комплексныя зьмены арганізма, ад нежаданьня рухацца, зьніжэньня настрою і матывацыі да цягі да высокакалярыйнай ежы і адключэньня пачуцьця насычэньня. Нашу схільнасьць набіраць вагу — і меней рухацца пры гэтым — разглядаюць як «зімовую сыпачку». Так, рэзістэнтнасьць да лептыну і інсуліну, павышэньне ўзроўню свабодных тлустых кіслотаў дапамагае эвалюцыйна эканоміць энэргію пры неспрыяльных умовах. Але ў сучасных умовах ахоўная рэакцыя становіцца паталогічнай. Мы як мядзьведзі: увесь час ямо, назапашваем тлушч, чакаем зіму, пачуваемся санлівымі, але так і не ўпадаем у сыпачку.

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

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

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

Стрэсавая гіпэрфагія — гэта калі людзі ядуць не для задавальнення фізычнага голаду, а для вырашэння эмацыйных праблемаў: супакоіцца, заесці, падняць настрой, заглушыць нуду. Хранічны стрэс павялічвае ўзровень гармону голаду грэліну і выклікае пераяданьне: узровень зьедзеных калёрыяў неўзаметку павялічваецца, здольнасьць кантраляваць свой апэтыт і голад некуды зьнікае. Стрэсу цяпер стала больш, за 15 хвілінаў прагляду навінаў чалавек можа ўбачыць фота і відэа такой колькасьці трагедыяў, катастрофаў і забойстваў, якую іншы чалавек у Сярэднявеччы ня ўведаў бы і за дзесяць гадоў.

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

Даступнасьць ежы. Калі раней пры адсутнасьці лядоўняў і гатовых прадуктаў людзі елі радзей і не перакусвалі, то цяпер вакол нас на адлегласьці выцягнутай рукі мноства відаў ежы, мы можам замовіць анлайн што заўгодна — і гэтае нешта прыедзе да нас на працягу паўгадзіны. Пачынаючы з 50-х гадоў у людзей паступова расла колькасьць прыёмаў ежы. Прадуктаў становіцца больш, але разнастайнасьць нашага харчаваньня зьніжаецца. Нашы продкі ўжывалі дзясяткі відаў жывёлаў і расьлінаў, розныя травы, ягады, грыбы, птушак, елі шмат фермэнтаванай ежы. Цяпер жа мы ямо абмежаваны набор прадуктаў: ялавічына, сьвініна, курыца, соя, пшаніца, кукуруза, малочка і да т. п. складаюць большасьць калёрыяў у шмат чаго.

Сацыяльна-псыхалёгічная гіпотэза атлусьцення (гіпотэза харчовай няўпэўненасьці). Устаноўлена: чым ніжэйшыя даходы, тым вышэйшая няўпэўненасьць у заўтрашнім дні і тым вышэйшая частасьць атлусьцення. Гэтая заканамернасьць працуе толькі ў разьвітых краінах, дзе нават бедныя пласты насельніцтва могуць дазволіць сабе купляць шмат калярыйнай ежы. Харчовая няўпэўненасьць — гэта агульнае абазначэньне

магчымых у будучыні праблемаў з доступам да ежы. Для нашага мозгу, як мы памятаем, вельмі важнае пытаньне выжываньня. А пытаньне выжываньня вырашаецца ў будучыні.

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

Харчовая няўпэўненасьць — гэта абмежаваньні або немагчымасьць атрымліваць паўнавартасную ежу сацыяльна прымальнымі спосабамі. Харчовая няўпэўненасьць не звязаная з аб'ектыўным дэфіцытам, яна можа выяўляцца ў выглядзе боязі за будучыню, няўпэўненасьці ў заўтрашнім дні, зьніжэньнем прыстасоўвальных магчымасьцяў. Сьгналы харчовай няўпэўненасьці — гэта павышэньне ўзроўню стрэсу, звязанага са звужэньнем гарызонту плянаваньня. Працяглы хранічны стрэс прыгнятае прэфрантальную кару, якая адказвае за плянаваньне. Гэта вядзе да таго, што чалавек пачынае «жыць адным днём», што, па сутнасьці, і зьяўляецца харчовай няўпэўненасьцю.

Мозг вырашае праблему даступным спосабам — наборам вагі: тлушчавая дэпо арганізма ў такім выпадку працуюць як важны мэханізм выжываньня. Але захоўваньне тлушчу ў іх таксама мае свой кошт для арганізма — ад павышэньня рызыкі шэрагу захворваньняў да зьніжэньня рухальнай актыўнасьці. Нават намёк на цяжкія часы і праблемы заўважна ўзмацняе пераяданьне. Зрэшты, гэтая стратэгія працавала толькі ў старажытнасьці, калі нам пагражаў голад. Сёньня ж нам нібы зразумела, што піца ня вырашыць нашы працоўныя, фінансавыя, асабістыя праблемы, але ўсё роўна падкорка дзейнічае па-старому.

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



ужытых высокакалярыйных прадуктаў прыкметна павялічвалася.

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

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

### Пытаньні і заданьні

1. Як у вас звязаны стрэс і пераяданьне? Як зьмяняецца ваш стыль харчаваньня ва ўмовах моцнага, гострага і хранічнага стрэсаў?
2. Ці ўплывае на ваш рацыён нявызначанасьць у будучыні, цьмяныя пэрспэктывы, ваша самаацэнка?
3. Якія прадукты прымушаюць вас больш за ўсё пераядаць? Ці трымаеце вы іх у сябе дома?

## 9. Дэпрэсія

Дасьледаваньні сярод плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў, якія літаральна перасьледуюць нас на працягу ўсяго разьдзел, паказалі, што ў гэтых «дзяцей прыроды» альбо адсутнічае дэпрэсія і яе эквіваленты, альбо назіраюцца адзінкавыя выпадкі. Пры гэтым у «цывілізаваных» краінах дэпрэсія назіралася ўжо з антычных часоў. Мэлянхолія, іпахондрыя, сплін — чым актыўнейшым было жыцьцё, тым часцей у людзей выяўляліся станы рознай ступені прыгнечанасьці.

Цяпер дэпрэсія — адно зь вядучых захворваньняў. Кожны чацьвёрты амэрыканец пакутуе ад клінічнай дэпрэсіі на працягу жыцьця, а ў 2030 годзе гэта будзе вядучая прычына непэрацаздольнасьці. Гэта глянбальная эпідэмія і галоўная прычы-

на, зь якой штогод здзяйсняюць самагубства больш за мільён чалавек ва ўсім сьвеце. Прычыны дэпрэсіі могуць як унутранымі, так і вонкавымі: дэпрэсіі бываюць мэtabалічнымі і стрэсавымі, могуць быць звязаныя з захворваньнямі (напрыклад, гіпатэрыёз) або вонкавымі фактарамі (напрыклад, дэфіцыт сонца). Сардэчна-сасудзістыя захворваньні або атлусьценьне могуць прыводзіць да разьвіцьця дэпрэсіі, і наадварот, дэпрэсія павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і атлусьценьня. Мэханізмы ўзьнікненьня дэпрэсіі тлумачыць мноства тэорый — ад кагнітыўнай да манаамінавай, якая гаворыць пра дысбаліянс сэратаніну, норадрэналіну, дафаміну.

Дэпрэсія магла ўзьнікнуць як пабочны эфэкт эвалюцыі імуннай сыстэмы, карысны для выжываньня. Падчас дэпрэсіі нашы паводзіны зьмяняюцца: дрымотнасьць, апатыя, мінімум руху — усё гэта зьніжае і расход калёрыяў. Зьніжэньне актыўнасьці пры інфэкцыйных захворваньнях магло зьнізіць колькасьць кантактаў паміж індывідамі і, адпаведна, запаволіць распаўсюджваньне хваробы. Нават парушэньні сну пры дэпрэсіі могуць быць звязаныя з павелічэньнем часу няспаньня для выратаваньня ад драпежнікаў.

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

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

Як трапна заўважыў Карл Юнг, «сталасць чалавека вызначаецца тым, як шмат нявызначанасьці ён можа вытрымаць». Сёньня наш сьвет называюць VUCA-сьвет: volatility (нестабільнасьць), uncertainty (нявызначанасьць), complexity (скла-

данасць) і ambiguity (неадназначнасць) і нам патрабуецца больш псыхалагічнай устойлівасці, каб даць яму рады. Мы можам сфармуляваць свой VUCA-адказ: Vision (бачаньне сваіх каштоўнасцяў), Understanding (разуменьне таго, што адбываецца), Clarity (яснасць успрымання), Agility (гнуткасць і адаптыўнасць). Замест супраціўленьня зьменам нам важна навучыцца супрацьстаяць інфармацыйнаму шуму, перапрацоўваць шмат інфармацыі, кіраваць сваёй энэргіяй і станам, адаптавацца і вучыцца на працягу ўсяго жыцця. Бо супраціў, некантралюванасць, непрадказальнасць — усё гэта фактары рызыкі выгарання і дэпрэсіі.

Паводзіны і дэпрэсія. Пры дэпрэсіі мы пачынаем мысліць іначай, нашмат дакладней ацэньваем рызыкі і пагрозы. Тэорыя зніжэння нявыгаднай паводзіннай актыўнасці мяркуе, што нашы адмоўныя эмоцыі дапамагаюць у далейшым пазбегнуць няслушных рашэнняў. Пры дэпрэсіі мозг мацней факсуецца на праблемах, увесь час іх пракручвае, і, тэарэтычна, гэта можа дапамагчы нам вырашыць глянцальныя жыццёвыя выклікі. Але не, гэта не рэклама дэпрэсійных станаў: зніжэнне энэргіі і матывацыі ў адказ на неэфектыўныя дзеянні магло першапачаткова дапамагаць, але ў наш час з'яўляецца дэзадаптыўным.

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

Хранічныя болі і саматаформныя разлады. Ад гэтай праблемы мне галава баліць! Паводле ацэнак, да 30 % людзей пакутуюць ад розных хранічных болевых сіндромаў, а да 20 % людзей на прыёме ў лекара маюць саматаформныя разлады, г. зн. болевые сіндромы без канкрэтнае арганічнае нагоды. Прычына такіх боляў — не ў парушэннях у тым месцы, дзе баліць, а ў галаве. Псыхагенны боль звязаны з парушэннямі апрацоўкі інфармацыі і часта з дэфіцытам 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 самастойным сімптомам, маскай дэпрэсіі, могуць вы-

яўляцца ў выглядзе фібраміялгіі, хранічнай тазавай болі, хранічнай паясьнічнай болі, болі ў грудзях, цяжкасьцямі ўдыху, пачуцьцём камяка ў горле, сындромам раздражнёнага кішачніка і да т. п. Многія зь людзей зьведваюць непатрэбнае і часта небясьпечнае лячэньне. Напрыклад, пры синдроме раздражнёнага кішачніка, як і пры дэпрэсіі, эфэктыўныя кагнітыўна-паводзінная тэрапія і антыдэпрэсанты.

### 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 сьмерць? Як часта ўзьнікаюць такія думкі і ці надоўга затрымліваюцца?
3. Ці часта ў вас бывае прыгнечаны настрой, страта задавальненьня ад жыцця, працяглая стомленасьць, парушэньне здольнасьці канцэнтраватца і колькі па часе доўжацца гэтыя сымптомы?

## 10. Блізарукасьць

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

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

Такім чынам, усё проста: чым больш дзіця праводзіць часу ў двары, тым меншая рызыка блізарукасьці. Тлумачачы гэты фэномэн, адны навукоўцы прыпісвалі ахоўны эфэкт агульнаму ўзроўню асьветленасьці (10.000 люкс на вуліцы і максімум 500 у класе), або фізычнай актыўнасьці, або спектральным асаблівасьцям сонечнага сьвятла. У канчатковым выніку мелі рацыю апошнія. Рэч у тым, што ў сьвятлодыёдным сьвятле практычна

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

Пакуль лекары прапануюць у дапамогу «акулярыкам» нейкія зарадкі або адмысловы пальмінг (тэхніка паслаблення вачэй У. Бэйтса — заўв.), сапраўдныя механізмы ўзьнікнення блізарукасьці па-навуковаму прыўкрасныя: гэтае сонца і дафамін. Так, у сеткавіцы ёсць свае дафамінавыя нэўроны, і чым вышэйшы ўзровень дафаміну, тым меншая рызыка блізарукасьці. Дафамін зьяўляецца тым чыннікам, які прыгальмоўвае фібраблагсты і спыняе залішні рост вочнага яблыка. Навукоўцы нават вывелі мышэй з паніжаным дафамінам у сеткавіцы, у якіх разьвівалася міяпія без усялякага напружанага чытаньня.

Дык што ж рабіць? У экспэрыментах 40-хвілінная актыўнасьць па-за школай прывяла да зьніжэньня колькасьці хворых на блізарукасьць на 25% на працягу трох гадоў. Гульні на сьвежым паветры ня менш за тры гадзіны ў дзень — гэта найлепшы навуковы спосаб прафіляктыкі блізарукасьці і запавольваньня яе разьвіцьця. «Міяпія перастане прагрэсаваць, калі вы адправіцеся ў марское падарожжа», — пісаў у пачатку XX стагодзьдзя брытанскі афтальмоляг Генры Эдвард Джулер. Што ж, разумная парада. Болей сонца і дафаміну!

У мяне блізарукасьць пачала разьвівацца ў школе, я доўгі час насіў акуляры. Але яны мне не падабаліся, бо абмяжоўвалі поле зроку. Пасьля 30 гадоў я зрабіў апэрацыю па лазернай карэкцыі зроку, і адзінае, аб чым шкадую, што не зрабіў гэтага раней. Паўнаватасны зрок дае магчымасьць успрымаць навакольны сьвет больш дакладна, больш яскрава. Гэта павялічвае энэргічнасьць і актыўнасьць, бо візуальнае ўспрыманьне — гэта ежа для мозгу.

Між іншым, аслабленьне сэнсарных стымулаў вядзе да дэпрэсіі і павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Навукоўцы выявілі, што апэрацыя па ўхіленьні катаракты зьніжае рызыку дэпрэсіі і хваробы Альцгаймэра. Устаноўка слыхавога апарата валодае такім жа эфэктам. Мне шкада людзей, якія лічаць, што трэба зьмірыцца з узроставым зьніжэньнем зроку і слыху і ніяк не карэктаваць іх. У любым узросьце важна карміць свой мозг якаснай «ежай», якая «здабываецца» з дапамогай добрага зроку і слыху, рэгулярнага руху і разнастайных прыемных уздзеяньняў на цела. І я буду рэгулярна нагадваць вам пра гэта.

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

### Пытаньні і заданьні

1. Якая ў вас гастрыня зроку? Як вы яе кампэнсуеце (акуляры, лінзы, карэкцыя)? Ці добры ў вас слых? Смак?
2. Ці адчуваеце вы стомленасьць вачэй? Як часта?
3. Ці ёсьць у вас магчымасьць глядзець удалячынь на працягу дня? Гэта карысна для расслабленьня цягліцаў вока.

## 11. Акнэ і аксэлерацыя

За школьным часам у мяне былі жудасныя высыпаньні на твары. Змагаліся зь імі рознымі спосабамі: прыпякалі, выціскалі, але ніхто так і не прапанаваў мне заняцца харчаваньнем. Толькі паступіўшы ва ўнівэрсытэт, я вывучыў гэтае пытаньне, зьмяніў лад жыцця і пазбавіўся ад праблемы. Тэма гэтая настолькі актуальная, што відэа «Чым вы корміце акнэ?» на маім Youtube-канале сабрала максімальную колькасьць праглядаў у параўнаньні зь іншымі відэа. Гэта нядзіўна, бо з кожным годам ад акнэ пакутуе ўсё больш і больш дарослых людзей.

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

Дасьледнікі падрабязна апісалі зьяўленьне і распаўсюджваньне акнэ ў інуітаў (эскімосаў Паўночнай Амэрыкі) па меры іх пераходу на заходні стыль харчаваньня. Прычым гэтае

распаўсюджваньне нарастае: калі раней акнэ сустракалася пераважна ў падлеткаў (да 85%), дык цяпер яно сустракаецца ў 15–40% дарослых. Больш за тое, існуе ўстойлівая тэндэнцыя да павышэньня распаўсюджваньня «дарослага акнэ».

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

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

Паляпшэньне сыстэмнага здароўя дапаможа вам ня толькі выглядаць лепш, але й зьменшыць рызыку шэрагу захворваньняў. Даведзена, што акнэ зьяўляецца маркерам шэрагу іншых хваробаў, сярод якіх астма, ангіна, сінусіт, харчовая алергія, рэфлюкс-эзафагіт. А тыя дарослыя, у якіх акнэ выяўлялася ў юным узросьце, у будучыні маюць вышэйшую рызыку эндымэтрыёзу, раку грудзей, падкарэньніцы (падкарэннай залозы), мэляномы і інш.

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

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

Цяпер мы бачым тэндэнцыю «амаладжэньня» многіх відаў раку, інсультаў, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Сёньня навукоўцы падлічваюць «распаўсюджваньне хваравітасьці», а менавіта колькасьць гадоў, страчаных па стане здароўя, і колькасьць сьмерцяў, зьвязаных з хранічнымі захворваньнямі. З 1990 па 2010 год працягласьць хранічных захворваньняў узрасла: для дыябэту на 30 %, для хваробы Альцгаймэра на 17 %. За апошнія 30 гадоў мінулага стагодзьдзя ў Брытаніі падвоілася колькасьць выпадкаў раку грудзей.

Існуе пэўная логіка ў разьвіцьці: чым раней узьнікаюць парушэньні, тым хутчэй яны прагрэсуюць. Таму амаладжэньне інсультаў, інфарктаў і атлусьценьня цалкам заканамернае: пглядзіце на дзяцей 2–3 гадоў, якія спажываюць фастфуд і цукар. Ад першапачатковых парушэньняў да праблемаў з сэрцам праходзіць ад 10 да 25 гадоў. Праз 10–20 гадоў пасля пачатку мэtabалічнага сьндрому разьвіваецца і прагрэсуе атэрасклероз, у далейшым магчымыя яго ўскладненьні — інфаркт і інсульт. Сярод хворых з мэtabалічным сьндромам сьмяротнасьць ад ішэмічнай хваробы сэрца ў 23 разы вышэй, чым у сярэднім у насельніцтва.

Часта можна ўбачыць, як бацькі купляюць розныя прысмакі дзецям і абавязкова «ўсім пароўну». Але ці сапраўды гэта ўсім пароўну? У пэдыятрыі, каб правільна разьлічыць дазоўку прэпарата, выкарыстоўваюць паказьнік дозы на кіляграм масы цела. Калі мы возьмем сярэдняе марозіва ў 70 грамаў, чатырохгадовае дзіця вагой 14 кг і яго бацьку вагой 80 кг, то дзіця атрымлівае марозіва ў дазоўцы 5 грамаў на кіляграм масы цела, а бацька — усяго толькі 0,87 грама на кіляграм масы цела, што ў 5,7 разоў менш. Ці зможаце вы зьесьці за раз амаль 6 плямбіраў і як будзеце пасля гэтага сябе адчуваць? Такім чынам, спажываючы прысмакі ў роўнай колькасьці з дарослымі, дзіця атрымлівае калярыйна-цукровы ўдар амаль у 5–6 разоў мацнейшы.

Можна прадоўжыць прычынна-выніковыя сувязі. Чым больш жанчына набірае вагу падчас цяжарнасьці, тым вышэйшая вага дзіцяці. Чым больш дзіця спажывае сумесь (у адорозьненне ад груднога гадаваньня), тым хутчэй яно расьце. Чым хутчэй узрастае вага, тым раней уключаецца рэпрадуктыўны цыкль. Праз скарачэньне тэрміну разьвіцьця арганізма, паводле ўнівэрсальнага біялягічнага закону, скарачаецца і



працягласьць жыцця чалавека. Чым раней уключаецца палавы цыкл, тым мацней расьце рызыка дыябэту, атэрасклерозу, гарманальна-залежных ракаў і нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. У прыватнасьці, акнэ — гэта тыповая прыкмета аксэлерацыі.

Важна: нельга дапускаць лішак хутка засваяльнай ежы з моманту цяжарнасьці і далей па меры росту дзіцяці. Хутка засваяльная ежа — гэта стымулятар mTOR. Найбольшую небясьпеку 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 пазьбягаць салодкіх малочных прадуктаў — ёгурту, сыркоў або тартоў. Калі дзіця ўвесь час сілкуецца сокамі, сушкамі ды іншымі харчовымі заменьнікамі, 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.

### Пытаньні і заданьні

1. У вас было (ці ёсьць цяпер) акнэ? Што правакуе яго зьяўленьне?
2. Ці была ў вас залішняя маса цела ў дзяцінстве? Ці часта вы пераядалі?
3. Ці займаліся вы ў дзяцінстве спортам?

## 12. Лад жыцця, лібіда і фэртільнасьць

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

Арганізм жанчыны прыстасаваны да таго, каб нараджаць вялікую колькасць дзяцей і доўга іх гадаваць. Павелічэнне колькасці мэнструальных цыкляў у сучасных жанчынаў можа быць звязана з падвышанай рызыкай раку. Зьмена гарманальнага балянсу тэстастэрон-эстраген уплывае ня толькі на тое, як выглядаюць жанчыны, але й на тое, як гавораць. Так, за апошнія 50 гадоў мы бачым у жанчынаў значнае зніжэнне вышыні голасу — з 229 Гц да 206 Гц. Адныя дасьледнікі лічаць, што прычынай зьяўляецца непасрэдна пераразмеркаваньне ўплыву і ўлады, бо на ўзровень тэстастэрону ўплывае статус і дамінаваньне.

Каля 25% параў, якія маюць праблемы з фэртыльнасьцю, атрымліваюць дыягназ «бясплоднасьць нявызначанага генэзу». Ёсць меркаваньне, што сама меней траціна ўсіх выпадкаў бясплодзьдзя — наступства хранічнага стрэсу і дэпрэсіі, прычым ужываньне антыдэпрэсантаў таксама зьяўляецца чыннікам бясплодзьдзя. А яшчэ вялікі ўклад у праблему ўносяць і парушэньні харчаваньня.

У адным з дасьледаваньняў было выяўлена, што ў тых, хто ня можа зацяжарыць, самыя высокія маркеры стрэсу (альфа-амілаза). Верхнія ўзроўні гэтага маркера павялічваюць рызыку бясплодзьдзя ў сярэднім у два разы. Іншыя дасьледаваньні пацьвердзілі гэтыя назіраньні і адзначылі неабходнасьць выкарыстаньня тэхнікаў рэляксацыі для павелічэньня фэртыльнасьці. Варта заўважыць, што менавіта мужчынская дэпрэсія мацней за ўсё ўплывае на фэртыльнасьць пары: у 60% выпадкаў бясплодзьдзе сустракалася ў параў, дзе ў дэпрэсіі быў мужчына. Такая заканамернасьць не выяўлялася ў выпадку дэпрэсіі ў жанчынаў.

Стрэс нэгатыўна ўзьдзеінічае і на якасьць спермы. Кантроль і зніжэньне ўзроўню стрэсу напрамую ўплывае на ўзроўні ФСГ і ЛГ, эстрагену і тэстастэрону. Выснова: вучыцця кіраваць сваімі рэакцыямі і зніжаць узровень хранічнага стрэсу.

Акрамя псыхалогічнага ціску, да крыніцаў хранічнага стрэсу адносяцца начны шум, сьветлавое забруджваньне ды іншыя раздражняльныя фактары навакольнага асяродзьдзя. Напрыклад, зьмены сьветлавага рэжыму могуць адмоўна ўплываць на фэртыльнасьць. У млекакормячых мэлятанін павялічвае фэртыльнасьць.

Зьмена харчаваньня таксама аказвае выразнае ўзьдзеянне на палавыя гармоны. У мужчынаў вісцэральнае атлусьценне

вядзе да зьніжэньня ўзроўню тэстастэрону, эрэкцыі, лібіда. Нават проста лішняя маса цела без атлусьценьня ўжо дакладна павялічвае частасьць бясплодзьдзя.

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

Вісцэральнае атлусьценьне ў мужчынаў зьніжае ўзровень тэстастэрону, а ў жанчынаў — павялічвае яго, і гэта, падобна, адна з прычын зьмяненьняў у карціне сьвету. У жанчынаў павышаны ўзровень інсуліну прыводзіць да падвышанай выпрацоўкі андрагенаў у яечніках. А гіпэрандрагенія можа прыкметна зьнізіць фэртыльнасьць. Больш за тое, высокі ўзровень тэстастэрону падчас цяжарнасьці моцна ўзьдзеінічае на мозг плода, напрыклад уплывае на гендэрныя перавагі або ступень адоранасьці, а таксама павялічвае рызыку ўзьнікненьня аўтызму.

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце сваё лібіда. Як на яго ўплываюць зьмены ў вашым ладзе жыцьця: адпачынак, стрэс, недасып, харчаваньне?
2. Як часта вы займаецеся сэксам? Гэта больш ці менш, чым вам хочацца?
3. Якая ў вас вышыня голасу? Паспрабуйце гаварыць крыху вышэй і крыху ніжэй. Як гэта ўзьдзеінічае на навакольных?

### 13. Даўгалеццыце і старэньне

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

Хоць многія перакананыя ў тым, што ў антычнасьці людзі жылі да 35 гадоў, яшчэ ў 7 стагодзьдзі да н.э. Гесіэд пераконваў мужчынаў не жаніцца да 30 гадоў з прычыны негатоўнасьці.

Рымляне падзялялі гэтае меркаваньне: у палітыку можна было пайсьці толькі пасля 30 гадоў, а стаць консулам рымлянін мог адно пасля 40. У старажытнагрэцкіх законах было прапісана, што на вайну бралі ўсіх мужчынаў да 60 гадоў, а вось стаць суддзёй маглі людзі толькі старэйшыя за 60. Згодна з дасьледаваньнямі архэоляга Крысьцін Кейв, у традыцыйным грамадстве 600–700 гадоў н.э. (пры адсутнасьці сучаснага ўзроўню разьвіцьця мэдыцыны) людзі даволі часта паміралі ва ўзросьце 70 гадоў.

Разгледзім чатыры аспэкты гэтага скажэньня. Прычына першая — памылкі вызначэньня. Другая прычына — вельмі высокі ўзровень гвалту. Мы жывем у самы мірны час. Сьмяротнасьць сярод паляўнічых-збіральнікаў большая на 15–60 % з прычыны міжпляменных канфліктаў. Калі б так ваявалі ў XX стагодзьдзі, то страты ў дзвюх сусьветных войнах склалі б больш за 2 мільярды чалавек. Трэцюю прычыну — дзіцячую звышсьмяротнасьць — вы можаце самі прасачыць у мэтрычных кнігах нават XIX стагодзьдзя, яна была вельмі высокая і таму моцна зьмяншала чаканую працягласьць жыцьця. Чацьвёртая прычына — інфэкцыйныя захворваньні, эпідэміі, сьмяротнасьць пры родах ды іншыя мэдыцынскія прычыны сьмерці, якія цяпер кантралююцца нашмат лепш.

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

Працягласьць жыцьця ў наш час вырасла перадусім дзякуючы паляпшэньню харчаваньня, якаснай вадзе, гігієне, кантролю інфэкцыйных захворваньняў (антыбіётыкі, вакцынацыя, санітарыя і да т. п.), транспартнай бясьпечы, выкарыстаньню некаторых прэпаратаў (антыгіпэртэнзіўныя і да т. п.). Хоць сярэдняя працягласьць жыцьця расьце, максімальная, мабыць, дасягнула мяжы і не мяняецца з 1980-х гадоў. У сярэднім шанцы дажыць да 100 гадоў у нас павышаюцца, але 120 гадоў — гэта біялягічная мяжа даўгалецця, і колькасьць супэрдоўгажыхароў апошнім часам не асабліва павялічылася.

Навукоўцы звярнулі ўвагу, што па меры ўзмацнення жорсткасці ўліку ўзросту колькасць супэрдоўгажыхароў зьніжаецца. Імаверна, іх шановны ўзрост часта — вынік маніпуляцыяў або памылак ацэнкі. Цяпер мы ня бачым новых рэкордаў даўгалецця, ня бачым павелічэння сярэдняга ўзросту сярод доўгажыхароў, не назіраем зьніжэння сьмяротнасці сярод тых, хто перасягнуў 11-гадовую мяжу, да якой высокая рызыка дзіцячых інфекцыяў. Гэта ўсё паказвае на тое, што шанцы павялічыць працягласць жыцця 120+ без радыкальных прарываў і тэхналёгіяў мізэрныя. Магчыма, гэта звязана з тым, што наша даўгалецце мае пэўныя біялагічныя абмежаванні. Некаторыя навукоўцы лічаць, што нашы механізмы старэння і так ужо аптымізаваныя, што чалавек — доўгажывучы від, таму тыя ўмяшанні, якія працуюць на мухах і мышах, для чалавека не эфектыўныя. Такім чынам, абсалютная большасць існых падыходаў у мэдыцыне хутчэй зьніжаюць рызыку заўчаснае сьмерці, а не падаўжаюць жыццё, і накіраваныя на прафіляктыку, запавольненне і лячэнне хваробаў.

Старэнне як хвароба хваробаў. Згаданыя хваробы цывілізацыі маюць паміж сабой шмат агульнага. Усе яны бяруць пачатак у механізмах старэння і самі паскараюць старэнне. Пакуль навукоўцы спрачаюцца, ці лічыць старэнне хваробай, несумненна, механізмы, якія прыводзяць да сардэчна-сасудзістых захворванняў, дыябэту, пухлінаў, нэўрадэгенэратыўных захворванняў, астэапарозу, катаракты, артрытаў і старэння, маюць шмат агульнага.

Атлусьценне паскарае старэнне, лішняя вага зьніжае кагнітыўныя здольнасці. Цукровы дыябэт фарсіруе знос арганізма на ўсіх узроўнях, ад зьніжэння аварыяльнага рэзэрву і больш ранняга наступлення мэнапаўзы да павышэння рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Дэпрэсія ня толькі вядзе да таго, што мы сябе адчуваем старэйшымі, але й кароціць тэламеры (канцавыя часткі храмасомаў, якія зьяўляюцца біялагічным маркерам узросту і акісьляльнага стрэсу).

Старэнне — гэта сума ўсіх хваробаў чалавека. Чым старэйшы чалавек, тым вышэйшая імавернасць вялікай колькасці хваробаў. Калі чалавек вылечыцца ад раку, то можа памерці ад інсульту, бо прычына хваробаў — само старэнне — застаецца. А ўздзейнічаючы на ўласнае старэнне, мы можам запаволіць развіццё ўсіх гэтых хваробаў адначасова і адсунуць час іх узнікнення. Даследаванні паказваюць, што характар нарастання сьмяротнасці ад розных хваробаў аднолькавы, і,

па сутнасьці, усё гэта сымптомы «супэрхваробы» – старэньня. Пачынаючы з 40 гадоў рызыка зьўленьня новых хваробаў падвойваецца кожныя 8 гадоў.

Вядома, падаўжэньне жыцьця любой цаной — гэта не найлепшая ідэя, адыліж сёньня да 50 гадоў у чалавека ў сярэднім дзье храничныя хваробы, а да 70 іх ужо сем, і даўгалецьце азмрочваецца абмежаваньнем дзеяздольнасьці, кагнітыўным дэфіцытам, рухальнымі праблемамі і да т. п. Нядзіўна, што ў апытаньнях многія людзі заяўляюць, што ня хочуць жыць даўжэй. Страшна не паміраць, страшна не паміраць!

Тэорыі старэньня. Існуе велізарная колькасьць тэорыяў старэньня, многія зь якіх супярэчаць адна адной, а іншыя — дапаўняюць. Навукоўцы спрачаюцца, ці ёсьць генэтычная праграма старэньня альбо яно абумоўленае ў першую чаргу фізыкахімічнымі працэсамі. Навуковы кансэнсус сёньня ў тым, што нельга вылучыць адзіную прычыну старэньня, нейкі ген, гармон, мэханізм. Наша цела як страла, выпушчаная з лука, — хуткасьць яе запавольваецца з моманту пачатку палёту. Мы старэем на ўзроўні малекулаў, клетак, тканак, органаў, мы старэем і функцыянальна: страчваем цяглічную сілу, матывацыю і цікавасьць да жыцьця, кагнітыўныя здольнасьці. Як паветра запавольвае палёт стралы, так і разрэгуляваньне біялягічных мэханізмаў вядзе да старэньня.

Зрэшты, сустрэчны вецер або галіны дрэваў, няўдалы вугал стрэлу могуць скараціць палёт стралы ў параўнаньні са стрэлам у бязветраных умовах. Так і старэньне можна паскорыць. Ёсьць захворваньні, пры якіх людзі старэюць вельмі хутка, напрыклад синдром Хатчынсана-Гілфарда (прагерыя дзяцей) і синдром Вэрнэра (прагерыя дарослых) — пры іх дзіця можа выглядаць як глыбокі стары і мець старыя клеткі і органы.

Нездаровы лад жыцьця і захворваньні таксама паскараюць старэньне. Згадваецца анекдот: журналіст вырашыў напісаць артыкул пра даўгалецьце, выйшаў на вуліцу і ўбачыў двух дзядкоў, якія сядзяць на лаўцы. Спытаў у першага: «У чым ваш сакрэт?» — «Я шмат гуляю пешшу і сыціпла ем, мне 92 гады». Пытае 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 мэtabалізьме, пабочныя прадукты назапашваюцца і перашкаджаюць нармальнаму функцыянаваньню.

Тэорыя квазістарэньня гаворыць пра тое, што старэньнем кіруе квазіпраграма, якая не зьяўляецца самастойнай, а звязаная з працай генаў росту і разьвіцьця пасля таго, як арганізм ужо вырас. Калі клеткі не растуць, актыўнасьць генаў росту вядзе да залішняй функцыі клетак, а гіпэрфункцыя — да таго, што яны пачынаюць няправільна рэагаваць на сыгналы арганізма, вылучаць празапаленчыя сыгналы, назапашваць лішак рэчываў.

Тэорыя квазістарэньня грунтуецца на вывучэньні актыўнасьці ўжо вядомых нам рэгулятараў росту, такіх як актыўнасьць mTOR і злучаных зь ім шляхоў інсуліну ды інсулінападобнага фактару росту IGF-1. Запавольваючы хуткасьць росту, мы запавольваем адначасова і старэньне. Таму абмежавальная дыета і падаўжае жыцьцё. Прыцэльнае абмежаваньне рэчываў, што асабліва моцна стымулююць mTOR, таксама падаўжае жыцьцё (абмежаваньне амінакіслотаў, у тым ліку лейцыну і мэтыяніну). Больш высокія ўзроўні IGF-1 звязаныя з больш высокай рызыкай усіх узроставых захворваньняў. Памяншаючы mTOR актыўнасьць, мы запавольваем старэньне і адтэрміноўваем пачатак узроставых захворваньняў.

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

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

Спрабуючы загаіць пашкоджаньні і «фіброз», арганізм можа паскараць старэньне. Зьмена міжклеткавага асяродзьдзя зьмяняе мікраатачжэньне клетак, што ўплывае на экспрэсію генаў і працу клеткі. Глікацыя, перакіснае акісьленьне ліпідаў, крыжаваныя сшыўкі, рацэмізацыя малекулаў — на жаль, большасьць з гэтых працэсаў адбываюцца нефэрмэнтатыўна, і арганізм ня мае мэханізмаў для выдаленьня і разбурэньня ўтвораных прадуктаў.

У пэрспэктыве могуць быць распрацаваныя блякатары матрыксных мэталэпратэіназаў або рэчывы, што разбураюць гліюказэпан. Цікава, што чым больш у мэмбранах насычаных тлушчаў, устойлівейшых да акісьленьня, тым вышэй працягласьці жыцьця.

Як мы ўжо казалі, важную ролю ў даўгалецьці грае падтрыманьне трываласьці біялягічных бар'ераў, пры аслабленьні якіх узмацняецца пранікненьне таксічных малекулаў у тканкі. Назапашваньне пашкоджаньняў у доўгажывучых бялках, такіх як каляген і эластын, відаць і няўзброеным вокам празь зьяўленьне зморшчынаў, а назапашваньне прадуктаў абмену ў скуры — праз утварэньне пігмэнтных плямаў. Такім чынам, усе біялягічныя сыстэмы неідэальныя, таму яны непазьбежна назапашваюць пашкоджаньні і гінуць.

### Пытаньні і заданьні

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

## 14. Ваш біялягічны ўзрост

На колькі гадоў вы сябе адчуваеце? Гэты суб'ектыўны ўзрост — вельмі важны паказьнік здароўя, магчыма, нават важнейшы за ваш рэальны ўзрост. Чым маладзейшым мы сябе адчуваем, тым меншая ў нас рызыка дэпрэсіі, больш здаровая псыхіка і меншая рызыка сьмерці. Адчуваньне сябе на 10 гадоў старэйшым на 25% павялічвае рызыку сьмерці. Суб'ектыўна маладзейшыя людзі больш аптымістычна бачаць сваю будучыню, накладваюць на сябе меней «узроставаых» абмежаваньняў.

Існуе вялікая колькасьць 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 эпідэнтачны ўзрост, даўжыню тэламернага, колькасць мадыфікаваных біямалекулаў.

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

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

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

Здаровы лад жыцця можа дапамагчы нам павялічыць здаровы час нашага жыцця, дажыць да 90 ці нават 100 гадоў. Але каб пражыць больш за 100 гадоў, нам ужо неабходныя добрыя гены даўгалецця. Навукоўцы выявілі каля 150 генэтычных варыяцый, якія ў 77 % выпадкаў прадказваюць даўгалецце, а тыя, хто пражыў больш за 108 гадоў, мелі максімальную колькасць такіх генаў. Можна праверыць у сябе гэтыя варыянты ў выніках генэтычнага тэсту або апытаць родных: чым больш у вас сваякоў-доўгажыхароў (уклучна зь дзядзькамі й

цёткамі), тым меншая ў вас рызыка сьмерці ў маладым узросьце.

Аднойчы да доктара прыйшоў пацыент і спытаў, што зрабіць для падаўжэньня жыцьця. Лекар сказаў, што той павінен адмовіцца ад смачнай ежы, жаночай кампаніі, прыгожага і зручнага адзеньня і ўсялякіх забаваў. «І гэта падоўжыць мне жыцьцё?» — здзівіўся 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 старэньне. Чым раней вы пачалі, тым лепей, але пры гэтым ніколі ня позна пачаць.

Мы можам уявіць чалавека як аўтамабіль: тэрмін яго службы вызначаецца мадэллю (гэта наша генэтыка), дарогамі, па якіх ён езьдзіць (актыўнасьць і асяродзьдзе), палівам, якім вы яго запраўляеце (харчаваньне, асяродзьдзе), вашым стылем кіраваньня (лад жыцьця), тэхабслугоўваньнем (мэдыцына і прафіляктыка). Калі езьдзіць па разьбітым асфальце і запраўляць няякасным бэнзінам, не праходзіць своечасова ТА, то аўтамабіль зломіцца хутка, а вось якасны догляд дазволіць езьдзіць нашмат даўжэй, хоць і не бясконца.

Магчыма, што ўзьдзеяньне менавіта на хуткасьць старэньня — самая рэалістычная стратэгія падаўжэньня жыцьця. Дасьледаваньні 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 адпавядаў 58-гадовым у 2018 годзе. Параўнаньне 75–80-гадовых сёньня і 30 гадоў таму паказала, што іх фізычныя паказьнікі (хуткасьць рэакцыі, хады і да т. п.) сталі вышэй: напрыклад, сіла хваткі стала вышэй на 5–25 %, выпростваньне калена на 20–47 %, паказьнікі працы лёгкіх (аб'ём фарсіраванага выдыху) вышэй на 15–21 % і інш. А кагнітыўныя здольнасьці ва ўзросьце 74 гадоў у сучасных 80-гадовых былі параўнальныя з паказьнікамі больш раньняй кагорты ва ўзросьце на 15 гадоў маладзейшым. Г.зн. іх мозг быў амаль на 15 % маладзейшы! Запаволеньне старэньня адбываецца дзякуючы лепшаму ладу жыцьця, новым тэхналёгіям, актыўнай жыцьцёвай пазыцыі. Таму я хачу памерці маладым, але не ў 40 гадоў, а памерці маладым у 120 гадоў.

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з сыстэмаў арганізма, напрыклад, ацаніць свой імунны, цяглічны ці сасудзісты

ўзрост. Гэта важна, бо старэнне ў розных людзей адбываецца па-рознаму, у кожнага ёсць свая «ахілесавая пята».

Цяпер вывучаюцца самыя розныя падыходы. Напрыклад, выкарыстанне герапратэктараў — рэчываў, якія запавольваюць старэнне: мэтфармін, рапаміцін, сартаны, статыны, бэр-бэрын, акарбоза, поліфэнолы, рэсвэратрол, нікатінамідадэніндынуклеатыд і інш., а таксама чэналітыкаў — прэпаратаў, якія забіваюць сэнэсцэнтныя клеткі, напрыклад квертыцын. Вельмі перспэктыўная распрацоўка злучэнняў, што расшчапляюць міжмалекулярныя сшыўкі. Навукоўцы даследуюць злучэнні, якія ўбудовваюцца ў мэмбраны клетак і запавольваюць перакіснае акісленне ліпідаў, напрыклад дэйтэраваныя тлустыя кіслоты.

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

Спадзяюся, геннаінжынэрныя «прышчэпкі» ад старэння з'явяцца ўжо пры нашым жыцці. А здаровы лад жыцця 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 проста цяпер працуюць над вывучэннем старэння і спосабаў яго запаволіць. Пакуль такіх рашэнняў няма, нам важна захоўваць сябе ў аптымальнай форме.

## Пытанні і заданні

1. На колькі гадоў вы сябе адчуваеце?
2. Колькі пражылі вашыя сваякі ў сярэднім?

3. Разьлічыце свой біяўзрост па анляйн-калькулятарх (Gero Bioage, [www.aging.ai](http://www.aging.ai) ды іншыя).

# Прынцыпы здароўя

## 1. Прынцып вымярэння здароўя

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

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

Я рэгулярна сутыкаюся з такой праблемай: людзі шмат робяць для свайго здароўя, але, ня маючы агульнага бачаньня, зразумелага пляну, часта памыляюцца. Напрыклад, ня могуць правільна сумяшчаць харчаваньне і фізычную актыўнасьць, спрабуюць ежай вырашаць праблему стрэсу або цяпяць няўдачу празь неспрыяльнае асяродзьдзе. Чалавек нібы ж стараецца, дзейнічае, але выніку няма. Для доўгатэрміновых зьменаў нам карысна памятаць: «Стратэгія бяз тактыкі — гэта самы павольны шлях да перамогі, але тактыка без стратэгіі — гэта проста мітусьня перад паразай», — цытую старажытнакітайскага мысьляра Сунь-Цзы.

Вымярайце і назірайце. «Вымераць усё, што паддаецца вымярэнню, а што не паддаецца — зрабіць вымяральным», — так казаў фізык, матэматык і астраном Галілеа Галілей. Ён лічыў, што любое нашае меркаваньне і сьцьверджаньне павінны быць правэраныя досьведам, і аўтарытэт размаўлялага пры гэтым ня мае значэньня. Я ўпэўнены, гэтыя тэзы можна аднесь-

ці і да здароўя. Для таго каб правільна, эфэктыўна і бяспечна ўмацоўваць сваё здароўе, неабходна выкарыстаць асноўныя прынцыпы навуковага падыходу. А гэта магчыма толькі праз аб'ектыўныя доўгатэрміновыя вымярэнні ў рамках сыстэмы.

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

Палепшана можа быць толькі тое, што можа быць вымеранае. Калі ў нас няма інструмэнтаў для вымярэння, то наша агульная работа над здароўем будзе падобная варажбе на кававай гушчы. Але я кандыдат мэдыцынскіх навук і не займаюся эзатэрыкай. Калі мы не вымяраем свой стан, мы ня можам ім кіраваць. Мы аддаём здароўе ва ўладу выпадковых чыннікаў, у якіх ня можам разабрацца. Большасьць вынікаў зьмены выявы жыцця не надыходзіць імгненна, таму заўважыць іх уплыў без сыстэмнага адсочваньня практычна немагчыма.

Давайце ўявім сабе Марку і Міхала. Марка вядзе ўлік паказнікаў здароўя і вымярае іх. Ён ведае сваю вагу, аб'ём таліі, ціск, паказьнікі УГД печані і сасудаў, вынікі аналізаў па вітамінах, ліпідным профілі, запаленьні. Марка ведае сваю сямейную гісторыю, ён здаў генэтычны тэст, ведае, дзе яго слабыя месцы і за якімі паказьнікамі трэба сачыць асабліва старанна. Марка не прыпускае, а ведае, як тое, што ён робіць, уплывае на аб'ектыўныя паказьнікі здароўя, таму ён абраў аптымальныя для сябе тэхнікі спорту, сну, адпачынку. Марка своечасова адсочвае свае паказьнікі, таму можа загадзя карэктаваць дэфіцыты вітамінаў і мінэралаў і разумець прычыны зьменаў свайго самаадчуваньня (шчытавіца, тэстастэрон, запаленьне і да т. п.). Марка вядзе дзёньнік харчаваньня і трэніровак і сочыць, каб ягоныя карысныя звычкі заставаліся зь ім.

Міхал пабойваецца лекараў і аналізаў і ня ведае, якія абсьледаваньні яму патрэбныя. Займаецца спортам ці карэктую харчаваньне бессыстэмна, ходзіць на заняткі пад настрой. Міхалу цяжка зразумець, ці дапамагае яму той ці іншы мэтад і як на яго ўплываюць розныя прадукты: здаецца, што зьмены яго настрою выпадковыя і ні ад чаго не залежаць. Міхал ня ведае,

ці ў норме яго ўзровень вітамінаў, таму часам проста вырашае піць іх спалучэнне або БАДы, рэкламу якіх ён убачыў. Рэжымы трэніровак ён таксама выбірае наўздагад, таму не зусім разумее, працуюць яны ці не. Міхалу цяжка параўноўваць свой стан здароўя сёння зь мінулагоднім, ён ня ведае, якія пагрозы ёсць для ягонага асабістага здароўя і як можна іх перадухіліць.

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

Кантроль паказьнікаў паляпшае іх. У жыцці чалавека ёсць тры галоўныя рэсурсы: час, грошы і ўвага. Увага — гэта своеасаблівае ўгнаенне для росту новых звычак: дзе ўвага, там энэргія, куды вы глядзіце, тое і паляпшаецца. Калі перастаць звяртаць на нешта ўвагу, аўтаматычная звычка да чаго яшчэ не паспела выпрацавацца, то паказьнікі пагоршацца. Таму, чым часцей вы надаеце ўвагу якому-небудзь аспекту здароўя, тым лепей. Але, калі ласка, бяз крайнасьцяў — прыцягненьне ўвагі павінна быць спантанным, гульнявым: прымус сябе да дзеяння выкліча агіду і абурэнне, але ані не жаданьне займацца гэтым.

Рэгулярнае вымярэнне само па сабе ўжо закладвае ланцужок звычкі — рабіць нешта кожны дзень. Выкарыстоўваючы гэты сфармаваны патэрн — вымярэнне, — будзе нашмат прасцей дадаць і дзеянне. Чаму так? Магчыма, уся справа ў зваротнай сувязі. Мы ж ня проста адзначаем лічбы, наш мозг заўсёды імкнецца іх растлумачыць, выявіць прычынна-выніковыя сувязі. Мы пачынаем шукаць заканамернасьці ў ваганьнях паказьнікаў, аналізаваць тое, што адбываецца ў паўсядзённым жыцці, у пошуках адказаў на гэтыя пытаньні. Усё гэта вядзе да таго, што паводзіны змяняюцца аўтаматычна, нават без мэтанакіраваных валявых намаганьняў. Чым часцей мы бачым становішчы дынаміку, тым хутчэй расьце адчуваньне прагрэсу, паляпшаецца настрой і павялічваецца жаданьне працягваць у тым жа духу.

Ёсць вядомае дасьледаваньне: пакаёвак падзялілі на дзве групы, адной зь якіх распавялі, што іх праца — гэта амаль як спорт, і паказалі падлік таго, колькі калёрыяў яны спальва-

юць за свой працоўны дзень. Пасьля гэтага звыклая прафэсійная дзейнасьць успрымалася ўжо менавіта як фізычная актыўнасьць, зьмянілася стаўленьне да яе. Дастаткова было месяца, каб у гэтай групы жанчынаў адбыліся паляпшэньні ў стане здароўя (вага, аб'ём таліі, ціск). Усвядомленасьць і адсочваньне штодзённых нагурузак без аніякіх умяшаньняў аўтаматычна палепшылі здароўе.

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

Напрыклад, радары на дарогах, якія паказваюць вашу хуткасьць, «працуюць» нашмат лепш, чым звычайныя папераджальныя знакі. Кіроўцы сапраўды зьніжаюць хуткасьць на 8–10 км/г. Менавіта так працуюць лічбы ў цыклі зваротнай сувязі.

Вымярайце, каб заўважыць. Калі зьмены маленькія і расцягнутыя ў часе, то мы да іх звыкаем і можам нават не заўважаць. Яшчэ студэнтам я працаваў масажыстам, і пасьля доўгага курсу масажу мой кліент няпэўна зазначыў, што пачуваецца як звычайна, быццам нічога і не зьмянілася. Але праз два дні ён ператэлефанаваў і сказаў, што сьпіна не баліць! Да добрага мы звыкаем хутка, але гэтак жа хутка можна звыкнуць і да дрэннага і не заўважыць пагаршэньня здароўя.

Цікавы фэномэн я назіраю ў сваіх кліентаў, якія часам супрацівяцца дакладнаму вымярэньню чаго-небудзь. Наш мозг засьцерагае нас як ад непрыемных ісьцінаў, так і ад сур'ёзных зьменаў, таму нашы псыхалягічныя абароны спрытна хаваюць ад нас тое, што адбываецца, рознымі адгаворкамі, напрыклад: «Гэтыя штаны селі пасьля мыцыцы» 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 трымаць усё ў галаве». Калі вы супраціўляецеся дакладнаму вымярэньню, спытайце сябе шчыра: што вы хаваеце ад сябе і чаму? Адказ на гэтыя пытаньні можа стаць каталізатарам зьменаў.



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

Сутнасць здароўя ў тым, што чалавек шукае яго ўнутры сябе, шукае свой пункт апоры. Не капіюе чужыя правілы, а максімальна выкарыстоўвае і разьвівае свае асабістыя рэсурсы здароўя. Небясьпека пераймання ў тым, што правілы і прынцыпы, якія працуюць для людзей з пэўным узроўнем падрыхтоўкі, могуць быць небяспечнымі для іншых. Выбірайце мэтадыкі, якія менавіта вам даюць найлепшую аддачу, вывучайце сябе з дапамогай аналізаў, вымярэнняў, генэтычных тэстаў і назірайце за сабой. Важна быць усвядомленым, разняволеным і ўважлівым да зьменаў, тады вы самі лёгка заўважыце, што для вас сапраўды эфэктыўна. Калі ж вы апантаныя і залішне сфакусаваныя на нечым адным, то можаце праігнараваць сигналы свайго цела і прапусьціць прыдатныя магчымасці.

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

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

менавіта ў яго выпадку спрацавала, і блытаць прычыны і наступствы.

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

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

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

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

Сямейная гісторыя здароўя. У шэрагу генэтычных тэстаў ёсць бясплатны і, у некаторых выпадках, нават больш надзейны інструмент ацэнкі сваіх рызыкаў — сямейная гісторыя захворванняў. Сямейная гісторыя дае дастаткова дакладнае ўяўленне пра схільнасць да тых ці іншых спадчынных захво-

рваньняў, дазваляе вызначыць аптымальную пэрыядычнасьць скрынінгаў і задачы патрэбных для кантролю стану аналізаў, выявіць рэдкія хваробы, паставіць дакладны дыягназ іншым членам сям’і.

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

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

У запісах варта адзначыць працягласьць жыцьця, усе вядомыя хваробы і асаблівасьці іх цяжэньня — у якім узросьце ўзьніклі і як разьвіваліся, зьвесткі з мэдыцынскіх карт. Удакладняйце лад жыцьця, дыету, кагнітыўныя і паводзінныя асаблівасьці, схільнасьць да алькагалізму або гульняманні, дэпрэсіі, суіцыду ды іншых псыхалягічных разладаў. Спытайце пра наўнасьць аўтаімунных захворваньняў, пра асаблівасьці праходжаньня цяжарнасьцяў, час наступу мэнапаўзы. Асаблівую ўвагу надайце незвычайным праявам: напрыклад, вельмі раньняй гіпэртэнзіі, інфаркту або дэманцыі, а таксама тым захворваньням, якія зьяўляюцца ў сямейным дрэве неаднаразова.

((карцінка: Эфэктыўнае выкарыстаньне індывідуальных асаблівасьцяў))

Рызыка для вас тым вышэйшая, чым бліжэйшая ступень сваяцтва, чым больш выпадкаў у радаводзе, чым ранейшы ўзрост праявы хваробы. Запісвайце любую інфармацыю, нават калі на першы погляд яна здаецца непатрэбнай, бо заканамернасьці можна выявіць толькі пры поўнай пабудове ўсяго радавога дрэва здароўя. Акрамя генаў мы ўспадкоўваем і асаблівасьці іх рэгуляцыі (эпігенэтыка), і ўстаноўкі мысьленьня і

каштоўнасьці (сацыяльнае ўспадкоўваньне) і, напрыклад, часткова мікрабіём.

Пазьнейшы час пачатку захворваньняў, захаваньне кагнітыўных здольнасьцяў да глыбокай старасьці, высокая працягласьць жыцьця — гэта станоўчыя прыкметы, бо супэрдоўгажыхары, як правіла, маюць важны ўклад у генэтыку.

## Пытаньні і заданьні

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

## 2. Прынцып «што і як вымяраць»

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

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

Мы можам вымяраць сваю фізычную актыўнасьць (фітнэс-трэкеры), якасьць сну, вагу, целасклад, узровень глюкозы, узровень кетонавых целаў у выдыханым паветры, кіслотнасьць мачы, электракардыяграфію, варыябельнасьць пульсу, частасьць дыханьня, частасьць сардэчных скарачэньняў, артэрыяльны ціск, цяглічнае напружаньне, электраэнцэфалаграму і гэтак далей. Можна з дапамогай спэцыяльных праграмаў адзначаць свой узровень шчасьця й энэргічнасьці ў пэўныя адрэзкі дня і аб'ектыўна вымяраць прагрэс у мэдытацыі з дапамогай нэўрагарнітураў накшталт Muse. Ёсьць магчымасьць сабраць да-

ныя ДНК-тэстаў, прааналізаваць мікрабіёту, зазірнуць у арганізм з дапамогай МРТ і шмат чаго яшчэ.

((карцінка: ацэнка рэзэрву ацэнка рызыкі раньня дыягностыка))

Масіў прадукаваных намі звестак мы можам успрымаць як своеасаблівае «віртуальнае» люстэрка, як спосаб назіраць за сабой аб'ектыўна, не належачы на эмацыйныя адзнакі. Такі спосаб назірання дае нам свабоду і магчымасць рэальна зразумець, што і як працуе ў нашым целе, бяз возірку на стэрэатыпы і ўсярэдненыя ўяўленьні. Мы можам пазбавіцца ад шматлікіх навязаных нам перакананняў, асвойваць новыя звычкі ды адчуваньні, захоўваць свой жыццёвы досвед у лічбавым выглядзе і дзяліцца гэтымі звесткамі з навакольнымі.

Многія нашы станы маюць невідавочныя прычынна-выніковыя сувязі. Напрыклад, што агульнае паміж узроўнем глюкозы ноччу і энэргічнасцю раніцай? Што лепей — трэніроўка да або пасля яды? Як зразумець, ці сапраўды працуе мэтад рэляксацыі ці вы проста нудзіцеся з зачыненымі вачамі? Адчуваньне кантролю, якое нараджае назіраньне, таксама вельмі важнае. Мы адчуваем павелічэнне ўласных магчымасцяў, свой патэнцыял. Пачынаем верыць, што можам змяніць свае паводзіны. Усведамленьне такой самаэфэктыўнасці працуе нашмат лепш, чым традыцыйнае запалохваньне негатыўнымі наступствамі нездаровага ладу жыцця. Страх не працуе для абсалютнай большасці людзей на доўгатэрміновай аснове.

Вядзеньне дзёньніка. Дзёньнік сну, харчавання, узроўню стрэсу, трэніровак, усведамленасці і мэдытацыяў можна весці па адной схэме: запісваць задачы, адзначаць аб'ём выкананага, якасць самаадчування, уносіць ідэі зы заўвагі. Раз на тыдзень, напрыклад, на выходных, прааналізуйце запісы і занатуйце мэты на наступны тыдзень. Раз на месяц праглядайце ўсе чатыры тыдні, адсочваючы прагрэс. Вызначайце, што добрага трэба дадаць, што можна прыбраць, што трэба прыняць. Занатоўвайце высновы і адкрыцці вашых разважанняў і тыднёвага аналізу. Можна выкарыстоўваць дзёньнікі як у папяровым, так і ў лічбавым варыянце, адсочваючы кожны з рэсурсаў здароўя або яго асобныя кампанэнты.

Дзёньнік перамогаў, падзякі, задавальнення і ня толькі. Даведзена, што любыя перамогі павышаюць узровень тэстастэруну і адчувальнасць мозгу да яго: адзначаючы свае дасягненні, вы робіце сабе добра. Ёсць фармат дзёньніка ўзаемаадносінаў, дзе партнэры ці муж і жонка робяць свае запісы,

гэта дапамагае ўзаемаразуменьню і паляпшае адносіны ў 70 % выпадкаў. Можна весці журнал памылак або журнал марнаванняў часу. Або, напрыклад, паспрабуйце скласці антырасклад, куды вы першымі пачынаеце ўносіць адпачынак, час яды, сон, заняткі спортам і ўзнагароды сябе. Так вы зможаце ўзаконіць у сваім жыцці заняткі здароўем без пачуцця віны, бо не выпадкова кажуць, што праца — адна з самых небяспечных формаў пракрастынаці.

((карцінка: Чэк-спісы, справаздачы Дзёньнікі харчавання Дзёньнік трэніровак Дзёньнік стрэсаўстойлівасці))

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

Чэк-спісы, або кантрольныя спісы. Чэк-спіс — гэта спіс умоваў, якіх трэба прытрымлівацца пры выкананні задачы. Гэтая тэхніка дазваляе адсочваць якасць паўсядзённай рутыны і дбайнасць выканання пастаўленых сабе заданняў. Зь цягам часу нашыя звычкі пачынаюць «дрэйфаваць», мы можам страчваць фокус і пачуццё напрамку. Кантрольны спіс — у ідэале ён змяшчаецца на адным аркушы і дапамагае пільнавацца абранага шляху.

Пытайцеся ў сябе. Практыка задаваць сабе пытанні і шчыра на іх адказваць — выдатны інструмэнт. Для гэтага можна выкарыстоўваць чат-боты або праграмы для адказаў на пытанні. Старайцеся фармуляваць пытанні так, каб яны актыўна залучалі вас у разважанні ды самааналіз. Хоць самае простае, што вы можаце зрабіць, каб ацаніць якасць вашага жыцця, — перастаць нешта рабіць і прыслухайцеся, як вы сябе адчуваеце. Як я магу атрымаць інфармацыю пра гэты аспект свайго жыцця і здароўя? Што азначаюць атрыманыя звесткі?

Якія магчымасьці я маю? Як мне ўключыць гэта ў сваё паўсядзённае жыццё? Што я зрабіў сёння, каб добра сябе адчуваць?

Паказьнікі здароўя й гаджэты. Чым займаюцца біяхакеры? Вымяраюць сябе, дастасоўваюць да вялікага мноства мэтрыкаў сыстэмны падыход, паляпшаюць «пэрсанальныя зьвесткі», уплываючы як на свой арганізм, так і на навакольнае асяродзьдзе. Біяхакеры выкарыстоўваюць прасунутыя фітнэс-трэкеры (напрыклад, смарт-пярсыцёнак Oura), якія сочаць за колькасьцю крокаў, варыябельнасьцю пульсу, фазамі сну і да т. п. Распаўсюд атрымліваюць прылады дыстанцыйнага маніторынгу здароўя (non-wearable гаджэты), бо насіць і подзаряжаць шматлікія гаджэты няёмка. Таму існуе, напрыклад, рэгістрацыя сну сэнсарнай стужкай у ложку. Зьмяншэньне памераў прыладаў вядзе да павелічэньня хібнасьці вымярэньняў у параўнаньні зь лябараторнымі вымярэньнямі. Праўда, вытворцы такіх прыладаў запэўніваюць, што розьніца ў вымярэньні якасьці сну лябараторнай полісамнаграфіяй і фітнэс-бранзалетам складае ня больш за 10%, аднак іншыя зьвесткі гавораць аб значных памылках.

((карцінка: рухальная актыўнасьць калёрыі, макранутрыенты узровень стрэсу пульс і ціск якасьць і колькасьць сну якасьць паветра праца мозгу))

Мы можам ацэньваць ня толькі ўнутранае, але і навакольнае асяродзьдзе, заўважаючы, як на наша здароўе і самаадчуваньне ўплывае ўсё, што нас атачае. Напрыклад, праграмы SunDay: Vitamin D & UV Monitor або Dminder дапамогуць адсачыць сонечную актыўнасьць, час для загару і ўзровень вітаміну D. Падключаныя да смартфона датчыкі вуглякіслага газу (CO<sub>2</sub>), чысьціні паветра (P.M 2,5), вільготнасьці ды іншыя дапамагаюць сачыць за якасьцю 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 часьцяком трацяць больш часу на аўтамабіль або дызайн сваёй кватэры, чым на сваё здароўе. Вядомыя вам біямаркеры дапамагаюць правільна расставіць прыярытэты: даць адзнаку рэальнага стану рэчаў, спрагназаваць, ацаніць рызыкі. Чым вышэйшая рызыка таго ці іншага захворваньня, тым больш агрэсіўнай павінна быць тэрапія, больш дбайным — адсочваньне прагрэсу, больш падрабязным — маніторынг пабочных эфэктаў і да т. п.

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

Напрыклад, дасьледаваньні паказваюць, што, калі людзі зь пераддзябэтам ня ўносяць карэктываў у свой лад жыцьця, большасьць зь іх на працягу 10 гадоў сутыкаецца з разьвіцьцём цукровага дыябэту 2 тыпу, зь іх у 15–30 % хвароба разьвіваецца на працягу пяці гадоў. Калі людзі з пачатковымі кагнітыўнымі разладамі нічога ня робяць, у іх ёсьць вельмі высокая рызыка разьвіцьця дэменцыі бліжэйшым часам.

Важна адрозьніваць «норму» і «оптымум» для кожнага з маркераў. Напрыклад, для С-рэактыўнага бялку ў шматлікіх лябараторыях нормай пазначанае значэньне 5, хоць аптымальнымі зьяўляюцца значэньні 0,1–0,65, а рызыка для здароўя расьце ўжо са значэньня 1.1. Таксама аптымальнае значэньне залежыць ад канкрэтнай тэрапэўтычнай мэты. Напрыклад, чым вышэйшая рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым меншым будзе аптымальнае значэньне ЛПНП (ліпапратэіны нізкае шчыльнасьці).

Мінімальны набор аналізаў уключае такія базавыя паказьнікі, 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:

((карцінка: ліпідны профіль глікемічны профіль вітаміны і мінералы гармоны і біяхімія запаленьне ды імунітэт скорасьць старэньня акісьляльны стрэс))



Глікемічны статус: глікаваны гемаглабін, інсулін, глюкоза, індэкс інсулінарэзыстэнтнасці (НОМА-IR). Тлушчавы статус: агульны халестэрын, халестэрын высокай шчыльнасці, халестэрын нізкай шчыльнасці, трыгліцэрыды, акісленыя ЛПНШ, аполіпапратэін А1 аполіпапратэін В, лептын, адыпанэктын, амэга-3 індэкс і вытворныя гэтых паказьнікаў.

Запаленчыя маркеры: высокачуллівы тэст на С-рэактыўны бялок, інтэрлейкін 6, фібрынаген. Гармоны: палавыя гармоны: агульны і свабодны тэстастэрон, ГЗПГ, праляктын, эстрадыёл, ДГЭА, ЛГ, ФСГ; гармоны шчытавіцы: ТТГ, свабодныя Т3 і Т4; іншыя гармоны: ІФР-1. Пячоначныя маркеры: альбумін, білірубін агульны і звязаны, Алат, Асат, ГГТП.

Вітаміны: вітамін Д, вітамін В12 (галатранскабаламін), вітамін В9. Мінэралы: жалеза, цынк, магній, ёд, медзь, селен, фэрытын, цэруляплязмін, калій, натрый, кальцый. Іншыя паказьнікі: гомацыстэін, мачавая кіслата, мачавіна, крэатынін, СКФ хуткасьць клубочковай фільтрацыі, агульны аналіз крыві.

Хатнія прылады. Цяпер можна купіць розныя датчыкі для самастойнага вымярэння паказьнікаў здароўя — ад узроўню глюкозы і кетонавых целаў у мачы або дыханьні да ціску і сатурацыі (узровень насычэння крыві кіслародам). У прыватнасьці, за час распаўсюджваньня каранавіруснай інфэкцыі павысіўся попыт на пульсаксіметры — апараты, якія вызначаюць сатурацыю, каб была магчымасьць своечасова заўважыць дыхальную недастатковасьць.

Зьявілася шмат датчыкаў для кругласутачнага адсочваньня ваганьняў глюкозы, напрыклад Free Libre. Яны дапамагаюць заўважыць скокі глюкозы ў здаровых людзей і выявіць іх прычыны. Аказваецца, у розных людзей бываюць розныя глюка тыпы 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. Празьмерны і працяглы скачок глюкозы пасля прыёму ежы павышае рызыку інфаркту міякарда ў 4–5 разоў, прычым незалежна ад яе ўзроўню нашча. З дапамогай аптэчнага аналізатара ўзроўню глюкозы можна вымяраць рэакцыю менавіта на прыём ежы.

Інструментальныя вымярэнні. Бадай кожны орган можа быць старанна абсьледаваны — і для гэтага вынайшлі мноства розных мэдыцынскіх спосабаў абсьледаваньня. Напрыклад, ацэнка стану сардэчна-сасудзістай сыстэмы ўключае вы-

мярэньне артэрыяльнага ціску, пульсу спакою, УГД сасудаў шыі, УГД міякарда, мультыспіральную кампутарную тамаграфію сасудаў сэрца, вымярэньне калянасьці артэрыяў рознымі спосабамі, ЭКГ, манжэтавы тэст, нагрузачныя тэсты. Мэтазгоднасьць выбару таго ці іншага інструмэнту залежыць ад канкрэтнае сытуацыі.

Напрыклад, якія ёсьць дасьледаваньні сэрца і сасудаў?

Ультрагукавыя дасьледаваньні. УГД брахіяцэфальных сасудаў з вызначэньнем таўшчыні комплексу інтыма-мэдыя. Таўшчыня комплексу інтыма-мэдыя — гэта важны паказьнік рызыкі атэрасклерозу і гіпэртафіі цяглічнага пласта сасудаў. Таксама такое абсьледаваньне выяўляе наяўнасьць або адсутнасьць атэрасклератычных бляшак, што паказвае іх распаўсюджанасьць і ў іншых сасудах арганізма. Кожны 0,1 мм таўшчыні павялічвае рызыку інфаркту міякарда на 15%. Значэньні вышэйшыя за 0,9 мм лічацца высокімі, нармальныя значэньні — 0,7 мм і ніжэй.

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

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

((карцінка: нагрузачныя тэсты электракардыяграфія ультрагукавое дасьледаваньне тамаграфія сканаваньне))

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

Калянасьць артэрыяў. Калянасьць сасудзістай сыценкі звычайна вызначаецца з выкарыстаньнем вымярэньня хуткасьці распаўсюджваньня пульсавай хвалі ў аорце або аэртальнага ін-

дэксу аугмэнтацыі. Падвышаная калянасьць зьяўляецца чыньнікам рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Вымераць яе можна адмысловымі прыладамі, а ўскосна меркаваць пра яе — па шчыкалатка-плечавым індэксе (ШПІ) і пульсавым ціску.

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

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

Самаацэнка. Важна пазьбягаць нэгатыўнай ацэнкі сваіх намагаўняў і параўнаньня сябе зь іншымі. Дасьледаваньні паказваюць: калі вы лічыце, што ваша актыўнасьць горшая, чым у знаёмых, то імавернасьць таго, што вы зоймецеся спортам, зьніжаецца! Людзі, якія лічаць, што займаюцца спортам больш за сваіх сяброў, жывуць даўжэй, нягледзячы на аднолькавы аб'ём трэніровак і аднолькавы ўзровень здароўя. Таму ня трэба параўноўваць сябе з рознымі спартоўцамі ў фэйсбуку і хвалявацца. Занадта сур'эзнае і крытычнае стаўленьне да свайго здароўя і канцэнтрацыя на нэгатыве можа прывесць да эфэктнацэба (антыплацэба), што правакуе нездароўе. Не параўноўвайце сябе зь іншымі і стаўцеся з аптымізмам нават да невялікіх сваіх крокаў!

Марнаваньне часу. Вымярэньне мноства паказьнікаў зьядае час. Бо рэсурс нашай увагі абмежаваны, мы можам губляць шмат часу на рутыну, а працаздольнасьць пры гэтым будзе зьмяншацца. Дасьледаваньні паказваюць, што гаджэты не заўсёды аказваюць такія ж пазітыўны ўплыў, як, напрыклад, вядзеньне дзёньніка. Хаця тыя, хто насіў фітнэс-бранзалет, прысьвячалі фізычнай актыўнасьці ў тыдзень на паўгадзіны больш, розьніцы ў здароўі паміж удзельнікамі кантрольнай групы выяўлена не было. Іншае дасьледаваньне паказала, што тыя, хто не насіў гаджэт, у праграме пахуданьня скінулі больш вагі.

Закон Гудхарта. «Любая назіраная статыстычная заканамернасьць схільная да разбурэньня, як толькі на яе аказваецца ціск з мэтай кіраваньня». Гэтае правіла з эканомікі абвяшчае: калі мы ставім сабе мэтай дасягнуць нейкі паказьнік, то ранейшыя заканамернасьці, якія яго выкарыстоўваюць, перастаюць

працаваць. Інакш гэтае правіла можна сфармуляваць так: «Калі нейкі паказьнік становіцца мэтай, ён перастае быць добрым паказьнікам».

Калі арыентавацца на адзін паказьнік, ігнаруючы астатнія, гэта, хутчэй за ўсё, прывядзе да памылак. Нельга ацэньваць стан машыны па прабегу (лічыльнік лёгка скруціць), ня варта ацэньваць каханьне па колькасьці падарункаў, а дзяцей — па прынесеным ацэнках. Біямаркеры — гэта добра, але яны павінны быць толькі падказкамі, а ня нашымі мэтамі. Напрыклад, эпігенэтычны ўзрост можна адкаціць вітамінам Д, гармонам росту, вітамінамі В9 і В12, шэрагам прадуктаў (мяса птушкі), але ніводнае з гэтых умяшаньняў не зьмяншае сьмяротнасьць і не падаўжае жыцьцё.

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

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

Дарога ў пекла выбрукаваная добрымі намерамі, і часам жаданьне дапамагчы вядзе да неспрыяльных наступстваў. Псэўдазахворваньне — гэта выяўленьне такіх формаў хваробы, якія ніколі б не прывялі да зьяўленьня сымптомаў або заўчаснай сьмерці.

Паводле дасьледаваньняў, каля 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 павышэньня ціску. Або, напрыклад, падвышэньне антыцелаў да шчытавіцы для некаторых адмыслоўцаў ужо зьяўляецца нагодай для ўмяшаньня. Такім жа чынам часта ставяцца неабгрунтаваныя псыхіятрычныя дыягназы, астэахандроз, СДУГ і нават рак. Пры поўным МРТ цела ў 40% людзей могуць быць выяўленыя нейкія ўтварэньні, якія называюць «інцэдалома». У абсалютнай большасьці выпадкаў гэта

дабраякасныя ўтварэнні, напрыклад гемангіёмы печані. Калі кожнае з такіх утварэнняў пункціраваць або спрабаваць выдаць, гэта можа нанесці сур'ёзную шкоду здароўю.

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

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

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

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

Прафіляктычныя даследаванні мае сэнс пачынаць прыкметна раней, чым рэкамендуюць. 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 сьмерці звязана з атэрасклерозам.

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

Генэтычнае тэставаньне. Існуе вялікая колькасьць розных тэхналёгіяў тэставаньня, ад частковага да поўнагеномнага, і кампаніяў, якія займаюцца тэставаньнем. Варта загадзя адзначыць, што сувязь захворваньне–гены далёка не заўсёды адназначная, таму да атрыманых рэкамінацыяў варта ставіцца скептычна. Толькі невялікая колькасьць генаў вывучаная настолькі, што стала магчымым вызначыць іх узаемасувязь зь некаторымі захворваньнямі і спосабы перадухіленьня рызыкі. Напрыклад, сувязь BRCA1 і раку грудзей, APOE і хваробы Альцгаймэра.

Што тычыцца мультыфактарыяльных захворваньняў, напрыклад атлусьценьня, то дакладнасьць генэтычнага тэставаньня тут дастаткова малая і можа перакрывацца асяродзьдзем і ладам жыцьця. Нязначнае павелічэньне рызыкі, як правіла, не нясе практычнай інфармацыі і не вястуде ўзьнікненьня захворваньня. Таму для шматлікіх хваробаў лябараторны аналіз крыві куды дакладнейшы за генэтычны тэст. Гэтую паслугу прапаноўваюць розныя кампаніі, ад 23andMe да расшыфроўкі поўнага геному па ўмераных коштах у Dante Labs.

Многія гены дазваляюць ацаніць нашу рэакцыю на розныя прадукты і лекавыя прэпараты: напрыклад, у каго кафэін выклікае трывожнасьць або артэрыяльную гіпэртэнзію, у каго

вышэйшая рызыка пабочных эфэктаў пры ўжываньні пэўных прэпаратаў, для каго гэтыя лекі будуць асабліва эфэктыўныя ці неэфэктыўныя. Можна ацаніць свае спартовыя здольнасьці (напрыклад, маратонец вы ці спрынтар), даведацца пра ўнікальныя характарыстыкі, пачынаючы ад успрыманьня пахаў і смакаў да вызначэньня хранатыпу (сава ці жаўрук). Выбар жа пэўнай дыеты ці віяду спорту паводле зьвестак тэсту пакуль не атрымаў дастатковай колькасьці навуковых пацьверджаньняў.

### Пытаньні і заданьні

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

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

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

Нашкодзіўшы сабе экстрэмальным аздараўленьнем, чалавек губляе і веру ў сябе, і ўсякае жаданьне займацца здароўем. Таму не сыпайцеся. Спачатку — тэхніка бясьпекі. Бо чым эфэктыўнейшы які-небудзь падыход, тым небясьпечнейшыя могуць быць яго пабочныя эфэкты, а цалкам бясьпечныя толькі бясплённыя сродкі. Зьмена харчаваньня, павелічэньне нагрузкі, уплыў на сваё асяродзьдзе — на кожным кроку можа нешта здарыцца: напрыклад, пры няправільнай тэхніцы практыкаваньняў магчымая траўма, хуткі скід вагі можа толькі справакаваць яе набор.

Наш мозг супраціўляецца рэзкім зьменам ладу жыцьця, асабліва калі іх мэта яму да канца незразумелая. Чалавек, які еў мала клятчаткі, пры пераходзе на здаровае харчаваньне і рэзкім павелічэньні колькасьці зеляніны, сырой гародніны і бабовых можа сутыкнуцца з павелічэньнем газаўтварэньня ў кіша-

чніку. Пакутуючы ад такога пабочнага эфэкта, ён можа вырашыць, што здаровае харчаваньне — сапраўды не для яго. Адыліж дастаткова было дзейнічаць паступова, даўшы магчымасьць сваёй мікрафлёры адаптавацца да павелічэньня клятчаткі. Дасьледаваньні паказваюць, што за месяц рэгулярнага ўжываньня абсалютная большасьць выдатна пачынае страваваць і гародніну, і бабовыя. Рухаемся ад невялікай колькасьці тэрмічна апрацаванай гародніны, павялічваем аб'ём, затым дадаём болей сырой — дзейнічаем плыўна і пазьбягаем такіх пабочак.

У шмат каго здаровы лад жыцьця асацыюецца з чалавекам, які абчапляўся датчыкамі, пастаянна лічыць калёрыі і нэрвова ўвечары ходзіць кругамі, дабіраючы крокі да заповітных 10.000. Калі мы глядзім на свой шчыльны расклад, то адчуваем роспач, бо не знаходзім магчымасьці ўпіхнуць усе гэтыя аздараўленчыя практыкі. Ня варта хвалявацца. Адказна заяўляю: сапраўдная практыка здароўя павінна зараджаць вас энэргіяй і вызваляць час. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя.

Напрыклад, у харчаваньні вы эканоміце кучу часу і сілаў, калі будзеце есьці радзей, 2–3 разы на дзень. Прыбіраючы вячэры, вы вызваліце вячэрні час для адпачынку і камунікацыі. Пазбаўляючыся ад шкодных звычак, будзеце атрымліваць ня толькі прыбаўку здароўя, але й выйгрыш у часе і энэргіі. Скарачэньне часу, які вы праводзіце ў сацсетках ці за праглядам сэрыялаў, таксама дадасць і адпачынку, і бадзёрасьці. Сапраўдныя здаровыя звычкі — гэта інвэстыцыі, якія шматкроць акупляюцца. Галоўнае, што вам спатрэбіцца, — гэта некаторыя намагаьні на этапе іх укараненьня ў сваё жыцьцё. Працуючы зь людзьмі, я звычайна стараюся нават стрымліваць іх энтузіязм на першым этапе і факусаваць увагу на невялікай колькасьці сапраўды важных рэчаў.

Многія людзі захапляюцца рознымі мэтодыкамі і часта выпускаюць мэту з-пад увагі. Напрыклад, у харчаваньні пачынаюць факусавацца толькі на «натуральнасьці» прадуктаў, ядуць супэркалярыйныя «натуральныя» сушаныя фінікі, забыўшыся аб правіле кіраваньня калярыйнасьцю. Так, вам падабаецца трэнажор для прапампоўкі асобных пучкоў цягліцаў, які выглядае крута, але для вас нашмат важнейшыя базавыя практыкаваньні. Ня трэба спачатку факусавацца на дэталях, факусуйцеся на галоўным і рабіце яго прасьцейшым. Дасьведчаны кухар скарачае колькасьць страваў у мэню, каб зрабіць



іх ідэальнымі, дасьведчаны трэнер не дае пачаткоўцу дзесяць складаных практыкаваньняў.

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

Наколькі акупляюцца інвэстыцыі ў здароўе? 14 гадоў жыцця — гэта дастатковы выйгрыш для вас? А спалучэньне такіх элемэнтарных правілаў, як адмова ад курэньня, здаровае харчаваньне, падтрыманьне нармальнай структуры цела, зьніжэньне спажываньня алькаголю і паўгадзіны фізычнай актыўнасьці ў дзень могуць падоўжыць жыцьцё на 14 гадоў у жанчынаў і на 12 гадоў у мужчынаў, а таксама зьнізіць на 55 % рызыку сьмерці ад усіх прычынаў, у тым ліку 44 % рызыкі сьмерці ад раку і 72 % рызыкі сьмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў у параўнаньні з тымі, хто не выконвае гэтыя правілы. Няўжо гэтыя пяць правілаў складаныя для выкананьня і патрабуюць адмысловых ведаў? Не. У наступных разьдзелах вы знойдзеце канкрэтныя парады і пратаколы для іх укараненьня ў паўсядзённае жыцьцё.

З мадыфікаваных чыннікаў рызыкі сьмерці, тых, што можна зьмяніць і пазьбегнуць, лепш за ўсё вывучана курэньне. 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 мноства, а жыцьцёва важных насамрэч усяго сем. Звычайкі, якія могуць уплываць на здароўе нават горш за курэньне: гіпадынамія, дрэннае харчаваньне, пустэльніцтва, недасып, стрэс, самота, нізкі сацыяльны статус.

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

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

Дэфіцыт сонечнага святла. Пустэльнасьць і пазьбяганьне сонца пагаршае здароўе. Вядома, сонечныя апёкі і салярыі — гэта чыннік рызыкі ўзьнікненьня раку, але дэфіцыт сонечнага святла адмоўна ўплывае на самаадчуваньне.

Недасып. Недасып і звязаныя зь ім прычыны сур'ёзна кароцяць працягласьць жыцьця і звязаныя з павелічэньнем рызыкі мноства захворваньняў. Пастаянны недасып горшы за курэньне: ён у чатыры разы павышае рызыку ўзьнікненьня 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 небясьпечны: перапрацоўкі павышаюць рызыку заўчаснае сьмерці на 20 %.

Самота. Сацыяльнае асяродзьдзе вельмі важнае для паўнавартаснага здароўя. Паталягічную ізаляцыю і вымушаную самоту параўноўваюць з курэньнем 15 цыгарэтаў у дзень і павелічэньнем рызыкі шматлікіх захворваньняў і дэструктыўных паводзінаў. Самота павялічвае рызыку сьмерці ва ўзросьце да 35 гадоў на 30 працэнтаў. Вядома, важна адрозьніваць самоту сьвядомую, якая прыносіць вам задавальненьне, і вымушаную, калі вы пакутуеце ад дэфіцыту камунікацыі.

Беднасьць, нізкі сацыяльны статус і няроўнасьць. Ня верце, што высокая пасада, шматгадовая адукацыя або вялікі даход вам нашкодзяць, усё наадварот. Чым вышэйшую сацыяльную пазыцыю вы займаеце, тым лепшае ваша самаадчуваньне. Чым больш вы зарабляеце, тым даўжэй пражываеце. Чым вы больш пасьпяховыя — тым здаравейшыя. Ня верыце? Чытайце разьдзел пра сацыяльны статус.

Прэч пэрфэкцыянізм. Лепей зрабіць зусім мала, чым наогул нічога: трымайцеся прынцыпу мінімуму. У нас часта жыве памылка — прывітаньне пэрфэкцыяністам, — што калі ўжо няма магчымасьці зрабіць ідэальна, то ня варта і пачынаць. Але ў адносінах да здароўя гэта не працуе. Для падтрыманьня здаровых звычак нават мінімум намаганьняў дапамагае ўтрымліваць сыстэму і не перарываць штодзённы ланцужок дзеяньняў. Зрабіць мінімум — не выклікае ўнутранага адрываньня, нягледзячы нават на стомленасьць, бо сьмешна ж баяцца 20 прысяданьняў? Няма часу і месца мэдытаваць? Можна выйсьці на гаўбец ці адысьці ў прыбіральню, каб на працягу пары хвілінаў сфакусавацца на дыханьні. Няма часу на трэніроў-

ку? Прайдзіцеся сходамі: трошкі фізычнай актыўнасці наш-мат лепш, чым наогул ніякага руху.

((штодзённыя невялікія звычкі)) (((калі б кніга была для дзяцей, я прапанавала б выслоўе «звычкі-невялічкі»)))

Першыя крокі — найважнейшыя. Найцяжэй нам менавіта пачаць нешта рабіць, ініцыяваць само дзеянне. Затое ўжо калі пачалі, тут надыходзіць прыемнасць, і мы ўжо можам займацца даўжэй. Так што як ня хочаце бегаць — проста абуйце красоўкі і абыдзіце дом, хай гэта будзе ваш мінімум. Самае нязначнае дзеянне лепшае за поўную адсутнасць такога. Напрыклад, калі ў вас няма часу на перапынак, хоць проста ўстаньце-сядзьце, гэта ўжо будзе добра.

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

### Пытанні і заданні

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»

Жаданне быць здаровым — гэта выдатна, бо «той, хто хоча быць здаровым, збольшага ўжо крые». Але многім людзям мала проста акрыяння, яны хочуць атрымаць усё і адразу: калі ўжо худнець, то жорсткая галадоўка, калі ўжо бегаць, то адразу на марафон, калі ўжо сьведомасць, то ў Індыю на віпасану. Толькі вось жыццё — гэта марафон, а ня спрынт, і для бясчэпнай змены патрэбны час. Мы забываем, што нашае цела мае свае законы і сваю скорасць змены: цела павольнейшае за розум.

Чым меншая скорасць — тым меншая рызыка зрыву. Важна паступова павялічваць нагрузку, паэтапна скідаць вагу.

Напрыклад, бясыпечная хуткасьць пахуданьня вар’юецца ў значэньнях 500–1000 грамаў на тыдзень. Чым больш чалавек губляе вагі, тым вышэйшая рызыка адкату і ўскладненьняў — ад парушэньня харчовых паводзінаў да тлушчавага гепатозу печані.

Залатая сярэдзіна здароўя — гэта баянс паміж адсутнасьцю якога-небудзь клопату пра здароўе і апантанасьцю ім. Прынцып «больш — значыць лепш» тут не працуе. Практычна для ўсіх рэсурсаў здароўя існуе U-падобная сувязь паміж колькасьцю намаганьняў і атрыманай карысьцю. Гэта значыць, што больш — гэта часьцяком шкода. Напрыклад, дасьледаваньні выявілі U-падобную сувязь паміж бегам і сьмяротнасьцю: ёсьць верхняя мяжа карысьці і фізычнай актыўнасьці. Залішняя актыўнасьць можа зьмяншаць узровень тэстастэруну, парушаць мэнуэальны цыкль, прыгнятаць імунітэт.

((карысьць для здароўя U-крывая карысьць-якасьць павелічэньне стымулу))

Здароўе — гэта так крута, ажно можа выклікаць устойлівую залежнасьць, якая патрабавацьме павелічэньня дозы для большага задавальненьня. Рацыянальнасьць тады адсоўваецца на другі плян, галоўнае — атрымаць больш кайфу. Таму людзі бягуць усё большыя марафоны, плывуць бясконцыя дыстанцыі, спрабуюць усё даўжэй галадаць, імкнуцца браць усё большую вагу, зьвяртаюцца да рызыкаўных відаў спорту, нягледзячы на высокі траўматызм і рызыку сьмерці. Такія ЗЛЖ-залежнасьці ня маюць нічога агульнага са здароўем. Чалавек, які «зьяўся» з наркотыкаў і «перасеў» на марафоны, толькі зьмяніў аб’ект залежнасьці, а не акрыяў. Хоць грамадзкая шкода ад марафонаў, вядома, меншая, чым ад наркотыкаў.

Зашмат карыснага — шкодна. Напрыклад, фолевая кіслата. У высокіх дозах яна ўзмацняе праліфэрацыю клетак, што можа паскорыць атэрасклероз. І калі прадукты забяспечваюць вам дастатковую колькасьць В9, то дадатковы прыём фолію не дадасць карысьці, але можа павялічыць рызыку для здароўя. Гэта ж датычыцца і вітамінаў, проста прапіваць іх можа быць небяспечна. Індывідуальны падыход — выяўленьне дэфіцытаў і карэкцыя іх. Дэфіцыты могуць узьнікаць з розных прычынаў — нізкае ўтрыманьне вітамінаў або мінералаў у прадуктах (кепскі рацыён, бедная глеба), дрэннае ўсмоктваньне праз спалучэньне прадуктаў або захворваньняў (нізкая кіслотнасьць страўніка), генэтычныя асаблівасьці, якія перашкаджаюць засваеньню, падвышанае выдаткаваньне арганізмам. Так-

сама шкодная залішняя колькасць вітамінаў В12, А, Е і шэрагу іншых. Гіпэрдозы вітаміну Д могуць справакаваць кальцыфікацыю крывяносных сасудаў.

Напрыклад, пагаршаюць усмоктваньне жалеза з прадуктаў і дадаткаў (танін гарбаты, какава, кава і інш.), фітаты (кашы, перапечкі і да т. п.), фасфаты і кальцый (уся малочка), аксальты і інш. Так, дадатковы прыём на працягу 10 дзён малака і сыра на 30–50 % зьнізіў засваеньне жалеза. А гарбата на 62 % зьніжае засваеньне жалеза ў параўнаньні з вадой. Паляпшаюць усмоктваньне жалеза: вітамін С ды іншыя арганічныя кіслоты, уключаючы цытрынавую, бурштынавую і інш., фруктоза, сарбіт, амінакіслоты (мэтыянін, цыстэін і інш.), «чыньнік жыўльнага бялку»: міяглабін + гемаглабін. Вітамін С — наймацнейшы чыньнік паляпшэньня ўсмоктваньня жалеза. Могуць нашкодзіць і дадаткі, напрыклад п'яце шмат цынку — ён блякуе засваеньне медзі, п'яце кальцый — ён зьніжае ўсмоктваньне жалеза.

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

Шкода ад солі? Шкодны менавіта лішак солі, у высокіх дозах, якія знаходзяцца ў паўфабрыкатах, а не ў вашай сальніцы. Асабліва шкодная соль, калі ў харчаваньні мала калію. А вось поўная адмова ад солі можа пагоршыць здароўе.

Шкода ад сонца? Дэманізацыя сонца як прычыны раку скуры і фотастарэньня прывяла да эпідэміі дэфіцыту вітаміну Д. Сонца небяспечнейшае для людзей са сьветлай 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 пазьбяганьне сонца вельмі шкоднае для здароўя, і прыёмам вітаміну Д яго не кампенсуюць.

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

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

Дыеты наогул схільныя да неймаверных скрайнасьцяў і абвінавачваньняў асобных групаў прадуктаў ва ўсіх «сьмяротных грахах». То шкодным лічыцца любая колькасьць жывёльнай ежы ў вэгану, то расьліны аб’яўляюцца шкоднымі ў карніворцаў, то абвяржэньне карысьці абястлушчаных прадуктаў прыводзіць да масавага захапленьня кета-дыетай. Нехта абвяшчае прычынай усіх бедаў апрацоўку прадуктаў і сыходзіць у сыра-едства, іншыя лічаць, што сутнасьць — у падліку калёрыяў, і наогул няважна, яблык гэта або эклер, — галоўнае датрымлівацца баянсу.

Замест таго каб зважаць на рацыянальнасьць дзеяньняў, людзі выбудоўваюць на звычках свае жыцьцёвыя каштоўнасьці і нават сьветапогляд. Але здароўе — гэта не пытаньне веры, а пытаньне эфэктыўнасьці і навуковага падыходу. Таму ня варта верыць і мне: чытайце маю кнігу скептычна, пераправярайце мае сьцьвярджэньні і сьмела адпрэчвайце тыя, якія не пацвярджаюцца навукай. Зрэшты, спадзяюся, такіх будзе няшмат.

Сярэдзінны шлях. Залішні клопат аб здароўі можа яго пагоршыць. Часта я атрымліваю паведамленьні накшталт: «У мяне сёньня баліць правае калена, доктар, што гэта значыць?» Шчыра, я ня ведаю. Ёсьць народная мудрасьць, маўляў, «здароўе — гэта калі кожны раз баліць у іншым месцы», таму ня варта бегчы лячыцца па дробязях, якія праходзяць самі. Залішняя заклапочанасьць здароўем — прыкмета нездароўя, пра гэта мы ўжо гаварылі.

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасьцяў і ваганьня паміж імі. Звычайныя парады здаюцца нам нуднымі, хочацца болей крутых і прагрэсіўных штук, магчымасьці бачыць, што там у нас адбываецца ў цэле. Лічбы даюць нам адчуваньне кантролю і спакою. Але ж яны могуць і сур’ёзна нашкодзіць.

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

У той час моднай плыньню біяхакінгу быў аскетызм і забойства плоці. І вось, Гаўтама шэсьць гадоў у сэкце аскетаў жыў у лесе, піў дажджавую ваду, харчаваўся травой і зрабіў свой розум такім моцным, што амаль забыўся пра плоць. Але нешта было ня так. Аднойчы ён пачуў навучаньні старога музыкі: «Калі вы нацягнеце струну занадта моцна, яна парвецца. Калі

нацяжэньне будзе слабым, струна не гучацьме...» Гаўтама зразумеў, што даў пудла, і зразумеў, што трэба рабіць. Так нарадзіўся будызм — вучэньне аб сярэдзінным шляху. Вядома, гэта ня чыста будыйскі прынцып. Старажытныя грэкі, напрыклад, лічылі ўмеранасьць адной з чатырох найвялікшых дабрадзейнасьцяў — нароўні з мудрасьцю, справядлівасьцю і мужнасьцю. Сярэдзінны шлях у кантэксьце гэтай кнігі — гэта ў першую чаргу пра эфэктыўнасьць і рацыянальнасьць.

З артарэксіяй — навязлівым імкненьнем да «правільнага» харчаваньня — шмат хто знаёмы, некаторыя не па чутках. Зьяўляюцца і іншыя ЗЛЖ-разлады, напрыклад артасомнія. Артасомнія — гэта навязлівае імкненьне да «правільнага» сну. Продажы прыладаў для ацэнкі якасьці сну ўжо перавысілі мільярд даляраў і працягваюць імкліва расьці. Чым больш мы ведаем пра важнасьць сну, тым мацней хочам яго пракантраляваць. Але ўзьнікае праблема: нават калі аб'ектыўна мы пачуваемся добра, прылады могуць паказваць адхіленьні. І мы верым лічбам — яны ж «аб'ектыўныя».

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

Зьмены ў паказьніках лябараторных аналізаў, асабліва ў здаровага чалавека, могуць мець мноства прычынаў, якія ня маюць дачынення да паталёгіі: цыркадныя рытмы, ежа, трэніроўка або саўна напярэдадні аналізаў, затор па дарозе ў лябараторыю і да т. п. Але калі мы бачым зьмену лябараторнага паказьніка, то мозгу цяжка прыняць, што гэтае ваганьне можа быць выпадковым ці няважным. Мы пачынаем шукаць прычынна-выніковыя сувязі і, ясная рэч, знаходзім, то бок прыдумляем іх. Спробы «вылечыць аналізы» могуць быць рэальна небясьпечныя для здароўя.

Што ж рабіць? «Больш ведаць — значыць, лепш» — гэта кагнітыўнае скажэньне. Хутчэй, «менш ведаеш — лепш сыпіш». Выбарчая недасьведчанасьць можа быць карыснай для здароўя. Уявіце, што вы кожны раз будзеце вымяраць, напрыклад,

якасьць эрэкцыі. Мяркую, гэта можа прывесць да яе прыкметнага паслабленьня ці зьнікненьня.

Для паляпшэньня якасьці сну важна паляпшаць яго ўмовы, а не трывожыцца праз тое, што сон не прыходзіць. Адпусьціце кантроль, выкарыстоўвайце парадоксы — напрыклад, імкніцеся «не заснуць», дазвольце жыцьцю ісьці лёгка і спантанна, гэта карысна для здароўя. Але не сьпяшайцеся выкідаць трэкеры: хочацца верыць, што неўзабаве мы атрымаем праграмны big data, якія змогуць адздыляць сыгнал ад шуму, калібравацца пад пэўнага чалавека і ня красьці яго ўвагу неістотнай інфармацыяй. Ідзіце сярэдзінным шляхам — і гэта будзе сапраўды гарманічнае разьвіцьцё асобы.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці схільныя вы да скрайнасьцяў? Выпішыце такія сытуацыі. Як часта гэта шкодзіла вашаму здароўю?
2. Ці бывала такое, што вынікі ваших мэдыцынскіх тэстаў выклікалі ў вас трывогу?
3. Ці ўласьціва вам навязліва кантраляваць паказьнікі свайго арганізма?

## 5. Прынцып 80/20

«Выкарыстоўваю адразу тры дыеты, бо на адной не наядаюся» — знаёма? Калі нехта гаворыць пра посьпех сваёй мэтодыкі пахуданьня ці набору цяглічнай масы, то часам задумваецца: у чалавека атрымалася дзякуючы ці насуперак ёй? Сёньня існуе вялікая колькасьць аздарэўленчых мэтодыкаў, тыпаў дыет, відаў спорту і варыянтаў адпачынку, але важна выбіраць тое, што патрабуе ад вас мінімальных затрат і дае асабіста вам максімальны вынік. Ёсць вядомае правіла: 20 % намаганьняў даюць 80 % выніку, а астатнія 80 % намаганьняў — толькі 20 % выніку. Ужываньне правіла 80/20 у аздарэўленьні дапаможа, з аднаго боку, дзейнічаць больш эфэктыўна і бясшпечна, зь іншага — паляпшаць сваё здароўе бяз моцных забаронаў і абмежаваньняў.

Мы можам выбраць мінімум самых важных дзеяньняў, каб атрымаць большую частку ад заплываванага поўнага выніку. Напрыклад, для добрай фізычнай формы нам неабавязкова жыць у спартыўнай зале і штодзень трэніравацца. Дасьледаваньні паказваюць, што нават пяць хвілінаў інтэнсіўных трэ-



ніровак за дзень даюць статыстычна заўважны вынік. У харчаванні мы працягнем атрымліваць ад яго карысць, калі ў нас будзе 80 % здаровага рацыёну, а 20 % мы пакінем на звычайную ежу. Імкнуцца да 100 % можа быць занадта нязручна, патрабаваць ад нас змены працоўнага графіка, напрыклад, каб своечасова правільна паесці. Нам дастаткова выкарыстоўваць адну-дзве тэхнікі расслаблення, каб знізіць узровень стрэсу на 80 %, а не спрабаваць «намаганьнем волі» дамагчыся абсалютнага спакою. Для таго каб атрымаць пачуццё кантролю, неабавязкова імкнуцца поўнасьцю кантраляваць усю сытуацыю. Дастаткова дробязі, адной справы, якую мы актыўна распачнём і возьмем яе пад кантроль. Нават невялікі ўчынак ужо вяртае ўпэўненасць.

Мы шмат чулі пра хаду і 10.000 крокаў, а вось навукоўцы ўпэўненыя, што і 7500 крокаў забяспечаць большую частку карысці. Першыя 20 хвілінаў трэніроўкі прыносяць столькі ж (калі ня больш) карысці, чым наступныя 40 хвілін.

Адрознівайце важнае і карыснае. У свеце існуюць сотні карысных практыкаў, тысячы прыгожых мясцінаў і мільёны цікавых людзей. Але нам важна навучыцца адрозніваць у багацці прапановаў карыснае і важнае для нашага здароўя. Вялікая частка здароўя абумоўлена захаваньнем невялікай колькасці здаровых звычак, а большасць нашых проблемаў са здароўем — дзеяннем невялікай колькасці шкодных.

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

Сілавая трэніроўкі хаця б два разы на тыдзень — гэта паляпшэнне фізічнага стану, нармалізацыя вагі і абмену рэчываў, павышэнне цягавітасці і інш. Мэдытацыя 10 хвілінаў у дзень — гэта значнае зніжэнне стрэсу, павышэнне ўсхвадомленасці і самакантролю, зніжэнне трывожнасці, павелічэнне ўзроўню задаволенасці і шчасця.

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

кай эфэктыўнасьці важна сканцэнтраваньне на некалькіх ключавых, не заўсёды відавочных рэчах — і надаваць увагу ім.

Вось, напрыклад, гараджанін займаецца ёгай: езьдзіць тройчы на тыдзень на заняткі, выдаткоўвае на зборы і на дарогу каля гадзіны ў адзін бок. Разам за тыдзень атрымлівае шэсьць пустых гадзінаў, а часам і траўмы празь няправільнае выкананьня нязвыклых для цела асанаў. Прагулка на сьвежым паветры 30 хвілінаў + расьцяжка 10 хвілінаў і дыхальныя практыкаваньні 5 хвілінаў штодня далі б нашмат больш выразны эфэкт. І істотны выйгрыш у часе.

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

### Пытаньні і заданьні

1. Нешта моднае, нешта вечнае. Згадайце, якімі «моднымі» аздарэньчымі мэтодыкамі вы займаліся? Ці апраўдалі яны чаканьні?

2. Што з таго, што вы робіце, прыносіць максімальную аддачу? Якое практыкаваньне самае эфэктыўнае для вас? Што найлепш здымае стрэс?

3. Якія аздарэньчыя мэтодыкі ці практыкаваньні не даюць вам чаканага эфэкту? Ці ёсьць у іх альтэрнатывы, якія вы яшчэ не спрабавалі?

## 6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу

Люблю вывучаць і спрабаваць новыя мэтодыкі аздарэньня, але не сьпяшаюся ўкараняць іх у жыцьцё. Не таму, што я кансэрватар з натуры, а таму, што мне важна пазьбегнуць утоеных рызыкаў. Таму я прыхільнік эвалюцыйнага падыходу што да здароўя.

У працэсе эвалюцыі мы навучыліся прыстасоўвацца да зьменаў навакольнага асяродзьдзя. Вонкавыя сыгналы запускаяць каскады зьменаў і прыстасаваньняў у нашым арганізьме, якія павялічваюць нашу адаптыўнасьць і становяцца на нас уплываюць. Гэтыя зьмены сыстэмныя, закранаюць як псыхіку, так і цела, і маюць доўгатэрміновыя наступствы. Лекарары старажытнасьці разумелі, што для лячэньня неабходна задзейнічаць сілы арганізма, а ня проста спадзявацца на лекі. Анты-

чная формула «*medicus curat, natura sanat*» у перакладзе з латыні значыць «лекар лечыць хваробу, але вылечвае прырода».

Фізічная актыўнасць, напрыклад, запуская эвалюцыйныя механізмы адаптацыі, павялічваючы нашыя рэсурсы здароўя, паляпшаючы працу мозгу і стрэсаўстойлівасць, фігуру і якасць энэргіі. За тысячы гадоў людзі знайшлі многія спосабы паўплываць на свой стан. Розныя цывілізацыі, незалежна адна ад адной, выкарыстоўвалі змены ў харчаванні, цеплавых працэдур, масаж, гартаваньне, галаданьне, медытацыю, спорт і да т. п.

Прынцып эвалюцыйнага падыходу факусуецца на тым, каб актываваць унутраныя рэсурсы арганізма праз прыродныя сыгналы, а не прамым умяшаньнем у малекулярныя шляхі. Напрыклад, ёсць спробы выкарыстоўваць антыдыябэтычны прэпарат мэтфармін для падаўжэньня жыцця. Сапраўды, ён стымулюе працэс аўтафагіі (самаачышчэньне клетак), прыгнятаючы актыўнасць mTOR. Але эвалюцыйна больш бяспечна і эфэктыўна выкарыстоўваць харчовае ўстрыманьне і фізычную актыўнасць.

Нашыя гены — гэта датчыкі, сэнсары навакольнага асяродзьдзя. Што мы даём арганізму на ўваходзе, тое і атрымліваем на выхадзе. Сілкуючы арганізм якаснымі прадуктамі, атачаючы добрым кліматам, клапатлівымі сябрамі, практыкуючы прабежкі ды шпацыры на сьвежым паветры — атрымліваем на выхадзе выдатнае самаадчуваньне і моцнае здароўе. Калі ж вашае сілкаваньне — гэта таксічныя навіны, фастфуд, канапа, сацыяльная ізаляцыя, трывогі і стрэс, то не дзівіцеся зьнясіленьню, вычарпанасьці, хранічным і гострым праявам нездароўя.

Здаровы кансэрватызм. За апошнюю сотню гадоў зьявіліся й зьніклі многія навамодныя мэтодыкі аздаравленьня. Нейкія зь іх былі проста бескарысныя, іншыя — адкрыта небяспечныя. Але правяраныя тысячагодзьдзямі рэкамінацыі паранейшаму цудоўна працуюць і атрымліваюць усё больш навуковых пацьверджаньняў. 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 сыгналы, для апрацоўкі якіх яны эвалюцыйна адаптаваныя:

– мы часта недаацэньваем важнасць сацыяльнага асяродзьдзя, а людзі вакол нас і дачыненні зь імі — гэта найважнейшы стымул для мозгу;

– нам здаецца, што асаблівай розніцы паміж цвёрдым яблыкам і сокам або смузі няма — але для нашага арганізма розніца адчувальная;

– мы лічым, што змена нашага графіка ня мае значэння, але рэжым дня крытычна важны для здароўя, бо ўзровень гармонаў і актыўнасць генаў кіруецца цыркаднымі рытмамі, таму парушэнне рэжыму неўзаветку, але моцна ўплывае на самаадчуванне.

Магчыма, неўзабаве мы зможам рэдагаваць свой геном і будзем лягчэй адаптавацца да зменлівага асяроддзя. Але пакуль гэтага няма, давайце паважаць свае гены — і яны адкажуць нам узаемнасьцю. Калі мы даём нашаму арганізму тое, што яму трэба, ён адгукнецца з удзячнасьцю.

Чалавек — істота лянівая, імкнецца дасягнуць большага меншымі намаганьнямі. Таму багата хто прагне атрымаць адну таблетку ад усіх хваробаў, хоча знайсці спосабы стаць прыгажэйшым, разумнейшым і зграбнейшым, не прыкладваючы да гэтага асаблівых намаганьняў. Так, цяпер існуе мноства прэпаратаў, што выбіральна ўплываюць на тыя ці іншыя функцыі арганізма: можна павысіць сваю працаздольнасць, узяць настрой, нават крыху схуднець. Але праблема ў тым, што, уздзеянчаючы новым спосабам, мы прыкметна павялічваем рызыку ўскладненняў. Перавага эвалюцыйнага падыходу ў тым, што за мільёны гадоў наш арганізм ідэальна прыстасаваўся да ўздзеяння звыклых стымулаў. А стымул у выглядзе новага прэпарата можа актываваць пабочныя мэtabалічныя або рэгуляторныя шляхі і мець схаваныя доўгатэрміновыя эфэкты.

Мэдыкамэнтозны падыход vs эвалюцыйны. Мэдыкамэнтозны падыход ігнаруе прычыны ўзьніклага стану і дзейнічае як абязбольвальнае, прыглушаючы сымптомы і не запавольваючы разьвіцьця стану, якое выклікала праблему. Эвалюцыйны падыход, наадварот, расцэньвае ўзьніклы стан як «неадпаведнасьць» запатрабаваньняў арганізма і рэальнага стану рэчаў. Высьвятляючы такія прычыны, уздзеянчаючы непасрэдна на лад жыцьця, на рэсурсы здароўя, мы можам заўважна зьмяніць стан чалавека. Эвалюцыйны падыход дзейнічае «па-добраму», улічваючы запатрабаваньні арганізма.

На жаль, шматлікія людзі выбіраюць дзейнічаць «па-дрэннаму», што дазваляе часова дасягнуць мэты, але з нанясеннем шкоды арганізму: схуднець на экстрэмальна нізкакалярыйных дыетах, набраць цягліцы на стэроідных гармонах,

падняць настрой вугляводамі, расслабіцца алькаголем і да т. п. Такія падыходы здольныя разбурыць здароўе вельмі хутка.

Нам як віду карысьней — і прыемней — хадзіць нагамі, таму перастаць карыстацца мыліцамі ў выглядзе мэдыкамэнтозных спосабаў. Узмацняць стрэсаўстойлівасьць, а ня піце транквілізатары, паляпшаць сон, а не закідвацца снатворнымі, выбудоўваць харчаваньне, а ня ежце дадаткі.

Палепшыць харчаваньне. Замест таго каб сфакусавацца на стварэньні рэжыму здаровага харчаваньня, многія аддаюць перавагу ядзе абы-чаго, дадаючы розныя БАДы. Але дасьледаваньні паказваюць, напрыклад, што рыбу немагчыма замяніць рыбіным тлушчам, папулярны дадатак Амэга-3 дзейнічае слаба. Чаму? Рыба — гэта ня толькі Амэга-3, але й якасны бялок, мноства мінералаў, уключаючы цынк, сэлен, ёд ды іншыя, астасанцын, таўрын і дзясяткі іншых злучэньняў. Не спрабуйце замяніць гародніну парашком клятчаткі, мяса — соевым заменьнікам, а салату — жменяй пігулак. У расьлінах утрымліваюцца сотні фітанутрыентаў, а ў дадатку ўсяго адзін, пры гэтым у высокай канцэнтрацыі, таму ён больш таксічны для печані. Магчыма, у будучыні прыдумаюць цалкам штучную ежу, карысьнейшую за натуральную, але пакуль да гэтага даволі далёка. Будзьма кансэрватыўнымі і аддавайма перавагу сьвежай гародніне з рыбай дзікае лоўлі.

Міт пра цукразаменьнікі. Ці можна ашукаць сябе з карысцю для арганізма? На жаль, ужываньне цукразаменьнікаў не дапамагае прыкметна схуднець. Праблема цукразаменьнікаў у тым, што яны эфэктыўна замяняюць цукар: аспартам у 250, а цукарынат у 520 разоў саладзейшы за цукрозу. Салодкі смак успрымаецца адмысловымі клеткавымі рэцэптарамі салодкіх рэчываў — гэта дымэр з двух рэцэптарных бялкоў T1R2 і T1R3. Калі б яны размяшчаліся толькі на языку, праблемаў не было б. Але яны ёсць і ў мностве іншых органаў. Усмоктваючыся, цукразаменьнікі інтэнсіўна звязваюцца з рэцэптарамі салодкага смаку ў падстраўніцы, мозгу, крывяносных сасудах, касьцях, страўніку, кішачніку, тлушчавай тканцы. Так, быццам бы бяскрыўдныя рэчывы істотна змяняюць выдзяленьне кішачных гармонаў, парушаюць экспрэсію бялкоў-пераносчыкаў глюкозы, уплываюць на выдзяленьне інсуліну і ўзровень глюкозы ў крыві — пры поўнай адсутнасьці цукру. Акрамя таго, T1R3 ёсць у страўніку на грэлін-прадукавальных клетках, і іх залішняя стымуляцыя ўзмацняе апэтыт. Цукразаменьнікі могуць павялічваць рызыку дыябэту, уплываць на стан костак,

тонус маткі і мачаваго пухіра, і нават на стан сасудаў галаўнога мозгу!

Людзі, якія ўжываюць цукразаменьнікі, часьцей выбіраюць высокакалярыйныя прадукты на працягу дня: у дасьледаваньні група, якая ўжыла цукразаменьнікі, амаль у тры разы часьцей выбірала цукеркі, чым тыя, хто піў звычайную або цукровую ваду.

Ужываньне цукразаменьнікаў нэгатыўна ўплывае на дафамінавую сыстэму мозгу і мігдаліну, парушаючы іх працу, пагаршае мазгавы водгук на ўжываньне іншых салодкіх прадуктаў, зьніжаючы адчувальнасьць да салодкага. Цукразаменьнікі ўплываюць на працу прэфронтальнай кары, яны маюць эфэкт прыняцьця рашэньняў у мадэлі «абясцэньваньня будучыні», калі фокус увагі ссоўваецца толькі на кароткатэрміновыя мэты.

Напампаваць цягліцы. Многія людзі хочуць мець моцную мускулістую фігуру. Сапраўды, здаровы лад жыцьця, добры сон, правільны рэжым трэніровак, харчаваньне дазваляюць нам падтрымліваць добры ўзровень тэстатэруну і нарошчваць цяглічную масу. У залежнасьці ад генэтыкі, гэты працэс можа ісьці па-рознаму, але прагрэс ёсьць ва ўсіх і абавязкова. Працэс гэты доўгі, мы ж ня толькі нарошчваем цягліцы, але й разьвіваем волю і цярпеньне. Захаваньне такога ладу жыцьця карыснае для здароўя ня толькі дзякуючы росту цягліцаў, але й праз мноства іншых карысных эфэктаў.

Калі хочуць «падмануць прыроду» і «атрымаць фігуру» хутка, часта ўжываюць стэроідныя гармоны: гэта дае прыкметны вынік без усіх умоваў. Чалавек можа нарошчваць цягліцы, не асабліва строга выконваючы рэжым і нават менш трэніруючыся. Але заплаціць за такое незвальючэйнае ўмяшаньне давядзецца вялікую цану: зьніжэньне выпрацоўкі ўласнага тэстатэруну, атрафія яечкаў, павелічэньне ўзроўню эстрагенаў, бясплодзьдзе, павелічэньне ціску, паражэньне печані, паскарэньне разьвіцьця атэрасклерозу і рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, памяншэньне таўшчыні кары мозгу, павелічэньне рызыкі дэпрэсіі, канцэнтрацыі ўвагі, агрэсіўнасьці і да т. п. Зразумела, нічога агульнага са здароўем гэта ня мае. А яшчэ многія «імітуюць» цягліцы, зьвяртаючыся да ін'екцый прэпаратаў, што візуальна іх павялічваюць, або да плястычных апэрацыяў. Напампоўвайце цягліцы, а ня Эга!

### Пытаньні і заданьні

1. Калі перад вамі стаіць мэта палепшыць нейкі паказьнік, то разглядайце ня толькі мэдыкамэнтозныя мэтады, але й мэтады зьмены ладу жыцьця. Іх камбінацыя часта вельмі эфэктыўная.

2. Як вы прывыклі ўплываць на сваё здароўе: змагацца з сымптомамі ці высьвятляць прычыну стану?

3. Якія з новых мэтодыкаў «біяхакінгу» і «ўзлому арганізма», прапанаваныя апошнім часам, былі спалучаныя з сур'ёзнымі пабочнымі эфэктамі?

## 7. Прынцып «бочкі Лібіха»

Калі ў труме карабля зьяўляецца вада, то каманда ня проста яе вычэрпвае, а актыўна шукае прабоіну. Што ж да здароўя, то людзі часта змагаюцца з наступствамі замест высьвятленьня і ліквідацыі прычыны, прычым марнуюць на гэта шмат часу і сіл. Для таго каб максімальна хутка палепшыць свой стан і падняць узровень энэргіі, трэба знайсці свае «прабоіны» — парушэньні здароўя.

Працягваючы марскую тэматыку: караблю небясьпечныя ня ўсе прабоіны, а толькі тыя, што знаходзяцца ніжэй за ватэрлінію, так і розныя адхіленьні здароўя маюць для нас розную значнасьць. Уявіце сабе бочку з рэбрамі рознай вышыні. Колькі вады там можа зьмясьціцца? Правільна, па ўзроўні самага нізкага рабра. Мы можам уявіць сабе, што розныя рэбры — гэта рэсурсы здароўя, а ўзровень вады — гэта ваш запас здароўя і энэргіі. З чаго трэба пачаць, каб узьняць узровень здароўя? Зразумела, з самага слабога зьвяна. Выявіць яго можна, вымераўшы свае рэсурсы здароўя і прааналізаваўшы, якія зьмены мацней за ўсё вам шкодзяць і горш пераносяцца?

Пачынаць паляпшэньне здароўя трэба з выяўленьня свайго самага слабога зьвяна. Прынцып бочкі Лібіха, ён жа тэорыя абмежаваньня сыстэмы, пастулюе, што трываласьць сыстэмы вызначаецца самым слабым яе кампанэнтам, або, інакш кажучы, арганізму важнейшае за ўсё дзеяньне чынніка, які найболей адхіляецца ад нормы. Ці працуе гэты прынцып і ўнутры аднаго рэсурсу здароўя?

Маючы слаба разьвітыя цягліцы корпусу, ня варта павялічваць вагу ў сілавым спорце, інакш будзе рызыка траўмы. Няма сэнсу старацца ў выбары салаты, калі вы ня можаце аргані-

заваць устойлівы рэжым харчавання. Не высыпаючыся нармальна, ня варта ўзмоцнена трэніравацца або цяпець голад.

Нямецкі аграхімік Юстус фон Лібіх устанавіў, што прадуктыўнасьць ураджаю залежыць ад канцэнтрацыі ў глебе таго мінералу, узровень якога найменшы: бессэнсоўна ўгнайваць азотам, калі не хапае калію. Так і ў здароўі — адна з самых распаўсюджаных памылак людзей у тым, што яны ня робяць тое, што трэба, і паляпшаюць тое, што ў іх і так у парадку.

У розных людзей, у залежнасьці ад іх генаў, выхавання і г.д., рэсурсы здароўя могуць мець шырокі дыяпазон талерантнасьці ў адносінах да аднаго чынніка і вузкі дыяпазон адносна іншага. Хтосьці больш устойлівы да стрэсу, а хтосьці моцна пакутуе ад недасыпу. Адзін чалавек добра засвойвае тлушчы, а іншы дрэнна — фруктозу. Калі вы прапампавалі адзін са сваіх рэсурсаў, далейшае яго прапампоўваньне не прывядзе да павелічэньня здароўя.

Так, дасягнуўшы свайго оптымуму рухальнай актыўнасьці, далейшае яе павелічэньне ў выглядзе звышдоўгіх марафонаў наўрад ці дадасць здароўя. У гэтым месцы важна зноў прааналізаваць сябе і свой стан, выявіць наступны абмяжоўвальны рэсурс і пачаць надаваць увагу яму. Не здаючы дасягнутых пазыцый, трэба асвойваць усё новыя і новыя, затым вяртацца да ўжо засвоеных, каб палепшыць іх на новым, больш высокім узроўні.

((прыбяры лішнне дадай патрэбнае))

Напрыклад, калі ў вас начны апноэ, гэта можа блякаваць вашыя намаганьні ў схудненьні. Калі вы мала рухаецеся, тое дужайне з дэпрэсіяй будзе не такое эфэктыўнае. Зь іншага боку, павелічэньне нагрузкі можа зрабіць некаторыя чыннікі неаптымальнымі. Калі вы пачняце шмат займацца, вам спатрэбіцца больш сну для кампэнсацыі. Калі будзеце сутыкацца зь вялікай колькасьцю зьменаў, павысіцца нявызначанасьць, і вам для захавання здароўя спатрэбіцца больш высокі ўзровень стрэсаўстойлівасьці. Разгледзім яшчэ некалькі прынцыпаў, падобных да бочкі Лібіха ў сваім уплыве на здароўе.

Прынцып атручанай стралы. У выпадку небяспечных сытуацыяў важна дзейнічаць неадкладна, а не разважаць ці аналізаваць. Будыйская прытча пра чалавека, параненага атручанай стралой: сябры спрабуюць выняць стралу, а ён не дае і засыпае іх пытаньнямі: «Скажыце перш, чыя гэта страла? Хто стрэліў? Зь якога ён горада? Зь якога лука стрэлілі? Колькі праляцела



страла? Ня дам выцягнуць стралу, пакуль усё не даведаюся». Так і памёр ад ранення той чалавек.

Калі ў вашым жыцці ёсць хваробы ці сытуацыі, якія сур'ёзна пагражаюць вашаму здароўю, перарывайце іх радыкальна. Не чытайце ў інтэрнэце пра віды стрэл — вырвіце стралу! Дзеянне, а не разважанне, першаснае: толькі дзейнічаючы, мы даможамся паляпшэння свайго стану.

Прынцып «закрывацьця дзірак». Гэты прынцып я часта выкарыстоўваю на кансультацыях. Калі мы абмяркоўваем аналізы і лад жыцця, то ў першую чаргу плянуем «закрываць дзіркі». Гэта значыць выявіць і ўхіліць наймацнейшыя і небяспечныя дэфекты ў нутрыцэўтычных дэфіцытах, у крыніцах стрэсу і да т. п. Чым мацнейшае адхіленне паказніка ад нормы, тым большы ўплыў ён аказвае на арганізм і тым важней аднавіць яго баянс.

Прынцып ахілесавай пяты. Гэты прынцып мяркуе, што важна вывучыць 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 псыхалогічныя трыггеры, і нашыя генэтычныя асаблівасці, і імунітэт.

Падумайце, зь якімі праблемамі са здароўем вы часцей за ўсё сутыкаецеся і што можна зрабіць, каб перадухіліць іх? Дзе вашае слабое зв'язно? Напрыклад, пры стрэсе ў адных людзей павышаецца рызыка бессані, у другіх — перададання, у трэціх — павышаецца спажыванне алькаголю. Ведаючы свае слабыя месцы, вы можаце загадзя прыняць захады, каб не дапусціць зрыву ў выпадку крытычнай сытуацыі.

## Пытанні і заданні

1. Складзіце спіс ваших слабых месцаў (фізічных, псыхалогічных, сацыяльных, біяхімічных) і спосабаў іх умацавання. Размяркуйце іх у парадку зніжэння прыярытэту па ступені ўплыву на вашае здароўе.

2. Што карыснага для сябе вы можаце зрабіць проста цяпер? Папрысядаць? Выпрастацца? Прыняць кантрасны 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 ўсьміхаецца: «Ну гэта вы загнулi, на ўсё ў вас ня хопіць грошай». Нават калі вы проста пераступаеце парог больніцы, то ўжо рызыкуеце, бо самыя небяспечныя антыбіётыкаўстойлівыя штамы бактэрыяў часцей за ўсё «жывуць» менавіта ў лячэбных установах. Не хачу палохаць вас стацыянарам, але падкрэсьліваю: любое ўмяшаньне можа прынесці шкоду, а карысьці «ад лячэньня» пры гэтым выявіцца менш. «Не нашкодзь» — так наказваў Гіпакрат, і з IV стагодзьдзя да н.э. гэты пастулят — адзін з галоўных у мэдыцыне. Умець правільна ацэньваць патэнцыйныя рызыкі, патэнцыйную карысьць і іх суадносіны для ўсіх нашых аздараўленчых і лячэбных умяшаньняў вельмі важна.

Для здаровых людзей рызыка мусіць адсутнічаць або быць мінімальнай — гэта тычыцца ўсіх умяшаньняў. Таму не сьпяшаецца тэставаць на сабе навамодныя мэтодыкі, яны ўжываюцца яшчэ занадта нядоўга, каб можна было выявіць і ацаніць усе магчымыя іх наступствы — пабочны эфэкт можа адбіцца празь дзесяцігодзьдзі.

Як жартуюць лекары, «хворы мае патрэбу ў доглядзе лекара, і чым найдалей глядзіць лекар, тым лепш», — так таксама бывае часта. І дасьведчаны лекар мусіць умець ня толькі выпісваць, але й адмяняць непатрэбныя лекавыя прэпараты. Нярэдка можна сутыкнуцца, напрыклад, з пабочным дзеяньнем прэпаратаў у цяжарных, якое праяўляецца ўжо ў іх дзяцей. Альбо вось неабгрунтаванае выдаленьне мігдалінаў у дзяцей, якое ў тры разы падвышае магчымасьць разьвіцьця хваробаў лёгкіх, а таксама рызыку рэспіраторных, інфэкцыйных і алергічных захворваньняў.

Лячэньне ніколі не павінна быць больш небяспечным, чым захворваньні! Для людзей хворых рызыка ад выкарыстаньня пэўнага прэпарата ці з прычыны апэрацыі апраўданая: чым мацнейшае захворваньне, тым большая рызыка лячэньня дапушчальная. Чым цяжэйшае захворваньне, тым большая карысьць будзе ад апэрацыі або прэпарата — суадносіны рызыка / карысьць мяняецца. Таму, напрыклад, антыдэпрэсанты куды больш эфэктыўныя пры цяжкіх дэпрэсіях, чым пры лёгкіх.

Правільная ацэнка рызыкі важная для выбару тактыкі лячэньня. Напрыклад, чым вышэйшая ў вас рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым больш агрэсіўнай павінна

быць тактыка зьніжэння «дрэннага халестэрыну» да меншых лічбаў. У складаных сытуацыях зацягваньне праблемы можа адно пагаршаць яе, таму дзейнічаць трэба рашуча. Чым вышэйшая рызыка сьмерці, тым на большыя рызыкі ў лячэньні можна ісьці. Возьмем праблему хранічнага болю. Кожны выпадак патрабуе дыягностыкі, у ім трэба разьбірацца і індывідуальна падыходзіць да рашэньня. Але ва ўладзе фармкампаніяў укараніць у шырокую практыку небясьпечныя прэпараты, прымяняючы іх пабочныя эфэкты. Ды й лекарам бывае прасьцей прызначыць абязбольвальнае, чым разьбірацца з прычынай боляў.

Так у 90-я гады мінулага стагодзьдзі пачалася апіюідная катастрофа ў ЗША: памятаеце прагу доктара Хаўса да вікадыну? Кінематаграфічны прыклад таго, як бескантрольнае прызначэньне апіюідных анальгетыкаў прывяло да фармаваньня цяжкай залежнасьці, пераходу на наркатыкі ды імклівага росту колькасьці выпадкаў сьмерці ад перадазіровак. Пры немагчымасьці легальна купіць прэпараты, людзі пачалі зьвяртацца ў крымінальныя структуры, і гэта павялічыла продажы вулічных наркатыкаў. Паводле дасьледаваньняў, да 80 % амэрыканцаў, якія выкарыстоўваюць гераін, перайшлі на яго з абязбольвальных апіюідаў.

«Вельмі часта найлепшы лек — гэта абысьціся без яго» — і гэтую мудрую фразу прыпісваюць старажытнагрэцкаму лекару Гіпакрату. Як ведаюць хірургі, найлепшая апэрацыя — гэта тая, якую не зрабілі. Калі можна абысьціся без апэрацыі, трэба абысьціся безь яе. Спытайце ў свайго лекара: а ці можна яе адкласьці, ці здарыцца што-небудзь страшнае, калі не зрабіць апэрацыю?

Ёсьць дзясяткі неэфэктыўных апэрацыяў (без даведзенай карысьці), якія робяць па ўсім сьвеце, — гэта і некаторыя апэрацыі на сэрцы, і артраскапія каленнага сустава пры артрыце, і шэраг апэрацый на хрыбце, напрыклад унутрыдыскавая электратэрмальная тэрапія. Паляпшэньні пасля іх часьцей за ўсё зьвязаныя з плацэба-эфэктам, бо нават пры «фіктыўнай апэрацыі», калі праводзіцца толькі наркоз і надрэз — і больш нічога, — фіксуецца наступнае заўважнае паляпшэньне самаадчуваньня. Але пры гэтым рызыка ўнутрышпітальнай інфэкцыі, трамбозу і да т. п. для пацыентаў, якія знаходзяцца ў стацыянары, вышэйшая ў разы.

Некаторыя віды дыягностыкі пры бяздумным выкарыстаньні таксама могуць нашкодзіць. Напрыклад, каланаскапія нясе

рызыкі пашкоджання сыценкі кішачніка, таму калі рабіць яе часта людзям да 50 гадоў (а тады выявіць захворваньне малаімаверна), то рызыкі ад дыягностыкі будуць вышэйшыя, чым карысьць. Зрэшты, можна замяніць гэта віртуальнай каланаскапіяй.

А як можна ацаніць псыхічную шкоду, нанесеную неабгрунтаванымі высновамі і дыягназамі, выпадкова выяўленымі дыягнастычнымі артэфактамі? «Выконваць псыхічную гігіену» лічыў важным псыхіятар Уладзімір Бехцераў, і ўжо больш за сто гадоў гэтая ідэя застаецца актуальнай. Гісторыя поўніцца выпадкамі ятрагеніяў, то бок пагаршэньняў фізычнага ці эмацыйнага стану чалавека, ненаўмысна справакаваных мэдыцынскім працаўніком. Цікава, што зь сёньняшніх мэтадаў і падыходаў будзе прызнана небясьпечным і шкодным у найбліжэйшай будучыні? Пакуль варта памятаць, што ўстрымлівацца ад непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў для ўмоўна здравых людзей ня менш карысна для здароўя, чым своечасова рабіць патрэбныя абсьледаваньні.

Чаму ўзьнікае залішняе ўмяшаньне? Калі да лекара прыходзіць пацыент і ў яго ёсьць скаргі, то псыхалягічна складана адпусьціць яго з агульнымі рэкамэндацыямі. Ды і пацыенты хочуць прызначэньняў — патураньне гэтым запытам прыводзіць да прызначэньня непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў. Цяжка ўстрымацца ад таго, каб нічога не прызначыць. Як жартуюць, цяпер існуе так шмат розных прэпаратаў, што даводзіцца прыдумляць новыя хваробы, каб іх прызначаць.

Таксама мы можам недаацэньваць шкоду ўмяшаньняў і мэтодыкаў праз кагнітыўнае скажэньне, калі адмоўныя вынікі і пабочныя эфэкты замоўчваюцца. Гэта адбываецца як адмыслова, калі ў выпрабаваньнях заніжаюцца пабочныя эфэкты прэпаратаў, а спэцыялізаваныя часопісы не публікуюць артыкулы аб прэпаратах, якія не паказалі эфэктыўнасьці, так і не адмыслова, калі тыя, каму не дапамагло, замоўчваюць пра гэта, а тыя, каму стала лягчэй, шырока дзеляцца сваімі ўражаньнямі. Такая асымэтрыя вядзе да няслушнай адзнакі рызык.

Вывучайце рызыкі. Рызыка — гэта не сярэдняе значэньне, а індывідуальнае. Напрыклад, для адзнакі пабочных эфэктаў лекавага прэпарата важна ўлічваць узрост пацыента, існыя захворваньні, зьвесткі абсьледаваньняў і лябараторныя паказьнікі. Даведайцеся ўсе фактары рызыкі і пэрсаналізуйце іх. Таксама важна пэрсаналізаваць і пасьпяховасьць лячэньня. Цяпер можна загадзя, на падставе генэтычнага тэсту, ацаніць імавер-

насыць пасьпяховага лячэння шэрагу захворванняў, напрыклад гепатыту С або дэпрэсіі, пэўнымі прэпаратамі, выбраўшы найбольш эфэктыўны менавіта для вашага геному.

Калі мы гаворым пра змяненне ладу жыцця, то спорт і дыеты не такія бяспечныя, як можа падацца на першы погляд. Таму важна ацэньваць і іх рызыкі, вывучаць чужыя няўдачы — часта яны могуць несці больш карыснай інфармацыі, чым поспехі. Мы можам прыняць меры і знізіць свае рызыкі загадзя, асабліва калі ведаем тыповыя пагрозы і памылкі. На жаль, людзі, у якіх нешта не атрымалася, нячаста дзеляцца нэгатыўным досведам.

ЗЛЖ кухоннай кнігі. Людзі любяць хуткае вырашэнне ўсіх праблемаў са здароўем праз прыём дабавак і лекаў і ўвесь час знаходзяцца ў пошуку «адной пігулкі ад усіх хваробаў». Як рыцары караля Артура шукалі чару Грааля, якая вылечвае ад хваробаў і дае неўміручасць, так і сёння людзі шукаюць у сацсетках схэмы прыёму дадаткаў. Рашэнне практычна любой праблемы са здароўем можна звесці да прыёму набору БА-Даў. Проста як у магічным рэцэпце: як узьдзе поўня, вазьмі тоўчаныя мышыныя языкі, сэрца шыбеніка і карань мандрагоры; а цяпер гучыць: замоў дадатак 1, дадатак 2 і дадатак 3. Пэрыядычна ў шматлікіх людзей пачынаецца сапраўдны сьверб, маўляў, чаго б такога мне прапіць?

Абсалютная большасць гэтых злучэнняў у лепшым выпадку бескарысныя, а іх прыём можа адцягваць чалавека ад сапраўды важных мерапрыемстваў. Лепш бы выдаткаваць гэтыя сілы на паляпшэнне харчавання або спорт. Бо звесткі пра карысць гэтых дабавак могуць быць атрыманыя на клеткавых культурах, на жывёлах і не пераносяцца на чалавека. Нават калі вы спрабуеце змяніць дадаткамі нейкі біяхімічны паказнік, яго змена не заўсёды будзе гаварыць аб карысці для здароўя. Таму навукоўцы даследуюць уплыў прэпаратаў ня толькі на «мяккія пункты» (г. зн. прамежкавыя паказнікі), але заўсёды — на «цвёрдыя пункты» (працягласць жыцця і частасць ускладненняў). Напрыклад, зніжэнне цынку пры дэпрэсіі адбываецца не празь яго дэфіцыту, а празь перапарэмеркаванне. Павышэнне гомацыстэіну можа быць і праз парушэнне работы нырак, а не дэфіцыт вітамінаў B9 і B12.

Многія нават лекавыя прэпараты, якія паляпшаюць стан пацыентаў, у выніку могуць павялічваць іх смяротнасць: напрыклад, шэраг лекаў пры мігальнай арытміі. Бывае і так, што прэпараты, якія спачатку нават крыху пагаршаюць стан па-

цыентаў, напрыклад бэта-блякатары, у выніку падаўжаюць ім жыццё. Таму так важна прытрымлівацца доказнай мэдыцыны замест таго, каб верыць сваім суб'ектыўным адчуванням або чаканням.

У залежнасці ад чалавека, праблемай можа быць і дэфіцыт, і лішак якога-небудзь рэчыва, праілюструю на прыкладзе жалеза. Калі жалеза ў арганізме бракуе і ўзровень фэрытыну (паказвае запасы жалеза) нізкі, гэта можа быць прыкметай жалезадэфіцытнай анэміі, якая моцна пагаршае самаадчуванне і часта сустракаецца ў жанчынаў. У гэтым выпадку прэпараты жалеза дапамогуць.

А вось мужчыны часцей сутыкаюцца з павышаным фэрытынам. Лішак жалеза павялічвае рызыку шматлікіх захворванняў, у гэтым выпадку паказана донарства, а калі ён пачне проста піць дадаткі жалеза, гэта пагоршыць яго стан. Проста піць такія дадаткі без высвятленьня прычынаў няварта, бо хранічная анэмія ў пажылых можа быць і праз крывацёкі, абумоўленыя ракам кішачніка, а можа быць і праз інфекцыю.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці разьлічваеце вы рызыкі (як бліжэйшыя, так і аддаленыя) і перавагі пры выкарыстаньні лекавых прэпаратаў або плянаваньні апэрацыяў?
2. Ці прытрымліваецеся вы ці ваш лекар прынцыпу «не нашкодзь»?
3. Займаючыся аздараўленьнем, ці ўяўляеце вы рызыкі працэдур або тэхнік і спосабы іх мінімізацыі?

## 9. Прынцып штангі

Прынцып штангі — гэта спалучэньне некалькіх падыходаў у адным рэсурсе здароўя, калі для вырашэньня адной праблемы даюцца дзьве парады: пазітыўная — што рабіць, і нэгатыўная — чаго не рабіць. Напрыклад, у харчаваньні важна як пазьбягаць цукру, так і дадаваць больш гародніны. Для фізычнай актыўнасьці — пазьбягаць гіпадынаміі нават важней, чым рэгулярна трэніравацца. Для якасьці сну важна як пазьбягаць сьвятлодыёднага сьвятла ўвечары, так і быць днём на вуліцы. (Навошта — спытаеце вы? А таму, што ультрафіялетавы спектр удзельнічае ў выпрацоўцы сератаніну, а сератанін

зьяўляецца папярэднікам начнога гармону мэлятаніну, падрабязней пра гэта — у разьдзеле «Сон»).

Прынцып штангі таксама мяркуюе выкарыстаньне дзвюх самых эфэктыўных стратэгий, ігнаруючы прамежкавыя, менш важныя. Гэта значыць — рабіць самае карыснае для сябе і ўстараняць самае небяспечнае. Устараненьне самага небяспечнага мае на ўвазе мінімізацыю рызыкаў, раннюю дыягностыку — гэта дапамагае пазьбегнуць або выявіць на раньняй стадыі захворваньні, якія пагражаюць жыцьцю. Напрыклад, чым раней распачатае лячэньне сардэчна-сасудзістых або ракавых захворваньняў, тым вышэйшая імавернасьць спрыяльнага зыходу.

Устараненьне пагрозаў — гэта і такія прафіляктычныя меры-прыемствы, 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 аслабляецца і некаторыя прышчэпкі трэба паўтарыць. А вось пажылым людзям таксама важна зрабіць дадатковыя прышчэпкі супраць узбуджальнікаў пнэўманіі, напрыклад вакцыну супраць пнэўмакоку (прэвэнар).

Лячыць хваробы ці ўмацоўваць здароўе? Часта і дактары, і пацыенты блытаюць гэтыя рэчы. Зьвяртаючыся да лекара, людзі часам чуюць: «Вы здаровыя, хваробы няма». У такіх выпадках паляпшэньне самаадчуваньня будзе прыходзіць пры ўмацаваньні здароўя. Але калі ёсьць канкрэтнае захворваньне, то трэба, вядома, сфакусавацца на яго лячэньні. Напрыклад, прымаць супрацьвірусныя прэпараты пры віруснай інфэкцыі, антыбіётыкі — пры бактэрыяльнай інфэкцыі, рабіць апэндэктамію пры апэндыцыце і да т. п. Зрэшты, як я пісаў у папярэднім разьдзеле, цяпер усё большае распаўсюджваньне атрымліваюць «хваробы цывілізацыі», такія як атлусьценьне, цукровы дыябэт 2 тыпу, дэпрэсія, алергіі і аўтаімунныя захворваньні. Прычына гэтых захворваньняў — лад жыцьця, таму прыдумаць адну таблетку, якая вылечыць іх, амаль немагчыма. Мэдыцына прапануе «кантраляваць» іх сымптомы на працягу ўсяго жыцьця, бяз спробы вылечыцца цалкам. Але ў такім выпадку зьмена ладу жыцьця эфэктыўнейшая за любыя прэпараты: так, цукровы дыябэт 2 тыпу ў многіх выпадках можна вылечыць.

Так, гэта складана, але гэта будзе сапраўднае лячэньне, а не «кантроль сымптомаў».

Прынцып нэгатыўных парадаў. Калі ў знакамітага скульптара Мікеланджэла 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 жыцця, як Мікеланджэла са сваімі статуямі, — прыбраць усё лішняе. А потым ужо можна дадаваць нешта, не перагружаючы сябе.

Усе рэкамендацыі адносна здароўя можна ўмоўна падзяліць на пазітыўныя парады «рабі гэта» і нэгатыўныя «не рабі гэтага». Цікава, што парады «не рабі» звычайна маюць больш высокую навуковую дакладнасьць і, як правіла, асабліва не зьмяняюцца зь цягам часу. А вось пазітыўныя парады часта выяўляюцца няпэўнымі, недакладнымі. Пазітыўныя парады патрабуюць больш часу на выкананьне, пакідаюць меней гнуткасьці і магчымасьці выбару. Таму й на кансультацыі 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, рафінаваныя вугляводы, цукар і да т. п. Пры гэтым ёсьць прыкметныя адрозьненьні ў тым, што карысьнейшае — ці то тлушчы, ці то расьлінная ежа. Усе згодныя, што гіпадынамія шкодная, але вядуцца спрэчкі аб тым, які від спорту карысьнейшы. Ёсьць шмат модных спосабаў паляпшэньня здароўя, нахшталь стрэтчыngu, інфрачырвоных лямп, стымуляцыі мозгу, але падумайце лепш, што можна перастаць рабіць, і складзіце свой сьпіс.

«Не рабіць» добрае тым, што вызваляе вашыя сілы і час і дапамагае сканцэнтравачь увагу. У сьпіс «не рабіць» могуць увайсці чынынкi, якія зьнясільваюць вас. Якія шкодныя ўздзеяньні можна ўхіліць, няхай гэта будзе паветра, вада, шум, сьвятло? Як можна датрымлівацца эмацыйнай гігіены, каб паменшыць нэгатыўнае ўздзеяньне навязлівых думак, крыўдаў, чаканьняў, жаданьняў? Што можна выкінуць з дому, каб стаць больш здаровымі? Напрыклад, стары дыван, які назапашвае велізарную колькасьць пылу.

«Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не». Што да працы і вашага здароўя, правіла «не рабі» дакладнейшае і карысьнейшае, чым правіла «рабі». Мы ведаем пра тое, што няслушна і шкодна, нашмат больш, чым пра тое, што слушна і карысна. Тое, што было ўчора і сёньня няслушным і шко-



дным, малаверагодна стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёння — ня факт! Пакідайце лішняе, вызваляйце працоўную памяць, матывацыю і запал да новых справаў і ўчынкаў. Не дадавайце лішняга. Вам можа быць шкада ваших старых шкодных звывак, дзейнічайце бязьлітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаваньня і пакідайце іх у мінулым. Адсякайце лішняе, дзейнічайце рашуча ў вырашэньні сваіх праблемаў здароўя. Няхай вашай прымаўкай стане хірургічная «Ubi pus, ibi incisio» — дзе гной, там разрэз! Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыццё сотню справаў, думайце, як адмаўляцца і рашуча гаварыць «не» новаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здаравей.

### Пытаньні і заданьні

1. Што можна выкінуць з галавы, каб стала лягчэй? Які цяжар чаканьняў і крыўдаў вы штодня носіце з сабой?
2. Што можна зьмяніць у доме ці асяродзьдзі, каб атрымаць паляпшэньне для здароўя? Што выкінуць, што перастаць чытаць, з кім з таксічных людзей перастаць дачыняцца?
3. Што можна перастаць рабіць, каб атрымаць плюсы для здароўя? Складзіце сьпіс.

## 10. Прынцып сыстэмы

Калі людзі гавораць пра здаровыя звывкі, то часта ставяць сабе мэты: напрыклад, прапампаваць грудныя цягліцы, наладзіць сон, схуднець на 5 кг. Але калі мэта дасягнутая, тут жа прыходзіць расслабленьне: людзі кідаюць рабіць тое, што ім дапамагала, і страчваюць усё дасягнутае.

Прынцып сыстэмы — гэта стварэньне набору звывак, якія ўтрымліваюцца на працягу доўгага часу. Не «схуднець на 5 кг», а «стварыць сыстэму харчаваньня, якая падтрымлівае маю здаровую вагу». Гэты прынцып заклікае выбіраць бясьпечныя для здароўя спосабы, якіх вы зможаце датрымлівацца на працягу многіх гадоў. Сапраўдны клопат пра сябе — гэта не галаданьні і зьнясільвальныя трэніроўкі, а доўгатэрміновы сыстэмны падыход.

Стварыўшы сыстэму, мы пераходзім ад этапу сьвядомых намаганьняў да аўтаматычнай работы звывак. Звычкі і асяродзь-

дзе ўзьдзеяннічаюць на вас кожны дзень, і гэта нашмат мацней, чым валявыя самапрымусы. Больш за тое, эпізядычныя наскокі шкодныя для здароўя. Напрыклад, чым часцей здараюцца эпізоды ваганняў вагі больш чым на 5 кг, тым вышэйшая рызыка атлусьцення. Калі за нас працуе сыстэма, змены становяцца надзейней і вагавіцей.

Памятаеце міф пра аўгіевы стайні? Калі Гераклу загадалі ачысьціць іх, ён узяў рыдлёўку і пачаў капаць. Але чым глыбей ён капаў, тым больш гною сыпалася яму на галаву. Так і мы, намаганьнем разграбаючы свае праблемы, можам яшчэ мацней у іх закопвацца. Затым Геракл вырашыў выкарыстаць іншы падыход — ён перакрыў раку, і яна вымыла ўвесь гной са стайняў. Так і сыстэматычнае зьмяненне ладу жыцця дапаможа нам ня проста дасягнуць мэтай, але й падтрымліваць іх у доўгатэрміновай перспэктыве.

Для таго каб эфэктыўна кіраваць рэсурсамі здароўя, важна ствараць вакол сябе дабратворнае асяродзьдзе (гэта і людзі, і рэчы, і мейсцы), якое падтрымлівае вас у дасягненьні мэтай. Ідэальным стане такое ўкараненьне рэсурсу ў лад жыцця, каб ён у выніку не патрабаваў асобнай практыкі.

Напрыклад, прынцып ускоснага ўплыву мяркуюе непрамое фізіялягічнае ўзьдзеянне праз трыгеры: поўная цемра, а не снатворнае, яркае сьвятло, а не кафэін.

Па меры таго, як мы асвойваем новыя звычкі, можам пераводзіць іх з галіны фармальнай практыкі ў нефармальную: адначасова гуляць на сьвежым паветры, практыкаваць усьвядомленую хадзьбу-мэдытацыю, атрымліваць карысьць і задавальненьне ад сонца — гэта яно. Або, да прыкладу гуляць у тэніс зь сябрам, весьці ў працэсе перамавы, атрымліваючы задавальненьне і ад гульні, і ад камунікацыі, і ад прыгожага мейсца, у якім разьмешчаны корт. Гэта вельмі пра здароўе.

Стварайце сыстэму звычак, якія вам падабаюцца і якія вы можаце ўкараніць у доўгатэрміновай перспэктыве, адпрацоўвайце яе да аўтаматызму. Гэта як каляіна, якая будзе падтрымліваць вас і не даваць збочыць са шляху здароўя, нягледзячы на магчымыя перашкоды і цяжкасьці. Для дзяцей важна ствараць такую сыстэму звычак з самага дзяцінства. Людзі і навукоўцы бясконца спрачаюцца аб тым, які прадукт карысны або шкодны, аб тым, што важнейшае — харчаваньне або спорт. Але здароўе — гэта сыстэма, а не адзін прадукт. Таму і здаровае харчаваньне — гэта сыстэма, якая ўключае ў сябе рэжым харчаваньня, выбар прадуктаў, каляраж, харчовую псыхалёгію,

гатаваньне і многае іншае. Здароўе аптымальна працуе, толькі калі ўсе элемэнты ягонае сыстэмы задзейнічаныя.

Узімку вы ня зможаце жыць у хаце, дзе няма або вокнаў, або дзвярэй, або падлогі, або даху — для таго, каб сагрэцца, неабходныя ўсе яе часткі. Так і са здароўем — важна гарманічнае разьвіцьцё ўсіх рэсурсаў здароўя. Успомніце, як сьмешна выглядае чалавек, які напампаваў сабе адно біцэпсы і ходзіць з «курынымі» лыткамі. Сыстэма і прапорцыя — вось вашыя правілы. Кожная звычка, пра якую пойдзе гаворка, — гэта цагляніна ў трывалай сыцыне вашага здароўя.

Прынцып здаровых звычак. Цяпер пры ацэнцы дзеяньня многіх прэпаратаў, дадаткаў, стратэгіі выкарыстоўваюцца канчатковыя пункты ў выглядзе іх мэтавай эфэктыўнасьці, таксічнасьці, уплыву на пэўныя маркеры. Досыць часта гэтыя дасьледаваньні праводзяцца ў кароткатэрміновыя прамежкі і могуць ігнараваць доўгатэрміновыя наступствы. Адным з такіх наступстваў зьяўляецца зьмена паводзінаў. Эканамічныя навукі і біямэдыцынскія дасьледнікі апошнім часам пачалі зьвяртаць больш увагі на тое, як зьмяняюцца нашыя паводзіны, як зьмяняецца наш выбар і перавага рызыкаў. Бо наш выбар — гэта нашмат глыбейшая тэма, чым простыя веды аб тым, што карысна, а што шкодна.

Многія «экспэрт» ігнаруюць паводзінныя патэрны, даючы парады накшталт: «Дэпрэсія? Больш усьміхайся!», «Схуднець? Проста перастань есьці!», «Не атрымліваецца? Старайся мацней». Лягічна? Лягічна! Але такая спрошчаная лёгіка ня будзе працаваць у складаных сыстэмах, бо сьвядомыя разважаньні і разуменьне сваёй праблемы далёка не заўсёды прыводзяць да зьмены паводзінаў.

Гучыць як насьмешка, але да гэтага часу можна пачуць: «Атлусьценьне? Проста лічы калёры!» Аднак харчовыя паводзіны — гэта складаны нэўраэндакрыны працэс, які звязвае разам узровень фізычнай актыўнасьці, ежу, стрэс, сьвятло й дзясяткі іншых чыннікаў. На працягу дня чалавек неўзаметку для сябе прымае больш за 500 харчовых рашэньняў — і калі праходзіць міма кавярні з водарам выпечкі, і калі адкрывае дома льодоўню. Немагчыма «кіраваць» усімі гэтымі аспэктамі паводзінаў.

Харчовыя паводзіны павінны быць заснаваныя на звычках, якія мы самі можам лёгка кантраляваць. Напрыклад, лічыць гадзіны пры рэжыме харчаваньня або інтэрвальным галаданьні, замест таго каб лічыць калёры, якія мы ня можам аца-

ніць дакладна. Сьвядомы харчовы кантроль у стрэсавым асяродзьдзі немагчымы на доўгатэрміновай падставе, таму эфэктыўнасьць абмежавальных дыет засмучальна малая — каля 5 % посьпеху ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Чалавек, які радуецца хуткаму пахудзеньню на жорсткай абмежавальнай дыеце, падобны да рабаўніка, які купаецца ў грашах, калі па лесьвіцы ўжо паднімаецца паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны — гэта набор звычак, аўтаматычных рэакцый, якія парадкуюць наша харчаваньне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Так, вы можаце зьесьці колькі хочаце, але, выбіраючы ежу нізкай спэцыфічнай калярыйнасьці і сілкуючыся два разы на дзень, даволі складана атрымаць залішнюю вагу, нават калі вельмі імкнуцца. Але самае галоўнае ў гэтай справе — шматгадовы ўстойлівы трэнд здаровай вагі, падтрымаць які могуць толькі звычкі, а не вясновыя наскокі на абмежавальныя дыеты. Усе нашыя даволі бедныя рэсурсы ўсьвядомленасьці варта вытрачаць не на падлік калёрыяў, а на выпрацоўку новых звычак. 50 % здароўя — гэта здаровыя звычкі.

### Пытаньні і заданьні

1. Як вы можаце ўкараніць здаровыя звычкі ў свой рэжым жыцьця, працу і адпачынак? Як вы можаце спалучаць адразу некалькі здаровых звычак?
2. Ці было так, што дасягненьне мэты ў здароўі прыводзіла вас да страты матывацыі і адмовы ад далейшых дзеяньняў?
3. Ці патрапляеце вы дабівацца аўтаматызму, выпрацоўкі здаровых звычак на пастаяннай падставе?

## 11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш»

Здароўе цяжка назапасіць і ўтрымаць без штодзённага выкарыстаньня. Наш арганізм схільны эканоміць рэсурсы, і калі мы іх не выкарыстоўваем, то яны могуць скарачацца. Таму здароўе — гэта здаровы лад жыцьця, тое, што мы робім рэгулярна, а ў ідэале — штодня.

Адсутнасьць належных выклікаў у жыцьці, гострых стрэсаў дэтрэніруе нашу псыхіку і цела. Напрыклад, калі мы перастаем займацца спортам, то ўжо праз два месяцы ўзровень сілы зьніжаецца, а праз паўгода вяртаецца да зыходнага стану. Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш павольна гэта адбываецца. Усяго за 14 дзён адмовы ад трэніровак вы можаце страціць

да 12 % цяглічнай масы. Калі цалкам спыняюць займацца прафэсійныя спартоўцы, за 2 месяцы трывушчасьць падае на 21 %, а за тры — на 50 %.

З аднаго боку, рэгулярныя трэніроўкі важныя для захаваньня актыўнасьці і мозгу, і цела, з другога — пастаянная раўнамерная нагрузка не працуе, бо мы хутка да яе адаптуемся. Манатоннасьць і звычнасьць аслабляюць нас, таму заўсёды патрэбныя новыя задачы, новыя сытуацыі. Адаптуючыся да незвычайных умоваў, мы трапляем у пункты супэркампэнсацыі — калі пасля адаптацыі мы становімся мацнейшымі, чым былі да.

Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» працуе ня толькі датычна здароўя: важна выкарыстоўваць свой час, інакш ён выцякае скрозь пальцы. Важна працаваць над адносінамі: пушчаныя на самацёк, яны наўрад ці будуць спантанна паляпшацца. Кожны наш навык закадаваны ў мозгу ў нэўронавых сувязях. Гэтыя сувязі плястычныя. Чым часцей мы актывуем іх, тым больш яны ўмацоўваюцца. Чым радзей, тым вышэйшая рызыка таго, што навык стане слабейшым і можа нават зьнікнуць.

Калі мы мала рухаемся, то ня толькі страчваем цяглічную масу, таксама ў нас у мозгу памяншаецца колькасьць нэрвовых клетак, якія кіруюць цягліцамі. Таму многія нэўрадэгенэратыўныя захворваньні хутчэй прагрэсуюць пры маларухомым жыцьці.

Рэсурсы здароўя не пасіўныя, іх немагчыма назапасіць і закансэрваваць, іх трэба рэгулярна выкарыстоўваць. Калі мы сустракаемся з новымі выклікамі, сутыкаемся са стрэсамі, калі ад нас патрабуецца праявіць волю і сілу, то менавіта колькасьць рэсурсаў вызначае вынік. Чым больш запасу, тым лягчэй мы адаптуемся. Калі ж спрабаваць пазьбягаць складаных задач, не выкарыстоўваць свае патэнцыйныя магчымасьці, то яны пачынаюць памяншацца, адміраць, падпарадкоўваючыся ўжо іншаму прынцыпу — скарачэньне непрацуючых функцый, згортваньне функцый празь незапатрабаванасьць.

Прынцып штодзённасьці. Многія здаровыя звычкі паказваюць сваю максімальную карысьць толькі пры штодзённым, а не эпізадычным ужываньні. Сон, ежа і трэніроўкі ня могуць быць назапашаныя. За рэдкім выключэньнем, ідэя прыняць шмат вітамінаў за адзін раз і на паўгода — шкодная. Многія спрабуюць абысьці гэты прынцып, напрыклад, не дасыпаць некалькі дзён, а затым адаспацца на выходных. Або

трэніравацца з падвойнай нагрузкай, кампэнсуючы прапушчаную трэніроўку, галадаць, ураўнаважваючы абжорства, – гэта небяспечны падыход.

Але ёсць і добрыя навіны: мы ніколі не губляем да канца як добрае, так і дрэннае. Калі вы нарошчваеце цягліцы, у іх павялічваецца колькасць ядраў. Таму пасля аднаўленьня трэніровак рост цягліцаў у вас будзе праходзіць хутчэй – так працуе цяглічная памяць. Калі вы развучылі нейкі рух, то потым вельмі хутка можаце прыгадаць яго. А вось перавучыцца ўжо больш складана. Таму так важна правільна асвоіць тэхніку зь першага разу, звярнуўшыся да дасьведчаных трэнераў.

Існуе і мэtabалічная памяць. Калі вы доўгі час дрэнна харчаваліся, а затым перайшлі на здаровае харчаваньне, то арганізм яшчэ доўга будзе «ўсё памятаць». У адным з дасьледаваньняў лячэньня цукроўкі высветлілі, што нэгатыўная «мэtabалічная памяць» не памяншала рызыку мікрасасудзістых ускладненьняў пры запушчаным да гэтага дыябэце – нават пасля некалькіх гадоў строгага кантролю глюкозы. Але мэtabалізм не злапомны, у яго ёсць і пазітыўная памяць – калі строгі кантроль ўзроўню цукру на працягу некалькіх гадоў абараняў ад пабочных эфэктаў пры парушэньнях харчаваньня.

## Пытаньні і заданьні

1. Як перапынкі ў фізычнай актыўнасьці адбіваюцца на вашай трывушчасьці?
2. Ці заўважалі вы, наколькі цяжэй утрымліваць увагу на складаных тэкстах, калі не чытаеш іх доўгі час?
3. Як моцна зьмяняюцца вашы голад, сытасьць і цяга да пэўных прадуктаў пасля адступленьня ад звыкллага рэжыму харчаваньня?

## 12. Прынцып узаемаўплыву

«Эфэкт матыля» (магчыма, вы глядзелі аднайменнае кіно) рамантычна апісвае ўплыў дробных чыннікаў на непрадказальныя паводзіны дынамічных нелінейных сыстэмаў. Вядома, ад узмаху матылёвага крыла вы ня скінеце дзесяць кіляграмаў, але прапампоўка аднаго з рэсурсаў здароўя можа нечакана паўплываць на ўсе астатнія. Часам цёплыя словы падтрымкі значнага для вас чалавека матывуюць мацней, чым сотня ролікаў на ютубе. Розныя рэсурсы здароўя вельмі шчыльна звязаныя

паміж сабой і, па сутнасці, іх складана разглядаць ізалявана. Паляпшэнне аднаго рэсурсу аўтаматычна паляпшае большасць астатніх, а для дасягнення канкрэтнай мэты трэба заздзейнічаць камбінацыі розных рэсурсаў здароўя.

Актыўнае паляпшэнне аднаго рэсурсу ўплывае як фізіялягічна, так і психалягічна на ўсе астатнія. Напрыклад, павелічэнне фізічнай актыўнасці прыводзіць да якаснага кантролю над голадам, павышэнню якасці сну і стрэсаўстойлівасці — за кошт трэніроўкі антыстрэсавых сістэмаў. Гэта фізічны бок, а з пункту гледжання психалёгіі паслядоўная паспяхова практыка любога рэсурсу трэніруе і ўмацоўвае сілу волі, уплывае на самаацэнку, павялічвае ўпэўненасць у дасягненні мэты.

Як толькі чалавек пачынае больш займацца спортам, ён становіцца больш сабраным у іншых справах: выбірае больш здаровую ежу, марнуе менш грошай, раней кладзецца спаць, скарачае спажыванне алькаголю. Навукоўцы тлумачаць гэта фэномэнам самаідэнтыфікацыі: падчас заняткаў спортам мозг патроху змяняе ўяўленне пра сябе, і мы пачынаем лічыць сябе спартовым чалавекам. А раз мы спартовыя, то, для адпаведнасці гэтай выяве, нам прасьцей змяніць і іншыя аспекты сваіх паводзінаў для цэласнага самаўспрымання.

Чаму для дасягнення аднаго паказніка трэба камбінаваць розныя падыходы? Так мы дасягаем мэты зь меншымі выдаткамі і меншай рызыкай пабочных эфэктаў. Напрыклад, для пахудання мы можам мардаваць сябе знясільвальнымі трэніроўкамі, але гэта складана і небяспечна на пабочныя эфэкты. А вось калі мы дадамо выключэнне высокакалярыйных прадуктаў, датрыманне рэжыму харчавання, павялічым колькасць крокаў, будзем лепш высыпацца, прыбяром з кухні гатовыя прадукты, пачнём мэдываць 10 хвілінаў у дзень — насамрэч нават дзве-тры меры зь пералічаных будуць высока эфэктыўныя і паскорачь працэс скіду вагі.

«Каб нармалізаваць узровень вітаміну Д, часам дастаткова проста схуднець» — такую фразу вырвалі з кантэксту і зрабілі назвай інтэрвію ў адной з газэтаў, нягледзячы на мае прэрэчанні. Я сапраўды згадаў, што пры залішняй вазе часта назіраецца паніжаны ўзровень вітаміну Д. Больш за тое, у людзей з атлусьценнем прыём дадаткаў вітаміну Д слаба ўплывае на яго ўзровень у крыві ў параўнанні зь людзьмі са звычайнай масай цела. Куды ж сыходзіць вітамін? Рэч у тым, што вітамін Д назапашваецца ў тлушчавай тканцы. Гэта мае важнае

прыстасоўвальнае значэнне, бо ў зімовыя месяцы сонца ў нас мала.

Пры атлусьценні гэта мае нэгатыўныя наступствы, бо зніжэнне ліполізу — расшчапленні тлушчу — прыводзіць да таго, што вітамін Д не трапляе з тлушчу ў кроў! Нягледзячы на вялікія запасы, чалавек ня толькі ня можа выкарыстоўваць назапашаны вітамін Д, але яшчэ й слаба адказвае на прыём дадаткаў. Так, у мужчыны масай 100 кг з 40 % тлушчу запасу вітаміну Д у тлушчы хопіць на 2000 дзён з улікам рэкамендаванай сутачнай дозы. Гэта шасцігадовы запас! Але ён сам пры гэтым можа пакутаваць ад дэфіцыту вітаміну Д. Навукоўцы адзначалі: чым вышэй узровень фізічнай актыўнасці, тым вышэй узровень вітаміну Д, і сьпісвалі гэта на тое, што людзі, якія больш займаюцца, больш бываюць на сонцы. Але даследаваньні спартоўцаў, якія трэніраваліся ў памяшканнях, паказалі, што менавіта фізічная актыўнасць павялічвае ўзровень вітаміну Д.

Рэгулярныя трэніроўкі дазваляюць пазьбегнуць спаду ўзроўню вітаміну Д у зімовыя месяцы. Як гэта працуе? Фізічная актыўнасць узмацняе ліполіз, мабілізацыя вітаміну Д прапарцыйная ліполізу і ўзроўню актывацыі бэта-адрэнэргічных рэцэптараў. Чым лепшая форма чалавека, чым больш трэніровак, тым вышэй узровень вітаміну Д. Узаемадзеянне — гэта складаныя ланцужкі, дзе парушэнне або падзенне аднаго з элементаў — як у шэрагу костак даміно — можа прывесці да незвычайных наступстваў.

Прывяду прыклад дзівоснага нітратнага цыклу: зь ежай да нас трапляюць харчовыя нітраты, часцей за ўсё з гароднінай і зелянінай (больш за 85 %), у стрававальнай сыстэме яны з дапамогай бактэрыяў ператвараюцца ў нітрыты, зь якіх затым у крыві можа ўтварацца аксід азоту. Аксід азоту (II) — гэта вельмі важная малекула, якая спрыяе пашырэнню сасудаў, зніжае артэрыяльны ціск, зніжае адгезію трамбацытаў, рост тромбаў, абараняе ад бактэрыяў, вірусаў і пухлінавых клетак. Яго ўзровень падае з узростам і звязаны з павелічэннем рызыкі многіх захворванняў.

Само па сабе спажыванне гародніны і зьмешчаных у ёй нітратаў ня будзе асабліва нічога значыць без дадатковага ўздзеяння фізічнае актыўнасці і сонца. Фізічная актыўнасць спрыяе паскоранаму сынтэзу аксиду азоту, шмат яго выдзяляецца і пад уздзеяннем ультрафіялету. Ідэальная камбінацыя — спорт у сонечны дзень. Такім чынам, для падтрымання апты-



мальнага ўзроўню аксиду азоту і сардэчна-сасудзістай сыстэмы трэба сачыць за цэлым ланцужком чыннікаў: ад ежы, дзе шмат гародніны і дастаткова бялку, мікрафлэры рота, кіслотнасці страўніка, фізічнай актыўнасці і сонечнага святла. Усе гэтыя фактары, якія на першы погляд ня вельмі звязаныя між сабой, уцягнутыя ў кіраваньне канцэнтрацыяй аксиду азоту. Гэтак жа складана ўладкаваныя мэханізмы мэтыляваньня, бялкі цеплавога шоку, мітафагія, аутофагія, эпигенэтыка, нэўраплястычнасць і мноства іншых працэсаў, якія ўплываюць на наша здароўе.

Сувязь паміж станам ротавай поласьці і работай сэрца на гэтым не заканчваецца. Напрыклад, карыес, гінгівіт, парадантыт і да т. п. павялічваюць адначасова як хранічнае запаленьне, так і рызыку прамога пранікненьня бактэрыяў у крывацёк з разьвіцьцём гострых ускладненьняў. Хранічная інфэкцыя ротавай поласьці павышае імавернасьць разьвіцьця сардэчна-сасудзістых захворваньняў на 70 %. Дадайце сюды іншыя хранічныя запаленчыя захворваньні: ад цукровага дыябэту да паскоранага (запаленчага) старэньня і хваробы Альцгаймэра. Чым менш зубоў, тым вышэй рыскі захворваньняў: кожныя два згубленыя зубы на 3 % павялічваюць рызыку інфаркту і інсульту. Чым горшая гігіена рота, тым вышэйшы артэрыяльны ціск, а прамое трапленьне бактэрыяў у крывацёк можа выклікаць гострую інфэкцыю сэрца ці пашкодзіць сасуды.

Такім чынам, здароўе патрабуе сыстэмнага падыходу з улікам усіх яго рэсурсаў. Розныя сыстэмы арганізма аказваюць адна на адну множны ўплыў, і аптымальны вынік будзе дасягнуты толькі пры комплексным рашэньні праблемаў.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія нечаканыя ўзаемасувязі паміж рознымі аспэктамі здароўя вы заўважалі ў сабе?

2. Калі ў вас паляпшаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, сон), то якія становячы эфэкт гэта аказвае на астатнія (ежа, актыўнасьць, стрэс, прадуктыўнасьць)?

3. Калі ў вас пагаршаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, харчаваньне), то як цяпляць астатнія рэсурсы здароўя (актыўнасьць, сон, стрэс)?

### 13. Прынцып «разарваць заганнае кола»

Ніхто ня хоча хварэць і быць слабым. Але чаму ж тады людзі робяць мноства спробаў зьмяніцца і ня могуць гэта зрабіць? Адна з частых прычынаў — трапляньне ў заганнае кола, якое зь цягам часу пагаршае здароўе і не дае магчымасьці 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 зьвяно падзейнічаць. Бяздумныя гераічныя намаганьні зьмяніцца любой цаной могуць адно пагоршыць сытуацыю.

У мэдыцыне заганным кругам называюць сытуацыю, калі само парушэньне становіцца чыннікам, які падтрымлівае гэтае ж парушэньне. Прычына і наступства замыкаюцца: напрыклад, пры страце крыві пагаршаецца кровазабесьпячэньне, гэта вядзе да недастатковасьці сэрца, што яшчэ мацней пагаршае кровазабесьпячэньне. Гэта ж датычыць і нашых звычак. Напрыклад, чым горш мы сябе адчуваем, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваем. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхненьня», проста пачынайце рухацца.

Заганнае кола ўзьнікае пры шматлікіх парушэньнях здароўя — на ўзроўні тканак, на ўзроўні гармонаў і на ўзроўні паводзінаў. Разгледзім узаемасувязь нізкага тэстастэруну і вісцэральнага атлусьцення ў мужчынаў. Чым ніжэйшы узровень тэстастэруну, тым мацней адкладаецца тлушч у жываце. Асаблівасьць вісцэральнага тлушчу ў тым, што ў ім высокая актыўнасьць фэрмэнту араматазы, які ператварае тэстастэрон у эстраген. Чым больш тлушчу, тым менш тэстастэруну, чым менш тэстастэруну, тым больш тлушчу. Нядзіўна, што абхоп таліі карэлюе з узроўнем тэстастэруну. Зразумела, чым больш заняйдбаная сытуацыя, тым складаней яе выправіць, бо, каб былі сілы і энэргія схуднець, патрэбны тэстастэрон, а ён павысіцца, толькі калі схуднееш.

Многія залежнасьці таксама ўтвараюць заганныя колы. Спачатку чалавек можа разыхвоціцца да алькаголю дзеля атрымання задавальненьня, але затым, калі фармуецца залежнасьць, ён пачынае выпіваць, проста каб вярнуцца да звычайнага самаадчуваньня. Высокі ўзровень дафаміну актывуе нэўроплястычнасьць, якая замацоўвае шкодныя звычкі глыбока ў нашым мозгу. Пры залежнасьці чалавек атрымлівае задавальненьне ад небясьпечных рэчаў, але развучаецца атрымліваць

задавальненне ад паўсядзённых рэчаў. Гэтым такая небяспечная «дафамінавая халява».

Людзі могуць трапляць у заганнае кола жорсткага выхавання, калі бацькі ўжываюць да дзяцей гвалт рознага кшталту, а дзеці, вырастаючы, капіююць гэтыя паводзіны і перадаюць далей па пакаленьнях. Пастка беднасьці прымушае шмат працаваць і залазіць у пазыкі, пагаршаючы беднасьць. Асяродзьдзе чалавека можа прыгнятаць яго імкненьне зьмяніцца, а пазьней сфармаванае кола зносінаў падтрымлівае і правакуе шкодныя звычкі, і спробы нешта памяняць зь цягам часу зводзяцца на нішто. Сацыяльная ізаляцыя пагаршае камунікатыўныя навыкі: чым даўжэй чалавек знаходзіцца па-за соцыумам, тым цяжэй яму заводзіць новыя кантакты, такім чынам ізаляцыя ўзмацняецца, і гэтак далей.

Галаданьне. Працяглае галаданьне пры экстрэмальных дзеях вядзе да пэўных гарманальных зьменаў і зьменаў паводзінаў, пры якіх арганізм эканоміць энэргію. Вага спачатку падае, мы яшчэ мацней абмяжоўваем каляраж, затым гэта вычэрпвае валявыя намаганьні, адбываецца зрыў, і мы хутка набіраем яшчэ больш. Затым цыкль паўтараецца, часта зь яшчэ горшымі наступствамі для здароўя. Каб выйсці з гэтага цыкля, важна пабудаваць штодзённую сыстэму харчавання.

Цыркадныя рытмы. Заганнае кола ладу жыцця можа ўзьнікаць, калі чалавек паступова есьць і кладзецца спаць усё ў больш позьні час. Гэта вядзе да таго, што чалавеку яшчэ цяжэй прачнуцца, раніцай няма апэтыту, ён прапускае сьняданак, што выклікае начное пераяданьне. Таму правільна не змагацца з начным голадам, а пачаць са шчыльнага раньняга сьняданку кожны дзень, гэта і разарве заганнае кола.

Стрэс. У заганнае кола стрэсу мы трапляем, калі дзённая турбота і стрэс прыводзяць да бессані, недасып робіць нас яшчэ больш уразлівымі да стрэсу, што зноў пагаршае сон, што пагаршае стрэсаўстойлівасьць і гэтак далей. Чым вышэй стрэс, тым менш адаптыўна мы дзейнічаем, і гэта яшчэ павялічвае стрэс. Пры стрэсе мы схільныя ўспрымаць сьвет катастрофічна, у чорна-белых тонах — такое парушэньне ўспрымання таксама толькі ўзмацняе стрэс. Таму, каб разарваць заганнае кола, важна ня дзейнічаць імпульсіўна, а сфакусавацца і ўтаймаваць стрэсавыя імпульсы.

Пачуцьцё віны і пераяданьне. Калі вы заплянавалі ўстрымлівацца ад некаторых прадуктаў, але адступілі, то зазвычай адчуваеце віну за сваю слабасьць. Гэта непрыемнае пачуцьцё,

якога хочацца пазбавіцца. Таму вы «караеце» сябе яшчэ большым абмежаваньнем або «выкупаеце» віну трэніроўкай. Пасьля пакараньня пачуцьцё віны праходзіць, і вы з чыстым сумленьнем яшчэ раз адступаеце ад сваіх правілаў. Вы ўвесь час ясьце шкоднае, мучыцеся пачуцьцём віны, лаеце і караеце сябе — як жа разарваць гэтае кола? У гэтым выпадку аптымальна не адчуваць віны, а сфакусавацца на прыняцьці — усьвядоміць, што тое, што адбылося, нельга зьмяніць, бо гэта ўжо прайшло.

Заганнае кола ўзьнікае і на клеткавым узроўні. Напрыклад, пры атэрасклерозе тлушчавыя часьціцы акісьляюцца, застаюцца ў клетках сасудаў, а клеткі імуннай сыстэмы спрабуюць іх дастаць і зьнішчыць. Гэтыя спробы зьнішчэньня звязаныя з выкідам актыўных формаў кіслароду, што яшчэ мацней акісьляе тлушчы і ўзмацняе пашкоджаньне, прыцягваючы іншыя імунныя клеткі — у выніку атэрасклератычная бляшка толькі расьце. Хранічнае запаленьне зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і лептыну, што яшчэ мацней павялічвае апэтыт і далейшае пераяданьне. Чым больш чалавек есьць, тым больш хочацца. Нават некалькі дзён высокакалярыйнага харчаваньня бывае дастаткова, каб «разжэрціся».

З узростам зьніжаецца здольнасьць цяглічных клетак сасудаў расслабляцца, іх калянасьць узмацняецца. Гэта вядзе да павышэньня артэрыяльнага ціску. Мацнейшы ўдар току крыві ў сыценку сасуда прыводзіць да таго, што яе клеткі сынтэзуюць яшчэ больш трывалага калагену і менш расьцягнутога элястыну, што яшчэ мацней зьніжае яе расьцягнутасьць і можа зноў правакаваць павелічэньне ціску. Такім чынам, заганныя колы могуць працяглы час падтрымліваць шкодныя паводзіны і стымуляваць разьвіцьцё хваробаў. Важна выяўляць такія мэханізмы і актыўна іх разрываць, бо самі яны ня зьнікнуць. Няма сэнсу чакаць «матывацыі» нешта рабіць.

### Пытаньні і заданьні

1. Прааналізуйце свае шкодныя звычкі і рэакцыі. Ці бачыце вы заганнае кола? Як яго разарваць?
2. Якія абставіны або фактары мацней за ўсё перашкаджаюць вам зьмяніць свае паводзіны?
3. Ці бывала такое, што ваша рэакцыя на стрэс толькі ўзмацняла яго, а вашыя спробы схуднець павялічвалі вагу?

# Харчаваньне

## 1. Харчаваньне як аснова здароўя

«Няхай ваша ежа будзе вашым лекамі, інакш лекі стануць вашай ежай», — сказаў Гіпакрат яшчэ прыкладна ў IV стагодзьдзі да н.э. Мы ямо некалькі разоў кожны дзень — гэта самае частае зь дзеяньняў, што мы ажыццяўляем і якое значна ўплывае на наша здароўе.

Харчаваньне знаходзіцца пад нашым кантролем: мы самі вызначаем, што менавіта і ў якой колькасьці трапіць да нас на талерку і як мы гэта зьядо. Невыпадкава шлях да зьмены ладу жыцця для большасьці людзей пачынаецца менавіта з харчаваньня. І вы здольныя вырашыць многія пытаньні са здароўем відэльцам, пакуль гэта не зрабіў хірург скальпелем.

**Мой курс здоровага харчаваньня — самы папулярны ў парананьні з курсамі іншых рэсурсаў здароўя. Здаровае харчаваньне павінна быць зручным для вас, сынхронізаванае з вашым ладам жыцця і не зьяўляцца прычынай дыскамфарту і абмежаваньняў.**



*Памятайце, што мы ямо, каб жыць, а не жывём, каб есьці!*

Нават невялікія зьмены ў харчаваньні на працягу доўгага часу здольныя даць магутны станоўчы эфэкт. Павысіўшы ўсвядомленасьць спачатку ў ежы, далей мы можам па аналёгіі распаўсюдзіць усвядомленае стаўленьне і на іншыя аспекты: напрыклад, задумацца аб тым, якую ежу атрымлівае наш мозг ад камунікацыі і сацсетак. Харчаваньне зьяўляецца ключавой звычайкай, яно трэніруе ўвагу і вучыць рабіць выбар сьвядома, а не пад уплывам інстынктаў ці асяродзьдзя.

Рэжым харчаваньня, тыпы прадуктаў і колькасьць ежы ўплываюць на працу гармонаў і адчувальнасьць арганізма да іх, што, у сваю чаргу, уплывае на мэtabалізм, выпрацоўку энэргіі ў мітахондрыях, зьмену актыўнасьці генаў, глыбіню сну, трывушчасць, лібіда, разумовыя здольнасьці, працягласьць жыцьця і вонкавы выгляд. Навукоўцы сёньня ўжо адмовіліся ад ацэнак харчаваньня па наяўнасьці ў дыеце тых ці іншых прадуктаў, а вывучаюць харчовыя патэрны цалкам, то бок поўны набор прадуктаў, якія вы ясьце, частасьць іх спажываньня, рэжым харчаваньня, колькасьць зьедзенага.

У гэтым разьдзеле мы будзем абмяркоўваць самыя розныя аспекты харчаваньня і адкажам на пытаньні:

- **калі есьці?** — пра рэжым харчаваньня,
- **як есьці?** — пра яду,
- **што есьці?** — пра прадукты,
- **колькі есьці?** — як балянсаваць свой каляраж.

### Харчовая матрыца.

Фройд лічыў, што сьветам кіруе сэксуальны інстынкт, але першасным зьяўляецца менавіта харчовы інстынкт. Галодным не да сэксу, а галаданьне зьніжае і лібіда, і ўзровень палавых гармонаў. Звычкі, якія мы разьвіваем падчас яды, могуць быць перанесеныя і на іншыя сфэры жыцьця.



*Усьвядомленасьць зараджаецца як увага да ежы на сваёй талерцы, таму кожны прыём ежы можна ператварыць у мэдытацыю.*

Уменьне актыўна ўзаемадзейнічаць зь ежай, калі мы старанна кусаем і разжоўваем яе, — гэта база для таго, каб «грызці граніт навукі» або «ўрываць свой кавалак па жыцьці», а не заставацца «сысунком». Харчаваньне можа разьвіць наш густ так, што мы навучымся атрымліваць задавальненьне ад складанай ежы і смакаў, а ня проста бамбаваць свае рэцэптары вульгарнымі тлуста-салодка-смажана-салёнымі спалучэньнямі.

Тое, як мы ставімся да ежы, праецыруецца і на нашае стаўленьне да жыцьця наогул. Таму для таго, каб скласьці ўяўленьне пра чалавека, убачыць яго сапраўднага, паабдавайце з ім. Тое, як ён есьць, як абыходзіцца зь ежай, як жуе, як пачынае і заканчвае сталаваньне, шмат скажа пра яго асобу.

**«Ты — гэта тое, што ты ясі»** — і мы разумеем важнасьць якаснага складу ежы. «Калі ты ясі, колькі трэба, ты корміш

цела. А тым, што пераядаеш, ты корміш хваробы», — старажытныя і мудрыя казалі так. Сёньня мы таксама разумеем, што важная таксама колькасьць спажыванай ежы. Харчаваньне можа як павялічваць рызыкі шматлікіх захворваньняў, так і зьмяншаць іх.

*Няма, бадай, такой хваробы, цяжэньне якой так ці інакш не было б звязанае з харчаваньнем, акрамя, мабыць, траўмаў. Хоць і траўмы магчымыя, калі вы ясьце на хаду і пасьлізгваецеся на роўным месцы.*

Харчаваньне — адзін з галоўных рэсурсаў здароўя, і гэты рэсурс да краёў запоўнены няслушнай інфармацыяй, мітамі і супрацьлеглымі меркаваньнямі. У гэтай тэме багата адмыслоўцаў, інста-гуру і аўтараў, якія прапануюць сумнеўныя і адкрыта небясьпечныя мэтодыкі «аздараўленьня». Часта ў іх маецца акцэнт толькі на адным з аспэктаў харчаваньня: нехта змагаецца зь бялком, іншыя — з вугляводамі, трэція — з тлушчамі, чацьвёртыя прапануюць то закісьляць, то зашчолваць, пятыя вядуць вайну з глютэнам і да т. п. Многія людзі ў выніку такой «адукацыі» ставяцца да ежы спрошчана: галоўным крытэрам становіцца, напрыклад, колькасьць калёрыяў ці адпаведнасьць ежы нейкім пунктам — арганічная, безглютэнавая ці да т. п.



*«Карысная ежа» таксама можа быць нездаровай або разрэкламаванай: у розныя пэрыяды карыснымі лічыліся маргарын, фруктоза, сокі, абястлушчаныя прадукты. Цяпер можна бачыць, як штогод зьяўляюцца свае «модныя» карысныя прадукты, то пік папулярнасьці хлярэлы, то годжы, то сьпіруліны, то чыя.*

Мы з вамі назіралі і фанатычнае змаганьне з тлушчамі, калі іх абвясьцілі галоўнай прычынай сардэчна-сасудзістых захворваньняў, а затым, калі гэта не пацьвердзілася, хвалю захапленьня 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 расьлінная абвешчаецца шкоднай. У моду ўваходзяць то доўгія галадоўкі, то дробавае харчаваньне, то захапленьне дэтоксамі на фруктовых соках, то спробы замяніць паўнаватаснае харчаваньне наборам БАДаў. Усе гэтыя скрайнасьці як мінімум некарысныя, як максімум — небясьпечныя.



*Акрамя фізычнае шкоды, зацыкленасьць на харчаваньні можа прыводзіць і да разладаў харчовых паводзінаў: анарэксіі і буліміі. Ёсьць і яшчэ не прызнаныя навукай парушэньні, напрыклад артарэксія — фіксацыя на правільным харчаваньні.*

**Артарэксік упэўнены, што толькі яго харчаваньне правільнае і ён сам «правільны», а ўсё вакол — «няправільныя» і ядуць няправільную ежу. Гэтае парушэньне суправаджаецца нецярпімасьцю да поглядаў іншых людзей на здароўе і, як вынік, прыводзіць да ізаляцыі.**

Шкада, што ежа замест задавальненьня фізычнага голаду робіцца сродкам самасьцьвярджэньня. У выпадку здоровага харчаваньня чалавек імкнецца выпрацаваць аптымальную, зручную, гнуткую стратэгію харчаваньня, якая нясе задаволенасьць і карысьць ды пасуе менавіта яму; тады чалавек разумее, што яго стратэгія пасавацьме ня кожнаму і адаптаваная выключна індывідуальна — пад асаблівасьці арганізма і рэжым дня.

Нягледзячы на тое, што ў сьвеце расьце разуменьне важнасьці здоровага харчаваньня, колькасьць выпадкаў атлусьчэньня працягвае павялічвацца. Зьмяніць харчаваньне досыць складана — гэта ж найважнейшы чыньнік выжываньня, таму пры спробах паменшыць колькасьць спажыванай ежы або зьмяніць тыя ці іншыя перавагі нашая біялёгія можа працаваць супраць нас.

*Як у анекдотце: ад адной думкі пра дыету на мяне нападае шалёны апэтыт.*

**Улічвайце індывідуальныя асаблівасьці.** Мы ўсе розныя генэтычна, вядзём розны лад жыцьця, маем розную мікрафлёру, таму складаньне індывідуальнай ідэальнай дыеты патрабуе персаналізацыі ўсіх рэкамінацыяў. Кожны прадукт мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі, гэта залежыць і ад кантэксту дыеты, і ад колькасьці зьедзенага. Ёсьць розніца паміж дададзеным цукрам і цукрам у цэльным фрукце, паміж смажанай рыбай з салодкім соусам і прыгатаванай на пары, паміж рыбай дзікае лоўлі і дадаткам рыбінага тлушчу.

Часам дзеяньне прадукту вызначаецца мікрафлёрай. Так, пры ўжываньні граната ўтварэньне ў кішачніку карыснага для здароўя рэчыва уралітыну залежыць ад наяўнасьці пэўных бактэрыяў, гэтак жа, як і ўтварэньне шкоднага трымэтылямін-аксідру пры спажываньні яек. Кафэін можа як падвышаць, так і зьмяншаць сыстэмнае запаленьне, поліненасычаныя тлустыя кіслоты



*могуць як падвышаць, так і зьмяніаць узровень добрага халестэрыну ў залежнасьці ад індывідуальнай генэтыкі. На глікемічны індэкс уплывае вага чалавека, узрост, мікрафлёра, прыём ежы да гэтага і нават выпайўся ён ці не.*

«Я пачаў займацца спортам і правільна харчавацца, але не схуднеў. Відаць, таму, што не перастаў хлусіць сабе». Самы просты спосаб узяць харчаваньне пад кантроль — **гэта вядзеньне харчовага дзёньніка**. Калі складана рабіць гэта кожны дзень, то можаце проста фатаграфаваль 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 адхіленьняў ад здаровага харчаваньня (недасып, стрэс і інш.).

*Карысна экспэрымэнтаваць са сваім харчаваньнем, прыбіраючы і затым дадаючы нэўныя прадукты. Элімінацыйная дыета, калі вы спачатку на тыдзень выключаеце з рацыёну нэўны прадукт, затым уведзіце яго і назіраеце за зьменамі, дае магчымасьць заўважыць непэраноснасьць ці асаблівасьці дзеяньня тых ці іншых прадуктаў на ваш стан.*

Можна правесці ДНК-тэставаньне, якое дазваляе выявіць некаторыя непэраноснасьці і асаблівасьці вашага мэtabалізму. Назіраньне за паводзінамі глюкозы з дапамогай глюкометра або сыстэмы сталага маніторынгу дапамагае выявіць індывідуальныя рэакцыі на розную ежу. Дасьледаваньне мікрабіёмы кантралюе эфэктыўнасьць мэрапрыемстваў, накіраваных на ўзбагачэньне рацыёну прабіётыкамі і прэбіётыкамі, павышэньне разнастайнасьці кішачнай мікрафлёры.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія ў вас ёсьць шкодныя харчовыя звычкі? А карысныя?
2. Вы паважаете ежу ці пабойваецца яе? Якія ў вас адносіны?
3. Колькі разоў вы спрабавалі дыеты і як мянялася ваша вага ў працэсе і пасля?

## 2. Уплыў на здароўе

Назіраючы людзей з рознымі праблемамі здароўя, я бачу, што не існуе такой хваробы ці стану, на які не магло б паўплываць паляпшэньне якасьці і рэжыму харчаваньня.

*Здаровае харчаваньне можа зьнізіць рызыку заўчаснае сьмерці на 50–60 %, падоўжыць жыцьцё на 8–10 гадоў, нездаровае — скараціць жыцьцё больш чым на 6 гадоў. Нездаровае харчаваньне болей шкоднае, чым курэньне, зьяўляючыся прамой прычынай больш за 20 % усіх сьмерцяў у сьвеце і ўскоснай прычынай мноства іншых сьмерцяў. Так, ежа сапраўды становіцца вельмі эфэктыўным лекам.*



*Сярод самых небясьпечных харчовых звычак навукоўцы лічаць дэфіцыт садавіны і гародніны, недастатковае спажываньне клятчаткі і збожжа, залішняе спажываньне солі, цукру і інш.*

На здароўе ўплываюць розныя аспэкты: напрыклад, рэжым харчаваньня, колькасьць зьедзенага, віды прадуктаў, спосабы іх гатаваньня. Рэжым харчаваньня мяркуе: колькасьць прыёмаў ежы, працягласьць харчовага вакна, час дня, калі вы ясьце. Чым меншае харчовае вакно, тым гэта карысьней для здароўя нават пры аднолькавым рацыёне. А калі зьядаць позна ўвечары багатую вярэру, то ёсьць рызыка падвышэньня ўзроўню глюкозы, а значыць і інсуліну, і такім чынам павялічваецца рызыка дыябэту і гіпэртэнзіі. Чым пазьней мы вячэраем, тым вышэйшы ўзровень хранічнага запаленьня, рызыка атлусьчэньня і раку грудзей.

**Многія хваробы працякаюць цяжэй, калі чалавеку спадарожнічае атлусьчэньне.** Залішняя вага ня толькі зьяўляецца «спадарожнікам» дыябэту, яна гэтак жа зьніжае лібіда, фэртільнасьць, павышае ўзровень запаленьня, зьніжае таўшчыню кары галаўнога мозгу — нават у падлеткаў, паскарае старэньне мозгу, павялічвае рызыку анкалягічных, сардэчна-сасудзістых, аутаімунных захворваньняў.

**А калі ў вас нармальная вага?** Нават у межах нармальнай вагі аптымізацыя структуры цела аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Дасьледаваньні добраахвотнікаў паказалі, што зьніжэньне каляражу ўсяго на 300 ккал у дзень паляпшае шэраг біямаркераў, памяншаючы рызыку дыябэту, сардэчна-сасудзістых і нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, падвышаючы лібіда і якасьць сну. Пры гэтым людзі са звычайнай вагой

скінулі 10% масы цела, 70% зь якога складаў чысты тлушч. Худы чалавек можа мець лішні тлушч, бо вісцэральны тлушч бывае падвышаны як у людзей з нармальнай масай цела, так і ў людзей з атлусьценьнем — падрабязней пра гэта крыху ніжэй.

Абмежаваньне калёрыяў у здаровых людзей зьяўляецца магутным чыннікам падаўжэньня жыцьця. Яно паляпшае функцыю сэрца, зьніжае ўзровень інсулінападобнага чынніка росту — 1 (IGF-1) і цыкляксігеназы II (COX-2), што таксама скарачае рызыку некалькіх відаў раку. Паляпшае працу мітахондрыяў і памяншае ўзровень акісьляльнага стрэсу, павялічвае актыўнасьць ахоўных генаў, такіх як PGC-1 $\alpha$  і SIRT1. Важна, што як рэжым харчаваньня, так і агульная колькасьць калёрыяў могуць мадуляваць актыўнасьць mTOR — галоўнага кіраўніка клеткавага росту.

### Мінусы харчовага ўстрыманьня і абмежаваньня калёрыяў.

Значнае абмежаваньне калёрыяў зьмяншае імунітэт, узровень палавых гармонаў, можа зьмяншаць аб'ём цяглічнай масы і шчыльнасьць костак. Таму важна вызначыць для сябе аптымальнае харчаваньне бяз скрайнасьцяў. Фастынг, або інтэрвальнае галаданьне, пераносіцца лягчэй і можа быць эфэктыўным спосабам паменшыць колькасьць калёрыяў зь вялікім псыхалягічным камфортам.



У людзей са схільнасьцю да пераяданьня харчовыя абмежаваньні могуць справакаваць зрыў. Таму я супраць абмежавальных дыетаў: можна есьці ўсё, можна есьці заўсёды, але ня вам і ня сёньня — у вас на гэтым тыдні крыху іншы плян.

### Раньняе старэньне.

Уявіце, што ежа — гэта паліва. Чым больш і часьцей вы ясьце, тым мацней стымулюеце мэtabалічныя шляхі, як быццам ваша нага ўвесь час цісьне на пэдаль газу ў падлогу. Але пры гэтым вы мала рухаецеся — гэта як быццам ваша нага адначасова цісьне й на тормаз. Такая сытуацыя прывядзе да паломкі рухавіка, а ў выпадку арганізма — да заўчаснага старэньня. Невыпадкава абмежаваньне калярыйнасьці — гэта адна з унівэрсальных мэтодыкаў падаўжэньня жыцьця ва ўсіх жывых істотаў.

### **Пухлінныя захворваньні.**

Кожны трэці выпадак раку зьвязаны зь нездаровым харчаваньнем, а калі казаць пра пухліны страўнікава-кішачнага тракту, то і ўсе 70%. Напрыклад, багатае спажываньне солі павялічвае рак страўніка. Нават рак лёгкіх мае падвышаную частату ў людзей, якія ядуць мала гародніны і садавіны.

Набор вагі і рызыка разьвіцьця раку шчыльна зьвязаныя: на кожныя 5 адзінак ІМТ (індэкс масы цела) сьмяротнасьць ад раку павялічваецца на 10%.

*Кожныя 5 адзінак ІМТ у мужчынаў павышаюць рызыку раку шчытавіцы на 33%, тоўстай кішкі — на 25%, адэнакарцыномы стрававода — на 50%. У жанчынаў — раку эндомэтрыю на 60%, адэнакарцыномы стрававода — на 50%.*

### **Харчовы дэфіцыт.**

Важнае значэньне мае і паўнавартаснасьць харчаваньня. Дэфіцыт вітамінаў і мінералаў у харчаваньні прыводзіць да разьвіцьця шматлікіх спадарожных праблемаў: дэфіцыт цынку — зьніжаны тэстастэрон, дэфіцыт жалеза — анэмія, дэфіцыт ёду — хваробы шчытавіцы, дэфіцыт В12 — рызыка анэміі, дэмэнцыі і да т. п. Менавіта таму абмежавальныя дыеты могуць прыводзіць да сур'ёзных пабочных эфэктаў. У асаблівай зоне рызыкі цяжарныя жанчыны, якія захапляюцца рознымі дыетами, або дэфіцыт мінералаў і вітамінаў можа прывесць да сур'ёзнай шкоды для разьвіцьця дзіцяці.

**Ежа зьмяняе актыўнасьць нашых генаў, праз мэханізмы эпигенэтыкі ўплываючы на здароўе дзяцей і ўнукаў, на рызыку хваробаў у іх.** Многія парушэньні здароўя могуць уплываць на будучых дзяцей ускоснымі шляхамі. Напрыклад, перадаваньне можа выклікаць інсулінарэзыстэнтнасьць і полікістоз яечнікаў, што павялічвае ўзровень андрагенаў у жанчыны, а гэта, у сваю чаргу, уплывае на мозг плода і павялічвае рызыку аутызму.

### **Дыета і мозг.**

Здаровае харчаваньне ўплывае на стан мозгу. Так, спалучэньне міжземнаморскай дыеты і дыеты DASH (яе называюць таксама MIND-дыетай) на 7,5 гадоў запавольвае старэньне мозгу, на 53% скарачае рызыку хваробы Альцгаймэра. Нават у тых, хто прытрымліваецца яе час ад часу, рызыка таксама

прыкметна зьніжаецца — на 35 %. У аснове гэтай дыеты — абмежаваньне шкодных прадуктаў харчаваньня, уключаючы соль і насычаныя тлушчы, і акцэнт на гародніне, рыбе, гарэхах, ягадах, аліўкавым алеі і да т. п.

**Памянішаюць рызыку ўзроставага зьніжэньня кагнітыўных функцыяў: марская рыба і морапрадукты — нават адна порцыя на тыдзень, гародніна — ад дзьвюх да шасьці порцыяў зьлёнай ліставой гародніны на тыдзень, ягады — самыя розныя, але карысьнейшыя з больш цёмнай сярэдзінай (чарніцы, а не дурніцы).**

Здаровае харчаваньне зьніжае і рызыку дэпрэсіі. Нізкая глікемічная нагрузка звязаная са зьніжаным узроўнем запаленьня і рызыкай дэпрэсіі, а ўжываньне вялікай колькасьці гародніны, садавіны, бабовых і аліўкавага алею зьніжае рызыку дэпрэсіі амаль на 50 %. Пераяданьне і фастфуд павялічваюць рызыку дэпрэсіі, таксама як і залішняя вага. Навукоўцы пакуль спрачаюцца, што першаснае — атлусьценьне або дэпрэсія, але сувязь паміж імі несумненная.

### Пытаньні і заданьні

1. Як зьмяненьне харчаваньня ўплывае на ваш стан?
2. Хто з вашых знаёмых палепшыў сваё здароўе дзякуючы зьмене харчаваньня?
3. Як харчаваньне ўплывае на вонкавы выгляд знаёмых вам людзей?

### 3. Рэжым харчаваньня: калі есьці?

Я заўсёды раю пачаць свой шлях да здоровага харчаваньня з таго, каб прыбраць перакусы і датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы. Такі просты прыём дазваляе прыкметна зьменшыць колькасьць зьяданых калёрыяў. Рэжым харчаваньня — неймаверна магутны інструмэнт, якім шмат людзей ня ўмеюць карыстацца або недаацэньваюць яго эфэктыўнасьць. Як адаптаваць харчаваньне да свайго графіку, што лепш есьці да і пасля працы, сну, трэніроўкі — усё гэта пытаньні рэжыму харчаваньня. «Усё мае сваю пару, і гадзіна кожнае дзеі — пад небам», — напісана ў Бібліі Дарэчы, я тут паўсюль цытаты зь Бібліі даю ў перакладзе Васіля Сёмухі, можна гэта неяк пазначыць, а можна й не пазначаць. Рэжым харча-

ваньня вельмі важны для нас: нашмат прасьцей і больш натуральна лічыць гадзіны і прыёмы ежы, чым калёрыі.



*Найлепшы пачатак здаровых зьменаў харчаваньня — гэта зьмена рэжыму харчаваньня.*

Наш арганізм прыстасаваны да пэрыядычнага паступленьня ежы, і мэtabалізм працуе па-рознаму ў «харчовы» час, калі мы ямо (высокі ўзровень інсуліну, засваеньне калёрыяў, блякіроўка працэсаў спаленьня тлушчу і аўтафагіі), і «чысты» час без калёрыяў, калі мы не ямо (нізкі ўзровень інсуліну, аўтафагія, спаленьне тлушчу).

*У сучасных умовах харчовага багацьця людзі часта ядуць хатычна, на хаду, без рэжыму, прапускаюць прыёмы ежы і ядуць потым у непжаданы час, напрыклад уначы. Гэта прыводзіць да дэсыхранізацыі харчовых гадзінаў, разьбялансоўвае мэtabалізм і сакрэцыю гармонаў і, у рэшце рэшт, пагаршае здароўе.*

### **Рэгулярнасьць харчаваньня.**

Зь цягам часу арганізм звыкае да рэгулярных прыёмаў ежы і ўжо загадзя рыхтуецца да іх, павялічваючы сакрэцыю харчовых фэрмэнтаў. Ідэальна, калі вы прачынаецеся і сьнедаеце ў адзін і той жа час. Акрамя харчаваньня, арганізм вельмі любіць прадказальныя рэжымы фізычнае актыўнасьці, сну і працы. Нерэгулярнае харчаваньне, у параўнаньні зь ядой прыкладна ў адзін і той жа час, павялічвае рызыку атлусьцення і мэtabалічнага сьндрому. Зрэшты, жорсткі графік нудны, таму часам яго можна парушаць: выпадковы пропуск прыёмаў ежы магчымы, але пропускі не павінны складаць больш за 15% ад агульнай колькасьці. Рэгулярнасьць мяркуюе й правільнае разьмеркаваньне прадуктаў, бо зьядаць кожны дзень па яблыку — гэта зусім ня тое ж самае, што зьесьці 7 яблыкаў раз на тыдзень.

### **Чыстыя прамежкі паміж прыёмамі ежы.**

Уся «магія», як спаленьне тлушчу і аўтафагія, адбываецца пры нізкім узроўні інсуліну, паміж прыёмамі ежы. Любы прыём ежы (акрамя, мабыць, чыстага тлушчу) выклікае ўздым узроўню інсуліну, што прыгнятае гэтыя працэсы. Праблема сёньняшняга дня ў тым, што людзі часта пачынаюць перакусваць на хаду, жуюць ля тэлевізара, што вядзе да пераяданьня.

*Агрэсіўная рэклама, багацьце фастфуду, гатовай ежы і салодкіх напояў пагаршае сытуацыю. Пад узьдзеяньнем стрэсу людзі яшчэ больш схільныя рэагаваць імпульсіўна і перакусаць, што вядзе да бадзяжніцкага стылю харчаваньня — так звананага «грэйзінгу» або «снэкінгу». А чым больш фастфуду людзі зьядаюць паміж прыёмамі ежы, тым менш здаровай ежы яны ядуць у асноўныя — так фармуецца заганныя кола.*

#### **Падчас чыстых прамежкаў:**

- Ня думайце пра ежу, не размаўляйце пра ежу (так-так, ніякіх жаласных fat talk — размоваў пра пахуданьне і постаць), не выбірайце стравы ў дастаўках, не гартайце рэцэпты ў інстаграме;

- калі вам замінаюць навяззлівыя думкі аб ежы, пасьмейцеся зь сябе;

- ежце толькі за сталом, а не на працоўным месцы — інакш галодныя думкі будуць мучыць вас і там;

- пераклучыце ўвагу, пагуляйце, выпіце вады або гарбаты;

- перны, кіслы, горкі смакі эфэктыўна перабіваюць цягу да ежы;

- найменей шкодны перакус, калі зусім складана трымацца, — гэта сырая гародніна або гарэхі з кавалачкам масла какавы;

- у некаторых выпадках на першым этапе можна дадаць адзін-два перакусы (гародніна, гарэх, бялковыя прадукты) для кантролю голаду, калі яго немагчыма кантраляваць іншымі спосабамі.

*Многія людзі выкарыстоўваюць розныя псэўданавуковыя апраўданьні для перакусаў. Маўляў, я ем часта для таго, каб разagnaць мэтабалізм, кантраляваць голад, каб саляная кіслата не разьехала страўнік, каб цягліцы не разбурыліся ад голаду, каб жоўць не застоивалася, каб падзяліць прадукты — пазьбегнуць закісаньня, каб не расьцягнуць страўнік, каб не перагрузіць кішачнік, каб ня ўпаў узровень цукру ў крыві, каб схуднець, каб узьняць настрой і узровень энэргіі, каб зьняць стрэс, які шкодны, каб пакаштаваць падчас гатаваньня і даесьці рэшткі, каб узнагародзіць сябе, я заслужыў. Усё гэта, за рэдкім выключэньнем, ня мае дачынення да рэальнасьці.*

Такое на першы погляд простае правіла чыстых прамежкаў — вельмі эфэктыўнае. Вы скароціце паступленьне калёрыяў, вы будзеце есьці меней фастфуду. А вось да асноўных прыёмаў ежы падыходзіце з апэтытам. Чыстыя перапынкі прывучаць вас не адцягвацца на думкі аб ежы і лепш канцэнтраватца. На-

ват невялікая колькасьць калёрыяў — гэта ня проста даданьне ежы, а запуск працэсу страваваньня і засваеньня ежы ў выглядзе ўздыму ўзроўню харчовых гармонаў, працы кішачніка, печані і да т. п. Частыя перакусы зьмяншаюць адчувальнасьць да інсуліну, узмацняюць кіслотную нагрузку на зубы, павялічваюць рызыку атлусьчэньня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. **Правіла чыстых прамежкаў — гэта базіс вашых харчовых паводзінаў і рэжыму харчаваньня.**

### Харчовае вакно.

Пасьля таго як вы навучыліся датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы, можна працягнуць удасканалваць рэжым харчаваньня. Напрыклад, паменшыць харчовае вакно, аптымізаваўшы хранабіялёгію харчаваньня і колькасьць прыёмаў ежы. Калі раней людзі елі ў пэўныя прамежкі часу, цяпер мы ямо заўсёды, бо шмат у каго на кухні ляжаць гатовыя прадукты, і супраціўляцца клічу лядоўні складана.



*Чым даўжэйшае харчовае вакно, тым больш калёрыяў вы зьдаеце і тым больш вы набіраеце вагу.*

Харчовае вакно ўяўляе сабой час паміж першым і апошнім прыёмам ежы. Адпаведна, харчовае паўза — гэта час ад вячэры да сьняданку, які ўключае начны час.

Дасьледаваньні паказваюць, што памяншэньне харчовага вакна нават без абмежаваньня спажываньня ежы аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Цяпер людзі часта ядуць, пачынаючы з самай раніцы да позьняга вечара, «карысным» лічыцца выпіць кефір ці нешта зьесьці непасрэдна перад сном. У такіх выпадках харчовае вакно можа складаць да 16 гадзінаў, з 7 раніцы да 23:00 і нават пазьней. Мы можам звузіць харчовае акно спачатку да 12 гадзінаў, затым да 10 і да 8 гадзінаў. Розныя сыстэмы абазначаюць суадносінамі лічбаў, напрыклад, 10/14 ці 8/16.

**Сістэма 8/16 — самая папулярная, калі харчовае вакно складае 8 гадзінаў, а час бязь ежы — 16 гадзінаў.** Скажам, вы сьнедаеце ў 8 гадзінаў раніцы, тады вячэраеце ў 16:00 — і больш да сну вы не ясьце. Атрымліваецца, што чысты час роўна ў два разы большы, чым харчовае вакно. Такая сыстэма таксама называецца абмежаваньнем часу харчаваньня — TRF (time restricted feeding). Папулярныя падыходы, такія як «ня есьці пасля 6 вечара», у прынцыпе, таксама зьяўляюц-



ца разнавіднасьцямі гэтага прынцыпу харчаваньня. Звужайце сваё харчовае вакно, ежце ўволю, трэніруйцеся як звычайна.

*Я прытрымліваюся стражэйшай сыстэмы: ем два разы на дзень, і харчовае вакно ў мяне звычайна роўна 6 гадзінам — сьняданак у 8:00, абед/вячэра ў 14:00.*

### **Хранабіялёгія харчаваньня.**

Акрамя харчовага акна, важна правільна разьмяркоўваць калёрыі на працягу дня. У сучасным сьвеце частым зьяўляецца пропуск сьняданку і багатая вячэра: многія вядуць так званы “адкладзены” лад жыцьця, калі людзі імкнуцца ўвечары “пажыць для сябе”, спажываючы розныя забаўкі і зацягваючы адыход да сну. Пры гэтым менавіта ўвечары людзі больш схільныя да пераяданьня праз стрэс і стому, самакантроль слабее. Якая-небудзь булка ці бігмак смачнейшыя ўвечары, чым раніцай, ці ня праўда?!

Аднак максімальная адчувальнасьць да інсуліну дасягаецца апоўдні, а мінімальная — апоўначы, зьніжаючыся на 54 %. Чым больш калёрыяў мы зьдаем позна ўвечары, тым вышэйшыя рызыкі для здароўя і горшыя біямаркеры: расьце ўзровень хранічнага запаленьня, вышэйшая рызыка раку грудзей, павялічваецца нават рызыка атрымаць сонечныя апёкі на наступны дзень!

Наша харчовае вакно і большасьць зьяданых калёрыяў павінны супадаць са сьветлым часам содняў. Яшчэ лепш, калі з гэтым жа часам супадае і наша працоўная актыўнасьць. Дасьледаваньні паказваюць, што, чым мацнейшае разыходжаньне паміж сьветлавым днём і часам, калі мы ямо, тым шкодней для здароўя. Аптымальна зьядаць раніцай і днём ня менш за 80–85 % ад сутачнага каляражу.

Дыеты, дзе разьмеркаваньне калёрыяў паміж трыма прыёмамі ежы складае 50 % на сьняданак, 30 % на абед і 20 % на вячэру, прыкметна больш карысныя для здароўя, чым з разьмеркаваньнем 20 %, 30 % і 50 % адпаведна. Такая сыстэма называецца В-дыета (В — breakfast) або early Time-Restricted Feeding (eTRF) — раньняе кармленьне з абмежаваньнем па часе, то бок трэба зьядаць сутачны каляраж на працягу першых 8 гадзінаў пасьля абуджэньня. Іншыя сыстэмы рэкамендуюць яшчэ большы перанос калёрыяў на сьняданак і абед у суадносінах 7:5:2 (сьняданак, абед і вячэра).

Дасьледаваньні паказваюць, што людзі, якія рэгулярна сьнедаюць, больш схільныя да зьніжэньня масы цела, чым тыя, хто

пэрыядычна прапускае сьняданак. Удзельнікі з самым вялікім па каляражы сьняданкам дэманструюць больш высокае зьніжэньне вагі, чым удзельнікі з самым вялікім абедам ці вячэрай.

### **Колькі разоў на дзень есьці?**

Доўгатэрміновыя дасьледаваньні паказалі, што яда тройчы на дзень дапамагае падтрымліваць нармальную вагу. Таксама для некаторых людзей можа быць карысны рэжым, у якім ёсьць толькі два прыёмы ежы — я прытрымліваюся менавіта такой стратэгіі. Дарэчы, у некаторых дасьледаваньнях паказана, што дыябэтыкі на двухразовым харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасьць да інсуліну. Дзеці, падлеткі і аслабленыя пасля захворваньняў людзі могуць есьці часцей — чатыры разы на дзень.

Дробнае харчаваньне нават пры кантролі каляражу ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прыводзіць да павелічэньня вагі. Калі ў дадзены момант вы ясьце шэсьць і больш разоў у дзень, то зьмяншаць колькасьць прыёмаў ежы трэба пільна і паступова.

Спажываньне большай часткі каляражу раніцай і днём, абавязковы сьняданак, частата прыёмаў ежы два-тры разы ў дзень і рэгулярныя пэрыяды фастынг — усё гэта вядзе да такіх станоўчых зьменаў, як зьніжэньне хранічнага запаленьня, паляпшэньне цыркаднай рэгуляцыі, павялічаная аўтафагія, стрэсаўстойлівасьць і лепшы стан мікрафлёры.

### **Сьняданак і вячэра.**

Цяпер, калі вы разабраліся з агульнымі правіламі рэжыму, час перайсьці да прыёмаў ежы: сьняданку, абеду і вячэры. Я рэкамэндую рэгулярна сьнедаць у адзін і той жа час, на працягу гадзіны-паўтары пасля абуджэньня — не пазьней, і шчыльна, па-каралеўску. Сьняданак павінен складаць ня менш за 30–40 % сутачнай калярыйнасьці і зьмяшчаць мінімум 30–40 г бялку. У аснове сьняданку павінны быць якасныя бялковыя прадукты: яйкі, рыба, курыца з гароднінай і зелянінай, а ня каша. Да іх можна дадаваць тлушчы і некрухмалістую гародніну. Калі раніцай няма апэтыту, менш ежце на вячэру ці прапусьціце вячэрні прыём ежы.

*Прыклады сьняданкаў, абедаў і вячэр вы можаце знайсці на маім Youtube-канале, дзе ў вольным доступе выкладзеныя відэаролікі прыгатаваньня страў тыднёвага рацыёну. Заўсёды майце зь вечара плян сьняданку на раніцу, захоўвайце запас замарожанай ежы (агародніна, мяса, рыба, ягады, зеляніна), каб у выпадку чаго ў вас быў запасны варыянт сьняданку.*

Шчыльны бялковы сьняданак дапамагае кантраляваць насычэнне, павялічвае ўзровень энэргіі, стабілізуе ваганьні глюкозы ў крыві. Таксама ён павялічвае стрэсаўстойлівасць і мае шэраг нечаканых эфэктаў, напрыклад павялічвае фертыльнасць.



*Сынхранізуйце свае харчовыя гадзіны, убудаваўшы прыём ежы ў якасны ранішні рытуал: зарадка, кантрасны ці халодны душ, яркае святло, шчыльны сьняданак, плянаваньне дня і фокус на прыярытэтах.*

Абед павінен быць не занадта позьнім і таксама дастаткова шчыльным прыёмам ежы. А вось вячэраць варта ўмерана: гароднінай і зелянінай з карыснымі тлушчамі, скажам, аліўкавым. Ня варта ўжываць крупы, гатовыя прадукты і вялікую колькасць бялку. Аптымальна вячэраць за тры-чатыры гадзіны да сну. Зрэшты, калі вы часам павячэраеце ў рэстаране позна і з сацыяльнымі мэтамі, праблемы няма, але не прапускайце на наступны дзень сьняданак.

*«Пайду праверу, ці выключаны святло на кухні! Вазьмі і мне кавалачак!» Вечар — час крушэння ўсіх надзей на пахуданьне і правільнае харчаваньне. Арганізуйце сабе рытуал на вечар для кантролю пераяданьня: заплянуйце расслабляльныя працэдур, зрабіце дома няяркае жоўтае святло, каб не зьбіваць ваш унутраны гадзіннік. Калі ў вас ёсць чым заняць сябе, тыя вы ня будзеце шныпарыць па шафках і лядоўні ўвечары. Прадаюцца нават адмысловыя замкі на лядоўню, якія бякуюць доступ да яе ўвечары і ўначы, але я ўпэўнены, што вы дасьце рады і бяз гэтага.*

### **Харчовы пост ці фастынг.**

Устрыманьне ад ежы на працягу розных пэрыядаў часу — традыцыйная і карысная практыка. Фастынг — гэта кароткачасовае абмежаваньне паступленьня ежы (калёрыяў), якое практыкуецца сьвядома і рэгулярна для дасягненьня канкрэтнай тэрапеўтычнай мэты.

Фастынг валодае мноствам узьдзеяньняў на арганізм чалавека: ад зьніжэньня ўзроўняў ІФР-1 і ўзнаўленьня адчувальнасьці да інсуліну і лептыну, да глыбокіх зьменаў на ўзроўні актыўнасьці генаў. Фастынг паляпшае ліпідны профіль, зьніжае ціск, зьніжае запаленьне, павышае нэўраплястычнасьць, зьніжае акісьляльны стрэс, рызыку анкалягічных, нэўрадэгенэратыўных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, павышае ўзровень выпрацоўкі гармону росту і адчувальнасьць да інсуліну, нават паляпшае рост карысных бактэрыяў. Фастынг вядзе да таго, што арганізм пачынае выпрацоўваць больш кетонавых целаў, і гэта прыводзіць да рэгулярнай актывацыі мэtabалічнага пераключэньня, што карысна для здароўя.

Штодзённы фастынг, калі мы скарачаем харчовае вакно, дапамагае на 500 ккал скараціць каляраж і схуднець. Фастынг выкарыстоўваецца як для лячэньня захворваньняў, так і для больш спэцыфічных мэтаў — паляпшэньне працы мозгу, перазагрузка імуннай сыстэмы і многае іншае.



*Галоўнае ў фастынг — гэта рэгулярнасьць і асыярожнасьць. Калі вы дрэнна пераносіце голад, знаходзіцеся ў стане стрэсу і нізкай усьвядомленасьці, то фастынг можа вам нашкодзіць.*

Важна не плянаваць галаданьне адразу на некалькі дзён: фастынг — гэта як шпегат, садзіцца трэба акуратна і павялічваць нагрузку паступова. Ваша стаўленьне да пачуцьця голаду можа або зьніжаць, або павышаць стрэс — важна ўспрымаць гэтую практыку як аздараўленьне і дысцыпліну для розуму і цела, а не як гвалт над сабой.

## Варыянты фастынг.

Пропуск прыёмаў ежы. Самае простае, што вы можаце зрабіць, — гэта прапусьціць вячэру. Калі ў вас лёгкі дзень, паездка ці пералёт, то проста не вячэрайце. Пры гэтым шмат піце — і больш нічога адмысловага не патрабуецца. Можна так рабіць два-тры разы на тыдзень, празь дзень, прапускаць вячэру — гэта просты варыянт фастынг.

**24/0.** Зручная схэма фастынг, калі вы не ясьце роўна суткі, яна не патрабуе ўваходу і выхаду. Проста сьнедаеце і нічога не ясьце да наступнага сьняданку, п'яце больш воды. Я раблю сутачнае харчовае ўстрыманьне раз на тыдзень — у асноўным

з мэтай большай разумовай яснасьці. А калі вы прапусьціце яшчэ і сьняданак, то атрымаецца каля 36 гадзінаў фастынг.

Калі вы працуеце, то даўжэйшы пэрыяд галаданьня я не рэкамендую.

**36/12, або фастынг празь дзень.** Гэта сыстэма, калі вы рэгулярна посьціце 36 гадзінаў, а ясьце ў прамежак 12 гадзінаў без абмежаваньняў, пры гэтым колькасьць зьяданых калёрыяў моцна скарачаецца. Гэтая сыстэма мае шмат розных назваў: Alternate-day fasting, Every-Other-Day Diet (EODD), UpDayDownDay. Гэта строгая і складаная сыстэма, але для пэўнага тыпу людзей, якія добра кіруюць пачуцьцём голаду, яна можа падысьці.

**5:2.** Мяркуе абмежаваньне калярыйнасьці да 500 ккал у дзень два дні на тыдзень, пры гэтым вы ясьце ў астатнія дні як звычайна.

**Дыета, якая імітуе галаданьне (FMD Fasting Mimicking Diet),** — гэта 5 дзён адмысловай дыеты запар адзін раз на месяц, звычайна пад назіраньнем спэцыялістаў. У першы дзень вы падразаеце свой рацыён напалову, потым ясьце траціну свайго звыкллага рацыёну, прыбраўшы жывёльныя бялкі. Рацыён складаецца з расьлінных бялкоў на 10 %, 56 % калёрыяў — тлушчы, 34 % — нізкаглікемічныя вугляводы (агародніна, зеляніна і да т. п.). **Аўтары гэтай дыеты рэкамендуюць здаровым людзям праходзіць адзін такі цыкл раз на тры месяцы.**

**Працяглыя сыстэмы галаданьня.** На маю думку, любыя сыстэмы фастынг працягласьцю больш за тры дні павінны праходзіць пад кантролем спэцыялістаў, інакш рызыка пабочных эфэктаў можа перавысіць карысьць.

Папулярны лёзунг “больш трэніруйся, меней еж” прыводзіць да шматлікіх ускладненьняў: парушэньня харчовых паводзінаў, скакаў вагі, парушэньня цыклю і да т. п. У жанчынаў праз пастаяннае недаяданьне можа разьвіцца так званая “спартыўная жаночая трыяда”, якая ўключае адмыслова зроблены дэфіцыт калёрыяў, парушэньне цыклю і астэапароз. Ня варта ствараць дэфіцыт калёрыяў больш за 10 %, практыкаваць “паскоранае пахуданьне” — гэта шкодна і небясьпечна.

**Чым жа фастынг лепшы за звычайнае штодзённае абмежаваньне калёрыяў?** Клясычнае абмежаваньне калёрыяў мае насамрэч шмат мінусаў: псыхалягічна цяжка ў доўгатэрміновай пэрспэктыве дакладна лічыць калёрыі, ёсьць праблемы і з арганізмам — ад стану костак да аслабленьня імунітэту. Фастынг просты, бо лічыць колькасьць гадзінаў прасьцей, чым

калёрыяў. Пры гэтым адсутнічае пастаяннае харчовае абмежаваньне, дапушчальныя варыяцыі па ежы, дасягаецца выдатны контроль голаду і апэтыту.

Дасьледаваньні, якія параўноўваюць хранічнае абмежаваньне калёрыяў з фастынгам празь дзень, паказалі, што па большасьці паказьнікаў нават на прамежку 12 месяцаў паміж імі няма адрозьненьняў. Іншыя дасьледаваньні паказваюць на эфэктыўнасьць фастыngu празь дзень у дачыненьні да большага скіду вагі і больш выяўленага паляпшэньня шэрагу паказьнікаў, напрыклад адчувальнасьці да інсуліну.

*Фастынг можа быць проціпаказаны людзям з захворваньнямі страўнікава-кішачнага тракту, з гісторыяй парушэньняў харчовых паводзінаў, парушэньнямі мэнуэальнага цыклю і да т. п. Для бясьпекі фастыngu важна пазьбягаць абязводжваньня і быць занятым. У цэлым жанчынам рэкамэндуюцца больш ашчадныя сыстэмы фастыngu, чым мужчынам. Так, ім часьцей камфортнейшыя 3, а не 2 прыёмы ежы, 10/14, а не 8/16 у параўнаньні з мужчынамі.*

Каб узмацніць эфэкт фастыngu і яго пераноснасьць, важна дадаць больш умеранай актыўнасьці ў выглядзе хады, велашпацыраў, бегу трушком. У доўгатэрміновай пэрспэктыве важна ацэньваць пераноснасьць і эфэктыўнасьць фастыngu, ацэньваючы ўзровень палавых гармонаў, С-рэактыўнага бялку, адчувальнасьці да інсуліну. Можна выкарыстоўваць вымярэнне ўзроўню кетонавых целаў у праграме фастынг-трэкэру ў тэлефоне для аптымізацыі працэсу.

## Пытаньні і заданьні

1. Пачніце нармалізацыю харчаваньня з усталяваньня рэгулярнага рэжыму і захаваньня чыстых прамежкаў.
2. Рэгулярна сьнедайце і абедайце, паспрабуйце часам прапусьціць вчэру, звузіўшы сваё харчовае вакно.
3. Абярыце самы спакойны дзень і зрабіце 24-гадзіннае харчовае ўстрыманьне, калі ў вас няма да гэтага мэдыцынскіх проціпаказаньняў.

## 4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?

Фаіна Ранеўская неяк сказала: «Даражэнькая, калі хочаце схуднець — ежце голай і перад люстэркам». Магчыма, гэта

спрацуе, але ёсьць і менш экстравагантныя спосабы арганізаваць працэс ежы так, каб зьесьці меней і з большым задавальненьнем. На жаль, сёньня людзі ядуць вельмі хутка, адцягваючыся на смартфоны і сэрывалы і не надаючы належнай увагі ежы. Гэта вядзе да аўтаматычнага пераяданьня.

Калі вы добра ясьце, то і больш насалоджваецеся смакам, колерам і пахамі, становіцеся больш сытымі і здаволенымі — а значыць, будзеце зь лёгкасьцю прытрымлівацца такой сыстэмы харчаваньня. Важна падтрымліваць пастаянны рэжым харчаваньня бяз рэзкіх зьменаў часу сьняданку, абеду і вячэры: тады арганізм наладжвае ўнутраны гадзіннік і пачынае рыхтавацца да сталаваньня загадзя.



*Пры арганізацыі яды важна ўсё: час прыёму ежы, выбар прадуктаў, атрыманыя задавальненьня, папярэдні апэтыт і пачуцьцё насычэньня пасля яды.*

Для таго каб прытрымлівацца свайго харчаваньня ў доўга-тэрміновай пэрспэктыве, трэба кантраляваць голад і сытасьць. Калі вас мучыць голад днём ці ўвечары або вы ясьце зусім без апэтыту, то ня зможаце доўга пратрымацца ў гэтым рэжыме на адной сіле волі. Таму важна пачаць назіраць за сваім голадам і сытасьцю, вывучаць, што і як на іх уплывае.

#### **Схэму харчаваньня плянуйце ад сьняданку:**

- шчыльны сьняданак, каб насычэньня хапіла да абеду;
- абед, каб насычэньня хапіла да вячэры;
- вячэра, каб насычэньня хапіла да сну, але і лёгкая пры гэтым, каб раніцай быў апэтыт.

Невыпадкава ў народзе кажуць, што “апэтыт прыходзіць падчас яды”, бо ўзровень “гармону голаду” грэліну расьце, калі мы проста глядзім на ежу.

**Чым даўжэй глядзім, атрымліваем асалоду ад водару і прыгожага выгляды, тым вышэйшы ўзровень грэліну і лепшы апэтыт.** Фон апэтыту важны для распазнаньня сапраўднага насычэньня: калі вы пачынаеце есьці, высокі ўзровень грэліну падае, і арганізм такім чынам атрымлівае сыгнал аб сытасьці. Калі вы пачалі есьці зь нізкім грэлінам, гэта значыць без апэтыту, то вы лёгка пераядаеце!

Добра адрэгульванае пачуцьцё голаду падказвае важнае правіла: ежце, калі адчуваеце фізычны голад, і ежце да пачуцьця насычэньня. Фізычны голад — гэта проста сыгнал арганізма, як чырвоная лямпачка на бензабаку, што запас глікагену ў печы-

ні памяншаецца і трэба яго папоўніць. Дарэчы, гармон грэлін станоўча ўзьдзейнічае на здароўе: умацоўвае імунітэт, павялічвае ўзровень дафаміну, умацоўвае і амалоджвае цягліцы.

**Успрымайце лёгкае пачуцьцё голаду станоўчаа, бо гэта смак да жыцця, ён “уключае” рэжым паляўнічага і пошуку ежы.**

**Вызначайце эмоцыі, вырашайце рэальныя праблемы, не заядайце — і паступова вы будзеце ўсё лепш адрозьніваць фізычны голад і эмацыйны.** Важна навучыцца адрозьніваць фізычны голад ад эмацыйнага, які можа ўзьнікаць у адказ на стрэс, нэгатыўныя эмоцыі, стомленасьць. Але эклер ці піца не дапамогуць вырашыць вашыя працоўныя праблемы. Каб навучыцца выразна адрозьніваць іх, памятайце, што фізычны голад узьнікае паступова, можа быць адкладзены, пры ім вы гатовыя есьці што заўгодна. А вось эмацыйны голад часта ўзьнікае раптоўна, бяз сувязі з папярэдняй ежай, пры ім хочацца зьесьці крыху, але пэўных прадуктаў — салёнага, хрумсткага, салодкага, тлустага, вэнджанага, а яшчэ лепш — усё гэта разам. Бо яшчэ тысячы гадоў таму людзі заўважылі: «Лепей міска гародніны і зь ёю любоў, чым укармлены бык і зь ім нянавісьць» (Выслоўі 15:17).

**Рэарганізуйце час прыёму ежы:**

1. Зрабіце паўзу перад ядой.
2. Ежце павольна — аптымальны час складае 15–20 хвілін.
3. У час яды рабіце перапынкі на пару хвілінаў — адчуйце, ці сапраўды вы хочаце працягнуць прыём ежы.
4. Ежце сьвядома і атрымлівайце больш некалярынага задавальненьня.
5. Калі паелі — “завяршыце сталаваньне”.

## **А зараз падрабязней.**

Правіла паўзы перад ядой. Сядзьце за стол і не пачынайце адразу есьці, пачакайце 1–3 хвіліны. Паглядзіце на стравы, панюхайце, расслабцеся. Падумайце пра ежу як крыніцу энэргіі, якая патрэбная вам для вырашэньня важных справаў. Цікава, што ў першыя сэкунды зьяўляецца жаданьне зьесьці болей, але дзьве і больш хвіліны нюху зьмяншаюць цягу і дапамагаюць абраць больш здаровыя стравы. Выпіце шклянку вады — гэта дапаможа зьесьці менш.

Таксама карысна ўспомніць, што вы елі ў мінулы прыём ежы, і сфатаграфавальце ежу ў выгядным ракурсе — гэта да-



паможа атрымаць больш задавальнення і насыціцца меншай колькасцю ежы. Выкладваць кожны раз фота ў інстаграм зусім не абавязкова.



*Падумайце пра харошае, няхай у роце з'явіцца сьліна — гэта значыць, што актыўнасьць стрэсавай сымпатычнай сыстэмы зьніжаецца, і вы гатовыя да прыёму ежы. Заўсёды памятайце, што ежа — гэта сапраўдны дар, які мы прымаем зь любоўю і падзякай, які дае нам сілы жыць і радавацца жыцццю.*

### Правіла павольнай яды.

Калі я працаваў анэстэзіёлягам-рэаніматэлягам, важным навыкам было паесці вельмі хутка. Гэта ўвайшло ў звычку, мне складана было потым перавучыцца і пачаць есці павольна. Затое цяпер павольная дыета — slow food — мабыць, адзіная з усіх дыетаў, якую я магу рэкамендаваць кожнаму без асьцярогаў.

*Устаноўлена, што хуткая ежа звязаная з рызыкай пераядання, атлусьцення і дыябэту. Павольная ежа дазваляе зьесці менш і пры гэтым адчуваць сябе больш сытым. Паглядзіце на сэконда-мэры, зь якой хуткасьцю вы ясьце і ці трэба вам запавольвацца.*

Для таго каб есці павольна, важна старанна жаваць, ня есці адначасова са смартфонам, карыстацца прыборамі, адразаць невялікія кавалачкі. Ужывайце менш здробненай ежы: выбірайце мяса замест катлетаў, цэльную садавіну, а ня смуззі. Недастатковае перажоўваньне часта спадарожнічае хуткай ежы.

Пэрыядычна варта рабіць **чыстыя паўзы**, калі ў роце ўжо нічога няма, але прыборы вы адклалі ўбок. У гэтыя перапынкі паміж ядой можна пагутарыць з тымі, з кім вы падзяляеце стол.

Прыём ежы важна **правільна завяршыць**, каб вы былі ўпэўнена сытыя і задаволеныя. Падумайце, што вы яшчэ хочаце зьесці ці выпіць? Невялікі смачны дэсерт у выглядзе арэхаў ці садавіны, ягадаў, горкай чакаляды дапаможа вам атрымаць яшчэ большае задавальненьне ад сталаваньня. Пасьля прапалашчыце рот, але ня чысьціце зубы, асабліва калі елі садавіну.

### Атрымлівайце задавальненьне ад ежы.

Задавальненьне ад ежы ўплывае на пачуцьцё сытасьці. Мы можам павялічыць задавальненьне калярычным і некалярычным спосабамі — перавагу аддаём, вядома, апошняму. Чым прыгажэй будзе сэрвіраваны ваш стол, тым смачнейшай будзе ежа. Прыгожа раскладзіце ежу ў прыгожыя талеркі, выкарыстоўвайце прыборы, а ўвечары запаліце свечку. Успомніце, наколькі смачнейшай здаецца звычайная ежа ў раскошным рэстаране ці на пікніку на беразе мора. **Любімыя смакі, сэрвіроўка, кампанія, месца прыёму ежы — усё гэта мае значэньне і абмяжоўваецца толькі вашай фантазіяй.**

### Арганізуйце рытуал прыёму ежы.

Памятаеце сабак Паўлава? Вялікі навукоўца выявіў рэфлексы на прыкладзе выдзяленьня страўнікавага соку ў сабак у адказ на розныя стымулы, у тым ліку і нехарчовыя, напрыклад гук званочка. Вы можаце выпрацаваць у сябе такія ж рэфлексы, засьцілаючы стол абрусам перад ежай і прыбіраючы яго пасля. **З гэтай жа прычыны важна есьці толькі на кухні ці ў гасьцёўні, а не на працоўным месцы ці ў ложку, інакш там будзе ўвесь час зьяўляцца апэтыт.**

**Ўсьвядомленае харчаваньне** — эфэктыўны спосаб есьці менш і быць больш сытымі. Успомніце, які кавалачак марожанага самы смачны? Першы і апошні! А чаму? Бо мы зьвяртаем на іх больш увагі. Калі вы трымаеце ўвагу на ежы, на тым, як зьмяняецца яе смак і кансыстэнцыя, то задавальненьня больш. Будзьце ўсьвядомленыя і сканцэнтраваныя на ежы, гэта складана, але паступова трэніруецца. Паўтаруся: ежа з праглядам тэлевізара, гартаньнем стужкі смартфона або чытаньнем кнігі зьвязаная зь большым пераяданьнем і меншым задавальненьнем.



*Сытасьць цікавым чынам зьвязаная з павагай да ежы. Людзі, якія лічаць сваю порцыю больш сытнай, паказваюць значнае зьніжэньне гармону голаду грэліну. Нядзіўна, што і кошт віна ўплывае на яго смак.*

Адным з выдатных інструмэнтаў павышэньня некалярычнага задавальненьня зьяўляецца разьвіцьцё смаку. Чым больш характарыстык ежы мы можам назваць, тым больш атрымліваем уражаньняў і стымулаў. Для гэтага трэба пашыраць свой

слоўнікавы запас, апісваць смак, выгляд, пах кожнага прадукту, даваць адценьні базавым смакам: салодкае, салёнае, кіслае, горкае, умямі, — і іх узаемадзеянню паміж сабой. Рабіцеся гурманамі!

### **Пазбаўцеся ад стымулятараў апэтыту.**

Сярод прадуктаў і дадаткаў ёсць тыя, якія насычаюць, і тыя, якія ўзмацняюць апэтыт. Стымулююць пераяданьне смажанае ці вэнджанае, соль, цукар, араматызатары, фарбавальнікі, цукразаменьнікі, узмацняльнікі смаку, а таксама іх спалучэньні. Насычаюць — клятчатка, зеляніна, спэцыі, гарэхі. Зьніжаюць апэтыт горкі і кіслы смакі. Сярод нутрыентаў добра насычае бялок, ён дае доўгую сытасьць. Невялікія колькасьці тлушчу запавольваюць пэрыстальтыку і могуць падоўжыць пачуцьцё сытасьці.

*Важным кампанэнтам сытасьці з'яўляецца аб'ём зьедзенага: калі павялічыць колькасьць прадуктаў зь нізкай удзельнай шчыльнасьцю, вы зможце есьці болей аб'ёму і меней калёрыяў. Напрыклад, у кашу варта дадаць болей гародніны і зеляніны.*

### **Цьвёрдая дыета.**

Цяпер модна многія прадукты ёсць у здробненым выглядзе: супы-пюрэ, катлеты, фрэшы. Жаваньне вельмі важнае ня толькі для насычэньня, але і для мозгу — гэты працэс павышае сытасьць і зьніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу. У жывёльных мадэлях навукоўцы выявілі, што мяккая здробненая ежа (soft diet) прыводзіла да зьніжэньня працоўнай памяці, зьніжэньня нэўрагенэзу ў гіпакампе, павелічэньня рызыкі нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. 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 дасьледаваньні пацвярджаюць традыцыйную эмпірычную ідэю аб тым, што парадак страваў важны для здароўя: пры аднолька-

вым складзе і каляражы гэты парадак істотна ўплывае на нашыя гармоны.

*Некаторыя прадукты могуць уплываць на выпрацоўку гармону GLP-1, які запавольвае апаражненьне страўніка і падаўжае насычэньне. Ніжэйшая хуткасьць апаражненьня страўніка зьвязаная зь лепшым насычэньнем і павольнейшым паступленьнем ежы ў тонкі кішачнік, павольнейшым яе ўсмоктваньнем. А чым павольней, тым меншая постпрандыяльная глікемія — залішні ўздым глюкозы ў крыві пасля яды. Такая глікемія зьяўляецца раньняй прыкметай дыябэту, а таксама можа ўзьнікаць і ў (пакуль) здаровых людзей, узмацняючы выяўленасьць глікацыі, аксідантнага стрэсу і падвышаючы рызыку сардэчна-сасудзістых хваробаў.*

Калі вы ясьце гародніну перад прыёмам вугляводаў больш высокай калярыйнай шчыльнасьці і больш высокага глікемічнага індэксу, гэта паляпшае глікемічны кантроль: меней інсуліну, меншы ўздым глюкозы. Калі вы зьдаеце першым бялок, то гэта таксама паляпшае глікемічны кантроль. Пачынайце сталаваньне зь бялковых прадуктаў, гародніны, багатых клятчаткай, і тлушчаў: напрыклад, спачатку салата з аліўкавым алеем, затым бялковы прадукт і толькі пасля гэтага вугляводны гарнір ці садавіна.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ежце заўсёды ў адным месцы, без тэлефона ў руках.
2. Уключайце сэкундамэр і павялічвайце час ежы.
3. Купіце сабе прыгожыя талеркі і прыборы.

## **5. Прадукты: агульныя крытэры выбару. Што есьці?**

У гэтай главе сфармулюем агульныя правілы, якія дапамогуць вам рабіць самы здаровы выбар у любой прадуктовай групе. Сярод правілаў харчаваньня ёсьць шэраг унівэрсальных, якія пасавацьмуць любому чалавеку зь любым стылем харчаваньня. Яны простыя, але пры гэтым навукова абгрунтаваныя і эфэктыўныя. Паспрабуйце іх прытрымлівацца, і вы ў дастаткова хуткім часе зможаце ўбачыць вынікі.

### **Агульныя крытэры выбару ўключаюць:**

- выбар цэльных прадуктаў;
- выбар прадуктаў зь нізкай калярыйнай і высокай біялягічнай шчыльнасьцю;

- выбар сьвежых прадуктаў;
- выбар прадуктаў з ашчаднай апрацоўкай;
- разнастайны прадуктовы кошык.

Усё, што мы ямо, можна ўмоўна падзяліць на дзьве групы.

Першая — гэта цэльныя прадукты, якія вырасьлі самі: яблык, яйка, рыба, арэх.

Другая — харчовыя рэчывы, зробленыя зь перапрацаваных субстанцый: мука, дрожджы, соль, цукар, крухмал, сухое маляко, сурымі, сухі яечны парашок, соевы парашок, алеі, транстлушчы, разнастайныя харчовыя дабаўкі і да т. п. Камбінацыі гэтых рэчываў ствараюць штучныя (ультрапэрапрацаваныя) прадукты харчаваньня.

Апрацоўка ўключае ўсе віды ўздзеяньня: драбненьне, тэрмаапрацоўку, кансэрвацыю, рафінаваньне, уключэньне ў склад іншых харчовых субстанцый для зьмены смаку, ачыстку, дэзадараваньне, адбелку і да т. п. Калі для жывёлаў нават адно здрабніць ежу, то ў параўнаньні з кантрольнай групай яны зьдаюць яе на 30 % і набіраюць вагу. Чым глыбейшая апрацоўка прадукту, тым больш у прадукце калёрыяў і харчовых дабавак, тым менш карысных кампанэнтаў і горшае яго засваеньне. Напрыклад, цэльныя авёс мае глікемічны індэкс 40, а аўсяная каша хуткай гатоўкі — 80.

*Паляўнічыя-зьбіральнікі выкарыстоўваюць цэльныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, смажаньнем і варкай. І нават калі ў іх ёсьць лішак прадуктаў, яны не перадаюць.*

Памідор — гэта не тое ж самае, што кетчуп з даданьнем солі і цукру, а цэльнае мяса адрозьніваецца ад смажаных сасісак; сок шкодны, у адрозьненьне ад цэльнага фрукта. Аддаючы перавагу цэльным прадуктам, мы можам прыкметна зьнізіць рызыкі для здароўя і атрымаць шмат плюсаў. Старайцеся ня менш за 80 % свайго рацыёну складаць з цэльных прадуктаў.

*Ясная рэч, ідэальныя прадукты нам не заўсёды даступныя. Але рыба глыбокай замарозкі супастаўная з астуджанай па карысных якасьцях, а вось яе розьніца з замарожанымі рыбнымі катлетаў ці крабавымі палачкамі будзе вялікая.*

Глыбокая апрацоўка вядзе да страты карысных спалучэньняў, пагаршэньня якасьці прадукту, уключэньня ў яго вялікай колькасьці дабавак, такіх як схаваны цукар і соль. Перапрацаваная ежа можа нават цалкам супадаць па калярыйнасьці і макронутрыентах, але пры гэтым інакш узьдзеінічаць на харчовыя паводзіны чалавека.



*Дасьледаваньні паказалі, што прадукты з высокай ступеньню апрацоўкі горш насычаюць, зьядаюцца на 50 % хутчэй і людзі зьядаюць да дасягненьня сытасьці цэльных прадуктаў на 2500 супраць 3000 ккал перапрацаваных.*

Гэта значыць проста пераход на цэльныя прадукты можа скараціць пераяданьне на 500 ккал у дзень — без пачуцьця голаду! Іншыя дасьледаваньні пацвярджаюць, што перапрацаваныя прадукты правакуюць набор вагі, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і зьніжаюць працягласьць жыцьця. Кожныя 10 % калёрыяў з ультрапэрапрацаваных прадуктаў на 10 % павялічваюць рызыку разьвіцьця раку. Даданьне цукру, солі, тлушчу ў прадукты ўзмацняе цягу да іх, іх эфэкт падсумоўваецца.

Часта людзі, якія хочуць палепшыць сваё харчаваньне, трапляюць у пастку псэўдакарысных прадуктаў. Псэўдакарысныя прадукты — гэта перапрацаваныя прадукты, якія выдаюць сябе за здаровыя, але такімі не зьяўляюцца. Да іх адносяцца сокі, сухафрукты, цукразаменьнікі, розныя віды “карыснай” мукі, “карысныя прысмакі”, расьліннае малако, вэганскія соевыя сасіскі ды іншае, што прысутнічае ў выглядзе слоікаў, паке-таў, бутэлек, а ня цэльных прадуктаў. Для іх продажу выкарыстоўваюцца розныя маркетынжавыя прыёмы, ствараецца арэол здоровага харчаваньня, калі даданьне аднаго карыснага кампанэнта мяняе наша ўспрыманьне прадукту.

Напрыклад, печыва зь вітамінамі здаецца нам больш здаровым. Але зь печывам нічога не адбылося, яно засталася ранейшымі. Або адзін маленькі ліст салаты ў гамбургеры зьмяняе яго ўспрыманую каларыйнасьць, насыпка семкамі робіць батон больш “здаровым”. Часта выкарыстоўваецца акцэнт на адным кампанэ-нце, напрыклад упор на карысьць пэктыну ў эфіры. Але эфір — гэта перадусім цукар, а пэктын мы атрымліваем, зьеўшы звы-чайны яблык. Карысныя прысмакі часта ўяўляюць сабой проста іншыя формы цукру. Усе цукры біяэквівалентныя: цукар зь мёду ці фінікаў сапраўды гэтак жа ўплывае на наша здароўе, як і звычайны белы цукар. Надпісы “эка”, “бія”, “фрэш”, “raw”, “вэган”, “фэр-мэрскі”, “арганічны”, “нізкакалярыйны”, “здоровы”, “без даданьня цукру” і да т. п. могуць прысыпаць нашу пільнасьць.

### **Правіла калярыйнае шчыльнасьці.**

Старайцеся выбіраць ежу зь сярэдняй і нізкай удзельнай ка-лярыйнай шчыльнасьцю, то бок невысокай колькасьцю калё-

рыяў у адзінцы аб'ёму. Крупы, батончыкі, гатовая ежа ўтрымліваюць шмат калёрыяў у малым аб'ёме, і іх пераесці. Акрамя гэтага, канцэнтраваныя прадукты аказваюць негатыўнае ўздзеянне на мікрафлёру, выклікаючы запаленчы адказ. Звычайна ў прадуктах зь нізкай удзельнай каларыйнасьцю больш карысных кампанэнтаў, якія ўключаюць клятчатку, вітаміны, мінералы і да т. п.

*Напрыклад, мы можам выбіраць ня хлеб, белы рыс ці пасту, а моркву ці гарбуз. Гэтае правіла тычыцца ня толькі вугляводаў: напрыклад, марская рыба мае ўдзельную каларыйнасьць амаль у два разы меншую, чым свініна.*

**Зьменшыце долю прадуктаў з высокай каларыйнай шчыльнасьцю**, г. зн. «бедных прадуктаў», у якіх шмат калёрыяў і мала нутрыентаў. У першую чаргу гэта тычыцца мучных і кандытарскіх вырабаў, якія зьмяшчаюць шмат цукру і тлушчу. Нават проста крупы, якія зьядаюцца асобна, ня будуць здаровым выбарам: абавязкова дадавайце ў кожны прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб каларыйныя прадукты займалі меншую частку талеркі.

**Павялічце частку прадуктаў з высокай біялягічнай каштоўнасьцю**, г. зн. «багатых прадуктаў», якія ўтрымліваюць мала калёрыяў, але шмат карысных злучэньняў, уключаючы фітанутрыенты, клятчатку — гэта ліставая зеляніна, ягады, водарасьці, грыбы, гарэхі, насенне, парасткі і да т. п. Нават невялікая порцыя гарэхаў робіць прыкметнае дадатнае ўздзеянне на арганізм, зьмяншаючы рызыкі захворваньняў, паляпшаючы абмен халестэрыну. Зеляніна, грыбы і водарасьці можна сьмела патроху дадаваць амаль да любой стравы. Калі зімой зеляніна і ягады недаступныя, выкарыстоўвайце замарожаную зеляніну або высушаныя водарасьці, пасыпайце ежу сушанымі травамі ды спэцыямі. Гэта міт, што спэцыі правакуюць язву страўніка і ўзмацняюць апэтыт: наадварот — зьніжаюць колькасьць зьедзенага, становячы ўплываюць на здароўе. Важна толькі выкарыстоўваць цэльныя спэцыі, а ня сумесі з сольлю, глутаматам і ўзмацняльнікамі смаку.

## **Правіла разнастайнага харчаваньня.**

Важна не замыкацца на невялікай колькасьці прадуктаў: чым разнастайней мы ямо, тым лепей закрываем свае запатрабаваньні ў неабходных арганізму спалучэньнях. Добра, калі ў нас за сталом на працягу дня розныя прадуктовыя групы,

стравы не паўтараюцца, а за прыём ежы мы зьдаем ня менш за 5–7 розных прадуктаў.

У тыповым рацыёне сучаснага чалавека вельмі часта адсутнічаюць цэлыя групы прадуктаў. На гэта ўплываюць розныя модныя тэндэнцыі, ненавуковыя тэсты на “непераноснасьць”, дэманізацыя тых ці іншых прадуктаў. Заўсёды імкніцеся пакаштаваць што-небудзь новае, каб узбагаціць свой рацыён. Сярод лінейкі падобных прадуктаў вы можаце выбраць тыя, якія вамі лепш пераносяцца ці здаюцца смачнейшымі: не ідзе фасоля — паспрабуйце нут або сачавіцу, не смакуе цыбуля — пакаштуйце кінзу, не падабаецца вішня — ежце больш чарніц.

Разнастайнасьць дыеты — гэта добра, але разнастайнасьць на стане падчас прыёму ежы правакуе пераяданьне. Таму карысна абмежаваць колькасьць прадуктаў, гэта зьмяншае 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 цікавасьць. Сёньня ж разнастайнасьць прадуктаў зашкальвае, 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 зьмяшчае ў сабе ўсё неабходнае, не існуе.*

## Правіла ашчаднай апрацоўкі.

Пры тэрмаапрацоўцы многіх прадуктаў могуць утварацца канчатковыя прадукты глікацыі — іх называюць КПП або Аге, мы іх бачым як брунатна-карычневае адценьне або скарыначку. Запяканьне, вэнджаньне, смажка максімальна павялічваюць утрыманьне КПП. **Пры гэтым смажаная здаецца нам смачнейшым — такая эвалюцыйная спадчына чалавека.**

Фастфуд зьмяшчае шмат КПП: смажаная мяса, бэкон, выпечка, бульба і да т. п. Асабліва інтэнсіўна КПП утвораюцца, калі пры высокіх тэмпературах спалучаюцца бялок і цукар. Чым большы кантакт з паветрам, чым вышэйшая тэмпература, чым большы час гатаваньня, тым большы КПП.



*Лішак КПП павялічвае ўзровень акісьляльнага стрэсу, хранічнага запаленьня, зьніжае адчувальнасьць да інсуліну.*



Самыя ашчадныя спосабы гатаваньня — варэньне і гатаваньне на пары. Мяса можна марынаваць у кіслых субстанцыях (воцат, цытрына) з дадаткамі, якія зьніжаюць утварэньне КПП, — напрыклад, з размарынам. Ашчаднае гатаваньне таксама дапамагае зрабіць гародніну больш карыснай, паніжаючы яе глікемічны індэкс. Гародніну важна варыць не да мякакага 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 мікрафлёру. Заліваць крупы вадой можна ня толькі для зьніжэньня ўтрыманьня ў іх фітатаў, але й для хутчэйшага гатаваньня: вы можаце не варыць аўсянку, а заліць яе кіпнем, а грэчку можна на ноч заліць кефірам.

### Пытаньні і заданьні

1. Трымайце дома запас цэльных прадуктаў, навучыцеся іх гатаваць.
2. Ежце больш па аб'ёме, але менш па калёрыях.
3. Бярыце на спробу новыя прадукты ў краме, каштуйце новае ў падарожжах.

## 6. Вугляводы

Вугляводы часта абвінавачваюць ва ўсіх грахах. Сапраўды, ня ўсе вугляводы аднолькава карысныя, бо яны ўяўляюць сабой вельмі разнастайную групу прадуктаў харчаваньня.

### Упарадкуйце свае вугляводы:

- прыбярэйце крыніцы даданага цукру;
- зьменшыце глікемічную нагрузку: больш зеляніны і гародніны, менш крупаў і мучнога;
- павялічце колькасьць харчовых групаў розных расьлінаў: гародніна, зеляніна, садавіна, ягады;
- ежце якасныя расьлінныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, яны павінны складаць аснову здоровага рацыёну.

*Plant based diet — так званая дыета, заснаваная на расьлінах, — прапануе зьдаць ня менш за 500 г зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, а калі больш, то яшчэ лепш.*

**Мінімізуйце даданы цукар.**

Нормай даданага цукру зьяўляецца ня больш за 5% агульнага каляражу. Важна максімальна скараціць яго колькасьць. Зьвярніце ўвагу, што ўсе віды цукру біяэквівалентныя, то бок мёд, кляновы сіроп ці сок белага вінаграду дзейнічаюць аднолькава, таксама як і агава, фінікавы цукар, цукровы трыснёг, какосавы цукар, глюкоза-фруктозны сіроп і яшчэ дзясятка назваў. Цукар ёсьць ня толькі ў салодкім, яго шмат у хлебе, соўсах, паўфабрыкатах. Скараціўшы колькасьць цукру, вы зьнізіце і колькасьць зьяданай ежы, бо цукар узмацняе апэтыт і стымулюе пераяданьне, зьніжае адчувальнасьць да інсуліну, паскарае «зацукроўку» (глікацыю) скуры і ўнутраных органаў, паскарае старэньне.

Скараціўшы колькасьць спажываных кандытарскіх вырабаў, фастфуду, гатовых прадуктаў, вы аўтаматычна зьнізіце і спажываньне цукру. СААЗ рэкамендуе зьнізіць даданы цукар да 5% ад агульнага каляражу, што ў сярэднім роўнае 25 грамам у содні для дарослага чалавека. Для прыкладу, у 0,5 л колы або соку знаходзіцца 45 грамаў цукру, а ў 100-грамавай порцыі марозіва — 21 грам цукру.

**Зьменшыце глікемічную нагрузку.** Глікемічная нагрузка — гэта вытворнае ад колькасьці грамаў вугляводаў у 100 г прадукту (шчыльнасьць вугляводаў) і яго глікемічнага індэкса (здольнасьць уплываць на ўзровень цукру ў крыві). Ашчадная гатоўка, даданьне воцату, астуджэньне, даданьне тлушчу зьмяншае глікемічны індэкс, а высокая тэмпература гатаваньня, даданьне солі, драбненьне — павялічваюць. Дыета зь нізкай глікемічнай нагрузкай дазваляе мінімізаваць ваганьні глюкозы ў крыві і падтрымліваць высокую адчувальнасьць да інсуліну. У аснове такой дыеты — садавіна і гародніна з ашчаднай тэрмічнай апрацоўкай, цэльназерныя прадукты ў правільных прапарцыях. Напрыклад, спалучэньне сырой зеляніны і гародніны з варанымі, вялікая доля гародніны да крупаў і да т. п.



*Вельмі важна абмежаваць колькасьць вугляводаў з высокім глікемічным індэксам, у іх лік уваходзяць і мучныя вырбы (хлеб, выпечка), і многія крупы (белы рыс).*

З крупаў я раю выбіраць цэльназерныя, напрыклад кіноа, амарант, цэльны авёс, і папярэдне заліваць іх вадой, каб павялічыць час гатоўкі і глікеміцкай індэкс, зьменшыць колькасьць антынутрыентаў і зьмесьць магчымыя плесеньныя забру-

джваньні. Зьменшыць глікемічную нагрузку можна і дадаючы больш зеляніны і спэцыяў у прадукты, выкарыстоўваючы даданьне воцату ці іншых кіслых прадуктаў (цытрына, лайм і інш.).

*Асаблівую ўвагу зьвярніце на бабовыя: гарох, уключна зь зялёным замарожаным, нут, маш, фасолю, бабы, сачавіцу. Бабовыя — важная частка міжземнаморскай дыеты, яны ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў, стабілізуюць ваганьні цукру ў крыві і, акрамя таго што самі валодаюць нізкім індэксам, паляпшаюць глікемічны кантроль на наступны прыём ежы. Нядзіўна, што рэгулярнае спажываньне бабовых культураў на 10 % зьмяншае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.*

**Але ўсё ж такі найлепшыя крупы — гэта гародніна!** Аптымальна выбудаваць свой рацыён на прадуктах зь нізкай глікемічнай нагрузкай, напрыклад замяніўшы мучныя прадукты вугляводамі з караняплодаў. Сьпіс досыць вялікі: морква, сале-ра, чырвоны бурак, рэдзька, радыска, рэпа, пастарнак, бручка, батат ды іншыя больш рэдкія — пятрушка, катран, турнэпс, скарцанэра, джыкама.

Іх можна грызці і даваць дзецям сырымі, можна нацерці ў салату або як дадатак у іншыя стравы, зварыць а-ля вінэгрэт, зрабіць а-ля бульбу фры, нарэзаць і пагушыць палачкамі.

Чым больш гародніны вы ўжываеце, тым лепш: розныя тыпы маюць свае плюсы, пачынаючы ад лікапіну ў памідорах да сульфарафану ў брокалі (і іншых капустах).

Садавіна таксама карысная, але яе колькасць не павінна перавышаць паловы ад аб'ёму спажыванай гародніны. Высокую карысць для здароўя дэманструе ўжываньне гарэхаў. Кожная дадатковая порцыя гарэхаў у тыдзень зьніжае рызыку раку кішачніка і падкарэньніцы (падкарэннай залозы), рызыку сьмерці — на 24 %. Дзённая норма складае ад 20 да 50 грам.

### **Кантэкст харчаваньня.**

Глікемічная нагрузка залежыць і ад індывідуальнай мікрафлёры, таму важна весці маніторынг глюкозы, ацэньваючы сваю персанальную рэакцыю на розныя прадукты ды іх спалучэньні. Значэньне мае і час прыёму ежы: так, раніцай і днём адчувальнасьць да інсуліну вышэйшая, чым увечары.

**Калі ў вас высокабялковы сьняданак — то бок утрыманьне вугляводаў у ім менш за 10 %, – то падчас абеду і вячэры ў гэты дзень павышэньне глюкозы будзе меншым. А вось**

і зваротная сувязь: постпрандыяльная глікемія (павышэньне глюкозы пасля прыёму ежы) пасля стандартнага сьняданку была прыкметна ніжэйшай, калі вячэра перад гэтым была з прадуктаў зь нізкім глікемічным індэксам.

### **Харчовыя валокны.**

Павелічэньне колькасьці цэльнага збожжа, бабовых, зеляніны дапаможа павялічыць колькасьць харчовых валокнаў. Харчовыя валокны зьмяншаюць імавернасьць разьвіцьця шматлікіх хваробаў, ад сардэчна-сасудзістых да дэпрэсіі, прычым чым больш клятчаткі ў рацыёне, тым мацнейшае зьніжэньне рызыкаў. Харчовыя валокны як распушчальныя (пэктыны і інш.), так і нераспушчальныя (лігнін і інш.) зьмяншаюць глікемічны індэкс і дабратворна ўплываюць на мікрафлёру. А празь мікрафлёру робяць магутнае здараўленчае ўзьдзеяньне на ўвесь арганізм. Расьлінныя прадукты багатыя прэбіётыкамі: фрукта-алігасакхарыдамі, інулінам, лактулозам, бэта-глюканамі і інш.

Бэта-глюканы, напрыклад, ёсць ня толькі ў аўсянцы, але і ў грыбах. Таксама грыбы ўтрымліваюць хітын, які паляпшае працу кішачніка і зьніжае рызыку запараў. Спажываньне грыбоў тры разы на тыдзень зьніжае рызыку дэманцыі і цукроўкі. Цікава, што ўплыў на вугляводны абмен ускосны, празь мікрабіём: грыбы павялічваюць долю бактэрыяў *Prevotella*, а тыя ўжо, у сваю чаргу, уплываюць на мэtabалізм. Шмат карысных уласьцівасьцяў маюць грыбы: апроч валокнаў яны ўтрымліваюць шмат антыаксідантаў ды іншых карысных злучэньняў, напрыклад грыбны цукар трэгалоза, а таксама валодаюць імунамадулюючымі ўласьцівасьцямі.

**Фітанутрыенты.** Расьлінная ежа ўтрымлівае мноства фітанутрыентаў — біялягічна актыўных злучэньняў, якія хоць і не зьяўляюцца незаменнымі, як вітаміны, але станюцьча ўплываюць на здароўе чалавека, зьніжаючы рызыку захворваньняў. Порцыя гародніны можа зьмяшчаць сотню розных фітанутрыентаў. Яркі колер морквы (бэта-каратын) і таматам (лікапін) надаюць каратыноіды, група флаваноідаў уключае антацыянідыны (чарніцы), лігнаны (насеньне лёну), катэхіны (зялёны чай), ізафлавоны (бабовыя), сульфарафан і індол-3-карбінол (капусты), алілсульфіды (часнык і цыбуля), капсаіцын (чырвоны перац), піпэрын (чорны перац), куркумін (куркума), фісэтын (трускаўкі), геспэрыдын (цытрусавыя) і многія іншыя (квэрцэтын, бэрбэрын, рэсвэратрол, геністэін, сілімарын, элагавая кіслата і інш.).

### Што дадаць з прадуктаў?

Гарэхі (мігдал, грэцкі і інш.), ягады (чарніцы, дурніцы, маліны, абляпіха, чарнаплодная рабіна, ажыны і інш.), насеньне (кунжут, чыа, ільняное, гарбузовае), водарасьці (вакамэ, лямінарыя і інш.), зеляніна (шпінат, кале, пятрушка, рукола, усе капусты), гранат, авакада і многія іншыя.

**Памятайце, што ключ не ў адным канкрэтным прадукце, а ў багацьці і разнастайнасьці харчаваньня. Калі ўзімку сьвежая гародніна і зеляніна маладаступныя, то замарожаная гародніна, сухая трава, высушаныя водарасьці, замарожаны шпінат зьяўляюцца добрай альтэрнатывай.**

### Пытаньні і заданьні

1. Прааналізуйце зьяданыя прадукты на наяўнасьць схаванага цукру.
2. Асвойце некалькі новых рэцэптаў прыгатаваньня гародніны.
3. Зрабіце свой дэсэрт карысным: какава, гарэхі, ягады.

## 7. Бялкі

Бялкі адначасова маюць і карысныя і небясьпечныя ўласьцівасьці, таму важна правільна выкарыстоўваць іх у дыеце. З аднаго боку, вэgetарыянскія дыеты і абмежаваньне бялку, некаторых амінакіслотаў зьмяншаюць рызыкі хваробаў і падаўжаюць жыцьцё. Але дэфіцыт бялку можа правакаваць пераяданьне і атлусьчэньне, а адмова ад бялковых прадуктаў вядзе да дэфіцыту вітаміну B12, жалеза, цынку і да т. п.

#### **Ключавыя падыходы да бялковых прадуктаў:**

- ежце бялок з цэльных прадуктаў, а не зь перапрацаванага мяса. Стэйк, а не сасіскі, рыба, а ня крабавыя палачкі;
- пазьбягайце лішку і дэфіцыту бялку, рабіце часам вэганскія дні і прыёмы ежы безь бялку. Ежце чырвонае мяса не часцей за 2–3 разы на тыдзень, тлустую марскую рыбу 2–3 разы на тыдзень;
- выбірайце якасны бялок: рыба лепшая за чырвонае мяса;
- выкарыстоўвайце ашчадную апрацоўку мяса. Варэньне, а не смажаньне. Калі вы смажыце мяса, пры гэтым назапашваюцца поліцыклчныя араматычныя вуглеводароды, небясьпе-

чныя для здароўя. Нават калі вы яго не ясьце, але смажыце бяз выцяжкі ў пліты, яны могуць пранікаць праз скуру.

«Ты дражлівы празь мяса?» — «А бязь мяса я пачуваюся слабым!» Такія спрэчкі здзівілі б нашых продкаў, бо яны былі вегетарыянцамі падчас пастоў, а ў астатні час — мясаедамі. Гэты падыход імітуе старажытныя цыклі паляўнічых-збіральнікаў, калі ўдалае паляваньне зьмянялася пошукам караняплодаў. Так і вам трэба знайсці сваю залатую сярэдзіну бяз скрайнасьцяў.

**Карысьць бялкоў** у тым, што яны выдатна насычаюць, дапамагаюць схуднець і павялічыць аб'ём цягліц. Дастатковая колькасьць бялку ў ежы стымулюе, павышае энэргічнасьць і настрой. Амінакіслоты зьяўляюцца важным будаўнічым матэрыялам для арганізма, а таксама папярэднікамі многіх гармонаў і нэўрамэдыятараў. Такія ўласьцівасьці забяспечылі бялку папулярнасьць у дыеталёгіі: бывае, бялковыя прадукты рэкамэндуюцца практычна на кожны прыём ежы і ў дозах, якія шматкроць перавышаюць 0,8–1,2 грамаў на кіляграм вагі.

*Павялічыць колькасьць бялку можна ў дні інтэнсіўнай працы, як разумовай, так і фізычнай. А таксама ва ўзросьце старэйшым за 65 гадоў для падтрыманьня цяглічнай масы і прафіляктыкі саркапэніі.*

**Лішак бялку**, асабліва жывёльнага, у ежы зьніжае працягласьць жыцьця і павялічвае рызыку захворваньняў (пухлінныя, цукроўка). Жывёльныя бялкі ўтрымліваюць шмат мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў (лейцын, ізалейцын, валін) — памяншэньне колькасьці гэтых амінакіслотаў падаўжае жыцьцё амаль эквівалентнае нізкакалярыйнаму харчаваньню. А вось расьлінныя бялок ня мае нэгатыўнага ўплыву, мо празь меншае ўтрыманьне мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў. Таму рэгулярнае спажываньне бабовых, якія маюць даволі высокае ўтрыманьне бялку, можа быць пэрыядычнай альтэрнатывай жывёльнаму бялку.

Мае сэнс абмяжоўваць колькасьць бялку ў харчаваньні, асабліва за кошт чырвонага мяса: есьці бялковыя прадукты ня ў кожны прыём ежы, ладзіць вэганскія дні. Асабліва карысна гэта на выходных ці ў адпачынку, бо абмежаваньне бялку дапамагае рэляксацыі.

Добрай крыніцай бялку зьяўляецца мяса жывёл пашавага выпасу, вельмі карысныя морапрадукты і марская рыба, яйкі. Кампэнсаваць зьніжэньне жывёльнага бялку можна павелічэньнем расьліннага. Чырвонае мяса варта ўжываць не часцей за 2–3 разы на тыдзень, варта дадаваць у рацыён субпрадукты і болей белага мяса (птушка). Марскую рыбу рэкамэндуюцца

таксама есцьці 2–3 разы на тыдзень. Самай частай рыбай у нашым рацыёне зьяўляецца скумбрыя (цэльная, глыбокай замарозкі). Абумоўлена гэта цэлым шэрагам прычынаў: гэта рыба дзікае лоўлі, напрыклад нарвэская скумбрыя даяжджае ў добрым стане, у ёй адносна невялікая колькасць костак, таму яе лёгка есцьці дзецям.

Звычайна я зьядую сярэднюю скумбрыю (350 г) за раз, гэта дае порцыю адварной скумбрыі ў 250 г. Што гэта значыць на мове лічбаў? Такім чынам, адна скумбрыя — гэта 550 ккал, зь іх 50 грамаў адборнага бялку, 36 грамаў выдатнага тлушчу. А таксама 129 мкг селену (больш за 200 % ад патрэбы ў содні), 135 мкг ёду (амаль поўная соднёвая патрэба), 3,6 г Амэга-3 тлустых кіслотаў. Як бачыце, пры 2–3 порцыях рыбы на тыдзень няма ніякай неабходнасьці ў прыёме дадатковых дабавак.

Рыбны бялок прыкметна адрозьніваецца ад чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпэртэнзіўным эфэктам, стымулюе фібрыноліз, спрыяе зьніжэньню вагі і зьніжае ўзровень С-рэактыўнага бялку, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну.

**Калі высокія колькасці жывёльнага бялку ў дыеце могуць павялічваць запаленьне, то расьлінны і рыбны бялкі не аказваюць такога дзеяньня.**

Самым шкодным зьяўляецца перапрацаванае мяса (вяндліна, сасіскі, каўбаса, бэкон і да т. п.) — варта гранічна мінімізаваць гэтыя прадукты ў сваім рацыёне. Калі кожная дадатковая порцыя чырвонага мяса ў тыдзень павялічвае рызыку сьмерці на 10 %, то порцыя перапрацаванага мяса — на 23 %.

Лішак малочных прадуктаў таксама нэгатыўна ўзьдзеічае на здароўе. Варта абмежаваць іх спажываньне, уключаючы цэльнае малако, сыры і да т. п. Малочныя бялкі ўтрымліваюць вялікую колькасць ВСАА-амінакіслотаў, якія павялічваюць узровень ІФР-1 і актыўнасьць mTOR, што можа паскараць старэньне, галактоза ўскладзе малака паскарае старэньне 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 нізкакарухмалістыя гародніна і зеляніна, напрыклад мяса з салатай ці рыба з гароднінай, ня варта спалучаць мяса з крухмалістымі прадуктамі, салодкай садавіной, мучнымі вырабамі.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ясьце вы рыбу? Дадайце яе ў рацыён 1–2 разы на тыдзень.
2. Мінімізуйце спажываньне перапрацаванага чырвонага мяса.
3. Абмяжуйце спажываньне малака і сыру, а вось кефір і ёгурт у невялікіх колькасьцях карысныя.

## 8. Тлушчы

Тлушчам не пашанцавала мацней, чым астатнім макранутрыентам, яшчэ нядаўна яны лічыліся галоўнымі вінавайцамі атлусьчэньня і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Апошнія дасьледаваньні паказалі, што самі па сабе тлушчы ні ў чым не вінаватыя, таму няма ніякага сэнсу імкнуцца да экстрэмальна нізкатлушчавых дыет. Але сыходзіць у іншую скрайнасьць — высокатлушчавыя і кета-дыеты — таксама неапраўдана. Тлушчы вельмі калярыійныя, таму іх даданьне ў рацыён павінна быць умераным, суправаджацца памяншэньнем долі вугляводаў, асабліва высока- і сярэднеглікемічных. Калі вы зьмяняеце колькасьць канцэнтраваных вугляводаў у вашым рацыёне, тлушчы цалкам могуць папоўніць дэфіцыт калёрыяў.

### Упарадкауйце свае тлушчы:

- ежце тлушчы ў цэльных прадуктах харчаваньня. Так, спалучэньне цукар + тлушч не сустракаецца ў прыродзе, а толькі ў фастфудзе;

- аддавайце перавагу аліўкаваму алею;
- пазьбягайце ўжываць Амэга-6 расьлінныя тлушчы;
- дадавайце больш Амэга-3 тлушчаў;
- скараціце спажываньне шкодных тлушчаў.

Вылучаюць наступныя віды тлустых кіслот, якія ўваходзяць у склад тлушчаў: насычаныя (без падвойных сувязяў, напрыклад сьметанковае масла, какосавае), монаненасычаныя (Амэга-9, аліўкавы алей, авакада), поліненасычаныя Амэга-3 (АЛК — альфа-ліноленавая ў ільняным алеі), ЭПК (эйказапэнтаенавая), ДГК (даказаксэнавая ў рыбіным тлушчы) і поліненасычаныя Амэга-6 (сланечнікавы, кукурузны, соевы алей).

*Уплыў розных відаў тлушчаў на арганізм вызначаецца шмат у чым індывідуальнай генэтыкай, гэта тычыцца і пэўнай долі насычаных тлушчаў у рацыёне. Напрыклад, паводле майго ДНК-тэсту, нізкатлушчавая дыета з падвышанай доляй вугляводаў*



*у мяне павялічвае рызыку атлусьцення. Пры гэтым ад міжземнаморскай дыеты з падвышаным утрыманьнем монаненасычаных кіслотаў я атрымліваю шмат перавагаў, а вось наяўнасьць генэтычнага варыянту GG у rs5082 спрыяе больш актыўнаму набору вагі і павялічвае рызыку атлусьцення пры спажываньні насычаных тлушчаў, чаго няма ў іншых генэтычных варыянтаў.*

Умераная колькасьць насычаных тлушчаў будзе дарэчы ў рацыёне, але важным зьяўляецца кантэкст: аптымальна спажываць тлушчы ў складзе цэльных прадуктаў і ў спалучэньні з гароднінай і зелянінай. Поліненасычаныя тлушчы Амэга-6 і Амэга-3 незаменныя для арганізма, але іх лішак шкодны. Рэч у тым, што яны мацней, чым іншыя віды тлушчаў, схільныя да перакіснага акісьленьня, што вядзе да ўтварэньня таксічных злучэньняў. Так, лепш грэцкі гарэх, а не алеі грэцкага гарэха, лепш пасыпаць салату ільнянымі сямкамі, чым ужываць ільняны алеі.

Сярод усіх тлустых кіслот самай карыснай зьяўляецца монаненасычаная алеінавая тлустая, яна ёсьць ў авакада, аліўкавым алеі і да т. п. Як і іншыя монаненасычаныя кіслоты, яна зьмяншае ўзровень запаленьня, рызыку разьвіцьця шматлікіх захворваньняў, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну. Аліўкавы алеі — самы вывучаны прадукт, які ўтрымлівае алеінавую кіслату. Спажываньне аліўкавага алею зьніжае рызыку сьмяротнасьці ад усіх прычынаў на 23 %, эфэктыўнае ў прафіляктыцы сардэчна-сасудзістых захворваньняў, паляпшае ліпідны профіль і зьніжае запаленьне. Вельмі важна выбіраць правэраны алеі першага халоднага адціску, каб пазьбегнуць падробак.

Аптымальны выбар — **аліўкавы алеі** першага халоднага адціску. Панюхайце яго, вы адчуеце расьлінны (травяны, фруктовы ці агароднінны) пах, а калі праглыняце, то павінны адчуць горыч на языку (гэта алеурапэін) і раздражненьне і пякоту ў горле (алеакантал), аж да пакашліваньня. Гэта паказьнікі якасьці і карысьці алею, зьвязаныя з высокім утрыманьнем фітанутрыентаў алеурапэіну, алеаканталу і алеацыну. Гэтыя злучэньні валодаюць добра вывучанай супрацьзапаленчай актыўнасьцю, антыаксідантнай, яны павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну, павялічваюць выпрацоўку аксіду азоту, памяншаюць выпрацоўку малекулаў адгезіі. Усё гэта прыводзіць да зьніжэньня рызыкі атэрасклерозу, дыябэту, раку, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, зьніжэньня артэрыяльнага ціску.

Апошнімі дзесяцігодзьдзямі мы сутыкнуліся зь лішкам танных алеяў, якія зьмяшчаюць шмат поліненасычаных Амэга-6

тлустых кіслотаў (соевы, сланечнікавы, кукурузны і інш.). Зьяўляецца дысбаліанс, і каб яго ўраўнаважыць, варта абмежаваць спажываньне Амэга-6 і павысіць у рацыёне колькасьць Амэга-3 тлустых кіслотаў. Для гэтага рэкамэндую ўжываць марскую тлустую рыбу 2–3 разы на тыдзень, у іншых выпадках можна зьвярнуцца да дадаткаў. Вымераць суадносіны Амэга-3 / Амэга-6 можна па аналізе крыві.

**Зьвярніце ўвагу, што льяны алей не зьяўляецца паўнавартаснай крыніцай жывёльных Амэга-3 тлустых кіслотаў, патрэбных нашаму арганізму, у адрозьненьне ад рыбінага тлушчу.**

Акрамя даданьня карысных тлушчаў, важна прыбраць шкодныя. Пазьбягайце смажаных тлушчаў, фастфуду, тлушчаў, якія доўга захоўваюцца. Транстлушчы часцей за ўсё ўтрымліваюцца ў кандытарскіх вырабах і павялічваюць рызыку шматлікіх захворваньняў — максімальна абмяжоўвайце іх спажываньне.

Як ужо згадана вышэй, ня варта спажываць шмат расьлінных алей (за выключэньнем аліўкавага і какосавага), замест алею грэцкага арэха лепш ежце цэльныя арэхі, а замест ільнянога алею карысьней будзе пасыпаць салату здробненымі семкамі.

## Пытаньні і заданьні

1. Пазьбягайце транстлушчаў у рацыёне.
2. Адавайце перавагу аліўкаваму алею халоднага адціску.
3. Спажывайце дастаткова Амэга-3 тлустых кіслот ЭПК і ДГК, ня менш за 1 грам.

## 9. Водна-солевы баянс

Многія людзі ўпэўненыя, што пастаяннае ўжываньне вялікай колькасьці вады вельмі карыснае, але дасьледаваньні абвяргаюць гэта. Дадатковая вадкасьць не паляпшае здароўе. А для воднага баянсу ўлічваецца і вадкасьць у супах, гародніне і садавіне. Вада карысная, калі ўжываецца ў меру, каб пазьбегнуць абязводжваньня. Чыстая вада карысная для працы мозгу, кішачніка, смага часам можа выяўляцца і ў выглядзе голаду. Пачуцьцё смагі падкажа вам, колькі трэба піць, бо дакладная колькасьць вады залежыць ад мноства чыннікаў: тэмпературы, вільготнасьці, зьездзеных прадуктаў, адзеньня, фізычнай актыўнасьці ды інш.

*Я раю выкарыстоўваць правіла тэставага глытка: трымаць каля сябе вадку і пэрыядычна адпіваць па глытку. Калі пасля глытка хочацца яшчэ піць — п'яце, колькі хочацца, ня хочацца больш — не п'яце. Спаталяйце смагу толькі чыстай вадой і максімальна абмяжоўвайце спажываньне «вадкіх калёрыяў» у выглядзе сокаў, смугі, газіровак, гарбаты ці кавы зь вяршкамі або цукрам. У вадкім выглядзе калёрыі горш дзейнічаюць на арганізм, і нам цяжка ўлічыць іх.*

Вы можаце піць вадку перад ядой і падчас яды, без абмежаваньняў. Аднак запіваць ежу таму, што вы ня можаце яе пражываць, — кепская ідэя. Дбайнае жаваньне з вылучэньнем сьліны важнае для паўнаwartаснага страваваньня.

### **З напояў варты адзначыць каву, какаву і зялёную гарбату.**

**Кава**, нават дэкафэінізаваная, зьніжае рызыку многіх захворваньняў за кошт высокага ўтрыманьня антыаксідантаў, а таксама зьніжае рызыку разьвіцьця некалькіх відаў раку. Але індывідуальнае дзеяньне кавы можа залежаць ад генэтыкі — у некаторых кава пагаршае ліпідны профіль, павялічвае ўзровень запаленьня, узмацняе трывогу.

Карысьць **горкай чакаляды або какавы**, якую нават называюць “салодкім аспірынам”, вялікая: яна зьніжае рызыку ўзьнікненьня многіх захворваньняў — ад сардэчна-сасудзістых да нэўрадэгенэратыўных. Фляваноіды какавы перадухіляюць гібель нэўронаў, зьніжаючы эксайтатаксічнасьць. Пажылыя людзі, якія выпівалі два кубкі какавы бяз цукру, дэманстравалі паляпшэньне мазгавога кровазвароту і лепшыя вынікі тэстаў. Яшчэ адзін кампанэнт — тэабрамін — расслабляе гладкія цягліцы: пашырае бронхі, зьніжае тонус сасудаў, павялічвае крывацёк у артэрыях сэрца і да т. п. Поліфэнолы какавы зьніжаюць узровень запаленьня, памяншаюць апэтыт, таксама какава павялічвае адчувальнасьць да інсуліну і зьніжае рызыку дыябэту, паляпшае гастрыю зроку і здольнасьць адрозьніваць кантрасныя колеры.

Карысная **гарбата, асабліва зялёная**, а яшчэ больш матэ, праз высокае ўтрыманьне эпігалакатэхіну.

Іншыя безкафэінавыя напоі, напрыклад каркадэ або зёлкавыя гарбаты, таксама маюць карысныя ўласьцівасьці. А вось папулярныя віды расьліннага малака ды іншыя калярыйныя напоі, у тым ліку сокі, я не рэкамендую. Гэта можа прывесць да залішняга спажываньня калёрыяў, а акрамя таго, дрэнна задавальняе пачуцьцё смагі.

**Галоўнае правіла солевага балянсу — гэта балянс натрыю і калію.** Наша цела эвалюцыйна створанае для асяродзьдзя, дзе мала натрыю і шмат калію, а цяпер атрымліваецца ўсё наадварот. Лішак солі павялічвае рызыку гіпэртэнзіі, затрымкі вадкасьці, павялічвае глікемічны індэкс прадуктаў і рызыку запаленчых працэсаў.



*Важна захоўваць здаровыя суадносіны натрыю і калію ў дыеце: 1:3 — 1:4.*

Для гэтага перастаць саліць, выкарыстоўваць соевы соўс, памяншаць колькасьць гатовых прадуктаў і паўфабрыкатаў (шмат натрыю ў хлебе і выпечцы, сырах, каўбасах і да т. п.), а таксама ежце больш цэльнай расьліннай ежы — менавіта яна зьяўляецца крыніцай калію.

Як і ўсе скрайнасьці, поўнае пазьбяганьне солі небясьпечна. Дасьледаваньні паказалі, што вельмі малая і вельмі вялікая колькасьць солі шкодныя для здароўя. Калі вы часам зьдаеце гатовыя прадукты, то атрымліваеце зь імі дастаткова натрыю. Калі хочацца разнастаіць смак, выкарыстайце больш спэцыяў і пернасьцяў. Яны — сапраўдныя суперфуды, утрымліваюць шмат карысных злучэньняў, даюць сытасьць. Раней перац прадавалі на вагу золата, сёньня гэта даступна кожнаму. Чырвоны і чорны перцы, праванская трава, размарын, кмен, куркума, імберац, кроп, гваздзік, шафран і многія іншыя — гэта смачна і карысна! Насуперак мітам, спэцыі зьніжаюць пераяданьне, перац не правакуе яззавую хваробу, а наадварот — абараняе ад яе! Такія спэцыі, як размарын, абараняюць прадукты ад пашкоджаньняў пры тэрмаапрацоўцы.

### Пытаньні і заданьні

1. Трымайце каля сябе ваду і рэгулярна рабіце тэставы глыток.
2. Смакуйце безкафэінавыя карысныя напоі: гарбата зь зёлак, каркадэ, какава.
3. Скараціце колькасьць солі, уключаючы соль у гатовых прадуктах харчаваньня.

## 10. Кіраваньне колькасьцю. Колькі есьці?

«Гэта ж нізкакалярыйныя булчкі», — так я супакойваў сябе, даядаючы дзявютую. Эвалюцыя чалавека праходзіла ва ўмовах пэрыядычнага 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 увесь час атачае ежа, за апошнія стагодзьдзе людзі сталі есьці нашмат больш.



*Памер булкі хлеба вырас на 23 %, дзірка ў пончыку паменшылася, калярыйнасьць страваў у кулінарных кнігах вырасла на 44 %. З 1900 года памер талерак у сярэднім вырас на 23 %, што прыводзіць да 50 лішніх ккал на дзень і да +2,2 кг на год.*

Лягічным і правільным рашэньнем будзе спроба есьці менш. Ужо шмат дзесяцігодзьдзяў залатым правілам пахуданьня зьяўляецца “спажываць менш калёрыяў, чым вытрачаць”. Зьмена вагі залежыць ад розьніцы паміж спажываньнем і выдаткам энэргіі. Наша цела выдаткоўвае энэргію на базавы мэtabалізм, засваеньне ежы і фізычную актыўнасьць.

Існуюць розныя спосабы кіраваць колькасьцю зьедзенага: **колькасныя** (падлік каляражу і вытраты калёрыяў), паўколькасныя (зьмена прапарцыяў прадуктаў, выкарыстаньне рук для кантролю аб'ёму і да т. п.) і **якасныя** мэтады (вылучэньне меншага часу на ежу, перавага цэльных прадуктаў, павелічэньне колькасьці насычальных прадуктаў, кантроль прычынаў пераяданьня і да т. п.).

**Падлічыць свой энэргетычны баянс** можна з дапамогай адмысловых анлайн-калькулятараў, якія ўлічваюць і ваш узровень фізычнай актыўнасьці, масу, структуру цела. Сярэдні мужчына мае значэньне 2400 ккал, жанчына — 2000 ккал, а для пахуданьня, як правіла, прапануецца ствараць дэфіцыт каля 10 %, падтрымліваючы суадносіны бялкі-тлушчы-вугляводы як 20–30–50. Старое правіла абвяшчае, што дэфіцыт у 3500 ккал прывядзе да страты 500 грам вагі. Аднак пры практычным увабленьні гэтае правіла мае шмат перашкодаў.

### Ацэнка зьедзенага па руках.

Усё ў ваших руках, у тым ліку і просты падлік колькасьці зьедзенага. Правіла рукі ці далоні — гэта выкарыстаньне

нашых ручыцаў як мерных інструмэнтаў. Параўноўваючы візуальна порцыю з дзьвюма далонямі, далоньню, кулаком, вялікім пальцам, мы можам арыентавацца ў аб'ёмах прадуктаў. Так, порцыя гародніны — гэта кулак, рэкамэндуюць 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 дзьве далоні. На адзін кулак бялковых прадуктаў пажадана зьядаць ня менш за два кулакі гародніны.

Аднак на практыцы існуюць вялікія разыходжаньні і ваганьні вагі. Гэта звязана з тым, што падлічыць сапраўды свой калэраж складана, а колькасьць спальваных калёрыяў — таксама цяжка. Абодва бакі ўраўненьня, як паступленьне калёрыяў, так і спальваньне, могуць пастаянна мяняцца. Вы можаце спальваць розную колькасьць калёрыяў у залежнасьці ад адсотку цягліцаў, вашае масы, прапорцыі макранутрыентаў, асаблівасьцяў страваваньня (2–10% калёрыяў не засвойваюцца), пры дэфіцыце калёрыяў мы падсвядома менш рухаемся, пры прафіцыце — больш, па-рознаму працуе наш буры тлушч, што ўплывае на долю энэргіі, якую мы трацім на тэрмагенэз.

**Ваганьні вагі не адлюстроўваюць зьмену структуры цела** (цягліцы, тлушч, вада). Часта зьмены масы цела адбываюцца за кошт вады, напрыклад, пры нізкавугляводнай дыеце, калі мы губляем ваду, ці ў розныя дні мэнуэальнага цыкля. Таму вымяраць зьмены масы цела лепш у адзін і той жа дзень цыкля. Зрэшты, і ўстрыманьне 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 калэраж толькі прыблізна, гэты мэтад карысны, бо ня так важна падлічыць, як усьвядоміць, што вы ясьце, і выявіць харчовыя памылкі. Часта людзям важна ўсьвядоміць сапраўдную калэрыйнасьць “карысных лёгкіх фінікаў”, “усяго толькі” адной чакалядкі, убачыць рэальную калэрыйнасьць свайго рацыёну, знайсці прычыны гіпэркаляражу, падлічыць колькасьць бялку і цукру. Бо чалавек можа лічыць, што ня есьць салодкага, а разам з гэтым спажываць вялікую колькасьць схаванага цукру і тлушчу ў гатовых прадуктах харчаваньня.

Падлік калёрыяў можа быць карысны на раньніх этапах зьмены харчовых звычак. Але калі вы можаце абысьціся без падліку, то лепш абысьціся, таму што гэты мэтад мае шмат нэгатыўных эфэктаў. Напрыклад, падлік правакуе ствараць мацнейшы дэфіцыт, замяняць карысныя прадукты нездаровымі (бо ўсе калёры аднолькавыя!), прыводзіць да парушэньняў харчовых паводзінаў, калі чалавек пачынае баяцца ежы і імкнецца скарачаць каляраж, выклікае пачуцьцё віны, калі людзі спрабуюць «замаліць» свае харчовыя грахі спортам і да т. п. Вельмі многія людзі сьвядома або несьвядома скажаюць лічбы, заніжаючы каляраж і завышаючы паказьнікі сваёй рухальнай актыўнасьці, таму так важны дзёньнік харчаваньня.

«Страчваю час, а хацелася б вагу». Зьніжаючы колькасьць калёрыяў, многія дзіцяцца, маўляў, ня ем ужо тры гадзіны, і чаму я да гэтага часу не схуднеў? Мне вельмі хочацца, каб вы зразумелі: мае сэнс укараняць у свае харчовыя паводзіны толькі тыя правілы, якіх вы можаце прытрымлівацца на працягу дзесяцігодзьдзяў. Усе кароткатэрміновыя дыеты шкодзяць і адно правакуюць набор вагі. Радыкальнае зьніжэньне вагі (crash diets) можа сур'ёзна нашкодзіць мэtabалізму (мэtabалічная адаптацыя), гарманальнай рэгуляцыі і харчовым паводзінам.

*Героі ТБ-шоў The Biggest Loser, якія худнеюць за грошы, праз 6 гадоў пасля перадачы моцна набралі вагу (13 з 14 удзельнікаў), а колькасьць спалёных імі калёрыяў была меншай. Таму тым людзям, якія моцна схуднелі за два тыдні, трэба хутчэй спачуваць, а не зайздросьціць.*

## **Ліпастант.**

У нашым арганізьме існуюць мэханізмы падтрыманьня пэўнага адсотку тлушчу незалежна ад ваганьняў каляражу. Калі мы больш зьелі, то падсьвядома і рухаемся больш, больш вытрачаем на тэрмагенэз. Гэты мэханізм, які фармаваўся на працягу мільёнаў гадоў, нашмат дакладнейшы за праграмы для падліку калёрыяў і да таго ж цалкам аўтаматызаваны. Наш мозг апрацоўвае мноства ўваходных звестак і прымае рашэньні, якія ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, сытасьць і апэтыт. Занадта смачная ежа, лішак сьвятла, стрэсу, зьмена долі тлушчу зьбіваюць наш ліпастант.



*Рэгулярныя эпізоды пераяданьня таксама могуць парушыць нармальную працу мэханізмаў насычэньня, таму нядзіўна, што наступствы навагодніх сьвятаў «вісяць» у нас на баках да лета.*

Хранічнае запаленьне, напрыклад, вядзе да таго, што ў гіпаталамусе зьмяняецца актыўнасьць нэўронаў, і яны пачынаюць выпрацоўваць больш гармонаў голаду. А калі разьвіваецца лептынарэзыстэнтнасьць, то работа ліпастату зьмяняецца, чалавек пачынае думаць пра ежу, трызьніць ежай, захапляцца праглядам кулінарных шоў і набіраць вагу.

Калі ў вас ёсьць выразныя харчовыя правілы, напрыклад, вы датрымліваецеся чыстых прамежкаў, то вы не марнуеце мэнтальную энэргію на барацьбу з харчовымі спакусамі. Напрыклад, ідзяце вы паўз цукерню і адчуваеце спакусьлівы водар. Калі правілаў няма, вы пачынаеце думаць і сумнявацца, уключаць і хутка адключаць сілу волі.

*Калі ў спэтаклі на сьцяне вісіць стрэльба, то яна абавязкова стрэліць, а калі ў вас у сумцы ляжыць баўнці, дык вы, ясная рэч, яго зьясьце і прыдумаеце потым сабе рацыянальнае апраўданьне для гэтага. Не спакушайце сябе дарма!*

Старажытныя інстынкты працуюць супраць нас: мы хочам выжыць і працягнуць род, і, калі раней набор вагі пры цяжарнасьці дапамагаў выжыць маці і дзіцяці, то сёньня атлусьчэньне павялічвае рызыкі для здароўя і зьмяняе фэртыльнасьць. Наш мозг заўсёды скануе прастору ў пошуках калёрыяў, і найболей прывабна для яго выглядаюць прадукты, якія лёгка займець: анлайн-замова, хуткая дастаўка дадому, танная ежа, акцыі, зьніжкі, гатовая ежа, якая не патрабуе ні гатаваньня, ні нават жаваньня ці выкарыстаньня прыбораў, ежа з высокай калярыйнай шчыльнасьцю. **Менавіта таму так важна есьці цэльную простую ежу: немагчыма атрымаць харчовую залежнасьць і перадаць варанай рыбай і сырой салерай.**

Цэнтрам кантролю вагі, вядома, зьяўляецца кантроль энэргетычнага баянсу. Але для палягчэньня яго важна зьмяніць свае звычкі, рэжым харчаваньня, від прадуктаў так, каб паменшыць колькасьць чыньнікаў, якія павялічваюць апэтыт і пераяданьне, і павялічыць колькасьць чыньнікаў, якія павялічваюць сытасьць і зьніжаюць спажываньне калёрыяў. Выпрацаваўшы такія звычкі, мы зможам не перадаць нават без штодзённага падліку калёрыяў.



### Пытаньні і заданьні

1. Вы перакусваеце? Падлічыце, колькі лішніх калёрыяў вы атрымліваеце выпадковымі перакусамі.
2. Як вы пераносіце пачуцьцё голаду?
3. На працягу аднаго тыдня падлічвайце свой сутачны калараж і энэргетычны баянс.

### 11. Падтрымка асяродзьдзя

Наша цела хоча быць здаровым і супраціўляецца відавочнай шкодзе, але паступова гэтая сыстэма дае збой — з розных прычынаў, пачынаючы ад амаль прымусовага закормліваньня з самага дзяцінства, заканчваючы лішкам фастфуду, рэкламы і высокім узроўнем стрэсу.



*Наўжо мы вымушаныя ўвесь час змагацца з сабой, валявым намаганьнем адводзяць вочы ад смачнай ежы? Наўрад ці гэта будзе эфэктыўна, бо нашая воля — канечны рэсурс.*

Вялікая колькасьць спэцыялістаў упэўненыя, што навучаньне падліку калёрыяў і іх штодзённы кантроль — аснова здаровага харчаваньня, а людзі, якія ня могуць прытрымлівацца гэтай сыстэмы, — слабавольныя стварэньні. Але дасьледаваньні паказваюць, што нават тыя людзі, што лічаць калёрыі, робяць хібы, якія даходзяць да 25% калярыйнасьці, пры гэтым падлічыць свой сапраўдны выдатак энэргіі вельмі цяжка. Дык што ж атрымліваецца — сыстэма добрая, а людзі, якія не могуць схуднець на ёй, — дрэнныя!? Насамрэч усё крыху больш складана.

*Вядома, ня варта цалкам выключаць падлік калёрыяў: вы можаце палічыць свой калараж на працягу аднаго-двух тыдняў, каб лепш арыентавацца ў “лічбах” таго, што вы зьядаете.*

Мноства харчовых рашэньняў прымаецца несьвядома, і толькі потым мозг рацыяналізуе ўжо прынятае рашэньне. Падлік калёрыяў і плянаваньне рацыёну патрабуюць канцэнтрацыі і валявых рашэньняў, што цяжка для чалавека з высокай працоўнай нагрузкай і ў стане хранічнага стрэсу. Акрамя таго, важным зьяўляецца і кіраваньне голадам, бо тое харчаваньне, якое не забяспечвае больш-менш прымальны ўзровень сытасьці, вырачанае на правал.

Спалучэньне «пастаянны голад + стрэс» непазьбежна прывядзе да зрыву, за якім рушыць усьлед рыкашэтны набор вагі. **Таму варта ствараць такую сыстэму харчаваньня, якая б дазволіла зьменшыць колькасьць зьяданых калёрыяў без павышэньня пачуцьця голаду і затратаў на валявы самакантроль.**

*«Я мяркую, што калі адзіны інструмэнт, які вы маеце, — малаток, то заманліва разглядаць усё як цьвікі», — сказаў Маслоу. У дачыненні да харчаваньня гэта канцэпцыя падліку калёрыяў. Зразумела, зьніжэньне каляражу — гэта эпіцэнтар правіла «еж менш, будзь танчэйшым, жыві даўжэй». Правіла адно, але шляхоў яго дасягненьня шмат. Напрыклад, для адной тэарэмы Піфагора вядома ня менш за 400 розных слушных доказаў. Так і для зьніжэньня колькасьці спажываных калёрыяў можа быць шмат спосабаў, у тым ліку і тыя, дзе калёрыі лічыць ня трэба.*

У падліку калёрыяў ёсьць шэраг нэгатыўных аспектаў: гэта складана рабіць на доўгатэрміновай аснове, бо патрабуе валявых сьвядомых намаганьняў, людзі схільныя да самападману, падлік калёрыяў правакуе абмежавальныя паводзіны і разлады харчовых паводзінаў, пастаянна пачуцьцё голаду вельмі дыскамфортнае. Калёрыі ежы замест крыніцы энэргіі становяцца пагрозай, і гэта не спрыяе нашаму псыхічнаму здароўю. Таму для кожнага канкрэтнага чалавека важна абраць найболей аптымальны для яго падыход да паніжэньня каляражу. Для когосьці гэта будзе проста зьніжэньне стрэсу і трывогі.

Існуюць розныя прыёмы, кожны зь іх дае невялікі вынік, але ў суме яны дзейнічаюць эфэктыўна — напрыклад, кіраваньне сытасьцю, стварэньне асяродзьдзя без харчовых трыгераў, мікрамэнэджмэнт харчаваньня, прыёмы гастрэфізікі. Стварыўшы такую сыстэму, вы будзеце есьці менш, а адчуваць сябе больш сытымі. Напрыклад, звужэньне харчовага акна да 6–8 гадзінаў ужо аўтаматычна прыводзіць да таго, што мы ямо на 500 ккал у содні менш, а выбар цэльнай ежы замест перапрацаванай — да зьніжэньня каляражу на супастаўнае значэньне пры захаваньні ранейшай сытасьці.

### **Харчовае ўстрыманьне.**

Да ліку самых эфэктыўных стратэгіяў адносіцца звужэньне харчовага вакна і пэрыядычны фастынг, пра якія мы казалі вышэй. Лічым гадзіны, а не калёрыі, і не абмяжоўваем сябе

ў ежы ў вузкім харчовым вакне: такое абмежаваньне дазваляе зьменшыць колькасьць зьяданага.

### **Удзельная каляры́нная шчыльнасьць.**

Агульная ідэя — скарачаць колькасьць каляры́нных прадуктаў, адначасова павялічваючы аб’ём малакаляры́ных. 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 расьцягвае сыценкі страўніка, што стымулюе выдзяленьне гармонаў сытасьці.

### **Мяняйце прапорцыі прадуктаў.**

Напрыклад, дзьве трэці агародніны і трэць крупаў на талерцы. Можна і перакінуць прапорцыі, зрабіць салату з фасолью, а не фасолю, пасыпаную невялікай колькасьцю зеляніны. Вы можаце падлічыць усе свае прадукты за дзень і намаляваць сваю асабістую «прадуктовую талерку» для лепшага разуменьня, што і ў якіх прапорцыях вы ясьце.



*Прадукты з больш высокай удзельнай шчыльнасьцю варта есьці самымі апошнімі падчас сталаваньня.*

Эфэктам насычэньня валодае і вада: 500 мл вады, выпітыя перад прыёмам ежы, зьмяняюць аб’ём зьедзенага на 22 %. А калі вы дадасьце ў ваду імберац або мэнтол, гэта дасць яшчэ мацнейшае насычэньне. Іншае дасьледаваньне паказала, што зьедзены першым суп памяншаў пачуцьцё голаду і колькасьць зьедзеных калёрыяў на 100 ккал.

### **Кіраваньне голадам і сытасьцю.**

Сытасьць — гэта зьнікненьне голаду, таму для таго, каб злавіць сытасьць, важна мець апэтыт перад ежай. Як толькі апэтыт знікае — гэта і ёсьць сапраўдны пункт сытасьці. Насычэньне — шматступенны працэс, дзе мы можам кіраваць кожным этапам: сэнсарнае насычэньне, мэханічнае, кішачнае, магзавое, энэргетычнае.

**Важна ў кожны прыём ежы есьці ўволю, тады вы будзеце пачувацца сытымі да наступнага прыёму ежы.** Наступныя

кампанэнты павялічваюць сытасьць, зьніжаюць голад і колькасьць зьедзенага: вада, клятчатка, цвёрдасьць ежы (яе трэба жаваць), розныя спэцыі, фітанутрыенты, кіслы, горкі і перны смакі, пахі і да т. п. Пах вельмі важны. Згадайце, якая нясмачная ежа, калі закладзены нос. Абавязкова нюхайце ежу перад тым, як яе зьесьці. Нават калі вы проста панюхаеце горкую чакаляду, гэта можа зьнізіць узровень гармону голаду грэліну. А наогул такія прадукты, як какава ці горкая чакаляда, імберац, чырвоны перац, памяншаюць апэтыт, павялічваюць сытасьць, зьніжаюць цягу да салодкага і могуць дапамагчы ў пахудзеньні.

*Для розных прадуктаў ёсьць табліцы індэксаў, якія ацэньваюць суадносіны калярыйнасьці і сытасьці. Напрыклад, сытасьць 100 грамаў курыцы і 250 грамаў пірага аднолькавая. Часам параўноўваюць сытасьць адносна белага хлеба, прымаючы яе за 100 %: тады рыба дае сытасьць 225 %, амлет 209 %, яблыкі 197 %, а васьмь круасан 47 %, пончыкі 68 %, пірожнае 65 % і да т. п. Наш мозг загаджа ацэньвае стравы, і мы несьвядома выбіраем той іх аб'ём, які забяспечыць нам сытасьць, — гэта называецца «чаканая сытасьць страваў». Не выпадкова надзейнай «схэмай» для пахуданьня лічыцца «гародніна + рыба», бо яны выдатна насычаюць і дапамагаюць кантраляваць голад, перадухіляючы пераяданьне!*

Бабовыя, садавіна, гародніна, водарасьці, грыбы, цэльназернае збожжа ўтрымоўваюць шмат клятчаткі, якая зьяўляецца магутным сродкам падтрыманьня сытасьці. Дасьледаваньні паказваюць, што даданьне бабовых можа павялічыць сытасьць на 31 % у параўнаньні з эквівалентнымі па макранутрыентах прадуктамі. Распушчальныя і глейкія тыпы клятчаткі, такія як пэктыны (яблык) і бэта-глюканы (авёс), даюць вялікую сытасьць: так, кожныя дадатковыя 14 грамаў клятчаткі на 10 % зьмяншаюць колькасьць зьяданых калёрыяў.

**Падвышаюць апэтыт і пераяданьне** высокаглікемічныя вугляводы і рафінаваныя прадукты, якія ўтрымліваюць вялікую колькасьць стымулятараў апэтыту і малую — тармазоў: глутамат, узмацняльнікі смаку, араматызатары, фарбавальнікі — некалярычны фарбавальнік можа на 13 % павялічыць колькасьць зьедзенага. Акрамя гэтага, яны яшчэ й вельмі калярычныя, бо ўтрымоўваюць шмат даданага крухмалу, соі, тлушчу, цукру, солі і нізкае ўтрыманьне клятчаткі і бялку. Найбольш небяспечная для нашай сыстэмы насычэньня камбінацыя цукар+тлушч. У прыродзе яна амаль не сустракаецца, але вось у гатовых прадуктах харчаваньня — паўсюдна. Такая ненату-

ральная камбінацыя стымулюе пераяданьне і правакуе харчовую залежнасьць.

Уплываюць на апэтыт і іншыя чыньнікі, напрыклад, узровень фізычнай актыўнасьці, вячэрняе асьвятленьне, наяўнасьць сацыяльных кантактаў. Людзі, якія больш рухаюцца, адчуваюць сябе больш сытымі і менш ядуць, занадта яркае сьвятло ўвечары можа правакаваць начны апэтыт, а самота ўзмацняе голад.

**Бялок зьяўляецца адным з магутных чыньнікаў насычэньня.** У дасьледаваньнях на жывёлах навукоўцы выявілі, што менавіта ваганьні бялку ў дыеце ўплываюць на іх паводзіны. Гэтую зьяву назвалі гіпотэзай бялковага рычага: яе сутнасьць у тым, што жывёлы імкнуцца ў першую чаргу набраць неабходны мінімум бялку і толькі затым зважаюць на тлушчы і вугляводы. Патрэбны набор бялку прыкметна зьніжае апэтыт і абмяжоўвае далейшае пераяданьне. Матэматычная мадэль, якая апісвае ваганьні макранутрыентаў, пацвердзіла, што доля бялку ў агульнай колькасьці калёрыяў у розных людзей па ўсім сьвеце сапраўды вагаецца ў вузкіх межах (каля 10–15%), у той час як прапорцыі тлушчаў і вугляводаў моцна вар’іруюцца. У паляўнічых-збіральнікаў сярэдняе ўтрыманьне бялку ў рацыёне было дастаткова высокім — ад 20% да 30% ад агульнай каларыйнасьці.

*Ідэя аб тым, што павелічэньне долі бялку дапаможа зьнізіць пераяданьне і будзе спрыяць пахудзеньню, здаецца заманлівай, але гэта занадта моцнае спрашчэньне. Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што доля бялку ў рацыёне мала адрозьніваецца ў людзей з атлусьценьнем і без, і што ключавая роля ў пахудзеньні належыць усё-такі зьніжэньню колькасьці высокаглікемічных вугляводаў. Акрамя таго, высокабялковыя дыеты ў доўгатэрміновай пэрспэктыве маюць шэраг нэгатыўных уласьцівасьцей.*

**Як жа можна выкарыстоўваць насычальную сілу бялковага рычага?** Важна есьці цэльныя бялковыя прадукты, а ня іх камбінацыі з вугляводамі і тлушчамі, нахштальт гамбургера ці кашы зь мясам. Інакш для таго, каб ужыць неабходную колькасьць бялку, трэба будзе паралельна зьесьці шмат вугляводаў і тлушчаў. Па выніках дасьледаваньня, бялок з рыбы прыцішае апэтыт мацней, чым зь ялавічыны, так што вядомая мудрасьць пра аптымальную дыету «рыба + гародніна» знаходзіць сваё пацверджаньне.

Я ўжо пісаў вышэй: для таго каб днём апэтыт быў меншы, важна зьядать шмат бялку на сьняданак. Дасьледаваньне пака-

зала, што высокабярковы сьняданак на 51% мацней прыцішае апэтыт, чым проста павелічэньне колькасьці бялку ў рацыёне. Бярковы сьняданак, у параўнаньні з вугляводным, прыводзіць да на 65% больш выяўленай страты масы цела пры пахудзеньні на працягу васьмі тыдняў дасьледаваньня.

### **Псыхалёгія харчаваньня.**

Памяць, гіпакамп і колькасьць зьедзенай ежы шчыльна звязаныя паміж сабой. У выпадках рэтраграднай амнэзіі, калі чалавек забываецца на тое, што адбываецца зь ім, ён увесь час адчувае моцны голад і хоча есьці. Наш мозг плянуе каляраж, выходзячы са стратэгічных мэтаў. Таму дакладная памяць аб тым, што вы зьелі сёньня, зьніжае колькасьць зьедзенага. А вось калі вы елі, адцягваючыся на тэлевізар ці інстаграм, то гэтая яда запомніцца дрэнна, і вы будзеце прыкметна перадаць у наступныя прыёмы ежы.

У дасьледаваньні ўдзельнікі ўяўлялі, што зьядуюць 3 ці 33 салодкіх дражэ, а затым атрымлівалі міску зь імі. Тыя, хто ва ўяўленьні маляваў 33 дражэ, у выніку зьядалі на 60% менш. Так што нават візуалізацыя вялікай колькасьці ежы прывядзе да зьніжэньня аб'ёму фактычна зьедзенай ежы.

У іншым дасьледаваньні паддосьледныя атрымлівалі малочны катэйль аднолькавай калярыйнасьці 380 ккал, але з рознымі этыкеткамі: на адных — з калярыйнасьцю 140 ккал, на іншых — 620 ккал. Адзначыўшы зыходны ўзровень грэліну, вымералі яго пасля прыёму напой. У тых, хто выпіў 620 ккал, грэлін рэзка ўпаў (зьніжэньне грэліну — гэта сыгнал сытасьці), у тых, хто выпіў «дыетычныя» 140 ккал, — нічога не зьмянілася.

Трэніраваць памяць і ўяўленьне — карысна і для фігуры. Калі сьдаеце есьці, успомніце, што вы елі мінулым разам. Вядзіце харчовы дзёньнік — гэтыя запісы аўтаматычна зьніжаюць колькасьць зьедзенага. **Што практычнага мы можам засвоіць з гэтых урокаў для сябе?**

### **Паважайце ежу.**

Калі мы сьдаем за стол з думкай «толькі б не памерці з голаду ад гэтай травы», то ні задавальненьня, ні сытасьці не атрымаем. Калі ўспрымаем ежу з удзячнасьцю і падзякай, калі ведаем, колькі ў ёй вітамінаў, мінэраляў і карысных рэчываў,

то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сытасьць і задавальненьне.



*Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месяцы таму энэргія, заключаная ў хімічных сувязях вашай брокалі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях. Ведайце і паважайце ежу, і яна адкажа вам узаемнасьцю!*

Згадваю свае перамавы з адной кавярняй. Ідэя была даць стравам назвы, якія гучаць цудоўна, каб пры замове госьць атрымліваў аркуш з падрабязным апісаньнем інгрэдыентаў, іх карысьці, уплыву на арганізм, працэсу гатаваньня. Чытаньне запуская мазгавую стадыю страваваньня, дазваляе весялей прабавіць час, чакаючы страву, пашырае спэктар харчовых ведаў. Такія назвы, як «далікатэсная гародніна на грылі беражлівага гатаваньня па рэцэптах праванскай кухні», павялічваюць колькасьць атрыманага «некалярыйнага» задавальненьня і насычэньня ад ежы. Пры гэтым ёсьць плюсы для рэстарана: продажы растуць, рэйтынг установы павялічваецца, кліенты гатовыя плаціць больш.

Дома мы заўсёды даём заданьне дзецям назваць усе інгрэдыенты стравы і даць ёй «смачную» назву. Рабіце так і самі — і ежа будзе смачнейшай. А вось у рэстаране будзьце больш уважлівымі да такіх назваў, яны могуць уводзіць вас у зман!

### Стварэньне асяродзьдзя.

Ваша непасрэднае асяродзьдзе істотна на вас уплывае: чым больш у вас сяброў з атлусьценьнем, тым вышэйшая рызыка набраць вагу і для вас. І наадварот, павелічэньне колькасьці людзей са звычайнай вагой вакол вас павялічвае і вашыя шанцы мець нармальную вагу. Пераезд у раён з больш высокім узроўнем даходу зьніжае рызыку атлусьценьня. Цікава, але ўплывае нават блізкасьць крамаў: чым бліжэй яны да доду, тым вышэйшая рызыка атлусьценьня. Усё гэта яшчэ раз нагадвае нам, што велізарную колькасьць харчовых рашэньняў мы прымаем несьвядома, таму так важна ствараць асяродзьдзе, якое нас падтрымлівае: **натхняцца сваімі мэтамі, камунікаваць з аднадумцамі і падтрымліваць правільны набор прадуктаў на кухні.**

Не трымайце ежу навідавоку, не захоўвайце дома снэкі і алькаголь, нават пад маркай «для гасьцей». Раскладзіце правільна ежу на паліцах і ў лядоўні: тое, што вы хочаце есьці

часцей, хай ляжыць на ўзроўні вачэй і ў празрыстых кантэй-нэрах, тое, што хочаце ёсьць радзей, — далей ад вачэй і ў непразрыстых кантэйнэрах з накрыўкамі. Не захоўвайце на кухні паўфабрыкаты, а майце запас замарожанай гародніны, рыбы і яек. Выкладвайце на стол ня печыва з цукеркамі, а сырую парэзаную гародніну, гарэхі і несалодкую садавіну.



*Многія людзі ядуць на аўтамаце: калі бачаць, будуць есьці, пакуль ежа не скончыцца. Эфэктыўна будзе проста прыбраць спакусу з поля зроку і ўласнай кухні. Чым менш будзе правакацый, тым радзей вы ім будзеце паддавацца.*

**Геданістычнае пераяданьне** — яда для задавальненьня, а абжорства, нагадаю, гэта сьмяротны грэх. Атрымліваць задавальненьне ад наталеньня голаду — цалкам натуральна, але часта людзі кампэнсуюць ежай недахоп камунікацыі, хобі, шпацыраў ды іншых простых чалавечых радасьцяў. Для таго каб паслабіць гэты патэрн, варта атрымліваць больш задавальненьня ад працэсу яды і адначасова ад іншых сфэраў свайго жыцця. Ежце з задавальненьнем, а ня ежце дзеля задавальненьня!

**Вы можаце выбіраць любімыя прадукты і даваць яркія назвы стравам, і пры гэтым заплянаваць сабе на вечар прыемную справу — тады вы зьясьце на вячэру меней!** Калі ў вас ёсьць залежнасьць ад ежы, то рэзкая адмова ад усяго «смачнага» можа прывесць вас да зрыву, таму кампэнсуйце калярыйны дафамін некалярыйным.

*Радасьць валодае тлушчаспаляльным эфэктам: мае назіраньні паказваюць, што займальнае хобі ці закаханасьць могуць лёгка пазбавіць чалавека ад лішніх кіляграмаў. Шэраг дасьледаваньняў зьвязвалі зьніжэньне ўзроўню дафаміну і атлусьценьне — разглядаліся вэрсіі зьніжэньня рухальнай актыўнасьці і адчувальнасьці да інсуліну.*

**Стрэсавое пераяданьне** — частая зьява. Існуе анекдот, што ўсе хваробы ад нэрваў і пераяданьня, таму ня трэба перажываць і перажыраць. Навукоўцы высветлілі, што нізкі сацыяльны статус, нявызначанасьць, беднасьць павялічваюць пераяданьне. Нават аднаразовы стрэс прыводзіць да таго, што пасля яго паддосьлебныя зьядаюць на 22 % калёрыяў больш. **Што яшчэ горш, пераяданьне на тле стрэсу вядзе да павелічэньня менавіта вісцэральнага тлушчу, самага небясьпечнага для здароўя.**



Стрэс, роўна як і стома, алькаголь, сьпешка, забароны, недасып, зьніжае самакантроль і павялічвае імпульсіўнасьць, што робіць нас больш адчувальнымі да вонкавых харчовых сыгналаў. Невыпадкова раней рэклама аднаго вядомага напой з кафіна і цукрам мела побач з рэкламным стэндам пункт продажу гэтага напой.

### Талерка і прыборы.

Кажуць, што пад дажджом суп можна есьці вечна. У адным дасьледаваньні да талеркі паддосьледных правялі шланг і ўвесь час папаўнялі міску супу. Гэтыя людзі зьелі на 73% больш, чым тыя, хто наліваў сабе суп самастойна. Цікава, што ўдзельнікі, якія зьелі больш, не адчувалі сябе больш сытымі.



*Гэтую зьяву называюць «эфект пустой талеркі», калі мы схільныя зьдаць усё, што сабе паклалі. Таму важна накладваць дзьве траціны таго, што вы хочаце зьесьці, або выпрацаваць звычайку не даядаць хаця б трошкі.*

Памер мае значэньне: выкарыстоўваючы аптычныя ілюзіі, можна паўплываць на ўспрыманьне колькасьці ежы. Рэч у тым, што наш мозг ацэньвае колькасьць ежы яшчэ да таго, як мы пачалі есьці. Мы зьдаем «дастаткова» менавіта на думку мозгу.

*Ілюзія Дэльбэфа — пра ўплыў кантэксту на ўспрыманьне. У клясычным яе варыянце ёсьць два колы аднолькавага памеру, але адно зь іх у кольца вялікага дыямэтру, а другое — маленькага. Другое кола візуальна здаецца нам большым за першае, хоць на самай справе яны роўныя. Чым большая ваша талерка, тым меншай вашаму мозгу здаецца порцыя і тым больш вы ясьце.*

Чым кантрасьнейшая талерка ў адносінах да ежы, тым менш мы накладваем: удзельнікі дасьледаваньня, якія выбіраюць пасту на белай талерцы, кладуць сабе на 30% больш, чым удзельнікі з чырвонай талеркай. Чым кантрасьнейшы абрус у адносінах да талеркі, тым менш мы накладваем. Пры гэтым чым вышэйшы ўзровень адукацыі і чым больш уважлівы ўдзельнік, тым менш ён схільны да гэтай ілюзіі.

Памер і колер маюць значэньне. Калі сэрвіраваць напоі ў высокіх і тонкіх шклянках, удзельнікі вып'юць на 20% менш. Выкарыстаньне лыжак вялікага памеру прыводзіць да павелічэньня зьедзенага на 14,5%, а вось цяжкія талеркі, цяжкія прыборы, цяжкія шклянкі вядуць да памяншэньня зьедзенага. Падыграйце ва-

*шаму мозгу: больш салаты вы зьясьце зь вялікай зялёнай талеркі, а менш пасты ці рысу — зь невялікай чорнай ці чырвонай.*

Сіні і блакітны колеры талеркі мацней за ўсё зьніжаюць апэтыт і памяншаюць колькасьць зьездзенага на 15%. Кава ў сініх і шклянках кубках здаецца менш горкай, а вось белыя кубкі падсвядома павялічваюць яе гаркату. Гарбата ў празрыстым посудзе здаецца менш гарчай, 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 зьядаем менш дэсэртаў, а з чырвоных кубкаў выпіваем менш салодкіх напояў, у параўнаньні зь сінімі ці белымі. Паэкспэрымэнтуйце.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія прадукты правакуюць пераяданьне?
2. Якія эмоцыі, паводзіны, самаадчуваньне падштурхоўваюць вас да пераяданьня?
3. Якія прадукты насычаюць вас надоўга?

## 12. Структура цела

Традыцыйна мы вымяраем сваю вагу і індэкс масы цела (ІМТ). Гэты індэкс састарэлы і часьцяком зьяўляецца толькі крыніцай стрэсу. Чаму? ІМТ — вельмі грубы ўсярэднены паказьнік, які выкарыстоўваецца для дасьледаваньня вялікіх груп людзей, пры гэтым сыціраюцца іх індывідуальныя адрозьненьні. Для пэрсанальнай ацэнкі гэты індэкс выкарыстоўваць нельга: рэч у тым, што з пункту гледжаньня ІМТ няма падзелу паміж цяглічнай і тлушчавай тканкай. Чалавек зь лішкамі тлушчу і атлет з разьвітой мускулатурай будуць мець аднолькавы ІМТ, а адначасовая страта цягліц і павелічэньне тлушчу зь цягам часу можа нават не адбіцца на ІМТ.



*Наш мозг ці, напрыклад, ныркі ня могуць заўважна мяняць сваю вагу на працягу жыцьця. Толькі тлушчавая тканка, цяглічная і колькасьць вадкасьці (водна-сольвы балянс) даюць ваганьні вагі.*

**Калі гаворка ідзе пра тлушчавую масу,** трэба ўлічваць дзье яе галоўныя разнавіднасьці — падскурны і вісцэральны тлушч. Вісцэральны тлушч разьмяшчаецца ў поласьцях цела і вельмі небяспечны для здароўя, пры гэтым яго цяжка выявіць. Падскурны тлушч разьмяшчаецца ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, для яго мае значэньне ня толькі колькасьць, але і характар разьмеркаваньня. Разьмеркаваньне залежыць як ад генэтычных асаблівасьцяў, так і ад гарманальнага статусу. Напрыклад, «ніжні» тлушч на ягадзіцах валодае ахоўным дзеяньнем, а вось павышэньне тлушчавай праслойкі па контуры твару (паўмесяцовы твар) можа быць звязана зь лішкам картызолю. Характар разьмеркаваньня тлушчавай тканкі не залежыць ад велічыні ІМТ.

*Праведзеныя дасьледаваньні на сумаістах паказалі, што нават у вельмі тоўстых, але фізычна актыўных спартсменаў назіраецца добрая адчувальнасьць да інсуліну, а вось у былых сумаістаў адчувальнасьць ужо горшая — і больш вісцэральнага тлушчу.*

**Колькасьць цяглічнай масы** — таксама вельмі важны паказьнік здароўя чалавека. Чым больш цягліцаў, тым менш рызыкаў для здароўя і даўжэйшая працягласьць жыцьця. Праблема ў тым, што з узростам ахоп канцавінаў можа асабліва не мяняцца: цягліцы замяшчаюцца тлушчам, і чалавек гэтага не заўважае. **Адыліж страта цягліц (саркапэнія) — гэта адна з самых сур'ёзных, але разам з тым цалкам перадухільных пагроз для здароўя.**

Для ацэнкі здароўя трэба дакладна ацаніць колькасьць і разьмеркаваньне кожнага віду тлушчавай тканкі, іх суадносіны і колькасьць цягліц. Для зручнасьці давайце ўявім, што тлушч і цягліцы канкуруюць за пажыўныя рэчывы, якія знаходзяцца ў крыві. Калі перавагі мае тлушч, то энэргія ідзе туды, цягліцы — да цягліц. Перапаўненьне тлушчавых клетак узмацняе вылучэньне супрацьзапааленчых малекул і павялічвае рызыкі для здароўя. Атрымліваецца, што нам трэба стаць цяглічна-дамінантнымі.

**Недасып дае фору тлушчу:** пры недастатковай колькасьці сну цягліцы горш паглынаюць глюкозу, а тлушч лепш. А вось рэгулярныя трэніроўкі на працягу паўгода прыводзяць да зьмены актыўнасьці генаў тлушчавай тканіны, і яны пачынаюць меней запасіць тлушч.

Такім чынам, здаровы лад жыцьця яшчэ і ў тым, каб даць перавагі цягліцам, і дасягаецца гэта сыстэмным працяглым падыходам.

*А што дамінуе ў вас?*

### **Структура цела.**

Пры адной і той жа вазе не заўсёды можа быць аднолькавая структура цела. Як я кажу на курсах, «усё роўна, тоўсты ты ці худы, галоўнае — каб ня тлусты». Што гэта значыць? Людзі са звычайнай вагай могуць мець лішак вісцэральнага або агульнага тлушчу (больш тлушчу і менш цягліц), што павялічвае іх рызыкі для здароўя.

У сярэднім ад 45 % жанчынаў і 60 % мужчынаў з нармальным ІМТ маюць лішак вісцэральнага тлушчу, да 10 % мужчынаў і жанчынаў маюць выяўлены лішак вісцэральнага тлушчу. Нават худыя мадэлі могуць мець яго лішак. Такі стан называецца «худы тлусты», або TOFI — Thin Outside, Fat Inside.

**Тофі — гэта як чалавек-бомба: праз нармальную вагу ён нават не падазрае, што яму нешта пагражае.** Пры гэтым над ім «навісаюць» усе праявы мэtabалічнага сіндрому: артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябэт, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, рак, дэпрэсія і інш. Дасьледаваньні паказалі, што 22 % мужчынаў і 8 % жанчынаў мелі лішак вісцэральнага тлушчу нават пры нармальным аб'ёме таліі. МРТ паказвае значныя ваганьні вісцэральнага тлушчу: у двух людзей аднаго ўзросту, полу, росту, масы цела вісцэральны тлушч складае ад 5,86 да 1,65 літраў. Значная розьніца, праўда? Важна, што ў такіх людзей значна павышаныя рызыкі для здароўя і ёсьць зьмены ў аналізах: у 10–27 % асобаў са звычайнай масай цела сустракаюцца інсулінарэзістэнтнасьць і дысьліпідэмія.

Адваротны стан «тоўсты ня тлусты» — гэта FOTI — Fat Outside, Thin Inside, або мэtabалічна здоравае атлусьценьне. Ад 10 да 40 % пацыентаў маюць пры лішку вагі нармальныя паказьнікі вугляводнага абмену, ліпіднага профілю, артэрыяльнага ціску, узроўню глюкозы, С-рэактыўнага бялку і адчувальнасьці да інсуліну. Але лічыцца, што пры ІМТ > 30 кг/м<sup>2</sup> рэальная распаўсюджанасьць гэтага стану ня больш за 5–15 %. Пры дасьледаваньнях у такіх людзей няма лішку вісцэральнага тлушчу, а лішняя вага ў іх — за кошт падскурнага. Таксама яны захоўваюць высокі ўзровень фізычнай актыўнасьці.

Аднак вага ня можа расьці бясконца: дасьледаваньне бліжнятаў давяло, што пры дасягненьні 20 % тлушчу ў мужчынаў і 39 % у жанчынаў вісцэральны тлушч пачынае актыўна расьці.

*Таму мужчынам нават пры нармальных аналізах ня варта мець працэнт тлушчу вышэй за 15%.*

**Залішняя вага** — гэта ня проста касмэтычны недахоп, гэта сур'ёзнае павелічэнне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, дыябэту, дэпрэсіі, пухлінавых захворванняў. Напрыклад, у пажылых жанчынаў нават зь невялікім атлусьценнем рызыка раку маткі ў 10 разоў вышэй, чым пры нармальнай вазе.



*Выяўнае атлусьценне скарачае працягласць жыцця да 9 гадоў. Кожны кіляграм, які вы скінеце, падаўжае ваша жыццё на 3–4 месяцы.*

Падабаецца нам гэта ці не, але цяпер структура цела з'яўляецца адным з ключавых паказчыкаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманне статусу адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разьмеркаваньне рэсурсаў. Дык вось, кожны лішні кіляграм вагі ў сярэднім адымае ад зарплаты 1%, незалежна ад полу, групы, сацыяльнага становішча. Самае непрыёмнае, што праблема можа пачынацца ўжо ў дзяцінстве. Дзеці, якія пакутавалі ад атлусьцення, пасталеўшы, атрымліваюць заробак на 18% менш, проста поўныя — на 4% менш. Гэта звязана з тым, што яны атрымліваюць менш навываў, чым аднагодкі.

**Вісцэральны тлушч.** У 1947 годзе прафэсар Жан Ваг апублікаваў работу, дзе адзначыў, што рызыка гіпэртэнзіі, ССЗ, падагры, дыябэту залежыць ня столькі ад масы цела, колькі ад разьмеркаваньня тлушчу, і можа сустракацца ў пацыентаў са звычайнай масай цела. Пасьля было ўстаноўлена, што менавіта вісцэральны тлушч — прычына разьвіцьця многіх захворванняў, і што залішняя колькасьць вісцэральнага тлушчу можа быць і ў худых, і ў тоўстых. Вісцэральны тлушч больш супрацьзапааленчы, больш інэрваваны, мае больш высокі ўзровень ліполізу, уплывае на ўзровень сыстэмных гармонаў: лептыну, адыпанэктыну, палавыя гармоны. Застаецца пытаньне: чаму ён усё ж узнікае?

## **Існуе некалькі тэорый, чаму расьце вісцэральны тлушч.**

Першая — гэта «**перапаўненьне**», калі нарастае інсулінарэзістэнтнасьць печані, цягліц, тлушчавай тканіны, і тлушч адкла-

даецца ў «эктапічных» месцах: сальнік, печань, цягліцы, падстраўніца і інш. А яго адрозныя ад падскурнага тлушчу ўласьцівасьці тлумачацца нетыповай лакалізацыяй. У гэтым меркаваньні ёсьць рацыянальнае зерне: «мэtabалічна здаровае атлусьценьне» ня можа быць якім заўгодна вялікім: калі перавышэньне масы цела большае за 15 %, то вісцэральны тлушч пачынае павялічвацца. Аднак гэта не тлумачыць фэномэну «худых тлустых».

Другая тэорыя пра тое, што **вісцэральны тлушч пачынае расьці пры гарманальных парушэньнях**: лептынрэзістэнтнасьці і інсулінрэзістэнтнасьці. Бо лептын, акрамя ўсё іншага, яшчэ і «рэгуліроўшчык» тлушчу, які ўплывае на характар яго адкладаньняў. Свой унёсак робіць парушэньне работы палавых гармонаў і картызол.

**Схільнасьць менавіта да вісцэральнага атлусьценьня часцей выяўляецца ў мужчынаў, асабліва пры недасыпе і хранічным стрэсе.** У вісцэральных тлушчавых клетках больш рэцэптараў да картызолу, таму пры стрэсе яны растуць хутчэй за ўсё. Картызол павялічвае тлушч у жываце, верхняй палове цела і менш за ўсё — у нагах. Дэфіцыт тэстэстэруну, які бывае пры стрэсе, пагаршае працэс. А чым шырэйшая талія і больш вісцэральнага тлушчу, тым меншы ўзровень тэстэстэруну.

Трэцяя, эвалюцыйная тэорыя тлумачыць унікальныя ўласьцівасьці вісцэральнага тлушчу праз **імуналагічную функцыю сальніка**. Сальнік — гэта зморшчына вісцэральнай брушыны, якая грае важную ролю ў імунітэце — яна фільтруе кроў ад кішачніка. Імунныя клеткі сальніка адрозьніваюцца больш выяўленым тлушчавым абменам і высокай супрацьзапаalenчай актыўнасьцю. І гэта нядзіўна, бо ў кішачніку велізарная колькасьць антыгенаў! Сальнік называюць «паліцэйскім жывата» — ён можа абараняць ад запаленьня органы і нават стрымліваць распаўсюджваньне запаленьня па брушной поласьці. Такія ўласьцівасьці сальніка дапамагалі ў асяродзьдзі з вялікай колькасьцю кішачных інфэкцыяў.



*Што адбываецца цяпер, у часы лепшай гігіены і меншай разнастайнасьці мікрафлёры? Запаленьне ў кішачніку першапачаткова выклікаюць не мікробы, а нездаровае харчаваньне.*

Канцэнтраваныя насычаныя тлушчы, фруктоза, высокаканцэнтраваныя вугляводы нэгатыўна ўплываюць на мікрафлёру,

што прыводзіць да разьвіцця постпрандыяльнай «мэtabалічнай эндатаксэміі», якая выяўляецца ў павышэньні ўзроўню цыркуляцыі ў крыві ліпаполіцукрыду і іншых запаленчых маркераў на працягу пяці гадзінаў пасля яды. Звярніце ўвагу, што вінаватая не вугляводы самі па сабе, а іх удзельная калярыйная шчыльнасьць.

Такім чынам, падвышаная актыўнасьць сальніка на тле хранічнага запаленьня прыводзіць да дэкампэнсацыі яго ахоўнай функцыі, утвараючы заганае кола: больш запаленьня — больш вісцэральнага тлушчу — больш запаленьня.

Колькасьць тлушчавай тканкі **не зададзеная генэтычна**. Яна рэдка фармуецца да нараджэньня і яе колькасьць малая да падлеткавага ўзросту. Але пры наборы тлушчу больш за 20 % у мужчынаў, 39 % у жанчынаў вісцэральная тканка пачынае моцна расьці, а недасып, стрэс і зьніжэньне тэстастэру павялічваюць яе ўзровень. Пры розных экстрэмальных «сушках» можна зьнізіць колькасьць падскурнага тлушчу, але больш устойлівы вісцэральны тлушч застаецца — успомніце атлетаў з выпнутымі жыватамі.

**Менавіта зьніжэньне вісцэральнага тлушчу, а ня проста схудненьне, зьніжае рызыку для здароўя.** Чым меней тлушчу ў лёгкіх, тым лягчэйшае цяжэньне астмы; чым меней тлушчу ў падстраўніцы, тым лепшая адчувальнасьць да інсуліну; чым меней тлушчу ў печані, тым лепей усяму арганізму. Вісцэральнае схудненьне — гэта самае здаровае схудненьне: зьмена харчаваньня, добры сон, фізычная актыўнасьць.

### **Вісцэральны тлушч.**

Вісцэральны тлушч і агульны тлушч можна вымяраць рознымі спосабамі. Самы дакладны зь іх — гэта рэнтгенаўскае вымярэньне структуры цела, дзе можна ацаніць тлушчавую, цяглічную і касьцяную тканкі (DEXA). Але для паўсядзённага выкарыстаньня добра пасуе і антрапамэтрыя, і зьмешаныя спосабы, а таксама УГД.

Для вымярэньняў вам спатрэбіцца сантымэтровая стужка і паўгадзіны часу. Рэкамендуецца праводзіць такія вымярэньні раз на адзін-два тыдні.

**Абхоп таліі.** Вымерайце абхоп таліі з дапамогай мернай стужкі без адзеньня. Акружнасьць таліі павінна быць вымераная пасярэдзіне паміж ніжнім краем ніжняга рабра і вяршыняй падуздышнага грэбня (верхняя костка таза, яе відаць

у нас збоку). Пастаўце ногі разам, рукі расстаўце ўбакі, дыхайце спакойна, вымярайце ў канцы выдыху. Кожны замер паўтарайце двойчы, і калі паміж імі розьніца ў сантымэтар, то бярыце сярэдні вынік.

**Для мужчынаў: норма — 94 см, павышаны паказьнік — да 102 см, звыш 102 см — крытычны паказьнік.**

**Для жанчынаў: норма — да 80 см, павышаны паказьнік — да 84 см, звыш 88 см — высокая рызыка для здароўя.**

Чым шырэйшая талія, тым большая рызыка разьвіцьця хваробаў сэрца, палавой сыстэмы, раку. Кожныя 5 сантымэтраў на таліі павялічваюць рызыку заўчаснае сьмерці на 17%. Нават невялікае зьмяншэньне таліі карыснае для здароўя.

**Абхоп сьцёгнаў.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць сьцёгнаў у самым шырокім месцы (ніжэй за вялікія сьцегнавыя бугры).

**Сярэднія значэньні: 90–107 см — мужчынскія сьцёгны, 90–110 см — жаночыя сьцёгны.**

Занадта вузкія сьцёгны ў жанчынаў павялічваюць рызыку дыябэту, гіпэртэнзіі і жоўцекамянёвай хваробы. Нармальныя памеры ягадзіц зьвязаныя зь лепшым ліпідным профілем і меншай рызыкай шэрагу захворваньняў, ад сардэчна-сасудзістых да некаторых відаў раку. Гэтая сувязь больш характэрная для жанчынаў, чым для мужчынаў. Памер ягадзіц залежыць як ад разьвіцьця цягліц, так і ад тыпу адкладу тлушчу.

**Суадносіны талія-сьцёгны.**

**Для мужчын: норма 0,9 (0,88–0,92), павышаны паказьнік — 0,92–1,0, больш за 1,0 — атлусьценьне.**

**Для жанчын: норма 0,7 (0,68–0,77), павышаны паказьнік — 0,75–0,85, больш за 0,85 — атлусьценьне.**

Гэты паказьнік зьвязаны зь нізкай рызыкай разьвіцьця дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і гармон-залежных ракаў (у жанчынаў яечнікаў і грудзей, у мужчынаў — падкараньніцы), з нармальнай фэртыльнасьцю і большай прывабнасьцю.

**ABSI індэкс** ([www.absicalculator.eu](http://www.absicalculator.eu)). Індэкс формы цела паказвае адносіны паміж аб'ёмам таліі, ростам і вагой. Формула складаная, скарыстаемца калькулятарам, які ёсьць на сайце. Акрамя лічбаў, гэты індэкс яшчэ дае і ацэнку рызыкаў: чым вышэй лічба, тым вышэй рызыка хваробаў.

У мяне ён роўны 0,76. Гэтая лічба азначае, што ў мяне рызыка хваробаў меншая, чым у сярэднім (сярдняя рызыка = 1).



**Акружнасьць шыі.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць шыі ў самым вузкім месцы. Звычайна акружнасьць шыі вымяраюць паміж сярэднім шыйным пазванком і сярэдзінай шыі сьпераду крыху ніжэй за выступ гартані.

**Для мужчын: оптымум — да 35,5 см, норма — да 40 см, павышаны паказьнік — ад 45 см.**

**Для жанчын: оптымум — менш за 32 см, норма — да 34,5 см, павышаны паказьнік — 40 см.**

Аптымальны (нармальны) абхоп шыі — паказьнік нізкае рызыкі мэtabалічных парушэньняў. Чым таўсьцейшая шыя, тым ніжэйшы ўзровень «добрага» халестэрыну і горшая адчувальнасьць да інсуліну, мацнейшая рызыка мэtabалічных парушэньняў, падвышанага ціску і рызыкі апноэ.

*Павелічэньне абхопу шыі ў спартоўцаў, якія прыцэльна прымяняюць практыкаваньні для яе ўмацаваньня, не звязаная з ростам рызыкі.*

**Суадносіны рост-талія.** Для гэтага абхоп жывата ў см дзеляць на рост у см. Можна зваротным спосабам разьлічыць ідэальную талію для дадзенага росту і вылічыць, колькі сантымэтраў трэба прыбраць для дасягненьня нормы.

**Паказьнікі: 0,40–0,48 — норма, 0,48–0,56 — павышаны паказьнік, больш за 0,57 — крытычна высокая рызыка мэtabалічных парушэньняў.**

**Вышыня жывата.** Вышыня жывата — гэта найменшая адлегласьць паміж двума гарызантальнымі: той, якая ляжыць на паверхні жывата, і той, якая датыкаецца пазванка сьпіны. Вымяраць трэба, прыціснуўшыся сьпінай да падлогі і сагнуўшы ногі ў каленях, на ўзроўні крыжа. Норма — да 25 сантыметраў. Вышыня жывата больш за 25 см — гэта рызыка разьвіцьця хваробы Альцайма.

**Інструмэнтальныя і лябараторныя мэтады.** Залаты стандарт ацэнкі структуры цела — гэта **DEXA-сканаваньне** (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry). Але гэта дорага, звязаная з апраменьваньнем і не заўсёды даступна для ацэнкі дынамікі.

Вымярэньне біяэлектрычнага супраціву (біяімпэданс) дае памылкі да 10 % пры параўнаньні з DEXA. Чым менш электродаў, тым горшая дакладнасьць вымярэньня, але шалі з 8 электродамі паказваюць досыць высокую дакладнасьць, да 94 % карэляцыі з DEXA.

Біяімпэданс карысны, калі адсочваць дынаміку на адным апарате з аднолькавымі ўмовамі, але чым мацней ваш цела-склад адрозьніваецца ад сярэдніх значэньняў, тым вышэйшай

будзе яго памылка. У худых біяімпэданс пераацэньвае сухую масу цела і недаацэньвае яе ў поўных.

На біяімпэданс уплываюць і ўмовы яго правядзеньня. Так, нават невялікае абязводжваньне на 5 кг прыніжае сухую масу цела і завышае ўтрыманьне тлушчу, прыём ежы можа завысіць утрыманьне тлушчу на 4,2%, фізычная актыўнасьць нават за 2 гадзіны да зьмены можа прывесць да пераацэнкі сухой масы цела да 12 кг.

**Ультрагукавое дасьледаваньне** можа ацаніць шэраг маркераў вісцэральнага атлусьценьня.

Спачатку робім дасьледаваньне печані: лінейныя памеры, прыкметы тлушчавага гепатозу, стан жоўцевага пухіра.

Затым вымяраем таўшчыню эпикардэяльнага тлушчу (рызыкі растуць пры лічбе больш за 5 мм), колькасьць якога карэлюе з узроўнем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчныя рызыкі).

Пасьля чаго вымяраем адлегласьць паміж белаю лініяй жывата і пярэдняй сьценкай аорты (больш за 100 мм — вісцэральнае атлусьценьне).

Дадаткова можна разьлічыць індэкс тлушчу брушной сьценкі (ІТБС) — гэта адносіны максімальнай таўшчыні перадбрушнага тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказьнікі проста вымяраць у дынаміцы (лепш на адным апарце ў аднаго спэцыяліста).

**УГД печані і падстраўніцы важныя для ацэнкі правільнага пахуданьня.** Да 25% хворых з тлушчавай хваробай печані могуць не пакутаваць на атлусьценьне, але мець інсулінарэзістэнтнасьць. Тлушчавая хвароба шырока распаўсюджаная: бывае ў кожнага трэцяга чалавека. **Прыкметай гепатозу** зьяўляецца павелічэньне памераў печані, пры павышэньні фэрмэнтаў трэба выключыць вірусныя гепатыты ды іншыя іх формы. Таксама назіраецца дыфузнае павышэньне рэагэннасьці печані, зьяўляецца парэнхімы і да т. п.

УГД падстраўніцы таксама можа паказаць прыкметы назапашваньня ў ёй тлушчу, што **папярэднічае зьяўленьню цукроўкі**. «Тлустая» падстраўнікавая залоза праяўляецца павелічэньнем яе памеру, дыфузным павышэньнем рэагэннасьці органа. Колькасьць панкрэатычнага тлушчу зваротна прапарцыянальна сакрэцыі інсуліну, узровень якога нармалізуецца пры зьніжэньні тлушчу ў падстраўніцы.

Доктар, задуменна: «Пацыенты... Уга, печань у вас здаровая!» — «Але ж гэта добра?» — «На жаль, я кажу аб памерах!»

Многія з вас, напэўна, елі тлустую печань. Фуа-гра — гэта печань качак ці гусей, гвалтоўна перакормленых вугляводамі і зачыненых у клеткі. Лад жыцця шматлікіх з нас нічым не адрозніваецца ад ладу жыцця качак, выгадаваных пшаніцай для атрымання тлустай печані: нерухомаць і частае гіпэркалярыйнае харчаваньне высокавугляводнай ежай. **Адно адрозьненне — мы робім гэта добраахвотна.**

У норме ў печані зьмяшчаецца каля 5% тлушчу, і перавышэньне гэтага невысокага парога ўжо выклікае праблемы са здароўем, якія доўгі час працякаюць утоена. Людзі, якія перадаюць і вядуць маларухомы лад жыцця, могуць атрымаць сваё «фуа-гра» ўсярэдзіне ў выглядзе тлушчавай дыстрафіі печані. Добрая навіна — тлушчавая дыстрафія печані цалкам зварачальная: хутчэй за ўсё — хутчэй і печань, і гэты працэс можна кантраляваць па УГД.

### Падскурны тлушч.

У агульным аб'ёме тлушчавай тканіны вісцэральны тлушч у норме складае ня больш за 8–10%, большая частка — гэта падскурны тлушч. Хоць падскурны тлушч і спрабуюць «спаліць», у нармальных прапорцыях ён карысны для здароўя: выпрацоўвае многія карысныя гармоны, напрыклад адыпанэктын, якія зьніжаюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябэту. Пры старэньні колькасьць падскурнай тлушчавай клятчаткі памяншаецца прапарцыйна ўзросту.

*Выдаленьне падскурнага тлушчу пры ліпасацыі не прыводзіць да паляпшэньня стану чалавека, а вось рызыка сьмерці ўзрастае ў некалькі разоў, прычым рызыка вышэйшая для мужчынаў.*

Яе разьмеркаваньне і колькасьць можна ацаніць дакладна — **каліпэраметрыяй**, а прыблізна — візуальна, падышоўшы да люстэрка.

#### У мужчынаў:

30% і больш тлушчу — выступае живот, талія шырэйшая за сьцёгны і зьнікляе пад тлушчам цягліцы (атлусьценьне);

25% адпавядае шырокай таліі і невялікаму жывату (лішняя вага);

20% — гэта гладкі прэс, але без прыкметных кубікаў, вылучаюцца асобныя цягліцы (здоровы выгляд);

15% — часткова акрэсьленыя верхнія кубікі прэсу, добра вылучаюцца асобныя цягліцы, але вянознасьці рук і ног няма (спартыўны выгляд);

10% — выразна бачныя ўсе кубікі прэсу, вянознасыць канцавінаў, выразна вылучаюцца ўсе цягліцы (атлетычны выгляд).

**Для мужчынаў нармальны працэнт тлушчу ад 10 да 17%, небажальным для здароўя зьяўляецца зьніжэньне меней за 8%.**

**У жанчынаў:**

40% і больш тлушчу — выступае живот, страта формаў, рост бакоў (атлусьценьне);

35% — захаваньне формы, невялікі живот, рост сьцёгнаў (лішня вага);

30% — аб'ём на сьцёгнах і таліі, жаночкія формы (здоровы выгляд);

25% — сьцёгны меншыя, захаваньне жаночай фігуры і грудзей (ладнасьць);

20% — бачныя бакавыя лініі прэса, меншыя грудзі, вылучаюцца асобныя цягліцы (спартыўны выгляд).

**Нармальным працэнтам тлушчу ў жанчынаў лічыцца 20–29%.**

Менш за 20% тлушчу ўжо выглядае эстэтычна ня вельмі прывабна. Зьніжэньне тлушчу менш за 13% (калі бачныя кубікі прэсу) вядзе да заўважнага зьніжэньня эстрагену, парушэньня мэнуаральнага цыкля, зьнікненьня авуляцыі ды іншых небажальных для здароўя наступстваў.

Акрамя агульнай колькасьці, важнае і разьмеркаваньне падскурнага тлушчу. **Ідэальная фігура — гэта мінімум тлушчу на таліі, плоскі живот і вытарклыя ягадзіцы.** Добра худнец у таліі, але ня вельмі добра худнец у сьцёгнах. «Карысны» тлушч бывае розны, напрыклад, асабліва вылучаецца ягадзічны або ягадзічна-сьцёгнавы тлушч. Чым больш яго колькасьць (абхоп сьцёгнаў), тым менш рызыка дыябэту і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Ягадзічная тлушчавая тканка зьвязаная зь лепшай адчувальнасьцю да інсуліну, зь лепшым ліпідным профілем. Нават у мужчынаў колькасьць тлушчу тут зваротна прапарцыяна ўзроўню С-рэактыўнага бялку.

Што ж робіць гэты тлушч асаблівым? Гэты тлушч мае іншы профіль актыўнасьці важных генаў: выдзяляе больш супрацьзапаленчых малекул, а таксама можа працаваць як «буфер», паглынаючы лішак свабодных тлустых кіслот, — гэта важны чыньнік разьвіцьця інсулінарэзістэнтнасьці. У людзей, якія страчаюць ягадзічны тлушч, растуць мэtabалічныя рызыкі.

*Цікава, што ў мышэц перасадка такога тлушчу перадухіляла разьвіццё інсулінарэзістэнтнасці і запаленьня на высакатлушчавай дыеце.*

Гармоны кіруюць фігурай рознымі спосабамі, напрыклад уплываючы на экспрэсію адрэнарэцэптараў бэта-1 (спальвае) і альфа-2 (набірае) у тлушчавых клетках. Колькасьць рэцэптараў да эстрагенаў нашмат вышэйшая ў зоне ягадзіц, чым у жываце. Эстрагены павялічваюць колькасьць альфа-2 у вобласці грудзей і ягадзіц і памяншаюць у вобласці таліі і ног. На жаль, лякальнае тлушчаспаленьне практычна немагчымае. **У тых частках цела, дзе больш альфа-2, чым бэта-1, тлушч будзе сыходзіць пры тлушчаспаленьні слабей, чым у іншых месцах, — розьніца можа быць сяміразовай!**

Праблемныя месцы могуць сыходзіць толькі пры моцным зьнясіленьні, што шкодна для здароўя. Пры гэтым хранічны стрэс прыводзіць да таго, што «праблемныя» месцы будуць яшчэ мацней назапашваць тлушч: картызол мяняе суадносіны адрэнарэцэптараў, так пры стрэсе альфа-2 становіцца больш у верхняй палове цела. А вось гармоны шчытавіцы і тэстастэрон павялічваюць адчувальнасьць бэта-2 рэцэптараў, таму пры дастатковым узроўні тэстастэрону мужчынам нашмат лягчэй скінуць вісцэральны тлушч, ды і схуднець у цэлым. Гостры стрэс можа дапамагчы паскорыць тлушчаспальваньне і ў праблемных зонах.

**Пазьбягайце працяглых галодных дыетаў і хранічнага стрэсу — яны могуць «пераплавіць» структуру цела і павялічыць колькасьць праблемных зонаў.**

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы важыце?
2. Якія ў вас суадносіны талія-сьцёгны?
3. Які ў вас адсотак падскурнага тлушчу?

# Рухальная актыўнасьць

## 1. «Маларухомы» мозг

Уявім сабе тыповы лад жыцця сучаснага гарадскога чалавека: раніцай гараджанін устае, едзе на працу, дзе праводзіць сядзячы за сталом восем гадзінаў, адцягваючыся на каву і абед, затым едзе назад дадому, таксама сядзячы, бавіць час у фатэлі перад экранам ці зь сябрамі за сталом. У лепшым выпадку пару разоў на тыдзень ходзіць у сілоўню і, магчыма, пагуляць у парк на выхадных. Стамляючыся ад сядзеньня, аддае перавагу адпачынку на канапе напаяўляючыся. Гэта — маларухомы, сядзячы лад жыцця, пагроза здароўю і самаадчуваньню, прычына нізкай энэргічнасьці. Чым меней мы трацім энэргіі, тым болей стомленымі пачуваемся.

Праблема ўласна ў сядзеньні: атрымліваецца, што больш за дзесяць гадзінаў на дзень чалавек сядзіць, і гэта прыводзіць да безлічы неспрыяльных праяваў, у тым ліку і не звязаных зь лішняй вагой: болі ў сьпіне, артэрыяльная гіпэртэнзія, гемарой, дэпрэсія і многае іншае.

Цяпер уявім чалавека, які жыве па падобным графіку, але ўключае ў свой лад жыцця больш руху: робіць з раніцы зарадку, на працу едзе роварам або выходзіць на прыпынак раней, каб прайсьціся пешшу, карыстаецца лесьвіцай замест ліфта, ходзіць, размаўляючы па тэлефоне, частку працы робіць стоячы, сустракаецца зь сябрамі за тэнісам ці прабежкай, трымае дома гіру, каб раз на дзень бадзёра яе пакідаць, можа глядзець серыял на велатрэнажоры, любіць адпачываць актыўна. Гэта — актыўны лад жыцця, абарона здароўя, крыніца энэргіі і матывацыі кожны дзень.

Ня варта прыдумляць, што для руху ў нас няма часу. Мы нарадзіліся для руху і можам паўнаватрасна жыць, рухаючы-

ся больш. Як слушна кажуць, практыкаваньні могуць замяніць шмат лекаў, але ніводны зь іх не замяніць практыкаваньняў.

Паглядзіце на сябе ў люстэрка: вы можаце ўбачыць, як фізычная актыўнасьць зьмяніла нас у працэсе эвалюцыі. На нашым целе ёсьць некалькі дзясяткаў прыкметаў, напрыклад, доўгія ногі, адсутнасьць футра, пашыраныя потавыя залозы, вузкая талія, якая дазваляе махаць рукамі пры бегу, вялікія ягадзічныя цягліцы, форма чэрапа, астуджальная кроў (у жывёлаў сыстэма астуджэньня працуе горш), патылічная зьвязка, якая стабілізуе галаву, невялікая пятавіца (пятавая косьць), адмысловае ўладкаваньне элястычных зьвязкаў — усё гэта прынады для трывушчасьці пры бегу. Каля двух мільёнаў гадоў таму нашы продкі маглі бегма на доўгай дыстанцыі загнаць жывёлаў да зьнясіленьня і так палявалі. Таму нашае цела ідэальна прыстасаванае для працяглага бегу.

З фізычнай актыўнасьцю шчыльна зьвязаныя многія органы і сыстэмы, у тым ліку мэtabалізм і функцыянаваньне галаўнога мозгу. Мы проста створаныя для руху: 80% нашага цела і 80% мозгу «працуюць на рух», а 40% цела — гэта цягліцы.

У працэсе эвалюцыі ішоў адбор на трывушчасьць і рухомасьць; той, хто ня рухаўся, — гінуў. Цывілізацыя прынесла нам магчымасьць перасоўвацца на тысячы кілямэтраў, пры гэтым мы рухаемся ўсё менш і менш. Грамадзкі і асабісты транспарт, цягнікі, самалёты — усё гэта скарачае нашу рухальную актыўнасьць. Замест карыстаньня лесьвіцамі мы езьдзім на ліфтах, а рост насельніцтва ў гарадах прывёў да таго, што вуліца становіцца загазаным, шумным і небясьпечным месцам, што, натуральна, зьмяншае наша жаданьне персоўвацца 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 магчымасьць прысесьці. Наша культура вучыць, што «ў нагах праўды няма», а выхаваньне дзяцей спыняе высокі ўзровень актыўнасьці і гульні, прымушае сядзець ціха і абмяжоўваць рухі. Так наш мозг прывучаецца да таго, што трэба паводзіцца скавана, нерухама, і робіцца «маларухомым».

У сярэднім 30–50% людзей вядуць маларухомы лад жыцьця, а яшчэ 20–40% хоць і рухаюцца больш, але гэтага ўсё роўна недастаткова для падтрыманьня аптымальнага здароўя.

Рух — гэта натуральная чалавечая патрэба, такая ж, як патрэба ў ежы, вадзе, бясьпецы або інтэрнэце. Многія людзі недаацэньваюць пагрозу дэфіцыту фізычнае актыўнасьці, прытым што менавіта адсутнасьць руху зьяўляецца адной зь вядучых прычынаў неінфэкцыйнай хворнасьці і пашкоджвае практычна ўсе органы і сыстэмы арганізма.

Фізычная дэтрэнанаванасьць — гэта чыньнік рызыкі заўчаснага старэньня. Стан нашых цягліцаў шмат у чым вызначае наш біялягічны ўзрост. Як гаворыцца ў анекдоте: «Трэнэр сказаў, што спорт дадасць мне некалькі гадоў жыцьця, і гэта праўда. Я зрабіў 10 адцісканьняў, і па адчуваньнях мне 85». Чым ніжэйшая ваша трывушчасць, тым вы сапраўды «старэйшыя». Слабы — значыць, стары. Моцны — значыць, малады, незалежна ад вашага пашпартнага ўзросту. Станавіцеся мацнейшымі!

Дэфіцыт руху — гэта чацьвёрты па значнасьці чыньнік рызыкі сьмерці: кожны трэці дарослы ў сьвеце рухаецца недасаткова і 9% усіх заўчасных сьмерцяў у сьвеце зьвязаныя менавіта зь недахопам руху. Яшчэ са школьных часоў, калі дзеці з хваробай вызваліліся ад фізкультуры, існуе міт: калі вы захварэлі, то найлепшым выйсьцем будзе ляжаць і меней рухацца. Гэта ня так. Рухацца важна ня толькі для зьніжэньня рызыкі захворваньняў, але й хворым людзям.

Напрыклад, нават пры ракавых захворваньнях сілавая трэніроўка дазваляюць як захаваць, так і павялічыць цяглічную масу, лягчэй пераносіць хіміятэрапію, палепшыць выходы. Раней лекары забаранялі рухацца і пасля праблемаў з сэрцам, і пры расьсеянным склерозе. Цяпер жа даведзена, што раньня рухальная рэабілітацыя дапамагае пры хваробах сэрца, а пры расьсеянным склерозе нават запавольвае разьвіцьцё хваробы.

## Пытаньні і заданьні

1. Наколькі энэргічным вы выглядаеце і пачуваецеся?
2. Якімі відамі спорту або актыўнасьці вы захапляецеся?
3. Ці «сядзячы» ў вас мозг? У сытуацыях чаканьня вы адразу шукаеце крэсла ці гатовыя пастаяць?

## 2. Здароўе і рух

«Як суконшчыкі чысьцяць сукны, выбіваючы іх ад пылу, так і гімнастыка чысьціць арганізм», — словы Гіпакрата, а яму можна верыць. Сапраўды, рух стымулюе аўтафагію — самаачы-



шчэньне клетак. Жыцьцё — гэта рух, і калі руху становіцца менш, то становіцца менш і жыцьця.

Гэта такое замкнёнае кола: чым больш мы фізычна актыўныя, тым лягчэй нам падтрымліваць гэтую самую актыўнасьць. Апроч іншага, практыкаваньні важныя для падтрыманьня дастатковай цяглічнай масы: у сярэднім з 35 гадоў пачынае адбывацца паступовая страта цяглічнай масы, якая з узростам толькі ўзмацняецца (саркапенія), і цягліцы замяшчаюцца тлушчам.

Размаўляючы з многімі людзьмі, я дзіўлюся, наколькі мы недаацэньваем важнасьць руху і пераацэньваем важнасьць спорту. Рух ня толькі для таго, каб напампоўвацца, рух уплывае на ўсе сфэры жыцьця — ад упэўненасьці ў сабе, кантролю апэтыту, паляпшэньня працы мозгу і шматлікага іншага. Фізычная актыўнасьць — гэта яшчэ і прывабнасьць і сэксуальнасьць за кошт кантролю вагі, лепшай структуры цела і выдатнага цяглічнага тону.

Рэч ня толькі ў колькасьці, але і ў якасьці цягліцаў. «Гультаяватыя» цягліцы горш спальваюць тлушчы, а вось фізычная актыўнасьць зьмяняе мэtabалізм цягліцаў, амалоджвае іх, павялічвае ў іх колькасьць мітахондрыяў, павялічвае іх актыўнасьць. Такія «актыўныя» цягліцы лепш спальваюць тлушчы, выдзяляюць больш чыннікаў росту, абараняюць ад лішку глюкозы і тлушчу ў крыві пры стрэсе. Таму не хвалойцеся, што цягліцы не растуць, — яны проста пачынаюць працаваць нашмат лепш.

Мэtabалізм. Цягліцы важныя ня толькі для руху, яны таксама зьяўляюцца магутнай абаронай мэtabалізму. Фізычная актыўнасьць і цяглічны тонус зьмяншаюць рызыку атлусьценьня і цукроўкі, павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну. Цяпер, калі я пішу гэтыя радкі, мільёны людзей па ўсім сьвеце замкнёныя ў дамах на карантын. Адыліж часта мы зусім добраахвотна замыкаем самі сябе.

Актыўнасьць меншая за 1000 крокаў на дзень за паўмесяца ў людзей зь пераддыябэтам выклікае моцнае пагаршэньне вугляводнага абмену. Умераныя сілавыя трэніроўкі ўсяго два разы на тыдзень аднаўляюць адчувальнасьць да глюкозы ў кожнага трэцяга ў гэтай жа групе людзей.

Сэрца. Фізычная актыўнасьць павялічвае элястычнасьць сасудаў, паляпшае працу сэрца, спрыяе выдзяленьню рэчываў, якія расслабляюць сасуды і паляпшаюць крывацёк. У прадстаўнікоў плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў нават з узростам не адбываецца прыкметнага павелічэньня артэрыяльнай гіпэртэ-

нзіі. Чаму? Таму што іх звычайная паўсядзённая актыўнасьць, такая як хада пешшу, зьмена паставы, сядзеньне на кукішках, у 14 (!) разоў большая, чым у эўрапейцаў. Чыньнік сонца, якое таксама зьмяняе ціск, таксама грае сваю ролю.

Пры любой актыўнасьці выдзяляецца аксід азоту NO — ён ня толькі зьніжае ціск, але і пашырае сасуды, запавольвае працэсы старэньня, паляпшае працу мітахондрыяў, памяншае акісьляльны стрэс, важны для імунітэту. У мужчынаў першымі часта пакутуюць сасуды чэлеса, а эрэктільныя парушэньні ў два разы павялічваюць імавернасьць ня толькі інфаркту, інсульту, але і на 33% павялічваюць рызыку раньняй сьмерці. Ужо калі вам пляваць на вашыя цягліцы, няўжо вам напляваць і на сваю эрэкцыю?

Батанік ці мацак? Напэўна кожны чуў паказкі пра разумнага, але кволага «батаніка» і дурнога, але дужага «мацака». У рэальнасьці гэта хутчэй выключэньне, чым правіла. Даведзена, што чым вышэйшы ў дзіцяці ўзровень актыўнасьці і чым лепш у яго разьвітыя цягліцы, тым больш эфэктывна яно праходзіць тэсты на памяць, можа лягчэй засяродзіцца і лепей вучыцца.

Зрэшты, ніколі ня позна пачаць займацца спортам. У дарослых людзей розныя віды актыўнасьці паляпшаюць розныя мазгавыя функцыі: сілавая трэніроўка ўплывае на выканаўчыя функцыі і асацыятыўную памяць, аэробныя — на вербальную памяць, бег басанож або лазаньне па дрэвах — апэратыўную памяць.

У пажылых людзей 45-хвілінны шпацыр хуткім крокам тры разы на тыдзень можа павялічыць аб'ём гіпакампа на 2–3%. Гучыць ня вельмі натхняльна, але гэтага дастаткова, каб зь лішкам перакрыць узроставае паніжэньне яго аб'ёму.

Як казаў Ніцшэ, «не давярай аніводнай думцы, якая нарадзілася ў нерухомасьці». Рух пачынаецца з актыўнасьці нэўронаў, і вельмі многія структуры мозгу так ці інакш зьвязаныя з рухам. Таму фізычная актыўнасьць крытычна важная як для мазгавой прадукцыі, так і для прафіляктыкі нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Дастаткова рухаючыся, мы зьніжаем выяўленасьць дэпрэсіі ды павышаем выпрацоўку асаблівага нэўратрафічнага чыньніка мозгу BDNF, які павялічвае нэўрапластычнасьць.

Далёка ня ўсе віды актыўнасьці стымулююць моцнае выдзяленьне чыньніку росту нэўронаў і гліяльных клетак, напрыклад расьцяжка аказалася неэфэктывная, а вось бег і сілавыя віды спорту выдатна дапамагаюць «паразумець». Таму я не

лічу ёгу і расьцяжку адэкватнай заменай фізычнай актыўнасьці.

Фізычная актыўнасьць запавольвае старэньне і значна паляпшае якасьць жыцьця ў старасьці: на 20 % паляпшае якасьць жыцьця, аддаляе непрацаздольнасьць і можа падаўжаць пэрыяд здароўя на цэлых 15 гадоў! Пры гэтым розныя віды спорту падаўжаюць жыцьцё ад 3 да 6 гадоў. Акрамя таго, дастатковы ўзровень руху на 11 % зьмяншае сьмяротнасьць ад ракавых хваробаў: анкалягічныя хворыя, якія займаюцца фізычнай актыўнасьцю, маюць лепшыя зыходы.

Рухальная актыўнасьць і стрэс. Натуральная рэакцыя на стрэсары — «біць або бегчы», таму актыўнасьць дапамагае бяспечна ўтылізаваць мэtabалічныя стрэсавыя эфэкты і выкарыстоўваць «па прызначэньні» стрэсавы выкід тлушчаў і глюкозы ў кроў. Фізычная актыўнасьць ня толькі зьніжае картызол, але й дапамагае падтрымліваць аптымальны ўзровень тэстастэруну, які «падае» пры стрэсе. Чым больш вы натрэніраваныя фізычна, тым больш стрэсаўстойлівыя і стрыманыя на перамовах: невыпадкова многія палітыкі і бізнэсмэны актыўна займаюцца спортам, а многія спартоўцы пасьпяховыя ў бізнэсе і палітыцы. Сярэдняй актыўнасьці недастаткова: у людзей, якія рухаюцца «ўмерана», рызыка дэпрэсіі на 25 % вышэйшая ў параўнаньні з тымі, хто актыўна займаецца спортам.

Аздаравіце свае гены. Фізычная актыўнасьць аздараўляе ня толькі звонку, але і знутры: зьніжае ўзровень хранічнага запаленьня, а таксама актывуе многія карысныя для здароўя гены і рэгулярныя каскады, напрыклад AMPK, што зьніжае залішнюю «дзеянасьць» ужо вядомага нам mTOR і стымулюе аўтафагію.

У адным з дасьледаваньняў менавіта фізычная актыўнасьць змагла павысіць экспрэсію некалькіх сотняў ахоўных генаў. Іншыя навукоўцы вывучалі эпигенэтычны ўплыў спорту на актыўнасьць генаў: удзельнікаў прымушалі круціць пэдалі велатрэнажора адной нагой цэлыя тры месяцы. Дзіўнае заданьне, але яно дапамагло выключыць уплыў іншых чыннікаў. Высьветлілася, што цягліцы на назе зьмяніліся ў пяці тысячах пунктаў, акрамя таго спорт уплываў на актыўнасьць 175 генаў у клетках сэрца, прымушаючы іх больш актыўна аднаўляцца і расьці.

Актыўнасьць — гэта сапраўдны лек. Тыя, хто яго не прымае, мае рызыку зьяўленьня хваробаў сэрца на 45 % вышэй, астэапарозу — на 59 %, дыябэту — на 50 %. Спорт памяншае

рызыку разьвіцця больш за 15 відаў раку: кішачніка, малочнай залозы, эндамэтрыя, нырак, печані, стрававода, лёгкіх, страўніка, маткі, лімфомы, міеламы. Пры гэтым для многіх відаў раку ступень зьніжэньня рызыкі была дозалежнай, то бок больш спорту — менш рызыка. Вядома, занадта захапляцца бегам пад пякучым сонцам ня трэба: у дасьледаваньні выявілі павелічэньне рызыкі разьвіцця мэляномы пры павышэньні актыўнасьці. Актыўнасьць паляпшае шматлікія біямаркеры: зьмяншаюцца паказьнікі запаленьня, мачавой кіслаты, ціску, глікаванага гемаглябіну. Можа нават памяншацца таўшчыня комплексу інтым-мэдыя, што гаворыць пра адваротнае разьвіццё атэрасклерозу.

Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш прыкметна нарастае розьніца паміж вамі і тымі, хто ляжыць на канапе, менавіта ў разрэзе рызыкі для здароўя. І наадварот: калі вы рухаецеся менш, усе гэтыя лічбы працуюць супраць вас.

Гіпадынамія павялічвае рызыку інфаркту ў два разы, сьмяротнасьці ад яго — у тры разы, таксама павышаецца рызыка атэрасклерозу і тромбаўтварэньня. Расьце рызыка захворваньняў суставаў, зьніжаецца лібіда, нарастае атлусьценьне. Кожны трэці выпадак цукроўкі, кожны чацьвёрты выпадак раку малочнай залозы і тоўстай кішкі зьвязаны зь нізкай рухальнай актыўнасьцю. Што ўжо казаць пра вэнозны застой, завалы, гемарой. Гіпадынамія на 50 % павышае рызыку сьмяротнасьці ад усіх прычынаў і на 150 % рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Таўсьцейшыя людзі сядзяць на дзье гадзіны даўжэй, чым людзі са звычайнай масай цела. Узьнікае заганнае кола: чым больш сядзім, тым таўсьцейшымі робімся, а чым таўсьцейшымі мы робімся, тым цяжэй нам рухацца. Як апэтыт прыходзіць падчас ежы, так і цяглічная радасьць зьяўляецца пасля руху. Чым актыўней мы рухаемся, тым лягчэй нам гэта рабіць, тым лепей працуюць цягліцы і тым болей задавальненьня мы атрымліваем і меней сядзім.

Тромбаўтварэньне. Нерухомасьць зьвязаная з павелічэньнем рызыкі тромбаў: чым менш працуюць ногі, тым мацнейшы застой, бо праца цягліцаў ніжніх канцавінаў важная для забесьпячэньня вэнознага звароту (т.зв. «цяглічнае сэрца»). Часьцей за ўсё тромбы ўтвараюцца ў нагах, але могуць трапляць у лёгкія (ТЭЛА — тромбаэмбалія лёгачнай артэрыі, у 25 % пры буйным тромбе надыходзіць раптоўная сьмерць), сэрца (інфаркт), мозг (інсульт), выклікаючы цяжкія наступствы. Пас-

таянная ўмераная побытавая фізычная актыўнасьць — важны чыньнік даўгалецця, у тым ліку для прафіляктыкі тромбаўтварэньня.

Навукоўцы апісваюць «офісны трамбоз», «трамбоз вандроўцы», «трамбоз геймэра»: апісаныя неаднаразовыя выпадкі, калі геймэры атрымлівалі гострыя трамбозы ног пры працяглай гульні і паміралі ад ТЭЛА. Спалучэньне нерухомасьці, абязводжваньня і стрэсу (адрэналін узмацняе зьвінаньне крыві) правакуе гэтыя выпадкі. Іншыя прычыны нерухомасьці: пералёты, падарожжы, шпіталізацыі, сядзячая праца. Кожныя дзёве гадзіны за кампутарам звыш мяжы ў 2,5 гадзіны павышаюць рызыку трамбозу лёгкай артэрыі на 40 %.

Эвалюцыйна нам патрэбныя розныя спосабы актыўнасьці. Мы, як нашчадкі паляўнічых-зьбіральнікаў, маем патрэбу ў працяглай нізкаінтэнсіўнай нагрузцы — як зьбіральнікі, і ў сярэдняй або высокаінтэнсіўнай — як паляўнічыя і ваяры. Паляваньне — гэта працяглая хада, затым бег (перасьлед здабычы), у пэўны момант часу набор высокай хуткасьці й магутнасьці. Ідэальнага і прыдатнага для ўсіх спорту няма, але ёсьць камбінацыя розных відаў актыўнасьці, аптымальная для большасьці людзей.

Гэтая структура фізычнае актыўнасьці можа быць уяўленая ў выглядзе пірага. Разумею, што мэтафара пірага як мадэлі рухомасьці ня вельмі здорава гучыць, затое навочна дэманструе, як усё працуе. Такім чынам, цеста пірага — гэта нетрэнёўная актыўнасьць, а вось начыньне — адмысловыя заняткі спортам або любая іншая фізычная нагрузка. Таму спачатку трэба «замясіць цеста», то бок стварыць дастатковы і пастаянны ўзровень нетрэнёўнай актыўнасьці, а затым дадаваць «начыньне».

Таксама фізычную актыўнасьць можна паказаць у выглядзе піраміды, дзе на вяршыні знаходзяцца высокаінтэнсіўныя трэніроўкі, а ўнізе — нізкаінтэнсіўныя.

Мэта: – высокаінтэнсіўная фізычная актыўнасьць: мінімум 4–6 хвілінаў на дзень, оптымум — 10 хвілінаў, ня больш за 3 трэніроўкі на тыдзень;

– сярэднеінтэнсіўная аэробная фізычная актыўнасьць: каля 3–4 гадзінаў на тыдзень;

– шмат нетрэнёўнай актыўнасьці: ня менш за 7–10 тысячаў крокаў ці 4–6 гадзінаў «ня сядзячы».

Такое спалучэньне сілавых і аэробных трэніровак, дастатковы час хадзьбы і скарачэньне часу сядзеньня на крэсьле працуе

лепш за ўсё. Дасьледаваньні паказалі, што злучэньне некалькіх тыпаў мацней паляпшае фізычную працаздольнасьць, чым даўжэйшыя заняткі адным відам спорту.

### Пытаньні і заданьні

1. Як мяняецца ваша самаадчуваньне, калі вы рухаецеся шмат? А калі седзіце ўвесь дзень?

2. Ці заўважалі вы, што былыя спартоўцы пасьпяховыя і ў бізнэсе?

3. Ці зьвярталі вы ўвагу, што нават пры захворваньнях умераная фізычная актыўнасьць паляпшае стан?

### 3. Меней сядзець

Часта на кансультацыях людзі скардзяцца, што ў іх літаральна няма сілаў рухацца, яны хутка стамляюцца, адчуваюць сябе дрэнна, а рух узмацняе апэтыт. Няўжо трэба сябе ламаць і прымушаць бегаць, калі ня хочацца? А рэч у тым, што пры атлусьценьні, а таксама пры шэрагу іншых станаў, такіх як лептынарэзыстэнтнасьць ды інсулінарэзыстэнтнасьць, пры выгараньні, дэпрэсіі, арганізм як бы пераходзіць у «энэргаьберагальны рэжым», павялічваючы спажываньне калёрыяў і зьніжаючы актыўнасьць. Таму пачынаць у такім разе трэба з простаай актыўнасьці, з рухаў, якія прыносяць задавальненьне.

Давайце разьбяромся, што мы павінны прыбраць са свайго жыцьця для паляпшэньня фізычнае актыўнасьці. Самае важнае — гэта скараціць агульны час, праведзены сядзячы і лежачы, і разьбіць прамежкі доўгага становішча сядзячы на драбнейшыя, зрабіўшы рухальную актыўнасьць раўнамернай на працягу дня.

Меней сядзець. Становішча сядзячы — гэта асноўная форма гіпадынаміі, на другім месцы — становішча лежачы. Больш за палову ўсіх людзей праводзяць свой дзень, сядзячы ў самых розных формах: у офісе, за стырном аўтамабіля, дома ў фатэлі і да т. п. Калі мы сядзім, то цягліцы кора (восевыя цягліцы цела, якія ўдзельнічаюць у падтрыманьні цела) не працуюць, таму ў становішчы сядзячы і лежачы мы трацім менш калёрыяў, сэрцу цяжэй прапампоўваць кроў, плюс назапашваецца яшчэ цэлы набор нэгатыўных наступстваў.

Сядзеньне звыш 4–6 гадзінаў на дзень наносіць нам шкоду, якая толькі часткова кампэнсуецца фізычнымі практыкавань-

нямі. У выніку працяглага сядзення ў цягліцах на 90 % памяншаецца актыўнасць фермэнту ліпапратэінліпазы, якая расшчапляе тлушчы. Кароткая і сярэдняя працягласць нагрузкі істотна не ўплывае на гэты працэс. Галоўная задача — скарачаць час, праведзены ў становішчы седзячы: падлічыць, колькі гадзінаў на дзень вы седзіце, жажнуцца гэтаму і скласьці плян па скарачэнні гэтага часу.

Што рабіць? Першая ідэя — устаць. Нашы продкі садзіліся толькі для адпачынку, калі стамляліся. Многія доўгажыхары, хоць і не займаюцца спецыяльна спортам, цэлы дзень знаходзяцца ў руху і амаль не сядзяць. Карысна частку сядзячай працы перанесці “на ногі” і пачаць працаваць стоячы. У гэтым няма нічога незвычайнага: яшчэ нядаўна людзі працавалі стоячы, за канторкамі. Калі мы працуем стоячы, у нас задзейнічаныя буйныя групы цягліц, а нагрузка на спіну ў два разы меншая ў параўнанні з сядзеннем.

Цяпер існуе вялікая колькасць сталоў і спецыяльных падставак для працы стоячы — вы можаце выбраць на свой густ. Галоўнае — сачыце за базавай эрганомікай. Праца стоячы спальвае на 1,36 кілакалёрый ў хвіліну больш, чым сядзенне. Гэта амаль 80 дадатковых калёрый у гадзіну. Стаянне на працягу дзвюх гадзінаў на 2 % зьніжае ўзровень глюкозы ў крыві і на 11 % — узровень трыгліцэрыдаў. Становішча стоячы — гэта больш моцная поза, таму мы лепей трываем стрэс і падвышаем прадуктыўнасць, бо пракрастынаваць стоячы нашмат складаней.

Скарачайце колькасць гадзінаў, праведзеных седзячы, і дома. Прагляд тэлевізара, кампутарныя гульні і да т. п. таксама шкодныя. Любімы сэрыйл можна паглядзець і зь велатрэнажора, а ад тэлевізара варта наогул адмовіцца: глядзець «скрыню» — гэта ўжо мавэтон.

Сядзенне сядзенню ня роўнае. Назіраючы за сваімі дзецьмі, я заўважаю, што яны актыўна выкарыстоўваюць позу на кукішках, паднімаючы рэчы з зямлі і разглядаючы казюрак. У эўрапейскай культуры існуе негалоснае табу на сядзенне на кукішках, лічыцца, што так сядзяць некультурныя ці чужыя людзі. Аднак са старажытных часоў, дзясяткі тысячаў гадоў таму назад, людзі часта сядзелі на кукішках. Рэч у тым, што пры сталым выкарыстанні гэтай позы на касцях утворацца дадатковыя паверхні — фасэткі. Таму тым людзям, хто не сядзіць так зь дзяцінства, поза здаецца нязручнай як праз асаблівасці развіцця шкілета, так і праз скарочанае ахілесавы сухажыль-

ле. Напрыклад, у Японіі больш за 20 % маладых людзей ужо ня могуць пратрымацца некалькі хвілінаў у гэтай позе.

Навукоўцы, дасьледуючы лад жыцця паляўнічых-збіральнікаў хадза, выявілі, што яны даволі шмат сядзяць. Вывучэньне паказала, што з пункту гледжаньня біямэханікі сядзеньне на кукішках дае нашмат больш высокую статычную нагрузку на цягліцы ног і кора, чым звычайнае сядзеньне, набліжаючыся да хады! Гэта вядзе і да меншых рызыкаў для здароўя. Поза на кукішках можа быць адным з элемэнтаў дынамічнае позы, разам зь сядзеньнем на крэсьле, з працай стоячы, працай лежачы. Акрамя таго, так бяспечней за ўсё паднімаць нешта з падлогі і нашмат карысьней для здароўя зьдзяйсняць у ёй дэфэкацыю. На жаль, некаторым будзе складана яе выкарыстаць з ужо апісаных анатамічных прычынаў.

Выкарыстоўвайце дынамічную позу. Зьмена позы дапамагае пазьбегнуць зацяканьня цягліцаў, падвысіць прадуктыўнасьць. Ня трэба стаяць гадзінамі: як толькі адчулі стому ў нагах — сядайце і працуйце сядзячы. Доўгае нерухомае стаяньне таксама можа нашкодзіць. Для адпачынку на 15 хвілінаў закіньце ногі на стол або сыяну вышэй за ўзровень галавы — гэта паляпшае адток крыві. Вы можаце прыдумаць любыя зручныя вам працоўныя позы — галоўнае не захрасаць у іх надоўга. Працуйце перыядычна лежачы — гэта падвышае крэатыўнасьць.

Поза напаўлежачы не перагружае хрыбет і падабаецца многім. Напрыклад, Максім Багдановіч звычайна чытаў і пісаў толькі лежачы, лежачы працавалі палітык Уінстан Чэрчіль, пісьменьнік Марк Твен, а філёзаф Томас Гобс неяк нават пасьпісваў усе прасьціны — настолькі яму не хацелася вылазіць з-пад коўдры па паперу.

Рабіце перапынкі. Небяспечны ня толькі агульны час сядзеньня, але й працяглыя эпізоды нерухомасьці. Навукоўцы давялі, што чым больш перапынкаў, тым карысьней для здароўя: гэта ўплывае на аб'ём таліі, масу цела, узровень глюкозы і тлушчаў у крыві. Таму старайцеся рабіць перапынкі, кожную гадзіну ўстаючы з-за стала хаця б на хвіліну. Нават калі вы прыўстанеце ўсяго на некалькі сэкондаў і проста сядзеце па-іншаму чыста анатамічна, будзе менш зацяканьня ў целе і лепш для вас.

Запоўніце перапынкі рухам. Нават дзьве хвіліны фізычнай актыўнасьці могуць аказаць істотны ўплыў на здароўе. Такія перапынкі карысныя і для прадуктыўнасьці, бо перадухіляюць стомленасьць і выгараньне. Купіце пясочны гадзіннік на 2-3-



5 хвілін для міні-перапынкаў. Схадзіце да калегаў, падыдзіце да акна, спусьціцеся па лесьвіцы, выйдзіце на вуліцу і назад, выпіце вады, а калі ваш «сядзячы мозг» будзе спакушаць вас вольным месцам у транспарце — не паддавайцеся яму!

Поза пры апаражненьні. Сядзячы на звычайным унітазе, вы размяшчаеце кішачнік пад нефізіялягічным вуглом, абезрухамляеце пубарэктальныя цягліцы, якія патрэбныя для ўдзелу ў працэсе. Поза прыкметна ўплывае на працэс дэфэкацыі, які ўключае ступень ціску, паўнату апаражнення і яго лёгкасьць. Нездаровы анарэктальны вугал павышае ціск у кішачніку і ўнутрыбрушны ціск (рызыка кілаў!), што зьяўляецца чыннікам рызыкі разьвіцьця шэрагу хваробаў, ад запораў і гемарою да сындрому раздражнёнага кішачніка. Падвышаны ціск можа нават спрыяць парушэньню працы ілеацэкальнай засланкі і закіду зьмесьціва тоўстага кішачніка ў тонкі.

Ужо шмат гадоў у мяне стаіць падстаўка пад унітазам, вядомая як Squatty Potty, навуковая назва — прылада для пастуральнай мадыфікацыі дэфэкацыі (defecation postural modification devices or DPMDs). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаньне такіх падставак дапамагае ня толькі людзям з запорамі, але паляпшае дэфэкацыю і ў здаровых людзей, дапамагае пры праблемах з мочаспусканьнем у жанчынаў, у т.л. і пры цяжарнасьці, пры сындроме раздражнёнага кішачніка, гемароі. Вядома, падстаўка ня вырашыць усіх праблемаў з запорамі, але дапаможа прыкметна зьменшыць рызыкі ад нефізіялягічнага сядзеньня.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы сядзіце?
2. Як вы можаце дадаць працу стоячы ў свой графік? Складзіце сьпіс: не садзіцца ў транспарце, размаўляць стоячы, частку працы рабіць стоячы, чытаць стоячы і да т. п.
3. Купіце спэцыяльны працоўны стол або ўсталюеце стойку для працы стоячы.

## 4. Болей нетрэніроўнай актыўнасьці

Нетрэніроўная актыўнасьць — гэта ўвесь аб'ём паўсядзённай актыўнасьці, уключаючы хатнія справы, працу, камунікацыю і інш. Аб'ём гэтай нагрузкі можа вар'іравацца ў розных людзей ад 300 ккал да 800 ккал і нават больш. Да яе адносіцца,

напрыклад, хадзьба пешшу, пад’ём па лесьвіцы, паход у краму, работа ў доме, у садзе, актыўная гэстыкуляцыя.

Сярод доўгажыхароў у самых розных пунктах зямлі няма спартоўцаў, якія бегаюць марафоны або падымаюць вялізныя цяжкасьці. Вось, напрыклад, пастухі ў Сардзініі — у іх шмат нізкаінтэнсіўнай фізычнай актыўнасьці, як і ў нашых продкаў паляўнічых-збіральнікаў. Дасьледаваньні паказваюць, што з 2008 па 2013 год мы пачалі хадзіць на 800–1500 крокаў менш!

Самы просты спосаб павялічыць нетрэнніроўную актыўнасьць — пачаць больш хадзіць. Хадзьба ня толькі карысная для фізычнага здароўя, але й паляпшае настрой, зьніжае гнеў, трывожнасьць і стомленасьць, яна больш аздараўленчая, чым, напрыклад, расьцяжка. Гэта тое, што лёгка паддаецца кантролю з дапамогай тэлефона, і тое, што вы можаце зрабіць проста зараз.

Хадзьба — гэта базавы і просты спосаб, і нагрузку можна вымераць з дапамогай крокамера. Крытэрыі могуць быць любымі — каму гадзіна хадзьбы, каму 7–12 тысячаў крокаў штодня. Навукоўцы лічаць, што 7500 крокаў — гэта мінімальны паказьнік, які абараняе вашае здароўе, а вось 12 500 — аптымальны! Прайдзіце ўсяго 15 хвілінаў пасля прыёму ежы — гэта дазволіць зьнізіць уздым ўзроўню глюкозы ў крыві. Тыя, хто не трэніраваўся, але працаваў па гаспадарцы ці больш хадзіў, маюць на 27 % ніжэйшую рызыку інфаркту і на 30 % ніжэйшую за рызыку сьмерці ў параўнаньні з тымі, у каго няма і такой актыўнасьці.

Старайцеся, каб хадзьба не патрабавала асобных затратаў часу, а была ўкаранёная ў структуру вашага жыцця. Напрыклад, хадзіце размаўляць з калегамі, абмяркоўвайце справы ідучы, паркуйцеся крыху далей ад дома, сустракайцеся ў парку, завядзіце сабаку, слухайце аўдыякніжкі на хаду, адпраўляйцеся ў больш далёкую краму і да т. п. Каб выступленьні калегаў былі карацейшыя, скарыстайцеся старажытнай парадай — выступайце, стоячы толькі на адной назе. І самі трэніруйце балянс у хатніх умовах: чысьціце зубы, стоячы па чарзе то на адной, то на другой назе.

Можна зрабіць хадзьбу яшчэ больш эфэктыўнай: датрымлівайцеся пэўнага пульсу, паскарайцеся пэрыядычна, выбірайце няроўную паверхню (пясак, зямля ў парку), 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 пал-

камі» 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. Завесьці сабаку — так, уладальнікі сабак ня толькі праходзяць на 2800 крокаў больш, але і нашмат лепш захоўваюць свой рэжым дня, часцей бываюць на сонцы, адчуваюць менш стрэсу, радзей пакутуюць на атлусьценне.

Дарога на працу. Даследаваньні паказваюць, што занадта доўгая дарога на працу, заторы зьяўляюцца сур'ёзнымі пагрозамі для здароўя. Чым даўжэй вы едзеце на працу, тым вышэйшая рызыка атлусьцення і мэtabалічных парушэнняў (глюкоза, ліпідны профіль і да т. п.). Гараджане, якія ходзяць на працу пешшу і живуць каля працы, маюць і больш здаровую масу цела. Працягласць дарогі на працу звыш 30 міляў звязаная з павелічэннем смяротнасці. 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 дабірайцеся на працу актыўна, пешшу або на ровары, паркуйцеся ці выходзьце з мэтро трошкі раней, каб прайсці крыху пешшу.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі крокаў за дзень вы праходзіце? Палічыце з дапамогай смартфона. Паспрабуйце розныя віды хадзьбы.

2. Як вы можаце дадаць хадзьбу ці іншую 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 праблемаў са здароўем сапраўды можна, калі вы дадасьце больш аэробнай актыўнасці. Гэта практыкаваньні лёгкай ці сярэдняй інтэнсіўнасці, сярод якіх — бег,

ровар, танцы, фітнэс, канькі, скачкі са скакалкай і да т. п. Важна адзначыць, што такія віды трэніровак здольныя павярнуць назад атэрасклероз і рэальна палепшыць стан вашага сэрца і артэрыі, «амаладзіць» іх.

Згодна зь некаторымі дасьледаваньнямі, практыкаваньні на трывушчасьць і інтэрвальныя трэніроўкі лепш запавольваюць старэньне, чым узьняцьце цяжараў. Тыя дарослыя, якія бегаюць па паўгадзіны пяць разоў на тыдзень, маюць тэламэры, якія адпавядаюць узросту на 10 гадоў маладзейшаму.

Калі вы толькі пачынаеце свае кардыё-трэніроўкі, пажадана карыстацца пульсамерам. Разьлічыце свой максімальны пульс ( $220 - \text{узрост}$ ) і ад яго вылучыце наступныя зоны:

- разьмінкі — 50–60 % ад максімальнага;
- аднаўленьні — 60–70 %;
- фітнэс — 70–80 %;
- аэробная — 80–90 %;
- анаэробная — 90–95 %;
- максімальная нагрузка — больш за 95 % ад максімальнага пульсу.

Аптымальна большую частку часу праводзіць у фітнэс-зоне, не пераходзячы ў анаэробную і максімальную. Вядома, гэты падзел даволі ўмоўны і шмат хто ўжо лічыць яго састарэлым, бо тлушч спальваецца пры любой нагрузцы. Умоўна кажучы, аэробны рэжым — гэта калі вы ня можаце спакойна размаўляць падчас нагрузкі.

Яшчэ прасьцейшая формула: аэробная актыўнасьць у шырэйшым дыяпазоне ЧСС — ад 65 % да 80 % ад максімальнага пульсу ( $220 - \text{узрост}$ ).

Зь біяхімічнага пункту гледжаньня вылучаюць:

- аднаўленчы (кампэнсаторны) рэжым, калі ўзровень прадукту акісьленьня глюкозы лактату ніжэйшы за 2 ммоль / л, то бок такая хуткасьць бегу, калі вы можаце размаўляць, не адчуваючы прыкметных цяжкасьцяў у дыханьні;

- аэробная зона — паміж аэробным і лактатным парогам (узровень лактату вышэйшы за 4 ммоль / л), калі вы можаце пры бегу рабіць на 4 крокі ўдых і на 4 крокі выдых;

- анаэробная зона, калі лактат расьце яшчэ вышэй, і дыхаць можна толькі 3 крокі ўдых — 3 крокі выдых. Для трэніровак аптымальна прытрымлівацца аэробнай зоны.

Простая і карысная фізычная актыўнасьць — гэта павольны бег трушком працягласьцю да 45 хвілін, з пульсам 60–80 % ад максімальнага сумарна ад 150 да 360 хвілінаў на тыдзень,

г. зн. ад 3 да 5 трэніровак. Для бегу выбірайце прыгожае месца са сьвежым паветрам, зручны абутак, азнаёмцеся зь біямэханікай бегу і стартуйце. Перавагі аэробнай актыўнасьці ў тым, што яна бадзёрыць, уцягвае, дае цяглічную радасьць, мае мала пабочных эфэктаў, не патрабуе глыбокага засваеньня тэхнікі, плюс яе можна рабіць у групе ці з партнёрам.

Тэхніка бясьпекі пры бегу. Прыязмляцца варта на мысок роўна пад цэнтрам цяжару цела. Імкніцеся не рабіць занадта доўгія крокі, няхай будзе для пачатку каля 90 крокаў у хвіліну. Рукі ў ідэале павінны быць сагнутыя і рухацца ўздоўж цела. Калі вы пачынаеце бегчы, ня горбіцеся, трымайце калені мяккімі, глядзіце наперад, а не ў зямлю. Удыхайце паветра носам, дыхайце раўнамерна. У працэсе бегу не разгойдвайцеся, сярэдняя лінія вашага цела павінна быць стабілізаваная. Перад трэніроўкай абавязкова рабіце разьмінку, прынамсі 10 хвілінаў лёгкага бегу ці хуткай хадзьбы.

Пачынайце з 20-хвілінных прабежак 2–4 разы на тыдзень, цалкам нармальна першы час пэрыядычна пераходзіць на крок. Навічкі могуць чаргаваць хвіліну бегу і хвіліну хуткай хадзьбы і рабіць так па 10–15 разоў. 2–3 такія трэніроўкі на тыдзень будзе цалкам дастаткова, празь некалькі месяцаў можна дадаць дадатковую трэніроўку. Абавязкова сыпіце даўжэй, каб лепш аднаўляцца.

Ваш натуральны тэмп павінен даваць магчымасьць казаць поўнымі сказамі: калі размаўляць цяжка, вы перавышаеце сваю аптымальную хуткасьць. Хуткае павышэньне нагрузкі прыводзіць да траўмаў, таму не павялічвайце штотыдзень колькасьць кілямэтраў больш, чым на 10 %. Важнае і пачуцьцё меры, бо залішні аб'ём трэніровак падвышае рызыку траўмаў: калена бегуна, запаленьне ахілесова сухажыльля, синдром расколатай галёнки і інш. Бегайце ў адмысловым бегавым абутку. Ідэальна бегаць па грунце, яшчэ лепш — па перасечанай мясцовасьці з прыгожымі краявідамі.

Дадайце няўстойлівасьці. Невідавочная пагроза для нашых цягліцаў — гэта роўныя паверхні. Роўная падлога, дарожка, калідор... гучыць і выглядае выдатна, дзе ж праблема? Рэч у тым, што наша рухальная сыстэма эвалюцыйна прыстасаваная да руху па няроўных паверхнях. Сыстэмы раўнавагі і каардынацыі без належнай нагрузкі заўчасна атрафуюцца, мы страчваем плястычнасьць і ўстойлівасьць. З узростам гэта прыводзіць да ўзмацненьня крохкасьці і прыкметнага зьніжэньня якасьці жыцця.

Навукова ўстаноўлена, што хадзьба, бег і трэніроўкі на пяску заўважна адрозьніваюцца ад аналагічных на траве або на цвёрдай паверхні. Пры занятках на пяску зьмяншаецца рызыка траўмаў, узмацняецца расход энэргіі пры выкананьні аднолькавага аб'ёму практыкаваньняў, павялічваецца адаптацыя, лепш трэніруецца раўнавага, павялічваецца максімальнае спажываньне кіслароду. Дадайце больш няўстойлівасьці ў сваё жыцьцё і трэніроўкі. Ёсць мноства прыстасаваньняў: баянсіры, батуты, фітдыскі, нацяжныя канаты і інш. Чым менш вакол нас пастуральных, то-бок звязаных з утрыманьнем паставы выклікаў, тым горшыя наша пастава і цяглічная сыстэма. Таму элемэнты няўстойлівасьці — як у трэніроўках, так і ў жыцьці — гэта проста, весела і вельмі карысна.

Трэйлранінг (trail running), альбо бег па мяккіх паверхнях, уцягвае ў работу і ўмацоўвае больш цягліцаў ног і корпусу, чым бег па асфальце, а таксама зьмяншае нагрузку на 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 прыямляем ступаком абсалютна аднолькава, гэта выклікае перагрузку і павялічвае рызыку траўмы. Пры бегу на прыродзе мы ставім нагу кожны раз крыху па-іншаму, і гэта раўнамернай размяркоўвае ўдарную нагрузку: даведзена, што бег па траве зьмяншае нагрузку на ступні на 17% у параўнаньні з бегам па асфальце. Апроч фізычнае карысьці, такі бег патрабуе нашмат больш увагі, цалкам паглынае ваш розум, падтрымлівае засяроджанасьць. Так, трэба ўвесь час зьмяняць даўжыню кроку, пралічваць рухі на 5–6 крокаў наперад — і гэта дазваляе выдатна перазагружацца. Акрамя таго, больш разнастайнасьці і візуальнага задавальненьня заўсёды карысна для настрою і для здароўя.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці любіце вы бегаць?
2. Што можа матываваць вас да прабежкі? Модная форма і красоўкі? Прыгожы краявід? Партнёр па прабежцы? А калі ўсё адразу?
3. Ці маеце ровар? Ці часта вы ім карыстаецеся?

## 6. Анаэробная актыўнасьць

У мяне ў габінэце вісіць турнік, а пад ім ляжаць гантэлі і гіра. Гэта ня арт-інсталяцыя, а крыніца бадзёрасьці падчас працоўнага дня. За некалькі хвілінаў я магу ня толькі нагрузіць свае цягліцы, але й палепшыць разумовыя здольнасьці і ўзбадзёрыцца, не зьвяртаючыся да кафэіну.

Анаэробная актыўнасьць — гэта практыкаваньні, для выкананьня якіх энэргія вырацоўваецца пры акісьленьні глюкозы ў адсутнасьці кіслароду. Калі аэробная актыўнасьць уключае больш-менш раўнамерныя практыкаваньні, то анаэробныя трэніроўкі звычайна маюць выразную пэрыядызацыю: спачатку актыўная праца, затым адпачынак, па прынцыпе «трэніруйся каротка, але цяжка». Да іх адносяцца сілавы спорт, армрэсьлінг, красфйт, спрынт і да т. п. Многія віды актыўнасьці 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 дыханьне, затым зноў спрынт на максімальнай хуткасьці. Але такі від трэніроўкі не пасуе пачаткоўцам і супрацьпаказаны пры некаторых захворваньнях. Замест таго каб выконваць нагрузку «да канца», карысьней трэніравацца пры 80–90 % пульсу ад максімальнага. Такая актыўнасьць павялічвае ўзровень тэстэстэру, спрыяе цяглічнаму росту, дабратворна адбіваецца на здароўі костак і яшчэ на мнстве іншых паказьнікаў арганізма.

Базавыя практыкаваньні. Сярод размаітасьці ўсемагчымых практыкаваньняў перавагу трэба аддаць базавым — не ізаляваным, — якія залучаюць вялікую колькасьць цяглічных груп і выконваюцца са свабоднымі вагамі або вагой свайго цела. Гэта палеатрыяда «штурхай-цягні-брыкай».

Штурхальныя рухі (адштурхваем ад сябе) уключаюць удары, кідкі, кіданьне прадметаў, адцісканьні і жымы.

Цягальныя рухі (прыцягваем сябе ці да сябе) уключаюць узняцьце цяжараў, лазаньне па канаце, скалалазаньне, падцягваньні і цягі.

Брыкальныя рухі (адштурхваем/адштурхваемся нагамі) уключаюць скачкі, прысяданьні, выпады, удары нагамі.

Практыкаваньні з вольнымі вагамі працуюць лепш за ўсё, бо яны маюць поўны кінэтычны ланцуг, дзе перадача высілкаў ідзе ад падлогі да рук праз усё цела. Таксама практыкаваньні дапамагаюць утрымліваць раўнавагу і лепш прыкладаць сілу.

Для хатніх умоў выдатна пасавацьмуць гіры — гэта зручна і эфэктыўна пры датрыманых тэхніках практыкаваньняў.

Сілавая практыкаваньні. У прафэсійным спорце гэта жым лежачы, станавае цяга, прысяданьні са штангай. У хатніх умовах вы можаце рабіць прысяданьні, падцягваньні на турніку і адцісканьні, працуючы са сваёй вагой. Выпады, адцісканьні на бруках, заскакваньні, жым над галавой, практыкаваньні з гірай, жым штангі стоячы, бэрпі — гэта прыклады іншых відаў базавых практыкаваньняў, якія даюць найлепшы эфэкт для росту цягліцаў. Навічкі могуць цалкам скласьці зь іх сваю трэніроўку. Базавая практыкаваньні патрабуюць ідэальнай тэхнікі, бо іх няправільнае выкананьне зь вялікімі вагамі павялічвае рызыку траўмы нават пры невялікіх памылках.

У кожным практыкаваньні спачатку вызначыце сваю максімальную вагу (досьледным шляхам і з дасьведчаным трэнерам!), а трэніруйцеся з вагамі 60–75% ад максімуму — такая нагрузка добра пасуе для актывацыі росту розных цяглічных валокнаў. Сярэдні дыяпазон паўтораў (8–12 разоў) аптымальны для максімальнага росту цягліцаў, нізкая колькасьць паўтораў (1–5 разоў) зь яшчэ большымі вагамі паляпшае нэрвова-цяглічную адаптацыю.

Навічкам, людзям 40+ і ўсім, хто не імкнецца да рэкордаў, лепш выконваць практыкаваньні зь нізкай інтэнсіўнасьцю і максімальнай колькасьцю паўтораў — гэта карысьней для росту цягліцаў і аптымальна для даўгалецця. Рэкамэндуецца выконваць практыкаваньні з 30–60% максімальнай вагі і дыяпазнам паўтораў 15–20 разоў. Калі трэніровачны аб'ём аднолькавы, то як высока-, так і нізкаінтэнсіўныя сілавая практыкаваньні даюць падобныя вынікі. Варта заўважыць, што рызыка ўскладненьняў пры сярэднеінтэнсіўных сілавых трэніроўках яшчэ меншая, чым пры кардыянагрузках.

Пры рэгулярным выкананьні нават адна трэніроўка на тыдзень дае рост цягліцаў, аптымальна дзье-тры трэніроўкі на тыдзень, але ня больш — важна пазьбягаць ператрэніраванасьці. Зьніжэньне сілавых вынікаў, страта задавальненьня ад трэніроўкі, млявасьць — сымптомы перагрузкі. Трэніруйцеся рэдка, але інтэнсіўна.

Павялічыць нагрузку можна, напрыклад, зьмяніўшы хуткасьць уздыму цяжараў, робячы вельмі павольную сілавую трэніроўку. Пры ёй цягліцы нашмат даўжэй знаходзяцца пад нагрузкай, што выклікае вялікую стомленасьць і зьяўляецца стымулам да цяглічнага росту.



Аднатыпная праграма трэніроўкі, асабліва хатняй, стамляе. Вы можаце лёгка разнастаіць кожнае з практыкаваньняў. Адціскацца можна, паставіўшы рукі на стосы кніг ці ногі — на ўзвышэньне, або нават на адной руцэ. А можна ўзяць гумовы джгут і адціскацца, заціснуўшы яго рукамі. Прысядаць можна дзясяткамі розных спосабаў, ад нажніцаў да прысяданьня на адной назе. Плянак існуе вялікая разнастайнасьць відаў — выбірайце і чаргуйце. Падтрымлівайце разнастайнасьць сваіх трэніровак, выбіраючы практыкаваньні, якія вам падабаюцца ці лепш пасую па біямэханіцы.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Купіце дадому гантэлі і гіру з магчымасьцю рэгуляваньня.
2. Ці ёсьць побач з вамі пляцоўка з турнікамі? Наведвайце яе — зможаце знайсці аднадумцаў, што зробіць вашыя трэніроўкі больш займальнымі.
3. Для ўсіх практыкаваньняў з вагой вывучыце тэхніку і за свойце яе пад кантролем трэнера.

## **7. Высокаінтэнсіўныя інтэрвальныя практыкаваньні**

Часам у спартовай залі я бачу, што людзі бавяць у ім шмат часу, але марнуюць яго: сядзяць у тэлефоне, глядзяць у акно, безуважліва аглядаюць навакольных. Калі вы прыйшлі займацца, трэба быць максімальна сфакусаванымі і добра выкладвацца. Тады нават кароткая трэніроўка будзе карыснай і эфэктыўнай.

Сутнасьць сыстэмы высокаінтэнсіўнай інтэрвальной трэніроўкі ВІІТ (НІІТ) заключаецца ў аб'яднаньні як аэробнага, так і анаэробнага падыходаў. Спачатку на кароткі прамежак (10–20 сэкондаў) часу мы перавышаем аэробны парог, выходзім у анаэробную зону, затым вяртаемся назад, працуючы даўжэйшы пэрыяд зь нізкай нагрузкай. Гэта дазваляе нагружаць абодва тыпы цяглічных валокнаў, ствараць большы кіслародны голад, што стымулюе тлушчаспаленьне, таксама ВІІТ эфэктыўна павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну. Трэніроўкі ВІІТ досыць кароткія, 20–30 хвілінаў, падыходы адсочвайце з дапамогай таймэра.

Сярод розных сыстэмаў сваім мінімалізмам вылучаецца табата, дзе трэніроўка можа доўжыцца чатыры хвіліны і скла-

даецца з васьмі раўндаў, дзе 20 сэкундаў займае выкананьне практыкаваньня, а 10 сэкундаў — адпачынак. Можна выканаць восем розных практыкаваньняў або чаргаваць меншую іх колькасьць. Падлічвайце колькасьць паўтораў у кожным падыходзе і складайце іх — гэта дапаможа вам адсочваць прагрэс. Можна спампаваць табата-таймэры, каб было зручней прытрымлівацца раўндаў. Або тры наступныя сэрыі з адпачынкам паміж імі па 3 хвіліны: 30 сэкундаў моцных практыкаваньняў, 15 сэкундаў адпачынку і так 8 разоў.

Таксама папулярны красфіт — камбінацыя элемэнтаў як ВІІТ, так і сілавых відаў спорту, бегу і да т. п. У яго аснове ляжаць разнастайныя функцыянальныя рухі, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасьцю. Зрэшты, некаторыя дасьледнікі асьцерагаюцца, што шматлікія праграмы красфіту могуць быць небяспечныя для здароўя.

Прыклад практыкаваньняў: 20-сэкундыя спрынты ў спалучэньні з 60-сэкундай хадзьбой ці бегам трушком. ВІІТ на велатрэнажоры: вы 30 сэкундаў круціце пэдалі, максімальна выкладаючыся, затым 60 сэкундаў — вельмі павольна, аднаўляючыся. У такім рэжыме можна рабіць бэрпі, бег ва ўпоры лежачы, заскокваньні на плятформу, практыкаваньні “зорка” (jumping jacks), “скалалаз”, скачкі “ўнутр-вонкі”.

Нават 3–7–10 хвілінныя трэніроўкі карысныя. Але каб яны працавалі, яны павінны быць высокаінтэнсіўнымі, інтэрвальнымі, задзейнічаць буйныя цягліцы ўсяго цела, уключаць сілавыя і аэробныя практыкаваньні. Выкарыстоўвайце шматсустаўныя базавыя практыкаваньні з высокай энэргаёмістасьцю і не рабіце высокаінтэнсіўны раўнд даўжэй за 30 сэкундаў.

Дасьледаваньне паказала, што нават невялікія ўсплёскі фізычнай актыўнасьці прыкметна ўплываюць на мэtabалізм. Паддосьледныя зь сядзячым ладам жыцьця круцілі пэдалі пяць разоў па 45 сэкундаў (160 сэкундаў сумарна за дзень) на працягу трох дзён. Пасьля прыёму ежы ўзровень тлушчаў у крыві быў на 30% ніжэйшы, чым да гэтага. Таму нават самая невялікая актыўнасьць лепшая, чым яе адсутнасьць. Адна хвіліна спрынту з інтэрваламі ў 20 сэкундаў (тры разы па 20) тры разы на тыдзень на працягу трох месяцаў прыводзіла да паляпшэньня паказнікаў сардэчна-сасудзістай сыстэмы і мэtabалізму.

### Пытаньні і заданьні

1. Няма часу на трэніроўку? Знайдзіце чатыры хвіліны для табаты.
2. Паспрабуйце разнастаіць бег ці ровар, дадаючы ўдарныя адрэзкі паскарэньня.
3. Якія практыкаваньні з вагой свайго цела вы ведаеце? Што яшчэ можаце да іх дадаць?

## 8. Спантанная рухальная актыўнасьць

Вядома, любая рухальная актыўнасьць і спорт карысныя для здароўя. Разнастайнасьць нашых рухаў можна ўмоўна падзяліць на адвольна-валявыя, якія выконваюцца сьвядома, і міжвольныя. Забясьпечваюць гэтыя тыпы рухаў розныя сыстэмы: пірамідная рухальная сыстэма для сьвядомых рухаў і экстрапірамідная (дафамінавая) сыстэма для спантанных рухаў і цяглічнага тону — і гэта акурат пра танцы з гульнямі. Гульні і танцы разьвіваюць зграбнасьць, лёгкасьць руху. Як заўважыў ангельскі паэт Аляксандр Поўп: «Прыгожы почырк не даецца ад нараджэньня — яму трэба вучыцца, а лёгкасьць руху — адметная рыса таго, хто ўмее танцаваць». Невыпадкова гульнявыя віды спорту лепш падаўжаюць жыцьцё, а танцы карысьнейшыя за фізычную актыўнасьць у шэрагу выпадкаў, напрыклад пры нэўрадэгенэратыўных захворваньнях. Развучваючы новыя рухі, мы трэніруем яшчэ й рухальную памяць, што вельмі карысна для мозгу. Калі апошнім разам вы развучвалі новы для вас рух?

Больш гуляў і танцаў. У гульнях і танцах мы задзейнічаем нашмат больш цяглічных груп у большай разнастайнасьці рухальных патэрнаў і з пастаяннай зьменай кірунку руху. Яшчэ адзін плюс — міжвольнае ўцягваньне ў гульню без неабходнасьці валявога самапрымусу. Гэта найлепшы спосаб трэніравацца і адначасова адпачываць, а таксама яшчэ й камунікаваць, як гэта адбываецца пры занятках тэнісам, футболам, танцамі. Карысьць ад такой фізычнай актыўнасьці павялічваецца ў разы.

«Сапраўдная адукацыя ўключае ўменьне добра сыпяваць і танчыць», — сьвярджаў старажытнагрэцкі філёзаф Плятон. Старажытныя грэкі імкнуліся танцаваць усюды, ад пахаваньня да ваеннага паходу. Навучаньне танцам на працягу сотняў гадоў уваходзіла ў праграму арыстакратычнага выхаваньня, і гэтаму ёсьць навуковае абгрунтаваньне.

«Калі вы ўмееце гаварыць, то вы ўмееце сыпяваць, а калі вы ўмееце хадзіць — вы ўмееце і танцаваць». У дзяцінстве я быў дастаткова нязграбным, але затым пачаў займацца танцамі: спачатку народнымі, затым эўрапейскімі і лацінаамерыканскімі, потым яшчэ год парнымі танцамі з жонкай. Часам, калі людзі зьвяртаюцца з пытаньнем, які від трэніровак ім яшчэ дадаць, гледзячы на іх змучаныя твары, я заўсёды раю танцы.

Навукова даведзена, што танцы павышаюць узровень дафаміну, паляпшаюць настрой і кагнітыўныя здольнасьці. Пасьля танцу вы адчуваеце меншы стрэс, лепш запамінаеце і прымаеце рашэньні, танец стымулюе нэўраплястычнасьць, паляпшае доўгачасовую памяць. Чалавек вагой 68 кг спальвае 322 ккал за гадзіну танца.

Гульнявыя віды актыўнасьці зь іншымі людзьмі аказваюцца прыкметна больш карыснымі, чым адзіночныя віды спорту, з пункту гледжаньня доўгатэрміновай пэрспэктывы. Мацней за ўсё падаўжаюць жыцьцё гульні з ракеткай — такія як бадмінтон, тэніс і сквош. Аматыры тэнісу жывуць на 9,7 гадоў даўжэй, бадмінтону — на 6,2, футболу — на 5, ровару — на 3,7, плыўцы жывуць на 3,4 гады даўжэй, чым тыя, хто грэбуе фізычнымі практыкаваньнямі.

Галоўнае — ня трэба занадта старацца, хай гульня расслабляе вас. Як было заўважана: «Ніхто ня ставіцца да гульні ў тэніс так сур'ёзна, як аматары, якія гуляюць па выходных». Гульні паглынаюць вашу ўвагу, даюць адпачынак ад стрэсу, расслабляюць, даюць магчымасьць камунікаваць, канкураваць і перамагаць. Няважна, якая гульня, ад тэнісу да Pokemon go, важныя задавальненьне і сумесны рух. Асабліва патрэбная спантанная актыўнасьць тым, хто знаходзіцца ў дэпрэсіі ці выгараньні. Гульні можна прыдумаць на пустым месцы, напрыклад хто саб'е каменем пустую бутэльку на лецішчы, хто далей закіне камень у возера і да т. п.

Здаровы чалавек заўсёды мае патрэбу ў руху. Зьніжэньне рухальнай актыўнасьці — гэта індыкатар перавышэньня фізычных або стрэсавых нагрузак. Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і задавальненьне ад руху прыходзіць падчас гульні. Успомніце, як часта бывала, што вы не хацелі выбірацца на заняткі ці ў парк, а, выбраўшыся, атрымлівалі задавальненьне ад руху і былі радыя прынятаму рашэньню.

Атрымлівайце задавальненьне. Многія людзі пазьбягаюць і баяцца фізычных практыкаваньняў, таму што для іх гэта цяжкая, нецікавая і руцінная праца. Але ж гэта ня так! Добрая

кампанія, цікавы маршрут, новыя адкрыцьці зробіць вашу трэніроўку вясёлай, драйвовай і энэргічнай. Падыходзьце творча да свайго паўсядзённага раскладу: падумайце, дзе можна дадаць крыху актыўнасьці. Сумесная фізычная актыўнасьць з сям'ёй ці сябрамі спрыяе ўзмацненьню матывацыі. Ня стойце на месцы падчас прагулкі з сабакам, а рухайцеся і гуляйце з ім, як у дзяцінстве.

Чым больш вы рухаецеся, тым больш вам хочацца рухацца! Свой дом можна зрабіць куды больш рухомым, размясьціўшы розныя снарады і прыстасаваньні, якія стымулююць вас даўжэй рухацца: гіры, гантэлі, турнік, швэдзкую сыценку, баянсборды, слэклэйн. Павесьце карціну ці фота з людзьмі ў руху — такія выявы падштурхоўваюць і нас больш рухацца. А калі вы заведзяце сабаку, то гэта таксама аўтаматычна павялічыць і ваш узровень актыўнасьці. Выбіраючы дом ці кватэру, поруч з якой ёсьць парк ці прыгожыя сьцежкі-дарожкі, вы будзеце часцей на іх гуляць.

Танцаваць можна дома, падчас гатаваньня ці ўборкі, і ў душы, і ў душы. Нават такі сур'ёзны таварыш, як Ніцшэ, пісаў: «Дзень прайшоў дарма, калі я не танцаваў». Танец мае наймагутнейшы антыстрэсавы эфэкт, і ўсё чалавецтва з самых старажытных часоў танцавала і цешылася. Любую праблему на сьвеце можна вырашыць танцуючы!

### **Пытаньні і заданьні**

1. Пры якой фізычнай актыўнасьці вы можаце яшчэ і актыўна камунікаваць з сябрамі?
2. Шукаеце, якую нагрузку дадаць? Няхай гэта будуць гульні або танцы!
3. Паглядзіце на вуліцу як на спартзалю: якія практыкаваньні на турніках, на зямлі, на дрэвах, з уласнай вагой вы можаце прыдумаць?

## **9. Рэжым фізычнае актыўнасьці**

Старажытнагрэцкі атлет Мілён Кратонскі штодня трэніраваўся, узвальваючы на плечы бычка і абыходзячы па коле гарадзкія сьцены. Па меры таго, як бычок рос, расла і сіла Мілёна. Так, прынцып паступовага павелічэньня нагрузкі й рэгулярнасьці вядомы яшчэ з антычных часоў.

Для прагрэсу і кантролю здаровы рэжым фізычнае актыўнасьці трэба плянаваць па тыднях і разьлічваць сумарную тыднёвую нагрузку. Многія людзі лічаць, што можна сядзець цэлы дзень і затым усё гэта кампэнсаваць трэніроўкай ці яшчэ радыкальней — кампэнсаваць тыдзень сядзеньня ў офісе трэніроўкай у выходныя. Вядома, любая актыўнасьць лепшая, чым яе адсутнасьць, аднак карысьнейшыя кароткія падыходы, раўнамерна разьмеркаваныя на працягу дня, ад ранішняй зарадкі да вечаровага шпацыру.

Улічваем усё:

- від і частасьць трэніровак;
- павелічэньне нарузкі;
- цыкляваньне трэніровак або хвалеваю пэрыядызацыю;
- разнастайнасьць відаў нарузкі і ўмоваў;
- пункт супэркампэнсацыі, калі вашыя сілы цалкам аднавіліся пасля трэніроўкі;
- адэкватнасьць аднаўленьня.

Калі вы берацеся за фізычныя трэніроўкі ўпершыню ці пасля доўгага перапынку, то вам варта пачынаць, паступова павялічваючы аб'ём і нагрузку, і толькі адно пасля таго, як колькасьць трэніровак і іх працягласьць адпрацаваныя, пераходзіць да нарошчваньня інтэнсіўнасьці нарузкі. Працяглая аднолькавая праграма паступова вядзе да зьніжэньня вынікаў, таму для цяглічнага росту важна мяняць іх, шакаваць цягліцы, каб яны расьлі.

Памятайце, што рэжым у здароўі — гэта самае істотнае для доўгатэрміновых вынікаў. Занадта працяглыя перапынкі паміж трэніроўкамі могуць заўважна запаволіць прагрэс, пры гэтым у дні стрэсу і дэдлайнаў, пры фастынгу важна палягчаць нагрузку да мінімальнай.

Прыкметамі недатрэніраванасьці зьяўляецца адсутнасьць росту паказьнікаў, а ператрэніраванасьць выяўляецца ў парушэньнях псыхаэмацыйнага стану, млявасьці, павышэньні пульсу або ціску ў спакоі, цяглічных болях, пагаршэньні спартыўных вынікаў, парушэньнях сну, разьбітасьці на наступны дзень пасля трэніроўкі, зьніжэньні імунітэту і страце матывацыі. Часта ператрэніраванасьць бывае ў тых, хто спрабуе «кампэнсаваць» прапушчаную трэніроўку або паскорыць свой прагрэс занадта высокім прыростам нарузкі — ня варта так рабіць! Для прафіляктыкі ператрэніраванасьці не падражайце свой калыраж, дзяліце праграму на блёкі, аднаўляйцеся ў саўне і на масажы, пазьбягайце нутрыцэўтычных дэфіцытаў (мінэралы,

вітаміны), рабіце перапынкі або памяншайце трэніровачны аб'ём пры прыкметах ператрэніраванасьці.

Адсочвайце прагрэс. Прагрэс можна адсочваць: па крокамеры, па кілямэтрах бегу, па колькасці паднятае вагі ці колькасці падыходаў да турніка. Можна паставіць сабе плян у 100 ці больш прысяданняў і гнутка разьмеркаваць іх на працягу дня, выпрацоўваючы свой плян да вечара, — выбірайце тое, што спрацуе для вас лепш. Дзёньнік трэніровак, дзе вы адзначаеце сваё самаадчуваньне і робіце нататкі да тэхнікі, — ідэальнае рашэньне.

Сучасныя рэкамэндацыі па фізычнай актыўнасці гавораць, што дарослыя павінны аддаваць ня менш як 150 хвілінаў на тыдзень трэніроўкам сярэдняй інтэнсіўнасці або ня менш як 75 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці, кожная трэніроўка павінна займаць ня менш як 10 хвілін. Для дадатковых перавагаў — адпаведна 300 хвілінаў сярэдняй і 150 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці. Сілавым практыкаваньням трэба аддаваць два і больш дзён на тыдзень. Аднак і гэтыя значэньні не дацягваюць да оптымуму нагрузкі.

Лепей зусім мала, чым нічога. Карысьць могуць прынесці самыя кароткія эпізоды актыўнасці: напрыклад, для становага псыхалогічнага эфэкту часта дастаткова ўсяго 5–10 хвілінаў, а вось трэніроўкі больш за 45–60 хвілінаў лепш не рабіць, замяніце працягласць павелічэньнем іх частасці. Розныя даследаваньні паказваюць, што пры хадзьбе працягласцю 1–2 гадзіны на тыдзень (то бок па 15–20 хвілінаў на дзень) зьніжаецца імавернасьць інфаркту, інсульту і разьвіцьця дыябэту, памяншаецца рызыка заўчаснай сьмерці.

Даследаваньні паказалі, што нават адной высокаінтэнсіўнай інтэрвальной трэніроўкі на тыдзень дастаткова, каб атрымаць паляпшэньне фізычнае формы, зьніжэньне ціску і паляпшэньне структуры цела. Пры гэтым адна такая трэніроўка мала чым саступае тром сярэднеінтэнсіўным трэніроўкам на тыдзень.

Прасьцей, яшчэ прасьцей. Калі ў вас мала часу, то выкарыстоўвайце простыя падыходы, напрыклад абярыце 2–3 ключавых практыкаваньні і рабіце іх кожны дзень. А каб уцягнуцца, можаце пачаць і з аднаго практыкаваньня ў некалькі падыходаў. Калі ў вас нестабільны графік і вам не ўдаецца вылучаць фіксаваны час для трэніровак, задайце сабе штотыднёвы аб'ём прысяданняў, падцягваньняў, адцісканьняў, павесьце аркушык-сьпіс і рэгулярна на працягу дня выконвайце свой

плян. Скажам, вы можаце пачаць з адцісканьняў, прысяданьняў і падцягваньняў — і гэтага мінімуму вам можа быць дастаткова для пачатку.

Сумарная актыўнасьць. А як падлічыць агульны ўзровень неабходнай актыўнасьці, калі я займаюся рознымі яе відамі? Бо карысна раўнамерна разьмяркоўваць яе віды: пагуляць у парку, прабегчыся, падняць цяжкасьці. Існуе такі паказьнік, як мэtabалічны эквівалент (Metabolic Equivalents, METs), — гэта адзінка вымярэння фізычнай нагрузкі, якая паказвае стаўленьне ўзроўню мэtabалізму падчас актыўнасьці да ўзроўню мэtabалізму ў спакоі. Гэта значыць, што калі вы хутка ідзяце пешшу, то ваша актыўнасьць 4 MET, г. зн. вы вытрачаеце ў 4 разы больш энэргіі, чым лежачы. Адна адзінка MET прыблізна роўная 3,5 мл кіслароду на кіляграм вагі ў хвіліну. Для прыкладу, праца за кампутарам 3, тэніс 5, баскетбол 8, бег 10 MET.

Напрыклад, стандартная рэкамэндацыя ў 150 хвілінаў аэробных сярэднеінтэнсіўных практыкаваньняў (вышэй за 3 MET) або 75 хвілінаў бегу эквівалентная 450 MET-хвілінаў або 7,5 MET-гадзінаў на тыдзень. Такая актыўнасьць памяншае сьмяротнасьць на 20% у параўнаньні з тымі, хто ўвогуле не займаецца. Аднак аптымальная актыўнасьць будзе вышэйшай, пачынаючы з 900 MET-хвілінаў або 15 MET-гадзінаў да 20 MET-гадзінаў. Так, жанчыны з актыўнасьцю 21 MET гадзіна на тыдзень маюць рызыку раку грудзей у 2 разы менш, чым 2 MET-гадзіны. Трэніруючыся з інтэнсіўнасьцю паміж 22–75 MET, мы можам зьнізіць рызыку сьмерці на 40%, а вось большыя лічбы ўжо зьвязаныя з павышэньнем рызыкі. Выкарыстоўваючы табліцы MET значэньняў, вы можаце ацаніць свой тыднёвы ўзровень актыўнасьці.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці адсочваеце вы свой прагрэс у трэніроўках? Вядзеньне дзёньніка трэніровак дапаможа вам паскорыць свой прагрэс.
2. Ці прытрымліваецеся вы рэжыму трэніровак?
3. Як у вас праяўляецца неда- і ператрэніраванасьць?

## 10. Бяз скрайнасьцяў

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасьцяў: можам наносіць сабе шкоду ня толькі гіпадынаміяй, але й залішняй фі-



зычнай актыўнасьцю. Навукоўцы высветлілі, што прынцып «чым больш, тым лепш» у трэніровачным працэсе не працуе, графік рух / карысьць мае U-падобную форму, то бок оптымум карысьнейшы за максімум.

Як гэта бывае? Чалавек прыходзіць у фітнэс-клуб па спорт і здароўе, і, пад узьдзеяннем спэцыфічнага асяродзьдзя, паступова пераходзіць на стэроіды, прэпараты для спальваньня тлушчу і да т. п. У такіх месцах шмат людзей з парушаным вобразам цела, таму могуць паўстаць, напрыклад, такія нездаровыя памкненьні, як спроба максімальнага зьніжэньня падскурнага тлушчу, што чэравата гарманальнымі праблемамі, асабліва ў жанчынаў. У мужчынаў узьнікае бигорексія, або цяглічная дысмарфафобія, — гэта як анарэксія, толькі наадварот: жаданьне любой цаной набраць больш масы суправаджаецца пераяданьнем і фіксацыяй на трэніроўках.

Зьвярніце ўвагу, што залішнія спажываньне бялку, а асабліва комплексаў амінакіслотаў ВСАА можа скарачаць працягласьць жыцьця і неспрыяльна ўзьдзеінічаць на мэтабалізм.

Фітнэс-адыкцыя. Заняткі спортам спрыяюць павышэньню настрою, таму ў людзей, схільных да залежных паводзінаў, можа разьвіцца і фітнэс-адыкцыя — залежнасьць ад фізычнае актыўнасьці. У гэтым выпадку самаацэнка прывязваецца да спартовых посьпехаў і патрабуе нарошчваньня «дозы» і публічнага прызнаньня. Калі чалавек займаецца спортам дзеля зьўфарыі, павялічвае час заняткаў, у выпадку пропуску ў яго пагаршаецца настрой, ён выпадае з сацыяльнага жыцьця і больш займаецца адзін, ці ігнаруе траўмы і боль, — гэта можна назваць залежнасьцю.

Шматгадзінныя марафоны, бег з высокім пульсам, злоўжываньне спрынтамі і сілавымі відамі спорту, уключаючы красфіт, можа павысіць рызыку арытмій, прыводзіць да небясьпечных для сэрца зьменаў, уключаючы гіпэртафію і фібраз сэрца. Умераны бег можа падоўжыць жыцьцё на 6 гадоў, а цяжкая атлетыка — усяго на паўтара года. Траўматычныя віды спорту, такія як рэгбі або бокс, павялічваюць рызыку посттраўматычнай дэмэнцыі. Удары па галаве багатыя ўскладненьнямі праз шмат гадоў, беражыце сваю галаву зь дзяцінства!

Часам у пагоні за гострымі адчуваньнямі чалавек выбірае экстрэмальныя віды спорту, дзе вялікая рызыка траўмы, і са здароўем тут таксама мала агульнага. Небясьпечным зьяўляецца і рэзкі пачатак заняткаў любым спортам — важна заўсёды дзейнічаць паступова. Калі вы бегаеце, вывучыце тэхніку бегу,

купіце адпаведны абутак, купіце пульсамер і датрымлівайцеся правільнага пульсавага рэжыму. У цяжкай атлетыцы вучыцеся правільна разьлічваць вагу і заўсёды старанна вывучайце тэхніку практыкаваньняў. Калі ня ўпэўненыя — зьвярніцеся да трэнера ў пачатку заняткаў.

Плянуйце свой трэніровачны графік, пазьбягаючы як ператрэніраванасьці, так і занадта рэдкіх заняткаў.

### Пытаньні і заданьні

1. Ад чаго залежаць вашыя мэты ў фізычнай актыўнасьці? Які вы бачыце сваю ідэальную форму?

2. Ці часта вы атрымліваеце спартыўныя траўмы? Ці можна іх пазьбегнуць?

3. Ці схільныя вы да фітнэс-адыханьня?

## 11. Цягліцы

Існуе лекарскі анекдот, маўляў, пра жыцьцёвыя прыярытэты чалавека як віду можна сказаць па яго цягліцах, бо самая моцная — сківічная, а самая вялікая — ягадзічная. Насамрэч колькасьць цяглічнай масы і яе функцыянальная актыўнасьць — важны рэсурс здароўя. Цягліцы зьяўляюцца магутнай абаронай мэtabалізму, зьніжаюць рызыку атлусьцення і цукровага дыябэту, павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну і абараняюць ад скокаў глюкозы і тлушчаў у крыві. Мацнейшыя цягліцы павялічваюць працягласьць жыцьця, зьмяншаюць рызыку мноства захворваньняў, ад сардэчна-сасудзістых да анкалягічных. З узростам колькасьць цягліцаў зьмяншаецца, яны замяшчаюцца тлушчам, сілавая паказьнікі і трывушчасць становяцца меншымі, але гэты працэс можа быць перадухілены трэніроўкамі.

Мармуровае мяса. Вы пэўна ж ведаеце пра гэты далікатэс і нават, магчыма, яго каштавалі. Гісторыя паходжаньня гэтага прадукту, які родам зь Японіі, паказальная і павучальная: перасечаная мясцовасьць, большасьць роўных участкаў засяваецца рысам, жывёлам няма дзе рухацца, таму яны большую частку часу праводзяць у стойлах, дзе іх кормяць збожжам, а не травой. Акрамя таго, у іх рацыён уключаюць піва і сакэ. Падгадаваных жывёлаў падвешваюць на лейцах, каб яны не маглі рухацца, але й не ляжалі. Як вынік, мяса гэтых жывёлаў зьмяшчае нутрыцяглічны тлушч — так атрымліваецца «мармуровае

мяса». Калі жывёла есць траву і свабодна рухаецца, яго мяса ніколі не будзе такім тлустым.

Нічога не нагадвае? Тое ж самае робяць людзі самі з сабой спалучэннем нерухомасці з ужываннем збожжавых і алькагольных прадуктаў. Гіпадынамія + высокавугляводнае харчаванне + алькаголь = хуткая страта цяглічнай масы і адначасовае павелічэнне міжцяглічнага тлушчу. Пры гэтым працэс напачатку праходзіць неўпрыкметаў, бо аб'ёмы рук і ног могуць заставацца ранейшымі, а вы толькі адчуваеце цяглічную слабасць і згрыбеласць. Саркапенія, або страта цяглічнай масы, вельмі часта спалучаецца з атлусьценнем, і тады выкарыстоўваюць тэрмін «саркапенічнае атлусьценне». Гэта нядзіўна, бо клеткі-папярэднікі ў цяглічнай і тлушчавай тканках агульныя.

Чым мацней падаюць сілавые вынікі, тым менш у вас цяглічнай масы, а бывае і зваротная сытуацыя: вы павялічылі сілавую нагрузку, але ахоп канцавінаў раптам паменшыўся. Не сьпяшайцеся панікаваць: зьніжэнне аб'ёму звязанае не са стратай цягліцаў, а з памяншэннем міжцяглічнага тлушчу. Чым больш міжцяглічнага тлушчу, тым больш дружным выглядае цела чалавека, бо тлушч, у адрозненне ад цягліцаў, вісіць, бо ня мае тонусу.

Людзі пачынаюць «губляць» цягліцы вельмі рана: пры недастатковай фізічнай актыўнасці пасля 30 гадоў за кожныя 10 гадоў можа губляцца ад 3 да 5% цяглічнай масы. У сярэднім да 50 гадоў губляецца каля 10% і да 80 — яшчэ 30%. Узроставае зьніжэнне сілы складае 20–40 працэнтаў у пажылых у параўнанні з маладымі. Акрамя зьніжэння фізічнай актыўнасці важным чыннікам рызыкі саркапеніі з'яўляецца зьніжэнне тэстастэру і нізкае спажыванне бялку — для прафілактыкі рэкамендуецца павялічыць да 1,2–1,5 г на 1 кг вашай масы на дзень.

Павелічэнне сілы і цяглічнай масы з дапамогай трэніровак дасягалася нават людзьмі ва ўзросце 90+. Адзін год трэніровак можа аднавіць 30% страчанай сілы ў пажылых людзей, якую яны страчвалі на працягу апошніх 12 гадоў. Сілавые трэніроўкі ў пажылых на працягу паўгода паказваюць амаладжэнне цягліцаў на клеткавым узроўні аж да 30-гадовага стану.

Саркапенія — важны чыннік рызыкі іншых хваробаў: астэапароз, дыябэт, сардэчна-сасудзістыя і іншыя захворванні. Трэніроўкі зніжаюць узровень запаленчых цытакінаў, нармалізуюць ціск, павышаюць адчувальнасць да інсуліну, паляпшаюць гарманальны профіль, дапамагаюць падтрымліваць зда-

роўе костак. Менавіта сілавая трэніроўкі зьяўляюцца самым эфэктыўным відам фізычнае трэніроўкі для лячэння саркапэніі. Іншыя віды актыўнасці, такія як бег, хоць і павялічваюць цяглічную масу, але павольней і ў меншым аб'ёме.

### Пытаньні і заданьні

1. Да якога паверха вы падымаеце бяз дыхавіцы?
2. Калі вы глядзіце на сябе ў люстэрка, ці падабаецца вам, у якой вы форме?
3. Як змянілася вашыя сіла і трывушчасьць за апошнія 3 гады?

## 12. Цяглічная маса, сіла і функцыя

Існуе мноства спосабаў вымярэння цяглічнай масы, сілы і функцыі. Разгледзім некалькі зь іх. Так, гэта ўжо згаданыя намі DEXA, біяімпэданс і антрапамэтрычныя мэтады, якія вы можаце выкарыстоўваць самі.

Абхоп пляча. Вымерайце мернай стужкай абхоп сярэдзіны пляча. Затым вазьміце пальцамі скуру пляча ў складку і вымерайце яе таўшчыню з дапамогай лінаркі. Паўтарыце вымярэнне, дамогшыся падобных значэнняў.

Абхоп пляча (біцэпс) = акружнасьць —  $(3,14 \times \text{таўшчыня зморшчыны})$ . Нізкія значэнні абхопу пляча звязаныя з больш высокай рызыкай сьмяротнасьці, горшым мэнтальным здароўем і якасьцю 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 паказьнікі.

Колькасьць адцісканьняў, прысяданьняў. Маніторынг сваіх сілавых паказьнікаў — колькасьці адцісканьняў, прысяданьняў, падцягваньняў, як агульны лік, так і колькасьць за адну хвіліну, узнятая вага і інш. — добры спосаб адзнакі стану цяглічнай сыстэмы. Тыя мужчыны, якія змаглі адціснуцца за хвіліну больш за 40 разоў, мелі прыкметна меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, чым тыя, хто адціскаўся менш за 10. Падлічыце, колькі разоў вы можаце падцягнуцца, прысесьці і адціснуцца за адзін падыход, запішыце гэтыя значэнні.

Хуткасьць хадзбы. Чым хутчэй вы ходзіце, тым вышэйшы паказьнік здароўя. З дапамогай смартфона падлічыце сваю хуткасьць хадзбы. Хуткасьць ніжэйшая за 2,16 км у гадзіну зьвязаная з самай высокай рызыкай. Чым вышэйшая хуткасьць, тым лепшыя паказьнікі для здароўя. Аптымальная хуткасьць — больш за 4,3 км за гадзіну.

Сіла сьціску ручыцы. Вымяраецца з дапамогай адмысловага дынамометра. Ня ведаю, як у вас, але ў мяне млявы поціск рук выклікае непрыемныя асацыяцыі. Цікава, што за апошнія дзесяцігоддзі поціск рукі мужчынаў стаў слабейшым, а ў жанчынаў, наадварот, мацнейшым. Дасьледаваньні паказваюць, што сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых, лёгачных захворваньняў, інсультаў і шэрагу відаў раку зьвязаная са зьмяншэньнем сілы сьціску. Больш высокія значэньні — характарыстыка павышэньня даўгалецця і зьніжэньня рызыкі многіх захворваньняў.

Для мужчынаў аптымальныя значэньні — вышэй за 60 кг, норма — 45–60 кг.

Для жанчынаў аптымальныя значэньні — вышэй за 45 кг, норма — 25–45 кг.

Больш дакладныя значэньні можна атрымаць, калі суаднесьці сілу з масай цела. Сілу падзяліць на масу цела і памножыць на 100: у мужчынаў сярэднія значэньня складаюць 60–70% масы цела, у жанчынаў — 45–50%.

Планка. Прыміце ўпор лежачы на локцях. Засячыце час, на працягу якога вы можаце ўтрымліваць гэтую позу. Таксама можна рабіць бакавыя планкі (правую і левую). Аптымальна: больш за 180 сэкондаў. Нармальна: 100–180 сэкондаў.

Тэст на баянс. Пакладзіце рукі на пояс. Падніміце адну нагу і ўпрыце яе ступаком у процілеглую нагу на ўзроўні калена. Засячыце час да страты раўнавагі або зрушэньня апорнай нагі: аптымальна — больш за 60 сэкондаў, нармальна — 40–60 сэкондаў. Заплюшчыце вочы і зрабіце тое ж самае: аптымальна — больш за 27 сэкондаў, нармальна — 15–27 сэкондаў.

Тэсты на скачкі. Павесьце мерную стужку на сьцяну, адмераўшы два мэтры ад падлогі. Зафіксуйце кропку, да якой вы дацягваецеся рукой. Затым скокніце ў вышыню, імкнучыся дасягнуць найболей высокай кропкі, выніковы вынік лічыцца як розьніца паміж кропкамі. Паспрабуйце некалькі разоў, абярыце лепшы вынік: норма — 40–50 см, выдатны вынік — больш за паўмэтра. Скачкі ў даўжыню: сагніце ногі ў каленях і скокніце

наперад, дапамагаючы сабе махам рукамі. Норма — больш за 2 м 10 см, выдатны вынік — звыш 2 м 40 см.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Які ў вас ахоп біцэпса?
2. Вымерайце сілу ручыцы дынамометрам.
3. Колькі разоў вы можаце прысесьці, падцягнуцца, адціснуцца?

## **13. Кардыярэспіраторныя тэсты**

Нагрузачныя тэсты вельмі эфэктыўныя для выяўленьня схаваных паталогічных працэсаў у арганізьме. Хуткасьць адхіленьня функцый пры нагрузцы і хуткасьць іх узнаўленьня зьяўляюцца інфарматыўнымі спосабамі ацэнкі рэзэрву функцыі і рэзэрву рэгуляцыі. Як той казаў, «дзе коратка — там і рвецца», таму такая ацэнка зьніжэньня рэзэрву і павышэньня, у шырокім сэнсе, «крохасьці» вельмі карысная для прафіляктыкі здароўя.

Стан сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сыстэмаў — гэта найважнейшы паказьнік нашага здароўя і біялягічнага ўзросту. Іх больш высокія рэсурсы забясьпечваюць ня толькі лепшую фізычную форму і пераноснасьць нагрузак, але й даўгалецьце, а таксама зьніжэньне рызыкі розных захворваньняў. Чым вышэйшыя гэтыя рэсурсы, тым вышэйшыя вашыя кагнітыўныя здольнасьці, стрэсаўстойлівасьць, узровень энэргіі і многае іншае. Трэніроўкі могуць палепшыць рэсурсы сардэчна-сасудзістай і цяглічнай сыстэмаў нават у самым сталым узросьце.

Артастатычная проба. Ацэньвае стан сардэчна-сасудзістай сыстэмы. Вызначыце ваш пульс лежачы. Устаньце і праз тры хвіліны памерайце пульс яшчэ раз. Унясіце абодва значэньні. Розьніца ў ЧСС: ня больш за 11 удараў — оптымум (чым менш, тым лепш), 12–18 — норма, больш за 19 — зьніжана.

Затрымка дыханьня. Затрымка дыханьня ацэньвае пераноснасьць гіпаксіі. Затрымайце дыханьне на поўным удыху, закрыўшы нос пальцамі. Значэньні: затрымка менш за 39 сэкундаў — паніжаны паказьнік, 40–49 — норма, вышэй за 50 — оптымум.

Проба Штанге. Гэтая проба ацэньвае рэсурсы дыхальнай і сардэчна-сасудзістай сыстэмаў. Памерайце свой пульс стоячы.

Затым сядзьце на крэсла, зрабіце тры ўдыхі, потым затрымайце дыханьне (нос 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 значэньне пульсу за 30 сэкундаў (да тэсту), выніковае значэньне не павінна перавышаць 1,2. Аптымальная пераноснасьць гіпаксіі — да 1,1, нармальная пераноснасьць гіпаксіі — да 1,2, дрэнная пераноснасьць гіпаксіі — вышэй за 1,2.

Проба Руф'е-Дыксана. Ляжце на сьпіну, ляжыце на працягу 5 хвілінаў. Памерайце пульс за 15 сэкундаў (P1), затым на працягу 45 сэкундаў зрабіце 30 прысяданьняў. Пасля гэтага кладзіцеся і пмерайце пульс за першыя 15 сэкундаў (P2). Праз 45 сэкундаў зноў памерайце пульс за 15 сэкундаў (P3). Унясіце значэньні ў формулу:  $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$ . Падлічыўшы, вы атрымаеце значэньне індэкса. Значэньні 0,1–5 паказваюць аптымальную фізычную працаздольнасьць, 5,1–8 — нармальную фізычную працаздольнасьць, больш за 8 — нізкую.

Максімальнае спажываньне кіслароду (МСК,  $ViO_{2max}$ ). МСК — гэта максімальны ўзровень выкарыстаньня і дастаўкі кіслароду пры максімальнай нагрузцы, вымяраецца ў мл / мін / кг і зьяўляецца адным з самых важных маркераў здароўя. Нізкія кардыярэспіраторныя рэзэрвы вядуць да павелічэньня рызыкі заўчаснае сьмерці і павышэньня рызыкі захворваньняў. Павелічэньне МСК зьніжае рызыку праз аптымізацыю работы сэрца, лепшага кровазабесьпячэньня цягліцаў і росту капіляраў у іх, паляпшэньня работы мітахондрыяў. Па сутнасьці, ваш МСК — гэта паказьнік рэальнага біялягічнага, а ня пашпартнага ўзросту, бо можна і ў 50 гадоў мець паказьнікі 25-гадовага.

У нетрэніраваных людзей МСК зьніжаецца ўжо з 20 гадоў, прычым у мужчынаў страта адбываецца з хуткасьцю 0,5 мл / мін / кг, у жанчынаў — 0,3 мл / мін / кг за год. Пры гэтым людзі ва ўзросьце 55–70 гадоў, якія чатыры месяцы актыўна займаліся хадзьбой альбо бегам, павысілі МСК: мужчыны — на 27 %, жанчыны — на 9 %. Тыя, хто займаецца спортам, маюць паказьнікі МСК, якія значна пераўзыходзяць звычайных людзей. Так, мужчына ва ўзросьце 30 гадоў можа мець МСК 40 мл / кг / мін, а прафэсійны бегун — да 75 мл / кг / мін.

Сярэднімі зьяўляюцца велічыні МСК: для мужчыны 52 — (0,25 x узрост), для жанчыны 44 — (0,20 x узрост).

Мужчыны: оптымум — 45 і вышэй, норма — 40–45, паніжаны паказьнік — 30–40, крытычны — менш за 30.

Жанчыны: аптымальна — вышэй за 40, норма — 35–40, паніжаны паказьнік — 25–35, крытычны — ніжэй за 25 .

Вымераць  $VO_{2max}$  дакладней за ўсё можна ў лябараторыі. Менш дакладныя значэньні дае фітнэс-бранзалет. Вы можаце самі вымераць  $VO_{2max}$  у тэсьце Купера. Для гэтага вам трэба прабегчы максімальна магчымую адлегласьць па роўнай мясцовасьці (стадыён зь вядомай акружнасьцю) за 12 хвілінаў. Унясьце адлегласьць, якую вы змаглі прабегчы, у мэтрах. Разьлік па формуле:  $VO_{2max} = (D12-504, 9) / 44,73$ .

### Пытаньні і заданьні

1. Якія вашыя вынікі ў артастатычнай пробе?
2. Падлічыце свае вынікі пробаў Штанге і Руф'е.
3. Памерайце свой МСК.



# Сон, біярытмы і сынхранізацыя

## 1. Сон як права і патрэба

«Калі мы кіруемся сваёй кармай, то яна нас вядзе за руку, а калі супраціўляемся — цягне за валасы», — так лічаць індуісты. Для мяне гэта пра тое, што мы, так ці інакш, цярэбім адзін і той жа шлях. Напрыклад, рэжым: мы часта супраціўляемся нашаму ўнутранаму гадзінніку і біярытмам, жывём, ваючы з сабой, — ня сьпім, калі трэба, і санлявыя, калі маем патрэбу ў энэргіі.

Адыліж мы толькі выйграем, калі засядлаем хвалю біярытмаў: як дасьведчаны сэर्फэр імчыцца на грэбені ў акіяне, так і мы можам сьлізгаць рытмамі сну і актыўнасьці. Падпарадкаваўшыся законам біялёгіі, мы зможам атрымліваць задавальненьне ад кожнага дня.

Дзень і ноч — гэта ня дзьве розныя сфэры нашага жыцьця, а два бакі аднаго медаля, непарыўна зьвязаныя адзін з адным. Тое, як мы праводзім ноч, вызначае наш дзень, і наадварот, наш дзень уплывае на тое, як мы сьпім. Дзённы ўзровень энэргіі залежыць ад якасьці начнога сну: давайце ўявім, як выглядае дзень, калі мы паважаем свае біярытмы і калі спрабуем ім супраціўляцца. У гэтым разьдзеле мы будзем абмяркоўваць ня толькі сон, але й цыркадныя біярытмы, сынхранізацыю ваших унутраных цыкляў арганізма і ладу жыцьця.

Наш рэжым — гэта хрыбет нашага здароўя. Аптымальная цыркадная арганізацыя дня і ночы дапамагае аднавіць здароўе і падтрымліваць яго аптымальным, эфэктыўна дзейнічаць днём і напоўніцу аднаўляцца ноччу. Мы рэгулярна і з задавальненьнем спатольваем смагу й голад, дык давайце на-

вучымся правільна задавальняць сваю фізіялягічную патрэбу ў сьне, разьвіваць звычку спаць добра й моцна. Калі вы добра пачуваецеся ўвечары, моцна сьпіце, выдатна адчуваеце сябе пасля абуджэньня — то вы здаровыя па-сапраўднаму. І рэч ня толькі ў цыркадных рытмах: важныя для моцнага сну і чыстае сумленьне, і задаволенасьць сваім жыцьцём.

Добры дзень. Узровень картызолу пачынае расьці ад самае раніцы: вы лёгка прачынаецеся без будзільніка, у вас шмат сілаў і выдатны настрой. Рассоўваеце шторы, зарадка, смачны сьняданак, падбадзёрлівы душ. Праглядаеце свае пляны і берацеся за працу. Днём узровень картызолу стабільны, вам стае энэргіі ды канцэнтрацыі. З задавальненьнем гуляеце на вуліцы. Увечары ўзровень картызолу зьніжаецца, вы расслабляецеся і адчуваеце прыемную стому. Адпачываеце, бавіце час зь сябрамі і сям'ёй, чытаеце і шпацыруеце. Уключаеце няяркае сьвятло. Да дзесьці гадзінаў зьяўляецца дрымотнасьць, вы кладзецеся ў пасьцелю й лёгка правальваецеся ў моцны сон. Уначы сьпіце моцна, без абуджэньняў.

Кепскі дзень. Раніцай вам цяжка прачнуцца, вы пераводзіце будзільнік некалькі разоў, устаяце разьбітыя й нясьвежыя. Сьвятло рэжа вочы, і вы не рассоўваеце шторы. Няма апэтыту і жаданьня нешта рабіць. Уся раніца ідзе на тое, каб кафэінам, цукрам і інтэрнэт-серфінгам падняць сабе тонус. Бліжэй да абеду вы ўжо можаце працаваць, але ўзровень энэргіі нестабільны, вам складана доўга канцэнтраватца. Жаданьня выходзіць на вуліцу няма. К вечаю хочацца забаваў, вы гледзіце сэрыялы або сядзіце ў сацсетках. Уначы жаданьня заснуць не зьяўляецца, але розумам вы разумееце, што час ужо ісьці ў ложак. Кладзецеся спаць позна, доўга ня можаце заснуць, сьпіце неспакойна.

Немагчыма намаганьнем волі падняць сваю энэргічнасьць ці прымусіць сябе добра спаць. Трэба так арганізаваць свой рэжым і навакольнае асяродзьдзе, каб яны падзаводзілі ваш унутраны гадзіннік кожны дзень. У гэтым разьдзеле мы гаворым пра тое, як забясьпечыць сабе здаровы сон, сынхранізаваць усе гадзіннікі свайго арганізма — ад сьветлавых і тэмпературных да пэрыфэрычных гадзіннікаў печані, кішачніка, цягліцаў і тлушчавай тканкі.

Дэфіцыт сну. Ці сталі б вы самі сябе катаваць? Адыліж многія людзі робяць гэта штодня, калі недасыпаюць. Катаваньне бессаньню — адно з самых жорсткіх, прыводзіць да галюцынацыяў і пакутаў. Некаторыя інквізытары аддавалі ёй перавагу,

бо яна не пакідала сьлядоў на целе, але людзі былі гатовы прызнацца ў чым заўгодна. Для нас сон зьяўляецца ня проста адпачынкам, але й найважнейшым, хоць і нябачным, кампанэнтам здароўя. Няма ніводнага органа і фізіялягічнага працэсу, які быў бы незалежны ад сну.

Якасны сон зьяўляецца такім эфэктыўным лекам, што многія праблемы са здароўем могуць быць вырашаныя «праз пасьцелю». З чым бы ні прыйшоў да мяне чалавек, мы абавязкова гаворым і пра сон.

«Нішто так не ўпрыгожвае чалавека, як васьмігадзінны сон» — нібы гэта жарт, але мы сапраўды можам адразу ўбачыць нявыспаннага чалавека. Ён дрэнна выглядае, апухлы і крыху пакамечаны, няўважлівы, раздражняльны, безуважлівы. Даследаваньні паказваюць, што людзі зь недасыпам здаюцца нам менш прывабнымі, зь імі менш хочацца камунікаваць. Дэфіцыт сну зьніжае ўсе нашыя рэзэрвы: мы павольней рухаемся, пераадаем, становімся адчувальнейшымі да стрэсу, горай цямім і выглядаем старэйшымі. І галоўнае — зьніжаецца ўсёвядомленасьць, таму мы папросту не заўважаем у сабе гэтых зьменаў.

Чалавечы арганізм навучыўся падладжвацца пад цыклі дзень-ноч, каб аптымізаваць свой мэтабалізм і жыццядзейнасьць. Днём мы ямо, рухаемся, думаем, а ўначы адпачываем, перазагружаем і чысьцім мозг, аднаўляемся. Для забесьпячэньня максымальнай эфэктыўнасьці нам патрэбная траціна содняў падрыхтоўкі і адпачынку.

Сон — гэта таксама праца. Так-так, сон — гэта не пасіўны працэс у выглядзе ляжаньня на канапе, гэта актыўная дзейнасьць. Сон складаецца з асобных цыкляў, якія спалучаюць хуткія і павольныя фазы. Падчас павольнага сну адпачывае і аднаўляецца цела, а ў мозгу адбываецца перанос кароткачасовай памяці ў доўгачасовую. Падчас хуткага сну актыўны таламус, адбываецца апрацоўка чаканьняў, успаміны перажываюцца нанова, і мы бачым яркія сны, дзе зьмешваюцца рэальнасьць і выдумка, мінулае й будучыня, страхі і задавальненьні. Некаторыя аддзелы мозгу працуюць пры гэтым нават больш актыўна, чым пры няспаньні.

Кіруе сном і цыркаднымі (содневымі) біярытмамі цэлы шэраг мэханізмаў, самым важным зь якіх зьяўляецца супрахізматычнае ядро гіпаталямуса. У ягоных нэўронах ёсьць пэўныя гены, якія цыклічна кадуюць сінтэз бялкоў CLOCK, BMAL1, PER 1-3. Зьмена канцэнтрацыі гэтых бялкоў уплывае на зарад клет-

кавай мэмбраны нэўронаў, што вядзе да пэрыядычнай генэрацыі імпульсу. Такая цыклічная актыўнасьць нэўронаў вызначае і ваганьні тэмпературы цела, і канцэнтрацыю шматлікіх гармонаў.

Працягласьць аднаго цыкля сну складае ў сярэднім 90 хвілінаў. Цыклічная актыўнасьць паўшар'яў мозгу і дынаміка пазнаўчых функцый многіх органаў вагаецца з цыклем даўжынёй у 90 хвілінаў (да 110–120 хвілінаў у розных людзей). Ёсць меркаваньне, што падобныя 90-хвілінныя цыклі актыўнасьці характэрныя і для пэрыяду няспаньня. Кожны такі цыкль складаецца зь 70 хвілінаў актыўнай фазы і 20 хвілінаў пасіўнай, у тым ліку таму рэкамендуецца працаваць зь перапынкамі, у сярэднім раз на гадзіну. І невыпадкова сярэдняя працягласьць аднаго фільма ўсталявалася акурат на адзінцы ў 90 хвілінаў.

Сон — гэта біялягічная патрэба і права. Сьнежань мы бачым эпідэмію парушэньняў сну, якія несумненна зьяўляюцца «хваробай цывілізацыі». Недасып адымае энэргію, прадуктыўнасьць, кароціць жыцьцё і павялічвае рызыку мноства захворваньняў. Здаровы сон — гэта падмурак здароўя, дабрабыту, прывабнасьці й посьпеху.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці лічыце вы свой сон добрым?
2. Як вы пачуваецеся пасля недасыпу?
3. Ці адчуваеце вы сябе сьвежым пасля сну?

## 2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну

Салодкі сьнежань сон — гэта безумоўная прыкмета здароўя. Але ў сучасным жыцьці ён сустракаецца ўсё радзей: парушэньні сну — прыкмета цывілізацыі. У плямёнаў паляўнічых-збіральнікаў бессані не сустракаецца, у іх мовах няма нават словаў для абазначэньня такой зьявы. Толькі 1,5–2,5% зь іх не маглі заснуць уначы часцей, чым раз на год. Параўнайце гэта з хранічнай бессанню, якая мучыць на працягу жыцьця ад 10 да 45% людзей у разьвітых 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 працягласьць сну складае 5,7–7,1 гадзіны, зімой сон даўжэйшы на 53–57 хвілінаў праз падаўжэньне

цёмнага часу содняў. Вельмі важная якасьць сну, а ня толькі ягоная працягласць.

Цікава, што і раней былі як «совы», так і «жаўрукі», але хранатып часцей за ўсё мяняўся з узростам: маладыя «совы» па меры сталення становяцца «жаўрукамі». Гэта спрыяе натуральнаму падзелу працы — пакуль моладзь сьпіць, дарослыя займаюцца справамі. Навукоўцы называюць гэтай «гіпотэзай бабулі, якая дрэнна сьпіць», так што гэта ня бессань раніцай, а ваш мозг прачынаецца, каб не дапусьціць нападу драпежнікаў на стойбішча, пакуль моладзь сьпіць.

Ніколі ў плямёнах не было такога, каб усе спалі — амаль заўсёды нехта ня спаў. У любы час ночы адначасова ня спалі як мінімум восем дарослых чалавек. Навукоўцы назвалі гэта «гіпотэзай вартавога», калі гетэрагеннасьць генаў і асынхроннасьць сну дапамагае быць усяму племю напагатове. Гэта ўласьціва ня толькі людзям: напрыклад, сурыкаты таксама заўсёды выстаўляюць «вартавога». Розныя плямёны кладуцца спаць і ўстаюць раніцай па тэмпературы, а не па сонцы. Так, абуджэньне здараецца ў пункце мінімальнай тэмпературы навакольнага асяродзьдзя. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў зьніжаецца, а вось прыток крыві да мозгу павялічваецца, узровень картызолу таксама расьце.

Паляўнічыя-збіральнікі мала сьпяць удзень (толькі 7% дзённага часу было выдаткавана імі на сон) і ня сьпяць бімадальна — гаворка пра начны сон, пабіты пэрыядамі актыўнасьці. Увечары жыхары плямёнаў гутараць, танцуюць, сьпяваюць, любяць спаць разам, вялікімі групамі пад трэск вогнішча і дыханьне супляменьнікаў. Пастаянны рэжым рэгулярна парушаецца: прыкладна раз на месяц ладзіцца «баль», калі адбываюцца шаманскія абрады, танцы, забаўкі. Начныя размовы, як правіла, прысьвечаныя таму, з чым людзі не датыкаюцца ў паўсядзённым жыцьці, — гэта міты, гісторыі, апаведы пра продкаў.

Зьмяненне асяродзьдзя. Праблема са сном і цыркаднымі біярытмамі зьявілася, калі мы змаглі кіраваць асьвятленьнем і тэмпературай паветра па-за залежнасьцю ад іх сутачных ваганьняў. Вынаходства лямпачкі дало нам сьвятло ў любы час содняў, сьвятлодыёдныя лампы забясьпечылі яшчэ больш яркае і ўзбуджальнае сьвятло. Праца ў памяшканьнях пазбавіла нас яркага сонечнага сьвятла. Цэнтральнае ацяпленьне зрабіла тэмпературу ў доме пастаяннай, бяз соднёвых ваганьняў. Лядоўня дае нам ежу калі заўгодна, аўтамабіль і разумовая праца пазбаўляюць нас фізычнай актыўнасьці і фізычнай жа

стомы, смартфон і тэлевізар гатовыя напампаваць нас трывожнымі навінамі ў любы час, ноччу ў нашых спальнях няма поўнай цемры і занадта шмат шуму. Усё гэта прывяло да таго, што наш унутраны гадзіннік атрымлівае няслушную, узаема-выключальную інфармацыю з навакольнага асяроддзя і пачынае кіраваць унутранымі працэсамі арганізма няправільна. Вынік — множныя дэсінхрозы, то бок парушэнні біялягічнага рытму, самымі вядомымі з якіх з'яўляюцца парушэнні сну.

Важна, каб дзень меў структуру, каб раніца, дзень, вечар і ноч адрозніваліся паміж сабой. Заснуць намаганьнем волі не атрымаецца — трэба змяніць асяроддзе, каб наш мозг атрымліваў правільныя сыгналы.

Сон для слабакоў ці сон як раскоша. Калі ў пачатку мінулага стагоддзя людзі спалі крыху больш за 8 гадзінаў, то цяпер сярэдняя лічба складае 6,7–7 гадзінаў, то бок працягласць сну знізілася амаль на 1/5 частку. Кожны другі чалавек незадаволены тым, як ён сьпіць. Пры гэтым сон успрымаецца як марнаваньне часу, як прыкмета ляюты, папулярныя прымаўкі «сон для слабакоў», «на тым сьвеце выплюся» і г. д.

Раней, калі вы не дасыпалі, гэта як бы служыла прыкметай вашай занятасці, запатрабаванасці. Такі стыль паводзінаў нават атрымаў назву «сонны мачызм». Але сёння ўсё наадварот: дазволіць сабе не сьпяшацца, спаць столькі, колькі трэба, зьяўляецца прыкметай дастатку і посьпеху. «Салодкі сон у таго, хто працуе, ці мала ён есць, а ці многа; а сытасць багатаму спаць не дае», — сказана ў Бібліі, але сёння бессань часта мучыць людзей беспрацоўных, бедных, самотных і зь нізкім узроўнем адукацыі. Гэта можа быць звязана з больш высокім узроўнем стрэсу, пражываньнем у больш шумных месцах і да т. п.

Недасып. Колькасьць сну — гэта як колькасьць грошай. Ёсць пражытачны мінімум, а ёсць камфортная для жыцця сума. Так і сон: вылучаюць «ядзерны», працягласцю 5–6 гадзінаў, які забяспечвае базавыя патрэбы арганізма, і аптымальны сон працягласцю 7–9 гадзінаў, які патрэбны для здароўя.

Занадта доўгі сон таксама звязаны з падвышэннем рызыкаў. Праблема тут, хутчэй за ўсё, не ў самой працягласці, а ў тым, што за гэтым хаваюцца праблемы са здароўем. Напрыклад, доўгі сон і дзённая дрымотнасць могуць маскіраваць недых (апноэ), які суправаджаецца нізкай якасцю сну начнога і частымі абуджэннямі.

Праблема дэфіцыту сну яшчэ і ў тым, што яго немагчыма кампэнсаваць: сонны доўг мае тэндэнцыю назапашвацца незваротна. Калі вы не даспалі тры гадзіны, то на наступную ноч пасьпіце ўсяго на гадзіну даўжэй, то бок дзёве гадзіны сну пайшло ў дэфіцыт. За бяссонную ноч вы адасьпіцеся ўсяго на тры дадатковыя гадзіны, і чатыры гадзіны сыходзіць у дэфіцыт. Навукоўцы кажуць пра «сіндром недастатковага сну», яго крытэрамі зьяўляюцца: пастаянная дрымотнасьць днём, вы сьпіце менш, чым трэба ў вашым узросьце, гэта доўжыцца больш за тры месяцы.

Людзі часта спрабуюць падмануць прыроду, спрабуючы кампэнсаваць на выходных свой недасып у працоўныя дні, — гэта нават атрымала азначэньне «сонная булімія» або «сацыяльны джэтлаг», нічога карыснага ў гэтым няма. Аднак дасьледаваньні паказваюць, што паспаць пра запас усё ж можна: калі вы перад адказнай справай больш пасьпіце, то зможаце паказаць лепшыя вынікі.

Парадокс сну. Сон — як эрэкцыя, чым больш думаеш і турбуеся пра гэта, тым горш становіцца. Калі ў дасьледаваньнях людзям увесь час нагадвалі, што трэба добра спаць, яны ўсё мацней перажывалі аб якасьці сну, і гэта прыводзіла да больш сур'ёзных парушэньняў сну. Многія людзі ў звычайным жыцьці пакутліва перажываюць бессань, чакаючы праблемаў з самаадчуваньнем на наступны дзень.

Не намагайцеся заснуць сілаю: прынука толькі ўзмацняе ўзбуджэньне, якое замінае заснуць. Стаўцеся прасьцей: «Ну, не магу спаць — значыць, ня буду». Паляпшаючы сон, важна пазбягаць напругі й зацыкленьня.

Маніторынг сну і вядзеньне дзёньніка дапамогуць выбраць ідэальныя асабіста для вас вырашэньні праблемы са сном. Існуе вялікая колькасьць фітнэс-бранзалетаў і прыложкавых датчыкаў сну, якія могуць вымяраць структуру сну і нават вызначаць недых. Аднак усе яны маюць розную дакладнасьць і могуць заўважна памыляцца. Захапленьне якасьцю сну можа даходзіць да скрайніх формаў: артасомнія — гэта парушэньні сну, выкліканыя празьмерным пра яго клопатам. Памятайце, што нам трэба спаць, каб жыць, а ня жыць, каб спаць.

Часам да мяне зьвяртаюцца людзі, зьбянтэжаныя і занепакоеныя зьменамі паказаньняў на датчыках пры адсутнасьці аб'ектыўных крытэраў парушэньняў сну: іх занепакоенасьць часта запускае заганае кола і сапраўды пачынае замінае ім спаць.

### Пытаньні і заданьні

1. Зь якімі праблемамі сну вы сутыкаецеся?
2. Што замянае вам спаць? Ці можна гэта ўхіліць?
3. Што дапамагае вам спаць мацней? Ці можна гэта выкарыстоўваць?

### 3. Цыркадныя рытмы і дэсынхразы

«Засынаю як забіты і прачынаюся як забіты», — скардзіцца мой добры сябар на зьбіты рэжым. Сапраўды, навуковыя дасьледаваньні паказалі наяўнасьць узаемасувязі паміж слухным соднёвым рытмам арганізма і здароўем чалавека. У выпадку зьбітых біярытмаў — калі нашая актыўнасьць высокая і ноччу, і днём, — павялічваецца рызыка псыхічных разладаў, уключаючы дэпрэсію і нэўрозы. Выбудаваць рэгулярны рэжым сну, харчаваньня, працы і руху будзе вельмі карысна — на гэтым грунтуецца ўсё астатняе здароўе.

Сьвятло — гэта ключ, які заводзіць наш унутраны гадзіннік. У сятчатцы ёсьць адмысловыя клеткі, якія рэагуюць менавіта на зьмену асьветленасьці, на заходы і сьвітанкі. Гэтыя фотаадчувальныя гангліянарныя клеткі працуюць нават у сыляных людзей. Дзіўна, але наш цыркадны рытм складае не 24 гадзіны роўна, а 24 гадзіны і 20 хвілінаў. Таму безь сьветлавой падзаводкі нашыя гадзіннікі могуць занадта моцна сыходзіць наперад.

Яркае сонечнае сьвятло сыцішае выпрацоўку мэлятаніну, гармону сну, а цемра стымулюе яго выпрацоўку. Таксама важным сыгналам зьяўляецца і тэмпэратура навакольнага асяродзьдзя, бо ўвечары сонца заходзіць і зьніжэньне тэмпэратуры — магутны сыгнал для сну. Сваю ролю граюць і пэрыфэрычныя «гадзіннікі» органаў і сыстэмаў: харчовыя, рухальныя, стрэсавыя.

Таму моцны сон — гэта толькі вяршыня айсбэргу, паказьнік нармальнай працы нашых унутраных рытмаў на працягу ўсіх содняў. Пры незбалянсаваным рэжыме дня — напрыклад, калі вы працуеце ноччу ці не выходзіце на сьвятло ўдзень, — адбываецца дэсынхранізацыя біялягічных рытмаў: разузгадненьне рытмаў арганізма з рытмамі навакольнага асяродзьдзя з наступным разузгадненьнем розных рытмаў арганізма паміж сабой. Менавіта таму першае, што трэба рабіць для здароўя, — гэта ўсталяваць здаровы рэжым дня, каб сынхранізавана пра-



цавалі ўсе вашы ўнутраныя гадзіннікі: харчовыя, сьветлавыя, тэмпературныя, 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 зьмяншае працэс аўтафагіі.

Дэсынхрозы. Пры дэсынхрозах узьдзеянне розных стымуляў адбываецца паапыч. Пропуск сьняданку, сядзячы лад жыцця з самае раніцы, стрэсавая праца — усё гэта паступова прыводзіць да разьвіцця многіх хранічных захворваньняў, ад цукроўкі да дэпрэсіі. Для нармалізацыі біярытмаў раніцай важна на працягу гадзіны пасля абуджэньня актываваць галоўныя «гадзіннікі арганізма» з дапамогай сьвятла, тэмпературы, ежы, руху і стрэсу. Тое, як вы праведзяце першую ранішнюю гадзіну, шмат у чым паўплывае на ваш настрой днём і на якасьць сну ўвечары і ўначы.

Мы сутыкаемся зь неабходнасьцю адаптавацца да зьменаў сьветлавога рэжыму кожны год, называючы гэта «восеньскай маркотай» і «вясновым авітамінозам». Зрух рэжыму ўсяго на адну гадзіну хоць і незаўважны для асобнага чалавека, але сур'ёзна ўзьдзеінічае на грамадства ў цэлым.

Пераход на летні час, калі мы сьпім на гадзіну менш, прыводзіць да павелічэньня сьмяротных аварый на 6–8% на працягу тыдня пасля пераводу стрэлак, павышае рызыку інфаркту, суіцыду, частасьць выкліку хуткай дапамогі. А вось пераход на зімовы час, калі мы сьпім на гадзіну больш, зьніжае рызыку інфаркту.

Дэсынхрозы (рассынхранізацыя) біярытмаў могуць узьнікнуць з прычыны авіяпералёту і зьмены гадзінных паясоў (джэтлаг), работы па начох, зьменнага графіка. Бывае, што ўдзельнікі працоўнай каманды жывуць у розных краінах, таму для анляйн-абмеркаваньня праекта трэба адаптавацца да іншага часовага пояса — такая сучасная зьява завецца «лічбавы джэтлаг». Распаўсюджаны міт — ідэя аб тым, што сон можна чымсьці кампэнсавать: ежай або дабаўкамі. На жаль, гэта не працуе: замены сну не існуе.

Як старэе наш унутраны гадзіннік. З узростам, апроч бачных прыкметаў старэньня, адбываецца і старэньне нашага ўнутранага гадзінніка. А гэта вядзе да таго, што мяняюцца і пагаршаюцца працэсы, якія ён кантралюе: зрушваюцца пікі ў амплітудзе ваганьняў тэмпературы, мэtabалітаў, гармонаў у крыві.

Меншымі становяцца ваганьні тэмпературы цела, а гэта вельмі важна: чым вышэйшая тэмпература цела днём, тым больш мы бадзёрыя, чым меншая яна ўначы, тым лепшыя сон і аднаўленьне. Узровень картызолу ўначы становіцца вышэйшым, а ягоны пік зрушваецца на больш раньні час — з узростам людзі пачынаюць прачынацца ўсё раней, і іх актыўнасьць раніцай вышэйшая.

Чым выкліканыя гэтыя адрозьненьні? З аднаго боку, гэта працэсы старэньня мозгу і ўжо згаданага супрахізматычнага ядра; з другога боку, важным зьяўляецца зьніжэньне адчувальнасьці да сыгналаў, якія кіруюць гадзіннікам. Напрыклад, наш крышталік, пачынаючы з 18 гадоў, кожны год на 1% страчвае пранікальнасьць, што абмяжоўвае паступленьне сьвятла, асабліва сіняй часткі спектру, які паляпшае працу гадзінніка. Як мы ведаем, чым меней сьвятла ўдзень, тым горай працуюць нашыя цыркадныя рытмы. Таму нядзіўна, што выдаленьне катаракты паляпшае мэлятанінавы рытм і, адпаведна, якасьць сну. У адным з дасьледаваньняў у дамах састарэлых павелічэньне асьвятленьня днём і зьніжэньне колькасьці сьвятла ноччу ня толькі палепшыла начны сон, але й зьнізіла дзённую дрымотнасьць, палепшыла агульнае самаадчуваньне, павысіла кагнітыўныя здольнасьці.

Па сабе магу сказаць, што сонца — вялікі майстар нашых унутраных ключоў. Прытрымлівайцеся здоровага рэжыму дня, правільна сынхранізуйце сьвятло, тэмпературу, стрэс, харчаваньне і рух — і гэта станоўча паўплывае на працу вашага гадзінніка і, як вынік, усяго арганізма.

Прынцып рэжыму і сынхранізацыі. Умацаваньне здароўя патрабуе надзейнага падмурка — структураваньня часу. Распарадак дня ляжыць на чатырох краевугольных камянях: гэта рэжым сну, ежы, рухальнай актыўнасьці і працы. Калі вам удалося стварыць свой рэжым дня і датрымлівацца яго, то большую частку працы вы ўжо выканалі. Выбудаваны рэжым паступова ўвойдзе ў звычку і будзе служыць каркасам для здароўя ў цэлым.

Лад жыцьця ў шматлікіх доўгажыхароў прасты і прадказальны: напрыклад, пастухі на Сардзініі штодня прачынаюцца рана і выходзяць даглядаць за жывёламі, без адсыпаньня на выходных або позьняга «завісаньня» з фільмамі ў пятніцу.

Наш арганізм любіць прадказальнасьць: унутраны гадзіннік лепш працуе, калі мы засынаем і прачынаемся ў адзін і той жа час, наш страўнік і кішачнік загадзя рыхтуюцца да

прыёму ежы, таму так важны рэжым харчавання. Трэніроўкі больш эфэктыўныя, калі яны праходзяць па раскладзе, а не выпадкова час ад часу. У сваёй практыцы я пераканаўся, што без рэжыму нават найлепшыя пачынанні вырачаныя. Напрыклад, у зьмене харчавання спачатку важна выправіць рэжым, а ня брацца адразу за зьмену прадуктаў ці зразаньне калярыйнасьці.

Цяпер багата ў каго бывае пераменны графік працы, частыя вячэрнія забавы, пад'яданні на хаду — усё гэта вядзе да таго, што рытм жыцця становіцца рваным, хаатычным. У адзін дзень чалавек пераядае, у іншы пералежвае, у трэці — недасыпае і спрабуе гэта кампэнсаваць у іншы час. Усё гэта — кепская ідэя.

Імкніцеся да таго, каб падтрымліваць рэжым харчавання, сну, руху, стрэсу і адпачынку, незалежна ад дня тыдня ці сэзону. Такі лад жыцця дазволіць вам захаваць здароўе нават у моманты моцных нагрузак. Пры гэтым манатоннасьць жорсткага рэжыму валодае дэтрэніроўным эфэктам, пазбаўляючы нас карысных стрэсаў. Так, манатоннае харчаваньне прыводзіць да мэtabалічнай адаптацыі да дыеты, калі яна перастае працаваць. У занятках спортам праграма практыкаваньняў непазьбежна страчвае сваю эфэктыўнасьць, бо арганізм да яе прыстасоўваецца. Рэдкія парушэньні рэжыму могуць пайсьці на карысьць як разнавід карыснага стрэсу — гармэзісу.

Чым мацнейшая трэніроўка, тым даўжэйшае аднаўленьне, а новую трэба заплянаваць у пункце супэркампэнсацыі. Яшчэ старажытныя грэкі, трэніруючы атлетаў, адзначылі магчымасьць павелічэньня прадукцыйнасьці за кошт правільнага чаргаваньня актыўнасьці й адпачынку. Правільнае чаргаваньне розных фізыялягічных станаў важнае для здароўя. Мае сэнс цыкляваць сваю актыўнасьць у залежнасьці ад гадавога сэзону: улетку, пры высокім узроўні сьвятла, 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 якасьць сну.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці выконваеце вы штодзённы рэжым харчавання (яда прыблізна ў адзін і той жа час), сну, руху?
2. Ці ўдаецца вам сынхранізаваць харчаваньне, рух і стрэс?

3. Ці адаптуеце вы свой рэжым да іншых зьменаў у вашым ладзе жыцця?

#### 4. Чым небяспечны дэфіцыт сну?

Траціну жыцця мы праводзім у сьне, і гэтая траціна моцна ўплывае на тое, як мы чуйнуем. Калі вы сёння трывожныя, нягеллыя і марудлівыя, то, магчыма, рэч проста ў недасыпе. Пры дэфіцыце сну кагнітыўныя здольнасьці і ўсвядомленасьць зьмяншаюцца першымі, як і настрой і рухальныя здольнасьці, але мы часта недаацэньваем гэтыя зьмены. Калі сон карацейшы 7 гадзінаў, то гэта можа ў 2,5 разы павялічваць рызыкі розных захворваньняў — атлусьчэньня, дыябэту, дэпрэсіі, хваробы Альцгаймэра і іншых, і пагаршаць іх цяжэньне. Недахоп сну ўплывае на актыўнасьць генаў: актыўнасьць значнай часткі (711 генаў!) была дэфармаваная з прычыны недасыпу.

Мозг і кагнітыўныя здольнасьці. Дэфіцыт сну зьніжае кагнітыўныя здольнасьці: мы на 40% горш запамінаем інфармацыю і асвойваем новыя навывыкі. Людзі з частымі парушэньнямі сну робяць нашмат больш памылак на працы. Сон павялічвае нэўраплястычнасьць, што дапамагае нам эфэктыўней адаптавацца да нечаканых сытуацыяў. Кіроўцы, якія ня выспаліся, вельмі няўважлівыя: у людзей зь бессаньню рызыка трапіць у аварыю ў 7 разоў большая, чым у тых, хто нармальна сьпіць. У цэлым больш за 20% аварый адбываюцца праз дрымотнасьці кіроўцаў. Калі ласка, калі вы адчуваеце выразную дрымотнасьць — вашыя думкі блукаюць, вам цяжка сканцэнтраваць увагу, вы часта пазяхаеце, — не сядайце за стэрно!

Недасып — сур'ёзная перашкода на шляху фармаваньня карысных звычак, затое выдатны каталізатар шкодных: пры недахопе сну чалавек шукае вонкавыя стымулятары, напрыклад кафэін, нікатын, цукар і гэтак далей. Нявыспаны чалавек запальчывы, раздражняльны і пакрыўджаны на ўвесь сьвет. Недахоп сну зьніжае даступнасьць дафамінавых рэцэптараў у мозгу, што прыводзіць да імпульсіўнасьці і прыняцьця горшых рашэньняў, меншай задаволенасьці жыцьцём, больш пэсімістычнага сьветаўспрымання.

Чым меней мы сьпім, тым меншая наша стрэсаўстойлівасьць. Так, скарачэньне сну ў два разы павышае ўзровень картызолу да вечара наступнага дня на 37%. Многія гены, звязаныя з парушэньнямі сну, павялічваюць і рызыку дэпрэсіі:

невыпадкава лячэнне дэпрэсіі можа прыкметна палепшыць якасць сну і наадварот. Парушэнні сну прыводзяць да хваробаў, а хваробы ўзмацняюць парушэнні сну — чарговае заганае кола. Няпаўнавартасны сон ставіць пад пагрозу ўсе нашыя спробы змяніцца і паздаравець, бо ў гэтым выпадку мы маем горшы самакантроль, перадаем, прапускаем спартзалю. Дэфіцыт сну ўзмацняе цягу да харчовай узнагароды, прычым нявыспанаму чалавеку перапрацаваная ежа здаецца нашмат смачнейшай, чым таму, хто сьпіць добра.

Імунітэт. Недасып адмоўна ўплывае на працу імуннай сыстэмы, павялічваючы ўзровень хранічнага запалення. Калі сон скараціць напалову, то актыўнасць проціпухлінных клетак падае на 70 %. Для шэрагу разнавіднасцяў раку дэфіцыт сну зьяўляецца чыннікам рызыкі: гэта, напрыклад, рак кішачніка, падкарэнніцы і грудзей. Нават эфектыўнасць вакцыны меншая, калі рабіць прышчэпку чалавеку, які ня высыпаўся.

Цела. Недахоп сну зніжае адчувальнасць да інсуліну, зніжае гармон сытасці лептын і павышае гармон голаду грэлін. Чым менш вы сьпіце, тым імаверней зьясьце больш на наступны дзень, а гэта павялічвае рызыку атлусьчэння і цукроўкі. Калі вы трэніруецеся, то дэфіцыт сну можа зьвесці на нішто ўсе вашыя намаганні, затармазіўшы цяглічны рост. Таму так важна пасля інтэнсіўных нагулаў спаць болей — для аптымальнага аднаўлення.

У мужчынаў, якія сьпяць мала, узровень тэстастэру адпавядае ўзросту на дзесяць гадоў старэйшаму. У жанчынаў дэфіцыт сну таксама парушае працу палавых гармонаў, змяншае лібіда. Пастаянны недахоп сну паскарае старэнне арганізма ў цэлым і старэнне скуры ў прыватнасці. У кантрактах з мадэлямі агенцтва пазначаюць у якасці абавязковага пункту добры сон, і гэта не выпадкова. Як паказалі даследаванні, ужо пасля першай бяссоннай ночы ў скуры зніжаецца колькасць вільгаці, зморшчыны глыбеюць, узмацняюцца луччэнне й чырвань, зніжаецца эластычнасць. Да таго ж чым мацнейшы дэфіцыт сну, тым выяўнейшыя праявы на скуры.

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 становіцеся, тым больш увагі надайце якасці сну.

Якасць сну. Начныя раздражняльнікі (шум, святло, тэмпература) часта парушаюць сон, фрагментуюць яго, выклікаюць

мікраабуджэньне, якія мы потым ня можам згадаць. Так, нам здаецца, што мы абвыкаем да шуму ўначы, але ў рэальнасьці ён кожную ноч дзейнічае на наша цела нэгатыўна, выклікаючы падвышэньне ціску і стымулюючы актыўнасьць стрэсавай сымпатычнай сыстэмы.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці часта вы ў дрымотным стане кіруеце аўтамабілем?
2. На якую ежу вас цягне пры недахопе сну? Як вы кантралюеце апэтыт?
3. Як вы выглядаеце пасля недасыпу? Зрабіце фота і параўнайце з добрай ноччу.

## **5. Вечаровае і начное сьвятло**

У «царства Марфэя» вядзе брама з дзьвюма форткамі: на наступленьне сну ўплывае як працэс стомленасьці — або «ціск сну», — так і цыркадныя біярытмы. Кожны з гэтых працэсаў можа быць парушаны рознымі спосабамі. Ціск сну аслабляецца лішкам кафэіну, высокім узроўнем стрэсу, недахопам рухальнай актыўнасьці. Парушыць цыркадныя біярытмы можна яркім сьвятлом, тэмпературай, позьняй вячэрай і да т. п. Таму й спосабы паўплываць на сон мы разгледзім у адпаведнасьці з гэтымі чыннікамі. Паводле Бібліі, стварэньне сьвету пачалося з «адзьдзяленьня сьвятла ад цемры». Так і мы пачнём абмеркаваньне чыннікаў, якія ўплываюць на сон, менавіта са сьвятла — галоўнага цыркаднага чынніка, які кіруе нашым унутраным гадзіннікам.

Сонечнае сьвятло — гэта крыніца жыцьця і сыгнал для нашага ўнутранага гадзінніка, але лішак сьвятла сур'ёзна шкодзіць нашаму сну. Адсутнасьць сьвятла — гэта таксама важны сыгнал для арганізма для падрыхтоўкі да сну, які стымулюе выдзяленьне гармону цемры — мэлятаніну.

Вясёлка, якую вы бачыце пасля дажджу, зьяўляецца, калі белае сьвятло раскладаецца ў спэктр кроплямі дажджу і паказвае нам сваю прыроду, хвалі рознай даўжыні. Хваля пэўнай даўжыні мае пэўны колер. На адным канцы спэктру — чырвоны, ён лёгка ўспрымаецца і слаба дзейнічае на нашы ўнутраныя гадзіны, на іншым канцы — высокаэнергетычнае сьвятло сіняга спэктру, ён аказвае мацнейшае ўздзеяньне на наш мозг, прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Наш унутраныя гадзіннік увечары чакае такой жа сьветлавой карціны, як і ў прыродзе: плыўнага пераходу да вечаровага няяркага нізкага чырвонага сьвятла (як на заходзе сонца) і затым да поўнай начной цемры. Зьніжэньне яркасьці сьвятла таксама памяншае выпрацоўку картызолу, расслабляе, зьніжае апэтыт. Яркае вечарновае сьвятло, асабліва сьвятлодыёднае, з высокай актыўнасьцю сіняга спектру, прыгнятае выпрацоўку гармону сну мэлятаніну і парушае працу ўнутранага гадзінніка. Таму так важна выкарыстоўваць больш здаровыя крыніцы сьвятла, а таксама абмежаваць выкарыстаньне кампутараў і смартфонаў. Лепей зрабіць гэта як мінімум за дзеве гадзіны да сну, сынхронна зь дзённым часам заходу сонца.

Увечары:

- прыглушайце яркае верхняе сьвятло;
- выкарыстоўвайце лякальныя крыніцы сьвятла;
- пераклучайцеся на лампы напальваньня або іншыя лампы са спектрам сьвятла бяз піку ў сіняй частцы;
- не чытайце са смартфона, аддавайце перавагу звычайным кнігам або адмысловым прыладам для чытаньня электронных кніг;

- выкарыстоўвайце адмысловыя акуляры (blu-blockers), якія адлюстроўваюць сьвятло сіняга спектру — у іх вы можаце працягнуць працаваць за экранамі, зьнізіўшы шкоду;

- усталойце праграмы (F.lux і Twilight), якія зьніжаюць яркасьць экранаў і зьмяняюць іх спектр — іх можна наладзіць на аўтаматычнае ўключэньне і выключэньне кожны дзень.

Для расслабленьня ўвечары можа пасаваць таксама інфрачырвонае сьвятло. Існуюць адмысловыя лампы і панэлі, зь якімі вы можаце пазэкспэрымэнтаваць. Ёсьць шэраг дасьледаваньняў, якія кажуць аб карысьці інфрачырвонага сьвятла для здароўя пры шматлікіх захворваньнях (дыябэт, сардэчнасасудзістыя і інш.), траўмах (паскарэньне аднаўленьня) і для прыгажосці (стымуляцыя ўтварэньня калягену ў скуры, памяншэньне зморшчын), але гэтае пытаньне патрабуе далейшага вывучэньня і больш надзейных доказаў.

Калі жывёлы баяцца агню, дык на чалавека агонь аказвае антыстрэсавае ўзьдзеяньне, зьніжаючы ціск і нармалізуючы пульс. Сузіраньне шапаткога, зыркага, живога вогнішча «паглынае» ўсе пачуцьці — слых, зрок, нюх, дотык, прыкоўвае да сябе ўвагу, а, такім чынам, становіцца пэўнага кшталту мэдытацыяй, здольнай зьменшыць неспакой.

Для мяне асабіста гэта адна з самых расслабляльных працэдураў — печка-камін на лецішчы. Калі агмень распалены, цяпло нібыта праймае цябе, выклікаючы расслабленьне й дрымоту, якім немажліва супраціўляцца.

Номо Sapiens з самага ўзьнікненьня віду карыстаўся агнём, за сотні тысячаў гадоў да зьяўленьня віду папярэднікі таксама карысталіся агнём. Агонь — гэта абарона, ежа, аб'яднаньне, выжываньне для нашых продкаў. Мэханізм дзеяньня полымя складаны: і цяпло, і фрактальнасьць языкоў полымя, і інфрачырвонае выпраменьваньне. Больш за тое, запіс агню на экране таксама працуе.

Начное сьвятло або сьветлавое забруджваньне. «Паглядзіце на сваю руку ў спальні. Што вы бачыце?» — такім простым спосабам навукоўцы вивучалі сувязь асьветленасьці ў спальні і рызыкі атлусьчэньня. Варыянты адказу: «можна прачытаць тэкст», «можна бачыць супрацьлеглы бок пакоя», «можна бачыць толькі руку», «занадта цёмна, каб бачыць руку». Аказалася, што чым сьвятлей у спальні, тым шырэйшая талія ва ўдзельніц дасьледаваньня. Пры гэтым ня толькі пакутуе мэтабалізм, але й расьце рызыка паводзінных разладаў і дэпрэсіі.

Навукоўцы называюць гэта сьветлавым забруджваньнем: у нас шмат лішняга сьвятла як унутры дома, так і ад вулічных ліхтароў. Прыбярэце ці заклеіце сьвятлодыёдныя індыкатары тэхнікі, павесце шторы блэкаўт, калі гэта складана — выкарыстайце маску для сну. Маска павінна быць зручнай, ня ціснуць і надзейна трымацца: перабярэце некалькі мадэляў, каб знайсці аптымальную для вас. Не карыстайцеся начнікамі, а калі ёсьць неабходнасьць уключыць сьвятло ноччу, то выкарыстоўвайце ў сьвяцільных чырвоныя лампы — такое сьвятло слабей за ўсё прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Мы недаацэньваем небясьпеку сьвятла нізкай інтэнсіўнасьці. Высьветлена, што начное сьвятло інтэнсіўнасьцю ў 3–5 люкс аказвае нэгатыўнае ўзьдзеяньне на здароўе: для прыкладу, 5 люкс — гэта яркасьць невялікай сьвечкі з адлегласьці 60 см.

### Пытаньні і заданьні

1. Купіце акуляры для абароны ад сіняга сьвятла.
2. Выкарыстоўвайце правільнае вечаровае сьвятло.
3. Наколькі цёмна ў вас у спальні? Ці бачыце вы сваю руку?



## 6. Ранішняе і дзённае сьвятло

Калі ўвечары і ўначы мы зьніжаем яркасьць сьвятла, то раніцай і днём імкнёмся да яго: для моцага сну і аптымальнага самаадчуваньня нам важна атрымаць дастатковую колькасьць яркага сонечнага сьвятла. Наш унутраны гадзіннік мае патрэбу ў вялікай колькасьці сьвятла, бо большую частку часу ў гісторыі нашага віду мы праводзілі па-за памяшканьнямі.

У сонечны дзень асьветленасьць дасягае 10.000 люкс, у пахмурны дзень — 1000 люкс, а ў нашых дамах і офісах усяго 100–300 люкс.

Старайцеся бываць на вуліцы ня менш за гадзіну на дзень — без сонцаахоўных акулераў, кепак або капелюшоў. Лавіце сонца праз адчыненыя вокны, праводзіце больш часу на гаўбцы, зрабіце працоўнае месца ля вакна, працуйце тварам да вакна, прыбярэйце ўсё, што замянае паступленьню сьвятла: расьліны, жалюзі, шторы. Выкарыстаньне люстэркаў і белага колеру павялічыць асьветленасьць памяшканьня. У адным з дасьледаваньняў людзі, якія працавалі каля вакна, атрымлівалі на 170 % больш сьвятла, чым тыя, хто сядзеў у глыбіні памяшканьня, і спалі на 46 хвілінаў даўжэй.

Калі вы жывяце ў клімаце, дзе ёсьць праблема зь яркім сонцам, то можна выкарыстоўваць фотатэрапію: набыць і ўключачаць з раніцы на паўгадзіны прыбор зь яркасьцю сьвятла ня менш за 10.000 люкс — гэта дапамагае пераадолець восеньскую маркоту і палепшыць сон. У “цёмны час года” выкарыстоўвайце сьветлавы будзільнік. Ён здольны плыўна павялічваць яркасьць, імітуючы сьвітанак, — і гэта карыснае абуджэньне, бо прачынацца ад званка звычайнага будзільніка ня надта карысна.

Навукоўцы даўно вывучаюць эфэкты сонечнага сьвятла і высьветлілі, што менавіта яркае ранішняе сьвятло — самае карыснае для сну і здароўя. Я выходжу раніцай з дому ў офіс. Дарога займае каля 25 хвілін ва ўсходнім кірунку, іду амаль насустрач сонцу — і гэта вельмі дабратворна ўплывае на маё самаадчуваньне.

Ранішняе сьвятло прыкметна зьніжае сымптомы дэпрэсіі. Дастаткова трох тыдняў ранішняга сьвятла па 30 хвілінаў — і частасьць дэпрэсіі зьмяншаецца на 49%! Максімальных значэньняў эфэкт дасягае празь пяць тыдняў. Працуе гэта ва ўсіх узроставых групях. Паўгадзіны сьвятла раніцай дастаткова, каб палепшыць вечаровую выпрацоўку мэлятаніну і стымуляваць

яго больш раньняе выдзяленьне ўвечары. Таксама сьвятло дапамагае зьменшыць залішні ранішні картызол. Нармалізацыя цыркадных рытмаў становіцца адбываецца ня толькі на гармонах, але й на абмене рэчываў: ранішняе сьвятло паляпшае адчувальнасьць да інсуліну і дапамагае схуднець. Зьніжэньне вагі пры гэтым невялікае, але яно ідзе выключна за кошт тлушчу, пры гэтым таксама зьмяншаецца апэтыт, асабліва вячэрні. Ранішняе сьвятло прыкметна паляпшае працу мозгу, эфэктыўны пры біпалярных разладх, трывожнасьці. Спартыўныя дасьледнікі таксама выявілі яго становіцца дзеянне: паўгадзіны яркага сьвятла раніцай паляпшаюць паказьнікі ў спартовай стральбе.

### Пытаньні і заданьні

1. Як на вас уплывае сьвятло?
2. Ці дастаткова сьвятла раніцай у вас дома?
3. Калі вы схільныя да восеньскай маркоты, набудзьце лямпы для фотатэрапіі.

## 7. Тэмпература паветра

Захутаўся ў коўдру — горача, раскрыўся — халодна, высунуў адну нагу — ідэальна! Тэмпература цела, навакольнага асяродзьдзя і цеплаабмен паміж імі ўплываюць на наш сон. Ня толькі сьвятло цыклічна зьмяняецца ў навакольным асяродзьдзі, але й тэмпература. Як і многія іншыя біярытмы, тэмпература кіруецца соднёвым цыклем сонца, а ня ўзроўнем нашай актыўнасьці. Людзі, якія працуюць уначы і сьпяць удзень, дэманструюць той жа цыкл зьмены тэмпературы, што і астатнія. Найбольш нізкая тэмпература цела адзначаецца раніцай, каля 6 гадзінаў, а максымальнае значэньне дасягаецца ўвечары, каля 18 гадзінаў. З 19:00 тэмпература цела пачынае зьніжацца, дасягаючы найніжэйшага пункту ў 5 гадзінаў раніцы. Зьніжэньне тэмпературы цела і навакольнага асяродзьдзя — гэта сыгнал да расслабленьня і засынаньня.

Нашыя продкі навучыліся падаўжаць дзень вогнішчам, але й яно паступова згасеа, а начная прахалода вабіць у ложак. Розныя плямёны ўстаюць і кладуцца спаць па тэмпературы, а не па сонцы: абуджэньне надыходзіць у пункце мінімальнай тэмпературы навакольнага асяродзьдзя раніцай. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў зьніжаецца, а вось прыток да мозгу крыві павялічваецца, узровень картызолу таксама расьце.

Што ж адбываецца цяпер? Цэнтральнае ацяпленне, цёплае адзеньне, пуховыя коўдры і ваўняныя пледы падтрымліваюць пастаянную тэмпературу, гэта перашкаджае астуджэнню цела і замінае заснуць. Даўно забыты такі аксэсуар, як начны каўпак: раней спальні не ацяпляліся, таму каўпак дапамагаў, каб ня мерзлі вушы. Мы жывём у пастаянным цеплавым камфорце і развучыліся кіраваць сваім тэмпературным рытмам. Пры бессані тэмпература цела вышэйшая, і вы напэўна ведаеце, як цяжка заснуць у сыякоту. Нават невялікае зьніжэнне тэмпературы паляпшае хуткасьць засынаньня і якасьць сну. Зьніжайце ўвечары тэмпературу цела, прыбірайце ўсё, што замінае яму астываць і выводзіць лішнюю цеплыню.

Навукоўцы выявілі, што калі нагрэць мозг пацука за ўсё на  $0,1^{\circ}\text{C}$ , то ён пачынае пазяхаць, а пазяханьне вядзе да зьніжэння тэмпературы мозгу. Наш мозг спажывае 25% усёй энэргіі, і яму важна мець надзейную сыстэму астуджэння для паўнаўдзяўчэнай работы. Калі мы пазяхаем, то нашая насаглотка запаўняецца халодным паветрам, ніжняя сківіца нацягвае тканкі, адкрываючы доступ у гаймараву пазуху. Струмень паветра астуджае сьценкі пазухаў і кроў, зьмешчаную там у крывяносных спляценнях. А калі сківіцы сьціскаюцца, гэта спрыяе току астуджанай крыві ў сінусы мазгавой абалонкі. Так, акт пазяханьня астуджае мозг.

«Трымай галаву ў холадзе, живот у голадзе, а ногі ў цяпле». У норме мэtabалічная актыўнасьць у прэфрантальнай кары галаўнога мозгу павінна зьніжацца ўвечары. А вось пры бессані яна застаецца падвышанай. Паніжэнне тэмпературы мозгу запавольвае яго мэtabалізм: штучнае невялікае астуджэнне галавы зьяўляецца эфэктыўным спосабам змаганьня зь бессанню. Нават адна галава над коўдрай дазваляе хутка астываць целу, бо на ёй шмат крывяносных сасудаў, разьмешчаных блізка да паверхні скуры. Цікава, што людзі не дрыжаць, калі холад зьведвае толькі галава.

Ахалоньце. Падчас экспэрымэнту ў шапачках хворых зь бессанню цыркулявала астуджаная вада. Вынікі паказалі, што сон паддосьледных амаль нічым не адрозьніваўся ад сну здаровых удзельніц. А для паўнаўдзяўчэнага сну вельмі важнае чаргаваньне павольнага і хуткага сну, спалучанага з чаргаваньнем паніжанай і падвышанай тэмпературы. Усё, што замінае нам пазбаўляцца ад цяпла, замінае і заснуць. Памятаеце гэтае прыёмнае адчуваньне, калі гарачая падушка замінае спаць, і вы яе пераварочваеце прахалодным бокам?

Пачніце з таго, што астудзіце спальню: памяншайце на ноч апал, праветрывайце яе. Аптымальная тэмпература ў спальні складае 18–20 ° С. Прахалоднае паветра астуджае ня толькі галаву, але й цела, бо мы ўдыхаем паветра тэмпературы навакольнага асяродзьдзя, а выдыхаем сагрэтае. Пазбавіцца ад лішняга цяпла можна і з дапамогай цяпла. Напрыклад, прыміце ванну, яна пашырае сасуды рук і ступняў, тым самым паляпшаючы адвядзеньне цяпла, а калі вы выходзіце, то эфэктыўна астываеце.

Зрабіце лёгкія практыкаваньні да першага поту і ахалоньце, прайдзіцеся ў лёгкім адзеньні вуліцай, выйдзіце пастаяць на гаўбцы, апранайцеся дома лёгка, кабне замінаць вывядзеньню цяпла. Можна выкарыстоўваць грэлку ці шкарпэткі, каб трымаць «ногі ў цяпле». Сярод сасудаў рук і ног ёсьць вялікая колькасьць тых, што прымае актыўны ўдзел у тэрмарэгуляцыі. Калі ў нас халодныя ногі, значыць, сасуды там сьціснутыя, і вывядзеньня цяпла не адбываецца. Халодныя ногі могуць быць прычынай бессні: чым горшы пэрыфэрычны кровавзварот, тым часьцей людзі скардзяцца на парушэньні сну.

Шкарпэткі дазваляюць павялічыць тэмпературу ў пэрыфэрычных частках цела, паляпшаюць якасьць сну, даюць хутчэйшае засынаньне, магчыма, стымулююць выдзяленьне мэлятаніну. Акрамя гэтага, ёсьць і іншыя нечаканыя бонусы: цёплыя шкарпэткі дазваляюць дасягнуць мацнейшага (на 30 %) аргазму.

Выкарыстоўвайце пасьцельную бялізну з натуральных матэрыялаў, якая добра праводзіць цяпло, выкарыстоўвайце астуджальныя падушкі, цяпер прадаюцца і астуджальныя наматрасьнікі, якія дазваляюць рэгуляваць тэмпературу. У дасьледаваньнях устаноўлена, што абцяжараныя да 6–8 кг металічнымі прутамі коўдры на 50 % палягчаюць бесснь на працягу месяца, а за год сон нармалізуецца ў 78 % пацыентаў, таксама яны палягчаюць сон у людзей з трывогай, дэпрэсіяй і біпалярным разладам. Імаверна, што мэханізм дзеяньня абцяжараных коўдраў заключаецца ў актывізацыі рэцэптараў ціску на скуры, што зьніжае ўзровень стрэсу.

Таксама варта паспрабаваць спаць голымі. Гэта паляпшае вашу тэрмарэгуляцыю, не абмяжоўвае рухі, не замінае лімфадтоку. Для параў сон галышом паляпшае ўзаемаадносіны, павялічвае ўзровень шчасьця і павялічвае частасьць сэксу.

Начная тэмпература. Аптымальная тэмпература ў спальні на працягу ўсёй ночы дапамагае павысіць якасьць сну, а ак-

рамя гэтага схуднець і палепшыць мэtabалічнае здароўе нават для цалкам здаровых людзей. У адным з дасьледаваньняў параўноўваліся дзьве групы здаровых маладых людзей: адны спалі пры 24°C, іншыя — пры 19°C. Аказалася, што ўсяго за месяц у другой групы ў два разы павялічылася колькасьць бурага тлушчу, які спальвае тлушч з выдзяленьнем цяпла, і палепшылася адчувальнасьць да інсуліну, што зьяўляецца ахоўнымі чыннікамі і зьніжае рызыкі захворваньняў.

Ранішняя тэмпература. Зарадка і ўмераная фізычная актыўнасьць раніцай спрыяюць уздыму тэмпературы цела і больш высокай актыўнасьці. Дасьледаваньні паказалі, што 20-хвілінная прабежка больш эфэктыўная для павышэньня ўзроўню энэргіі, чым кубак кавы, і парадак у галаве наводзіць лепш. Я зьяўляюся прыхільнікам бялковага сьняданку, бо бялок валодае найболей высокім тэрмагенным эфэктам у параўнаньні зь іншымі нутрыентамі. Паўсядзённая фізычная і разумовая актыўнасьці актывізуюцца пры павышэньні тэмпературы цела: памятаеце, што пастаянна зьніжаная тэмпература цела днём — гэта часты сымптом гіпатэрыёзу.

Тэмпература ў доме. 18 °C — гэта тэмпература, пры якой сярэднестатыстычны чалавек можа знаходзіцца працягла час бязь верхняй вопраткі і шкоды для здароўя. Найбольш спрыяльнай зьяўляецца тэмпература, роўная 19–20 градусам. Сардэчна-сасудзістая сыстэма чалавека таксама лепш працуе пры тэмпературы ніжэйшай за 22 градусы.

### Пытаньні і заданьні

1. Знайдзіце аптымальны баянс паміж прахалодай і цяплом.
2. Сьпіце ў прахалоднай спальні.
3. Адрэгулюйце ацяпленьне ў доме, каб пазьбегнуць завыскай тэмпературы.

## 8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэньня

Засынаньне і абуджэньне — гэта працэсы, якім папярэднічае доўгая падрыхтоўка. Напрыклад, узровень гармону актыўнасьці і стрэсу картызолу пачынае паступова падымацца задоўга да таго, як вы працяняецеся. Калі гэты працэс зьбіць, то ёсьць імавернасьць дрэнна засыпаць ці прачынацца «ня з той нагі». Рэжым сну стварае адчуваньне ўпарадкаванасьці: навукоўцы

высвятлілі, што ёсць сувязь паміж рытуаламі, звязанымі са сном, і задаволенасцю жыццём.

Уставайце заўсёды ў адзін і той жа час, незалежна ад таго, працоўны гэта ці выходны дзень. Класьціся спаць таксама важна ў адзін час, але калі раптам хіліць да сну, то, вядома, варта пайсьці ў ложак крыху раней. Павольны сон эвалюцыйна больш старажытны, таму пры недасыпе мозг першым кампэнсуе яго дэфіцыт. Калі вы засынаеце, то ў першай палове сну ён дамінуе, а колькасць хуткага сну павялічваецца толькі ў другой палове сну. Калі вы занадта рана прачнуліся, то пазбавіліся большай часткі хуткага сну.

Карысна сфармаваць рэжым здоровага сну: стварыце вечаровы рытуал, то бок выразную паслядоўнасьць дзеяньняў да адыходу да сну. Гэта можа быць што заўгодна (шпацыр, душ, мэдытацыя, дыхальныя практыкі, кніга на ноч і г.д.), галоўнае — штодзённы пастаянны графік. Так вы выпрацуеце звычкі, якія значна палягчаюць засынаньне, і карыстацца такім рытуалам можна будзе ў новых сытуацыях, калі сон часта бывае клопатны. Часам мы парушаем графік з добрых прычынаў, напрыклад кладзёмся крыху раней, каб пабольш паспаць. Але калі мы не «нагулялі» сон, не адчулі дрымотнасьць, то можам потым доўга валяцца ў спробе заснуць, а гэтага рабіць ня варта.

Хранатып. Які ж ідэальны час засынаньня і абуджэньня? Розны для соваў і жаўранкаў. Аптымальна, калі пэрыяд вашай актыўнасьці супадае са сьветлавым днём. Большасьць людзей могуць лёгка мяняць свой графік, але вось генэтычным «совам» зрабіць гэта цяжэй. Зрэшты, хранатып толькі напалову вызначаецца генэтыкай, а ўсё астатняе — гэта ваш лад жыцця. Мы можам кіраваць вонкавымі трыгерамі для зьмены цыркадных гадзінаў, каб наладжваць іх найлепшым для сябе чынам. Улічвайце ваш унутраны адказ на рэжым або зрабіце ДНК-тэст — на яго аснове можна атрымаць адказ па вашым хранатыпе.

Аналіз ДНК і хранатып. Падзялюся сваімі вынікамі. У сьніпе (ад анг. Single Nucleotide Polymorphism, SNP, вымаўляецца як «сьніп») rs7221412 у гене Period 1 у мяне AA. Значыць, мне зручней уставаць у сярэднім на гадзіну раней, чым носьбіту варыянту GG. Адным з галоўных генаў, якія кіруюць нашым унутраным гадзіннікам, зьяўляецца CLOCK ген. У мяне ў яго сьніпе rs1801260 вынік CT (гетэразігота), прамежжавы варыянт. Носьбіты C алелі ў гэтым сьніпе больш схільныя да дэпрэсіяў,

біпалярных разладаў, засынаюць пазьней, маюць больш высокі ўзровень актыўнасьці ўвечары і зьніжаную патрэбу ў сьне (у параўнаньні з ТТ). Таксама ў сьніпе rs228697 у гене PER3 у мяне СС, а кожная алель С павялічвае перавагу ранішняй актыўнасьці. Атрымліваецца, у мяне відавочна пераважаюць гены «жаўрука», таму і над гэтай кнігай я працую пераважна раніцамі.

Ёсьць меркаваньне, што аптымальныя для сну гадзіны трапляюць на прамежак паміж 22:00 і 3 гадзінамі ночы — у той час ідзе актыўная выпрацоўка шматлікіх гармонаў. Разумна засыпаць крыху раней, адыходзячы да сну ў прамежак з 22 да 23:00. Для таго каб гэты час не высьлізгаваў ад вас, можна спачатку ставіць будзільнік на 21.30, калі пара прыступаць да «вечаровых рытуалаў» і запісваць час адыходу да сну ў свой працоўны дзёньнік.

Калі вы ўвесь час прачынаецеся ў адзін час, то арганізм паступова прыстасуецца пад ваш рэжым. Можна экспэрыментаваць, напрыклад, падштурхоўваць час абуджэньня плюс-мінус 15–30 хвілінаў ад звыклага, каб ацаніць, наколькі лёгка вам уставаць. Так можна знайсці аптымальны для вас час.

Совы мяняюцца. З досьведу сваёй працы магу ўпэўнена сказаць, што шматлікія людзі, якія лічаць сябе совамі, проста маюць зьбіты графік і лёгка перабудоўваюцца на ранішняю і дзённую актыўнасьць. Дасьледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, розьніца паміж совамі і жаўрукамі невялікі, усяго ў адну-дзьве гадзіны. Мяркуючы са зьвестак генэтыкі, сапраўдных соваў менш за 16%. Сапраўды, дасьледаваньні паказваюць, што, калі совам ссунуць графік, адрэгуляваўшы іх сьветлавы і харчовы рэжымы, то яны атрымліваюць прыкметныя перавагі для здароўя: зьмяншаюцца стрэс і дэпрэсія, паляпшаюцца ня толькі кагнітыўныя, але і фізычныя здольнасьці! Таму для нармалізацыі графіка ўставайце на паўгадзіны раней, кладзіцеся таксама крыху раней — і так паступова знойдзеце свой баянс.

Рэгулярнасьць часу засынаньня і абуджэньня. Дасьледаваньні паказваюць, што тыя, хто мала спаў у будні і адсыпаўся на выходных, выяўлялі горшыя кагнітыўныя здольнасьці, мелі большую вагу і вялікія рызыкі цукроўкі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Сацыяльны джэтлаг, то бок недасып у будні і даўжэйшы сон на выходных, зьбівае нашыя біярытмы, павялічвае рызыку дэпрэсіі, частасьць курэньня, ужываньня алькаголю. Калі вы не даспалі, то кладзіцеся раней ці пасьпіце

адзін цыкль (паўтары гадзіны) днём. Памятайце, што рэжым — перадусім. Калі вы прачынаецеся на выходных нават на адну гадзіну пазьней, гэта павялічвае шанцы атлусьцення.

Для падтрыманьня рэжыму важна выкарыстоўваць ложка толькі для сну і сэксу. Ня варта спаць на ложку днём, працаваць і гуляць на ложку, глядзець тэлевізар, размаўляць па тэлефоне, чытаць кнігі, працаваць ці, горай за ўсё, — есьці. Важна класьціся ў пасыцелю ня проста для адпачынку пры зьяўленьні стомы, а толькі калі вы сапраўды хочаце спаць. Калі вы дрэнна сьпіце, то ня трэба валяцца ў ложку. Выкарыстоўвайце мэтады кантролю стымуляцыі і абмежаваньня сну.

Кантроль стымуляцыі заключаецца ў тым, што ня варта ляжаць доўга ў ложку, калі ў вас бессань. Гэта важна для тых людзей, хто доўга варочаецца і ня можа заснуць, — ложка у іх пачынае асацыявацца з пакутлівымі спробамі. Калі ня можаце заснуць 20 хвілінаў, то ідзіце ў іншы пакой, пазаймайцеся любой спакойнай справай, напрыклад пачытайце. Калі захочацца спаць, зноў вяртайцеся ў пасыцелю.

Мэтад абмежаваньня сну грунтуецца на ўсталяваньні дакладных часавых рамак. Спачатку неабходна падлічыць рэальную працягласьць сну. Напрыклад, вы спалі 5 гадзінаў, але правялі ў ложку 8. Значыць, на наступную ноч вам неабходна правесць ці ў ложку ня больш за 5 гадзінаў. Вядома, днём вы будзеце адчуваць дрымотнасьць, але засынаць будзеце хутчэй і спаць мацней. Як толькі якасьць сну палепшылася, падаўжайце пэрыяд знаходжаньня ў пасыцелі.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы жаўрук або сава? Як мяняецца ваш хранатып з узростам?
2. Прачынайцеся і засынайце ў адзін і той жа час.
3. Ці ёсьць у вас рытуалы засынаньня і абуджэньня?

## 9. Сьпіце ў цішыні

Як толькі ўзьніклі гарады, зьявілася і праблема начнога шуму. На самым пачатку нашай эры рымскі паэт Ювэнал пісаў: «Хворыя тут паміраюць, бо ня могуць спаць. Калі ж прыходзіць сон у арандаванай хаце? Гэта зусім ня проста, спаць у гэтым шумным горадзе! Вось чаму кожны тут хворы». Так, ужо ў Старажытным Рыме былі прынятыя першыя законы, якія забара-



нялі ўезд вазоў у начны горад для абароны сну яго насельнікаў. У наш жа час шум атручвае ня толькі сон, але й зьяўляецца самай частай прычынай канфліктаў паміж суседзямі.

Мы нават можам звикнуць да начнога шуму, але гэта не паменшыць яго шкоднае ўздзеянне на якасць сну і на арганізм. Для рашэння праблемы важна выявіць і прыбраць ключавыя крыніцы шуму ўначы: храп партнёра, работа бытавых прыбораў, шум з вуліцы ці з-за сцяны. Як хуткае рашэнне вы можаце выкарыстоўваць бярушы: лепш за ўсё — якасныя васковыя бярушы, якія можна замовіць індывідуальна. Магчыма, варта перабраць некалькі відаў, каб знайсці анатамічна камфортныя менавіта для вас.

Зачыняйце вокны — тут часта гэта асноўная крыніца шуму. Зачыняйце дзверы ў пакой, дзе працуе лядоўня ці кандыцыянэр: шум ад прыбораў не павінны перавышаць 30дБ. Можна змяніць дызайн кватэры так, каб паменшыць узровень шуму: заплянаваць спальню вокнамі ў двор, пераставіць мэблю, закрыць шум дываном, ужыць гукаізаляруючыя і гукапаглынальныя матэрыялы. Белы шум ці гукі прыроды могуць палегчыць засынанне, але сьцеражыцеся белага шуму высокай інтэнсіўнасці і працягласці.

Сон з партнёрам. На жаль, партнёр можа быць сур'ёзнай крыніцай шуму і нязручнасці — ад храпу да рухаў цела ў сьне. Ідэальны выхад — спаць у розных пакоях: гэта забяспечвае даўжэйшы сон, у ім у два разы менш абуджэнняў і на паўгадзіны даўжэйшая фаза доўгага сну. Калі сон сумесны, дык трэба, па магчымасці, скасаваць усё, што можа перашкодзіць: вялікі ложак і два незалежныя матрацы, шумапаглынальныя дыванкі, бярушы, магчымасць зручна ўставаць з пасцелі для кожнага і да т. п.

Хатнія жывёлы. Сабакі і каты рэдка паважаюць ваш рэжым жыцця, таму практычна 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 змяняць позу, не правальваючыся, аптымальнай зьяўляецца сярэдняя жорсткасць. Выбірайце невысокія падушкі, на якіх зручна захоўваць натуральны выгін шыі, — занадта высокія могуць пагоршыць крывацёк. Для пасцельнае бялізны выкарыстоўвайце натуральныя тка-

ніны — яны лепей праводзяць цяпло, менш электрызуюцца і прыцягваюць меней пылу.

### Пытаньні і заданьні

1. Падбярыце сабе зручныя бярушы.
2. Які ўзровень шуму ў вас у спальні?
3. Вы храпяце?

## 10. Харчаваньне і сон

«Наемся — не магу заснуць, ня ем — не магу заснуць ад голаду», — скардзяцца многія. Час, калі мы ямо, уплывае на працу нашых «харчовых гадзінаў», бо адзін з галоўных гармонаў мэtabалізму інсулін працуе ў супрацьфазе з гармонам сну мэлятанінам. Чым больш мы зьдаем на вячэру і чым пазьней вячэраем, тым больш рызыкаў ня толькі для фігуры, але й для сну. Таксама яда на ноч аслабляе працэсы аўтафагіі — аднаўленьня і начнога «рамонт» клетак.

Важна вячэраць умерана — ня больш за 25% ад сутачнага каляражу, і не пазьней, чым за 3–4 гадзіны да сну. З прадуктаў горш за ўсё на сон уплываюць цукар і рафінаваныя вугляводы. А вось клятчатка ў гародніне і зеляніне, наадварот, паляпшае якасьць сну і падаўжае фазу павольнага сну. Бялковыя прадукты валодаюць стымулюючым дзеяннем, таму іх лепей зьдаць на сьняданак, а не на вячэру. Пазьбягайце прадуктаў, якія зьмяшчаюць аміны (напрыклад, тырамін), якія стымулюе выдзяленьне норадрэналіну: гэта сыр, віно, соўсы, паўфабрыкаты, чакаляда.

Можна прапуськаць вячэру, але, калі вы дрэнна кантралюеце апэтыт і голад, то гармон голаду грэлін, які валодае стымулюючым эфэктам, можа пагоршыць засынаньне. У такім разе лепей вячэраць так, каб засынаць без пачуцьця голаду.

Кафэін. Небясьпечнейшы за ўсё для сну кафэін, ён ёсьць у каве, гарбаце, многіх ахаладжальных напоях, батоніках. Кафэін і недасып утвараюць заганае кола: мы горай сьпім, адчуваем дрымотнасьць, п'ём каву, гэта парушае сон на наступны дзень, і так па коле. Кафэін дзейнічае на адэназінавыя рэцэптары ў мозгу і блякуе сыгналы стомленасьці, маскіруючы знясіленьне. Сярэдняе значэньне паўраспаду кафэіну 4–5 гадзінаў, але адмоўна ўзьдзейнічаць на сон ён можа і да 12 гадзінаў.

Навукоўцы ўсталявалі сувязь паміж ужываньнем кавы, парушэньнямі сну і стомленасьцю па раніцах. А ў некаторых людзей кава колькасьцю больш за тры кубкі ўзмацняе стрэс, трывогу і нэўроз.

Правядзіце рэвізію спажываньня кафэіну, складзіце свой «кафэінавы сьпіс». Не ўжывайце кафэінавыя напоі пасля 14:00 (для некаторых нават пасля 12:00), прайдзіце кафэінавы дэтокс, адмовіўшыся ад кафэіну на два тыдні, каб ацаніць індывідуальную рэакцыю. Таксама можна зрабіць кафэінавы дэтокс на выходныя. Памятайце, што кафэін не генэруе энэргію, ён зьнясільвае вас. Кафэін, як і іншыя рэчывы, здольны вырашыць толькі тыя праблемы, якія сам і стварае. Акрамя кафэіну, шкодны і алькаголь, які моцна зьніжае якасьць сну, узмацняе храп, фрагмэнтуе сон і асабліва моцна парушае фазу хуткага сну. Засынайце цьвярозымі!

Водны балянс. Залішныя спажываньне вадкасьці на ноч можа прывесць да начных абуджэньняў для мочаспусканьня, што пагаршае якасьць сну. У норме павінна быць ня больш за 1–2 мочаспусканьні за ноч. Таму важна за дзёве гадзіны да сну ня піць вадкасьці (за выключэньнем здаволеньня смагі), а непасрэдна перад сном схадзіць у прыбіральню. Можна выпіць ня чаю ці кавы, а зёлкавай гарбаты, многія яе віды расслабляюць і могуць паляпшаць сон (мэліса, мята, чабор, рамонак).

Сындром начнога апэтыту. Частай прычынай парушэньняў сну зьяўляецца сындром начной ежы. Гэта камбінаванае парушэньне сну і харчаваньня: чым больш калёрыяў вы зьдаеце ўвечары і ўначы, тым горш гэта ўплывае на здароўе. Прыкметамі начнога апэтыту зьяўляюцца скаргі на эпізоды начной ці вечаровай яды, зьніжэньне настрою ўвечары, адсутнасьць апэтыту ранкам. Часта, калі пагаршэньне сну і апэтыту доўжацца ня менш за тры месяцы, гэта спалучаецца зь дзённай стомленасьцю, дэпрэсіяй, пачуцьцём віны. З карэкцыяй такога стану працуе псыхатэрапія, і, вядома, пойдзе на карысьць паляпшэньне рэжыму харчаваньня.

Дадаткі для сну. Дэфіцыт шматлікіх важных вітамінаў і мінералаў можа пагаршаць сон. Спрыяльна ўплывае папаўненьне дэфіцыту цынку і магнію. Вялікае значэньне маюць вітаміны групы В (В6, В9 і В12), прычым папаўняць іх дэфіцыт лепш актыўнымі формамі: пірыдаксаль-5-фасфат, мэтылфалат, мэтылкабаламін. Дадаткі мэлятаніну дапамогуць толькі пажылым людзям або пры зьмене гадзінных паясоў. Паляпшаюць сон шматлікія расьлінныя сродкі: валяр'яна, лаванда, рамонак.

Зьвярніце ўвагу: шматлікія снатворныя могуць выклікаць залежнасьць, валодаюць мноствам эфэктаў і не захоўваюць нармальную структуру сну. Таму іх можна карыстаць адно ў выпадку скрайняй неабходнасьці і кароткатэрмінова. Ужываць можна вышэйзгаданыя зёлкі.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы п'яце кавы? Паспрабуйце прыбраць кафэін у другой палове дня.
2. Падбярыце для сябе расслабляльныя напоі без кафэіну на вечар.
3. Вячэрайце так, каб не адчуваць гострага голаду да засынаньня.

## 11. Зьменшыце вячэрні стрэс

«Меней ведаеш — мацней сьпіш» — гэтую прымаўку варта згадваць час ад часу. Сапраўды, стрэс зьяўляецца частай прычынай парушэньняў сну. Увечары, калі мы абдумваем праблемы мінулага дня, праз стому ўсё можа здавацца горш, чым ёсьць насамрэч, а наша рэакцыя на стрэс часта аказваецца небясьпечнай за сам стрэсар. Пракручваньне стрэсавых сытуацыяў у галаве для нашага цела — гэта як шматразовае іх пражываньне нанова.

Таму важна за пару гадзінаў да сну вылучыць «чысты» час, сказаўшы сабе: «Турбавацца пра гэта я буду заўтра», ну альбо «Пераначуем — болей пачуем». Загрузіце свой мозг, займіцеся прыборкай. Паспрабуйце адразу, як скончылі працу, перамякацца ў «рэжым адпачынку»: выключаіце тэлефон, не заходзьце ў сацсеткі. Не разважайце пра тое, што не залежыць асабіста ад вас, нават калі гэта значныя рэчы накшталт глабальнага пацяпленьня і курсу валюты. Адмоўцеся ад прагляду ці чытаньня навінаў увечары, а мо й ня толькі ўвечары.

Думайце пра тое, што асабіста вы можаце зрабіць: як смачна павячэраць, з кім паразмаўляць, што прыгожага надзець і як цудоўна выглядаць. Адцягвайцеся ад стрэсавых думак музыкай, прыродай, танцамі, цікавай кнігай, падкастам або аповедам. Чытаньне выдатна зьніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу, а чытаньне ўслых мае яшчэ большы расслабленчы эфэкт.

Шмат хто скардзіцца: «Мне трэба добра выспацца, бо заўтра важны дзень. Але я не магу заснуць, бо заўтра важны дзень». Ня менш за 50% усіх выпадкаў парушэнняў сну звязана з эмоцыямі або стрэсам, — так лічаць навукоўцы. Анты-стрэсавы рэжым, стан спакою вельмі важныя для стварэння здоровага вечара і мусяць стаць часткай вечаровага рытуалу. Вылучыце гадзіну на клопат пра сябе, пацешце сваё цела і мозг.

Усе спосабы расслаблення можна ўмоўна падзяліць на дзве групы: зверху (праз галаву) і знізу (праз цела). Да практыкаў «зверху» можна аднесці чытанне прыемнай літаратуры, вядзенне дзёньніка, мэдытацыю, практыку падзякі і спагады — яны выдатна расслабляюць. Любыя практыкі ўсвядомленасці здымаюць стрэс і паляпшаюць якасць сну. Яшчэ тысячы гадоў таму ўзьнікла парада «сонца хай ня зойдзе ў гневе вашым» (Эфэсянаў 4:26).

Разгрузіце мозг увечары: чым менш у галаве думак, тым лягчэй засынаецца. Выдатна дапамагаюць розныя тэхнікі нахштальт фрырайтыngu, калі вы выпісваеце на аркуш паперы ўсё, што прыходзіць у галаву. Каб практыкаваньне было карысным, запішыце пляны на заўтрашні дзень — паводле даследаванняў, гэта на цэлых 9 хвілінаў паскарае засынаньне.

Добра зьніжаюць стрэс і практыкі «знізу» — усе падыходы, якія накіраваныя на цела і актывізуюць блукальны нэрв: масаж, самамасаж, гарачая ванна, расьціраньне, дыхальныя практыкаваньні, саўна і лазьня, касмэтычныя і спа-працэдуры. Доўгі выдых і камфортная затрымка дыхання на выдыху, глыбокае павольнае дыяфрагмальнае дыханьне — дыхальныя практыкі можна рабіць пад кантролем праграмаў.

Ёга, расьцяжкі, пілятэс таксама падыдуць: стрэс узмацняе цяглічную напругу, а такога роду практыкі дапамагаюць яе зьняць. Можна ўжываць тыбэцкія аплікатары, ролікі па целе, шчотку для цела, абдымкі, аўтагенную трэніроўку, цялесную мэдытацыю, нэрвова-цяглічную прагрэсіўную рэляксацыю — усё гэта выдатна працуе. Пазьбягайце спосабаў пасіўнага расслаблення: ляжаньне перад тэлевізарам, сацсеткі, заяданьне стрэсу і да т. п. Гэта толькі скрадзе вашу ўвагу й сілы і кепска адаб'ецца на стане здароўя.

Актыўнае расслабленьне патрэбнае, каб прыбраць застойныя адмоўныя эмацыйныя перажываньні (разумовая жуйка, або румінацыя), калі мы ганяем адны і тыя ж перажываньні па коле. Навукова даведзена, што вядзенне дзёньніка дапамагае

зьменшыць стрэс і палепшыць сон. Таксама можна вылучыць сабе фіксаваны час «пахвалявацца», а па, скажам, 15 хвілінах больш не вяртацца да гэтых думак. Паспрабуйце пажартаваць зь сябе, абсурдызаваць ці пасьмяяцца з праблемы. Гіпэрбалізуйце сваё перажываньне — пасумуйце хвілінаў пяць ад усёй душы або патрасіцеся ад жаху. Многім людзям не дае заснуць пачуцьцё віны за незавершаныя справы. Раскідайце іх у што-дзённіку і адпачывайце з чыстым сумленьнем.

Прыбярэце ўсё, за што чапляецца ваш погляд, навядзіце парадак у доме і на працоўным stole (пісьмовым і кампутарным). Пачуцьцё завершанасьці дапамагае расслабіцца, невыпадкова пра моцны сон кажуць: «Спіць, як пшаніцу прадаўшы». Вымойце посуд, выкіньце сьмецьце, падрыхтуйце сумку і адзеньне на заўтрашні дзень, навядзіце парадак вакол і на сваім целе. Усе гэтыя дзеянні даюць пачуцьцё кантролю і гатоўнасьці, што важна для сну. Спакойная музыка, водары эфірных аляяў, полымя свечак — усё гэта вы можаце ўключаць у свой вечаровы рытуал засынаньня.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Расслабце цела: падыхайце, расьцягніцеся, прыміце ванну.
2. Разгрузіце сабе галаву, запоўніце дзённік.
3. Падрыхтуйцеся да заўтрашняга дня.

## **12. Актыўнасьць, задавальненьне, дзённы сон і вільготнасьць паветра**

Калі мы моцна стамляемся, то патрэба цела ў адпачынку лёгка занурае нас у сон. Стаміўшыся фізычна, мы літаральна сьпім хоць зубы выберы: нагрузка паляпшае сон, асабліва яго павольную фазу. Практычна любы від спорту паляпшае сон, але важна, каб вы займаліся даўжэй за 10 хвілінаў, да пачашчэньня пульсу — тады і расслабіцца потым будзе прасцей.

Ранішняя зарадка — найлепшы від актыўнасьці для сну, як ні парадаксальна гучыць. Згодна з дасьледаваньнямі, тыя ўдзельнікі, хто рабіў практыкаваньні а 7-й раніцы, спалі лепш у параўнаньні з тымі, хто займаўся спортам у 13 ці 19 гадзінаў.

Калі трэніруецеся ўвечары, то не апранайцеся шчыльна і давайце целу астыць пасля трэніровак — гэта дапамагае заснуць. Павольнае кардыё нахшталь велатрэнажора, гімнастыкі

можна практыкаваць непасрэдна перад сном, а вось сілавая, спаборніцкія ці інтэрвальныя практыкаваньні за 2–3 гадзіны да сну лепш пазбягаць. Расыцяжкі, пілатэс, ёга могуць дапамагчы скінуць цяглічную напругу і спаць мацней.

Актыўны спорт на ноч можа толькі пагоршыць сон празь пераўзбуджэньне. Фізычна актыўныя засынаюць у сярэднім на паўгадзіны раней, сьпяць на 15 хвілінаў даўжэй і радзей абуджаюцца ў сьне. Больш за 75% тых, хто пачаў фізычныя практыкаваньні, адзначаюць паляпшэньне якасьці сну. Пры гэтым чым больш у вашым жыцьці актыўнасьці, тым больш сну трэба для аднаўленьня і цяглічнага росту, а без дастатковай колькасьці сну фізычныя здольнасьці прыкметна падаюць.

Задавальненьне, пазітыў і сэнс жыцьця. Пагадзіцеся, што эклер і сэрыял чым пазьнейшыя, тым смачнейшыя. Давайце разьбяромся, чаму так атрымліваецца і як жаданьне «пажыць для сябе яшчэ гадзінку» парушае сон. Дэфіцыт задавальненьня прыводзіць да дэфіцыту сну. Калі мы з розных прычынаў (лішак стымуляцыі, самота, адмова ад хобі і інш.) атрымліваем менш задавальненьня ад жыцьця, наш мозг патрабуе пасья працоўнага дня атрымаць больш задавальненьня і дафаміну. Зьніжэньне ўзроўню дафаміну парушае рытмы працы ўнутранага гадзінніка, узмацняе дзённую дрымотнасьць, вядзе да зьяўленьня фрагмэнтацыі сну. Чалавека пачынае нястрымна цягнуць да забаваў увечары, ён імкнецца падоўжыць тое добрае самаадчуваньне, якое ў яго зьяўляецца, і гэта ўзмацняе недасып. Так узьнікае «адкладзены» стыль жыцьця.

Таму так важна спаталяць свой эмацыйны голад прадуктыўна на працягу дня і загадзя прадумаваць для сябе задавальненьні, няхай гэта будзе новы фільм і новае месца, хобі і камунікацыя, цікавая кніга і шпацыр. Запішыце тры задавальненьні, якія вы атрымалі сёньня, і абавязкова заплянуйце задавальненьне на заўтра — такое чаканьне будзе дабратворна ўплываць на ваша самаадчуваньне.

Больш задавальненьняў. Каб мацней спаць уначы, трэба болей цешыцца днём. У тых людзей, хто схільны да дэпрэсіі і парушэньняў сну, менш пазітыўных думак і больш нэгатыўных. Карысна прыцэльна працаваць над эмоцыямі і вучыцца шукаць добрае ў паўсядзённым жыцьці, пераадольваючы прырочжаную схільнасьць фіксавацца на нэгатыве.

Падумайце, што пазітыўнага і добрага было сёньня? А што пазітыўнага можа адбыцца заўтра? Якія дасягненьні ў вас сёньня? А чаго вы можаце дасягнуць заўтра? Усё роўна, вялікія ці

малыя гэта будуць моманты й поспехі, важнае адчуваньне вэктару вашага руху. Навукоўцы высветлілі, што тыя людзі, якія маюць больш ясны напрамак руху ў жыцці і ў якіх ясьнейшыя сэнсы жыцця, лепей сыпяць.

Ўдзячнасьць. Пачуцьцё ўдзячнасьці й спагады актывуе анты-стрэсавую сыстэму і выдатна расслабляе. Пагаварыце з блізкімі людзьмі, правядзіце зь імі «чысты» час без адцягненьня ўвагі на смартфон. Абдымкі, погляд воч-у-воч, кампліманты, гумар расслабляюць. Падумайце пра важнае ў вашым жыцці, пагартайце дзёньнік. Запішыце сытуацыі, у якіх вы былі ўдзячныя нечаму ці некаму. Адчуваньне сэнсу пражытага дня важнае, для таго каб пасьпяхова супрацьстаяць бягучым стрэсам.

Сэкс. Блізкасьць, абдымкі і сэкс важныя для дабрабыту і сну, а для многіх сем'яў сумесны сон — гэта яшчэ адна магчымасьць быць разам. Нават калі вы сьпіце асобна, рэгулярна прыходзьце да партнёра або запрашайце яго ў сваю спальню. Сэкс прыкметна (на 20 %) паляпшае якасьць сну, эндарфіны і аксытацын дапамагаюць у гэтым. Ранішні сэкс можа быць выдатным пачаткам дня.

Якасьць паветра ў спальні. Вы схадзілі ў прыбіральню, прынялі душ, пачысьцілі зубы — спаць у «цялеснай чысьціні» прыемна. Аднак гэта яшчэ ня ўсе нашы выдзяленьні: мы выдыхаем у паветра прадукты абмену, часам іх нават называюць «газападобным калам». І днём, і падчас сну мы выдыляем з дыханьнем вуглякіслы газ, адзін чалавек за гадзіну выдыхае 30 літраў CO<sub>2</sub>! Куды ж ён зьнікае?

За час сну ў пакоі 20 м<sup>2</sup> прырост CO<sub>2</sub> будзе складаць 500 ppm кожную гадзіну, і калі ў спальні слабая вэнталяцыя, то да абуджэньня яго ўзровень у дзесяць разоў перавысіць норму. Сон у спальні без вэнталяцыі з высокай канцэнтрацыяй вуглякіслага газу прыводзіць да пагаршэньня кровазвароту галаўнога мозгу, стомленасьці, разьбітасьці і раздражняльнасьці, можа ўзмацніць храп, цяжар у галаве і галаўны боль.

Важна правяраць з дапамогай CO<sub>2</sub>-датчыка якасьць паветра і, пры неабходнасьці, выправіць вэнталяцыю: усталяваць прытокавы клапан паветра, праверыць цягу ў вэнтшахтах, адчыняць акно на мікраправетрываньне, трымаць дзьверы ў спальню адчыненымі.

Асабліва часта вільготнасьць падае зімой праз цэнтральнае ацяпленьне. Нізкая вільготнасьць паветра вядзе да перасыханьня дыхальных шляхоў, што вядзе да закладзенасьці носа і павялічвае рызыку ГРЗ. Таксама сухасьць памяшканьняў павялічвае



колькасыць пылу ў паветры. Выкарыстоўвайце ўвільгатняльнік паветра і падтрымлівайце вільготнасць у спальні ня менш за 50 %.

Чым лепшае паветра (вэнталяцыя і вуглякіслы газ, дастатковая вільготнасць, чысыціня), тым меншая рызыка недыху — апноэ. Старыя матрацы і тканіны могуць утрымліваць прадукты жыццядзейнасці пылавых кляшчоў, якія раздражняюць дыхальныя шляхі. Пыл, які асядае на тканінах і абіўках, таксама нэгатыўна ўплывае на дыханьне, таму пэрыядычная ўборка ці выдаленьне падобных пылазборнікаў са спальні становіцца адаб'ецца на якасці сну.

Навукоўцы высветлілі, што чысыціня паветра (колькасыць дробных часьціц P2.5 у ім) амаль напалову скарачае якасць сну і выклікае праблемы з засынаньнем. Паветраны фільтр (HEPA-фільтар) у вашай спальні будзе здаровым рашэньнем, асабліва калі вы жывяце ў буйным горадзе ці паветра ў вашым раёне бруднае (падрабязна пра гэта ў разьдзеле «Шкоднае асяродзьдзе»).

Дзённы сон. Гэта гісторыя пра тое, як нашыя дзіцячыя правілы — нахштальт шмат гуляць на вуліцы і спаць днём — становяцца дарослымі задавальненьнямі. Дзённы сон добры ня толькі ў дзіцячым садку. У нашым біярытме ёсьць натуральны момант падзення актыўнасьці ў прамежку з 13 да 15 гадзінаў. Прыблізна праз 8 гадзінаў пасля абуджэньня наш узровень картызолу зьніжаецца, і мы адчуваем стому й дрымотнасць. Таму ў некаторых выпадках карысна крыху падрамаць, але ня ўсім і не заўсёды.

Дзённы сон натуральны для чалавека, яго традыцыя (сіеста, інэмуры) ёсьць у розных культурах. Дзённы сон павялічвае прадуктыўнасьць на 34 % і ўвагу на 54 %, паляпшае запамінаньне і кагнітыўныя здольнасьці. 20 хвілінаў сну эфэктыўнейшыя за некалькі кубкаў кавы і дапамагаюць згладзіць наступствы дрэннага сну ноччу. Сіеста нават тры разы на тыдзень на 37 % памяншае сьмяротнасць ад інфаркту і зьніжае рызыку дэпрэсіі.

Аптимальна паспаць ня больш за 30 хвілінаў, каб не прагнуцца ў фазе глыбокага сну і ня трапіць пад інэрцыю сну — пагаршэньне самаадчуваньня пры абуджэньні ў глыбокай фазе. Занадта доўгі дзённы сон можа запаволіць засынаньне ўвечары.

Дзённы сон можна практыкаваць у любым месцы (офіс, дом, машына): стаўце будзільнік, выкарыстоўвайце маску для

сну і бярушы. Можна выпіць кубак кавы да дрымоты, і кафэін пачне дзейнічаць акурат пасья абуджэньня. Пры гэтым дзённая дрымотнасьць на тле нармальнай працягласьці начнога сну можа быць небясьпечным сымптомам недыху, цукроўкі, дэпрэсіі, парушэньня работы шчытавіцы, дэфіцыту жалеза. Выключыце гэтыя станы, не ігнаруйце такога роду дрымотнасьць, не заглушайце яе кафэінам.

8-гадзінны сон ноччу і 20–30 хвілінаў сну днём у прамежак ад 13:00 да 15:00 — гэта, мабыць, самы аптымальны рэжым.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Заплянуйце сабе задавальненьні на ноч, структуруйце свой вечар.
2. Ці дапамагае вам дзённы сон?
3. Вызначыце ўзровень вільготнасьці ў спальні. Як можна яго аптымізаваць?

## **13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну**

Як і са стрэсам, часта неспакой пры парушэньнях сну можа прынесці больш шкоды для здароўя, чым сама па сабе адсутнасьць сну. Адны людзі прымушаюць сябе заснуць сілай волі і трывожацца з нагоды наступнага дня, даводзячы сябе да зьнямогі. Іншыя пачынаюць ужываць снатворныя, але ж снатворныя ня лечаць прычыну, якая выклікала бессань, яны пагаршаюць архітэкттуру сну, могуць выклікаць залежнасьць і мець заўважныя пабочныя эфэкты. Той жа мэлятанін не зьяўляецца панацэяй і, на маю думку, можа нават прынесці шкоду людзям маладога і сярэдняга ўзросту. Нават, здавалася б, бясьпечныя зёлкі, такія як валяр’яна, часам могуць выклікаць парадаксальную рэакцыю.

Няправільна рэагуючы на парушэньні сну, чалавек можа спрыяць разьвіцьцю «навучанай бессані», калі яна становіцца хранічнай. Вы баіцеся недасыпу, баіцеся не заснуць, гэта вядзе да ўзмацненьня ўзрушанасьці, і вы рэальна пачынаеце горай спаць. Важна ставіцца прасьцей, не 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 сьпім больш, чым нам здаецца, бо маем тэндэнцыю прымяншаць колькасьць сну.

Акрамя першаснай бессані, ёсць і другасная, выкліканая ўсталяванымі звонку прычынамі. Як толькі яны вырашаюцца, якасць сну аўтаматычна паляпшаецца. Гэта могуць быць стрэсавыя сытуацыі, стымулятары, захворванні. Напрыклад, на новым месцы нам бывае цяжка заснуць, але гэта натуральная біялагічная рэакцыя, калі нязвыкласьць і магчымыя небяспекі прымушаюць наш мозг ня спаць. Многія хваробы выклікаюць праблемы са сном, на першым месцы сярод іх упэўнена стаяць недых і дэпрэсія. Меншы ўплыў на сон аказваюць синдром неспакойных ног, астма, энцэфаліт, хвароба Паркінсана і Альцгаймэра, захворванні шчытавіцы.

Некаторыя сымптомы, напрыклад начная патлівасць, таксама могуць быць праявай недыху, сухотаў, мэнапаўзы, гіпаглікеміі пры дыябэце, тырэтаксікозе, гастрэзафагеяльнай рэфлюкснай хваробы і да т. п.

Парушэнні сну бываюць двух відаў: калі вам цяжка заснуць (парушэнне засынаньня) і калі вы прачынаецеся ўначы і ня можаце заснуць (парушэнне падтрыманьня сну). Цяжкасці з засынаньнем часта бываюць звязаныя са стрэсавымі прычынамі, а вось цяжкасці з абуджэннем сярэднячы могуць быць звязаныя з дэпрэсіяй, і часам гэта адзіная праява схаванай дэпрэсіі. У маёй практыцы бывала, што менавіта лячэнне дэпрэсіі прыводзіла да паляпшэння сну, усе шматлікія спробы палепшыць гігіену сну не ўплывалі на яго якасць і працягласць.

Недых (апноэ). Недых — гэта частыя прыпынкі дыхання ў сьне і самая частая прычына парушэнняў сну. Недых зьяўляецца цяжкім, але папраўным станам, на жаль, яго часта ня могуць дыягнаставаць. Недых падступны, ён маскіруецца храпам, у яго мала самастойных праяў, але пры гэтым ён правакуе разьвіццё шматлікіх іншых захворваньняў: атлусьценьне, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, пашкоджаньні мозгу і інш. Часта да гэтай праблемы дадаюцца начная і ранішняя гіпэртэнзія і вісцэральная атлусьценьне. Начны недых можа зьвесці на нішто спробы чалавека схуднець, а вось пасля яго карэкцыі адбываецца памяншэнне вагі. Павелічэнне абхопу шыі — чыннік рызыкі апноэ. Паводле розных ацэнак, недых можа ўкараціць жыццё на 15–20 гадоў, пры гэтым чалавек будзе ўвесь час пакутаваць ад дрымотнасці, стомы, недахопу энэргіі.

Пры падазрэнні на недых неабходна зьвярнуцца да спэцыяліста для ўдакладненьня дыягназу і лячэння. Для зьніжэння

храпу не ўжывайце алькаголь, сьпіце на баку, трымайце гігієну дыхальных шляхоў, схуднейце. Ёсьць шмат розных дапаможных прыладаў: налпкі і пластыры на нос, насавыя і ротавыя ўкладышы, якія перашкаджаюць спадзеньню дыхальных шляхоў. Дыханьне праз рот можа пагоршыць сон і нават павысіць рызыку карыесу, адзінкавыя дасьледаваньні гавораць аб магчымай карысьці нават заклеіваньня рота на ноч, хоць патрабуюцца дадатковыя дасьледаваньні для правэркі гэтай ідэі. Памешчыць выяўленасьць храпу дапаможа лячэньне захворваньняў і дэфармацый насавой поласьці, трэніроўка цягліцаў глоткі, ніжняй сківіцы і языка, артыкуляцыя, сьпевы, ігра на спэцыфічных інструмэнтах, такіх як дыджэрыду.

Дыягназ ставіцца пры полісамнаграфіі, але неаднаразовыя прыпынкі дыханьня ў сьне, гучны храп, частыя начныя мочаспусканьні і дзённая дрымотнасьць — гэта тыповыя яго прыкметы. Калі ёсьць хаця б адна з гэтых прыкметаў, неабходна выключыць недых. Некаторыя гаджэты, напрыклад сыстэма для аналізу сну Sleep Analyze (Withings), могуць вызначаць недых.

Нактурыя. Начныя паходы ў прыбіральню часцей за адзін раз (нактурыя) — гэта прыкмета парушэньня здароўя. Яны сустракаюцца ў кожнага трэцяга чалавека старэйшага за 30 і ня толькі зьніжаюць якасьць сну, але й могуць быць прадвеснікамі многіх захворваньняў. Для больш дакладнага вызначэньня прычынаў варты пэўны час весці дзёньнік мочаспусканьня — адзначаць час і аб'ём кожнага мочаспусканьня, з указаньнем сілы пазыву, дыскамфарту, неабходнасьці натужваньня і інш. Сярод адносна дабраякасных прычынаў частых пазываў у прыбіральню вылучаюць залішнюю водную нагрузку ўвечары, позьняе ўжываньне кафэіну і алькаголю.

Пачашчэньне начных паходаў у прыбіральню — гэта прыкмета старэньня. Пасьля 50 гадоў падвойваецца колькасьць начной мачы: чым старэйшы чалавек, тым больш мачы выдзяляецца ноччу. Аднак перад тым, як сьпісаць гэта на старэньне, трэба выключыць хваробы: сардэчная і нырачная недастатковасьць, сындрам апноэ ў сьне, цукроўка, гіпэрплязія падкарэньніцы, інфэкцыі мачавых шляхоў, праліпс мачавога пухіра, дэфіцыт андрагенаў.

Бруксізм. Бруксізм (зубоўны скрогат) можа замінаць сну, але лечыцца ён дастаткова складана. Выкарыстоўваецца набор розных падыходаў — ад дадаткаў і зьніжэньня стрэсу да кіраваньня тонусам жавальнай мускулатуры, — таму для абароны

зубоў ад пашкоджання вярта выкарыстоўваць спецыяльныя капы.

Сындром неспакойных ног. Сындром неспакойных ног досыць часта мае генэтычную схільнасць і звязаны з абменам дафаміну. Ліквідацыя правакацыйных чыннікаў, ад папаўнення дэфіцыту жалеза да зніжэння колькасці кавы, можа дапамагчы аблегчыць гэты стан. Таксама дапамагае лячэнне спадарожных захворванняў, адмена лекаў, якія правакуюць гэты стан, і да т. п.

Дэпрывацыя сну. Працяглая адсутнасць сну выклікае захворванні, але ў малых дозах дэпрывацыя сну можа быць карыснай. Чалавечая культура з самых ранніх часоў утрымлівае рытуалы, пэрыядычна выконвальныя ўсю ноч: можна ўспомніць ўсяночныя чуванні, вігіліі, будыйскі данчод-хурал ды іншыя абрады, якія трываюць да самай раніцы. Яшчэ старажытныя рымляне ведалі, што бяссонная ноч здольная на некаторы час пазбавіць чалавека ад дэпрэсіі. Сапраўды, дэпрывацыя сну дапамагае пры цяжкіх формах дэпрэсіі, якія не адказваюць на антыдэпрэсанты. Незвычайныя адчуванні пасля бяссоннай ночы часткова абумоўленыя ўздымам дафаміну.

Існуе некалькі хронабіялагічных мэтадаў лячэння дэпрэсіі: поўная дэпрывацыя сну, тэрапія абуджэннем, зрух фазаў сну, калі мы раней кладзёмся, лячэнне сьвятлом і цемрай, лячэнне яркім сьвятлом. Часта выкарыстоўваецца трайная хронатэрапія: спалучэнне дэпрывацыі сну, яркага сьвятла раніцай і ранняга адыходу да сну. Зь немэдыкаментозных спосабаў хронатэрапія працуе нават лепш за фізічную актыўнасць: паляпшэнне ў 41 % у групе дэпрывацыі супраць 13 % у групе трэніровак у першы тыдзень, 62 % супраць 38 % праз 28 тыдняў.

Адсутнасць сну пасля гострага стрэсу зніжае рызыку посттраўматычнага стрэсавага разладу: падчас сну інфармацыя з кароткачасовай памяці пераходзіць у доўгачасовую, а адсутнасць сну парушае гэты працэс. Бяссонная ноч сыцірае ўспаміны і аслабляе эмацыйную рэакцыю на мінулае. Парадаксальна, але адсутнасць сну можа дапамагчы вылечыць бессань. Абмежаванне сну ўзмацняе «ціск сну», таму дрымотнасць на наступную ноч можа ўзмацніцца. Як асобны мэтад гэта не практыкуецца, але выкарыстоўваецца ў складзе кагнітыўна-паводзіннай тэрапіі бессані.

Кагнітыўна-паводзінная тэрапія зьяўляецца адным з самых эфэктывых немэдыкаментозных спосабаў палепшыць

якасьць сну без пабочных эфэктаў. Яе можна праходзіць у спэцыяліста або карыстацца многімі прынцыпамі самастойна.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас дзённая дрымотнасьць?
2. Ці моцна вы храпяце?
3. Ці часта вы ходзіце ў прыбіральню ноччу?

## 14. Правільнае абуджэньне і раніца

Засынаньне з абуджэньнем — гэта найважнейшыя складнікі мастацтва моцнага сну. Калі вы ўстаеце «ня з той нагі», то ўвесь дзень ідзе наўскасяк. А посьпех прыходзіць ня проста да тых, хто рана ўстае, а хто прачынаецца энэргічным і пазытыўным. Сапраўды, як сустрэнеш дзень, так яго і правядзеш.

Найважнейшымі часткамі дня, якія забяспечваюць зладжаную працу нашага ўнутранага гадзінніка, зьяўляюцца раніца і вечар. Адначасовая падзаходка біярытмаў раніцай забяспечвае нас зарадам бадзёрасьці на цэлы дзень. І наадварот: калі мы выкарыстоўваем розныя стымулы несінхранізавана, гэта можа прыводзіць да парушэньняў працы ўнутраных органаў: пропуск сьняданку павялічвае адчувальнасьць да стрэсу, што можа паўплываць на засынаньне, а недахоп сьвятла раніцай вядзе да дрымотнасьці.

Ранішняя сынхранізацыя. Калі людзі кладуцца позна, то раніца для іх пачынаецца стрэсава і ў мітусьні. Пры гэтым ранішні час самы рэсурсны, таму так важна хаця б паўгадзіны, а ў ідэале гадзіну, прысьвяціць асабіста сабе: няхай гэта будзе вядзеньне дзёньніка, плянаваньне, мэдытацыя, разважаньні, прыняцьце рашэньняў. Гэта дапаможа вам быць больш усьвядомленымі і сабранымі на працягу дня. Ваша ранішняя гадзіна асабіста для сябе можа быць крытычна важнай для вашага росту. Спытайце сябе раніцай, што добрага вы зробіце сёньня? Што вы зробіце, каб наблізіцца да сваіх мэтаў? А як бы вы правялі гэты дзень, ведаючы, што ён апошні?

На працягу першай гадзіны пасля абуджэньня заводзім усе гадзіннікі нашага арганізма: уключаем яркае сьвятло, прымаем халодны ці кантрасны душ з расьціраньнем, робім кароткую інтэнсіўную зарадку, шчыльна сьнедаем з акцэнтам на бялковыя прадукты, вызначаем тры галоўныя задачы на сёньняшні дзень, у ідэале — трохі прайсьціся па дарозе на працу,

пабываўшы на сонца. Гэтыя дзеянні дазваляюць скінуць інэрцыю сну, больш актыўна пачаць свой дзень.

Вечаровая сынхранізацыя. Вечаровая сынхранізацыя мяркую адваротныя ранішняй дзеянні: зьніжэньне яркасьці сьвятла, памяншэньне стрэсу, манатонныя і расслабляльныя дзеянні, прахалода і спакой. Для адных такімі манатоннымі дзеяньнямі зьяўляюцца вязаньне ці чытаньне ўслых дзеям. Вельмі часта многія шкодныя звычкі, напрыклад пераяданьне, больш актыўныя ўвечары, калі чалавек стаіўся і ягоная воля аслабленая. Таму так важна мець добры плян дзеяньняў на вечар і вылучыць хоць паўгадзіны «чыстага» часу пабыць сам-насам з сабою, якая адпачыць. Без выразнага вечаровага пляну мозг будзе вас спакушаць ня самымі здаровымі варыянтамі.

Калі раніца больш рацыянальная, то вечар часта бывае больш крэатыўным. Так, аналіз шахматнай гульні паказаў, што, незалежна ад вашага хранатыпу, раніцай стратэгія гульні заўсёды больш абдуманая і бясспечная, а ўвечары хутчэйшая і рызыкоўная. Важныя рашэньні, зьвязаныя з ацэнкай рызыкі, аптымальна прымаць толькі раніцай. Да вечара зьмена адчувальнасьці да дафаміну розных рэцэптараў і назапашваньне высокага ўзроўню гэтага гармону спрыяе большай імпульсіўнасьці, спантаннасьці, творчасьці. Галоўнае — тварыць за пісьмовым сталом, а не ісьці лавіць посьпех у казіно або шукаць задавальненьне ў лядоўні. Перад сном можна падумаць над якой-небудзь важнай задачай і пажадаць сабе знайсці яе вырашэньне.

Як лёгка прагнуцца? Тое, як вы прачынаецеся, — найважнейшы паказьнік здароўя. Многія людзі штодня прачынаюцца па будзільніку, але адчуваюць да яго нэгатыўныя пачуцьці. Будзільнік — крыніца стрэсу, ён разбурае структуру сну, дэсынхранізуе нас, вядзе да рэзкага ўздыму стрэсавых гармонаў, што можа быць небяспечна для сардэчна-сасудзістай сыстэмы. Калі мы прачынаемся падчас фазы глыбокага сну, то можам адчуваць сябе пабітымі — такая інэрцыя сну прыводзіць да зьніжэньня настрою і эфэктыўнасьці. А калі мы пераносім час абуджэньня — «яшчэ пяць хвілінак, і яшчэ пяць», — то з кожным разам пачуваемся ўсё болей стомленымі.

Што ж рабіць?

— Датрымлівацца рэжыму і прачынацца ў адзін і той жа час — арганізм падладзіцца, мы будзем прачынацца роўна па заканчэньні цыклю сну і лёгка ўставаць;

– выкарыстоўваць сьветлавы будзільнік, які плаўна павышае яркасьць у пакоі і рыхтуе нас да абуджэньня;

– заводзіць «унутраны будзільнік», калі, засынаючы, мы выразна ўяўляем час абуджэньня. Так можна прачнуцца самастойна нават за пяць хвілінаў да званка будзільніка, які будзе выкарыстоўвацца толькі для страхоўкі;

– зь вечара наладжвацца на цікавае заўтра: калі нас чакаюць вялікія істотныя справы, мы лёгка прачынаемся.

Многія людзі ня бачаць ані сэнсу, ані задавальненьня ў заўтрашнім дні — нядзіўна, што ім так цяжка прачнуцца. Ці ёсьць дзея чаго прачынацца вам?

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці лёгка вы прачынаецеся?
2. Як вы бачыце сваю ідэальную раніцу?
3. Складзіце свой ранішні рытуал.



# Стрэсаўстойлівасьць

## 1. Што такое стрэс?

На працягу нашага жыцця мы сутыкаемся як са спрыяльнымі магчымасьцямі, так і зь перашкодамі рознай ступені складанасьці. Для забесьпячэньня выжываньня арганізм разьвіў здольнасьць рэагаваць на пагрозу. Калі мы гаворым пра стрэс, то маем на ўвазе адначасова дзеяньне стрэсара і набор ахоўных стрэсавых рэакцый на яго. У нас ёсьць дзьве рэакцыі: даць рады з прычынай стрэсу або зьмяніць сваю рэакцыю на яго, адаптавацца да сытуацыі або здацца.

Для аптымальнай работы ўсіх сыстэмаў нашага арганізма павінны падтрымлівацца пэўныя ўмовы ўнутранага асяродзьдзя — гаворка пра гамэастаз, здольнасьць сыстэмы захоўваць пастаянства. Але чыньнікі навакольнага асяродзьдзя ўвесь час мяняюцца. Звычайна мэханізмы рэгуляцыі нашага цела згладжваюць гэтыя ваганьні, не выходзячы за пэўныя значэньні. Але калі ўзьдзеяньне занадта моцнае, то пастаянства ўнутранага асяродзьдзя парушаецца, і арганізм задзейнічае «цяжкую артылерыю», запускаючы стрэсавыя рэакцыі. Як часам яшчэ кажуць, стрэс — гэта вынік трэньня ўнутранага і вонкавага сьветаў.

Стрэсавыя рэакцыі аднолькавыя пры розных відах стрэсараў, і іх мэта — забясьпечыць арганізм энэргіяй для выжываньня ды мінімізаваць страту. Таму, калі мы гаворым пра стрэс, заўжды будзем гаварыць і пра энэргічнасьць.

Пры запуску стрэсавай рэакцыі:

- спачатку ўзьнікае рэакцыя трывогі, калі ўключаюцца ўсе магчымасьці і рэсурсы арганізма;
- затым ідзе стадыя супраціву, калі мы супрацьстаім стрэсу;

– трэцяя стадыя — гэта або адаптацыя, калі мы здолелі прыстасавацца да стрэсара, або зьнясіленьне, калі нам забракавала рэсурсаў гэтага зрабіць.

Чым больш у чалавека рэсурсаў, тым большую нагрузку ён зможа адолець бяз шкоды для здароўя і тым вышэйшая імавернасьць, што ён прыстасуецца да стрэсу, павялічыўшы свае магчымасьці й навукі. Ужо шмат гадоў я вяду навучальны курс стрэсаўстойлівасьці, які дапамагае людзям зьмяніць стаўленьне да стрэсу, знайсці рэсурсы для росту і зьменаў. На курсе ўдзельнікі, абмяркоўваючы праблемы, часта дзівяцца — тое, што зьяўляецца стрэсам для аднаго, можа быць задавальненьнем для іншага.

Пры стрэсе вынік вызначае ўзровень BDNF — мазгавога чынніка, які павялічвае нэўраплястычнасьць, то бок здольнасьць утвараць новыя сувязі паміж клеткамі. Калі ўзровень BDNF зьніжаецца, то чалавек, імаверна, выгарыць ад стрэсу, а калі падвышаецца — то зможа адаптавацца.

Запас рэсурсаў для супрацьстаяньня стрэсу называюць адаптацыйнай энэргіяй. Энэргія для адаптацыі назапашваецца і захоўваецца ў абмежаваным выглядзе і можа быць разьмеркаваная на розныя сфэры або сфакусаваная на адным выкліку. Калі чалавек выдаткоўвае сваю адаптацыйную энэргію хутчэй, чым назапашвае, гэта можа прывесць да зьнясіленьня і захворваньняў.

Стрэсаўстойлівасьць — гэта псыхалагічны рэсурс, звязаны з магчымасьцю трымаць высокі ўзровень нагрузкі і стрэсу зь мінімальнай шкодай для здароўя, здабываючы карысьць са стрэсу.

Стрэсаўстойлівасьць залежыць ад рэсурсаў:

- фізычных: харчаваньне, сон і інш.;
- псыхалагічных: навукі рэлаксацыі, копінг-стратэгіі і інш.;
- сацыяльных: падтрымка сяброў і інш.

Нізкая стрэсаўстойлівасьць вядзе да вычэрпваньня ўзроўню энэргіі і фармаваньня синдрому хранічнае стомы. Калі стрэс становіцца хранічным, гэта небясьпечна хранічнай жа стомаю, стратай працаздольнасьці, пастаяннай заклапочанасьцю праблемамі, іпахондрыяй, выгараньнем, дэпрэсіяй. У сучасным жыцьці мы сутыкаемся з ростам няпэўнасьці, усё большым аб'ёмам інфармацыі і новых кантактаў, неабходнасьцю прымаць рашэньні і рабіць выбар пры велізарнай варыятыўнасьці — як вынік, наш арганізм запуськае стрэсавую рэакцыю нашмат часцей, чым было задумана першапачаткова падчас эва-

люцыі. Стрэсавая рэакцыя сёння стала неадаптыўнай: нашая псыхіка не прыстасаваная да такой хуткасыці зьменаў, і нам трэба вучыцца не выгараць, калі мы хочам захаваць здароўе ва ўсё больш непрадказальнай будучыні.

Стрэсавая аўтаматычная рэакцыя ў мінулым выдатна дапамагала нам выжыць, запускаючы дзеянні і рэакцыі бяз іх асэнсавання і аналізу. Больш за тое, пры стрэсе нават ёсць тэндэнцыя адключаць прэфрантальную кару, каб не запавольваць свае дзеянні.

Вось нашыя класычныя 5F стрэс-рэакцыі:

- заміраньне (freezing), калі трэба спыніцца, глядзець і слухаць;

- актыўнае нэрвовае ўзбуджэнне для мабілізацыі сілаў (fidget);

- уцёкі (flight);

- бойка (fight);

- здранцвенне (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 прыдумаць новую бізнэс-стратэгію. Можна ўцячы, але ад сябе нікуды не ўцячэш. Менавіта таму стрэсаўстойлівасць немагчымая без прыцэльнага падтрымання актыўнасці прэфрантальнай кары. Для выжывання нам неабходны ясны розум. 2,5 тысячы гадоў таму Буда вылічыў, што невуцтва прыводзіць чалавека да пакутаў, а адзіная крыніца пакутаў — нашыя ўласныя ўчынкі. Накідваючыся на рашэнне праблемы аўтаматычна, неўсвядомлена праз 5F, мы часцяком адно пагаршаем стрэсавую сытуацыю.

Гостры і хранічны стрэс. Эвалюцыйна мы прыстасаваныя да гострага стрэсу (рэакцыя бі-бяжы) і нашмат горш прыстасаваныя да хранічнага стрэсу. У сучасным свеце шмат у каго відавочны дэфіцыт гострага стрэсу і лішак хранічнага. Хранічны стрэс прыходзіць адусюль: занадта шумна (шумавое забруджванне), занадта брудна (паветра, вада, плянэта ў цэлым), занадта святла (святлавае забруджванне), занадта сыта (праблема пераядання) і да т. п.

Як мудра заўважылі самураі, абрынуўшы струмень вады на меч, мы прымусім яго блішчаць, калі ж вада будзе капаць па кроплі, то меч заржавее. Хранічны стрэс як іржа — ён занадта

слабы, каб запусьціць дзеянне антыстрэсавых мэханізмаў, але на працягу доўгага часу прыносіць вялікую шкоду.

Прыкмета часу — некантраляваны стрэс, найбольш небясьпечны для здароўя. Часта стрэс выкарыстоўваецца як інструмэнт маніпуляцый: рэкліма ўводзіць нас у стрэс, каб павялічыць пакупніцкую здольнасьць, палітыкі — каб мы ўдзельнічалі ў галасаваньні, начальства — каб зрабіць нас паслухмянымі. У школе і ў войску стварэньне некантраляванага стрэсу — гэта звыклы спосаб зрабіць людзей больш кіраванымі. Нэгатыўная інфармацыя пра няшчасьці ці пакуты, як ні парадаксальна, прыцягвае больш увагі, бо мозг лічыць, што яна больш карысная для выжываньня, чым пазітыўныя навіны. Са зьяўленьнем смартфонаў мы ўвесь час знаходзімся пад атакай стрэсавых падзей.

Сацыяльны стрэс. Людзі — істоты сацыяльныя, для нас быць у калектыве — значыць выжыць. У старажытнасьці чалавек, адрынуты племенем, асуджаны на выгнаньне, быў вырачаны. Таму мы і цяпер такія ўспрымальныя да сацыяльнага стрэсу. Сацыяльны боль часьцяком нашмат горшы за фізычны — бо фізычны мы перажываем адзін раз, а сацыяльны не слабее: публічнае прыніжэньне мы згадваем шматкроць.

Да ліку стрэсараў, важных для выжываньня, мозг адносіць аспэкты SCARF: status, certainty, autonomy, relatedness, fairness, г. зн. статус, упэўненасьць, самастойнасьць, агульнасьць і справядлівасьць. Нас чапляе несправядлівасьць у стаўленьні нас: калі хтосьці замахваецца на наш аўтарытэт, мы можам рэагаваць вельмі хвалявіта.

Мы міжвольна і эмпатычна можам капіяваць стрэс у навакольных праз работу люстраных нэўронаў. Навукоўцы кажуць, што стрэс можа быць «заразны», і картызол узрастае, нават калі вы назіраеце за перажываньнямі іншых людзей. Цікава, што дэдлайн зьніжае эмпатычнасьць і ўспрыманьне чужога стрэсу.

Псыхалягічны стрэс. У жывёлаў стрэс мае фізычны характар, узнікае, калі выжываньню пагражае прамая небясьпека, і адносна рэдкі ў іх жыцьці. А вось чалавек можа запуськаць такую ж рэакцыю на ўяўныя пагрозы, якія малое розум. Другая праблема ў працягласьці рэакцыі: драпежнік гоніцца за жывёлай ня больш за хвіліну, тут ужо ці цябе зьелі, ці ты ўцёк, у любым выпадку доўга турбавацца няма пра што. У чалавека ж псыхалягічны стрэсар можа дзейнічаць днямі і месяцамі, не паніжаючы інтэнсіўнасьці. У жыцьці цывілізаваных людзей дамінуюць менавіта псыхалягічныя стрэсары, таму пагражае

нам не сама стрэсавая сытуацыя, а рэакцыя на яе ці нават яе чаканьне, напрыклад страх звальнення. Мы можам сотню разоў пракручваць і перажываць складаную сытуацыю, 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, асыярогі рознага кшталту, нездаволеныя жаданьні і інш. Чым горш мы спраўляецца, тым мацнейшы на нас ціск, і наша адаптыўная сыстэма перастае вытрымліваць нагрузку. Кожны стрэсар узмацняе наш трывожны стан, а наш трывожны стан становіцца больш адчувальным да кожнага новага стрэсара.

Ёсць усходняя прыпавесць пра люстраны пакой у палацы шаха, які даваў дзясяткі адлюстраванняў. Аднойчы туды забег сабака, які ўбачыў вакол мноства сабак, шчэрыў зубы, брахаў і кідаўся на люстэркі, адлюстраваньні шчэрыліся ў адказ, а рэха толькі ўзмацняла ягоны брэх. Раніцай служкі знайшлі ў пакоі мёртвага сабаку, хоць у люстраным пакоі не было нікога, хто мог бы яму нашкодзіць. Так і мы часта мацней пакутуем ад сваёй рэакцыі на думкі, жаданьні, пачуцьці, а не ад прамога дзеяньня навакольных стрэсараў.

Што ж ёсць стрэсам? Адзін і той жа чыннік для кагосьці можа быць стрэсарам, а для іншага — не. Спартовец лёгка падымае вагу, здольную траўмаваць пачаткоўца, дасьведчаны перамоўца спакойна сьпіць пасля канфлікту, які б ня даў заснуць усю ноч звычайнаму чалавеку. Тое, што для нас зьяўляецца ці не зьяўляецца стрэсарам, шмат у чым залежыць выключна ад нашых рэсурсаў і навыкаў. Калі вы ўмацоўваецеся, ранейшая нагрузка выклікае ў вас ужо не стрэс, а толькі падзіў. Вялікае значэньне маюць псыхалягічныя ўстаноўкі: ад таго, як вы ацэньваеце стрэсар, залежыць ваша фізыялягічная рэакцыя на яго і ваша магчымасьць да яго адаптавацца.

Уздзеяньне стрэсу на арганізм залежыць і ад іншых рэсурсаў здароўя. Напрыклад, пры стрэсе павышаецца артэрыяльны ціск, расьце ўзровень тлушчаў і глюкозы ў крыві — і гэта зьяўляецца рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябэту. Але калі вы займаецеся спортам, то вашыя цягліцы лёгка спяляць лішак тлушчаў і глюкозы, а яшчэ пры руху выдзяляецца аксід азоту, які зьмяншае артэрыяльны ціск. Так актыўнасьць абараняе вашае цела ад стрэсу. А вось калі ў стане стрэсу вы лежыце на канапе перад тэлевізарам і заядаеце яго піцай, гэта яшчэ мацней павялічвае ўсе рызыкі.

Нягледзячы на тое, што ў гэтым разьдзеле ўвесь час выкарыстоўваецца слова «стрэс», я б рэкамендаваў менш ужываць яго ў адносінах да свайго жыцця. Кажучы «стрэс», мы як быццам ставім сабе дыягназ невылечнай хваробы, зь якой трэба зьмірыцца й жыць. Лепш скажыце сабе, маўляў, у мяне ёсьць задача ці праблема, што выклікае ў мяне пэўныя рэакцыі. І калі гэта задача, дык яе 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 можаце ня проста перажываць, але й засвоіць ягоныя карысныя ўласьцівасьці. Любыя падзеі як ежа — ці зможаце вы іх перастрававаць? Слушна заўважалі стоікі: «Нашыя дзеянні могуць сутыкацца зь перашкодамі, але для нашых намераў ці плянаў перашкодаў не існуе. Бо мы здольныя падладжвацца і прыстасоўвацца. Сьвядомасьць прыстасоўваецца і абяртае на сваю карысьць 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.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці гатовыя вы адхапіць «свой кавалак» ад жыцця, адаптаваўшыся да новых умоваў? Ці вы лічыце, што мусіць зьмяніцца сам сьвет?
2. Успомніце сытуацыі, якія былі стрэсавымі для вас у мінулым, а цяпер вы лёгка даеце ім рады. Што дапамагло вам зьнізіць іх стрэсагеннасьць?
3. Якая ваша самая тыповая рэакцыя на стрэс? Ударыць, уцячы, замерці, дрыжаць? Ці дапамагае яна вам? Ці ўдавалася вам зьмяніць сваю тыповую рэакцыю?

## 2. Уплыў стрэсу на здароўе

Прымаўка сьцьвярджае, што «ўсе хваробы ад нэрваў, і толькі некаторыя — ад задавальненьня». Які стрэс найбольш небясьпечны? Той, што выклікае зьнясіленьне, якім мы не можам кіраваць. Замест адаптацыі такі стрэс выклікае страту рэсурсаў, выгараньне, зьнясіленьне, аж да дэпрэсіі. Гэта суправаджаецца адчуваньнем катастрофы, стратай сэнсу і задавальненьня ў жыцці. Небясьпечная не аднаразовая стрэсавая рэак-

цыя, а менавіта сыстэматычнае ўздзеянне на працягу доўгага часу: «шкодны» стрэс мае выразны назапашвальны эфэкт. У сучасным жыцці мы сутыкаемся зь лішкам стрэсу эмацыйнага, некантраляванага, хранічнага, і пры гэтым нам можа браваць гострага стрэсу.

Гостры стрэс, такі як фізічная актыўнасць, хоць і павялічвае ціск, але трэніруе сэрца — у выніку спорт зьніжае ціск і пульс у стане спакою, што зьяўляецца спрыяльным і карысным.

Для нашых далёкіх продкаў стрэс быў звязаны з прамой пагрозай для жыцця, для выжывання даводзілася разьвіваць фізічную актыўнасць і эканоміць энэргію. Таму пры стрэсе запускаюцца рэакцыі, якія павышаюць гатоўнасць да фізічнай актыўнасці (рэакцыя «бі — бяжы»): павялічваецца ціск, пульс, пачашчаецца дыханне, павялічваецца цяглічны тонус і канцэнтрацыя ў крыві глюкозы і тлушчаў. Калі такая рэакцыя запускаецца занадта часта, а пры гэтым мы шмат сядзім, то яна шкодзіць нам: павышэнне цукру павялічвае пашкоджанне сасудаў і павышае рызыку дыябэту, павышэнне тлушчаў правакуе зьяўленне атэрасклерозу, павышэнне ціску павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў і да т. п.

Хранічны стрэс і энэргія. Пры стрэсе арганізм пачынае запасіць энэргію, бо хранічны стрэс часта быў звязаны з голадам. Таму ў нас узмацняецца апэтыт, назапашваецца тлушч, адключаюцца «няважныя» палавая сыстэма, шчытавіца, імунітэт, касцяная сыстэма — усё дзеля эканоміі энэргіі. Калі гаворка ідзе пра выжыванне, то нам, вядома, не да размнажэння. Разьвіваецца гіпадынамія — і гэта не «свядомае» нежаданне рухацца, першаснае тут менавіта прыгнечанне жадання руху мозгам. Пры гэтым чым менш мы рухаемся і больш ямо, тым яшчэ вышэйшая рызыка дэпрэсіі і яшчэ ніжэйшыя рэсурсы — так фармуецца замкнёнае кола.

Стрэс і запаленне. Стрэс павялічвае ўзровень запалення. У выпадку нападу або ўцёкаў звычайна здараюцца раненні, у раны могуць трапіць бактэрыі, таму важна загадзя павысіць актыўнасць запаленчай рэакцыі — так эвалюцыйна арганізм прывык рэагаваць на стрэс. Таму пры стрэсе арганізм «па звычцы» назапашвае вадкасць і натрый, павялічвае актыўнасць сыстэмы згортвання і ўзровень запаленчых малекулаў. У бойцы гэта дапамагло б справіцца са стратай крыві і хутчэй загіць раны. У звычайным мірным жыцці гэта толькі павялічвае нашы рызыкі: напрыклад, чым вышэйшы ўзровень запаленчага

маркера С-рэактыўнага бялку, тым вышэйшая рызыка разьвіцьця постстрэсавай дэпрэсіі.

Рэгуляцыя стрэсу. Стрэсавая сыстэма мае шмат узроўняў рэгуляцыі. На гарманальным узроўні працуюць гармоны картызол і адрэналін, ім дапамагае вэгетатыўная нэрвовая сыстэма. Яна складаецца са стрэсавай сімпатычнай і антыстрэсавай парасімпатычнай сыстэмаў, гэта як газ і тормаз у аўтамабілі. Гіпэраактыўнасьць сімпатычнай нэрвовай сыстэмы пагаршае шкоду стрэсу, а, стымулюючы парасімпатычную сыстэму, мы можам заўважна прыслабіць дзеяньне стрэсу на наш арганізм.

Некантраляваныя гостры стрэс празьмернай сілы павялічвае рызыку сьмерці. Напрыклад, крах біржы, як і землятрэс, павялічвае ў найбліжэйшыя дні сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Нават прайгрыш любімай каманды можа павысіць сьмяротнасьць, а вось выйгрыш можа зьнізіць рызыку сьмяротнасьці бліжэйшымі днямі — такая адказнасьць перад заўзятарамі. Пастаноўка дыягназу «рак» павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістай сьмерці ў першы тыдзень амаль у шэсьць разоў, у першы месяц — у тры разы, а да канца года рызыка становіцца сярэдняй.

Стрэс нэгатыўна ўплывае на працу мозгу, зьніжае нэўраплястычнасьць, сінаптагенэз, нэўрагенэз, што вядзе да пагаршэньня памяці і павелічэньня рызыкі дэмэнцыі. Хранічныя стрэсы фізычна зьмяншаюць памер мозгу, пакутуюць найважнейшыя структуры мозгу: гіпакамп (памяншаецца на 7–15%) і кара лобных доляў. Вобласьці прэфронтальнай кары адказваюць за самакантроль, а чым горшы самакантроль — тым горш вы даяце рады са стрэсам. І зноў фармуецца заганныя кола.

Стрэс і сэрца. Стрэс адмоўна ўздзейнічае на сэрца: узмацняе працу сімпатычнай нэрвовай сыстэмы, пагаршае кровазабесьпячэньне, правакуе разьвіцьцё арытмій, стымулюе згусаньне крыві і г.д. Чым больш напругі на працы, тым вышэйшая рызыка атэрасклерозу каранарных сасудаў і падвышанага ціску. У Японіі нават існуе тэрмін «каросі» — сьмерць (інсульт або інфаркт) на працоўным месцы ад перапрацоўкі. Высокі ўзровень перажытага стрэсу летась у чатыры разы павялічвае рызыку інсульту. А ўсяго некалькі месяцаў перапрацоўкі па 10 гадзінаў за дзень на траціну павялічваюць імавернасьць інсульту.

Праграмы зьніжэньня стрэсу пасля інфаркту прыводзяць да зьніжэньня сьмяротнасьці ў бліжэйшы год назіраньня,



а праграма рэляксацыі на працягу 6–9 месяцаў зьніжае ня толькі стрэс, але й ягонныя наступствы — зварочвае атэрасклероз, прыводзіць да памяншэння таўшчыні інтым-медыя сонных артэрыяў, зьніжае ЧСС, павышае варыябельнасьць сардэчнага рытму, паляпшае пераноснасьць фізычнае нагрузкі, зьніжае частасьць прыступаў стэнакардыі, эпізодаў арытміі, а таксама колькасьці сьмерцяў ад ССЗ.

Стрэс зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і павялічвае рызыку дыябэту. Стрэсавое пераяданьне пагаршае гэты працэс. Пры стрэсе лішак картызолу ўзмацняе страту цяглічнай масы і павялічвае набор тлушчу ў вобласьці жывата, правакуючы вісцэральнае атлусьценьне, а таксама ў верхняй частцы цела, уключаючы твар і шыю. Хранічны стрэс пагаршае структуру цела, прыводзячы да ўтварэньня ў розных частках цела «пастак тлушчу», устойлівых да пахуданьня. Стрэс вядзе да парушэньня працы імуннай і стрававальнай сыстэмаў, прама ці ўскосна шкодзіць усяму арганізму. Стрэс кароціць тэламэры, а чым карацейшыя тэламэры, тым вышэйшая хуткасьць старэньня.

Стрэс і нездаровыя паводзіны. Як трапна заўважыў Ірвін Ялам: «Чалавек не выбірае сваю хваробу, але ён выбірае стрэс — і менавіта стрэс выбірае хваробу». Бадай, найболей небясьпечным зьяўляецца тое, што стрэс робіць чалавека больш імпульсіўным і звужае гарызонт плянаваньня. Чалавек пачынае для расслабленьня заядаць стрэс, які і сам па сабе ўзмацняе цягу да высокакалярыйнай ежы і дазваляе зьесьці наймаверную колькасьць ежы без адчуваньня насычэньня. Стрэс узмацняе цягу да нікатыну, алькаголю, іншым наркотыкам, азартным гульням, рызыкаўным 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 пазьбягаць узнагародаў любога кшталту. Ёсьць рызыка пачаць змагацца стымулятарамі з такімі стрэсавымі сымптомамі, як стома або ангеданія, актыўна нарошчваючы іх дозы. У рэшце рэшт гэта прывядзе толькі да большага спусташэньня.

У стане стрэсу вялікая рызыка зрыву і вяртаньня да ранейшых нездаровых мадэляў паводзінаў, таму, калі вы былі залежныя ад ежы, алькаголю ці курэньня, будзьце асабліва пільныя. Скарачэньне HALT(S) часта выкарыстоўваецца ў прафіляктыцы і лячэньні залежнасьцяў як трыгеры зрыву. Hungry (галодны),

angry (злы), lonely (самотны), tired (стомлены), S ёсьць некалькі Sad Sick Stressed Serious (сумны, стрэсаваны, сур'ёзны) — гэта трыггеры, якія запускаяць непажаданыя паводзіны і прыводзяць да таго, што мы прымаем няправільныя рашэньні і можам сарвацца. Калі вы знаходзіцеся ў адным з гэтых станаў, то лепш устрымацца ад высноваў, словаў і дзеяньняў. Бо гэтыя станы вельмі моцна ўплываюць на працэс мысьленьня, скажаючы яго, і гэтае скажэньне нам цяжка заўважыць. Спачатку трэ выправіць стан (паесьці, супакоіцца, пагутарыць, адпачыць), а затым — прымаць рашэньні.

Мысьленьне і стрэс. Актыўнасьць прэфронтальнай сыстэмы залежыць ад шматлікіх чыннікаў — стрэсы, недасып, разумовая і фізычная перагрузка, выгараньне саслабляюць яе. Аслабленьне агульнага здароўя, гарманальны дысбаланс, дэфіцыт сонечнага сьвятла або зьбедненае асяродзьдзе — усё гэта зьніжае яе сілу. Акрамя агульнага зьніжэньня разумовай прадукцыйнасьці, адбываецца і сёе-тое горш: аслабляецца тармажны кантроль над падкоркавымі цэнтрамі, уключаючы мігдаліну, прылеглае ядро і да т. п. Растармажэньне вядзе да фэномэну «блуканьня розуму», якое на фоне стрэсу і стомы афарбоўваецца нэгатывам, бо ў стане стрэсу значнасьць нэгатыўных чыннікаў вышэйшая і яны аўтаматычна прыцягваюць увагу.

Як гэта адбываецца? Спачатку ваша ўвага адзьдзяляецца ад вонкавых чыннікаў і перанакіроўваецца на ўнутраную плынь інфармацыі, затым паніжаецца кантроль над сэнсавым зьместам сьвядомасьці, узмацняецца выманьне інфармацыі з памяці і ўсе мэты мысьленьня становяцца асабіста і эмацыйна афарбаванымі. Калі нэгатыўная думка ці эмоцыя прыходзіць, прэфронталка павінна зь ёй нешта зрабіць, неяк адрэагаваць.

Прэфронтальная кара мозгу — гэта інструмэнт, як Google. «Окей, Гугл, чаму мне кепска?» І вы атрымліваеце сотні й тысячы магчымых прычынаў, разгляд якіх («зварот да памяці») прымушае зноўку перажываць нэгатыўны вопыт і яшчэ мацней закручвае спіраль нэгатыву.

У стрэсе ў нас скача фокус увагі, адбываецца аўтаматычнае абмежаваньне ўспрыманьня інфармацыі, не зьвязанай з выжываньнем, нам цяжка адрозьніваць дэталі, бо ўзмацняецца палярызацыя мысьленьня (чорна-белае ўспрыманьне), пагаршаюцца пэўныя кагнітыўныя навыкі, памяншаецца здольнасьць улічваць наступствы сваіх дзеяньняў, узмацняецца стэрэатыпнасьць, могуць паўстаць фэномэн блякады мінулага досьведу і тунэльнае ўспрыманьне і яшчэ шмат іншых багаў. Самае неп-

рыемнае ў гэтых багах — мы ня можам заўважыць іх знутры, то бок знаходзячыся ў стане стрэсу.

Ня ўсім сваім думкам вер. Адным з найважнейшых для мяне адкрыццяў ва ўсвядомленасці стаў навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад маіх «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць рэальнасць і мае асабістыя ўстаноўкі. Усвядомленасць дапамагае зразумець, што «слабыя» думкі — гэта толькі «ўнутраная прапаганда», рэакцыя на нерэалістычную ўнутраную карціну сьвету, фэйк. Калі мы сур'ёзна рэагуем на «слабыя» думкі, то ўспрымаем сваю слабасць пасля ГРЗ за слабахарактарнасць, варожае ўспрыманьне іншага чалавека праз недасып як яго рэальную ацэнку, страх перад пачаткам праекта празь нізкі тэстатэрон за сваё прыроджанае няўменьне канкураваць.

Якая з гэтага выснова? З эмоцыямі ня варта «лягічна разбірацца», калі яны зьяўляюцца толькі прадуктам вашага стрэсу, недасыпу, хваробы, г. зн. адлюстраваньнем «слабога» стану зь нізкім кагнітыўным кантролем і неадэкватным успрыманьнем рэальнасці. Важна ў кожны момант разумець, што нашае мысьленьне залежыць ад стану розуму і цела. Чым вы слабейшыя фізічна, чым горшы кантроль увагі, тым горшае і кіраваньне падкоркай. Усвядомленасць, вядзеньне дзёньніка дазваляе заўважыць, як моцна мяняецца хада вашых думак у залежнасці ад узроўню энэргіі.

Спытайце сябе: мае думкі проста цяпер — гэта рэальнасць ці прадукт сьвядомасці або стрэсу? Ёсьць клясычная мадэль успрымання АВС, дзе А — рэальная сытуацыя (як быццам запіс відэа), В — яе інтэрпрэтацыя сытуацыі (ацэначнае меркаваньне), С — нашыя рэакцыі ды імпульсы. Так мы можам асобна разгледзець усе кампанэнты нашага ўспрымання і ўбачыць неадпаведнасці.

Верце думкам у моцныя моманты. Важна даваць ацэнкі, прымаць рашэньні, плянаваць, весьці перамовы толькі ў тыя моманты часу, калі ваша прэфранталка ў найлепшай форме — як правіла, гэта ранішні час. На працягу тыдня імкніцеся заставацца ў форме, сочачы за рэжымам і ўзроўнем актыўнасці, каб як мага больш гадзінаў былі «моцнымі». Усё, што дапамагае палепшыць 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 рэальнасьць і асабістыя ўстаноўкі.

Вымярайце стрэс. Рыпеньне можа напалохаць нас толькі ў цемры, а ня ў сьветлым пакоі. Так і стрэс палохае нас, калі ён незразумелы. Пачніце вывучаць стрэс, і ўжо гэта аслабіць ягонае ўздзеяньне. Можна спалучаць розныя спосабы, бо ніводны зь іх не дасканалы. Возьмем аналіз стрэсу: можна здаць у лябараторыі шэраг стрэсавых паказьнікаў, напрыклад профіль картызолу або альфа-амілазу сьліны, можна з дапамогай датчыка маніторыць варыябельнасьць пульсу, праходзіць апытанікі і ацэньваць як стрэсар, так і сваю рэакцыю на яго.

Важна ўмець назіраць, і найлепшы спосаб для гэтага — весьці дзёньнік стрэсу. Адзначайце, як вы рэагуеце на стрэсавы дзень: затор, складаная размова, таксічны калега, бесань, сьпешка, — і ацэньвайце, што вам дапамагае, а што яшчэ больш узмацняе стрэс. Зь якімі стрэсарамі вы сустракаецеся часта і яны сталі для вас звыклымі, а якія стрэсары рэдкія ў вашым жыцьці? Адсочвайце рэакцыі на кожны ўзьніклы стрэсар: фізіялягічныя рэакцыі: потадзьдзяленьне, пачашчаны пульс, цяглічная напруга;

псыхалёгічныя рэакцыі: страх, турбота, зьбянтэжанасьць, скрайняе хваляваньне.

Ацаніце свае спосабы адаптацыі да стрэсара, прыёмы рэляксацыі, скарыстаныя ў гэты дзень, і іх эфэктыўнасьць. Адзначайце адчуваньні на працягу дня: фізычныя, напрыклад, галаўны боль, боль у страўніку ці ў сьпіне, і псыхалёгічныя, напрыклад, прыступ неспакою, пачуцьцё няўпэўненасьці, адчуваньне цэйтноту.

Ацаніце сваю стрэсавую рэакцыю:

- парог рэакцыі: які стымул якой сілы выклікае ў вас стрэс;
- велічыня рэакцыі: як вы рэагуеце;
- хуткасьць згасаньня і аднаўленьня пасля стрэсу: чым хутчэй вы вяртаецеся ў норму, тым вышэйшыя вашыя рэсурсы.

У інтэрнэце можна знайсці вялікую колькасьць карысных апытанаў, якія дапамогуць ацаніць вашу рэакцыю на стрэс і індывідуальныя асаблівасьці. Вы можаце зразумець, да якіх копінг-стратэгіяў зьвяртаецеся часцей за ўсё, які ў вас тып паводзінаў: тып А — сімпатычны, або тып Б — парасімпатыйны.

Варыябельнасьць сардэчнага рытму можна вымяраць з дапамогаю бранзалета, датчыка, тэлефона, вымяраюцца шмат паказьнікаў, напрыклад SDNN, RMSSD, pNN50. Чым вышэй ва-

рыябэльнасьць пульсу, тым лепш. Разьлічваюцца і вытворныя: хвалі з высокай частатой HF паказваюць актыўнасьць парасім-патыйнай сыстэмы, а зь нізкай LF — сімпатычнай. Калі мала HF, то брак расслабленьне, калі мала LF — то нізкі тонус. Суадносіны LF / HF характарызуе вэгетатыўны баянс.

### Пытаньні і заданьні

1. Як хутка вы вяртаецеся ў норму пасля перажытага стрэсу? (Чым хутчэй, тым лепш.)
2. Як мяняецца вашае ўспрыманьне сьвету, сябе і іншых людзей у момант стрэсу?
3. Як стрэс уплывае на вашыя паводзіны і якія шкодныя звычкі ён у вас правакуе? Пачніце весці дзёньнік стрэсу, каб заўважаць гэта.

### 3. Стрэс і энэргія

Гостры стрэс можа зарадзіць нас энэргіяй, і стрэсавую падзею мы можам утаймаваць як неаб'езджанага жарабца. Хранічны ж стрэс — ён як паразіт, павольна высмоктвае сілы і энэргію з дня ў дзень. Як мы ўжо гаварылі, стрэсаўстойлівасьць непасрэдна звязаная з нашым узроўнем энэргіі і колькасьцю рэсурсаў. Чым менш у нас энэргіі, тым горш мы супрацьстаім стрэсу і тым менш у нас застаецца энэргіі — узьнікае замкнёнае кола. Доўгае ўздзеянне стрэсараў, кепскае аднаўленьне і нізкія рэсурсы прыводзяць да перагрузкі і зьнясіленьня, а гэта зьмяншае ўзровень даступнай нам энэргіі, якую мы можам накіраваць на вырашэньне сваіх праблемаў. Многія людзі, якія хочуць зьмяніць сваё жыцьцё, ня могуць гэтага зрабіць проста таму, што не валодаюць дастатковым узроўнем энэргіі.

Канцэпцыя «аластатычнай нагрузкі» стрэсу кажа аб працяглым залішнім уздзеянні стрэсавых чыннікаў, якія маюць назапашвальны нэгатыўны эфэкт. Калі нагрузка занадта вялікая, у арганізьме ўзьнікае канкурэнцыя паміж рознымі працэсамі. Можа бракаваць рэсурсаў на аднаўленьне або на імунітэт, бо прыярытэтам пры стрэсе зьяўляецца кароткатэрміновае выжываньне, а доўгатэрміновыя наступствы аказваюцца ня так важныя. У рэшце рэшт назапашаная стрэсавая нагрузка вядзе да паломкі ў самым уразлівым месцы арганізма. Чым болей у вас стрэсу, тым меней сілаў, а чым меней сілаў, тым меншая гатоўнасьць супрацьстаяць стрэсу.

Псыхалогічныя рэсурсы — гэта як праграмы для кампутара. Чым лепшыя праграмы, тым больш эфэктыўна мы адаптуемся і вырашаем складаныя жыццёвыя сытуацыі. Да ліку такіх рэсурсаў можна аднесці самакаштоўнасьць, самакантроль, самапавагу, прафэсійныя кампэтэнцыі, сацыяльнае асяродзьдзе, сям’ю, даход — усё, што прама або ўскосна павялічвае выжываньне ды імавернасьць дасягненьня мэтаў. Павялічваючы, пісьменна аднаўляючы і пераразьмяркоўваючы свае рэсурсы, мы пачынаем лягчэй прыстасоўвацца.

Таму разьвіцьцё стрэсаўстойлівасьці і ўключае ў сябе самыя розныя навукі — гэта ня проста пра «ўмець адпачываць». Галоўным рэсурсам звычайна выступае самакантроль і самаарганізацыя, якія кантралююць і арганізуюць разьмеркаваньне іншых рэсурсаў і мацней за ўсё падаюць пры стрэсе.

Варонка зьнясіленьня. Калі мы пасьпяхова адольваем адну задачу, то ўпэўненыя, што можам адразу пацягнуць такую ж ці яшчэ больш складаную, забываючы пра неабходнасьць аднаўленьня сілаў. Шкодная прынятая ў культуры «гераізацыя працы» і небясьпечныя для здароўя віды работ, дзе да супрацоўнікаў выстаўляюцца высокія патрабаваньні, але забясьпечваецца нізкая падтрымка. Часта прафэсійная дзейнасьць страчвае часавыя рамкі, адцягвае і раніцай, і ўвечары. Каб лепей спраўляцца з працай, мы менш адпачываем і пачынаем скарачаць «непатрэбную» актыўнасьць: сустрэчы, хобі, забаўкі. Парадокс: чым больш мы прыбіраем сілкавальныя для нас заняткі, тым меней у нас застаецца сілаў.

Зьнясіленьне неўпрыкметаў выклікае страту задавальненьня ад жыцця, разьвіваецца ангеданія. Нам усё меней хочацца нешта рабіць, узьнікае раздражняльнасьць, звужэньне кола кантактаў, пракрастынацыя, мяняецца сон, становіцца менш спантаннасьці й лёгкасьці ў паўсядзённым жыцці, зьнікае жаданьне рабіць нават рутынныя справы. Узьнікае своеасаблівая сыпчэка, якая суправаджаецца пачуцьцём хранічнае стомы — калі працяглы адпачынак перастае прыносіць палётку, у адпачыньне ад назапашанай стомы, калі адпачынак яшчэ дапамагае. Хранічны стрэс і нездаровы лад жыцця могуць прывесці і да мэтабалічных парушэньняў, разьвіцьця своеасаблівага «рэжыму дэфіцыту», пры якім усе працэсы скіраваныя на эканомію энэргіі і выжываньне. Калі людзі не выкарыстоўваюць свае навукі, то пачынаюць іх страчваць: зьмяншаюцца цяглічная маса, кагнітыўныя здольнасьці, стрэсаўстойлівасьць і шматлікае іншае.

Стратэгія назапашвання энэргіі. Пры хранічным стрэсе ўзьнікае звычка жыць адным днём. Людзі заклапочаныя здыманьнем стрэсу, бо рэальнасьць такая невыносная. Стрэс можна здымаць ілюзіямі або дафамінавай «халявай»: рызыкаўнымі паводзінамі, гіпэркалярыйнай ежай, алькаголем, азартнымі гульнямі, наркотыкамі і да т. п. Такі нездаровы лад жыцьця і стымуляцыя на час могуць падняць настрой і энэргію, але забіраюць сілы і энэргію ў заўтрашняга дня, узмацняючы стрэс. Пачаць назапашваньне энэргіі варта з увядзеньня антыстрэсавага рэжыму. Праца са стрэсам індывідуальная: залежыць ад генэтыкі, асабістых асаблівасьцяў, тыпу стрэсара, акалічнасьцяў і даступных вам рэсурсаў. Часта дапамагае нават зьмена ацэнкі сытуацыі. Зьмяніўшы бачаньне, можна зьмяніць і фізыялягічную рэакцыю на стрэсар, вызначыўшы яго як «не пагрозьлівы».

Чым мацней вы будзеце прымушаць сябе штосьці рабіць, тым вышэй будзе стрэс і, верагодна, гэта ня пойдзе вам на карысьць. Велізарныя пляны могуць сарваць усю распечатую працу над сабой, таму пачынаць трэба зь невялікіх крокаў.

Моцны стрэс дае інфармацыю ў катэгарычнай форме: «Такім займацца нельга! Гэтага трэба пазьбягаць любым коштам!» Таму зону камфарту варта пашыраць паступова, дамагаючыся невялікіх зьменаў. Як толькі вы страчваеце цікавасьць ці адчуваеце агіду, варта спыніць заняткі: спорт, дыета ці вывучэньне новага навыку варта рабіць «па любові». Важна дадаць у кожны працэс задавальненьне, атрымліваючы кайф ад пераадоленьня сябе, ад прыгожага спартовага адзеньня або сэравіроўкі стала. Рэгулярнасьць нават малых перамог і захаваньне рэжыму важныя для павелічэньня ўпэўненасьці ў сабе, што дасць вам сілы для далейшага прагрэсу. Разглядайце свае заняткі як інвэстыцыю ў будучыню, бо карысьць — гэта і ёсьць задавальненьне ў будучыні.

Рэсурсы энэргічнасьці. Усе рэсурсы энэргічнасьці мы можам умоўна падзяліць на цэнтральныя і пэрыфэрычныя. Да цэнтральных можна аднесьці прэфрантальную кару, дафамінавую сыстэму і цэнтры, якія адказваюць за стрэс. Розныя дафамінавыя праблемы, ад залежнасьцяў да фрустрацыяў, забіраюць вельмі шмат энэргіі. Таму такія важныя ўсьвядомленасьць і разуменьне таго, што менавіта ў вашым жыцьці забірае энэргію і ўвагу, дзе вашыя «чорныя дзіркі».

Паспрабуйце ўпарадкаваць увагу. Прыбярыце паглынальнікі вашай увагі ў жыцьці, факусуйцеся на сваіх плянах, думайце

пра будучыню, практыкуйце ўдзячнасьць таму, што ёсьць цяпер. Разьбярыцеся з інфармацыяй, якую вы «ўжываеце», і памятайце, што яна таксама сёе-тое есьць — вашу ўвагу! Што яшчэ крадзе энэргію? Часьцяком розныя крыўды, пачуцьцё віны, трывога, румінацыі могуць адымаць большую частку вашай энэргіі зусім непрадуктыўна.

Даданьне спантаннасьці, навізны, гульні, крэатыўнасьці, разнастайнасьці ў паўсядзённае жыцьцё дапаможа павысіць і ўзровень энэргіі. Варта паступова прыбіраць дафамінавую «халю» (цукар, вугляводы, алькаголь, смартфон, балбатню) і дадаваць больш добрага дафаміну (хобі, масаж, камунікацыя, сонца, рух, перамогі і да т. п.).

Для адекватнай працы мозгу неабходнае падсілкоўваньне задавальненьнем. Наш настрой, матывацыя, энэргія залежаць ад нэўрамэдытара дафаміну. Навык шчасьця — гэта атрыманьне задавальненьня зь ненаркатычных крыніцаў. Чым менш чалавек атрымлівае задавальненьня ад свайго паўсядзённага жыцьця, тым больш актыўна ён зьвяртаецца да вонкавай стымуляцыі. Калі дафаміну бракуе, то ўзьнікае «сіндром дэфіцыту задаволенасьці» — калі вам цяжка атрымліваць задавальненьне ад паўсядзённых справаў, учынкаў, стасункаў. Усё перастае цешыць, акрамя магутных гіпэрстымулаў, часьцяком небясьпечных ці перакручаных, а калі нешта кранае, хвалюе, то радасьць хутка зьнікае.

Праблема дэфіцыту задаволенасьці зьвязаная з самымі разнастайнымі відамі залежнасьцяў: алькаголь, курэньне, інтэрнэт, залежныя стасункі, пераяданьне, агрэсія, рызыкаўныя паводзіны, наркатычныя залежнасьці, порназалежнасьць і інш.

Чым мацней, часьцей і даўжэй вы стымулюеце сваю дафамінавую сыстэму задавальненьняў, тым меншую колькасьць дафаміну яна пасья выпрацоўвае. Пасья моцнай стымуляцыі любога кшталту назіраецца дысфарыя і ангеданія: лішак задавальненьняў у любым выглядзе зьмяншае адчувальнасьць дафамінавых рэцэптараў, вядзе да страты смаку ад жыцьця, зьмяншае жаданьне дасягаць нечага. Таму важна прытрымлівацца ўмеранай аскезы і абмежаваньняў — парадаксальна, але яны зрабляць асалоды больш яркімі і дапамогуць вярнуць матывацыю.

«Не дазваляйце сабе аніякіх глупотаў, акрамя тых, якія прыносяць вам велізарнае задавальненьне»: сёньня ў тэрапіі пазітывам людзей вучаць атрымліваць задавальненьне ад плянаваньня, дзеяньня і навучаньня. Скараціце колькасьць справаў,



якія вы ня хочаце рабіць, якія вам зусім не даспадобы, і дадайце больш справаў, якія павялічваюць настрой і якія вы робіце з задавальненнем. Вы загадзя плянуеце сабе задавальненні, каб атрымліваць радасць ужо ад іх прадчування — я называю гэта «дафамінавым маяком», — затым сьвядома атрымліваеце асалоду ад працэсу, пасля гэтага дзеліцеся ўражаннямі зь іншымі і разьвіваеце ўдзячнасьць ад перажытага. Радасць лечыць і зараджае!

Пэрыфэрычныя рэсурсы энэргічнасьці — гэта ўсё, што знаходзіцца за межамі чарапной каробкі, гаворка як пра ўзьдзеянне на цела, так і пра біяхімічныя аспекты работы арганізма. Для таго каб выявіць магчымыя прычыны зьніжэньня энэргічнасьці на ўзроўні гармонаў і мэtabалізму, трэба правесці шэраг дасьледаваньняў.

Парушэньні працы шчытавіцы (аналіз ТТГ, вольнага Т3), зьніжэньне тэстастэруну, павышэньне запаленьня (С-рэактыўны бялок і ІЛ-6), нізкі ўзровень жалеза (фэрытын), інсулінарэзістэнтнасьць і высокі глікаваны гемаглабін, лептынарэзыстэнтнасьць, высокі гомацыстэін (і нізкія ўзроўні В9 і В12) могуць прыводзіць да зьніжэньня энэргічнасьці.

Базавае нармалізацыя ладу жыцьця таксама вельмі важная. Напрыклад, гіпадынамія зьніжае энэргічнасьць, а гармон голаду грэлін, наадварот, павялічвае і ўзровень дафаміну, і энэргічнасьць. Ясная рэч, бяз добрага сну тут не абысьціся.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Як часта вы намаганьнем прымушаеце сябе нешта рабіць?
2. Якія праблемы са здароўем абмяжоўваюць вашу стрэсаўстойлівасьць?
3. Складзіце сьпіс «уцечак» вашай энэргіі, дзе розныя крыўды, трывогі зьядаюць вашыя сілы.

## **4. Антыстрэсавы рэжым**

Антыстрэсавы рэжым — гэта своеасаблівы стрэсавы тайм-мэнэджмэнт, у якім важна пазьбягаць зьнясіленьня, правільна разьмяркоўваць рэсурсы, надаваць дастатковы час аднаўленьню. Правільны выразны рэжым дня з рэжымам харчаваньня, руху і сну вельмі важны для назапашваньня сілаў. Варта перагледзець свае задачы, прыбраць тыя, што мардуюць вас, і павялічыць тыя, што сілкуюць. Завядзіце антыдзёньнік, у які

першымі ўносіце паўзы, адпачынак, рэлаксацыю і толькі пасля гэтага — справы!

Ніцшэ неяк заўважыў, што «той, хто ня можа ўкладвааць 2/3 дня асабіста для сябе, павінен быць названы рабом». Але сучасныя даследаваньні паказваюць, што для адчуваньня шчасьця працоўнаму чалавеку трэба дзьве з паловай гадзіны часу для сябе. Бо, з аднаго боку, яго лішак вядзе да таго, што людзі адчуваюць бязмэтнасьць, ды і ўсе мы маем патрэбу ў структураваньні часу, а з другога — дэфіцыт вольнага часу рэзка зьніжае ўзровень шчасьця.

Прынцып сымэтрычнасьці аднаўленьня. Чым большыя нагрузкі, тым глыбей і даўжэй мусіць быць аднаўленьне. Часта адпачынкам можа быць пераключэньне тыпу дзейнасьці: гэта пераклучае і дамінантныя нэрвовыя цэнтры.

Распазнаваньне зьнясіленьня. Антыстрэсавы рэжым пачынаецца з уменьня пачынаць адпачываць раней, чым стоміўся, бо калі разьвіваецца зьнясіленьне — гэта прыводзіць да таго, што аслабляецца праца прэфрантальнай кары, умацняецца актыўнасьць мігдаліны, мы рэагуем аўтаматычна і губляем самакантроль. Важна навучыцца распазнаваць свае самыя раньнія прыкметы стомленасьці. Напрыклад, вам хочацца «ўзбадзёрыцца», хочацца салодкага-тлустага-салёнага, ёсьць патрэба ў каве і стымулятарах, цягне пракрастынаваць, зьяўляецца пачуцьцё страты кантролю, разьёшваюць дробязі. Прыходзяць думкі стрэсу: «Чаму я? Гэта ўжо занадта! Мне павінна быць сорамна, я ніколі не змагу гэта зрабіць». А таксама словы “заўсёды”, “я вінаваты”, “усе яны”, “пастаянна”, “цалкам”. Узьнікаюць адчуваньні загнанасьці, безвыходнасьці, перагрузкі, ціску, пратэсту, непрымання. А якія ў вас самыя раньнія прыкметы стомленасьці?

Дзённы рэсурс прэфрантальнай кары ў нас абмежаваны, таму стрэсаўстойлівасьць — велічыня непастаянная, і ў выніку стомленасьці ўзьнікае раздражняльнасьць, імпульсіўнасьць, схільнасьць да спакусаў і інш. Памятайце, што пераначуем — болей пачуем, плянуйце важныя справы на дні бяз моцных нагрузак, для самых важных ладзьце «прэфрантальныя панядзелкі», калі вы на максімуме сваіх сіл. Першая палова дня, першая палова тыдня, час пасля адпачынку, пасля фізычнае актыўнасьці, як правіла, зьвязаныя з большай стрэсаўстойлівасьцю.

Рабіце перапынкі. Паўзы — гэта нашая магчымасьць, мэтафарычна кажучы, “завастрыць сякеру” або “навастрыць касу”.

Тыя, хто рабіў такія перапынкі, заканчвалі свой дзень у больш добрым настроі. Чым цяжэйшая праца, тым больш эфэктыўныя такія невялікія паўзы. Што вы робіце падчас перапынку — ня так ужо важна, галоўнае, каб вы сябе да гэтага не прымушалі і вам падабалася тое, чым вы займаецеся.

Навукова ўстаноўлена, што перапынак у працы ў першай палове дня карысьнейшы для прадуктыўнасці, чым у сярэдзіне ці канцы дня. Таксама было даведзена, што шмат кароткіх перапынкаў нашмат больш эфэктыўныя, чым адзін працяглы. Некаторыя даследаваньні паказваюць, што пры навучаньні новаму навыку неабходныя паўзы, роўныя часу навучаньня. 10 хвілінаў пазаймаліся? 10 хвілінаў і адпачывайце.

Я раю разьбіваць працу на фрагмэнты па 25–35 хвілінаў зь невялікім перапынкам на 2–3 хвіліны, калі можна зьмяніць месца, папрысядаць, перакінуцца з калегам парай словаў, выпіць глыток вады. Для мяне ў паўзах лепш за ўсё працуе невялікая фізычная актыўнасьць, напрыклад сэт бэрпі ці хвіліна скачкоў.

Наступны цыкль — гэта тры малыя цыклі, ён складае ў сярэднім 1,5 гадзіны (90 хвілінаў — гэта клясычны ультрадыяны рытм актыўнасці), пасля чаго перапынак на 15 хвілінаў. Тры паўтарагадзінныя цыклі складаюць адзін вялікі цыкль у 4,5 гадзіны. Паміж вялікімі цыклямі ёсьць адна гадзіна, якая звычайна спалучае фізычную актыўнасьць, прыём ежы і рэляксацыю. Атрымліваецца своеасаблівы фракцальны рэжым, дзе шмат структураваных перапынкаў. Такі рэжым я прыдумаў для сябе, ён рэальна дапамагае працаваць шмат і безь зьнясіленьня — і ўся справа ў структуры дня.

Пачатак працы і правільны настрой таксама маюць значэньне. Сфакусуйцеся на задачы, вылучыце сабе мэту, пункт гарызонту, паспрабуйце задаць пару цікавых пытаньняў да матэрыялу, знайсьці супярэчнасьці або займальную зачэпку, каб абудзіць цікавасьць.

Плянуйце. Плянаваньне — важны інструмэнт, які дае кантроль і здымае стрэс. Многія людзі складаюць доўгія сьпісы справаў, а затым, калі не пасьпяваюць усё зрабіць, адчуваюць толькі расчараваньне і стомлу. Я звычайна пляную кожны тыдзень і падводжу на выходных вынікі. Штораніцы стаўлю 1–3 важныя справы на дзень і арганізую рутыну вакол іх. Наша працоўная памяць мае абмежаваны аб'ём, яе перапаўненьне адно выклікае трывогу і дае адчуваньне перагрузкі. Важна мець лёгкаю галаву, каб ясна факусавацца на галоўным.

Для таго каб задзейнічаць энэргію эмоцыі, перафармулюйце задачы як міні-гісторыі. Напрыклад: «Сёньня я змог цудоўна расказаць у артыкуле пра важнасьць рэжыму дня і запаліць сэрцы сваіх чытачоў!» Няхай гэта захапляе і натхняе, няхай ваш плян будзе такім, каб неадкладна хацелася ўвасабляць яго ў жыццё.

Падумайце, што вялікае вы можаце стварыць, як перасягнуць сябе ў сёньняшніх справах, кідайце сабе выклік. Пытайце сябе кожны раз: «Я зараз заняты ці прадуктыўны?» Занятасьць можа быць сучаснай лянотай — гэта калі вы імітуеце актыўную дзейнасьць замест таго, каб займацца сапраўды важнымі справамі. Не злоўжывайце рознымі «трэба» — гэта можа прывесць да выгараньня. Лепш прааналізуйце прычыны пракрастынацыі і вырашыце іх.

Будзьце больш гнуткімі: жыццё 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 сьпісу справаў. Часам нечаканыя акалічнасьці могуць павялічваць колькасьць працы, і тады мы пачынаем неўпрыкметаў прапускаць прыёмы ежы, трэніроўкі, надаваць менш часу сваім хобі. Каб ня трапіць у пастку зьнясіленьня, важна правільна расставіць межы ў сваім жыцці. Буфер паміж сабой і зьменлівымі абставінамі — гэта запас часу на выпадак такіх падзеяў.

Выязджайце на працу загадзя, каб нікуды і ніколі не сыяшацца. Майце буфер паміж рознымі справамі, каб не адчуваць ціску дэфіцыту часу, а мець магчымасьць адпачыць і перазарадзіцца. Калі ў вас заўсёды ёсьць запас часу для сябе, то вам не даводзіцца ахвяраваць асабістым, і нават само веданьне гэтага зьніжае стрэс.

Межы — гэта мінімальныя і максімальныя адрэзкі часу, якія мы ўсталёўваем для сваіх справаў. Напрыклад, мінімум трэніровачнай актыўнасьці на тыдзень, максімум часу на адзін праект. Гэта важна, бо, як вядома, «праца займае час, адпушчаны на яе». Межы дапамагаюць пераадолець пачуцьцё сьпешкі, таму стварайце сабе прастору, дзе вы будзеце пачувацца ў раскошы часу і сіл. Калі мы не пільнуем межаў і сыходзім ад сваіх мэтаў, гэта можа прывесць да нездаровых наступстваў і пропуску магчымасьцяў. Як звычайна, рэжым — перадусім!

Згадайце, як у фільме «Зьзяньне» герой Джэка Нікалсана бесьперапынна набіраў на друкарцы фразу “All work and no

play makes Jack a dull boy” (Пастаянная праца без забаваў робіць Джэка нудным хлопцам).

Усталёўвайце прыярытэты. Прэфрантальная кара працуе лепш, калі ў нас выразна зададзеныя прыярытэты, інакш любая ўваходная інфармацыя будзе мець для мозгу аднолькавую 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 збіраецеся займацца: “Што я зараз буду рабіць і навошта?” Калі цяжка сказаць адразу, дык варта засяродзіцца і сфармуляваць.

Вельмі важна мець у жыцці вялікія мэты і ясныя прыярытэты, бо нашая стрэсавая сыстэма калібруецца ў залежнасці ад выстаўленых задач. Калі ў вас у жыцці ёсць вялізная важная задача, то ў параўнанні з ёю значнасць бытавых стрэсаў цмянее, і яны не здаюцца сур’ёзнымі. Калі такіх мэтаў няма, то нават дробязі будуць лёгка чапляць і выводзіць з сябе.

Ліквідуйце лішняе. Як той казаў, «мудрасць у тым, каб выдаліць са свайго жыцця ўсё няважнае». Вельмі часта перагрузка і стрэс узнікаюць, калі мы бяром на сябе занадта шмат непатрэбных справаў і абавязкаў. Іх дэлеганьне — важная частка антыстрэсавага рэжыму. У ідэале мы павінны займацца тым, што ніхто акрамя нас у дадзенай сытуацыі ня можа зрабіць, ці тым, што найлепш атрымліваецца менавіта ў нас. Часьцей пытайцеся ў сябе: «А ці тым я займаюся?» Амаль усё вакол нас — гэта шум, карысных справаў шмат, а факусавацца важна на самых каштоўных для нас.

Ахоўнае тармажэньне — гэта нэрвовы працэс, які складаецца ў прыгнёце або апярэджанні іншай хвалі ўзбуджэньня. Ахоўнае тармажэньне дапамагае нам спыняць думаць пра што-небудзь, закрываць працэсы. Скажыце сабе, што гэта няважна, нецікава, непатрэбна. Вельмі часта мы працягваем рабіць нешта па інерцыі, і потым нам становіцца шкада вытрачаных намаганьняў. Пазбаўляйцеся ад лішняга.

Разгружайце мозг. Не трымайце ў ім розныя ідэі, думкі і пляны — няхай пад рукой заўсёды будзе нататнік, куды можна ўсё занатаваць. Таксама ў канцы дня вы можаце выпісваць усе думкі, якія толькі прыходзяць вам у галаву, гэта выдатна памяншае стрэс. Прааналізуйце сваё працоўнае месца — што адцягвае вас? Спрасьціце свой дзень — выдаляйце ўсё, што замінае прадуктыўнасці, максімальна палягчайце рутыну. Майце выразны алгарытм працы з уваходнай інфармацыяй, не дазва-

ляйце яе плыні перагружаць вас. Выбірайце ў моманце: альбо запісаць і адкласьці, альбо зрабіць проста зараз, — але не трымайце інфармацыю ў галаве.

Ужывайце аўтаматызацыю. Зьвядзіце да мінімуму колькасьць рашэньняў, якія прымаюцца штодня, бо нават выбар адзеньня можа забраць у вас прыкметную колькасьць кагнітыўнай энэргіі. Можна выкарыстоўваць наборы гатовых рашэньняў: камплекты адзеньня, мэню на дзень і на тыдзень, гатовыя чэк-сьпісы і сьпісы для розных сытуацыяў.

Купляйце сабе час. Дасьледаваньні паказваюць, што час можна купіць: гэта наём людзей пасядзець зь дзецьмі, прыбраць хату, пакасіць траву, ажно да асабістага памочніка. І вытраты на куплю часу робяць людзей нашмат больш шчаслівымі, чым на куплю матэрыяльных дабротаў. Падумайце, якую працу вы можаце дэлегаваць іншым людзям, як расчысьціць сабе больш часу?

Вучыцеся гаварыць «не». Мы хочам падабацца іншым людзям, таму нам хочацца згаджацца з імі — так задумана эвалюцыяй. Ветлівая адмова — гэта просты спосаб разгрузіць сябе. Навучыцеся адмаўляць, дазваляючы чалавеку захаваць твар. Трэніруйцеся супрацьстаяць грамадскай думцы і ня бойцеся расчараваць іншых. Заўсёды бярыце паўзу, каб абдумаць любую прапанову, ніколі не згаджайцеся адразу.

Пераключайцеся. Пераключэньне паміж рознымі аспэктамі працы дапамагае адпачыць без адпачынку, бо за розныя аспэктны справаў адказваюць розныя нэўронавыя контуры. Напрыклад, вы можаце чаргаваць рутуну і навізну, працу з камандай і аўтаномнасьць, задачы — ад тых, дзе канцэнтрацыя не патрабуецца, да тых, якія займаюць максімум увагі.

Балянс рытуал-манатоннасьць. З аднаго боку, наш мозг любіць рытуалы, таму так эфэктыўна рабіць адно і тое ж у адзін і той жа час, выкарыстоўваць рытуалы для падрыхтоўкі да працы, адпачываць з дапамогай аднастайных паўтаральных дзеяньняў. Але зь іншага боку, важна пазьбягаць манатоннасьці, якая вядзе да зьніжэньня ўзроўню гармону актыўнасьці арэксіну. Мае сэнс кожны дзень рабіць нешта ўнікальнае, уносіць элемэнты навізны: спрабуйце сядзець на розных месцах, хадзіць рознымі маршрутамі, выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі.

Курс на аднаўленьне. У спорце існуе яснае разуменьне таго, што фізычныя нагрузкі без аднаўленьня небясьпечныя зьніжэньнем вынікаў. Адэкватнае аднаўленьне — ключ да росту.

Дакладна гэтак жа і ў стрэсе — важна новую нагрузку браць не адразу пасля папярэдняй, а ў пункце супэркампэнсацыі, калі энэргія ўжо аднавілася. Фізычная актыўнасьць, час сярод блізкіх людзей — гэта выдатныя спосабы завяршыць стрэс і ўключыць рэжым аднаўленьня.

Антыстрэсавы лад жыцця мяркуе, што большую частку дня мы арганізуем як адпачынак, вылучаем ня больш за 4–6 гадзінаў на максімальнае засяроджваньне, а астатні час — на нізкастрэсавыя заняткі. Гэта дапамагае нам быць супэрпрадуктыўнымі, замест таго каб па 10 гадзінаў хаатычна пераключацца паміж рознымі справамі. Вылучайце хаця б адзін дзень на тыдзень на якасны адпачынак у выглядзе розных абмежаваньняў: бяз працы, без смартфона, на інфармацыйнай і дафамінавай дыеце, прысьвяціўшы яго адпачынку і разважаньням.

Фрамінгемскае дасьледаваньне сэрца вызначыла сувязь паміж адпачынкамі і сардэчна-сасудзістымі захворваньнямі: адпачынак менш за тры тыдні на год прыводзіў да павелічэньня сьмяротнасьці на 37%. Нічога дзіўна ў гэтым няма, іншыя дасьледаваньні таксама пацвярджаюць гэтыя назіраньні. Вучыцеся адпачываць эфэктыўна. Вось некалькі ідэяў для якаснага адпачынку:

Папэраджальны адпачынак супроць канчатковага. Чым раней вы пачалі адпачываць і рабіць перапынкі, тым даўжэй прапрацуеце безь зьнясіленьня. Ідэя «адпачываць толькі як усё скончу» заганная. Паўзы — гэта не марнаваньне часу, а «заточваньне касы». Падтрымлівайце ваш мозг у добрым стане, не перагружайце яго.

Заплянаваны адпачынак супроць «які натрапіцца». Ідэальны адпачынак — гэта той, які вы загадзя заплянавалі. Паспрабуйце ў штотыднёвік першымі ўносіць рэкрэацыйныя актыўнасьці, расьпішыце, дзе і як вы будзеце адпачываць, час для хобі і прыемных справаў. А ўжо на рэшту часу — працу. Прадчуваньне адпачынку — ужо адпачынак і стрэсаўстойлівасьць сёньня.

Зьмена кантэксту супроць манатоннасьці. Адпачываць і працаваць за адным сталом — гэта кепская ідэя. Выкарыстоўвайце розны кантэкст для розных актыўнасьцяў. Таму паехаць некуды, дзе няма ніякіх асацыяцыяў з працай ці звыклымі клопатамі, эфэктыўна разгружае.

Чысты адпачынак супроць паўработы. Спрабаваць памяншаць нагрузку на сябе, даваць працоўныя патураньні ці зьмяняць тэмп ня вельмі карысна. Лепш перапыніцца і аднавіць

свой узровень энэргіі. А пачынаючы працаваць — забясьпечыць сабе глыбокае занурэньне.

Спантаннасьць супроць «як звычайна». Спантаннасьць, выпадковасьць, навізна заўсёды асьвяжаюць і бадзёраць. Кіньце жэрабя, куды пайсьці, тыціце пальцам у мапу і пабывайце ў гэтым месцы. Любое адступленьне ад рутыны выдатна перазагружае. Крэатыўнасьць, лёгкая вар’яцінка добра балянсуе стомленую прэфранталку.

Актыўны адпачынак супроць пасіўнага. Пасіўны адпачынак нахшталт ляжаньня на канапе ці зразаньне вуглоў да дафаміну (выпіць, заесьці, сэрфіць) не такі эфэктыўны. Актыўны адпачынак вучыць вас атрымліваць дафамін больш складанымі, але больш эфэктыўнымі шляхамі. Схадзіць на танцы, згуляць у тэніс, пашпацыраваць у восеньскім парку.

Пераўтваральны адпачынак супроць спажывальнага. Адпачынак, калі мы проста пасіўна спажываем нешта, не такі эфэктыўны, як пераўтваральны адпачынак. Напрыклад, нават мэдыя можа валодаць эфэктам катарсісу, стымулюючы нас прарабіць унутраную працу. Творчасць стымулюе ствараць новае, зьмяняць існае. Мы ня проста вяртаемся да сябе ранейшых, а ўзьнімаемся вышэй над сабой.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія самыя раньнія прыкметы стомы вы ў сабе заўважаеце?
2. Ці надаеце вы ўвагу плянаваньню сваёй працы і падтрымцы працаздольнасьці?
3. Чатыры кіты рэжыму: харчаваньне, рух, сон і праца. Ці атрымліваецца ў вас іх сынхрызаваць і падтрымліваць?

## 5. Добры стрэс

«Стрэс — гэта водар і смак жыцьця», — казаў Ганс Сэлье, заснавальнік вучэньня аб стрэсе. Сама энэргія стрэсу — бяз знакаў «плюс» або «мінус», стрэс як полымя — можа сагрэць, на ім можна гатаваць, але яно ж можа і пакінуць глыбокія апёкі. Ня ўсякі стрэс — гэта шкодна, карысны стрэс мае асобную назву — эўстрэс. Ён забясьпечвае нас энэргіяй, павялічвае матывацыю і ўстойлівасьць. Дасьледаваньні паказваюць, што паміж колькасьцю стрэсу і здароўем існуе U-падобная залежнасьць: малая і вялікая колькасьць стрэсу звязаная з горшым здароўем,



а вось сярэдняя колькасць стрэсу карысная. Людзі, якія перажылі шэраг небяспечных сытуацый, шчаслівейшыя, чым тыя, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сытуацый.

Карысны стрэс — гэта кароткі і кіраваны стрэс, з магчымасцю адекватнага аднаўлення. Асоба добры фізічны стрэс, на дэфіцыт якога мы пакутуем: гэта халодныя абліванні, умераныя трэніроўкі. Псыхалягічны гостры стрэс таксама можа быць карысны як каталізатар зьменаў. Калі цела і псыхіка адаптуюцца да нагрузкі, мы становімся мацнейшымі, а досвед пераадолення стрэсавых сытуацый аказваецца карысны ў будучыні. Ганс Сэлье лічыў, што пазьбягаць трэба ня стрэсу, а знясілення ад яго.

Разглядаючы стрэс як сябра, мы ня толькі зьмяншаем шкоду ад яго, але й можам атрымліваць карысць, ператвараючы перашкоды ў сродкі дасягнення мэты. Калі няма напругі, дык робіцца нудна: кароткі стрэс павялічвае навучаньне і засваеньне новага, дапамагае нам хутчэй прымаць зьмены. Энэргія стрэсу — як хваля, на якой вы можаце пракаціцца і сілу якой можаце выкарыстоўваць. Любоў да зьменаў — гэта смак да жыцця. Дасьледаваньні паказалі, што тыя, хто перажыў шэраг небяспечных сытуацый, больш шчаслівыя за тых, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сытуацый.

Успрыманьне стрэсу і ягонае шкоды. Калі мы ўспрымаем стрэс як шкодны фактар, гэта можа спрацаваць як нацэба (антыплацэба): перабольшаньне яго небяспекі і неспакой з гэтай нагоды павялічвае рэальныя рызыкі для здароўя. Зьмяніўшы сваё стаўленьне, мы зьменім і свае рэакцыі, зьнізіўшы нэгатыўнае ўздзеянне стрэсу.

У адным з дасьледаваньняў паддосьледных ставілі пад псыхалягічны стрэс, прымушаючы выступаць і вырашаць задачы, у працэсе крытыкуючы іх, абрываючы, лаючы за памылкі. Але адной групе патлумачылі: стрэс не нясе пагрозы, а дапамагае мабілізаваць рэсурсы, увагу і энэргію, пачашчэньне пульсу — гэта больш кіслароду, цяглічны тонус — гатоўнасьць змагацца і да т. п. Падрыхтаваныя ўдзельнікі паказалі лепшыя вынікі, хутчэй аднавіліся, а самае галоўнае — давалі іншую фізыялягічную рэакцыю: пры павышэньні пульсу ў іх назіралася расслабленьне сасудаў, а не звужэньне, як у кантрольнай групе. Такая рэакцыя зьніжае 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 праўдзівасьці нашых уяўленьняў («а я казаў»).

Стрэс і перабудова нэўронавых сувязяў. «Для посьпеху ў жыцці патрэбныя сувязі, моцныя нэўронныя сувязі», — жартуюць нэўрафізіёлягіі. Але насамрэч нам патрэбныя гнуткія нэўронныя сувязі, бо нам трэба не вучыцца, а перавучвацца. На гэта асабліва зважаў амэрыканскі футуроляг Элвін Тофлер: «Непісьменнымі ў XXI 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 ратацыя і перавучваньне пэрсаналу новым спэцыяльнасьцям кожныя 3–5 гадоў.

Перавучвацца нашмат складаней, чым проста вучыцца новаму. Рэч у тым, што пры доўгім занятку адным і тым жа нэўронныя сувязі, якія кіруюць гэтым працэсам, становяцца досыць трывалымі. Гучыць быццам бы добра? Насамрэч гэта ня так. Устаноўлена, што здольны на больш эфэктыўнае навучаньне мозг валодае гнуткасьцю і здольнасьцю адразу перабудоўваць злучэньні з мэтай засваеньня новых ведаў — гэта называецца высокая нэўрапластычнасьць. Залішняя «калянасьць» нэўронавых шляхоў зьвязаная з горшай навучальнасьцю.

Як вядома, стрэс выклікае зьніжэньне колькасьці нэрвовых сувязяў (бяз гібелі нэўронаў) — вось гэта гучыць ня вельмі.

Часам менавіта зьніжэньне колькасьці нэрвовых сувязяў зьяўляецца дабрадайнай глебай для зьменаў, бо яно вядзе да фармаваньня «вольнага поля». Памятаеце ўсходнія фільмы, дзе стары мудры настаўнік укідвае вучня ў стан стрэсу і толькі потым пачынае навучаньне? Чаму ён гэта робіць? Мэта — выкарыстаньне стрэсу для аслабленьня звыклай хваткі звычак і стварэньня «поля для зьменаў». Сапраўды, значныя зьмены асобы рэдка адбываюцца самі па сабе, як правіла, іх крыніцай зьяўляецца сур'ёзны стрэс.

Гэты фэномэн атрымаў назву «посттравматычнага росту», калі ў чалавека адбываецца пераацэнка каштоўнасьцяў, усьведамленьне каштоўнасьці жыцця ў цэлым, узьнікае «гатоўнасьць да дзеяньняў», выяўляюцца новыя магчымасьці і піншаму ацэньваюцца асабістыя якасьці. Калі мы захоўваем кантроль, пачуцьцё ўласнае вартасьці і эфэктыўнасьць, імкненьне знайсці асэнсаваную мэту ў жыцці, пазітыўныя эмоцыі і пачуцьцё гумару, падтрымку блізкіх, то нам нашмат лягчэй атрымаць карысьць ад стрэсу.

Некаторыя навукоўцы нават вылучылі канцэпцыю «другога нараджэння» аб тым, што для радыкальных зменаў у жыцці, для развіцця лідэраў неабходнае ўздзеянне траўмальных падзей, якія змяняюць погляды, якія прыводзяць да азэрэння і пераасэнсавання.

Экспазыцыйная тэрапія. Некаторыя людзі лічаць, што можна зменшыць стрэс, проста ўцякаючы або ўхіляючы яго крыніцы. Маўляў, няма стрэсу — няма праблемаў. Але, на жаль, гэта не працуе. Калі мы будзем пазбягаць стрэсараў, то наша адчувальнасць да стрэсу толькі вырасць.

Чым часцей мы робім тое, што выклікае ў нас стрэс, тым менш гэта нас траўмуе. Будысты і стоікі з даўніх часоў выкарыстоўвалі нэгатыўную візуалізацыю, пражываючы гора і няшчасці, якія зь імі адбываліся.

Уяўляючы развіццё сцэнароў па найгоршым варыянце, мы ўсведамляем, што нават у гэтым выпадку зможам знайсці сілы жыць далей і даць рады са стрэсам. Заадно гэта дапаможа атрымліваць больш задавальнення ад жыцця — уявіце, што вы пазбавіліся ўсяго. А сутыкнуўшыся са стрэсам, уявіце і пражывіце яшчэ горшыя варыянты развіцця падзеяў — гэта дапаможа зразумець, што цяпер ня ўсё так кепска. Стрэспрышчэпкая тэрапія — гэта дазаванае даданне стрэсу, калі мы вучымся трымаць нагрузку.

Гармэзіс, або «Тое, што не забівае, робіць нас мацнейшымі». Для нашага цела карысным зьяўляецца і дазаванае ўздзеянне розных шкодных чыннікаў. Яны стымулююць ахоўныя сілы і аднаўленне арганізма, паляпшаюць здароўе. Да іх адносяцца фізічныя трэніроўкі, харчовыя абмежаванні (фастынг і галаданні), холад (розныя віды гартавання), цеплавыя чыннікі (саўна), змена ўтрымання кіслароду (гіпаксічныя трэніроўкі або гіпэрбарычная аксігенацыя, гіпаксія на трэніроўцы, ныранне, уздым у горы), уздзеянне на цела (іголкаўколванне, масаж, нават драпіна і сіняк) і нават іянізавальная радыяцыя.

Як ні парадаксальна, але высветлілася, што работнікі атамных станцый маюць у два разы меншую рызыку раку. З тэрапэўтычнымі мэтамі выкарыстоўваюцца радонавыя ванны. Некаторыя злучэнні ў прадуктах харчавання, такія як поліфэнолы, таксама стымулююць гармэзіс — і гэта ўжо будзе фітанутрыентны стрэс: напрыклад, кафэін у расьлінах працуе як яд для абароны ад казюрак, але гэты аб'ём «яду» ўздзейнічае на чалавека падбадзёрліва. Або сілімарын — рэчыва ў пладах

растаропшы — уплывае на печань чалавека і зьяўляецца гепатапратэктарам.

### Пытаньні і заданьні

1. У якіх выпадках стрэс і нагрузка надаюць вам сілы і натхняюць?
2. Ці былі ў вашым жыцці такія сытуацыі, калі стрэс мяняў вашыя погляды і прымушаў пераасэнсаваць каштоўнасьці?
3. Якія крыніцы карыснага стрэсу ёсьць у вашым жыцці? Што яшчэ можна дадаць?

## 6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці

Псыхалягічныя навыві стрэсаўстойлівасьці — гэта наш «софт»: чым гэтыя праграмы лепш у нас прапісаныя, тым аптымальней мы спраўляемся са стрэсам, не пакутуем ад яго, а разьвіваемся зь ім. Мы ж не расьліны, не гародніна, якія прывязаны да зямлі, мы здольныя адаптавацца і мяняцца.

Мозг ня бачылі? Часта дзеяньне моцнага стрэсара прыводзіць да аўтаматычнай рэакцыі, калі мігдаліна літаральна «крадзе мозг», і чалавек губляе кантроль над сабой, выбухае.

Кажуць, у цара Саламона таксама была праблема «крадзежу мозгу», калі ён літаральна закіпаў ад лютасьці. Яму дапамог пярсыцёнак з фразай «Усё мінае». Досыць было пары сэкундаў, каб адцягнуцца і прачытаць надпіс, як імпульс цішэў. Аднойчы гэта не дапамагло, і ён сарваў пярсыцёнак... Але спрацаваў надпіс на ўнутраным баку: «І гэта мінае».

Сэнсарная інфармацыя ўваходзіць у мозг, праходзіць праз таламус і далей ёсьць два шляхі: яна можа ісьці па «кароткім», актывуючы амігдалу (бі або бяжы), і па «доўгім» — праз прэфранталку (падумаі, а потым рабі). У старажытнасьці кароткі хуткі шлях рэагаваньня дапамагаў нам выжыць пры нападзе драпежніка, але цяпер ён трымае нас у аброці страху і аўтаматызму. Свабода ад аўтаматычных рэакцый нараджаецца ў прэфрантальнай кары — тут жыве навывк вытрымліваць паўзу між стымулам і рэакцыяй. Бяз гэтага навывку мы вырачаныя паўтараць «дзень байбака».

Як пісаў псыхольг Віктар Франкл: «Паміж стымулам і рэакцыяй ёсьць прамежак. У гэтым прамежку мы маем свабоду выбару сваёй рэакцыі. Ад гэтага выбару залежыць нашае разьвіццё і шчасьце».

Ацэнка стрэсара. Для таго каб абраць правільную рэакцыю, неабходна адэкватна ацэньваць стрэсар. У гэтым дапаможа паўза: усяго 4 секунды, удых і выдых, і гэтага будзе дастаткова, каб прэфрантальная кара ўключылася ў ацэнку сытуацыі. Не хвалюйцеся, што будзеце выглядаць недарэчна, хутчэй наадварот — такая марудлівасць створыць вам імідж чалавека, які адказвае за свае словы. І нават калі стрэс непазьбежны, правільнае яго выкарыстаньне ператворыць энэргію стрэсу ў нахвненне і выклік, а не ў трывогу. Далей, уласна, ацэнка: пагрозу нясе стрэс ці сама стрэсавая рэакцыя, ці патрэбныя дадатковыя ахоўныя меры? Вы ж памятаеце, што самым шкодным зьяўляецца некантраляваны стрэс, дык што ж вы можаце адразу ўзяць пад кантроль?

Наш мозг перадуім ацэньвае стрэсар праз прызму нашай асобы, ці зьяўляецца стрэсар значным, спрыяльным або небяспечным? Калі стрэсар небяспечны, то ідзе ацэнка наяўных у нас рэсурсаў. Калі рэсурсаў стае, мы спакойна рашаем пытаньне. Калі рэсурсаў бракуе, то падключаюцца копінг-стратэгіі, калі мы можам зьмяніць саму сытуацыю або зьмяніць сваю эмацыйную рэакцыю на сытуацыю.

Калі рэсурсаў у нас мала, то мозг уключае психалягічныя абароны, пры якіх чалавек як быццам ізалюецца ад праблемы, не ўсведамляе пагрозы, мае скажонае ўспрыманьне рэчаіснасьці. А вось копінг дазваляе больш мэтанакіравана падыходзіць да сытуацыі, якую мы ня можам вырашыць. Абавязкова перабярыце некалькі варыянтаў: калі ў вас толькі адна ідэя, што рабіць, дык гэта ня вельмі добра. Пачынайце дзейнічаць, толькі калі ў вас ёсьць мінімум тры розныя варыянты рашэньня пэўнай праблемы.

Варыянты:

- ліквідаваць стрэсар: прыняць меры для вырашэньня праблемы, адысьці ад праблемы;

- зьнізіць узровень стрэсу: адаптаваць сваю фізыялягічную рэакцыю;

- зьмяніць сваё стаўленьне да стрэсара: зьнізіць важнасьць стрэсара;

- зьмяніць свае паводзіны: выбраць іншую копінг-стратэгію.

Для таго каб сытуацыя стала стрэсавай, яна павінна зьмяшчаць адзін з чыннікаў N.U.T.S.: навізна (Novelty), непрадказальнасьць (Unpredictability), ацэнка пагрозы (Threat perception), пачуцьцё страты кантролю (Sense of no control). Антыстрэс-канцэпцыяй будзе праца з кожным з гэтых чыннікаў.

Ацаніце сваю рэакцыю: ці прапарцыйны ваш адказ стрэсу, ці ведаеце вы, калі выключыць стрэсавую рэакцыю і як яе абмежаваць у часе? Падумайце, як пераразьмеркаваць рэсурсы для вырашэньня ўзьніклай праблемы, што вам трэба адпусьціць, а якія рэсурсы можна выкарыстоўваць у гэтай сытуацыі. Калі нешта ўжо страчана, дык, магчыма, ужо ня варта за гэта і змагацца, крыўдаваць ці шкадаваць?

Копінг-стратэгіі (ад англ. to cope with — даваць рады, спраўляцца) — гэта праграмы, якіх прытрымліваецца чалавек, каб даць рады стрэсу. Яны могуць быць карыснымі ў адным выпадку і шкоднымі ў іншым. Выбар правільнай стратэгіі — важнае рашэньне, якое падвышае стрэсаўстойлівасьць. Можна дзейнічаць у адзіночку ці сацыяльна, можна актыўна вырашаць праблему альбо ўхіляцца ад яе, можна дзейнічаць актыўна ці пасіўна.

Тыповымі копінг-стратэгіямі зьяўляюцца:

1. Канфрантацыя — актыўнае вырашэньне праблемы, адстойваньне сваіх інтарэсаў у канкрэтных дзеяньнях, можа быць не заўсёды адаптыўнай.

2. Дыстанцыяваньне — зьніжэньне значнасьці праблемы, зьніжэньне эмацыйнай уцягнутасьці, абясцэньваньне стрэсара, пераклучэньне ўвагі і да т. п. У некаторых сытуацыях карысным будзе «рэпрэсіўны копінг», калі людзі схільныя пазьбягаць нэгатыўных думак, эмоцыяў і ўспамінаў.

3. Самакантроль — пераадоленьне праблемы за кошт стрымліваньня эмоцыяў і мэтанакіраваных паводзінаў, высокае самавалоданьне.

4. Пошук падтрымкі — прыцягненьне вонкавых рэсурсаў, звычайна людзей, чаканьне дапамогі, парады, увагі.

5. Прыняцьце адказнасьці — прызнаньне сваёй адказнасьці за праблему, часта з элементамі віны і самакрытыкі, можа спалучацца з хранічнай незадаволенасьцю сабой.

6. Уцёкі-пазьбяганьне — ухіленьне ад вырашэньня праблемы за кошт яе адмаўленьня, фантазіі або рэгрэсіі. У некаторых катастрофічных выпадках адмаўленьне можа быць найлепшай стратэгіяй, каб захоўваць надзею.

7. Плянаваньне — аналіз сытуацыі і выпрацоўка рацыянальнай стратэгіі яе вырашэньня.

8. Станоўчая пераацэнка — пераасэнсаваньне праблемы як стымулу для асобаснага росту, знаходжаньне ў ёй станоўчых момантаў.

Дадатковыя чыньнікі стрэсаўстойлівасьці ўключаюць давер і шчаснае сацыяльнае асяродзьдзе, кааперацыю з іншымі людзьмі і, як ні парадаксальна, пэўнае самаўзвышэньне: лічыцца, што прымаць свае абмежаваньні карысна, але часам завышаная самаацэнка і нерэалістычныя перадузятасьці адносна сябе спрыяюць дабрабыту і павышаюць устойлівасьць перад стрэсам.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ўмееце вы зрабіць паўзу перад рэакцыяй на стрэсар?
2. Якія чыньнікі робяць сытуацыю стрэсавай? Як зь імі можна справіцца?
3. Якімі копінг-стратэгіямі часьцей за ўсё вы карыстаецеся? Ці эфэктыўныя, ці адэкватныя яны?

## 7. Жыцьцеўстойлівасьць

Калі копінг-стратэгіі — гэта, хутчэй, альгарытмы дзеяньня, то жыцьцеўстойлівасьць — гэта ўласьцівасьць асобы, самы важны псыхалогічны рэсурс стрэсаўстойлівасьці. Жыцьцеўстойлівасьць — гэта цэлая сыстэма перакананьняў пра сябе, сьвет і адносіны зь ім, гэта сапраўдная «мужнасьць быць» у рэальным сьвеце. З пункту гледжаньня нашае цьвёрдасьці і сілы супрацьдзеяньня мы — гэта тое, як мы змагаемся. Людзі з высокай жыцьцеўстойлівасьцю менш хварэюць і маюць лепшае здароўе незалежна ад узроўню стрэсу і нават у адсутнасьці сацыяльнай падтрымкі. Жыцьцеўстойлівасьць узмацняе ўзровень шчасьця і ўпэўненасьці ў сабе, дапамагае чалавеку вытрымліваць стрэсавую сытуацыю, захоўваючы пры гэтым унутраны баянс і гармонію, палягчае адэкватнае бачаньне сытуацыі, прызнаньне сваіх рэальных магчымасьцяў і сваёй уразлівасьці. Менавіта гэта, у сваю чаргу, дапамагае трансфармаваць нэгатыўныя ўражаньні ў новыя магчымасьці і «рабіць ліманад зь лімонаў». Калі ж мы мінаем небяспечныя сытуацыі, то падобная мяккасьць паступова разбурае нашу стрэсасутаўстойлівасьць.

Такі тып людзей, якія ўхіляюцца, мае горш разьвітую ўсёвядомленасьць, самаідэнтыфікацыю, яны ня могуць адэкватна ацэньваць сытуацыі і лічаць сябе няздольнымі кантраляваць тое, што адбываецца зь імі. Мяккія людзі пазьбягаюць стрэсаў або «цярпяць» іх, часта пэсімістычна настроеныя, маюць

нізкую матывацыю і сыходзяць у ілюзіі замест рашэння праблемаў. Давайце разбяромся, зь якіх ключавых кампанэнтаў складаецца разьвіцьцё жыцьцёўстойлівасьці.

Уключанасьць. Гэта перакананасьць у тым, што вялікая ўцягнутасьць ва ўсё, што адбываецца навокал, дае й вялікія шанцы знайсці нешта цікавае і важнае для сябе асабіста. Гэта адчуваньне ўдзелу ў плыні жыцьця, поўнае ўключэньне ў вырашэньне жыцьцёвых задач, разуменьне таго, што я магу прымаць ва ўсім удзел і ўплываць на тое, што адбываецца. Калі мы ўключаныя ў жыцьцё, то мы поўнасьцю аддаёмся сваёй справе, падзяляем яе сэнсы і мэты, прымаем на сябе абавязкі да выкананьня.

Наша асоба як бы зьліваецца з намерам выканаць справу і дасягнуць выніку, з адчуваньнем, што ўсё магчыма, што мы здольныя рэалізаваць сябе, і гэта, вядома, дае адчуваньне ўласнай каштоўнасьці. Таму асьцерагайцеся тых людзей, якія маніпуляцыямі выклікаюць думкі, што «ад вас нічога не залежыць, ня трэба нават спрабаваць». Калі мы ўключаныя, сьвет для нас не абьякавы, і мы матываваныя на актыўнасьць.

Выключанасьць, ці адчужэньне ад таго, што адбываецца, узмацняе адчувальнасьць да стрэсу і прыносіць адчуваньне, што жыцьцё праходзіць міма. Актыўна прымайце ўдзел ва ўсіх аспэктах жыцьця: схадзіць на мітынг, паўдзельнічаць у сходах груп, арганізаваць якую-небудзь справу, уключыўшыся ў жыцьцё свайго пад'езда, школы, калектыву, і далей пашыраючы зону ўплыву. Цікаўцеся тым, што адбываецца вакол вас, і вырашайце заўважаныя праблемы. Пазыцыя «мая хата з краю» небясьпечная для здароўя.

Кантроль. Унутраны локус кантролю — гэта ўпэўненасьць (аб'ектыўная або суб'ектыўная) у тым, што мы можам уплываць на хаду падзей, што мы здольныя дамінаваць над абставінамі, зьмяняць усё ў лепшы бок, пасьпяхова супрацьстаяць нават самым цяжкім момантам жыцьця. Калі нас пазбавіць кантролю, гэта выклікае адчуваньне бездапаможнасьці і павялічвае нэгатыўнае дзеянне стрэсу. Некантраляваны стрэс часта выкарыстоўваецца як маніпулятарная тэхніка для павышэньня кіравальнасьці ў школах, войсках, сэктах ды іншых гіерархічных калектывах, дзе пачаткоўцаў выпрабоўваюць.

Экспэрымэнты амэрыканскага псыхоляга Марціна Сэлігмана паказалі, што працяглы некантраляваны стрэс вядзе да фарміраваньня вывучанай бездапаможнасьці, калі жывёлы і людзі адмаўляюцца нат спрабаваць нешта зьмяняць нават у спры-



яльных абставінах. Гэта прыводзіць да пасіўнасьці, нежаданьня штосьці зьмяняць. Вывучаная бездапаможнасьць зьвязаная з дэпрэсіяй і павелічэньнем рызыкі шматлікіх захворваньняў. Любая магчымасьць кантролю вядзе да таго, што стрэс пераносіцца лягчэй, гэта працуе і ў людзей, і ў жывёлаў.

Некантраляваны стрэс складаецца з наступных кампанэнтаў:

- немагчымасьць прыстасавацца да ўзьдзеяньня;
- немагчымасьць пазьбегнуць узьдзеяньня або пазбавіцца яго;

- немагчымасьць прадказаць пачатак і канец узьдзеяньня.

Важна: выявіць крыніца некантраляванага стрэсу ў сваім жыцьці і высветліць, якая асаблівасьць гэтага стрэсара робіць ягонае дзеяньне некантраляваным. У экспэрымэнтах у доме састарэлых павелічэньне магчымасьці выбіраць бытавыя аспэкты свайго жыцьця (музыка, ежа, абстаноўка пакояў і да т. п.) прывялі да прыкметнага паляпшэньня здароўя ва ўдзельнікаў. Калі на людзей узьдзейнічае шум, але ім сказана, што яны могуць пазбавіцца яго па жаданьні, яны трываюць такое ўзьдзеяньне нашмат лягчэй і захоўваюць больш высокую працаздольнасьць.

На стан уплывае кантроль нават у паўсядзённых дробязях: напрыклад, самае спакойнае месца ў перапоўненым ліфце — ля панэлі з кнопкамі. Нават такія моманты могуць павялічыць адчуваньне кіраваньня сваім жыцьцём. Пры гэтым трэба менш увагі надаваць рэчам, якія мы дакладна ня можам кантраляваць. Стаўце сабе мэтай, напрыклад, ня выйграць матч, а зрабіць усё магчымае, каб яго выйграць, — бо ня ўсё залежыць ад вас. Не марнуйце час на шкадаваньне аб мінулым: калі вы спрабуеце паўплываць на тое, што ўжо немагчыма зьмяніць, гэта павялічвае рызыку бездапаможнасьці.

Аўтаномная зона паводзінаў. Любыя падзеі, якія адбываюцца, дзяліце на «магу кантраляваць» і «не магу кантраляваць», факусуючыся на першых і не марнуючы сілаў на перажываньні аб другіх. Падзяліце ўсё свае дзеяньні на рэактыўныя, якія вы абавязаныя рабіць, і праактыўныя, якія вы можаце рабіць, а можаце і не рабіць, і нікому ня мусіце справяздачыцца. Павелічэньне колькасьці праактыўных дзеяньняў дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасьць, бо вельмі важна рабіць хоць нешта, чым не рабіць нічога.

Нават калі кантроль уяўны, ён усё роўна працуе станоўча. Напрыклад, вы седзіце на доўгай нуднай нарадзе. Цярпець,

абурацца, шкадаваць аб страчаным часе — найгоршы выбар у гэтай сытуацыі. Паспрабуйце неўзаметку зняць абутак і даць нагам адпачыць. У заторы — чым рэагаваць лютасьцю, лепей паслухайце музыку ці аўдыёкніжку і зрабіце самамасаж стомленай шыі.

Пошукавая актыўнасьць — гэта любая дзейнасьць, калі мы імкнёмся зьмяніць стрэсавую сытуацыю, нягледзячы на пагрозы і нават пры адсутнасьці гарантыяў посьпеху. Успомніце прыпавесьць пра жабку і збан малака: у жабкі не было гарантыяў, што яе скачкі дапамогуць, тым ня менш яна не здавалася і выбралася вонкі. Воля да жыцьця, канструктыўная агрэсія і настойлівасьць дапамагаюць у сытуацыях нават безь відавочнага рашэньня. Будзьце настойлівыя, адкрытыя новаму досведу, улічвайце і заўважайце нюансы сытуацыі, і гэта можа падказаць вам шлях. Заўсёды рабіце першы крок: стрэс пачынаецца зь непрыняцьця мераў, а як толькі вы разумееце, што можаце нешта зрабіць для рашэньня праблемы (даведацца, патэлефанаваць, скласьці плян), стрэс памяншаецца.

Самастойнасьць і працоўны стрэс. Адна з рэчаў, якія я больш за ўсё шаную ў маёй працы, — гэта ступень свабоды ў выбары таго, што і як трэба рабіць. Працоўная самастойнасьць — гэта рэч вельмі карысная для здароўя, яна значна зьніжае ўзровень стрэсу. Дасьледаваньні паказваюць, што пры параўнаньні людзей з аднолькавым статусам, заробкам і месцам працы, рызыка дэпрэсіі ніжэйшая, калі кантроль над сваёй працай вышэйшы. Таксама ёсьць цалкам выразная залежнасьць паміж рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і працоўнай самастойнасьцю.

Чым больш вы можаце кантраляваць такія аспэкты свайго працоўнага месца, як кіраваньне сьвятлом, кандыцыянэрам, магчымасьць ставіць фатаграфіі, вешаць асабістыя рэчы, ставіць расьліны, мяняць і перасоўваць мэблю, тым больш гэта карысна для здароўя. Рэалізацыя сваёй ідэнтычнасьці на працоўным месцы павышае прадуктыўнасьць на 30 %. Павялічвайце сваю магчымасьць кіраваць прасторай, у якім вы знаходзіцеся. Часьцяком нам шкодзіць ня гэтулькі стрэс, колькі адчуваньне свайго бяссьільля і бездапаможнасьці, немагчымасьці паўплываць на рэчы й падзеі. А калі нізкі кантроль спалучаецца з падвышанымі патрабаваньнямі і адсутнасьцю падтрымкі, то рызыка для здароўя ўзрастае яшчэ мацней. Якая ў вас ступень працоўнай самастойнасьці? Ці спрабуеце вы яе пашырыць?

Выклік. Стрэс — гэта асабісты выклік, жыцьцё — гэта зьмены, мы мяняемся, пакуль мы жывыя, адаптацыя — гэта ключ да разьвіцьця: такое стаўленьне да стрэсу і магчымасьць прымаць жыцьцёвыя выклікі зьяўляецца важным чыннікам жыцьцяздольнасьці. Калі мы бачым у стрэсе магчымасьць для разьвіцьця, гэта дазваляе нам заставацца адкрытымі ўсяму, што адбываецца.

Рэакцыя «збліжэньня» часцей за ўсё прадуктыўнейшая за рэакцыю «пазьбяганьня» стрэсара. Прымаючы выклік, мы гатовы перажыць любы досьвед, і добры, і дрэнны. У кожным выпадку гэта спрыяе разьвіцьцю, бо нават памылка ці пройгрыш даюць нам каштоўную інфармацыю. Боязь прайграць зьбядняе нашае жыцьцё, фанатычнае імкненьне да бясьпекі і камфарту аслабляе нас.

Падумайце, які выклік можа быць у вашых стрэсарах? Чаму яны могуць вас навучыць? Разгледзьце і перафармулюйце свае задачы як выклікі, якія вы вітаеце, а ня цяжар, які імкняцця пазьбегнуць.

Самаэфэктыўнасьць. Гэта ўпэўненасьць у тым, што мы можам выканаць пэўную працу. Чым больш у нас практычных навываў для выкананьня канкрэтнай дзейнасьці, тым больш мы ў сабе і ўпэўненыя. Чым вышэй наш досьвед, тым менш напругі мы адчуваем. Важнай часткай самаэфэктыўнасьці зьяўляецца паняцьце спасьціжэньня — то бок перакананасьці, што сьвет вакол нас разумны і яго можна зразумець, а падзеі можна хаця б часткова перадбачыць.

Упэўненасьць у спасьціжэньні дапамагае нам не пазьбягаць нявызначаных сытуацый, а брацца за іх вырашэньне, бо мы ўпэўненыя, што знойдзем там парадак і сэнс. Вельмі часта загрузка чалавека працай, пазбаўленай сэнсу, прыводзіць да выгараньня. Таму разгледзіце ў сваіх стрэсарах сэнс і выклік — гэта дазволіць трымаць стрэсавыя сытуацыі нашмат лягчэй. Разьвівайце навык талераваць нявызначанасьць, а ў працоўных сытуацыях імкніцеся іх давызначыць: задавайце правільныя пытаньні, патрабуйце поўных інструкцыяў, удакладняйце і бярыце на сябе адказнасьць за вырашэньне незразумелых пытаньняў.

Яркая мэтафара стрэсаўстойлівасьці — гэта неваляшка (ванька-ўстанька). Як бы вы яе ні адхілялі, як бы ні кідалі, яна хутка вяртаецца ў зыходны стан. Японская неваляшка дарума лічыцца сымбалам непакіснасьці імкненьняў яе ўладальніка. Бо ня так важна, што выбіла вас зь сядла, важна, як хутка вы

ўзьберацця назад. Калі парушаецца гамэастаз, то чым меншае адхіленьне і чым хутчэй сыстэма вяртаецца ў норму, тым яна мацнейшая і тым лепш працуюць мэханізмы рэгуляцыі. Як хутка вы вяртаецеся ў норму пасля стрэсу?

### Пытаньні і заданьні

1. Дайце нырца ў жыцьцё: 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 некантраляваных? Што ў гэтых сытуацыях вы ўсё ж можаце ўзяць пад кантроль?

3. Паспрабуйце ўспрыняць стрэс як выклік. Чаму вы можаце навучыцца, калі яго прымеце?

## 8. Аптымізм, гумар і гнуткасьць

Бачачы пустую шклянку, пэсіміст злужае, што ўжо ўсё выпілі, а аптыміст радуецца, што яшчэ не налілі, пэсіміст лічыць, што жыцьцё ідзе кульмігам, а аптыміст радуецца, што яно танчыць брэйк-данс. Пад аптымізмам мы разумеем не жыцьцё ў ілюзіях, а толькі пэўны пункт гледжаньня на факты, погляд на жыцьцё са станюўчага боку, упэўненасьць у лепшых варыянтах будучыні. Аптымізм надае ўпэўненасьць, дае пачуцьцё апоры, зьмяншае рызыку захворваньняў і можа прыкметна падаўжаць жыцьцё. Аптымізм практычны, бо дае больш варыянтаў дзеяньняў, больш магчымасьцяў.

Дасьледаваньні паказалі, што працягласьць жыцьця жанчынаў-аптымістаў на 15% даўжэйшая, у мужчынаў сувязь з аптымізмам была слабейшай. Таксама аптымісты радзей прастуджваюцца і маюць меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Калі мы ня верым, што лепшая будучыня магчымая, то мы нават не паварушымся, каб нешта зрабіць. Таму аптыміст бачыць зусім іншую рэальнасьць, чым пэсіміст. Можна сказаць, што разьвіцьцё аптымізму — гэта своеасаблівая трэніроўка розуму, калі нашая ўвага даўжэй затрымліваецца на станюўчых аспэктах.

На жаль, эвалюцыйна наш мозг уладкаваны так, каб зьвяртаць больш увагі і надаваць значэньне менавіта нэгатыўнаму. Зьвяртаньне ўвагі на пагрозы раней дапамагала выжываць, але

цяпер адно зьніжае нашу стрэсаўстойлівасьць. Аптымізм — гэта калі мы тлумачым па-рознаму посьпехі і няўдачы. Пры гэтым зьмяняецца спосаб тлумачэньня падзеяў, галоўнымі аспэктамі якога зьяўляюцца сталасьць, унівэрсальнасьць, пэрсаналізацыя.

У выпадку аптымістычнага сьветапогляду мы тлумачым посьпехі як асабістыя — зьвязаныя з маімі намаганьнямі; як агульныя — я добры ня толькі ў гэтай справе, але і наогул; і як пастаянныя — мне заўсёды шанцуе, а ня толькі сёньня. А няўдачы — як безасабовыя, то бок залежныя і ад вонкавых абставінаў; канкрэтныя, г. зн. ня я дрэнны, а я памыліўся адно ў гэтай сытуацыі; і часовыя — у мяне не атрымалася толькі сёньня. Пэсімісты ўспрымаюць усё наадварот: дрэнныя рэчы яны бачаць як асабістыя, агульныя і пастаянныя, а добрыя — як безасабовыя, канкрэтныя і часовыя.

Трэнаваньне аптымізму заключаецца ў тым, каб сьвядома факусаваць увагу на станоўчых аспэктах, разглядаць іх у аптымістычнай атрыбуцыі і памяняць стыль разгляду няўдачаў. Гэта можна рабіць, напрыклад, у пісьмовым выглядзе. Іншыя спосабы ўключаюць кагнітыўныя трэніроўкі, напрыклад існуе праграма, у якой вы на хуткасьць вызначаеце радасныя твары сярод сумных і нэўтральных. Пры вядзеньні дзёньніка важна сьвядома мяняць свой стыль апісаньня і факусавацца на станоўчых аспэктах таго, што адбываецца. Паспрабуйце пару дзён «пазітыўнай дыеты», калі вы глядзіце, чытаеце, думаеце толькі пазітыўныя рэчы і падзеі.

Гумар і сьмех — гэта выдатныя спосабы рэляксацыі і зьніжэньня стрэсу, а здольнасьць пасьмяяцца зь сябе — важная ўмова здароўя і практык здароўя, таму часцей жартуйце, сьмейцеся, глядзіце больш камедыі і чытайце вясёлыя кнігі.

У дасьледаваньні прагляд камедыі і фільмаў жахаў прывёў да розьніцы ў 50 % у ступені пашырэньня сасудаў: гумар паляпшае аслабленьне сыценак артэрыяў. Таксама сьмех спрыяе выдзяленьню бэта-эндарфінаў, зьніжае боль, маркеры запаленьня. Яшчэ ў 60-х гадах XX стагодзьдзя былі закладзеныя асновы гелатэрапіі — тэрапіі сьмехам, а цяпер карыстаецца папулярнасьцю такі кірунак, як ёга сьмеху.

Калі эўрапейцы ўпершыню ўзяліся за навуковае вывучэньне ўсходніх практык, то яны былі зьбітыя з панталыку тым, што тыбэцкія будысты ўвесь час жартавалі зь іх. Эўрапейцы спрабавалі настойваць на сур'ёзнасьці, але ім патлумачылі, што пачуцьцё гумару — гэта абавязковая ўмова разуменьня скла-

данных мэдытатыўных практык. І сёньня можна ўбачыць, як людзі «вельмі сур'ёзна» мэдытуюць або займаюцца здаровым харчаваньнем, што прыкметна павышае рызыку артарэксіі.

Як звязаныя гумар і ўсьвядомленасьць? Абодва яны патрабуюць разгляду сытуацыі збоку, погляд мэта-назіральніка. А гэта магчыма пры актыўнай прэфрантальнай кары і пасавай зьвіліне, што ўжо гаворыць пра здароўе і зьніжэньне стрэсу. Калі вам ня сьмешна ані каліўца, то вы не ўсьвядомленыя ў гэтай сытуацыі ні на грам. Мы часта сьмяёмся без нагоды, і гэта абсалютна нармальна, бо толькі 10% сьмеху выклікана жартамі. Цікава, што гумар пры старэньні і нэўрадэгенэратыўных захворваньнях часта мяняецца самым першым, як складаная мазгавая функцыя. Таму зьмена пачуцьця гумару можа быць трывожным сымптомам.

Сьмех расслабляе. Яшчэ філэзаф Імануіл Кант прыкмеціў: «Сьмех ёсьць афэкт ад раптоўнага пераўтварэньня напружанага чаканьня ў нішто». Сьмех робіць страшнае нястрашным. Таму многія людзі панічна баяцца сьмеху, баючыся, што сьмех пазбавіць іх «аўтарытэту». Для жанчынаў пачуцьцё гумару зьяўляецца важным крытэрам выбару партнёра. Сьмех у пары дазваляе партнёрам хутчэй здымаць напружаньне пасля цяжкіх падзей, і ў цэлым сумеснае жыцьцё такой пары звычайна працягваецца даўжэй. Сьмех збліжае — гэта выдатная разрадка сытуацыі і сацыяльная эмоцыя, якая гуртуе людзей незалежна ад таго, ці быў жарт сьмешны. Сьмех — гэта рэальны індыкатар блізкасьці.

Сьмех карысны для здароўя. Ён зьніжае ўзровень картызолу, паляпшае імунную функцыю, падаўжае жыцьцё як здаровым, так і хворым. Згодна з дасьледаваньнямі, сьмяротнасьць сярод хворых, якія маюць добрае пачуцьцё гумару, ніжэйшая на 31 %.

У дасьледаваньнях паказана, што сьмех паляпшае адчувальнасьць да інсуліну: дыябэтыкі і здаровыя людзі елі, а затым сядзелі на нуднай лекцыі ці на камэдыйным шоў. Пасьля шоў нават у дыябэтыкаў уздым цукру быў мінімальны ў параўнаньні з тымі, хто слухаў лекцыю. У іншай працы паказана спрыяльны ўплыў сьмеху на рэнін-ангіятэнзінавую сыстэму: сьмех зьніжаў рэнін плазмы. З узростам мы сьмяёмся ўсё менш: дзіця сьмяецца ў 20 разоў больш за дарослага. Страта гумару гаворыць пра непамысныя зьмены асобы. Зьмена пачуцьця гумару — прыкмета шматлікіх парушэньняў, напрыклад старэньня.

Сьмех дапамагае вучыцца. Навукоўцы ўстанавілі, што дзеці, якіх сьмяшылі, лепш навучаюцца, а дзеці, якія не рэагуюць на

жарты, навучаюцца горш. Студэнты больш эфэктыўна запаміналі матэрыялы, калі выкладчыкі расказвалі нешта сьмешнае, зьвязанае з тэмай урока. Калі я выкладаў у мэдунівэрсытэце, то таксама актыўна выкарыстоўваў гэты прыём.

Кагнітыўная гнуткасьць. Калі мы ўспрымаем сябе ў сытуацыі стрэсу як цывёрдны камень, на якім расьце ноша, то адчуваем, што можам трэснуць і рассыпацца, калі нагрузка стане крытычнай. Так і бура можа з каранем вырваць магутны дуб, а вось гнуткая вярба прыгнецца да зямлі і выжыве. Калі перапаліць сталь, яна стане вельмі крохкай!

Гнуткасьць забясьпечвае нам запас трываласьці і лепшы кантроль над сваімі рэакцыямі. Пры стрэсе нам вельмі часта шкодзіць зацыкленасьць. Мы можам шматкроць пракручваць траўмавальную сытуацыю або фіксавацца толькі на адным яе аспэкте, выпускаючы з-пад увагі ўсё астатняе. Павелічэньне кагнітыўнай гнуткасьці, г. зн. здольнасьці пераключацца між сытуацыямі, — важны і карысны навук.

Мазгавой структурай, якая забясьпечвае гнуткасьць, зьяўляецца зьвіліна поясу, перадусім пярэдня яе частка. Гэта наша своеасаблівая каробка перадач мозгу, яна асабліва актыўная тады, калі для рашэньня задачы патрабуецца прыкласьці разумовае намаганьне або сканцэнтраваньне, калі трэба пераключаць увагу з аднаго аб'екта на іншы, з адной думкі на іншую, бачыць розныя варыянты, правільна спраўляцца зь пераменамі.

Кагнітыўная гнуткасьць забясьпечвае адначасовае абдумваньне мноства бакоў зьявы, бачаньне вялікай колькасьці розных аспэктаў сытуацыі, дапамагае зьмене ўстаноўкі і разуменьню разнастайных варыянтаў дзеяньня. Калі ў чалавека нізкая кагнітыўная гнуткасьць, то ён зацыклены на сваіх праблемах, у яго схільнасьць да абсэсіўна-кампульсіўных паводзінаў і працяглага ўтрыманьня траўмы ўнутры сябе, яму складана мяняцца і дамаўляцца з людзьмі.

Пастаянныя дрэнныя думкі пагаршаюць настрой, дрэнны настрой вядзе да пазьбяганьня патрэбных дзеяньняў, падае вера ў сябе, дрэнных думак становіцца яшчэ больш — і гэтак далей па коле. Або дрэнныя думкі прыводзяць да дрэннай ацэнкі іншых людзей, гэта пагаршае ўзаемадзеяньне, людзі рэагуюць нэгатыўна, што прыводзіць да яшчэ горшага іх ацэньваньня — і зноў па коле. Такіх сытуацый можа быць шмат, калі ня ўмець пераключацца.

Для павышэньня кагнітыўнай гнуткасьці важна ўмець адцягвацца, практыкаваць выпісваньне думак, прывучаць мозг да

пастаяннага пошуку розных варыянтаў і опцый, новых ідэй — чым больш, тым лепш. Напрыклад, як з пункта А трапіць у пункт Б максімальна вялікай колькасьцю спосабаў? Дапамагаюць павысіць гнуткасьць камунікацыя і выслухоўваньне розных пунктаў гледжаньня. Карысна пасьмяяцца з сябе, давесьці сытуацыю да абсурду, каб яна вас адпусьціла. Паспрабуйце рэфрэймаў сытуацыі: як бы да яе паставіліся іншыя людзі, як бы вы зрабілі праз 5, 20, 40 гадоў і да т. п. Пэрыядычна выкідайце лішныя і наводзіце парадак — гэта таксама карысна для гнуткасьці. Практыкуйце спантаннасьць — станцуйце, сядзіце ў новае месца, зрабіце што-небудзь незвычайнае. Альтруізм, суперажываньне, дзеяньні ў інтарэсах іншых, клопат пра іншых дапамагае стаць больш гнуткім, бо зацыкленасьць на сваіх асабістых перажываньнях робіць нас менш гнуткімі.

Шанцунак. Кожны дзень па ўсім сьвеце людзі пачынаюць мноства праектаў, але толькі малая частка зь іх становіцца пасьпяховымі. Гэта здаецца дзіўным, бо вакол нас мноства пасьпяховых бізнэсаў, якія, як бачыцца збоку, можна лёгка ўзяць і скапіяваць, шмат гатовых сакрэтаў посьпеху, шмат схэмаў, плянаў і стратэгий — бяры і рабі. Чаму ж гэта не працуе? Адказ заключаецца ў асаблівасьцях працы мозгу прыдакаў і няўдакаў. Тое, як працуе ваша зьвіліна поясу, уплывае на пасьпяховасьць і шанцунак, незалежна ад узроўню адукацыі, матывацыі або стартавага капіталу.

Прафэсар Рычард Вайсман на працягу шматлікіх гадоў вывучаў, як працуе мозг людзей, якія лічаць сябе прыдакамі і няўдакамі. Напрыклад, ён раздаваў паддосьледным газэту і прасіў іх падлічыць колькасьць фатаграфій у ёй. На другой старонцы газэты было вялікімі літарамі надрукавана, што ў газэце 43 фатаграфіі, можна далей не чытаць. У іншых досьледах устаўлялі надпіс: “Калі вы гэта чытаеце, то скажыце экспэрымэнтатарам, і атрымаеце 250 фунтаў”. Прыдачыкі заўважалі гэтыя надпісы, спыняліся і атрымлівалі сумы грошай, а вось няўдакі працягвалі лічыць усе фатаграфіі да самага канца газэты і прапуськалі фінансавую прапанову.

Фактар посьпеху звязаны з тым, што ўдачлівыя людзі маюць нашмат шырэйшы фокус увагі і не зацыкліваюцца на бягучым заданьні. Гэта дазваляе ім быць гнуткімі, хутка перабудоввацца і аптымальным чынам выкарыстаць наяўныя рэсурсы. Удачлівыя людзі часцей імкнуцца да нявызначанасьці і з задавальненьнем спрабуюць новае і нязвыклае, пашыраюць сваё камунікатыўнае кола. Цікава, але прыдакі і пасьпяховыя



людзі часьцей, чым няўдакі, памыляюцца, але вельмі хутка аднаўляюцца пасля памылак. У няўдакаў фокус увагі вельмі вузкі, яны ігнаруюць і не заўважаюць нічога, акрамя іх бягучага заданьня. Такая фіксацыя робіць іх трывожнымі, зацыкленымі, мэтай іх дзеяньняў становіцца пазьбяганьне памылак. Яны пагарджаюць альтэрнатыўнымі магчымасьцямі і ня могуць зьмяніць свае паводзіны, адмаўляюцца ад усяго нязвыклага, звужаюць круг знаёмстваў, выбіраючы “стабільнасьць”, “быць як усё” і “што ж скажуць людзі?”.

Няўдакі шукаюць “ідэальнае” рашэньне, нейкі “цуд”, сакрэт ад гуру, што будзе здольны вырашыць адразу ўсе іх праблемы за адзін падыход. Калі чарговы рэцэпт не спрацоўвае, няўдака ня робіць высноў, а проста пераключаецца на іншы “рэцэпт поспеху”. Падобная кагнітыўная памылка называецца «памылкай выжылага» і тлумачыць, чаму не працуюць чужыя сакрэты поспеху.

Як зрабіць свой розум гнуткім? Важна дэталёва разгледзець усе ідэі, спосабы, у тым ліку тыя, якія вам не падабаюцца. Калі вы адчуваеце, што зацыкліваецца на нечым, важна своечасова пераклучыцца, адпачыць. Практыкуйце шматварыятыўнасьць і стымулюйце крэатыўнасьць: заўсёды майце альтэрнатыўныя спосабы дасягненьня мэты.

Празьмерныя стараньні пагаршаюць вашу эфэктыўнасьць. Закон оптымуму матывацыі Еркаса-Додсана вясцье, што найлепшыя вынікі дасягаюцца пры сярэднім узроўні матывацыі. Пры гэтым чым складанейшая ваша задача, тым ніжэйшы ўзровень матывацыі патрэбны для прадуктыўнасьці. Г.зн. высокая матывацыя і напруга дапамогуць вам хутчэй выкапаць канаву, але ані не дапамогуць палепшыць працу кампаніі. Гумар, абсурдызацыя, парадокс, гульня і спантаннасьць дапамогуць вам стаць лягчэйшымі і спросьцяць жыцьцё.

Як і любая іншая зьмена, паляпшэньне кагнітыўнае гнуткасьці пачынаецца з усьведамленьня праблемы. Як толькі мы перастанем ваяваць з рэальнасьцю, яна разгорне перад намі велізарную прастору магчымасьцяў. Трэба расплюшчыць вочы, каб убачыць дары рэальнасьці. І чым гнутчэйшы наш мозг, тым лягчэй нам да іх дацягнуцца.

Займайцеся творчасьцю! Дасьледаваньні паказваюць, што многія праявы спантаннасьці, такія як экспрэсіўнае пісьмо, музыка, танец і арт-тэрапія паляпшаюць агульны стан чалавека, павышаюць стрэсаўстойлівасьць, зьніжаюць узровень картызолу. Арт-тэрапію хоць і разглядаюць як “сублімацыю”, мне

здаецца, лепш успрымаць гэтую мэтодыку як разнавід пошукавай актыўнасьці.

Арт-тэрапія — выдатны неканкурэнтны від дзейнасьці, які павышае актыўнасьць зьвіліны поясу, які зьніжае румінацыю. Ён паляпшае канцэнтрацыю ўвагі, дапамагае вырашыць унутрыасобасныя канфлікты і зьмяніць звыклыя паводзінныя стрэатыпы.

Пры стрэсе выбар невялікі: альбо вывучаная бездапаможнасьць, альбо пошукавая актыўнасьць. Усё, што стымулюе новыя віды дзейнасьці, карыснае. Галоўнае — ня блытаць спантаннасьць і творчасць з імпульсіўнасьцю і няўстойлівасьцю ўвагі, гэта зусім розныя працэсы. Часта можна ўбачыць, што дэфіцыт увагі і гіпэрактыўнасьць успрымаюцца як “творчыя імпульсы”, але гэта ня так.

Сачыненьне, маляваньне, ігра на інструмэнтах — усё працуе выдатна, нават калі ў вас “пасрэдны” ўзровень. Таму, калі адчуваеце стрэс, займіцеся творчасцю ці выявіце спантаннасьць любым са спосабаў. Дастаткова 45 хвілінаў творчасці, каб прыкметна зьнізіць узровень картызолу. Нам зь дзецьмі цяпер лепш за ўсё пасуе драма — экспрэсіўнае разыгрываньне роляў і сюжэтаў, ад коцікаў да трансформэраў.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Патрэніруйцеся аптымістычна рэагаваць на сытуацыі, як удалыя, так і няўдалыя. Спытайце сябе, што б падумаў аптыміст, ацэньваючы пастаянства, унівэрсальнасьць, пэрсаналізацыю праблемы.

2. Калі вы пачынаеце зацыклівацца на праблеме — адцягвайцеся. Што эфэктыўна пераклучыць вашу ўвагу? Планка? Тэтрыс?

3. Заплянуйце дзень сьмехатэрапіі. Якія жарты, камэдыі, комікі і шоў сьмяшаць вас мацней за ўсё?

## **9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці. Вагус і аксытацын**

Калі я вяду курс «Стрэсаўстойлівасьць», я цытую Айнштэйна, які казаў, што «немагчыма вырашыць праблему на тым жа ўзроўні, на якім яна ўзьнікла». Для таго каб даць рады стрэсу, можна падысьці «зверху», праз псыхічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці, якія мы разабралі. Але можна падысьці і «знізу»,

узьдзейнічаючы на цела. Аптымальна, вядома, спалучаць гэтыя падыходы.

Часьцяком, калі мы ня можам вырашыць праблему проста, то выкарыстоўваем зрушаную актыўнасьць, успомніце, напрыклад, сцэну з начной колкаю дроваў у фільме «Утаймаваньне свавольніка». Зрушаная актыўнасьць узьнікае, калі ёсьць магутная матывацыя штосьці зрабіць, але ўмовы не дазваляюць, ці калі ёсьць некалькі супярэчлівых матывацый, і абраць дзеяньне цяжка. Часта зрушаная актыўнасьць узьнікае ў новай сытуацыі, калі няма гатовага рашэньня, і часцей за ўсё такое дзеяньне будзе біялягічна не мэтазгоднае. Жывёлы пры стрэсе могуць імітаваць засынаньне, другія пачынаюць мыцца, трэція пазяхаць — г. зн. дзейнічаць «зрушана», не па сытуацыі.

Людзі таксама праяўляюць сябе па-рознаму: мы чухаем галаву, трымаемся за падбародзьдзе, круцім пярсьцёнак, мыем і без таго чыстыя паверхні, выцягваем вусны, грызём аловак. Часам паступаем зусім дзіўна: зрываемся на іншых людзях, увязваемся ў чужыя справы і да т. п. Такая рэакцыя не вырашае праблему, але дапамагае нам «зрабіць паўзу», палегчыць сымптомы стрэсу, а пры стрэсе любая актыўнасьць лепш, чым проста ляжаць на канапе. Калі стрэс высокі, а зрабіць нічога нельга, звярніце сваю ўвагу на цела.

Як мы ўжо з вамі ведаем, сымпатыйная нэрвовая сыстэма адказвае за стрэсавую рэакцыю, а парасымпатыйная за зьніжэньне стрэсу, гэта пэдаць тормазу стрэсавай рэакцыі. Актывацыя парасымпатыйнае сыстэмы вядзе да зьніжэньня пульсу, ціску, пачырваненьня скуры, да паляпшэньня страваваньня і да т. п. І тут добра працуюць вагус (блукальны нэрв) і гармон аксытацын. Аксытацын стымулюе тонус вагуса, таму для зручнасьці мы будзем разглядаць «вагусныя» і «аксытацынавыя» спосабы стымуляцыі разам.

Аксытацын, апроч іншых сваіх уласьцівасьцяў, яшчэ і анты-стрэсавы гармон. Ён выклікае пачуцьцё задавальненьня, зьніжэньне трывогі і пачуцьцё спакою, павялічвае давер і зьніжае страх. Яшчэ аксытацын зьніжае апэтыт і амалоджвае цягліцы.

Дзеяньне аксытацыну мае гендэрную розьніцу. Калі мужчына кажа «адчапіся ад мяне — у мяне стрэс», то жанчына — «пагавары са мной — у мяне стрэс». Мужчынам павышэньне тэстастэрону дапамагае лягчэй пераадолець стрэс, а аксытацын можа яшчэ ніжэй апусьціць узровень тэстастэрону. А вось у жанчынаў аксытацын пры стрэсе працуе ідэальна.

Аксытацын стымулюецца пры любых спосабах сацыяльнага “аб’яднаньня”, калі мы адчуваем сувязь з кім-небудзь. Нават бескантактавыя спосабы, такія як пачуцьцё прыналежнасьці да нечага, позірк у вочы і кампліменты, павялічваюць выдзяленьне аксытацыну. Асабліва магутна выклікаюць выкід аксытацыну маленькія дзеці — узьнікае замілаваньне і расслабленьне.

Большасьць цялесных спосабаў рэляксацыі так ці інакш уплываюць на актыўнасьць парасымпатычнай нэрвовай сыстэмы. Галоўным нэрвам парасымпатычнай сыстэмы зьяўляецца вагус, які злучае ўнутраныя органы і мозг, нясе інфармацыю пра стан цела.

Вагус. Актыўнасьць вагуса вызначаецца яго тонусам, які паказвае, наколькі хутка наша цела можа пераходзіць са стану стрэсу ў расслаблены стан. Чым ніжэйшы тонус вагуса, тым складаней нам расслабляцца і тым мацней стрэс дзейнічае на наша цела, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябэту і атлусьценьня, узроўню запаленьня і інш. Нармальны тонус вагуса звязаны зь лепшым псыхічным і фізычным здароўем, рэсурсам адаптацыі да вонкавых абставінаў..

Проста зараз зрабіце просты досьлед. Набярыце ракавіну халоднай вады (можна кінуць крыху лёду), памерайце свой пульс. Затым глыбока ўдыхніце і пагрузіце твар. Памерайце пульс зноў — ён прыкметна запаволіўся, а вы супакоіліся. Гэта старажытны ныральны рэфлекс, які працуе праз блукальны нэрв, які актывуе парасымпатычную антыстрэсавую сыстэму.

Існуе некалькі гіпотэзаў аб уплыве вагуса на здароўе. Тэорыя Тэера кажа, што вагус уплывае на стрэсаўстойлівасьць і эмацыйны стан і можа вызначаць працягласьць жыцьця і сярэдні IQ. Тэорыя Трэйсі вясцье, што вагус прыгнятае сыстэмнае хранічнае запаленьне і тым самым карысны. Мэдыятарам парасымпатычнай сыстэмы зьяўляецца ацэтылхалін, які можа зьніжаць узровень запаленьня і рызыку многіх захворваньняў, ад дэпрэсіі да аўтаімунных.

Алькалёіды, якія ўтрымліваюцца ў пасьлёнавых (перац, таматы, баклажаны і інш.), стымулююць тонус вагуса і зьніжаюць узровень запаленьня ў арганізьме. Алькалёіды з пасьлёнавых падобныя па ўздзеяньні на нікатынам. Навукоўцы ўсталявалі, што нікатын зьніжае рызыку хваробы Паркінсана, памяншае праявы дэфіцыту ўвагі і гіпэрактыўнасьці, а таксама частасьць і выяўленасьць сымптомаў шэрагу аўтаімунных хваробаў. Уздзеяньне нікатыну на дафамінавыя рэцэптары, якія

гінуць пры хваробе Паркінсана, даведзенае як для людзей, так і для жывёл. Кожная порцыя пасьлёнавых на 31 % можа зьніжаць рызыку хваробы Паркінсана. Наймацнейшы ахоўны эфэкт назіраецца ў салодкага перцу: хто есць перцы пяць разоў на тыдзень, захворвае на 50 % радзей, чым тыя, хто ўжывае іх менш разу на тыдзень.

Тонус вагуса ўплывае і на нашыя сацыяльныя паводзіны: чым больш у нас сацыяльных кантактаў, чым больш пазітыву ў камунікацыі, тым вышэйшы тонус вагуса. А чым вышэйшы тонус, тым больш мы маем камунікуем, – узьнікае чарговае замкнёнае кола. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і пачуцьцём адзіноты. Вызначыць тонус вагуса можна, напрыклад, ацэньваючы ўзровень дыхальнай арытміі – гэта невялікае павышэньне пульсу пры ўдыху і зьніжэньне на выдыху. Зручнейшым зьяўляецца вымярэньне тонусу вагуса праз варыябельнасьць пульсу, што даступна ў шматлікіх праграмах. Чым больш у нас сацыяльных кантактаў, тым вышэйшы тонус вагуса. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і адчуваньнем самоты.

Сацыяльныя рэсурсы. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы раілі кожны дзень запісваць тры сацыяльныя кантакты і ацэньваць іх, згаджаючыся ці абвяргаючы сыцьверджаньні: “я адчуваў гармонію з гэтым чалавекам пры камунікацыі” і “я адчуваў блізкасьць з гэтым чалавекам пры камунікацыі”. А таксама ім раілі ацэньваць па пяцібальнай шкале ўзровень становачых (удзячнасьць, надзея, натхненьне, радасьць, цікавасьць, любоў, гонар, спакой, здзіўленьне, пашанота) і адмоўных эмоцыяў (злосьць, нуда, агіда, пагарда, зьбянтэжанасьць, страх, віна, нянавісьць, смутак, сорам) з падлікам сярэдніх значэньняў. Высветлілася, што эмацыйная ўсьвядомленасьць, то бок здольнасьць разьбірацца ў сваіх эмоцыях, прыкметна павялічвае тонус вагуса. Падрабязна пра ўсьвядомленасьць пагаворым у наступным разьдзеле. У дасьледаваньнях устаноўлена, што рэгулярная мэдытацыя дабрыні й любові павышае тонус вагуса. Таму гадуйце ў сабе пачуцьці любові, добразычлівасьці, спагады да навакольных – гэта карысна і вам.

Кампліменты, абдымкі, знаходжаньне ў бясьпечным 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 будуць найболей карысныя.

Рэгулярная фізычная актыўнасьць. Рухальная актыўнасьць імітуе натуральны эвалюцыйны мэханізм «бі-бяжы» і дапамагае прыбраць лішнія глюкозу і тлушчы, якія цыркулююць у крыві. Для спартоўцаў і аматараў характэрны высокі тонус вагуса. Цяглічная актыўнасьць павышае ўзровень нэўра-трафічнага чынніка BDNF, што павышае нэўрапластычнасьць і нашыя шанцы супрацьстаяць стрэсу, разьвіваць новыя навыкі. На гэта лепш за ўсё працуюць аэробныя практыкаваньні з 60–70% узмацненьнем рытму сэрца ня менш за 30 хвілінаў. Зрэшты, пасуе і кароткая інтэнсіўная нагрузка: тры хвіліны спрынту на 20% павялічваюць кагнітыўныя здольнасьці. Наагул скачкі, спантанная актыўнасьць і танцы паднімаюць BDNF нашмат мацней у параўнаньні з фітнэсам.

Цяглічны тонус. Пры стрэсе назіраецца ўзмацненьне цяглічнага тонусу, а такі стан заціснутасьці некамфортны. Цяглічныя рэляксацыі і расьцяжкі могуць дапамагчы з гэтым.

Напрыклад, прагрэсіўная цяглічная рэляксацыя, дзе выкарыстоўваецца напруга цягліц, якая затым прыводзіць да іх пасабленьня. Пасьлядоўнасьць такая: напружваем ручыцы і перадплеччы (трэба моцна сьціснуць кулакі, паклаўшы вялікія пальцы зьверху), верхнія цягліцы рук (уціснуць локці ў сьпінку крэсла або стол), твар (падняць бровы, заплушчыць вочы, наморшчыць нос, зрабіць усьмешку з апушчанымі куточкамі вуснаў), шыю (уціснуць падбародак у вобласьці адамава яблыка), тулава (адвесці лапаткі назад і моцна прагнуць сьпіну), ногі (падняць уверх і напружыць, пальцы ў падлогу, затым тое ж самае, але пальцы ў столю). У кожным сьціску затрымаецца на некалькі удыхаў, а затым зрабіце павольны выдых, расслабляючы цягліцы.

Таксама фізычная актыўнасьць павялічвае тонус вагуса, зьмяншае пульс супакою. Чым больш вы трэніраваныя, тым больш стрэсаўстойлівыя. А акрамя гэтага, фізычная актыўнасьць — гэта найлепшы спосаб завяршэньня стрэсавай рэакцыі і яе наступстваў. Бо для нашага цела любы стрэс — гэта фізычная актыўнасьць, «бі або бяжы».

Аўтагенная трэніроўка. Гэта просты і эфэктыўны спосаб рэляксацыі, заснаваны на візуалізацыі. Пачынаючы з ручыцаў і ступакоў, далей рухаючыся па ўсім целе, мы па чарзе ўяўляем у іх «цяжар» — на расслабленьне цяглічнага тонусу, і «цяплю» — на пашырэньне сасудаў скурнага покрыва. Візуалізацыя прахалоды на лобе можа дапамагчы ў аслабленьні галаўнога болю.

Дыхальныя практыкі. Пры стрэсе ў нас запускаецца мэханізм пачашчэння дыхання. Гэта адаптыўны мэханізм, гатоўнасьць арганізма да «бегчы-біцца». У чым фізіялягічны мэханізм гэтай зьявы? Гіпэрвэнталяцыя — гэта прыстасоўвальны эвалюцыйны стрэсавы мэханізм. Пры зьніжэньні CO<sub>2</sub> павялічваецца ўзровень ўнутрыклеткавага кальцыю. Гэта актывуе скарачальныя ўласьцівасьці ўсіх цяглічных тканак, узмацняе цяглічную напругу, павялічвае адчувальнасьць рэцэптараў да адрэналіну. Таму павольнае дыханьне рэальна расслабляе, зьніжаючы цяглічны тонус і адчувальнасьць да адрэналіну.

Гіпэрвэнталяцыя вядзе да павелічэння скарачальнай актыўнасьці і шкілетных цягліцаў, і гладкіх цягліцаў сасудаў. Але самае важнае — гэта вымываньне вуглякіслага газу з крыві, што прыводзіць да звужэньня крывяносных сасудаў у галаўным мозгу і выклікае зьніжэньне крывацёку. Гэта можа прыводзіць да галавакружэньня, звужэньня прытомнасьці, зьніжэньня ўвагі, паколваньня, здранцьвення, спазмаў, часам выяўляецца як адчуваньне здушваньня ў грудзях, як ком у горле і да т. п.

Спакойнае мернае глыбокае дыханьне зьніжае актыўнасьць сымпатычнай стрэсавай сыстэмы і павышае актыўнасьць парасымпатычнай, стымулюе блукальны нэрв і запавольвае частасьць сардэчных скарачэньняў.

Для расслабляльнага дыхання патрэбныя: кароткі ўдых, доўгі выдых (у некалькі разоў даўжэйшы за ўдых), глыбокае павольнае дыяфрагмальнае дыханьне, затрымкі на выдыху ў межах камфорту. Можна лічыць пра сябе, напрыклад удых на 4 лікі, выдых на 8 лікаў, затрымка на выдыху на 6 лікаў. Такое “ўсвядомленае дыханьне” на лік дапамагае пры шматлікіх захворваньнях, паляпшае сон, зьніжае ціск, паляпшае ўвагу. Пры неабходнасьці скарыстайцеся праграмамі для дыхання — іх цяпер мноства, і трымайце абразок праграмы на галоўным экране смартфона, так вам будзе прасьцей згадаць пра неабходнасьць “падыхаць”.

Электрастымуляцыя вагуса. Апошнім часам атрымала распаўсюджваньне празкурная стымуляцыя вагуса простымі прыборамі, у тым ліку і для хатняга выкарыстаньня. Яна прызначаная для барацьбы зь мігрэньню, дэпрэсіяй (уключаючы працяглую, цяжкую, устойлівую да антыдэпрэсантаў), эпілепіяй, экспэрымэнтальна выкарыстоўваецца як частка супрацьзапаленчай і антыстрэсавай тэрапіі.

Прапрацоўка мяккіх тканак. Людзі здавён-даўна практыкавалі лазьні, водныя працэдуры, масаж як спосабы палепшыць сваё здароўе і самаадчуваньне. Практычна ўсе падыходы, накіраваныя на цягліцы і скуру, надкосьніцу, карысныя пры стрэсе, стымулююць тонус вагуса і выдзяленьне аксытацыну. Гэта стараннае расьціраньне цела ручніком або шчоткай для цела, прапрацоўка валікам мяккіх тканак, усе віды масажаў, акупунктура, расчэсваньне валасоў, касмэталёгічныя працэдуры і СПА. Малпы выкарыстоўваюць грумінг — расчэсваньне — як спосаб зьніжэньня стрэсу і паляпшэньня сацыяльных сувязяў.

Харчаваньне. Частае дробавое харчаваньне, вялікая колькасьць бялку і цукру, лішак высокаглікемічных вугляводаў стымулююць mTOR і спрыяюць павелічэньню актыўнасьці сымпатычнай сыстэмы. Таму цалкам можна сказаць, што “ты такі нэрвовы празь мяса”. Дбайнае перажоўваньне, нізкая ўдзельная шчыльнасьць ежы (агародніна, зеляніна), ежа ў сямейным або сяброўскім коле, рэгулярны фастынг, адсутнасьць перакусаў, вялікая доля тлустай ежы спрыяюць паляпшэньню тонусу вагуса. Ёсьць зьвесткі, што даданьне амэга-3, цынку, лакта- і біфідабактэрыяў, пра- і прэбіётыкаў можа таксама дапамагаць.

Загрызіце свой стрэс! На курсе, прысьвечаным харчаваньню, я шмат раскажваю пра важнасьць жаваньня, на стрэсаўстойлівасьць гэты працэс таксама ўплывае. Жаваньне зьяўляецца дзейснай стрэсавай копінг-стратэгіяй, а пры лішку стрэсу часта назіраецца бруксізм — скрыгат зубамі ў сьне, які павялічвае рызыку карыесу ды іншых праблемаў. Дасьледаваньні паказваюць, што жаваньне зьніжае ўзровень выдзяленьня норадрэналіну ў мігдаліне, узроўні АКТГ і картызолу, таксама зьніжае актыўнасьць стрэсавай восі, дзейнічаючы праз картызолавую рэцэптары ў гіпакампе, і кагнітыўны дэфіцыт, выкліканы стрэсавым пашкоджаньнем гіпакампа. Чым больш інтэнсіўнае жаваньне, тым больш прыкметна зьніжаецца ўзровень картызолу і адрэналіну: хуткае жаваньне зьніжае ўзровень картызолу на 26% за 20 хвілінаў. Што жаваць? Аптымальна гэта цьвёрдая ежа, напрыклад, морква ці яблык, — усе вынікі можна перанесьці й на жуйку.

Завядзіце сабаку. Наяўнасьць хатніх жывёлаў мае куды больш дадатных, чым адмоўных аспэктаў. Мы можам казаць нават пра PAT, або Pets As Therapy, дзе фэлінатэрапія — лячэньне коткамі, а каністатэрапія — лячэньне сабакамі. Сацыяльнае ўзьдзеяньне зьвязанае з тым, што хатнія жывёлы стымулююць камунікацыю, клопат, цялесныя кантакты, і гэта ста-



ноўча ўплывае на стрэсаўстойлівасць. Так, рызыка інфаркту ва ўладальнікаў катоў на 30% меншая, чым у тых, хто жыве бяз хатніх жывёл. Сабакі таксама станоўча ўплываюць як на зьніжэньне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, так і на артэрыяльны ціск і нават на ліпідны профіль крыві. Дастаткова некалькіх хвілінаў камунікацыі паміж гаспадаром і сабакам для зьніжэньня ўзроўню картызолу — і ў сабакі, дарэчы, таксама.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Схадзіце на масаж.
2. Паспрабуйце дыхальныя практыкі — яны вельмі эфэктыўныя і дзейнічаюць хутка. Усталюйце на тэлефон «дыхальную» праграму.
3. Пры стрэсе купіце моркву сярэдніх памераў і старанна яе згрызіце. Палягчэла?

## Усьвядомленасьць

### 1. Спыніце свой розум

Для мяне ўсьвядомленасьць — гэта ня проста цікавая тэма, а пытаньне выжываньня і выратаваньня маіх нэрвовых клетак. Нядаўна добрая знаёмая спытала, як я спраўляюся з нэгатывам, які атрымліваю, напрыклад, мадэруючы камэнтары ў блогу. Часам я злуюся, але ўсьвядомленасьць дапамагае мне згадаць, што ўсё гэта таму, што я лічу сябе важным і абражанным. Тады нагадваю сабе, што я сьмяротны скураны мяшок з косткамі, і мой мозг стварае адно ілюзію важнасьці. Мая рэакцыя — гэта абарона ілюзіі, агрэсія іншых — гэта спосаб абароны іх ілюзіяў, 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 вызваляюся ад злосьці і зычу добра. Праўда, ня ўсім — мабыць, я яшчэ не настолькі ўсьвядомлены. Раней я няўмела абыходзіўся з эмоцыямі, пакутаваў ад перападаў настрою, шукаў ухвалы, але ўсьвядомленасьць перамяніла ўсё на лепшае. У моманты, калі я адчуваў сябе дрэнна, лічыў і сябе, і іншых людзей дрэннымі, пры няўдачах абыходзіўся з сабой жорстка і самакрытычна, часта падманваў сябе, адмаўляўся прымаць многія рэчы ў сабе і іншых, змагаўся супраць рэальнасьці і доўга ня мог адпусьціць састарэлае, прыдумляў нерэалістычныя чаканьні і пакутаваў праз тое, што яны не ажыццяўляюцца. Усьвядомленасьць зьмяніла й гэта.

Мэдытацыя. Мэдытацыя прыйшла ў маё жыццё рана. Яшчэ ў пятым класе, калі я хадзіў на заняткі каратэ, наш трэнер у пачатку і канцы трэніроўкі садзіў нас і прапаноўваў «засяродзіцца» на сваіх думках з заплушчанымі вачамі, каб супакоіць іх. Тыя, хто гарбаваўся ці адцягваўся, маглі атрымаць

палкай па сьпіне, так што ў нас быў моцны стымул для пільнасьці. З таго часу я памятаю незвычайнае пачуцьцё яснасьці розуму, якое ўзьнікала пры мэдытацыі пасля актыўнай і жорсткай трэніроўкі. Затым я мэдытаваў пэрыядамі ў 8–10 класах, ва ўнівэрсытэце — асабліва ў тыя часы, калі было шмат пераменаў і розум рабіўся асабліва неспакойным.

Практыкую ўсвядомленасьць у розных формах і цяпер. Яна дае мне, не пабаюся гэтага слова, спакой і шчасьце. Толькі ўціхамірыўшы трывогу розуму, я пачынаю паўнаўартасна жыць тут і цяпер — адэкватна рэагуючы на тое, што адбываецца, атрымліваючы задавальненьне ад таго, што побач, адчуваючы падзяку і ўдзячнасьць за магчымасьць займацца тым, што я раблю. Усвядомленасьць 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 жыцьця ўнікальная, і толькі ўвага дапамагае адчуць водар сьвежасьці жыцьця.

Пачаць можна прасьцей. Для атрымання карысьці ад мэдытацыі ня трэба купляць фігурку Буды ці адразу зьяжджаць на працяглую віпасану. У гэтым разьдзеле мы з вамі разьбяромся ў базавых паняццях усвядомленасьці, даведаемся яе нэўрабіялягічныя мэханізмы, вывучым, як яна ўплывае на фізычнае і псыхічнае здароўе. Таксама разьбяром асноўныя кампанэнты ўсвядомленасьці, асвоім практычныя навукі фармальнай і нефармальнай практыкі — ад усвядомленай хадзьбы да дыхальнай мэдытацыі. Мне хочацца, каб мае словы не стваралі ў вас ілюзію разуменьня, а былі адно кіраўніцтвам да дзеяньня. Бо ўсвядомленасьць — гэта перадусім практыка, а ня гутарка, таму зразумець яе можна, толькі выконваючы практыкаваньні і заданьні. Доўга апісваць яе — гэта як чытаць пра сэкс або танцы: адно множыць памылкі. Як добра заўважыў адзін з практыкаў пра ўсвядомленасьць: “Вельмі рэкамендую практыкаваць, але не магу сказаць, навошта”.

Ачышчэньне сьвядомасьці. Бывае так, што ў чалавека ў галаве такія кепскія, цяжкія, брудныя і трывожныя думкі, што ён ня можа заставацца сам-насам з сабою. Тады ён зьбягае з рэальнасьці з дапамогай наркотыкаў усіх відаў, ад хімічных допінгаў да занурэньня ў фантазіі і фанатычнага захапленьня ідэямі. Многія кажуць, маўляў, я хачу “пашырыць сьвядомасьць”, але гэта небясьпечна разбурэньнямі, бо сьцены гэтыя — апор-

ныя. Сьвядомасьць, як месца знаходжаньня нашага Я, трэба не пакідаць ці пашыраць, а чысьціць.

Многія людзі так баяцца застацца сам-насам са сваімі думкамі, ажно аддаюць перавагу ў дасьледаваньнях удару электрычным токам, абы не адмаўляцца ад тэлефона. Пастаянная занятасьць таксама можа быць толькі ўцёкамі ад рэальнасьці. Хочаце ацаніць рэальную якасьць свайго жыцьця? Проста пасядзіце, нічога ня робячы, сам-насам са сваімі думкамі. Унутраныя адчуваньні й пакажуць ваш стан.

Калі вам трапіла пляма бруду на адзеньне, вы не пачынаеце размазваць яго, піць з гора або выкідваць адзеньне? Вы проста адціраеце пляму. Даглядайце сьвядомасьць так, як вы мыеце валасы і чысьціце зубы. Эмацыйная гігіена і ўвага да сваіх думак — гэта важная частка здароўя і аснова гарманічнага стану. Няхай ваш розум будзе прыемным домам, дзе хочацца жыць, дзе добра знаходзіцца ў цьвярозым і ясным стане, дзе вы можаце быць сумленным самі з сабой і заставацца сам-насам з самімі глыбокімі сваімі думкамі, а ня бегчы ад іх.

Павышэньне ўзроўню ўсьвядомленасьці. Калі вам цяжка апісаць свае эмоцыі, вы ўвесь час адцягваецеся, спрабуеце здушыць свае думкі, не заўважаеце свайго цела і адчуваньняў, адзначаеце складанасьці з канцэнтрацыяй, схільныя імпульсіўна рэагаваць на свае пачуцьці ці ўчынкі іншых людзей, часта ловіце сябе на дзеях і ўчынках на «аўтапілёце», забараняеце сабе думаць пра «няправільныя» рэчы, вам цяжка заўважаць адценьні ў прыродзе і дэталі на працы, вы ўвесь час спрабуеце выправіць мінулае ці фантазіруеце аб будучыні, то ў вас, імаверна, нізкі ўзровень усьвядомленасьці, і гэты разьдзел дапаможа вам яе падняць. Упэўнены, што ўсьвядомленасьць — гэта адзін з самых важных “мяккіх навыкаў” для кожнага чалавека.

Усьвядомленасьць робіць наш розум гнуткім, а гнуткасьць карысная для здароўя, няхай гэта будзе мэtabалічная — лёгкае пераключэньне паміж тлушчамі і вугляводамі, фізычная — добрая расьцяжка, або кагнітыўная — гаворка пра адаптыўнасьць. Для захаваньня псыхічнага здароўя важна ўмець хутка і лёгка пераключацца з адной думкі на іншую, своєчасова мяняць свае паводзіны. Пры хранічным стрэсе ўсьвядомленасьць зьмяншаецца і людзі становяцца кагнітыўна «цвёрдымі». Няўменьне своєчасова адпачыць, паклапаціцца пра сябе, распазнаць праблему — усё гэта прыводзіць да выгараньня і трывожнасьці. Людзей мардуе ня столькі сам стрэс, колькі іх кагнітыўная жо-

рсткасьць. Практыка ўсьвядомленасьці павялічвае і вашу гнуткасьць, і адаптыўнасьць да зьменаў.

У працэсе эвалюцыі мы адаптаваліся да пастаянных пераменаў дзейнасьці: цыркадныя рытмы, цыклі актыўнасьці, харчовыя вокны і шматлікае іншае. Таму так важна правільна балянсаваць паміж працаваць/адпачываць, рухацца/сядзець, есьці/пасьціцца, зарабляць/траціць, браць/аддаваць, ствараць/спажываць, быць рэактыўным/быць праактыўным, быць аднаму/сярод людзей, рабіць кароткатэрміновае/рабіць доўгатэрміновае, транжырыць/інвэставаць, крытыкаваць/падбадзёрваць, клапаціцца пра сябе/клапаціцца пра іншых.

Практыка ўсьвядомленасьці дапаможа вам нашмат больш эфэктыўна спраўляцца з нарастальнай нагрузкай, захоўваць сваю ўвагу і фокус на важных для вас рэчах і пры гэтым не забываць пра патрэбы свайго цела. Чым лепш вы трымаеце балянс, тым больш упэўнена пачуваецеся ў новым сьвеце нарастальнай нявызначанасьці. Цікаўнасьць да сябе і цікавасьць, павага да свайго цела, думак, добрае і міласэрнае стаўленьне да сябе — гэта добры пачатак для практыкі ўсьвядомленасьці. Даведайцеся пра сябе лепей, надайце сабе ўвагу і стаўцеся да сябе болей сьвядома.

## Пытаньні і заданьні

1. Як часта і куды вы спрабуеце “ўцячы” ад непрыемных думак?
2. Ці добра вы разумееце эмоцыі, якія адчуваеце?
3. Заўважайце моманты, калі вы дзейнічаеце на аўтапілёце.

## 2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць?

Многія людзі ўспрымаюць усьвядомленасьць і мэдытацыі як нейкую веру ці рэлігію, але гэта ня так. Усьвядомленасьць — гэта ў першую чаргу трэніроўка мозгу: практыкуючыся, мы прапампоўваем сувязі паміж нэўронамі, умацоўваем нашу ўвагу гэтак жа, як нарошчваем мускулатуру ў спартовай залі. Усьвядомленасьць — гэта форма самарэгуляцыі, здольнасьць канцэнтраваць безацэначную ўвагу на сваіх фізычных і разумовых працэсах. У яе ёсьць і іншыя назвы: прыняцьце, увага, уважлівасьць, майндфулнэс.

Усьвядомленасьць — гэта бесьперапыннае адсочваньне бягучых перажываньняў, стан, у якім вы факусуецеся на пражываньні толькі цяперашняга моманту, імкнучыся не адцягвацца на падзеі мінулага або думкі пра будучыню, знаходзячыся “тут і цяпер”. Калі мы практыкуем усьвядомленасьць, то вучымся наўмысна накіроўваць сваю ўвагу на розныя аспекты існага моманту. Наўмысна — гэта значыць, што мы прыкладаем намаганьне і засяроджваньне, каб пастаянна прысутнічаць у сваім існым досьведзе, быць адкрытымі, успрымальнымі і адчуваць істую цікавасьць да сваёй сапраўднасьці-сучаснасьці. У выніку гэтай практыкі зь цягам часу мы вучымся ўспрымаць рэальнасьць бяз фільтраў розуму, бачыць сьвет такім, які ён ёсьць цяпер.

Як вы робіце практыкаваньне з гантэлямі? Факусуецеся на тэхніцы, падымаеце і апускаеце вагу пэўную колькасьць разоў. Дакладна гэтак жа і з усьвядомленасьцю, толькі замест узьняцьця-апусканьня цяжару вы ловіце-вяртаеце ўвагу. Практыкуючыся, вы кожным разам нагадваеце сабе, што цяпер робіце і для чаго, трэніруеце пільнасьць: заўважаеце, калі адцягнуліся, і вяртаеце ўвагу да аб’екта засяроджваньня — дыханьне, цела, думкі і да т. п.

Кампанэнты ўсьвядомленасьці.

Для прагрэсу ў спартовай залі неабходны шэраг навываў: трэба вывучыць тэхніку практыкаваньняў, скласьці плян трэніровак, карэктаваць харчаваньне. Калі мы разьвіваем усьвядомленасьць, то зьвяртаем асаблівую ўвагу на наступныя чатыры навывы:

- навывк назіраньня: наколькі добра і ўважліва вы можаце заўважаць зьмены ўнутры сябе і звонку;

- навывк апісаньня досьведу: уменьне дзеяць з усьвядомленасьцю;

- безацэннае стаўленьне да свайго ўнутранага досьведу: калі мы не чапляем ярлыкі і катэгорыі, а прымаем зьявы такія, якія яны ёсьць;

- навывк безрэакцыйнага стаўленьня: калі мы ўстрымліваемся ад аўтаматычнага ўмяшаньня ў назіраныя намі працэсы.

Калі вам нахамілі, вы зможаце заўважыць, як словы запускаюць у вашым розуме і целе зваротную рэакцыю, і ўстрымацца ад аўтаматычнай рэакцыі, ператварыўшы звыклую самашкадаваньне ці агрэсію ў трансфармавальныя спакой і любоўнае спачуваньне. Не навешваючы цэтлікі на іншага чалавека, мы пакідаем яму і сабе магчымасьць зьмяніцца і паступіць інакш.

Факусоўка ўвагі. Навошта факусаваць увагу? Калі трэніроўкі ўмацоўваюць цягліцы і павялічваюць трывушчасьць, то практыка ўсьвядомленасьці павялічвае памеры шэрагу структураў мозгу, павялічвае іх актыўнасьць, дапамагае выразней факусаваць прамень увагі. Уменьне накіроўваць сваю ўвагу можа радыкальна павысіць пасьпяховасьць вашых дзеяў. Навык кіраваньня ўвагай значна ўплывае на прадуктыўнасьць, бо ён можа быць ужыты да любой задачы — ад уменьня даваць рады стрэсу і пераяданьню да міжасобасных адносінаў і прафэсійных задач.

Уявіце сабе навык увагі ў выглядзе павелічальнага шкла. Сонечныя прамяні падаюць раўнамерна на ўсе прадметы — так і нашая ўвага расьсейваецца, ня надта ўплываючы на навакольны сьвет. Але лінза можа сабраць прамяні ў адным пункце, што прывядзе да нагрэву і зьяўленьню полымя. Так і нашая ўвага, сабраная з дапамогай прэфрантальнай кары ў адным пункце, прывядзе да посьпеху ў нашай працы і прагрэсу ў самаразьвіцьці.

Нэўрабіялёгія ўсьвядомленасьці. Для больш эфэктыўнай прапампоўкі цягліцаў карысна ведаць іх анатомію. Усьвядомленасьць узьнікае ў пэўных структурах мозгу. Розныя аддзелы мозгу аб'ядноўваюцца ў функцыянальныя нэўронныя сеткі або контуры. Зьмена рэжыму мысьленьня зьвязана са зьменай актыўнасьці гэтых нэўронных сетак. Калі вы занятыя працай, актыўная цэнтральная выканаўчая сетка, якая адказвае за кантроль рэакцыі на розныя стымулы, рашэньне пэўных задач у паўсядзённым жыцьці. Калі вы ўважліва чытаеце гэтую кнігу, то актыўная саліентная сетка, якая адказвае за ўсьвядомленасьць і ўвагу, аналіз сыгналаў, пазнавальныя і эмацыйныя функцыі, уменьне выбіраць з плыні інфармацыі найважнейшае. Калі вы проста ляжыце на канапе і нічым не занятыя, то актывуецца сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу, яна ж нэўронная сетка апэратыўнага спакою ці дэфолтная сетка. Яна можа ўключацца і пры выкананьні аўтаматычных дзеяньняў, якія не патрабуюць увагі. Напрыклад, калі вы едзеце за стырном і круціце на аўтамаце розныя думкі ў галаве.

Сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу актыўная ў плода пачынаючы з 30 тыдня. Яна ўключаецца, калі вы бязьдзейнічаеце, занураныя ў думкі, мроіце наяве, факусуецеся на перажываньнях адносна вашай асобы. Можна сказаць, што гэтая сетка зьяўляецца цэнтрам «эга», яна прымярае ўспаміны і фантазіі да вашай асобы, фармуе аўтабіяграфію, самаацэнку, зьвязаная

з маральна-этычнымі ацэнкамі ды эмпатыяй. Яна можа дапамагчы ствараць, крэатывіць, прыдумляць незвычайныя рэчы. Мозг з актыўнай сеткай пасыўнага рэжыму канструюе розныя сытуацыі будучыні і мінуўшчыны, робіць прагнозы. Марыць і фантазаваць карысна, але занадта высокая актыўнасьць сеткі спакою шкодная.

Павышаная актыўнасьць сеткі спакою павялічвае зацыкленасьць на сабе. Мы адчуваем гэта як бязмэтнае блуканьне розуму, разумовую жуйку, яна ўключае пракручваньне думак-прусакоў, асьцярогі, страхі. Часам сетку спакою называюць «унутраным тэлевізарам», які трэба выключыць. Чым больш вы сфакусаваныя на ўнутраным дыялогу, тым горшая ваша эмацыйная ўспрымальнасьць і здольнасьць вырашаць рэальныя задачы. Чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчасным робімся. У дасьледаваньнях паказана, што больш высокі ўзровень аўтаматызму і блуканьня розуму звязаны зь меншай задаволенасьцю і ўзроўнем шчасьця. У людзей з дэпрэсіяй назіраецца падвышаная актыўнасьць сеткі спакою, і яны ня могуць яе выключыць, вырашаючы пэўныя задачы.

У будызьме гэтую зьяву параўноўваюць з розумам, «напоўненым п'янымі малпамі, якія кідаюцца з галін дрэваў, скачуць і балбочуць не сьціхаючы». У шматлікіх духоўных практыках і псыхалгічных падыходах часта кажуць пра «ўтаймаваньне эга», угамаваньне блуканьня розуму, прыпынку ўнутранага дыялогу. З навуковага пункту гледжаньня ўсё гэта абазначае практыку зьніжэньня залішняй актыўнасьці сеткі спакою.

Як утаймаваць розум? Нэўронныя сеткі ня могуць быць актыўныя адначасова, яны працуюць у супрацьфазе. Калі мы знаходзімся ў стане патоку, сканцэнтраваныя на важнай і цікавай працы, гэта задзейнічае і ўмацоўвае нашу цэнтральную выканаўчую сетку і зьніжае актыўнасьць сеткі спакою. Невыпадкова раней выкарыстоўвалі такі мэтад лячэньня, як працатэрапія. Калі мы практыкуем усьвядомленасьць, адсочваем нашы думкі і рэакцыі, гэта задзейнічае сетку выяўленьня значнасьці і зьмяншае актыўнасьць сеткі спакою. Гэтае зьніжэньне і пераключэньне на іншыя сеткі вядзе да «ўгамаваньня розуму» і дазваляе вам стаць больш сабранымі, сьвядомымі, больш уважлівымі ў жыцьці і працы. Цікавая праца з годнымі задачкамі і практыка ўсьвядомленасьці — найлепшыя прылады для кіраваньня сваімі сеткамі.

Прапампаваны мозг. Як фізычная трэніроўка ў любым узросьце ідзе на карысьць цягліцам, так і мозг можа зьмяніцца



дзякуючы эфэкту нэўраплястычнасьці. Практыкаваньні на трэніроўку ўсьвядомленасьці дабратворна ўплываюць на розныя аддзелы мозгу, а таксама на таўшчыню кары вялікіх паўшар’яў. Адсочваць прагрэс можна па ўстойлівасьці ўвагі ў кагнітыўных тэстах, а таксама з дапамогай адмысловых нэўрагарнітураў (Muse, Neuralink і інш.).

Будыйскія манахі, напрыклад, дэманструюць недасяжную для большасьці звычайных людзей асаблівую высокачастотную гама-актыўнасьць мозгу, якая ўплывае на глыбіню сьвядомасьці.

Характарыстыкі ўвагі. Мы можам ацаніць увагу па глыбіні канцэнтрацыі, па ўстойлівасьці, па яе разьмеркаваньні і пераключэньні. Увага працуе ў розных рэжымах: агульная ўвага — калі мы заўважаем мноства розных дэталей і іх аналізуем, сфакусаваная ўвага — гэта здольнасьць устойліва канцэнтраватца на асобных дэталях. Усьвядомленасьць трэніруе абодва рэжымы і паляпшае іх узаемадзеяньне. Таксама прапампоўваецца і навык мэта-ўважлівасьці, то бок мы вучымся заўважаць моманты, калі адцягваемся. Зрэшты, асьцерагайцеся занадта старанна ацэньваць сябе і сваю мэдытацыю, таму што тады губляецца сэнс усьвядомленасьці, мы перастаем успрымаць рэчы такімі, як яны ёсьць.

Як практыкаваць усьвядомленасьць? Першасна гэта рэлігійныя будысцкія практыкі, але ў заходніх краінах цяпер пераважае сьвецкі падыход да практыкі ўвагі, як да своеасаблівай мэнтальнай трэніроўкі. Гэта нескладана, тут няма посьпеху ці няўдачы, галоўнае — настойлівасьць і цікавасьць. Як жартуюць трэнеры, у мэдытацыі самае складанае — знайсьці на яе час. Ня бойцеся, што практыка ўсьвядомленасьці памяняе ваш характар радыкальна: вы ня зробіцеся супэраптымістам ці, наадварот, дэпрэсіўным — пры дэпрэсіі практыка ўсьвядомленасьці наогул проціпаказаная. Да ўсіх мэаўт ва ўсьвядомленасьці вярта падыходзіць перадусім пазітыўна і са спагадай да сябе: «Я малайчына, зрабіў/зрабіла невялікі крок, заўтра паспрабую яшчэ».

Практыкаваць усьвядомленасьць можна як фармальна (штодзённыя мэдытацыі), так і нефармальна (калі вы гуляеце, ясьце, працуеце і да т. п.). Два найважнейшыя аспэкты практыкі на першым этапе, на якія я раю звярнуць асаблівую ўвагу, — гэта навык накіроўваць і ўтрымліваць увагу на цяперашнім моманце і безрэакцыйнае стаўленьне да свайго досьведу. Калі вы нязграбна пасьлізнуліся, утрымайцеся ў моманце цяпер,

а ня думайце, як выглядаеце збоку, і ня лайце сябе за нязграбнасьць. Калі складана зрабіць гэта адразу, паспрабуйце для пачатку глядзець на непрыемныя сытуацыі постфактум, пытаючыся ў сябе, дзе быў той момант, калі я на аўтамаце на кагосьці сарваўся?

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ацаніце сваю здольнасьць факусаваць увагу. Вы можаце зрабіць гэта адвольна на любой тэме альбо толькі на важнай для вас? Колькі часу вы можаце падтрымліваць канцэнтрацыю на цікавым заданьні? А на нецікавым?

2. Сфакусуйцеся на працы. Складаныя цікавыя задачы карысныя для мозга. Успомніце сваю дзіцячую захопленасьць!

3. Паспрабуйце пераключаць сябе. Усьвядомце розьніцу, калі вы сфакусаваныя на сваіх асабістых праблемах і калі вы думаеце пра беды іншых людзей.

### **3. Чым карысная ўсьвядомленасьць для розуму і цела**

Як пражыць у тры разы даўжэй? Усьвядомленасьць — адзін зь нямногіх спосабаў гэта зрабіць. Бо калі мы праводзім гады на аўтапілёце, жывём у сваіх думках у мінулым ці будучыні, то рэальнае жыцьцё праходзіць нібы на паскоранай перамотцы. Жыцьцё на аўтапілёце пазбаўленае задавальненьня і не запамінаецца. Людзі на сьмяротным ложы часьцей за ўсё шкадуюць аб тым, што надавалі мала чыстай увагі зусім звычайным сытуацыям: сям’і, радасьці, адпачынку. Калі вы жывяце сьвядома дзье гадзіны ў дзень, то, павялічыўшы колькасьць усьвядомленых гадзінаў да шасьці, вы як быццам падоўжыце і сваё жыцьцё ў тры разы.

Усьвядомленасьць станю́ча ўплывае ня толькі на псыхалгічнае здароўе, але й зьмяншае рызыкі шматлікіх захворваньняў. Імаверна, гэта адбываецца як праз эфэкт паніжэньня стрэсу, так і праз прыняцьце больш усьвядомленых і здаровых рашэньняў у сваім жыцьці. Чым вышэйшая усьвядомленасьць, тым вышэйшая і прадуктыўнасьць чалавека — назіраецца дозалежны эфэкт.

Параўнаньне розных праграмаў усьвядомленасьці паказвае, што для заўважнага станю́чага ўплыву на здароўе патрабуецца рэгулярная штодзённая мэдытацыя працягласьцю ня меней

за 20–30 хвілінаў у адзін ці два падыходы. Чым вышэйшая канцэнтрацыя ўвагі дасягаецца, тым вышэйшыя вынікі дае практыка.

Здаровыя паводзіны. Больш усьвядомленыя людзі менш схільныя да пераяданьня і курэньня, спажываньня алькаголю і наркотыкаў; праграмы ўсьвядомленасьці эфэктыўна дапамагаюць пазбавіцца ад залежнасьцяў. Усьвядомленасьць робіць вас больш аўтаномнымі і рацыянальнымі, а працяглая мэдытацыя зьніжае аб'ём прылеглага ядра, і вы становіцеся больш незалежнымі ад узнагародаў. У адным з дасьледаваньняў нават аднаразовая мэдытацыя ўплывала на прыняцьце больш аптымальных фінансавых рашэньняў і дапамагала ігнараваць прыроджаныя перадузятасьці і кагнітыўныя скажэньні.

Увага — гэта ня проста кагнітыўны навык, але й працэс зьмены мозгу. Калі нам нешта цікава, расьце ўзровень дафаміну, актывуюцца працэсы нэўраплястычнасьці, што вядзе да структурнай зьмены мозгу. Чым больш прыцэльную ўвагу вы можаце надаць сваім справам, тым хутчэй у іх удасканалваецца. А вось займаючыся гэтым жа, але безуважна, вы ніколі ня зможаце дасягнуць у гэтай справе дасканаласьці.

Практыка ўсьвядомленасьці паляпшае якасьць мысьленьня, дапамагае прапампаваць сацыяльныя, пазнавальныя і эмацыйныя навыкі. Адбываецца ўзмацненьне кантролю прэфронтальнай кары над мігдалінай, таму мы лягчэй кантралюем эмацыйныя імпульсы, можам назіраць свае эмоцыі, а ня быць паглынутыя імі, і самі вырашаць, паддавацца імпульсу ці не.

Як вы памятаеце, пры стрэсе часта адбываецца «крадзеж мозгу», але той, хто практыкуе ўсьвядомленасьць, рэдка страчвае кантроль над сабой. Чым лепш мы супрацьстаім імпульсам, тым гэта карысьней для нашых адносінаў і здароўя, тым больш слушныя рашэньні мы прымаем і тым лепш уяўляем сабе наступствы дзеяў. Таксама гэта вельмі важна, каб зьмяніць свае старыя звычкі. Памятаеце вядомы эфірны тэст, які дасьледаваў тэму адтэрмінаванага задавальненьня? Здолянасьць дзяцей праяўляць цяжкія паводзіны і супрацьстаяць спакусе вызначае іх посьпех у далейшым жыцьці!

Здаровае цела. Практыка ўсьвядомленасьці аказвае магутнае ахоўнае ўздзеянне на цела, павялічвае варыябельнасьць пульсу, тонус вагуса і ўзровень аксытацыну. Таксама яна звязаная і з большым сардэчна-сасудзістым і мэtabалічным здароўем (вышэйшая адчувальнасьць да інсуліну, меншая рызыка дыябэту). Мэдытацыя зьніжае артэрыяльны ціск, паляп-

шае працу эндатэлію крывяносных сасудаў, памяншае раздражняльнасьць, трывогу і рызыку дэпрэсіі. 10-тыднёвая праграма мэдытацыі на 50 % паменшыла ўзровень успрыманага болю.

У дасьледаваньнях група паддосьледных, якія рэгулярна мэдытуюць, паказвае зьніжэньне сьмяротнасьці на 23 %, у тым ліку і прыкметнае памяншэньне сьмяротнасьці ад пухлінавых і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Мэдытоўцы больш шчаслівыя і задаволеныя сваім шлюбам, паводле дасьледаваньняў, у іх на 11 % памяншаецца ўзровень стрэсу, зьніжаецца імавернасьць рэцыдыву дэпрэсіі.

Таксама мэдытацыя зьніжае ўзровень хранічнага запаленьня, вядзе й да прыгнячэньня актыўнасьці запаленчага чынніка NF-kB, дапамагае павысіць колькасьць CD4 + лімфацытаў у ВІЧ-пацыентаў і павышае актыўнасьць тэламэразы. Уплыў мэдытацыяў на імунітэт дозазалежны, калі яны не былі штодзённымі і былі карацейшымі, чым 20 хвілінаў (у суме), то эфэкт быў слабы. Пры вакцынацыі супраць грыпу ў мэдытоўцаў выпрацоўваецца больш ахоўных антыцелаў у параўнаньні з тымі, хто не практыкуе. А чым больш антыцелаў — тым вышэйшы ўзровень імуннай абароны.

Пабочныя эфэкты ўсьвядомленасьці. Як і любы дзейсны мэтад, усьвядомленасьць мае свае побочныя эфэкты. Так, яна можа пагоршыць стан пры шэрагу псыхічных разладаў, у тым ліку некаторых відаў дэпрэсіі і біпалярнага разладу. Усьвядомленасьць — гэта ня спосаб рэляксацыі, а дасьледзіны свайго розуму, таму часта яна можа павялічыць узровень трывогі. Пачынаць практыку трэба паступова, а не з працяглых рэтрытаў ці прасунутых тэхнік — такіх, як мэдытацыя на сьмерць, напрыклад. Пазьбягайце аўтарытарных «гуру» ўсьвядомленасьці і прасьвятленьня. Часта людзі выкарыстоўваюць практыку ўсьвядомленасьці для дасягненьня нейкага асаблівага “прасьвятленьня”. Але такі падыход можа толькі прапампаваць нарцысизм.

Ёсьць жарт пра манаха, які прыгаворвае падчас мэдытацыі: «О, я так крута мэдытую! Я разбурыў сваё эга і ўціхамірыў свой розум! Хутка я стану самым прасунутым у сваім храме!» Стаў лайк, калі пазбавіўся ацэначнага меркаваньня. У наш час нас усюды вучаць быць уважлівымі да сваіх эмоцыяў, да эмацыйнай усьвядомленасьці. Але залішняя заклапочанасьць сваім эмацыйным дабрабытам можа прывесць да таго, што мы пачынаем пазьбягаць нэгатыўных эмоцыяў ці надаваць ім завялікае значэньне. Фіксуючыся на эмоцыях, мы пачынаем зьвя-

ртацца да тых спосабаў рашэння праблемаў, калі самаадчуваньне важнейшае, чым дасягненьне мэты. Гэта зьніжае нашу жыцьцёўстойлівасьць і робіць нас залішне адчувальнымі.

Пераможцы думаюць пра дасягненьне мэты, нават нягледзячы на патэнцыйныя нэгатыўныя вынікі, а астатнія думаюць аб тым, як камфортна сябе адчуваць. Таму так важна не прывязвацца да эмоцыяў і не ісьці на шворцы «добрых» адчуваньняў. Часам нашмат важней тое, што вы робіце, чым тое, што вы адчуваеце!

Папулярнасьць усьвядомленасьці вядзе да таго, што яна часта скажаецца ці разумеецца няправільна. Напрыклад, людзі пачынаюць лічыць, што ўсьвядомленасьць мае на ўвазе пошук прычынаў усіх сваіх праблемаў унутры сябе і замірэньне з навакольным. Але гэта ня так. Наадварот, усьвядомленасьць дапамагае хутка разумець, калі прычынай пакуты зьяўляецца несправядлівасьць ці вонкавая агрэсія, і адэкватна рэагаваць на парушэньне межаў. Іншая памылковая думка, што ўсьвядомленасьць — гэта пра спакой розуму за кошт ігнараваньня або прыгнечаньня важных сыгналаў цела і псыхікі. Наадварот, яна дапамагае выявіць найважнейшыя свае адчуваньні й пачуцьці і дасьледаваць іх.

Усьвядомленасьць — гэта ня ўцёкі ад рэальнасьці, а набліжэньне да яе. Усьвядомленасьць не зьвязаная з культывацыяй абьякавага стаўленьня да сябе і іншых, яна неадздызельная ад дабрыні, любові і спагады. Усьвядомленасьць не зьвязаная з ігнараваньнем доўгатэрміновых плянаў, адмаўленьнем самарэфлексіі і бестурботным жыцьцём у стылі «жыві тут і цяпер, ня думай пра будучыню». Усьвядомленасьць — гэта ня спорт і не спаборніцтва ў духу «хто круцей мэдытуе».

## Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы губляеце на аўтаматычныя паводзіны?

2. Запішыце сваё жаданьне ці трывогу на аркушыку паперы і проста спакойна падыхайце, пабудзьце ў цішыні ў сапраўдным цяперашнім моманце. Вазьміце аркуш і прачытайце. Што зьмянілася?

3. Калі вы адчуваеце дыскамфорт, то памятайце, што ўсьвядомленасьць — гэта ўменьне ў першую чаргу не ісьці на шворцы нэгатыўных думак і вытрымліваць іх. Усьвядомлена суп-

раціўляйцеся нэгатыву і дыскамфарту, вырашаючы свае праблемы, і затым адпачывайце як чэмпіён.

#### **4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам**

Чаму тэма ўсьвядомленасьці робіцца такой папулярнай і запатрабаванай у наш час? Нававольнае асяродзьдзе мяняецца, і за нашу ўвагу пачынае канкураваць усё большая колькасьць стымулаў, ад харчовых спакусаў да агрэсіўнай прапаганды. Калі мы не ўсьвядомленыя, то рэагуем на іх аўтаматычна і становімся падобныя на лялек-марыянэтак, якіх тузаюць за нітэчкі. Разьвіцьцё ўсьвядомленасьці — гэта пытаньне выжываньня ў сьвеце прывабаў і спакусаў, наш шлях да мэнтальнай свабоды.

Чаму ж мы схільныя марнаваць сваю ўвагу? Для нашага мозгу добра ўсё, што абяцае выжываньне і размнажэньне, але выжываньне ў старажытныя часы залежала зусім ад іншых чыннікаў, чым цяпер. Людзі сутыкаліся зь вялікай колькасьцю пагрозаў, таму важна было падтрымліваць згуртаваньня групы і хутка адказваць на агрэсію ці ратавацца ўцёкамі. А для нашага ўзнаўленьня вельмі важны сацыяльны статут, таму мы схільныя залішне рэагаваць на ўсё, што яму пагражае. Наш мозг зважае на ўсё, што абяцае стаць круцей, багацей, вядомей, а таксама на ўсё, што можа прынесці задавальненьне.

Лішак інфармацыі. Сёньня за дзень чалавек можа атрымаць новай інфармацыі больш, чым раней за год. Апавяшчэньні ў смартфонах, навіны ў сацсетках, рэклама на вуліцы — гэта крадзе нашу ўвагу, прычым усё больш агрэсіўнымі спосабамі. У ход ідзе дэманстрацыя грошай, эротыка, сэкс, улада, страх, сьмерць, фуд-порна — усё, што тузае за нашыя прыроджаныя нітэчкі ўвагі да выжываньня і размнажэньня.

Гэта вядзе літаральна да «эпідэміі безуважлівасьці», 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 гіпэрактыўнасьцю ўсё часцей зьяўляюцца ня толькі ў дзяцей, але і ў дарослых. Так, за апошнія 10 гадоў колькасьць дарослых з такімі праблемамі ўзрасла на 43%. Дэфіцыт увагі выяўляецца як няўважлівасьць да дэталей, складанасьць утрымліваць увагу падчас

працы ці камунікацыі, няздольнасьць прытрымлівацца інструкцый, адцягвальнасьць, няпомнасьць, пазьбяганьне 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 эмоцыяў, змушаны прыдумляць розныя гісторыі, каб растлумачыць сабе ж свае хаатычныя паводзіны і аўтаматычныя рэакцыі на вонкавыя стымулы. Усьвядомленасьць — гэта кіраваньне эмацыйным водгукам на вонкавыя стымулы, паўза паміж стымулам і рэакцыяй — вось дзе пачынаецца сапраўдная свабода.

Як стаць звышдрапежнікам. Гэта не пра расу Чужых, а тэрмін зь біялёгіі, які пазначае жывёл на вяршыні харчовага ланцуга, якіх ніхто ня есьць, якія самі могуць адымаць чужую здабычу і нішчыць канкурэнтаў. Мне падабаецца мэтафара звышдрапежніка, бо яна досыць дакладна адлюстроўвае працэсы ў дафамінавых аддзелах мозгу (перадусім у стрыятуме), зьвязаныя з працэсам «прысваеньня значнасьці». Розныя вонкавыя і ўнутраныя стымулы канкуруюць адно з адным на адных і тых жа нэўронных контурах нашага мозгу. Які стымул перамагае, на той мы і рэагуем.

Усе стымулы можна разьдзяліць на дзьве групы: рэактыўныя (калі нешта вонкавае прыцягвае вашу ўвагу) і праактыўныя (калі вы самі вырашаеце, куды глядзець). Усьвядомленасьць трэніруе нашу праактыўную ўвагу і зьніжае рэактыўную.

Увага, як і сіла волі, рэсурс абмежаваны: для таго каб захаваць яе на праактыўнае ўмацаваньне, трэба перастаць марнатравіць і зьліваць яе на рэактыўнае рэагаваньне. Наша ўвага хоча “зьесьці” вялікую колькасьць “драпежнікаў”. Драпежнік — гэта нейкі працэс, які спажывае нашу ўвагу і не дае наўзамен нічога карыснага. Напрыклад, бязмэтнае гартаньне стужкі, непатрэбныя імпульсіўныя пакупкі, прагляд коцікаў на ютубе. Калі вы заходзіце ў фэйсбук для пошуку чагосьці канкрэтнага або для камунікацыі з пэўным чалавекам (маючы фокус і мэту), то гэта будзе карысна.

Калі ж вы блукаеце бязмэтна, то непазьбежна станеце ахвярай алгарытмаў, якія падсоўваюць вам менавіта тое, што будзе зьядаць вашу ўвагу і высмоктваць энэргію. Вось вы паглядзе-

лі навіны, эмацыйна спустошыліся, 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, інтэрнэт, палітыкі, прадаўцы тавараў і паслугаў канкуруюць і змагаюцца за каштоўны рэсурс — вашу ўвагу, прыдумляючы ўсё больш удасканаленыя спосабы яе захопу. Як і ў выпадку наркотыкаў, заўсёды трэба павялічваць дозу, каб працавала. Падумайце, хто кіруе вашай увагай, што вас прыцягвае ці абіралі вы сьвядома рабіць тое, што вы робіце? А гэта важна, бо куды накіраваная ўвага, туды накіраваная і вашая энэргія.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Якія стымулы мацней за ўсё чапляюць вас? Вы ведаеце чаму? Што дапаможа вам павысіць устойлівасьць да іх узьдзеяньня? Трэніруйце навык заўважаць, на што вы мацней за ўсё рэагуеце.

2. Прааналізуйце вашыя ўчынкі, дзе вы ўчыняеце рэактыўна, а дзе праактыўна? Вы карыстаецеся смартфонам альбо ён карыстаецца вамі? Трэніруйце навык заўважаць, калі вы паддаецеся вонкаваму ўплыву.

3. Што з вашага навакольнага асяродзьдзя мацней за ўсё крадзе вашу ўвагу? Што можна з гэтым зрабіць? Трэніруйце навык прыбіраць са свайго асяродзьдзя тое, што замінае вашаму шляху да мэты, расчышчайце сабе дарогу і беражыце рэсурс увагі.

## **5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прачнуцца?**

«Прачніся, Нэа, ты ўграз у Матрыцы» — такая фраза была зьвернутая да галоўнага героя вядомага фільма. Калі мы жывём на аўтапілёце, то нашае ўспрыманьне сьвету невыразнае, як быццам мы сьпім і ўсё адбываецца не па-сапраўднаму, ня з намі. Практыкі ўсьвядомленасьці павялічваюць яснасьць і выразнасьць успрымання, мы як быццам абуджаемся ад сну і пачынаем бачыць рэчы і людзей такімі, якія яны ёсьць наса-мрэч.



Чаму ж наш мозг не забяспечвае нам такое ўспрыманьне па змоўчаньні? Калі вы выставіце на смартфоне максімальную яркасьць, гучнасьць і відэадазвол, то батарэя хутка разрадзіцца і памяць перапоўніцца. Гэтак жа сама і з мозгам. Наш мозг — дзівосны орган зь велізарнай магутнасьцю: хоць ён займае 2% масы цела, але можа паглынаць да 20% усёй энэргіі. Гэта шмат, таму падчас эвалюцыі выпрацаваліся рэжымы эканоміі пры апрацоўцы інфармацыі і прыняцьці рашэньняў. Ва ўмовах стрэсу няма часу старанна аналізаваць дэталі, трэба дзейнічаць як мага хутчэй, бо кожная сэкунда — гэта пытаньне жыцьця і сьмерці. Таму мозг аўтаматызуе мысьленьне і паводзіны. Аўтаматызацыя мысьленьня заключаецца ў тым, што мы ацэньваем тое, што адбываецца, катэгорыямі, вешаем цэтлікі, ставім адзнакі без дэтальнага аналізу сытуацыі. Зразумела, калі навакольны сьвет пастаянны, гэта палягчае мысьленьне. Цяпер сьвет так хутка мяняецца і становіцца такім складаным, што звычка ўсё ацэньваць на аўтамаце адно робіць мысьленьне неадаптыўным і звужае нашыя магчымасьці.

Паступова такія адзнакі фіксуюцца ў адзінай карціне сьвету, а на ўзроўні мозгу — у сыстэме сінаптычных сувязяў, якія адлюстроўваюць наш жыцьцёвы досвед, а не рэальны сьвет. Тое, што раней дапамагала выжыць, цяпер шкодзіць. Спрошчаная карціна сьвету, з аднаго боку, аблягчае разуменьне, але й становіцца нашай турмой. Бо мы ацэньваем любую інфармацыю не бесстаронна, а параўноўваючы яе з фіксаванай “карцінкай” у галаве і на аснове гэтага прымаючы рашэньні аб тым, што трэба рабіць. Атрымліваецца, мы дзейнічаем зыходзячы з нашых уяўленьняў, а не з рэальных абставінаў.

Перадужатасьць мысьленьня — гэта калі мы схільныя выбіраць толькі тое, што лепш упісваецца ў нашу карціну сьвету, і ігнараваць астатняе. Мозг можа выкарыстоўваць псыхалогічныя абароны, скажаючы ўспрыманьне. Напрыклад, мы абяцэньваем штосьці, што ў нас не атрымалася. Пры стрэсе людзі могуць і зусім сыходзіць у фантазіі. Але такая абарона адно шкодзіць, бо чым горшыя нашыя мадэлі сьвету і чым мацней яны адрозьніваюцца ад рэальнасьці, тым горш мы дзейнічаем і тым большы стрэс адчуваем. Такім чынам, аўтаматызм успрымання і дзеяньні прыводзіць да страты адэкватнасьці ўспрымання і выбару, у выніку мы губляем магчымасьць разьвіцьця.

У аўтаматычным рэжыме мы дзейнічаем нягнутка, як роботы, можам выконваць пэўныя дзеяньні, нават не ўсьведам-

ляючы іх. Такі аўтаматызм добры пры кіраваньні аўтамабілем або для боксу, але жыцьцё большае і разнастайнейшае, таму з аўтаматызмам нам цяжка адаптавацца, мяняцца, пазбаўляцца ад звычак, якія адно замінаюць. Стрэсавыя рэакцыі, сьпешка, трывога, дэфіцыт рэсурсаў, жаданьне пазьбегнуць непажаданых эмоцыяў запускаяць і падсілкоўваюць аўтаматычнае рэагаваньне.

Для нашага псыхічнага здароўя асабліва небясьпечнае аўтаматычнае рэагаваньне на думкі і эмоцыі. Тады нашыя рэакцыі ўтвараюць своеасаблівае “пракрустава ложка”, пад якое мы падганяем навакольны сьвет, пастаянна знаходзячыся ў параўнаньні “жаданае-сапраўднае” — а гэта часта выклікае фрустрацыю. Нават уласныя эмоцыі мы імкнёмся не прымаць, а “вырашаць іх”, разьбірацца з нэгатывам, напругай і стомаю. Але гэта толькі парадаксальным чынам узмацняе іх. Мы схільныя змагацца з тым, што лічым няправільным, бо “ў няправільным сьвеце нельга быць шчаслівым”.

У рэжыме дзеяньня мы прымаем рашэньні на аўтапілёце, імкнёмся ўсё прааналізаваць, змагаемся за зьмены, верым у рэальнасьць нашых думак, пазьбягаем праблемаў і непрыемнасьцяў, думаем пра будучыню ці мінулае, нашыя рэсурсы спусташаюцца, мы прагнем утрымаць тое, што ў нас ёсьць, адчуваем, што ўжо ўсё ведаем, і зьяўляемся экспэртамі, шкадуем сябе, нудзімся ў рутыне, ацэньваем усё навокал, раздражняемся, дзейнічаем фармальна, факусуемся на выніку, імкнёмся быць як усё. Пазнаяце сябе?

У рэжыме ўсьвядомленасьці ўсё наадварот: мы робім усьвядомлены выбар, прымаем сьвет як ёсьць, ведаем, што нашыя думкі — толькі прадукт сьвядомасьці, набліжаемся да праблемаў і прымаем непрыемнае, жывём тут і цяпер, назапашваем рэсурсы, адпускаем непатрэбнае, глядзім на ўсё як першы раз, як пачатковец, добрыя да сябе, адчуваем цікавасьць, цярылівыя, даверлівыя, факусуемся на працэсе і дзейнічаем аўтаномна. Замест барацьбы з рэальнасьцю мы прымаем яе без ацэнкаў. Мы прызнаём, што рэчы і людзі такія, якія ёсьць, бяз спробаў іх зьмяніць. Мы прызнаём, што рэальнасьць і нашыя перажываньні могуць быць і непрыемнымі, і балючымі, што мы можам і прайграваць. Але назіраючы за гэтымі пачуцьцямі, мы можам эфэктыўна атрымліваць досьвед тут і цяпер, вывучаць іх, а не асуджаць. Мы адмаўляемся ад прыгнечаньня ці сьвядомага кантролю эмоцыяў, але пры гэтым захоўваем

магчымасьць не рэагаваць аўтаматычна на эмацыйныя імпульсы.

Зрабі паўзу. Гэта самая простая практыка ўсьвядомленасьці — рабіць паўзы пасля ўздзеяньня на вас якога-небудзь стымулу, пры гэтым можна ўдыхнуць-выдыхнуць і прыслухацца да сябе. Своечасова спыніцца — гэта амаль міні-мэдытацыя. Невялікая паўза паміж стымулам і рэакцыяй дапамагае нам усьвядоміць тое, што адбываецца, і зрабіць выбар.

Спытайце сябе перад прыняцьцем рашэньня: «Што мне трэба проста цяпер?», «Як канкрэтна я магу пра сябе паклапаціцца зараз?» і «Якое аптымальнае рашэньне з улікам усіх абставінаў я магу прыняць?»

Паўсядзённая ўсьвядомленасьць. Паспрабуйце дадаць больш усьвядомленасьці ў паўсядзённыя моманты жыцця. Напрыклад, паўхвіліны ўсьвядомленасьці, калі вы спыніліся на сьвятлафоры. Я заўсёды ўспрымаю гэта як сыгнал запаволіцца, зважаю на сваё цела, эмоцыі, дыханьне. Практыкуйце ў любы час, калі вам даводзіцца чакаць, асабліва калі нехта спазьняецца. Пачуцьцё раздражненьня — гэта паказьнік, што вы змагаецеся з рэальнасьцю і знаходзіцеся ў аўтаматычным рэжыме.

На працягу дня вяртайцеся да адчуваньняў цела. Якая ў вас поза? Ці зручна вы сядзіце? Як да вас дакранаецца крэсла, як стаяць вашы ногі на падлозе, ці камфортна вам? Памяняйце позу — гэта карысна ў тым ліку для зьніжэньня нагрузкі на спіну. Рухайцеся ўверх па прыступках усьвядомленасьці: спачатку надайце ўвагу целу, затым эмоцыям, думкам, дзеям, мэтам, каштоўнасьцям. Выкарыстоўвайце вонкавыя напамінкі: усталойце на тэлефоне (ёсьць адмысловыя праграмы), наляпіце стыкеры на экране — гэта будзе вяртаць вас ва ўсьвядомленасьць. Мяняйце напамінкі раз на тыдзень, інакш яны перастануць працаваць.

Дыханьне. Як вы цяпер дыхаеце? Вяртайце ўвагу да свайго дыханьня часцей — акрамя павелічэньня ўсьвядомленасьці, гэта яшчэ і магутная антыстрэсавага практыка. Вылучыце сабе прастору для ўсьвядомленасьці, напрыклад гаўбец, дзе вас нішто і ніхто не адцягвае.

Усьвядомленая хадзьба. Адчувайце, як рухаюцца і спружыняць вашы ногі, накіруйце фокус увагі ад ступняў да каленяў ці да дыханьня. Цалкам перанясіцеся ў сапраўдны, цяперашні момант: адчуеце на скуры вецер і сонца, тэмпературу цела і паветра, будзьце ўважлівыя да таго, што вас атачае.

Усьвядомленае харчаваньне. Зрабіце прыём ежы мэдытацыяй, адкладзіце тэлефон і не адцягвайцеся. Зьвярніце ўвагу на сваю ежу, як быццам вы бачыце яе першы раз: на пах, кансістэнцыю, вонкавы выгляд. Сфакусуйцеся на адчуваньнях і смаку, як яны мяняюцца ў працэсе жаваньня, у сярэдзіне і ў канцы. Адчуйце, як рухаецца ваш язык, зубы. Адчуйце жаданьне праглынуць ежу, што суправаджае гэты працэс? Якія адчуваньні ў жываце пасля праглыненьня?

Зрабіце ўсьвядомлена неўсьвядомленыя дзеянні. Паспрабуйце сьвядома завязаць матузкі, пачысьціць зубы, папазіраваць перад люстэркам. Дадайце цікавасьці ў «нясмачныя» пэрыяды вашага жыцьця. Часьцей пытайцеся ў сябе, ці тое вы робіце, на што сыходзіць ваш час, ці сапраўды гэта вам трэба, ці можна зараз адрэагаваць інакш?

Мыцьцё посуду або ўмываньне. Паспрабуйце простыя хатнія справы рабіць так, быццам гэта нейкі сьвятарны рытуал. Напрыклад, мыйце посуд ня проста каб зрабіць яго чыстым, а дзеля самога працэсу. Уявіце, што гэта не талеркі, а каштоўныя сьвятыя статуі або прадметы мастацтва і што няма нічога больш важнага, чым зрабіць гэта. Падобным чынам можна зрабіць больш усьвядомленымі гатаваньне, умываньне ды іншыя справы.

Усьвядомленае кіраваньне. Як казаў Буда (але гэта не дакладна), «ты не затрымаўся ў заторы, ты і ёсьць затор», або Сёе-тое пра любоўнае кіраваньне і стрэс у заторы. Шкода затораў заключаецца ня толькі ў павелічэньні часу сядзеньня, павышэньні ўзроўню выхляпных газаў (на 76 % вышэй, чым пры звычайнай язьдзе), самае шкоднае ўзьдзеяньне затораў — гэта стрэс і страта ўсьвядомленасьці. Узмацненьне стрэсу пры дарожных заторах нават атрымала асобную назву — traffic stress syndrome. Асабліва схільныя да небясьпекі асобы тыпу А. Стрэс у заторы небясьпечны тым, што ён адносіцца да некантраляваных — то бок вы ня можаце пазбавіцца яго ці прадказаць працягласьць, ня можаце кантраляваць. Таму вельмі важна ў гэтым выпадку браць нешта пад кантроль (дыханьне, цяглічную напругу) або практыкаваць зрушаныя паводзіны (слухаць музыку, навучальныя падкасты, весьці перамовы, стэлефаноўвацца зь сябрамі і да т. п.).

Найлепшы варыянт, які я практыкую, — гэта сьвядомае кіраваньне. Практика ўсьвядомленасьці мяркуе ўтрыманьне фокусу на сэнсарных перажываньнях: дыхальныя практыкі за стырном, факусаваць увагу на навакольным пейзажы. Але

лепш за ўсё — любоўнае кіраваньне, калі мы замяняем імпульсы агрэсіі на іншых і сябе разуменьнем таго, што ўсе мы ў гэтым заторы — людзі, усе мы пакутуем і ўсе мы хочам пазбавіцца ад пакуты. Пажадайце іншым пазбавіцца ад пакуты і быць шчаслівымі, саступіце паласу. Усьміхніцеся суседу па паласе. У ісьце вы факусецеся на ўсьведамленьні пакутаў і цяжкасьцяў іншых людзей, што дазваляе вам натуральным чынам стаць спагадлівымі, а не крытычнымі як у стаўленьні да іншых, так і ў стаўленьні да сябе. Такая практыка павышае ўзровень станоўчых эмоцыяў, зьмяншае трывогу і стрэс.

Усьвядомлены смартфон. Дасьледаваньні паказваюць, што апавяшчэньні ад тэлефона ініцыююць узаемадзеяньне з імі толькі ў 11% выпадкаў, а ў 89% мы бяром яго самі. Многія людзі адзначаюць, што выкарыстоўваюць іх неўсьвядомлена, ня памятаюць, як бралі тэлефон у рукі. Мы часта робім гэта неўсьвядомлена, рэфлекторна, пад узьдзеяннем унутраных трыгераў. Зьвярніце сьвядома ўвагу, навошта вы бераце тэлефон. Магчыма, гэта ад нуды ці калі вы пачуваецеся няёмка. Мо тэлефон — гэта абарона або пазьбяганьне сваіх пачуцьцяў, пазьбяганьне камунікацыі? Спытайце сябе сумленна і ўсьвядомлена, навошта вы цяпер трымаеце тэлефон?

Усьвядомленае чытаньне. Калі вы чытаеце гэтыя радкі, зьвярніце ўвагу на шрыфт, фактуру паперы, прамежкі між словамі, пах паперы. Сфакусуйцеся на ідэях, зрабіце пазнакі на палках, канспэктуйце. У працэсе чытаньня праверце сябе: адкладзіце кнігу і паспрабуйце ўзнавіць апошнюю ідэю. Бо часта ўзьнікае ілюзія разуменьня, якая зьнікае, калі зачырыць кнігу. Зрабіце гэта проста зараз! Чытаючы, зьвярніце ўвагу на сваю позу, на ўзьніклія эмоцыі і адчужаньні.

## Пытаньні і заданьні

1. У якіх сытуацыях аўтаматызм лепш, а разважаньні прытармажваюць вас? А ў якіх наадварот? Як часта вы спрабуеце “вырашыць праблему” сваіх эмоцыяў, выправіць іх, замест таго каб проста дазволіць ім быць з вамі?

2. Паспрабуйце заўважыць, як праўляецца рэжым дзеяньня, напрыклад, у ацэнках: як часта вы ацэньваеце людзей замест таго, каб заўважаць дэталі іх дзеяньня і паводзін? Усьвядомленасьць — гэта вызначэньне аб’ектыўных прыкметаў, а не раздача суб’ектыўных ацэнак. Трэніруйце навык безрэакцыйнага ўспрымання.

3. У якіх паўсядзённых сытуацыях вам лягчэй за ўсё ўдаецца практыкаваць усьвядомленасьць? Вылучыце сабе ваш асабісты сьвядомы дзень або пару гадзінаў на бытавую ўсьвядомленасьць, каб практыкаваць усё, пра што гаварылася ў гэтым разьдзеле. Трэніруйце навык зьвяртаць увагу на сваё цела, эмоцыі, думкі.

## 6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць

Да эмоцыяў шмат хто ставіцца з пэўнай асьцярогай, прыгнятаючы і пазьбягаючы нэгатыву і баючыся некантраляванага запалу. Сапраўды, працяглыя нэгатыўныя эмоцыі ўплываюць на здароўе, як трапна заўважана, “іржа есьць жалеза, а смутак — сэрца”. У грамадстве прынята стрымліваць свае эмоцыі і “валодаць сабой”, а публічны паказ эмоцыяў часта лічыцца непажаданым. Эмацыйная ўсьвядомленасьць дапамагае нам знайсці кампраміс: з аднаго боку, прымаць любыя эмоцыі, ідэнтыфікаваць іх і бачыць прычыны, а з другога — не рэагаваць на іх, не дазваляць эмоцыям зьліцца з намі цалкам. Так мы захоўваем адчувальнасьць і кантроль адначасова.

У рэжыме дзеяньня мы часта спрабуем “перамагчы” эмоцыі, заглушыць іх. Такое выцісканьне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прывесці да нездаровых наступстваў, калі мы страчваем магчымасьць правільна распазнаваць, што ж мы насабралі адчуваем. Узьнікае алексітымія — калі мы ня можам распазнаць, вытлумачыць або вэрбалізаваць адчуваньні, праява і перажываньне пачуцьцяў таксама выклікаюць цяжкасьці.

Алексітымія выяўляецца ў няўменьні адрозьніваць эмоцыі і цялесныя адчуваньні, таму часта ў алексітымікаў эмоцыі выяўляюцца ў выглядзе боляў: “Ты мне ціск падняў”, “Мне адцябе галава баліць”. Эмоцыі — гэта каталізатар для дзеяньня, менавіта дзякуючы эмоцыям мы праяўляем актыўнасьць, клапацічыся як пра іншых, так і пра сябе. Алексітымікі маюць нізкі ўзровень самаўсведамленьня і эмацыйнага інтэлекту, таму дрэнна разумеюць паводзіны і свае, і іншых людзей, у выніку разьвіваецца сацыяльная дэадаптацыя. Ад 5 да 23% здаровага насельніцтва маюць рысы алексітыміі, а менавіта: праявы прыгнечаных эмоцыяў у выглядзе боляў.

Няўменьне выказаць і апісаць свае эмоцыі вядзе да многіх цяжкасьцяў і парушэньняў. Алексітымія зьвязаная з падвышанай рызыкай шызафрэніі, аўтызму, памежных разладаў асобы, псыхасаматычных захворваньняў, ужываньня наркоты-

каў, парушэньняў харчовых паводзінаў, трывожных разладаў, гіпэртэнзіі, запаленчых захворваньняў кішачніка, мігрэні, паясьнічных боляў, астмы, фібраміалгіі і інш. Алексітымія ў мужчынаў сярэдняга ўзросту (якім “нельга плакаць”) звязаная з двухразовым павелічэньнем сьмяротнасьці ад розных прычын, у тым ліку няшчасныя выпадкі і злачыннасьць.

Некаторыя аўтары лічаць, што алексітымія — гэта ахоўна-прыстасавальная рэакцыя ў сучасных умовах, якая абараняе ад дэпрэсіі і выгараньня. Ацаніць узровень алексітыміі можна, прайшоўшы тэсты (таронцкая шкала і да т. п.). Разьвівайце эмацыйны інтэлект, павялічвайце ўсвядомленасьць і паважайце свае эмоцыі, выяўляйце эмоцыі спантанна і з душой. Для пачатку можна пашырыць свой эмацыйны слоўнік — ці ўсе тыпы і адценьні эмоцыяў вы адрозьніваеце і ўмееце выказваць? Ну і, вядома, беражыце галаву — ня толькі ў пераносным, але і ў прамым сэнсе. Траўма галавы ў шэсьць разоў павялічвае імавернасьць алексітыміі, як і хваробы Альцгаймэра, дарэчы.

Скіруйце ўвагу на вашыя эмоцыі. Для паўсядзённай трэніроўкі эмацыйнай усвядомленасьці зважайце на ўсе кампанэнтны эмоцыі, выяўляйце іх і сытуацыі, у якіх яны ўзьнікаюць. Прызнайце эмоцыі і не прыгнятайце іх, а калі страшна, то прызнайце і гэта.

Усвядомце проста зараз:

- Пра што вы думаеце, якія ў вас думкі?
- Якія ў вас пачуцьці?
- Які цяпер дамінуючы імпульс, што хочацца зрабіць?
- Якія цялесныя адчуваньні?

Разьвівайце навык уважлівасьці, кожны раз заўважаючы і называючы ўсе чатыры кампанэнтны.

Зьвярніце ўвагу, як звязаныя паміж сабой цялесныя адчуваньні, імпульс, думкі, пачуцьці. У адказах пазьбягайце пасіўных апісаньняў, лепш казаць ня “мне страшна”, а “я адчуваю страх”. Для экспэрымэнту паназірайце, як зьмяняцца кампанэнтны эмоцыі, калі вы паўплываеце на адзін зь іх, напрыклад, выпрастаеце сьпіну, усьміхнецеся, прыдумаеце падбадзёрлівую мэтафару, сканцэнтруецеся на станючых пачуцьцях. Калі вы нічога не адчуваеце, не прыдумляйце тое, чаго не адчуваеце, магчыма, вам складана вызначыць эмоцыю ў гэты момант, працягвайце назіраць.

Цяпер, калі вы лепш усведамляеце свае эмоцыі, нашмат лягчэй не паддавацца імпульсам. Прыдумайце зразумелую для вас мэтафару. Напрыклад, вашыя эмоцыі — гэта чаўны, на якіх

сядзяць думкі, імпульсы, пачуцьці і цялесныя праявы, і яны праплываюць міма вас, а вы седзіце на беразе. Вітайце як станоўчыя, так і адмоўныя эмоцыі. Ваш выбар — сядзеце у гэты човен ці не.

Магчыма, вам паасавацьмуць іншыя мэтафары: кіно — эмоцыі паказваюць на экране, а вы — глядач у зале, аблокаў — вы лежыце на зямлі, а па небе праносяцца аблокі-эмоцыі, хваляў — вы з дошкай для сэрфінгу стаіце на беразе мора і выбіраеце, якую хвалю прапусьціць, а на якой эмацыйнай хвалі пракаціцца.

Здушэньне эмоцыяў. Частую памылку робяць людзі, разьбіраючыся з эмоцыямі. Калі мы задаём сабе пытаньне: “Чаму мне так страшна?” — мозг можа знайсьці мноства тлумачэньняў. Аналізуючы кожную прычыну, мы яшчэ больш баімся і яшчэ мацней зацыкліваемся на гэтым. Калі вы спытаеце сябе: “Чаму мне добра?” — таксама будучь знойдзеныя дзясяткі адказаў.

Паспрабуйце спытаць сябе, чаму ж вы такі лёсік, пашукайце прычыны. Зьвярніце ўвагу, як у працэсе пошуку на вашым твары зьяўляецца ўсьмешка, выпроставаюцца плечы, ясьнее ў галаве. А цяпер зьверніцеся да сябе: чаму ж я такі няшчасны? — і пачніце над гэтым разважаць. Заўважлі розьніцу? Хоць рэальнасьць, у якой вы знаходзіцеся, ані не зьмянілася.

Душачы нэгатыўныя пачуцьці, мы душым сваю эмацыйную ўсьвядомленасьць цалкам. Уявіце сабе градку, дзе растуць і гародніна, і пустазелье. Немагчыма вырасьціць ураджай, каб побач не зьявіліся пустазельныя расьліны. Выполваючы пустазелье, мы закопваем іх побач з гароднінай і яны служаць угнаеньнем. Так і нэгатыўныя эмоцыі ў канчатковым выніку ідуць нам на карысьць, утвараючы тло, на якім больш прыкметнымі і прыемнымі становяцца радасьць і задавальненьне. Дык падзякуем ім за гэта.

Разьвіцьцё эмацыйнай усьвядомленасьці дапаможа вам павысіць ваш эмацыйны інтэлект. Заўважана, што менавіта ён у многіх выпадках вызначае посьпех у жыцьці. Толькі пачаўшы разумець і кіраваць сваімі эмоцыямі, вы зможаце разумець і ўздзейнічаць на эмоцыі і іншых людзей. У сучасным свеце EQ (эмацыйны інтэлект) становіцца больш каштоўным, чым IQ: на тле глабальнай рабатызацыі ўменьне распазнаваць чалавечыя эмоцыі — найважнейшы soft skill (гнуткі навык).



### Пытаньні і заданьні

1. Наколькі добра вы заўважаеце смагу, голад, сытасьць, напружаньне і іншыя праявы? Як яны праяўляюцца ў целе?

2. Раздрукуйце сыпіс эмоцыяў. Паспрабуйце выказаць кожную, заўважаючы ўсе кампанэнты. Ці здольныя людзі ясна разумець вашыя эмоцыі? Згуляйце з сябрамі ў “пазнаваньне” эмоцыяў адно аднаго.

3. Ці добра вы распазнаеце эмоцыі іншых людзей? Перад пачаткам гутаркі паспрабуйце вызначыць эмоцыі суразмоўцы і назваць іх.

## 7. Розум пачаткоўца

Калі працуеш над кнігай, старанна правяраеш кожную старонку. Але дастаткова іншаму чалавеку зірнуць, і ён зьлёту бачыць і памылкі друку, і іншыя памылкі, а я дзіўлюся, як я сам гэтага не заўважаў. Наш погляд “замыльваецца”, і мы страчваем сьвежасьць успрыманьня, калі шматкроць робім адно і тое ж. Розум пачаткоўца — гэта важны навык усьвядомленасьці, які дапамагае зірнуць на звыклых рэчы сьвежым позіркам, пазбаўляючыся ад сваіх забабонаў і чаканьняў.

Мы ж праціраем брудныя пыльныя вокны, каб любаватца небам і дрэвамі, так і практыка ўсьвядомленасьці асьвясжае нашае ўспрыманьне рэальнасьці. Дзеючы аўтаматычна, мы даём усяму адназначныя ацэнкі і бачым адзіна слухны варыянт мысьленьня. Упэўненасьць у гэтым вядзе да зьбядненьня нашага ўспрыманьня, 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, «сфэра ведаў якіх абмежаваная дыямэтрам трубка, якую яны ўстаўляюць у чалавека», і пра тое, што «вузкі спэцыяліст — гэта чалавек, які пазнае ўсё больш пра ўсё меншае і меншае, пакуль, нарэшце, не даведаецца ўсё ні пра што». Розум пачаткоўца валодае мноствам магчымых варыянтаў, ён гатовы вучыцца і мяняцца, а розум экспэрта ўжо ўсё ведае і не гатовы мяняцца, а толькі чапляецца за свае перакананьні.

Розум пачаткоўца — гэта пра ўспрыманьне ўнікальнасьці кожнага моманту, бо сапраўды — кожны момант нашага жыцьця новы, такога ніколі яшчэ не было, але ці здольныя мы заўважаць гэта? Гэта практыка ўсьвядомленасьці — глядзец на

зьявы як быццам упершыню, успрымаючы іх цалкам і не адсякаючы нічога з успрымання, выяўляючы неардынарасьць звычайных рэчаў. Уявіце, што вы іншаплянэтнік, які ўпершыню на Зямлі і дзівіцца ўсяму, што ён бачыць. Куды вядзе вашая цікаўнасьць? Шукаць і ствараць новае можна заўсёды, нават адну і тую ж фразу можна сказаць з рознымі адценьнямі, акцэнтамі ды інтанацыямі. Практыкуйце розум пачаткоўца ў рутынай працы — вашыя вынікі і задаволенасьць ад працэсу будуць павялічвацца.

Калі мы разумеем, што кожная сэкунда нашага жыцьця ўнікальная і больш ніколі не паўторыцца, то можам прасякнуцца ўдзячнасьцю да таго, як мы жывём і чаму цешымся. Прачынаючыся кожную раніцу, спытайце сябе, у чым унікальнасьць менавіта гэтага дня і што вы можаце зрабіць, каб ён стаў яшчэ адным асаблівым днём вашага жыцьця.

Паспрабуйце ўключыць фантазію, каб дадаць навізны ў звывы дзеі. Адзін з настаўнікаў будызму прапануе ўявіць, што падчас прагулкі вы ідзяце не па дарозе, а па пялёстках жывых кветак. Уявіце гэта сабе — і зьвярніце ўвагу, як зьмяніліся вашыя эмоцыі, думкі і хада.

Станьце дасьледнікам. Падчас вучобы ў мэдыцынскім унівэрсытэце ў нас зь сябрамі была забаўка — седзячы на лаўцы, мы абмяркоўвалі мінака, прыкмячаючы ўсе мэдыцынскія дыягназы і асаблівасьці. Калі вы едзеце ў грамадскім транспарце ці стаіце ў заторы, патрэніруйцеся факусавацца на чым-небудзь на працягу некалькіх хвілінаў: адзначайце ўсе дробныя дэталі, паспаборнічайце зь сябрамі, хто зможа заўважыць больш. Калі мы гаворым пра ўсьвядомленасьць, то важнае менавіта само назіраньне, а не высновы ці ацэнка.

Мы трэніруем навык назіраньня: дасьледуйце ўсё, што адбываецца звонку і ўсярэдзіне вас, вашыя думкі і адчуваньні, дазвольце сабе ўсьвядоміць гэта. Уявіце, што вы навукоўца або дэтэктыў і проста зьбіраеце факты. Калі мы ўсьведамляем дэталі, то выносім у сьвядомасьць шмат звычайна неўсьвядомленай інфармацыі, і ўжо гэта мяняе нашае да яе стаўленьне. Навучыцеся заўважаць, калі розум уключае кагнітыўныя фільтры і скажае рэальнасьць. Толькі ня стаўцеся да гэтага занадта сур'ёзна і захоўвайце пачуцьцё гумару й дасьледчай цікавасьці, не спрабуючы выправіць свае «няправільныя» рэакцыі.

Не сьпяшайцеся. Наш мозг уладкаваны так, што ўсё новае і незразумелае павялічвае ўзровень дафаміну. А дафамін вызначае ня толькі цягу да навізны, але й жаданьне знайсь-

ці прычынна-выніковыя сувязі, звяззаць тканіну сьвету ў адну карціну. Калі бярош кнігу пасья блуканьняў па палях зь мікраскопам, яна здаецца адкрыцьцём, бо дае дакладныя адказы і тлумачыць усё, што ты бачыў, усё, што цябе здзіўляла.

Мікраскоп мне прынёс тата, калі я вучыўся ў пятым класе. Улетку мы жылі ў вёсцы, і я проста выправіўся зь мікраскопам у поле: у кроплях вады я бачыў, як рачкі ядуць водарасьці, назіраў за раеньнем дафній, а лязо дапамагала разгледзець дэталі будовы расьлінаў і казюрак. Перада мной як быццам раскрыўся цудоўны сьвет, яркі, незразумелы і прыцягальны. А вось урокі біялогіі ў школе былі сьмяротна нуднымі.

Спачатку табе расказваюць, што ты павінен убачыць, фармуючы чаканьне. Затым ты бачыш нашмат менш — рэальнасьць меншая за чаканьне, і дафамін ідзе ўніз. Ідэальна было б даваць магчымасьць разьвіваць цікаўнасьць, самім адчуць чараўніцтва адкрыцьцяў, напал цікаўнасьці, рызыку навізны і толькі потым, калі дзеці самі сфармуюць пытаньні адносна таго, што яны бачаць, адно тады растлумачыць і ўпарадкаваць. Атрымліваць веды трэба сьвядома, а не як цяпер — калі іх сілком запіхваюць у дзяцей, не пытаючыся іх згоды і не чакаючы гатовасьці. Тлумачачы занадта рана, мы забіваем навык задаваць пытаньні, забіваем жаданьне знаходзіць адказы і самае галоўнае — забіваем захапленьне навізнай і цікаўнасьць.

Лінгвіст Ноам Хомскі ў лекцыі «Адукацыя: каму і навошта» прыводзіць прыклад, як занадта раньні аповед пра ДНК забівае цікавасьць і жаданьне да гэтай тэмы ў дзяцей у той момант, калі яны не гатовыя яе зразумець: «Мы сапсавалі выдатную гісторыю, распавёўшы яе зарана». Было б выдатна, калі б, уваходзячы ў новую сфэру, мы прыпыняліся, каб пасьпець здзівіцца, пазахапляцца, паламаць галаву, сфармуляваць пытаньні і захацець атрымаць на іх адказы. І толькі потым перайсьці непасрэдна да атрымання ведаў.

## Пытаньні і заданьні

1. Пачынайце і новы праект, і новы дзень з чыстага аркуша. Не пераносьце цяжар клопатаў і трывог на свае новыя пачынаньні. Уявіце, што кожную раніцу вы нараджаецеся новым чалавекам, і ў вас ёсьць магчымасьць зрабіць менавіта так, як вы хочаце.

2. Практыкуйце розум пачаткоўца ў паўсядзённым жыцьці і ў працы. Паглядзіце на праблему збоку, растлумачце яе іншаму

чалавеку. Не хавайцеся за складанасьцю: як трапна заўважыў Фэйман: «Калі навукоўца ня можа растлумачыць васьмігадоваму хлопчыку, чым ён займаецца, — ён шарлатан».

3. Культывуйце цікаўнасьць. Спрабуйце новае, ідзіце, куды вас вабіць цікавасьць, купіце выпадковую кнігу, даведайцеся нешта, што выходзіць за межы вашае рутыны.

## 8. Формальная практыка. Дыхальная мэдытацыя

Калі вы ўжо пачалі практыкаваць паўсядзённае ўсьвядомленасьць, то маглі заўважыць яе дабрадайнае ўзьдзеяньне. Але толькі рэгулярная паўсядзённая практыка мэдытацыі можа сапраўды глыбока і трансфармавальна паўзьдзеінічаць на вас. Мэдытацыя, як і лекі, працуе, калі прымаць яе кожны дзень увесь пэрыяд лячэньня. Добра практыкаваць усьвядомленасьць у штодзённасьці, нефармальна, а штодзённыя фармальныя практыкі патрэбныя, каб быў рост. Як немагчыма напампавацца або схуднець за пару дзён, так ня варта чакаць прасьвятленьня праз 20 хвілін мэдытацыі. Але пастаянная яе практыка прынясе свой каштоўны плён.

Сэанс мэдытацыі. Вылучыце сабе ад 5 да 30 хвілін, знайдзіце спакойнае месца, дзе вы зможаце заставацца ў расслабленай нерухомасьці. Адключыце тэлефон, папярэдзьце, каб вас не турбавалі, абярыце зручнае адзеньне. Поза для мэдытацыі можа быць любая, пры якой вы можаце захоўваць прамую сьпіну: сядзіце ўпэўнена, устойліва, з захаваньнем увагі, годнасьці й пільнасьці. Рукі пажадана разгарнуць далонямі ўверх, сківіцы расслабленыя, вусны мякка самкнёныя, язык кранаецца нёба за верхнімі зубамі. Локці хай будуць распраўленыя, а галава — роўна над хрыбтом. Сядзіце роўна, не адхіляючыся. Лепш не мэдытуйце лежачы — так вы можаце заснуць. Па першым часе няхай ваша мэдытацыя будзе кароткай, 5–10 хвілін. Ня варта мэдытаваць на працягу гадзіны-паўтары пасля ежы і рабіць больш чым 1–2 сэсіі (з досьведам ваша мэдытацыя можа пашырыцца). Зважайце на зьмену свайго становішча і на стануўчыя адчуваньні, але не прывязвайцеся да іх і не рабіце сваёй мэтай.

Перад мэдытацыяй нагадвайце сабе, для чаго вы гэта робіце: “Я мэдытую для ўмацаваньня ўвагі і буду сабраны і ўважлівы ў мэдытацыі” ці “Няхай я буду шчаслівы”. Вельмі важна захоўваць энэргічнасьць, увагу, пільнасьць, не паддаючыся дрымотнасьці. Паназірайце за ваганьнямі фокусу ўвагі адносна гэтага моманту, не дазваляючы яму сасьлізгваць у мінулае ці

будучыню: вось ваша дыханьне, цела, думкі, гукі. Затым плыўна звужайце фокус толькі на сваім целе, выбраўшы дыханьне, цялесныя адчуваньні або думкі. Адчуйце посмак мэдытацыі, калі яе завершыце. Адзначце спакой і прымірэнне розуму і як затым яны зьмяншаюцца ў звыклай плыні думак.

Часам мэдытацыя гострыць псыхалогічныя праблемы, бо шмат што пачынае выплываць на паверхню, і чалавек становіцца вельмі раздражняльным. У такім выпадку важна прымаць і такі вынік, гэта нармальна. Але калі мэдытацыя ўвесь час выклікае багата раздражнення і ў практыцы ўвесь час усплываюць нявырашаныя праблемы, то варта папрацаваць з псыхологам, каб спачатку расчысьціць сьвядомасьць.

Дыхальная мэдытацыя — гэта базавая тэхніка для практыкі ўсьвядомленасьці. Дыханьне ўнікальнае тым, што яно спантаннае і аўтаномнае, але мы можам браць яго пад кантроль. Дыханьне — гэта індыкатар ўзроўню стрэсу, перамыкач розных станаў. Сядзьце, сфакусуйце сваю ўвагу на дыханьні. Зрабіце пяць расслабляльных доўгіх удыхаў-выдыхаў, перастаньце кантраляваць дыханьне і пачніце за ім назіраць. У працэсе вы можаце факусаваць сваё дыханьне на розных частках, адначайце адчуваньні пры ўдыху і выдыху ў вобласьці ноздраў, грудзей, жываце, іншых частках цела. Звярніце ўвагу, як мяняюцца адчуваньні ў целе на ўдыху і на выдыху, звярніце ўвагу на паўзы, якія разьдзяляюць ўдых і выдых.

Калі падчас мэдытацыі выплываюць непрыемныя думкі і эмоцыі, унутраныя камэнтары, то проста адзначайце, што адцягнуліся на іх, і вяртайце сваю ўвагу назад да дыханьня. Можаце пахваліць сябе, што хутка іх заўважылі, але ня варта ляць сябе за гэта: адцягненьне і вяртаньне ўвагі — гэта неад’емныя часткі мэдытацыі. У канцы мэдытацыі хай увага ахопіць усё ваша цела адразу: уявіце, як вы ўдыхаеце і выдыхаеце ўсім целам адначасова. Утрыманьне ўвагі на дыханьні і зьяўляецца галоўнай мэтай мэдытацыі.

## Пытаньні і заданьні

1. Усталюйце дыхальную праграму на тэлефон, у момант стрэсу проста дыхайце.

2. Выкарыстоўвайце нефармальную мэдытацыю, напрыклад кожны раз робячы некалькі павольных ўсьвядомленых дыхальных цыклаў, калі стаіце на сьвятлафоры, калі падымаецеся ў ліфце, калі сядзеце за стырно або выходзьце з машыны.

## 3. Зрабіце адзін сэанс дыхальнай мэдытацыі сёньня.

**9. Думкі і ўсьвядомленасьць**

Я люблю разглядаць аблокі, яны як нашыя думкі — неймавернай формы, рознага колеру і падобныя на мудрагелістыя вобразы. Я ведаю, што аблокі сыдуць пад узьдзеяньнем ветру, таму не спрабую іх разagnaць сам. Нават калі неба зацягнутае хмарамі, за імі заўсёды ёсьць яркае сонца і сінёе неба. Бывае, здаецца, што ў жыцці няма нічога, апроча цяжкіх і цёмных думак. Але гэта ня так — неба і сонца заўсёды чыстыя, і ўсьвядомленасьць дапамагае памятаць пра гэта ў самыя цяжкія моманты. Згадайце гэты прыемны момант: калі ўзьлятаеш на самалёце ў дождж ці сьнег, прайшоўшы праз аблокі, бачыш сонца і неба! Гэтыя сонца і неба ёсьць з намі кожны дзень.

Зьвярніце ўвагу на тое, як праходзіць працэс мысьленьня — мы ж пастаянна размаўляем самі з сабой. Простае назіраньне паказвае, што нашыя думкі могуць нараджацца выпадкова і генэравацца мінулым досьведам, перажыванымі эмоцыямі, нашай ацэнкай сытуацыі, недасыпам і да т. п. Асабліва заўважна гэта пры стрэсе або ў стоме, калі зьяўляюцца тыповыя “стрэсавыя” думкі, якія звычайна зьнікаюць пасля адпачынку.

Гэта прыводзіць да важнага разуменьня: нашыя думкі ня тоесныя нам самім. Мы не прымаем рашэньне адчуваць пэўны настрой або думаць нейкую думку — думкі нараджаюцца аўтаматычна, спантанна або пад вонкавым узьдзеяньнем. Думкі прыходзяць і сыходзяць, але вельмі часта пры нізкай ўсьвядомленасьці мы атаясамліваем сябе з думкамі і рэагуем адпаведным чынам.

Усьвядомленасьць вучыць заўважаць думкі і ня быць захопленымі іх патокам, дапамагае зразумець, што ня мы генэруем нашыя думкі па жаданьні, што шлейфы думак — гэта адлюстраваньне і сума мноства нэўронных сетак. Мэтай такога ўнутранага дыялёгу зьяўляецца фармаваньне кансэнсусу ў якім-небудзь пытаньні, мы можам пераконваць сябе нешта зрабіць ці не зрабіць, апраўдаць рашэньне, адказаць крыўдніку. Небяспечна, калі мы ня можам гэтага зразумець, тады нават выпадковыя думкі могуць кіраваць нашымі рэакцыямі. Мозг часта стварае неадэкватныя мадэлі паводзінаў і ілюзіі, якія значаць для нас больш, чым рэальнасьць. Кагнітыўныя памылкі вядуць да павелічэньня стрэсу і пакутаў. А спробы зьмяніць мінулае ці

паўплываць на няпэўную будучыню могуць толькі ўзмацняць стрэс.

Павышэньне ўсьвядомленасьці паляпшае яснасьць мысленьня, разбураючы ілюзіі. Падчас практыкі ўсьвядомленасьці мы разьвіваем здольнасьць назіраць за сабой збоку, каб ня быць паглынутымі плыньню думак, вучымся ўсьведамляць свае парывы, лепей разумець эмоцыі. Мне падабаецца такая мэтафара. Уявіце сажалку з чыстай вадой, у якой відаць дно. Калі вы кінеце камень, то хвалі перашкодзяць бачыць дно. Каб ізноў атрымаць празрыстасьць, трэба проста чакаць. А калі кідаць камяні ўвесь час, то можна вельмі моцна ўзбаламуціць вадку ў сажалцы. Так і думкі віхруюць сумятню, парушаючы яснасьць розуму: чым больш думак мы пракручваем, тым мацней страчваем усьвядомленасьць.

У норме мэханізм унутранага дыялёгу, размовы з самім сабой — гэта карысны інструмэнт для самарэфлексіі, ацэнкі свайго досьведу і стану. Ён дапамагае рацыянальна ацэньваць сябе і свае дзеянні, аналізаваць сытуацыю, разьбірацца ў складаных паняццях у рабоце і навучы. А яшчэ — падтрымліваць сябе, падбадзёрваць, знаходзіць аргумэнты для дзеяньняў. Выяўляючы свае тыповыя думкі, зьвярніце ўвагу, ці дапамагаюць яны вам у кожнай сытуацыі або толькі пагаршаюць яе.

Сумнявайцеся ў каштоўнасьці думак. Магчыма, гэта гучыць нязвыкла, але абсалютная большасьць нашых думак — проста шум: далёка ня ўсё, што ёсьць у вашай галаве, гэта добрыя думкі. Маецца шмат такога, што замінае і шкодзіць, і гэтыя думкі трэба як шкоднікаў распазнаваць і прыбіраць — або аспрэчыць рацыянальна, або абсурдызаваць, высьмеяць. Ідэальна, калі мы можам свайго ўнутранага крытыка замяніць на ўнутранага сябра, сябе-з-будучыні ці ўнутранага настаўніка, якія падтрымаюць нас і да якіх заўсёды можна зьвярнуцца па дапамогу.

Калі наш унутраны дыялёг пачынае працаваць супраць нас, гэта можа выяўляцца ў самых розных формах. Напрыклад, пры гіпэрактыўнасьці дэфолтнай сеткі спакою мозгу (блуканьне розуму) узнікаюць аўтаматычныя нэгатыўныя думкі. Іх лёгка пазнаць: яны часта ўтрымліваюць абагульненьні (заўсёды, кожны, усё, ніхто, ніколі, усюды і да т. п.), пачуцьцё віны (мусіш, павінная, абавязаны, трэба), акцэнтуюцца на нэгатыве (вы ня бачыце становага ў сытуацыі). Узнікае поўная ўпэўненасьць у разуменьні сытуацыі, аж да таго, што вы “ведаеце” думкі іншага чалавека. Важна разьвіваць безрэакцыйнае стаўленьне да

такіх думак, каб не ісьці ў іх на шворцы. Часам нашыя думкі здаюцца нам вялікімі, іх прыемна думаць і здаецца, што адно толькі думаньне — карыснае. Але такія настойлівыя думкі, што пастаянна выклікаюцца ва ўласнай галаве, і фантазіі могуць быць адным з варыянтаў дафамінавай самастымуляцыі.

Калі вы ўвесь час ганяеце адныя й тыя ж думкі для задавальненьня, але яны не прыводзяць да рэальных зьменаў і вы зноў думаеце пра гэтыя ідэі для зьняцьця дыскамфарту, то гэта ня ёсьць здаровы спосаб мысьленьня. Спытайце сябе, навошта вы гэта робіце?

Паспрабуйце пазэкспэрымэнтаваць. Напрыклад, набліжайцеся да таго, чаго вы імкнуліся пазьбягаць, адзначаючы зьмены сваёй плыні думак. Запісвайце думкі стасоўна якой-небудзь сытуацыі, затым спраўджвайце іх на рэальным становішчы рэчаў. Аддаляйцеся ад нефункцыянальных думак, станьце бестароннім назіральнікам. Зразумейце, што такія думкі аўтаматычныя, сфармаваныя ў мінулым ці навязаныя вам, гэта ня вашае Я. Усьвядомце, што гэтыя думкі замяняюць вам адаптавацца да рэальнасьці, сумнявайцеся ў іх, калі яны не адпавядаюць рэальнасьці. Нават адны і тыя ж фізыялягічныя адчуваньні можна перамаркіраваць так, што гэта цалкам зьменіць іх ацэнку. Напрыклад, стрэсавыя адчуваньні я ўспрымаю як магчымасьць, а не перашкоду, адказнасьць, а не трывогу, цікаўнасьць, а не насыцярожанасьць, натхненьне, а не хваляваньне.

Мэдытацыя «думкі». Пачніце мэдытацыю з дыханьня. Пераключыцеся на думкі, назірайце ўзьнікненьне і зьнікненьне думак у розуме. Як быццам гэта аблокі плывуць па небе. Паспрабуйце заўважыць моманты іх узьнікненьня і распаўсюшчэньня. Не спрабуйце пазбавіцца думак або ісьці за імі, ня трэба спрабаваць падумаць аб нечым адмыслова. Часам думкі будуць вас зацягваць — заўважайце гэта і вяртайцеся назад. Калі думкі выклікаюць яркія эмоцыі, проста назірайце, не рэагуючы. Калі цяжка супрацьстаяць плыні думак, вяртайцеся да дыханьня, вяртайцеся да ўсьвядомленасьці і зноў пераключаецеся на назіраньне за разумоваю плыньню.

## Пытаньні і заданьні

1. Як часта плыня думак захоплівае вас і вы ідэнтыфікуеце сябе зь ёй? Ці прыводзіла гэта да праблемаў?



2. Ці падбэдзэраеце вы сябе альбо крытыкуеце ва ўнутраным дыялёгу? Многім спартоўцам падтрымальны ўнутраны дыялёг («Ты справіся!») дапамагае перамагаць.

3. Паспрабуйце «адкруціць назад» ланцужок думак, успомніўшы, ад якой думкі вы перайшлі да папярэдняй, а ад яе — да яшчэ больш раньняй. Такое практыкаваньне паказвае, што хада думак часта звязаная з выпадковымі асацыяцыямі.

## 10. Прыняцьце

Аднойчы Буду плюнуў у твар незнаёмец, Буда проста выцерся і спытаў, ці ёсьць у таго што дадаць. На просьбы вучняў адпомсыціць заўважаў, што не абразіўся, бо не прыняў гэты ўчынак на свой рахунак. Дзеючы аўтаматычна, мы можам прымаць на свой рахунак тое, што ня мае да нас ніякага дачынення. Нехта сьмяецца, і мы думаем, што гэта з нас, чужым ад сваякоў пра хваробы і пачынаем шукаць іх у сабе. Зь іншага боку, часта мы адмаўляем рэчы, якія адбываюцца з намі, свае асаблівасьці, праявы сваіх блізкіх і пратэстуем супраць рэальнасьці. Усё гэта вядзе да разбуральных наступстваў. З намі могуць здарацца розныя рэчы, але прымаць ці не прымаць іх — гэта таксама пытаньне навыку ўсьвядомленасьці.

Прыняць рэальнасьць. Калі рэальнасьць не адпавядае нашай карціне сьвету, нашым чаканьням, то мы часта змагаемся зь ёй, адмаўляем або ігнаруем. Прыняцьце — гэта не пасьлёны працэс, а па сутнасьці «мужнасьць быць», сьмеласьць удзельнічаць у тым, што адбываецца, непасрэдна, сумленна і адкрыта. Калі мы не гатовыя прыняць дадзенасьць, наш мозг нібы пастаўлены на ручнік і ня можа пераключыцца. Паніжаная кагнітыўная гнуткасьць не дазваляе памяняць уяўленьні і перакананьні, мы становімся калянымі і рыгіднымі. Таму важна пэрыядычна заўважаць свае крыўды, шкадаваньні, чаканьні і ўяўленьні і звяртаць іх на адэкватнасьць рэальнасьці. Многія людзі адмаўляюцца ад прыняцьця, лічачы, што гэта слабасьць, адмова ад сваіх мэтаў і перакананьняў, спадатлівасьць або бяздумная паслухмянасьць. Але прыняцьце — гэта адно спакойнае канстатаваньне факту рэальнасьці без ацэнак, супраціву або спробаў зьбегчы ў ілюзіі.

Калі мы адаптуемся да новай рэальнасьці, то можам праходзіць усе вядомыя стадыі прыняцьця, бо кожная перамена — гэта сьмерць нашых ідэй і ўяўленьняў. Спачатку мы адмаўляем рэальнасьць («Гэтага няма!»), затым можам угнавіцца («Гэ-

та несправядліва!”), затым мы гандлюемся, пасья чаго можам упасьці ў дэпрэсію (“Няма сэнсу мяняцца, нічога ня выйдзе”) і толькі пасья гэтага прымаем зьмены. Усьвядомленае прыняцьце дазваляе напасткі прымаць існыя зьмены. Чым мацней мы змагаемся з рэальнасьцю, тым даўжэй праходзім гэтыя фазы, зьнясільваем сябе і можам захрасаць у іх. Мы часта супраціўляемся сваім пачуцьцям, але, калі лаем сябе за слабасьць, стому, бязвольнасьць, параўноўваем свой стан з чаканым (як “трэба”) і спрабуем гвалтам прывесьці сябе ў “правільны” стан — гэта адно пагаршае нашае самаадчуваньне.

Супраціў — як балота: чым адчайней мы рвёмся, тым мацней нас зацягвае. Спробы высілкам пазбавіцца болю толькі робяць яго мацнейшым. Прыняцьце болю і сваіх эмоцыяў, як ні парадаксальна, вядзе да зьніжэньня яго інтэнсіўнасьці. Дасьледаваньні паказалі выразнае зьніжэньне актыўнасьці ў мазгавых цэнтрах, адказных за боль і адмоўныя эмоцыі, пасья 20-хвіліннай мэдытацыі.

Блізкае па сэнсе і прабачэньне (самапрабачэньне), калі мы адпускаем крыўды і шкадаваньні. Прабачэньне — гэта не апраўданьне крыўдзіцеля, а вызваленьне сябе ад спусташальных думак аб тым, што адбылося, і пошуку пакараньня або адплат. Так мы пазбаўляемся вытраты сваёй энэргіі на пустое пракручваньне нэгатыўных думак, якія толькі ўзмацняюць стрэс. Разьвівайце навык прымірэньня зь іншымі і з сабой.

Не прымаць. Нам абсалютна дакладна ня варта прымаць абразы, абясцэньваньне, разбуральную крытыку, маніпуляцыі, якія ставяць пад пагрозу нашае псыхічнае здароўе. Асабліва калі мы прымаем іх на свой рахунак і спрабуем знайсці ім прычыны або абгрунтаваньне. Агрэсар часта спрабуе пераканаць, што вы «заслугоўваеце» такога стаўленьня, ігнаруе вашыя аргумэнты, выкарыстоўваючы газлайтынг (ад ангельскае назвы п’есы «Газавае сьвятло»; форма псыхалёгічнага гвалту), — прымушае вас сумнявацца ў адэкватнасьці свайго ўспрыманьня навакольнай рэчаіснасьці. Найлепшай абаронай у такім выпадку будзе ігнараваньне.

Нават у гэтым выпадку можна папрактыкаваць спачуваньне да людзей, якія так гавораць ці ўчыняюць, бо робяць яны гэта праз свой складаны ўнутранага стан. Важна адрозьніваць сытуацыі сапраўднага замаху на нашу псыхіку ад тых момантаў, дзе мы шкадуем сябе, скажаючы рэальнасьць, ці імкнёмся абараніць сваё эга.

## Пытаньні і заданьні

1. Якую вашу індывідуальную асаблівасьць вам цяжка прыняць?

2. Што вам не падабаецца ў блізкіх людзях? Як гэта можна прыняць?

3. Ці ўмееце вы дараваць і мірыцца? Чым раней вы памірыцеся, тым менш разбуральная дзея крыўдаў. Складзіце сьпіс вашых крыўдаў і прабачайце сябе і іншых — па адной у дзень.

## 11. Чаканьні

Чаканьні — гэта праекцыя будучыні ў сапраўдны, цяперашні момант. Калі ў вас добрыя чаканьні, тыя вы пачуваецеся добра, калі дрэнныя — то нават самыя добрыя дзень афарбоўваецца ў змрочныя тоны. Нашыя чаканьні — як і думкі, як і эмоцыі — часта фармуюцца неўсьвядомлена і зусім дакладна не нясуць ані карысьці, ані ўцехі. Таму важна навучыцца іх крытычна аналізаваць і выкарыстоўваць у сваіх мэтах. Давайце навучымся гэта рабіць: нам спатрэбіцца экскурс у базавыя прыцыпы працы дафамінавай сыстэмы мозгу.

Прадказаньне будучыні — гэта важная функцыя нашага мозгу, якая спрыяе выжываньню. Але неадэкватныя чаканьні або зацыкленасьць на іх могуць сур'ёзна шкодзіць нам. Дафамінавая сыстэма ўвесь час робіць прадказаньні наконт будучыні — вызначае іх імавернасьць і значнасьць для вас. Цяга пазбыцца няпэўнасьці спароджаная нашай глыбіннай патрэбай шукаць ва ўсім прычынна-выніковыя сувязі. Гэта важна для таго, каб мы разумелі, за што трэба ўзяцца, каб атрымаць узнагароду.

Дафамінавая сыстэма кідае косткі, увесь час робячы актыўныя здагадкі адносна нашай будучыні, бо “папярэджаны — значыць узброены”. Па сутнасьці, чаканьні — гэта варыянты найбольш імаверных сцэнароў нашага жыцьця. Тое, што мы чакаем убачыць. Чаканьні могуць быць рэалістычнымі, заснаванымі на досьведзе, а могуць быць наданыя навакольнымі, культурай ці рэклімай. Чаканьні могуць быць і зусім фантастычнымі, бо гэта ўсяго толькі актыўнасьць нэўронных дафамінавых контураў!

Спатканьне навосьлеп: чаканьні і рэальнасьць. Самае цікавае адбываецца, калі чаканьні сустракаюцца з рэальнасьцю, — мы можам назіраць актыўнасьць дафамінавай сыстэмы,

якую навукоўцы называюць “памылка прадказаньня ўзнагароды”. Што ж гэта такое?

Уявіце сабе такі экспэрымэнт. Лябараторная жывёла бачыць выбліск сьвятла, а затым атрымлівае пачастунак. Пры гэтым навукоўцы рэгіструюць актыўнасьць дафамінавых нэўронаў вэнтральнае вобласьці покрыву (аддзел сярэдняга мозгу). Калі даць сыгнал і ўзнагароду першы раз, то мы ўбачым моцную дафамінавую рэакцыю пасля ўзнагароды. Але чым часей будзе паўтарацца гэты досьвед, тым мацней будзе зьніжацца рэакцыя на ўзнагароду — толькі рэакцыя на стымул (выбліск сьвятла) будзе заставацца моцнай.

Чаму так адбываецца? У гэтым выпадку дафамінавая сыстэма сфармавала пэўнае чаканьне. Чаканьне (Ч) цалкам супадае з рэальнасьцю (Р), выдзяленьне дафаміну нязначнае. Напрыклад, вы выканалі працу і вам заплацілі дакладна ў абяцаны тэрмін 100% сумы. Усё добра, ніякіх асаблівых эмоцыяў. Але ўявіце, што б вы адчулі, калі б вам заплацілі 99% ад абумоўленай сумы? Розумам вы разумееце, што 1%, які вы недаатрымалі, знаходзіцца ў межах статыстычнай хібнасьці і малаважны. Але які ён выклікае эмоцыі. Гнеў! Абурэньне! Настрой сапсаваны!

Дафамінавая сыстэма адразу вызначае, што рэальнасьць горшая за чаканьне, Ч < Р, і гэта прыводзіць да падзеньня дафаміну. У экспэрымэнце, калі даць сыгнал і ня даць узнагароду, узровень дафаміну прыкметна падае. Зьвярніце ўвагу, што 1% несупадзеньня рэальнасьці і чаканьняў — гэта велічыня ў межах хібнасьці. І розумам мы можам разумець, што ня варта так гостра рэагаваць на сытуацыю. Тым ня менш, калі мы атрымалі 99% замест чаканых 100%, мы засмучаныя.

А што здарыцца, калі вам заплацяць 101%? Той самы 1%, але зверху. Такая нечаканая дробязь зрушвае шалі: калі рэальнасьць нат крышачку лепшая, узровень дафаміну пачынае павышацца. Таму ў маркетынгу ўсе й апантаныя тым, каб пераўзыходзіць чаканьні кліентаў.

Пераўзыходзіць чаканьні можна ня толькі ў продажках. Падчас вучобы ў мэдыцынскім я заўважыў, як працуе гэты прынцып: калі студэнт добра адказвае білет на іспыце, але робіць шэраг невялікіх памылак, ён наўрад ці можа разьлічваць на пяцёрку. Але калі, адказваючы на іспыце, прыводзіць тых факты ці паняцьці, якіх няма ў падручніку, гэта дапамагае палепшыць адзнаку і дазваляе прабачыць невялікія памылкі ў асноўным матэрыяле. Выкладчык не чакае, што раскажуць нешта

акрамя матэрыялу з падручніка, таму ён асабліва шануе нават невялікія веды звыш яго.

Хто мацнейшы ў вашым мозгу: чаканьні ці рэальнасьць? Пры параўнаньні пад узьдзеяннем дафаміну актывуецца пярэдняя зьвіліна поясу мозгу, яна адказвае за кагнітыўную гнуткасьць і дапамагае ўзгадніць рэальнасьць і чаканьні. Калі яе актыўнасьць слабая, то рэальнасьць прымаецца ў штыкі ці нават ігнаруецца. Успомніце, наколькі кансэрватыўнымі бываюць старыя і дзеці — гэта зьвязана менавіта зь нізкай кагнітыўнай гнуткасьцю. Дзіця можа моцна знэрвавацца, калі драбнютка дробязь не супадае зь ягоным чаканьнем адносна падарунка ці забаўкі.

Занадта цвёрдыя чаканьні зьвязаныя з тым, што мы можам умоўна назваць «шанцаваньне». Прыдакі маюць шырокія чаканьні, таму нават нечаканы варыянт не адпрэчваюць, а выяўляюць вялікую гнуткасьць, вывучаючы, як гэта можна выкарыстоўваць у сваіх мэтах. А вось у няўдакаў вельмі цвёрды падыход, таму яны адкідаюць усё, што не супадае зь іх чаканьнямі нават у дробязях, і прапускаюць мноства цудоўных магчымасьцяў.

Зацyklенасьць на нэгатыўным чаканьні прыводзіць да таго, што яно можа стаць «самавыканальным прароцтвам». Увесь час пракручваючы ў галаве нейкае чаканьне ці прадказаньне, мы несьведома павялічваем імавернасьць яго выкананьня. Так нават фальшывае ўяўленьне можа стаць рэальным.

Упарадкуйце чаканьні. Цяпер, ведаючы, як працуе наш мозг, мы можам зьмяніць свае паводзіны і зрабіць іх больш эфэктыўнымі і прыемнымі для сябе, уважліва прааналізаваўшы і прапрацаваўшы свае чаканьні. Бо чаканьні, будучы накіраванымі ў будучыню, рэальна ўплываюць на нашае самаадчуваньне і дзеі тут і цяпер.

Чаканьні адносна сябе ўплываюць на тое, як мы спраўляемся з задачамі і наколькі будзем настойлівыя ў іх дасягненьні. Калі мы 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 чакаеце ад сябе і як гэта стасуецца з вашымі глябальнымі мэтамі ў жыцьці і ўяўленьнем пра сябе.

Чаканьні адносна іншых. Нашыя чаканьні адносна іншых людзей уплываюць на тое, як мы да іх ставімся і ацэньваем іх учынкi. Часьцяком мы чакаем ад іншых людзей абсалютна

нерэальных рэчаў: праніклівага разуменьня, неабгрунтаванай цікавасьці і ледзь не чытаньня нашых думак ды адгадваньня пачуцьцяў. Гэта спараджае прэтэнзіі да навакольных, і мы засмучаемся, калі нашыя чаканьні не выконваюцца. Захоўвайце міжасобасныя межы і не аблытвайце іншых сеткамі сваіх фантазій, камунікуйце ўжывую і ўсьвядомлена.

Чаканьні павінны быць гнуткімі ў нашым зьменлівым сьвеце. Чым яны гнутчэйшыя, тым болей вы лёсік-прыдака. Калі яны занадта жорсткія, то дзейнічаюць як шоры — звужаюць ваш фокус увагі. Гэта робіць вас закасыянелымі і нязграбнымі. Абавязкова прадумайце некалькі розных варыянтаў таго, як могуць пайсьці вашыя справы.

Чаканьні могуць быць вонкавымі і ўнутранымі, важна адрозьніваць іх. Гэта дапаможа вам лепей зразумець матывы сваіх дзеяў. Вонкавыя чаканьні ўскладаюць на нас іншыя людзі і асяродзьдзе і часта бываюць неадэкватныя сытуацыі. Унутраныя чаканьні — гэта тое, чаго вы чакаеце ад сябе самі, гэта вашыя ўяўленьні аб сваіх магчымасьцях і здольнасьцях. Важна рацыянальна ацэньваць і тыя, і іншыя.

Чаканьні павінны быць рэалістычнымі. Калі вы берацеся за справу зь нерэальнымі чаканьнямі да сябе і да праекту, то вашы шанцы на яго выкананьне прыкметна падаюць. Часта людзі спрабуюць ставіць сабе мэты, загадзя вырачаныя на няўдачу. І гэта вельмі небясьпечна, бо такія правалы і недаацэнкі могуць неўзабаве стаць нездаровай звычкай. Людзі прадукуюць велізарную колькасьць нерэалістычных уяўленьняў аб будучыні і спрабуюць іх дасягнуць. Але гонка за насалодамі вядзе да таго, што парог узнагароды расьце і трэба ўсё больш стымуляцыі, каб атрымаць жаданае. Рэальнасьць не супадае з чаканьнямі, і гэта мучыць людзей, мардуючы іх. Па сутнасьці, усе расчараваньні — гэта паказьнік няспелых і неадэкватных чаканьняў. Чым больш рэальныя нашыя чаканьні, тым лепей мы ўзаемадзейнічаем з рэальнасьцю.

Усьвядоміўшы, чаго мы чакаем, і зьмяніўшы свае чаканьні, мы можам паўплываць на свой выбар і нават на самаадчуваньне. Гэтае веданьне здольнае заўважна палепшыць нашае ўзаемадзеянне з сабой і зь іншымі людзьмі. На працягу дня прыкмячайце, дзе вашыя чаканьні і рэальнасьць разыходзяцца, як вы спрабуеце супраціўляцца рэальнасьці. Гэта дапаможа вам заўважыць скажэньні ўспрыманьня. Зьвяртайце ўвагу на цэла — напружаньне падкажа, дзе ёсьць барацьба. Асобнай увагі заслугоўвае супраціўленьне эга, калі менавіта яно не дае

прымаць рэальнасьць. Паняцьце прыняцьця блізкае да пакоры, то бок раскрыцьця нашага ўнутранага сьвету для рэальнасьці, супрацьлегласьць — гэта ганарыстасьць, калі мы ня хочам прыняць тое, што ў нас ёсьць. Кожны раз, калі заўважаеце такое супраціўленьне, спачатку дазвольце сабе ў гэтым быць і толькі потым прымайце рашэньне, як менавіта варта рэагаваць.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія ў вас чаканьні ад ідэальнага жыцьця? Як гэта ўплывае на ваша паўсядзённае жыцьцё?

2. Ці чакаеце вы ад іншых дапамогі і падтрымкі альбо чакаеце ад сябе рашучых дзеяньняў? Ці часта вы нешта робіце толькі для таго, каб апраўдаць чаканьні навакольных? Ці цяжка вам стрываць, калі вы не апраўдваеце чаканьні блізкіх людзей?

3. Як часта вы адчуваеце расчараваньне, калі нешта не апраўдвае вашых чаканьняў?

## 12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя

Аднойчы чалавек прыйшоў да сьвятара, пачаў скардзіцца на цяжкае жыцьцё і атрымаў параду — купіць казу. Праз тыдзень ён зноў прыйшоў і атрымаў іншую параду — прадаць казу. Прадаўшы яе, чалавек быў бязьмерна ўдзячны за спакой і радасьць — каза прыносіла яму шмат непатрэбных клопатаў. У нашым жыцьці ёсьць велізарная колькасьць такіх “козаў”, якіх нам можна і трэба пазбаўляцца. Разьвіцьцё навіку фізычнага і мэнтальнага адпушчэньня вызваляе вялікую колькасьць энэргіі і дазваляе жыць больш сьвядома.

Адпушчэньне ўяўляе зь сябе працэс вызваленьня ад высілкаў, чаканьняў, эмоцыяў і думак, якія нам баляць. Адпушчэньне — гэта простае дзеяньне розуму, як быццам вы выкідаеце сьмецьце. Часта наш розум лічыць звыклыя нам думкі або ідэі каштоўнымі толькі на той падставе, што мы іх падзялялі доўгі час ці ўклалі ў іх намаганьні. Але каб пазбавіцца пакут, якія прыносяць нам думкі, трэба проста перастаць іх утрымліваць і пракручваць. Мы часта чапляемся і за свае звычкі, але гэтае чапляньне адно спусташае нас.

Адпушчэньне. Адпушчэньне — гэта калі вы пакідаеце ў мінулым думкі, рэчы, сытуацыі і людзей і рухаецеся далей, выдыхаеце іх бяз злосьці. Адпушчэньне — гэта калі вы вызваляеце

месца для лепшага ў вашым жыцьці. Адпушчэньне мяркуе мастацтва не прывяззацца і пільнаваць свае межы, адсякаць і адштурхваць непажаданае. Важна зразумець, што адпушчэньне ня значыць абьякавасьць або безадказнасьць, а значыць усьвядомлены высілак і здабыцьцё страчанай раўнавагі.

Складзіце сыпіс таго ў сваім жыцьці, з чым бы вы хацелі разьвітацца. Падумайце аб тым, што вы трымаеце ў сабе, але хочаце адпусьціць, уявіце цану, якую плаціце за гэтае ўтрыманьне і якія альтэрнатывы губляеце. Што гэта? Гэта жаданьні, якія прымушаюць вас адно пакутаваць, гэта ідэі, якія не працуюць, людзі, якія вас не кахаюць? Напішыце, якія станюўчыя альтэрнатывы маглі б быць на месцы тых рэчаў, якія вы адпускаеце. “Пахавайце” гэты сыпіс — запячатайце яго і спаліце або закапайце.

Мінімалізм. Практыка мінімалізму — гэта ня голыя сьцены бяз рэчаў, а разьвіцьцё густу і выбіральнасьці, калі мы расчышчаем у сваім жыцьці месца для важнага, скідаем “старую скуру” навізаных пакупак і ўяўленьняў. Пачніце з матэрыяльных рэчаў і ўборкі, пакідаючы ў доме толькі тыя рэчы, якія цешаць, і пазбаўляючыся ад усяго астатняга. Пазбаўляцца таксама варта сьвядома, па магчымасьці прадаючы ці раздаючы рэчы, сартуючы сьмецьце. Абмяжуйце лішнія пакупкі, пакідаючы толькі самае патрэбнае і якаснае, бярыце нешта ў арэнду, пазбягайце захламеньня.

Чыстка нематэрыяльнага. Пасьля рэчавай разгрузкі надыходзіць час перайсьці на чыстку нематэрыяльнага. Дасягнуць новага мы можам, толькі адпусьціўшы старое. Перагрузка пагаршае вынікі, а пастаянная занятасьць зьяўляецца відам пракрастынацыі. “Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не”: у дачыненні да працы і здароўя правіла “не рабі” дакладнейшае і карысьнейшае, чым правіла “рабі”. Мы ведаем аб тым, што шкодна, нашмат больш, чым аб тым, што карысна. Тое, што было ўчора і сёньня няслушным і шкодным, наўрад ці стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёньня — ня факт!

Вызvalяйце працоўную памяць, матывацыю і запал да новых справаў і ўчынкаў. Дзейце як скульптар: для стварэньня цудоўнай статуі вам трэба проста прыбраць усё лішняе з каменя. Вам можа быць шкада вашых старых звычак, але дзейце бязьлітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаваньня і пакідайце іх у мінулым. Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыцьцё сотню



справаў, думайце, як адмаўляцца і рашуча казаць «не» вабнаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здаравей.

Фальшывая самаідэнтыфікацыя. Оскар Уайльд неяк заўважыў, што «нават з самымі блягімі звычкамі цяжка бывае развітацца. Мабыць, найцяжэй менавіта з блягімі. Яны — такая істотная частка нашага „Я“». Падумайце, чаму вы трымаецеся за гэтыя рэчы і ідэі. Спытайце сябе, хіба вы — гэта рэчы ці думкі, якія вы так старанна ўтрымліваеце? Хіба вы — гэты страх, хіба вы — гэтая апантанасьць?

Мы часта ідэнтыфікуем сябе з тым, што трымаем, таму нам так цяжка адпусьціць гэта. Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі аказваецца часткай самаідэнтыфікацыі, калі мы ўспрымаем яе як неад’емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асобу 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 зьмена схэмы цела. Схэма цела — гэта канструюваны мозгам віртуальны вобраз цела, які можа ўключаць і іншыя рэчы. Самы вядомы і просты вопыт — “ілюзія гумовае рукі”. Бераце паддосьледнага, перад ім ставіце гумовую руку (можна набітую ватай пальчатку ў рукаве), а рэальная рука ляжыць паралельна пальчатцы, але заслоная экранам. Пачынаеце вадзіць аднолькавымі пэндзлякамі па абедзвюх руках сынхронна, дакранаючыся адных і тых жа месцаў адначасова. Потым, калі ўзьдзеянне застаецца толькі на гумовай руцэ, паддосьледны раптам заўважае, што працягвае адчуваць тактыльныя адчуваньні, быццам яна стала часткай яго цела. Гэта не намаўленьне: мяняюцца і фізыялягічныя паказьнікі, напрыклад, скурна-гальванічная рэакцыя, калі гумовай руцэ шкодзяць, а на сапраўднай схаванай руцэ зьніжаецца тэмпература.

Наш мозг уключае ў схэму цела і прылады: ракетку ў тэнісістаў, кампутарную мыш, канькі, а мозг дасьведчаных кіроўцаў уключае цалкам аўтамабіль, так што яны разьлічваюць траекторыю аж да сантымэтраў. Майстэрства літаральна пашырае межы нашага цела. Калі ўдарыць па гумовай руцэ, то паказьнікі стрэсу ў чалавека будуць зашкальваць. І гэта натуральна, бо яна ўжо нібы частка ягонага цела. Тое самае адбываецца, калі

чалавек сутыкаецца і з інфармацыяй, якая супярэчыць ягонай самаідэнтыфікацыі.

Згодна зь меркаваньнем навукоўцаў, некаторыя погляды і каштоўнасьці настолькі важныя для ідэнтычнасьці чалавека, што мозг расцэньвае абстрактныя ідэі як пагрозу свайму фізычнаму існаваньню. Як толькі чалавек сутыкаецца з магчымасьцю, што ягоныя перакананьні могуць быць няслушныя, ён пачынае дзейнічаць рэфлектарна і агрэсіўна. Адна і тая ж ідэя можа быць часткай нашай псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі або не. Звычайныя тэмы могуць лёгка палітызавацца і стаць часткай “веры”. Звычайныя нэўтральныя факты з дапамогай прапаганды і намаўленьня можна лёгка перавесьці ў зону “псыхабароны”, што выключае іх рацыянальнае абмеркаваньне, напрыклад, тэма глябальнага пацяпленьня.

У дасьледаваньні вивучалі набор перакананьняў, палітычных і непалітычных. Аказалася, што палітычныя перакананьні і каштоўнасьці былі глыбока зьвязаныя з ідэнтычнасьцю чалавека. Калі ў іх пачыналі сумнявацца, то мозг расцэньваў гэтыя абстрактныя ідэі як пагрозу фізычнаму існаваньню 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 нашую самасьць, як самапазбаўленьне чагосьці важнага. Крытычна важным зьяўляецца асэнсаваньне звычкі і цягі як вонкавага, навязанага, чужароднага. Ярка і маляўніча гэта робіць Алан Кар — ён дапамагае дыстанцыявацца ад нікатынавай цягі, візуалізуючы яе ў выглядзе монстра, які засеў у нашым мозгу. Без правядзеньня мяжы барацьба са шкоднай звычайкай будзе бессэнсоўная.

Важна вызначыць сваю ідэнтычнасьць: «Я той, хто харчуецца здаровай ежай, я той, каму падабаецца рух, я той, хто любіць мэнтальную чысьціню і не забруджвае мозг інфармацыйным смеццём і гэтак далей». Мае шкодныя звычкі — гэта ня Я. Практыка ўсьвядомленасьці дапамагае ўбачыць гэта. Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі мы ўспрымаем яе як неад’емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асобу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так.

Ідэнтыфікуйце сябе з карыснымі звычкамі. У выпадку з добрымі звычкамі самаідэнтыфікацыя важнейшая за мэту: навучыцца атрымліваць задавальненьне ад руху ці сну лепш, чым

“схуднець на 5 кг да вясны”. Вы з большай імавернасьцю будзеце прытрымлівацца здоровага харчавання, калі пачняце ўспрымаць сябе як “чалавека, які клапаціцца пра ежу”, станеце болей рухацца, калі пачняце лічыць сябе “актыўным чалавекам”.

Нават суб’ектыўнае ўспрыманьне сябе як маладзейшага паліпшае здароўе. Звычкі, заснаваныя на асабістых каштоўнасьцях, звязаныя зь лепшай самаінтэграцыяй, больш высокай самаацэнкай і захаваньнем у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

Мэдытацыя «Усьвядомленае адпусканьне». Зручна ўладкуйцеся, сфакусуйцеся на дыханьні цягам некалькі хвілінаў. Затым уявіце, што кожны раз, выдыхаючы, вы выдыхаеце ўсё, што хочаце адпусьціць. Выдыхайце думкі, выдыхайце трывогі, напружаньне, размовы, мітусьню і тлум — усё, што замінае вам. Хай з вамі застаецца толькі чыстае дыханьне, усё астатняе — выдыхайце. Адпусьціце кантроль дыханьня і кантроль над тым, што і як, вам здаецца, павінна адбывацца. Адпусьціўшы ўсё, што вас мучыць, вы, тым ня менш, застаньцеся сабой і застаньцеся ўсьвядомленымі.

### Пытаньні і заданьні

1. Што ў сваім жыцьці вам хацелася б адпусьціць?
2. Зь якімі карыснымі і шкоднымі звычкамі вы сябе ідэнтыфікуеце?
3. Пачніце прыбіраць сваю хату па пакоі ў дзень, раздаючы ці выкідаючы ўсё лішняе. А проста зараз можна разабраць свой працоўны стол. Гэта лёгка і так зараджае энэргіяй! Бо прывесьці тое, што вас атачае, у парадак — гэта значыць і ўпарадкаваць сваё жыцьцё.

### 13. Эга

Аднойчы Буда спытаў у манахаў, паказваючы на дрэвы:

- Вы б пакутавалі, калі б гэтыя дрэвы спалілі?
- Не, вядома, мы ж ня дрэвы, — адказалі манахі.
- Дык пакіньце і тое, што не зьяўляецца вамі, вашы пачуцьці і думкі, — гэта прывядзе вас да шчасьця, — 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 шчасьця прыслабіць хватку

эга? Давайце паспрабуем адказаць на гэтыя няпростыя пытаньні.

Я — гэта я. У гэтым цьвёрда ўпэўнены кожны з нас. Гэтае адчуваньне самасьці закладзена ў падмурку нашай асобы, гэта стрыжань, вакол якога мы арганізуем усё сваё жыццё: нашы ўчынкі, досьвед, эмоцыі, жаданьні, рашэньні ўмацоўваюць і цэментуюць гэтае адчуваньне эга, адчуваньне Я.

Мы глядзім на сьвет праз эга-прызму і набор нашых характарыстыкаў, лічачы іх нечым унікальным, тым, што складае непарушную частку нашае асабістасьці.

Аднак у мозгу не існуе асобнага цэнтра, дзе знаходзілася б эга. Лічыцца, што дэфолтная сетка мозгу, якая актыўная, калі мы нічога ня робім, занята аналізам усяго таго, што адбываецца, і рэфлексіяй з нагоды падзей і эмоцыяў. Яна стварае цэласную гісторыю, звязваючы розныя факты ў адно паслядоўнае апавяданьне, канструюючы мінулае і разважаючы пра будучыню. Мы факсуемся на тым, што думаем пра падзеі і людзей, разважаем, а што людзі думаюць пра нас, вырашаем, што правільна, а што няправільна. Залішняя актыўнасьць дэфолтнай сеткі вядзе да турботаў, зьніжэньня настрою, а канцэнтрацыя ўвагі, наадварот, зьніжае зацыкленасьць на сабе і павышае ўзровень шчасьця.

Мы адчуваем сябе з дапамогай самасьвядомасьці. Як жа выглядае сьвядомасьць? Уявіце навальнічную хмару, у ёй мільярды кропляў са сваім зарадам, якія пэрыядычна акумулююцца і адбываецца разрад: грымоты і маланка. Новыя кроплі кандэнсуюцца, іншыя пакідаюць воблака з дажджом, але актыўнасьць хмары захоўваецца. Так і мільярды рассьеяных нэўронаў струкуруюцца, разраджаюцца, паміж імі ўзьнікаюць найскладанейшыя патэрны ўзаемнай актыўнасьці — і ўзьнікае сьвядомасьць. Гэта такія глябальны нэўронавы карэлят, «дынамічнае ядро», якое само сябе сынхранізуе. У ім няма фізычных межаў, няма лякацыі ў мозгу, але ёсьць узгодненасьць.

Што ж утрымлівае і зводзіць разам размаітыя актыўнасьці нэўронаў у розных аддзелах мозгу? Гэта сынхронныя ваганьні нэўронных разрадаў, вядомыя як гама-рытмы мозгу (25–100 герц). Іх усплёск назіраецца пры рашэньні задач, якія патрабуюць максімальнай канцэнтрацыі ўвагі, пры высокім узроўні сьвядомага ўспрымання, шэраг аўтараў упэўнены, што гама-рытм адлюстроўвае працу сьвядомасьці. Цікава, што мэдытацыя павялічвае актыўнасьць гама-рытму і, мабыць, зьмяняе

глыбінную структуру сьвядомасьці. Мадуюць актыўнасьць гама-рытму ў першую чаргу дафамінавыя нэўроны.

Сучасная нэўрабіялёгія лічыць, што адчуваньне самасьці, пачуцьцё свайго Я — гэта ня вынік існаваньня рэальнай асобы, а толькі праява актывацыі сьвядомай мадэлі арганізма, фэна-мэнальнай сябе-мадэлі паводле Мэтцынгера. Нямецкі філосаф Томас Мэтцынгер выкарыстоўвае мэтафару тунэлю эга, дзе адчуваньне Я — гэта ўнутраны канструкт, які толькі выбіральна паказвае нам фрагмэнты інфармацыі ад вонкавага сьвету. Але, хоць наша рэпрэзэнтацыя рэальнасьці вельмі слабая, мы адчуваем ілюзіі прамога ўспрыманьня ва ўсім яго багацьці, ілюзію цэласнасьці і бесьперапыннасьці існаваньня нашай нязьменнай асобы. Гэтая сымуляцыя зьбірае розныя часткі нашага арганізма ў адзіную мадэль, мы ўзаемадзейнічаем са сьветам празь яе.

Важна зразумець, што, хаця наш мозг і нараджае гэтую сымуляцыю, няма нікога, хто б яе ўключаў. Гэтая сымуляцыя — фэномэн самаарганізацыі нэўронных сетак. Тунэль сьвядомасьці дапамагае нам бачыць і ўспрымаць сьвет ад першай асобы, што, несумненна, палягчае ўспрыманьне і кіраваньне як цэлам, так і розумам. Дзякуючы такому ўспрыманьню мы атрымліваем адчуваньне свабоды волі і доступ да ўнутранага псыхалягічнага 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 акрэсьліць зьвязаныя разам вопыт, пачуцьці і перажываньні. Па сутнасьці, калі мы будзем адыхаць ад сябе асобныя фізычныя і псыхічныя складнікі, то зразумеем, што ніводны зь іх не зьяўляецца нашым Я, і калі мы іх усё прыбярэм, то нічога не застанецца. Маё адчуваньне Я — гэта толькі сутнасьць, згенэраваная мозгам на падставе майго досьведу, зь якой я часьцей за ўсё атаясамляю сябе. Хто ж я насамрэч — трэба вызначыць самастойна, і на гэта часам сыходзіць цэлае жыцьцё. Атаясамленьне сябе зь Я нараджае адно пакуты.

«Пэрсона» — гэта набор розных кампанэнтаў, часьцей за ўсё недаўгавечных, якія ўвесь час зьмяняюцца і залежаць ад настрою, асяродзьдзя і нават надвор'я. Вось гэтую «пэрсону», якая зьяўляецца наборам пераменных, ня варта атаясамліваць са сваім Я, гэта толькі нараджае пакуты. Калі мы ставім сваю «пэрсону» ў цэнтар, гэта вядзе да эгаізму і зацыкленасьці на

зьменлівых жарсьцях і жаданьнях, якія ня маюць нічога агульнага з доўгатэрміновым шчасьцем. Абараняючы сваю ўразьлівую і непастаянную «пэрсону», робячы яе цэнтрам Сусьвету, мы пагаршаем псыхічныя разлады і памнажаем пакуты.

Калі мы лічым сваё эга сабой, то гэта змушае нас увесь час абараняць эга разам з усімі яго кампанэнтамі: думкамі, поглядамі, ідэямі. Такія людзі параўноўваюць сябе зь іншымі і адчуваюць неабходнасьць у напампоўцы эга прызнаньнем, хочучь заўсёды мець рацыю, іх самапавага залежыць ад перавагі. А любыя заўвагі яны ўспрымаюць як пагрозу і замах на іх ідэнтычнасьць. Калі мы разумеем эфэмэрнасьць эга, то нашмат лягчэй прымаем зьмены і не адчуваем нэўратычнае патрэбы дамагацца ўвагі ад навакольных для падсілкоўваньня сваёй самапавагі.

Многія людзі ідэнтыфікуюць сваё эга і праз учынкi, таму любую крытыку іх дзеяньняў успрымаюць як крытыку сваёй асобы. Гэта вядзе да таго, што яны любым коштам будуць пазьбягаць паразаў і памылак, бо ў іх сьветапоглядзе гэта роўнае краху іх асобы. Разьдзіманьне эга і самаацэнкі — гэта часты спосаб пачувацца лепш. Але ўвесь час карміць сябе лайкамі — гэта як жыць на цукерках: пачынаюцца ваганьні самаацэнкі, і ад зўфары мы падаем да роспачы і самакрытыкі. Падзяляючы сваё эга, свае дзеяньні і сваю асобу, мы атрымліваем больш магчымасьцяў зьмяніць іх паасобку.

Нездаровае эга — гэта калі чалавек ставіць прызнаньне сябе вышэй за ўсё, ён імкнецца заўсёды выглядаць ідэальна ў вачах іншых, яму патрэбная ўвага. Ён лічыць сябе найлепшым, ня хоча вучыцца новаму і не ўспрымае крытыку, самасьцьвярджаецца за кошт іншых людзей. Такія людзі схільныя да жарсьцяў, а не дысцыпліны, яны безразважныя і імпульсіўныя. Нашыя продкі лічылі, што ганарыстасьць — гэта першы са сьмяротных грахоў, самы цяжкі грэх, які ўключае фанабэрыю, эгаізм і «неўпарадкаванае жаданьне перавагі».

## Пытаньні і заданьні

1. Ці бывала так, што вы нешта рабілі і толькі потым шукалі абгрунтаваньне сваім учынкам?

2. Ці часта вы «корміце эга» пошукам прызнаньняў сваёй значнасьці, павышаючы самаацэнку? Ці часта вы адмаўляецеся нешта рабіць толькі таму, што баіцеся страціць павагу?

3. Наколькі моцна памяняліся вашыя погляды за апошнія 5–10 гадоў?

## 14. Дабрыня і спачуваньне

Адна з самых частых памылак маіх кліентаў — гэта жорсткасьць у стаўленьні да сябе пры ўкараненьні новых здаровых звычак. Людзі лаюць сябе за слабасьці і найменшыя адступленьні, прымушаюць сябе рабіць тое, чаго рабіць ня хочуць. Часта яны гатовыя пакараць сябе за промахі, быццам пачуцьцё віны можа неяк «кампэнсаваць правіну». Здаровае стаўленьне да сябе — гэта дабрыня і спагада. Нават самая карысная ежа, якую сілком запіхалі ў сябе са злосьцю і агідай, ніколі ня пойдзе на карысьць.

Дабрыня да сябе і да іншых — гэта важная частка ўсьвядомленасьці, безь якой яна ператвараецца ў абьякаваньне. Часта мы паводзімся няправільна ў стаўленьні да сябе, калі ня хочам прымаць наяўныя пачуцьці. Такое стаўленьне выяўляецца ў прыгнечаньні сваіх думак і эмоцыяў у выглядзе самакрытыкі. Крытыкуючы сябе, мы павялічваем узровень стрэсу і зьніжаем усьвядомленасьць. Залішняя крытыка можа прыводзіць да ізаляцыі, самаабвінавачаньня, неспакою. Згодна з дасьледаваньнямі, самакрытыка не матывуе да разьвіцьця.

Годзе асуджаць сябе, вазьміце на ўзбраеньне правіла “са мною ўсё ў парадку” як пункт апоры. Дабрыня да сябе не павінна заставацца ідэяй, яна павінна стаць дзеяй, стылем жыцьця. І толькі здабыўшы дабрыню да сябе, мы зможам пасапраўднаму праявіць клопат і спачуваньне да навакольных.

Дабрыня — гэта спагадлівае і паважлівае стаўленьне: пастаўцеся да сябе як да дзіцяці, якое плача: нам застаецца быць побач зь ім са спагадай і цеплынёй, аддаючы час і ўвагу. Глыбокае ўсьведамленьне праблемаў, якія адчуваем мы і іншыя людзі, нараджае шчырае жаданьне дапамагчы. Гэтак жа з дабрынёй мы можам ставіцца і да сваіх эмоцыяў, хоць яны могуць быць часам і непажаданымі, і непрыемнымі.

Многія людзі блытаюць клопат пра сябе з патураньнем і пачынаюць «шкадаваць» сябе. Напрыклад, “узнагароджваюць” сябе ежай або пропускам трэніроўкі. Але такое шкадаваньне — фальшывая дабрыня. Шкадуючы сябе і патураючы сабе, мы так зацыкліваемся на сваіх праблемах, што можам ізалявацца ад вонкавага сьвету пад маркай, што “нас ніхто не разумее і ў цэлым сьвеце мы адны”. Важна прызнаць, што нашы прабле-

мы не ўнікальныя, і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Сапраўдная дабрыня і спагада — гэта разуменьне цяжкасьцяў іншых людзей і зычэньне ім шчасьця і дабрабыту.

Практыка спагады і самаспагада — гэта:

- дабрыня: стаўленьне да сябе як да сябра;
- чалавечнасьць: разуменьне таго, што кожны робіць памылкі;
- усьвядомленасьць: безацэнкавае і безрэакцыйнае прыняцьце сваіх эмоцыяў.

Спагада да сябе звязаная зь ніжэйшай трывогай і больш высокім узроўнем шчасьця, меншым жаданьнем параўноўваць сябе зь іншымі. Часта мы асацыюем спачуваньне са зьнясіленьнем ці выгараньнем, сапраўднае спачуваньне не выклікае стрэсу, а толькі дае гармонію і рашучасьць дапамагчы сабе і іншым.

Як практыкаваць спагаду да сябе? Прызнайце свае праблемы і пажадайце сабе пазбавіцца ад іх. Уявіце, што б вы казалі сябру, які трапіў у такую сытуацыю, і пажадайце гэта ж сабе. Можна напісаць ліст спагады сабе, напрыклад, ад імя вас у будучыні. Пры гэтым важна не зацыклівацца на сабе: калі вам дрэнна, дапамажыце тым, каму яшчэ горш, і гэта прыкметна аблегчыць ваш стан.

Пракруціце ў галаве падзеі апошніх дзён: калі хтосьці быў добры і спагадлівы да вас? Мы часта не заўважаем добрыя ўчынкі і факсуемся толькі на злых. Вядзіце на працягу тыдня дзёньнік дабрыні і спагады, адзначаючы там усе выпадкі, калі вы праяўлялі дабрыню і спагаду да іншых, а іншыя — да вас. Абавязкова запішыце ўсе выпадкі, калі вы былі добрыя і да сябе. Навучайце ваш розум заўважаць і шанаваць добрыя ўчынкі.

Дружалюбная мэдытацыя. Сядзьце, сфакусуйцеся на дыханьні. Калі ваша ўвага стабілізуецца, розум супакоіцца, вымавіце пра сябе наступныя фразы (вы можаце зьмяніць словы, каб вам было прыемней іх прамаўляць): «Няхай я вызвалюся ад пакут, няхай я буду здаровы і шчаслівы, няхай маё жыцьцё будзе лёгкай». Вымаўляйце фразы павольна, услухоўваючыся ўсьвядомлена ў тое, якую рэакцыю ў целе і думках выклікае кожнае слова. Пачніце зь сябе, затым тыя ж фразы паспрабуйце ў дачыненні да блізкага чалавека, затым — далёкага знаёмага, а потым — незнаёмага чалавека. Затым уявіце недружалюбнага вам чалавека і падумайце, што і ён таксама хоча быць шчаслівым, і ў гэтым ёсьць ваш агульны лёс як людзей.



Пажадайце яму тое самае. А зараз пашырце ваш фокус увагі на ўсіх людзей у цэлым, няхай усе будучь шчаслівыя, здаровыя і вольныя ад пакут. Калі падчас мэдытацый вас адольваюць эмоцыі, вяртайцеся да дыхання і затым працягвайце.

### Пытаньні і заданьні

1. Вазьміце сваё дзіцячае фота. Якія добрыя словы вы маглі б сказаць сабе? А як бы вы тадышнія сябе падтрымалі?

2. У якіх выпадках сёньня вы былі добрыя і ўважлівыя да сябе, клапаціліся пра свой розум і цела?

3. Што вы будзеце рабіць, калі нешта ў вас не атрымалася? Звычайныя варыянты рэакцыі, такія як крытыка сябе (узмянся стрэс) або патураньне (узьяцьце настрою ежай, сэрфінгам, алькаголем і інш.), нездаровыя спосабы. Будзьце спагадлівыя да сябе, прымаючы свае пачуцьці без асуджэньня.

## 15. Удзячнасьць

Марк Тулій Цыцэрон сьцьвярджаў, што «ніводнай якасьцю я не хацеў бы валодаць у такой ступені, як уменьнем быць удзячным. Бо гэта ня толькі найвялікшая цнота, але й маці ўсіх іншых цнотаў». У экспэрымэнтах вядзеньне дзёньніка ўдзячнасьці (калі запісваюць тры падзеі за дзень, за якія мы шчыра ўдзячныя) паказала перавагі перад вядзеньнем проста дзёньніка. Быць удзячнымі можна і трэба нават тады, калі ў нашым жыцьці ёсьць цяжкасьці.

Практыка ўсьвядомленае ўдзячнасьці. Практыка ўсьвядомленай падзякі — гэта эфэктыўная прылада, які дазваляе зрушыць фокус увагі на пазітыўныя перажываньні, пераключыць погляд са сваіх праблемаў на іншых людзей, і мае станоўчы ўплыў ня толькі на псыхалагічны стан, але й на фізычнае здароўе. Практыка ўдзячнасьці павялічвае ўвагу, аптымізм, энэргічнасьць, адносіны і робіць больш шчаслівымі (калі быць дакладным, на 25%), зьніжае стрэс, паляпшае якасьць сну, працу імуннай сыстэмы, ліпідны профіль і ў цэлым звязаная з больш здаровым ладам жыцьця. Удзячнасьць дапамагае нам збалянсаваць устаноўкі “даваць” і “браць”, практыкаваць больш пазітыўны погляд на падзеі, а таксама стымулюе паводзіцца канструктыўна ў адносінах да сябе і іншых людзей.

Дзякуйце ў дэталях, заўсёды фіксуйце кантэкст. Напрыклад, «дзякуй, што выслухала мяне, калі я гаварыла пра гэтую спра-

ву. Мне была важная твая падтрымка». Як вярнуць удзячнасьць за тое, што ў нас ёсьць, бо мы так хутка звыкаем да гэтага?! Уявіце, што вы страцілі рэчы, працу, блізкіх, здароўе... і падзякуйце, што гэта ўсё ў вас цяпер ёсьць. Напішыце ліст падзякі тым людзям, хто станоўча паўплываў на вашае жыццё.

Кожны месяц складайце шырокі сьпіс усяго, за што вы ўдзячныя ў сваім жыцці. Кожны раз дзякуйце іншым людзям ад усяго сэрца, прымайце ўсё, што вам даюць. Вучыцеся дзякаваць нават за дробязі: за смачную гарбату, зручнае крэсла, яркае сонца сёньня — важнае ўсё. Вучыцеся дзякаваць ня толькі ў сваім дзёньніку, але й публічна — неістотна, дзелавага гэта перапіска або размова зь сябрам. Рабіце кампліменты, але заўсёды памятайце пра дарэчнасьць і пра тое, што падзяка павінна быць тонкай і далікатнай.

Рэгулярная практыка ўдзячнасьці мяняе актыўнасьць мозгу праз тры месяцы ўжываньня, дапамагаючы знайсці балянс паміж нэгатыўным і пазітыўным у паўсядзённых уражаньнях.

## Пытаньні і заданьні

1. Уголас падзякуйце сёньня каму-небудзь ад усяго сэрца. Як гэта паўплывала на вашыя паводзіны? А на паводзіны іншага чалавека?

2. Кожны дзень фіксуйце тры падзякі за тое, што добрага адбылося. Адзначайце «гаючую дзявятку»: тры падзякі, тры задавальненьні, тры дасягненьні за мінулы дзень.

3. Падзякуйце і сабе, калі вы выбралі клопат пра сябе або прынялі правільнае рашэньне ў няпростых абставінах.

## 16. Смерць і ўсьвядомленасьць

Як казаў Буда, «з усіх сьлядоў, якія пакідаюцца на зямлі, самыя вялікія належаць слану. Падобным жа чынам з усіх разважаньняў найважнейшае — гэта разважаньне аб сьмерці». З антычных часоў практыка памятаньня аб сьмерці лічылася карыснай для ўмацаваньня духу. Стоікі лічылі важным штодня нагадваць аб сьмерці і з разуменьнем таго, што вы пражылі чарговы дзень, і жыць засталося яшчэ менш. Гэта дае адчуваньне хуткаплыннасьці і дапамагае зважаць на важнасьць кожнага дня, факусуе нас на тым, што мы лічым каштоўным. Бо ніхто з нас ня хоча памерці са шкадаваньнем аб пражытым.

Як пісаў Луцый Аннэй Сэнэка ў Маральных лістах да Луцылія: «Большасьць людзей так і кідаецца паміж страхам сьмерці і пакутамі жыцця; нікчэмныя, яны і жыць ня хочуць, і памёрці ня ўмеюць».

Memento mori. Ускосныя намёкі на сьмерць былі элемэнтам дызайну ў ранейшыя часы. Так, манахі часта трымалі на працоўным сталё чалавечы чэрап для напаміну пра хуткаплыннасьць жыцця, марнасьць задавальненьняў і непазьбежнасьць сьмерці. Ванітас (vanitas, літар. — «мітусьня, ганарыстасьць») — жанр жывапісу, карціны якога поўняцца адсылкамі да крохкасьці быцця. Алегорыі сьмерці: чэрап, гнілая садавіна, пажоўклыя кветкі, мыльныя бурбалкі (homo bulla — «чалавек ёсьць мыльная бурбалка»), недагаркі і амаль згаслыя сьвечкі, ігральныя карты, мэдыцынскія інструмэнты, дасьпехі і зброя, карнавальныя маскі, руіны. Напамін пра непрыемнае зьніжае ўзровень дафаміну, што павялічвае разважлівасьць і асьцярожнасьць. А зьніжэньне ўзроўню дафаміну павялічвае адчувальнасьць мозгу да яго. Такім чынам, думкі аб сьмерці могуць быць карысныя, калі вы ўсвядомленыя, уважлівыя і разважаеце пра сваю сьмерць, а не пра тленнасьць быцця ў цэлым.

Сьмерць — каталізатар усвядомленасьці. Стаўленьне да сьмерці заўсёды займала важную частку ў практыцы ўсвядомленасьці. Калі мы ігнаруем сьмерць і лічым сябе несьмяротнымі, то ў нас наперадзе шмат часу, які мы можам марнаваць як заўгодна і быць неўсвядомленымі. Але калі мы памятаем, што нашае жыццё ня проста канчатковае, але й можа перапыніцца ў любы момант, то гэта стымул шанаваць і атрымліваць асалоду ад таго, што ёсьць цяпер. Нашае жыццё — гэта палёт стралы, што немагчыма паставіць на паўзу і якая непазьбежна ўпадзе. Сучасныя дасьледаваньні паказваюць, што, калі слова «сьмерць» зьяўляецца на экране на 42 мілісэкунды, гэтага дастаткова, каб зьмяніць нашыя паводзіны.

Адаптацыя да страху сьмерці. Традыцыйна існуюць чатыры ключавыя варыянты адаптацыі да страху сьмерці:

- фантазіі пра неўміручасьць: вельмі папулярныя сёньня;
- мары пра ўваскрашэньне: сучасная разнавіднасьць — крыёніка;
- канцэпцыя несьмяротнай душы: у большасьці рэлігій;
- ідэя культурнай спадчыны: мэцэнаты, фундатары, пісьменьнікі, навукоўцы, паэты — стварыць тое, што цябе перажыве.

Высокая самаацэнка звязаная з большай супраціўляльнасьцю страху сьмерці: калі нам нагадваюць пра сьмерць, мы актывізуемся, каб лепш адпавядаць уласнаму ўяўленьню пра «лепшую версію сябе» або стандарты той культуры, у якой мы жывём.

Калі ёсьць напамін пра сьмерць, людзі стражэй асуджаюць іншых людзей, мацней падтрымліваюць грамадскія догмы і ваенныя дзеянні, больш схільныя да ксэнафобіі і фанатызму, часьцей галасуюць за «важака», актыўнага лідэра, які пакарае ворагаў. Менавіта таму перадвыбарнае запалохваньне — гэта выпрабаваны інструмэнт дыктатараў. Калі нагадаць сабе пра сьмерць, мы пачынаем лепш ставіцца да тых, хто падобны да нас (месцам пражываньня, колерам скуры, поглядамі і інш.), і больш агрэсіўна — да чужынцаў. Дарэчы, гэтак жа дзейнічае і гармон аксытацын. Калі нагадаць пра сьмерць тым, хто курыць, яны пачынаюць яшчэ больш курыць. Курцы ўспрымаюць цыгарэту як частку Я-вобразу, таму пасля лекцыі аб сьмяротнай небясьпецы курэньня зацягваюцца глыбей і кураць часьцей.

Калі разважаць пра сьмерць не абстрактную, а асабіста сваю, то праяўляецца іншы эфэкт. Тады людзі паводзяцца больш альтруістычна, часьцей прымаюць рашэньні аб донарстве і становяцца больш адкрытымі да абмеркаваньня ўласных праблемаў. Напамін аб сьмерці стымулюе паводзіны, звязаныя з умацаваньнем здароўя: людзі часьцей звяртаюцца да лекара або праводзяць самадыягностыкі, пачынаюць больш трэніравацца, але толькі ў тым выпадку, калі спорт звязаны зь іх самаацэнкай. Цікава, што ўскосныя намёкі на канечнасьць жыцьця актывуюць пачуцьцё гумару.

Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што ўскосныя намёкі на сьмерць могуць узмацняць альтруізм. Так, двое актараў падыходзілі да мінакоў і гутарылі зь імі пра ўзаемадапамогу ды іншыя падобныя пытаньні. Потым адзін з артыстаў выпускаў з рук свае рэчы. Калі размова вялася ля могілак, то суразмоўца на 40 % часьцей дапамагаў падняць рэчы, а тэма гутаркі ні на што не ўплывала.

Калі я працаваў у шпіталі анэстэзіёлягам-рэаніматолягам, а пасля гэтага пісаў дысэртацыю з выкарыстаньнем паталёгаанатамічнага матэрыялу, то часта сустракаўся са сьмерцю і паміраньнем. Як было напісана ў прадмове аднаго падручніка па рэаніматалёгіі, «існуюць сотні вонкавых і ўнутраных чыньнікаў, якія могуць перапыніць ваша жыцьцё ў любы момант».

Але напамін пра гэта не павінен траўмаваць, ён павінен павышаць вашу ўсвядомленасць і натхняць на бездакорнае пражываньне цяперашняга моманту з усёй магчымай любоўю і воляй да жыцця.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Які сьлед пасьля сябе вы хацелі б пакінуць?
2. Ці думаеце вы часам пра сваю сьмерць?
3. Як вы рэагуеце на напамін пра сьмерць?

# Сацыяльны статус

## 1. Воля да сілы

Старажытнагрэцкі філёзаф Плятон напісаў: «Найвялікшае дабро — здароўе, на другім месцы — прыгажосць, на трэцім — багацьце». З тых даўніх часоў людзі не асабліва змяніліся: як толькі чалавек здавальняе базавыя патрэбы ў ежы і сьне, ён пераключаецца на здавальненьне сваіх сацыяльных запатрабаваньняў. Бо для нас, як істот сацыяльных, больш высокі статус значыць большы доступ да рэсурсаў, а значыць і большую імавернасьць выжываньня. Думкі пра кар’еру, дастатак і зьдзяйсненьні заўсёды прыемныя і матывуюць нас.

Калі ўзяць самага зацюканага пеўня і прыляпіць на ягоную галаву буйны яркі грэбень, то яму адразу пачынаюць саступаць першае месца ля кармушкі і аказваць знакі ўвагі. Тэма павышэньня сацыяльнага статусу для людзей таксама неймаверна важная, а любыя пагрозы статусу, нават уяўныя, успрымаюцца вельмі гостра. Нават намёк на тое, што “мы не крутыя, некампэтэнтныя”, моцна хвалюе, выклікаючы “статусную трывожнасьць”. Будучы на падпітку, навакольныя толькі й гавораць, што пра свой або чужы статус: “Ты мяне паважаеш?”, “Ты ведаеш, хто я?”, “Ты ведаеш, хто мае сябры?”

Сацыяльны статус — гэта становішча чалавека ў грамадстве, адзін з найважнейшых рэсурсаў здароўя. Эвалюцыйна ў нас выпрацаваліся дастаткова дакладныя мэханізмы ацэнкі статусу як іншых людзей, так і свайго, мы аўтаматычна мяняем свае паводзіны ў залежнасьці ад таго, як ацэньваем свой статус і як ацэньваюць наш статус іншыя людзі. Вылічыць нечае становішча ў соцыуме вельмі лёгка — людзі заўсёды больш глядзяць на таго, хто мае вышэйшы статус.

Калі ў вас высокі сацыяльны статус, вы карыстаецеся аўтарытэтам, вашае меркаваньне мае значэньне. Калі вы гаворыце, вас уважліва слухаюць і глядзяць на вас. Вашыя прапановы падтрымліваюць і прымаюць аргумэнтацыю. Вас лічаць небыспечным і крыху пабойваюцца, вы можаце пастаяць за сябе і, у выпадку неабходнасьці, нанесць страты ворагам і супернікам. Вы робіце шмат карыснага і незаменна для каманды. З камандай вы на адной хвалі, кажаце “мы” і разумееце пачуцьці іншых. Вы вытрымліваеце канфліктныя сытуацыі і ня схільныя імгненна саступаць. Вы адчуваеце сваё права выказваць і мець меркаваньне, даваць свае адзнакі і абараняць свае асабістыя каштоўнасьці. У вас добрая самаацэнка, вы нават здзяецца сабе вышэйшымі і мацнейшымі, чым ёсьць насабрэч. У стрэсавай сытуацыі вы трымаеце паставу і паднятую ўгару галаву. Вам, у прынцыпе, здаецца, што навакольныя глядзяць на вас з захапленьнем і ўхвалай. Пасьля стрэсу вы хутка супакойваецеся і любіце мірыцца і дамаўляцца.

Калі ў вас нізкі сацыяльны статус, то заўважыць гэта таксама даволі проста. Калі вы гаворыце, вас ня слухаюць і на вас не глядзяць. Вашым меркаваньнем грэбуюць ці забываюць пра вас. Калі вы нешта прапануеце, гэта рэдка сустракае разуменьне і зацікаўленасьць. Іншыя ўспрымаюць вас як пухнатага і бяскрыўднага чалавека, які ня можа нашкодзіць. Вас лёгка змяніць у калектыве, бо нічога важнага вы ня робіце. У размове вы часцей гаворыце «я», сфакусаваныя на сваіх унутраных перажываньнях. Зь цяжкасьцю вытрымліваеце позірк, аддаеце перавагу адыходу ад канфліктных сытуацый: лягчэй падпарадкавацца, чым адстойваць свае ідэі. У канфліктнай сытуацыі вам хочацца схаватца, сыціснуцца, схіліць галаву, каб вас не заўважылі. Вы баіцеся ацэньваць, прыслухоўваецеся да думак іншых ды ідзяце “ў іх на шворцы”. У вас нізкая самаацэнка, вы здзяецца сабе маленькімі і слабымі, і ёсьць адчуваньне, што навакольныя глядзяць на вас з падазрэньнем ці няўхвальна. Канфлікты надоўга выбіваюць вас з каляіны, і вам складана аднавіцца.

У розных культурах і розных клясах стаўленьне да павышэньня статусу прыкметна адрозьніваецца. Але шлях героя, пераадоленьне сябе і сваіх страхав, разьвіцьцё навыкаў, дарога да лідэрства — гэта важная частка дыскурсу ад антычных часоў да сучаснага заходняга сьвету. Пры гэтым пазыцыя “не высоўвацца” і “быць як усе” нам таксама добра знаёмая.

У адной антычнай гісторыі на пытаньне дыктатара, як захаваць уладу, мудрэц узяў серп і зрэзаў усе высокія каласы на полі, падраўняўшы яго. Так і таталітарныя рэжымы імкнуцца ўсярэдніваць грамадзян. Войны, рэпрэсіі, культ бедных і прыгнечаных, страх падацца заможным пад пагрозай рэпрэсій за доўгія гады глыбока ўеўся ў сьвядомасьць людзей. Мне казалі, што ў вёсках сяляне стараліся пабудаваць дом горш, чым маглі і хацелі, каб не прыцягваць да сябе ўвагу, баючыся раскулачваньня. Такая адваротная сэлецыя пасеяла страх вылучацца, страх зарабляць, страх публічнасьці. Выраз «ты што, самы разумны?», на жаль, у нашай культуры часьцей зьяўляецца абразай, а не камплімантам.

Як толькі мы задавальняем базавыя патрэбы, пераключаемся на задавальненьне сваіх патрэбаў сацыяльных. Больш высокі статус значыць большы доступ да рэсурсаў, а значыць — і большую імавернасьць выжываньня. Наша адукацыя, прафэсійная кар’ера, узровень даходу, прывабнасьць і посьпех уплываюць на ўсе сфэры жыцьця. Але проста імкненьне да ўлады разбуральнае — статус нараджаецца з нашых рэальных навываў і дзеяў, а спробы пераканаць іншых у сваёй крутасьці выклікаюць адно насмешкі. Статус — гэта не прыроджаная рыса, ён можа мяняцца на працягу жыцьця і вельмі хутка. Многія людзі атрымліваюць статус выпадкова, але пры гэтым яны не разумнейшыя і ня здольнейшыя, хоць і актыўна спрабуюць пераканаць у сваёй выключнасьці астатніх.

Імкненьне да ўлады, адукацыі, прыгажосьці й багацьця — гэта прыродны базавы інстынкт, і ў ім няма нічога ганебнага. Ня трэба слухаць тых, хто пераконвае нас заставацца паслухмянымі ці пакорлівымі, верыць «багатым дзядзькам», вызначае за нас наш лёс. Дзейце актыўна і верце ў сябе. Станавіцеся мацнейшымі, разумнейшымі, багацейшымі і ўплывовейшымі, гэта палепшыць вашае здароўе і падоўжыць жыцьцё.

Кампанэнты статусу звязаныя адзін з адным і актывуюць адзін аднаго. Так, цяпер структура стройнага і падцягнутага цела зьяўляецца адным з ключавых паказьнікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманьне статусу адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разьмеркаваньне рэсурсаў. Мы жывём у час багацьця рэсурсаў і магчымасьцяў. Нам ня трэба малаціцца зь іншымі людзьмі за драбкі ежы, выракаючы іх на голад. У сьвеце ёсьць мільёны нішаў, дзе мы можам быць пасьпяховымі. Мы можам канкураваць і самі з сабой — ста-



новячыся лепшымі за сябе ўчорашніх, кідаючы выклік самому часу.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Як вы ставіцеся да публічных выступаў? Ацаніце ступень сваёй харызмы.

2. Спытайце сябе, у чым вы можаце быць лепымі 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 падсвядома вельмі дакладна ўмеем вызначаць статус па вонкавым выглядзе, паставе, голасу, міміцы і да т. п. Нават па фатаграфіі з абліччам — без кантэксту адзеньня, аксэсуараў і інтэр'еру — мы можам ацаніць яго. З чаго ж складаецца статус? Ён уключае становішча ў грамадстве, узровень адукацыі, улады, даходу і шэраг іншых паказьнікаў. У чалавека ёсьць як прыроджаны статус (пол, раса, нацыянальнасьць 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 камфортней жыць, лепей харчавацца, больш часу надаваць здароўю і выгляду, вытрачаць сродкі на даражэйшае лячэньне і т. п.

Першарадны статус. У кожнага чалавека ёсьць свой першарадны статус — той, які, у асноўным, вызначае ягонае кола камунікацыі і шэраг іншых статусаў, так званы статусны набор. Першарадны статут чалавека часцей за ўсё звязаны зь яго працай і складаецца зь ягонага становішча ў працоўнай герархіі, аўтарытэт, прыбытак і прэстыж працы. Таксама вылучаюць і іншыя статусы: якое месца чалавек займае ў сям'і, сярод сваіх сяброў, у сваім коле па інтарэсах і да т. п. Часам можа ўзьнікаць статусная несумеснасьць, калі ў адной групе чалавек займае высокі ранг, а ў іншай нізкі.

Адносны статус. Для чалавека яго адносны статус у групе нашмат важнейшы, чым абсалютны. У дасьледаваньнях людзі згаджаліся мець меншы ўзровень даходу ці менш прывабны выгляд, калі пры гэтым у навакольных будзе яшчэ менш грошай. І не згаджаліся на сытуацыі, дзе яны становіліся б бага-

цейшымі ці прыгажэйшымі, але ў асяродзьдзі яшчэ багацейшых і прыгажэйшых. Калі Юлій Цэзар праяжджаў празь невялікі горад, то заўважыў, што “лепей быць першым тут, чым другім у Рыме”.

Для многіх людзей спробы павысіць свой статус там, дзе большасць атачэння мае вышэйшы статус, ды да таго ж і прыроджаны, могуць быць шкодныя для здароўя. Калі б вы нічога не мянялі ў сваім жыцці, але былі акружаны людзьмі з ніжэйшым статусам, то ваш узровень стрэсу знізіўся б, а працягласць жыцця — павялічылася. Такім чынам, нашмат важней, як ацэньваеце сябе вы і навакольныя — вас. Калі вы лічыце сябе багатым — усё выдатна. Калі вы багатыр, але баіцеся ўсё страціць, ці вашыя сябры зарабляюць на парадак вышэй, то тады гэтыя грошы наўрад ці пойдучь вам на карысць.

Суб’ектыўны статус — гэта ўнутранае адчуваньне сваёй значнасьці і ўлады. Уплыў суб’ектыўнай ацэнкі сацыяльнага статусу на здароўе і працягласць жыцця большы, чым у аб’ектыўнай. Чалавек з высокім становішчам, але пакутамі ад адчування сваёй нікчэмнасьці, магчыма, будзе мець больш рызыкаў для здароўя, чым бяздомны ў начлежцы, які карыстаецца аўтарытэтам і ўладай. Невыпадкова такая, здавалася б, неадаптыўная копінг-стратэгія, як самаўзвышэнне, валодае карысным узьдзеяннем на здароўе. Але стварэнне ілюзій — гэта як абязбольванне, якое ня лечыць, а толькі маскіруе сымптомы і пасуе адно для часовых мер.

Першабытная роўнасьць. 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 гледжання эфэктыўнасьці такія праграмы ня надта адаптыўныя і захаваліся ў сучасным сьвеце адно ў сілавых ведамствах.

Калі ў старажытных зьявіліся віды зброі, здольныя забіць на адлегласьці, — такія як дзіда і лук, — то грубая фізычная сіла стала мець меншае значэнне, і людзі пачалі дамаўляцца. Нашыя продкі, у адрозьненне ад іншых прыматаў, навучыліся дзеяць кааліцыямі, выпрацоўваць агульныя пляны дзеяў. Аўтарытэт у плямёнах грунтаваўся на прынцыпе роўнасьці без падпарадкаваньня аўтарытарнаму лідэру. Такая салідарнасьць племя была важная, бо індывідуальнае супрацьстаянне важнае, вядома, небясьпечнае. Эгалітарызм, або роўнасьць, узьнікшы ў паляўнічых-збіральнікаў, стаў часткай чалавечай куль-

туры. Сфармаваліся плюралістычныя мадэлі, пры якіх людзі дамаўляюцца дзеяць, датрымліваючыся правілаў і захоўваючы павагу адно да аднаго.

Герархія. Тым ня менш старажытныя інстынкты працягваюць моцна на нас уплываць. У сучасным грамадстве людзі, трапляючы ў групы, аўтаматычна арганізуюцца ў сацыяльныя структуры. Умоўна можна вылучыць альфа-паводзіны, бэта і амега. Становішча чалавека ў герархіі залежыць ад прыроджаных якасцяў (напрыклад, генэтыка і ўзровень унутрычэраўнага тэстастэрону) і яго навыкаў (стрэсаўстойлівасць, сацыяльныя навыкі і інш.). Некаторыя людзі марнуюць усе сілы на прасоўванне ўверх па сацыяльнай лесвіцы, іншым гэта менш цікава. Найважнейшым крытэрам посьпеху зьяўляецца сіла перакананасці ў сваёй перавазе і праве на ранг, а таксама зацятасць і настойлівасць. Чым мацнейшая гэтая перакананасць, тым лягчэй чалавек трымае канфлікты. А вось калі ў чалавека такой упартасці або ўпэўненасці няма, то ён адчувае моцны дыскамфорт ад канфлікту, і яму прасцей здацца ці адмовіцца ад канкурэнцыі.

У кожным з нас закладзены страх высоўвацца, і гэта не выпадкова. Бо ва ўмовах герархіі, калі ідзе жорсткая канкурэнцыя, адрознівацца — гэта значыць кінучь выклік важаку. Выклік мае на ўвазе бітву да сьмерці або выгнаньне таго, хто прайграў, са зграі, як гэта бывае ў малпаў. У такім разе быць амэгай выгадна, бо гэта дапамагае выжыць.

Альфы імкнуцца актыўна ўплываць на навакольны сьвет, правакуюць канкурэнцыю ды імкнуцца да перамогі, праяўляюць актыўную агрэсіўнасць. Для альфы характэрны прыўзняты настрой, харызматычнасць, паблаглівасць, прасталінейнасць, выклік, паядынак па ясных правілах і сумленнасць. Альфы намагаюцца максімальна пашырыць свой уплыў і нарасьціць сваю сілу. Пры гэтым альфы эгаістычныя, могуць быць асацыяльнымі і дэструктыўнымі, адмаўляюцца падпарадкоўвацца правілам, калі самі не зацікаўленыя ў іх выкананні. Бяруць на сябе адказнасць, ствараюць нешта арыгінальнае і ўнікальнае, імкнуцца стаць незалежнымі ад свайго асяродзьдзя і яго ацэнак.

Амэгі больш заклапочаныя тым, каб лепей пачувацца і рабіць уражаньне на навакольных, ім вельмі важна тое, як яны выглядаюць збоку. Пазьбягаюць канкурэнцыі і дазваляюць іншым быць актыўнымі, адмаўляюцца мяняць нешта ў навакольным сьвеце і складзенай сыстэме правілаў. Амэгі маюць

дрэнную сацыяльную інтуіцыю. Для іх характэрныя эмацыйная нестабільнасць, трывожнасць, нежаданьне даваць свае асабістыя ацэнкі ці прытрымлівацца вызначаных прынцыпаў. Больш схільныя да пасіўнай агрэсіі, ныцця ці абурэння, лічаць сябе ахвярай. Да станоўчых бакоў амэгаў можна аднесці дысцыплінаванасць, неканфліктнасць, сьціпласць і падпарадкаваньне правілам. Яны імкнуцца быць як усе, залежаць ад калектыву і прытрымліваюцца чужых правілаў. Пры гэтым пастаянна 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 імкнуцца забясьпечыць сабе камфорт праз пазітыўнае асяродзьдзе, стварэньне ілюзіі лідэра празь сьвіту, адзеньне і да т. п. Яны пазьбягаюць адказнасьці 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.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці ацэньваеце вы самі розныя ідэі, рэчы і людзей ці імкняцеся спачатку даведацца чужое меркаваньне?

2. Які ваш першарадны статус? Якія яшчэ статусы ў вас ёсьць? Як вы сябе ацэньваеце суб'ектыўна і ці адрозьніваеце гэтая ацэнка ад меркаваньня навакольных?

3. Ці лёгка вам вытрымліваць сутыкненьні і канфлікты?

### **3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гоцяцца раны?**

Высакастатусныя жывёлы адрозьніваюцца дагледжанасьцю, ярчэйшай афарбоўкай, буйнейшымі грабянямі, ікламі, плаўнікам і да т. п. Гэтак жа і ў людзей — чым вышэйшы статус, тым менш у яго праблемаў са здароўем, лепшы выгляд і вышэйшая працягласьць жыцьця. Сацыяльны статус — гэта незалежны рэсурс здароўя чалавека, і яго ўплыў мы часта недаацэньваем.

Сацыяльны статус уплывае на стан здароўя мноствам спосабаў. З аднаго боку, гэта доступ да лепшай мэдыцыны, умоваў жыцьця (паветра, дом, шум), меншы ўзровень стрэсу, больш

здоровы лад жыцця і сацыяльнага асяродзья і т. п. У даследаваннях вывучаюцца канкрэтныя механізмы ўплыву сацыяльнага статусу на актыўнасць сымпатаадрэналагавай сыстэмы, імуннай сыстэмы і нават актыўнасць генаў.

Мозг і статус. Сацыяльны статус пачынае ўплываць на нас з самага дзяцінства, нават нараджэнне ў беднай сям'і аўтаматычна павялічвае рызыку для здароўя. Дзеці зь бяднейшых сем'яў горш вучацца, іх маўленьне разьвіваецца павольней. Нізкі сацыяльны статус бацькоў уплывае на мозг: вядзе да зьмены абмену сэртаніну, што павялічвае рызыку дэпрэсіі, павялічвае актыўнасць мігдалападобнага цела, а гэта, у сваю чаргу, павялічвае трывожнасць і зьмяншае стрэсаўстойлівасць. У дзяцей, бацькі якіх атрымалі вышэйшую адукацыю, плошча кары галаўнога мозгу на 3% большая ў параўнаньні зь дзецьмі, бацькі якіх вышэйшай адукацыі не атрымалі.

Павышэнне статусу, атрыманьне славы і прызнаньня — гэтае пачуцьцё любяць усе людзі ва ўсім сьвеце. Рост статусу павышае ўзровень дафаміну, сэртаніну і тэстастэру, а картызол пры гэтым зьніжаецца. Калі ўзровень дафаміну ў галаўным мозгу павялічваецца, чалавек ясьней думае, у яго вышэйшыя актыўнасць прэфронтальнай кары, нэўраплястычнасьць і кантроль эмоцыяў, канцэнтрацыя. Гэта робіць яго яшчэ больш актыўным, фармуючы станоўчую зваротную сувязь, як у прымаўцы: “Бедныя бяднеюць, а багатыя багаццеюць”.

Стрэс. Чым ніжэй статус, тым вышэй узровень АКТГ і картызолу. Людзі зь нізкім статусам больш нэрвовыя, горш спраўляюцца са стрэсам і мацней на яго рэагуюць. Людзі 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 баімся, выходзіць з зоны камфарту.

Пры ўздзеянні аднолькавага стрэсара пульс пачашчаецца мацней у тых, у каго ніжэйшы статус. Нізкі статус звязаны зь вялікай колькасьцю адмоўных эмоцыяў, бо наймацнейшым нэгатыўным механізмам дзеяньня беднасьці зьяўляецца пастаянны стрэс, часта некантраляваны. Больш высокі сацыяльны статус звязаны як зь меншым узроўнем трывожнасьці, так і зь ніжэйшым узроўнем запаленьня ў арганізьме.

Перамога. Перамога ня толькі павышае ўзровень тэстастэру, але й павышае адчувальнасць розных аддзелаў мозгу да ўздзеяньня тэстастэру. Любая перамога — у шахматах, у відэагульні або ў бізнэсе — павышае ўзровень тэстастэру.

Перамога павялічвае шчыльнасьць рэцэптараў тэстастэро-ну ў ядры ложа канчатковай палоскі, што ўплывае на сувязь прэфранталка-мігдаліна, і ў дафамінавых структурах (прылеглае ядро і вэнтральная покрыўка), што павялічвае выдзяленьне дафаміну ў адказ на павышэньне тэстастэро-ну.

Сацыяльны градыент — гэта адрозьненні ў стане здароўя, зьвязаныя са зьменай становішча на герархічнай лесьвіцы. Даведзена, што статус — гэта незалежны чыннік рызыкі хваробы. Чым ваш статус вышэйшы, тым меншая рызыка дэпрэсіі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Пры нізкім статусе сардэчна-сасудзістыя хваробы пачынаюцца раней і працякаюць больш агрэсіўна — такім людзям патрабуецца і больш стараннае лячэньне. У пераможцаў раны гоцяцца хутчэй — гэта было вядома яшчэ ў антычныя часы. Дасьледаваньні на малпах пацьвердзілі, што гэта сапраўды так.

Парадокс шкоды алькаголю. Бядняк — адэпт здоровага ладу жыцьця хварэе часцей за пітушчага багацея-курца. Вядома, што людзі з высокім і нізкім сацыяльна-эканамічным статусам п’юць аднолькава, але рызыка сьмерці, зьвязаная з ужываньнем алькаголю, вышэйшая ў нізкастатусных. Пры вывучэньні сардэчна-сасудзістых хваробаў высветлілася, што багатыя високаадукаваныя амэрыканцы, якія п’юць, кураць і не займаюцца спортам, радзей пакутуюць на сардэчна-сасудзістыя захворваньні, чым бедныя неадукаваныя амэрыканцы, якія робяць тое ж самае. Колькасьць інфарктаў і інсультаў у беднякоў, якія займаліся спортам, не курылі і не пілі, аказалася нават вышэйшай, чым у багацеяў з усімі чыннікамі рызыкі.

Імунітэт. Нізкі статус сёньня — гэта не прысуд. Статус мяняецца хутка, разам зь ім мяняецца і яго ўплыў на здароўе. Змяненьне статусу ўплывае на актыўнасьць каля тысячы генаў. Даведзена, што павышэньне сацыяльнага статусу можа зьмяніць нашу імунную сыстэму, зьнізіць канцэнтрацыю гармонаў стрэсу і паменшыць запаленьне. 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. Аказалася, што чым вышэй чалавек ацэньваў (суб’ектыўна) сваё сацыяльна-эканамічнае становішча, тым менш у яго была рызыка заражэньня. Магчыма, гэта зьвязана з тым, што больш высокі статут спалучаны зь лепшым сном, меншым стрэсам і лепшым станам імунітэту.

Працягласць жыцця. Невыпадкава кажуць, што найлепшы герапатэктар — гэта багацце. Самыя вялікія і дарагія помнікі стаяць на магілах доўгажыхароў. У ЗША розніца ў працягласці жыцця паміж багатымі і беднымі перавышае 15 гадоў для мужчынаў і 10 гадоў для жанчынаў. Цікава, што ў бяднейшых краінах зь меншым узроўнем няроўнасці такой моцнай розніцы няма.

Ацэнка біялагічнага ўзросту ў блізнятаў паказала, што няўдалая ў жыцці сястра-блізня на 7 і больш гадоў была біялагічна старэйшая за сваю пасыпяховую сястру. Сярод актораў Галівуду даўжэй жывуць уладальнікі Оскара — у сярэднім на 3 гады. Усяго толькі 4 гады беднасці на працягу жыцця ўжо прыводзяць да заўчаснага старэння, што праяўляецца ў горшых паказніках тэстаў на трывушчасць.

### Пытанні і заданні

1. Ня зайздрасць, а натхненне. Хто зь людзей з высокім статусам вас натхняе? Як яны яго дамагліся?
2. Пачніце весці дзёньнік перамог. Запішыце і перажывіце зноў усе вашыя дасягненні.
3. Зрабіце сабе куток пераможцы. Зьбярыце ўсе граматы, дыплёмы, фота, усе доказы пасыпяховасці з самых ранніх гадоў.

## 4. Психалёгія сацыяльнага статусу

Нізкі статус выракае нас на нізкія даходы, адсутнасць магчымасці выбіраць працу, асяродзьдзе, спосаб баўлення часу. Адчуванне безвыходнасці, якое ўзнікае пры немагчымасці змяніць свой статус, штурхае на пошукі дафамінавай «халявы»: людзі больш кураць, п'юць і ў цэлым менш клапацяцца пра здароўе, іх гарызонт плянавання звужаецца. Навошта ж жыць, калі надзеі няма? Нізкастатусныя людзі часцей сутыкаюцца з прыніжэннем і цкаваннем, у іх часцей узнікаюць кагнітыўныя парушэнні, сардэчна-сасудзістыя захворванні, зніжэнне фэртыльнасці.

Высокі сацыяльны статус — гэта ня проста карысна, але яшчэ й вельмі прыемна. Цешыць нават надзея на павышэнне статусу. Невыпадкава людзі так любяць гісторыі пра папалішак і супергерояў, гэтая тэма ёсць у мностве літаратурных

твораў. Зрэшты, ня трэба занадта імкнуцца. Існуе эфэкт “поў-нага правалу”, сутнасьць якога ў тым, што той, хто памыляецца й часам робіць глупствы, больш падабаецца людзям, чым той, хто не памыляецца ніколі.

Яшчэ з антычных часоў слава — гэта рухальная матывацыя герояў. З даўніх часоў людзі любяць расказаць гісторыі, у якіх звычайны чалавек становіцца героем. Як правіла, гэта чалавек зь нізкім статусам, які атрымлівае заданьне і залучаецца ў ланцужок падзей. У працэсе ён атрымлівае дапамогу, праходзіць навучаньне ў мудраца ці багіні, пераадольвае чараду спакусаў і выпрабаваньняў, у працэсе чаго атрымлівае досьвед. Затым адбываецца фінальная бітва са злом, сьмерць і ўваскрашэньне героя ў іншасьвеце. Пасьля гэтага ён атрымлівае ўзнагароду і жонку, ягоны статус падвышаецца, і ён вяртаецца дамоў, каб дапамагчы іншым людзям і жыць доўга і шчасліва. Што ж, гэтыя гісторыі прынамсі вучаць нас, што для падвышэньня статусу трэба пастарацца!

«Візуальны статус». У шматлікіх плямёнах паляўнічых-збіральнікаў правадыру важней раздаваць падарункі і ежу, каб здабыць павагу супляменьнікаў, а не назапашваць іх для абмену ці продажу. Пошук павагі і прызнаньня — гэта частая рухальная сіла нашых учынкаў. Чым ніжэйшы статус, тым мацней хочацца яго ўзьняць. А вось людзі з больш высокім статусам адчуваюць меншую неабходнасьць яго даводзіць. Так, чым ніжэйшы статус, тым мацней мужчына заклапочаны дзядзьнем мужнасьці і нават часьцей ходзіць у спартовую залю.

Нізкі статус суправаджаецца адчуваньнем безвыходнасьці і штурхае нас на пошукі лёгкіх спосабаў атрымання задавальненьня — алькаголь, наркатыкі і інш. Мы менш клапацімся пра сябе і сваё здароўе, бо навошта жыць, калі надзеі няма?

Паняцьці “сіла” і “статус” не заўсёды ідэнтычныя. У ідэальным сьвеце ўнутраная сіла чалавека (рэальны кантроль каштоўных рэсурсаў і ўменьняў) звязаная зь ягоным статусам (павага, якую чалавек атрымлівае ад іншых пры дэманстрацыі сваіх навыкаў). Але статус можна хутка падняць з дапамогай адмысловых дэманстратыўных сыгналаў, як біялягічных, так і сацыяльных (“крутое аўто”, “уплывовыя сябры” і інш.). Калі чалавек пачуваецца бясьсілым, то ён спрабуе гэта кампэнсаваць, звяртаючыся дзеля павышэньня сацыяльнага статусу да мноства пацешных рэчаў. Напрыклад — купля рэчаў большага памеру для візуальнага павелічэньня цела.



Велізарная хата, велізарны тэлевізар, велізарная машына — усё гэта спробы дэманстрацыі статусу. Вельмі часта людзі зь нізкім статусам яшчэ больш пагаршаюць свой фінансавы стан, спрабуючы зрабіць уражаньне на навакольных, павялічваючы свой “візуальны статус” — максімум дарагіх упрыгожанняў і адзення, нават калі гэта недарэчна і выглядае вульгарна. Людзі кампэнсуюць нізкі статус шопінгам, пераяданьнем і гатовы дзеля гэтага браць крэдыты.

Дасьледаваньні паказваюць, што калі штучна прынізіць статус чалавека, то ён гатовы заплаціць вялікую суму за “прэстыжныя” тавары. Чым вышэйшы ў пакупніцы даход, тым зь меншым памерам лягатыпу яна выбірае торбу.

Экспэрымэнтальнае зьніжэньне статусу і выкліканьне бяссьільля ў чалавеку прыводзіла да таго, што ён выбіраў вялікія порцыі ежы, асабліва ў прысутнасьці іншых. Людзі з высокім статусам выбіралі меншыя порцыі пры любых абставінах, бо няма патрэбы дэманстраваць тое, у чым яны і так упэўненыя. Чаму? У старажытнасьці той, каму даставаўся большы кавалак і ў каго было больш тлушчу, лічыўся лепшым паляўнічым. Зь іншага боку, гэта форма дэманстратыўнага спажываньня. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя, і часта нашыя дзеі можна зразумець адно праз прызму міжасобасных камунікацыяў і гэрархічных пасылаў.

Ня верце. Цікава, што дамінаваньне ў групе і кампэтэнтнасьць могуць быць зусім не зьвязаныя. Але нашыя кагнітыўныя скажэньні працуюць так, што словы любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі, і мы схільныя яму давяраць. Мы нават лепш распазнаём эмоцыі на тварах высакастатусных людзей, чым нізкастатусных. Статус іншых уплывае на тое, будзем мы рызыкаваць ці не. Вельмі часта аўтарытэты прыгнятаюць нас: сустракаючы старэйшых па статусе, мы неўсьвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі. Крытычна адсочвайце сваё жаданьне падпарадкавацца чужому статусу, пераадольвайце яго.

Паказальны экспэрымэнт зь дзьвюма клеткамі з малпамі, у адной зь іх — альфа-самец, у іншай — амэга. Калі амэгу пакласьці банан у клетку, то ён будзе баяцца ўзяць яго, асьцерагаючыся адплаты. Але калі завесіць клетку з альфай тканінай, то амэга спакойна есьць банан.

«Стварэньне я дрыготкае або права маю?» Калі мы расьцём у спрыяльным сацыяльным асяродзьдзі, то літаральна ўбіраем яго і, у залежнасьці ад набытага статусу, па-рознаму рэагуем

на сытуацыі. Людзі з высокім статутам у глыбіні душы ўпэўненыя, што могуць прэтэндаваць на тое, што належыць ім па праве. Пры нізкім статусе ў чалавека няма ўпэўненасці, што ён наогул можа прэтэндаваць на больш высокі заробак або пасаду, ён як бы падзяляе ўсе магчымасці на “гэта дазволена мне” і “гэта недапушчальна для мяне”.

Для многіх людзей статуснай праблемай зьяўляецца іх заніжанае самаацэнка. Калі ў вас таксічнае асяроддзе, якое падрывае ўпэўненасць у сабе, то важна змяніць яго на спрыяльнае. Важна перастаць выкарыстоўваць у свой бок нэгатыўны стыль звароту (лаяць, ненавідзець сябе, абзываць ці мець нэгатыўныя ўсталёўкі), а акрамя гэтага — сабраць набор пазітыўных уяўленьняў пра сябе (у чым вы добрыя, якія ў вас ёсць разначкі, дасягненні, 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 ёсць у свеце, 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 з сярэднім статутам чытаюць даведнік і спрабуюць зразумець, якую карціну лічыць добрай, а нізкастатусныя людзі наогул ня могуць ацаніць і выказаць сваё меркаваньне. Нашыя кагнітыўныя скажэнні працуюць так, што словы любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі. Вельмі часта аўтарытэты душаць нас: мы неўсвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі.

Такая ўпэўненасць праяўляецца ня толькі на ўзроўні думак, але й на ўзроўні цела. Больш высокі статус і ўзровень дафаміну робяць чалавека расслабленым, забяспечваюць добры цяглічны тонус, што вядзе да лепшага валодання целам, прыгожай паставы, плястычнасці рухаў. Іх дэманструюць свабодныя позы, упэўненасць у сабе. У сваю чаргу нізкі статус — гэта нязграбнасць і заціснутасць.

Манэра трымацца — гэта агульнае ўражанне ад становішча галавы, позірку, паставы і хады. Уладная манэра паводзіцца, узнаўленне моцных позаў вядзе да таго, што чалавек аўтаматычна прымрае на сябе пазыцыю лідэра. Моцныя позы

звязаныя з большай стрэсаўстойлівасцю, меншым узроўнем картызолу і вялікім — тэстастэрону.

Вышэйшы статус дазваляе лягчэй рызыкаваць: у выпадку поспеху дасягаецца яшчэ больш высокі статус, а калі здараецца няўдача, дык усё адно застаецца запас магчымасцяў. Калі ў чалавека ёсць першапачатковы запас, то можна доўга шукаць і экспэрыментаваць, таму высокастатусныя людзі не баяцца прайграць. А калі чалавек адчувае, што ў яго мала сілаў і магчымасцяў, то ён не рызыкуе і выбірае больш сьціплы, але надзейны варыянт. Праўда, чым надзейнейшы варыянт, тым меншая магчымасць вялікага выйгрышу.

Чым менш рэсурсы, тым часцей чалавек жыве адным днём, бо пры стрэсе галоўнае — выжыць! Нізкастатусныя людзі часта бестурботныя, бо ў іх нізкі гарызонт плянавання: заробленыя грошы марнуюць на забаўкі, а не інвестуюць у будучыню. Людзі, якія вырасьлі ў такім асяроддзі, маюць мала шанцаў падняцца вышэй, і нават калі ў іх зьяўляецца больш грошай, то яны працягваюць распараджацца імі як бедныя. Прыклады лятарэяў паказальныя — практычна ўсе лёсікі спусьцілі свае мільёны і аказаліся больш няшчаснымі, чым да выйгрышу.

Выпрабаваньне мядзянымі трубамі. Выпрабаваньне ўладай — самае цяжкае. Калі непадрыхтаваныя людзі выпадкова прыходзяць да ўлады — без паступовага ўзыходжаньня, а ў выніку прызначэньняў або крызісу, — улада можа сказаць іх карціну сьвету і прымусіць пакутаваць тых, хто апынуўся ніжэй у гэрархіі. Павышэньне статусу павышае веру ў сваю асабліваць, абранасьць і свае рашэньні, якія здаюцца адзіна слушнымі. Кіраўнікі лепш разумеюць эмоцыі іншых людзей, але яны ж адчуваюць менш эмпатыі да іх.

Нэўрабіёлягі нават кажуць пра «сыndrome ганарыстасьці» ці гібрыс-сыndrome. Тыя, хто знаходзіўся доўга ва ўладзе, часта паступалі так, як людзі з чэрапна-мазгавой траўмай: яны былі імпульсіўныя, схільныя рызыкаваць, страчвалі эмпатыю, выяўлялі самадзейнасьць, ігнаравалі здаровы глузд. Чым даўжэй знаходзіцца чалавек ва ўладзе, тым ён мацней страчвае кантакт з рэальнасьцю, адчувае больш пагарды да астатніх людзей, праяўляе больш некампэтэнтнасьці і паступова страчвае кантакт з рэальнасьцю.

Як слухна кажуць, «улада разбэшчвае, а абсалютная ўлада разбэшчвае абсалютна». У багатых людзей зь цягам часу таксама выяўляецца дэфармацыя асобы: чым багацейшы чалавек,

тым больш ён схільны хлусіць і парушаць закон, браць і даваць хабары і ўхваляць неэтычныя паводзіны. Больш высокі статус павялічвае схільнасьць да рызыкі, у тым ліку ня толькі ў новых праектах, але й у агрэсіі да навакольных, і нават рызыкі неабароненага сэксу.

### Пытаньні і заданьні

1. Зь якім гераічным пэрсанажам вы сябе асацыюеце? Чаму?
2. Ці часта вы завышаеце свае здольнасьці і спрабуеце пусьціць пыл у вочы? Памятайце, што гэта можа выклікаць нэгатыўную рэакцыю навакольных.
3. Ці падабаецца вам камандаваць? Якія эмоцыі вы пры гэтым адчуваеце?

## 5. Праца і даход

Ваша праца і ўзровень даходу — важная частка статусу. Першачарговы статус для большасьці людзей — прафэсійны. Таму нізкая пасада, непрэстыжная малааплата пазыцыя, страта працы, выхад на пэнсію зьніжаюць сацыяльны статус. А вось прэстыжная праца, павышэньне на пасадазе, прафэсійная кампэтэнтнасьць павышаюць ня толькі статус, але й самаацэнку.

Праца — гэта ня проста даход, але й статус, структураваньне часу, калектыў, самаідэнтыфікацыя. Таму яе страта зьмяншае і задаволенасьць жыцьцём. Беспрацоўе павышае рызыку заўчаснае сьмерці на 63%, прычым эфэкт мацнейшы для мужчынаў маладзейшых за 50 гадоў. На 60% павялічваецца рызыка інсульту, у два разы часцей здараюцца праблемы са здароўем, у тым ліку анкалёгія і псыхічныя захворваньні.

Статус, прама ці ўскосна, звязаны з вашымі рэсурсамі. Чым большымі рэсурсамі вы валодаеце, незалежна ад іх разнавіднасьці — абаяньне, харызма, уплыў, улада, грошы, сіла, рэдкія навыкі або здольнасьці, то бок усё тое, што адрозьнівае вас ад навакольных, — тым вышэйшы будзе ваш статус. Любыя дзеяньні, якія вядуць да росту вашае сілы й рэсурсаў, добрыя і карысныя. Ніцшэ пісаў, што «каштоўнасьць — гэта найвялікшая колькасьць улады (перадусім над сабой), якую чалавек можа засвоіць».

Узровень даходу. Фінансавы стан моцна ўплывае на статус чалавека і ягонае здароўе. Гэта вельмі заўважна ў краінах з платнай мэдыцынскай дапамогай і меншы ўплыў мае ў дзяржавах

з роўным доступам да мэдыцынскіх паслуг. Дастатковы ўзровень капіталу, яго правільнае ўкладаньне гарантуе вам абарону, догляд, здаровае харчаваньне і лячэньне на працягу ўсяго жыцьця. Падушка бясьпекі, нават пры адсутнасьці вялікіх вытратаў, дзейнічае заспакаяльна і дазваляе аптымістычна глядзець наперад. У іншай сытуацыі — зьмірыцеся зь няпэўнасьцю, бо лепшае, што можна зрабіць для будучыні, — трэніраваць сваю адаптыўнасьць.

Што сказаць, калі нават просты мэханічны пералік грошай можа зьняць болевую адчувальнасьць, спрыяючы выдзяленьню эндарфінаў. Нездарма Скрудж Макдак (герой «Качыных гісторый», качар-мільярдэр) купаўся ў золаце! Павышайце свой узровень фінансавай пісьменнасьці, заўсёды адкладайце частку прыбытку, пазьбягайце крэдытаў і даўгоў. Фінансавыя крызісы цяжэй за ўсё ўплываюць менавіта на бедных, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, самагубстваў і да т. п.

У наш час звыклія працы і тыпы занятасьці перажываюць сур'ёзныя зьмены. Расьце доля анляйн-работы. Узмацняецца расслаенне ў даходах, зьнікае сярэдні клас. Рынак працы становіцца глябальным. Аўтаматызацыя скарачае колькасьць працоўных месцаў, а за наяўныя ўзрастае канкурэнцыя. Таму, імаверна, нам давядзецца на працягу жыцьця некалькі разоў мяняць прафэсію. Неўзабаве нам трэба будзе ня проста вучыцца, а перавучацца.

Soft skills. У такіх абставінах выйгрышным будзе валоданьне адразу некалькімі навыкамі, спалучэньне якіх робіць вас унікальным спэцыялістам. Запатрабаваным будзе і добрае валоданьне мяккімі навыкамі (soft skills), або мэтакампэтэнцыямі. Яны ўключаюць у сябе адказнасьць, уменне самастойна расплянаваць і арганізаваць працу, камунікацыўнасьць, адаптыўнасьць, эмацыйны інтэлект, крытычнае мысьленьне, крэатыўнасьць, уменне дзейнічаць у камандзе, лідэрства, гнуткасьць, веданьне моваў, уменне кіраваць праектамі, укараняць інавацыі, бачыць трэнды і апераджаць.

Беднасьць і здароўе. Калі добры даход абараняе ад хваробаў, то беднасьць зьяўляецца адной з ключавых прычынаў пагаршэньня здароўя. Беднасьць шкодзіць мноствам спосабаў, пачынальна ад стрэсу і дрэннага харчаваньня да адсутнасьці дастатковай мэдыцынскай дапамогі. Як трапна напісаў Пётр Сталыпін: «Беднасьць — гэта найгоршае з рабстваў. Сьмешна гаварыць людзям пра свабоду або пра свабоды. Спачатку давядзіце

ўзровень іх дабрабыту да той прынамсі найніжэйшай грані, дзе мінімальна задаволенасць робіць чалавека свабодным».

Чым больш гадоў дзіця пражыло ў беднасьці, тым мацнейшая стрэсавая нагрузка і горшая працоўная памяць і IQ. Адмоўнае ўздзеянне стрэсу прыводзіць да дысбалансу структураў мозгу, якія адказваюць за працэс самарэгуляцыі, вынік — больш частае спажываньне алькаголю, курэньне, ленасьць, атлусьценьне, дрэнны сон. Менавіта парушэньне самарэгуляцыі зьяўляецца крытычным чыннікам дзеяньня беднасьці. Пры кепскай самарэгуляцыі чалавек прымае кепскія рашэньні на працягу ўсяго свайго жыцьця і перадае іх дзецям.

Але ці заўжды гэта адбываецца менавіта так? Мы ведаем, што фізіялягічнае ўздзеянне стрэсу шмат у чым залежыць ад яго ўспрымання чалавекам і магчымасьці справіцца зь ім. Калі ёсьць рэсурс падтрымкі, то стрэс не выклікае разьвіцьця вывучанай бездапаможнасьці. У 1955 годзе Эмі Вэрнэр і Рут Сміт запусьцілі дасьледаваньне, у якім падрабязна вывучылі ўсіх дзяцей, народжаных на адной высьпе на працягу 40 гадоў. Яны вылучылі групу рызыкі, а менавіта дзяцей, чые бацькі былі беднымі, часта выпівалі, мелі псыхічныя хваробы, білі іх. Навукоўцы былі ўпэўненыя, што з гэтых дзяцей не атрымаецца нічога талковага.

Аднак 30% з групы рызыкі захавалі здароўе і дабіліся посьпеху ў жыцьці, нягледзячы на цяжкае дзяцінства. Навукоўцы назвалі іх псыхіку “элястычнай” і змаглі вылучыць умовы такой адаптацыі. Такія дзеці эмацыйна адключаліся ад праблемаў бацькоў, умелі актыўна вырашаць свае праблемы, былі экстравэртамі і больш размаўлялі зь іншымі людзьмі, маглі пазітыўна зірнуць на траўмавальныя падзеі.

Гэтыя дзеці мелі больш крыніц эмацыйнай падтрымкі ад братоў і сясьцёр, іншых людзей на працягу дзяцінства і падлеткавага пэрыяду. У іх была апора і ўзор для перайманьня 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 дасягненьні сваіх мэтаў. Ужо ў падлеткавым узросьце 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 наяўнасьці падтрымкі і актыўнай пазыцыі нават магутны стрэс не выклікае вывучанай бездапаможнасьці і не зьяўляецца прысудам. Але толькі траціна дзяцей

здольная яго пераадолець — і тое адно пры выпадковых удалых абставінах.

### Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы зарабляеце? Ці дастаткова вам гэтага? Колькі вы хочаце зарабляць?

2. Ці адкладаеце вы грошы? Ці ёсьць у вас даўгі або крэдыты? Ці часта вы растрачваеце грошы на непатрэбныя рэчы?

3. Якімі капіталамі вы валодаеце і як іх выкарыстоўваеце? Ці лічыце вы сваю фінансавую пісьменнасьць дастатковай?

## 6. Адукацыя

Быць разумнымі цяпер модна, сэксуальна і карысна для здароўя. Чым вышэйшая навуковая ступень, тым даўжэй жыве яе ўладальнік. Кандыдаты навук жывуць даўжэй за тых, у каго няма вучонай ступені, дактары навук — даўжэй за кандыдатаў, акадэмікі зьяўляюцца самымі доўгажыхарамі. Павышэньне ўзроўню адукацыі дапамагае павышаць навыкі і прафэсійную кампэтэнцыю, упэўненасьць у сабе, пашыраць кругагляд, знаёміцца з новымі людзьмі і нясе безьліч іншых плюсаў. Сучасны падыход мяркуе пастаянную бесьперапынную адукацыю на працягу ўсяго жыцьця. Стаўленьне да яе закладаецца зь дзяцінства — так, па колькасьці кніг у доме дзіцяці можна прадказаць яго статус і будучы ўзровень адукацыі.

Людзі з вышэйшай адукацыяй у ЗША жывуць даўжэй за тых, хто ня мае яе, у іх меншая рызыка дэпрэсіі, трывожных разладаў, цукроўкі 2 тыпу, бранхіяльнай астмы і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Кожны год дадатковага навучаньня павялічвае заробак на 6% і павялічвае працягласьць жыцьця на 1 год.

Больш адукаваныя людзі ў цэлым лепш клапацяцца аб здароўі, часцей займаюцца прафіляктыкай і маюць менш шкодных звычак. Вучоба трэніруе мозг і можа перадухіляць ці запавольваць разьвіцьцё нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Людзі з больш высокім узроўнем адукацыі лепей даюць рады эмоцыям, прымаюць больш здаровыя рашэньні, эфэктыўней плянуюць жыцьцё, маюць больш здаровыя стасункі ў сям’і і меншы ўзровень разводаў.

Апошнім часам людзі, якія маюць высокі статус, усё больш пазьбягаюць “дэманстратыўнага спажываньня” і купляюць усё

менш рэчаў. Пачынаючы з 2007 года звесткі амэрыканскага дасьледаваньня спажывецкіх тратаў паказваюць, што самыя багатыя людзі краіны (1% насельніцтва, які зарабляе ў раёне 300 тысячаў даляраў на год і вышэй) сталі вытрачаць значна менш на матэрыяльныя даброты, у той час як прадстаўнікі сярэдняга класа (якія зарабляюць прыкладна 70 тысячаў даляраў на год) выдаткоўваюць столькі ж, колькі раней, і больш за тое — іх выдаткі на прадметы раскошы паступова растуць.

На што ж выдаткоўваюцца багатыя? Статус эліты замацоўваецца культурным капіталам, і “новыя” багатыя аддаюць перавагу траце грошай ня столькі на прадметы раскошы, колькі на адукацыю, здароўе, паслугі ды інвэстыцыі ў сфэру разьвіцьця чалавечага патэнцыялу.

«Недэманстратыўнае спажываньне» новага клясу мяркую значныя выдаткі на адукацыю — сюды сыходзіць амаль 6% расходаў найбагацейшых амэрыканцаў. Для параўнаньня: у прадстаўнікоў сярэдняга класа доля гэтых расходаў крыху перавышае 1%. Пачынаючы з 1996 года выдаткі амэрыканскай эліты на адукацыю выраслі ў 3,5 разы, а ў сярэдняга класа не зьмяніліся наогул. Адукацыя даражэе: за дзесяць гадоў, з 2003–2013 гг., кошт навучаньня ў каледжы вырас на 80%, у той час як кошты на жаночае адзеньне павысіліся толькі на 6%.

Здаровае харчаваньне, фізычная актыўнасьць, тэхнікі паляпшэньня работы мозгу, зьніжэньня стрэсу, а таксама дасьведчанасьць у гэтых пытаньнях ужо дае вам агульныя тэмы для размоў і своеасаблівы сацыяльны статус. Ясная рэч, гэтыя інвэстыцыі не выпадковыя, і такое ўкладаньне грошай істотна ўплывае на якасьць жыцьця таго, хто гэта робіць. Акрамя таго, гэта павышае шанцы на жыцьцёвы посьпех для дзяцей новай эліты.

Сацыяльная мабільнасьць — павышэньне статусу і пераход у іншую клясу — таксама залежыць ад інтэлекту і ўзроўню адукацыі. Таму невыпадкова навучаньне заўсёды лічылася спосабам “выбіцца ў людзі”. Навучаньне ў прэстыжным унівэрсытэце ня толькі ўплывае на разьвіцьцё здольнасьцяў і навыкаў, але й карыснае ў пляне дабратворнага сацыяльнага асяродзьдзя і высокіх чаканьняў навакольных.

## Пытаньні і заданьні

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 навыві займець?

## 7. Прыгажосьць і прывабнасьць

Многія людзі, якія зьвяртаюцца да мяне па здароўе, маюць на ўвазе ў першую чаргу прывабнасьць. Мы так уладкаваныя, што для нашага мозгу ўсё прыгожае будзе здаровым. Літаральна за 13 мілісекундаў мы складаем сваё першае ўражаньне пра чалавека: наш мозг безумоўна верыць прыгажосьці, і нам здаецца, што прывабнейшы чалавек разумнейшы, больш сумленны і здольны, нават без належных падставаў для гэтага. Прыгажосьць для мозгу — гэта прыкмета здароўя, фэртільнасьці і больш высокіх разумовых і фізычных здольнасьцяў.

Людзі, якія знаходзяцца ў верхняй траціне па прывабнасьці, зарабляюць значна больш, чым астатнія. Працадаўцы больш давяраюць больш сымпатычным мужчынам і жанчынам і ахвотна прасоўваюць іх жа па службе. Эфэкт арэолу прывабнасьці настолькі моцны, што вядзе ў 10% выпадкаў да павышэньня зарплаты. А калі падняць судовыя справы, то можна ўбачыць, што прыгажуні 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 крытэры прыгажосьці вар’іраваліся ў залежнасьці ад гістарычнай сытуацыі і кантэксту. Напрыклад, у тыя часы, калі ежы было мала, залішняя вага шанавалася як паказьнік статусу. Цяпер, калі нас атачае лішак ежы, падцягнутае цела кажа аб тым, што чалавек пасьпяхова супрацьстаіць харчовым спакусам і досыць валявы для рэгулярнай фізычнай актыўнасьці.

Раней багатыя, якія праводзілі больш часу ў памяшканьнях, мелі сьвятлейшы колер скуры, чым сяляне — працаўнікі палёў. Таму бледны колер скуры быў паказьнікам прыгажосьці і прывабнасьці, яго імкнуліся імітаваць з дапамогай бялілаў. Цяпер наадварот — бледны колер скуры маюць офісныя работнікі, якія праводзяць большую частку часу на працы, а загар дэманструе магчымасьць рэгулярна бываць на моры і лічыцца больш прывабным.

Часта прывабнасьць залежыць ад стану «ацэншчыка». Напрыклад, мужчынам зь нізкім даходам больш падабаецца вялікі памер грудзей, з высокім даходам — сярэдні. Мужчыны ў стрэсе аддаюць перавагу больш поўным жанчынам, спакойныя мужчыны — больш худым.

Мы эвалюцыйна запраграмаваныя ўспрымаць прыгожым усё, што спрыяе выжываньню, таму здароўе заўсёды прывабнае. Мы ўспрымаем прыгажосьць як гармонію целаскладу і асобы, як своеасаблівае зьзяньне абаяньня чалавека, цэласнасьць ягонага вобразу. Нам падабаюцца станюўчыя эмоцыі, якія мы адчуваем побач з прыгожым чалавекам.

У структуры прывабнасьці вылучаюць немадыфікоўныя чыннікі, якія ня выправіць без апэрацыі (і ня трэба гэтага рабіць!), і мадыфікоўныя, на якія трэба і можна ўплываць. Зыходная вонкавая прывабнасьць — гэта 60 % прыгажосьці, а 40 % складаюць паводзінныя чыннікі (маўленьне, пастава, міміка і інш.). Напрыклад, добрая пастава з распраўленымі плячыма і паднятай галавой падкрэсьлівае шыю, візуальна памяншае жывот і павялічвае грудзі. А хада можа ўразіць нават на адлегласьці.

Прыкметы прыгажосьці. Апішам некаторыя зь іх. Калі мы глядзім на твар, то заўважаем шырыню зрэнак. Чым шырэй, тым прывабней, — гэта сыгналізуе пра ўвагу і цікаўнасьць. Прывабнымі здаюцца і лімбальныя кольцы, і беласьць цьвердавіцаў. Міміка асобы, расслабленая і ясная, адкрыты позірк заўсёды ўспрымаюцца прывабна, як і маленькае падбародзьдзе, прыўзнятыя скулы, невялікі памер ніжняй часткі твару, поўныя вусны. Дарэчы, пры стрэсе тлушч мае тэндэнцыю адкладацца па вонкавым кантуры твару, візуальна «уцяжарваючы» яго.

Пры агульным поглядзе мы несьвядома ацэньваем агульную сымэтрыю і сымэтрыю твару. Правярыць сваю сымэтрыю твару можна з дапамогай адмысловых праграмаў. Чым сымэтрычнейшы ваш твар, тым здравей і прывабней ён выглядае для навакольных. Паказьнікам здароўя зьяўляецца і цялесная сымэтрыя, ацаніць яе можна, вымераўшы шчыкалатку, запясыце, памеры частак цела справа і злева.

Колер твару, суадносіны талія-сьцёгны, пах і многае іншае залежаць ад узроўню эстрагену — чым ён вышэйшы, тым больш прывабнай здаецца жанчына. Так, суадносіны талія-сьцёгны 0,7 гаворыць пра аптымальны ўзровень эстрагену і нізкую рызыку дыябэту і раку, а таксама зьяўляюцца самымі

прывабнымі. Балянс палавых гармонаў выяўляецца ў прапорцыях нашых рук, твару і нават у голасе.

Памер галасавых звязак уплывае на вышыню голасу. Мужчыны аддаюць перавагу высокаму голасу у жанчынаў, а жанчыны — нізкаму ў мужчынаў. Самы прывабны мужчынскі голас роўны 120 Гц, жаночы голас — 235 Гц, і гэта таксама лёгка вымераць з дапамогай праграмы. Узровень тэстастэрону ў мужчынаў і ў жанчынаў будзе вызначаць іх упартасць у дасягненні больш высокага сацыяльнага статусу. Чым вышэй статус — тым вышэй тэстастэрон.

Высыпаньні на скуры і да т. п. адразу зьніжаюць прывабнасць чалавека. Акнэ і плямы — гэта ня проста касмэтычныя недахопы, а вяршыня айсбэргу. Акнэ звязанае з павышанай рызыкай шэрагу захворваньняў у будучыні, а цёмныя плямы на скуры ля шыі і локцяў могуць быць прыкметай інсулінарэзыстэнтнасьці.

У нашым арганізьме ёсьць асаблівая паводзінная імунная сыстэма — гэта набор рэакцый, якія зьмяняюць нашыя паводзіны пры магчымым кантакце; такі мэханізм дапамагае нам пазьбягаць інфэкцый ды іх прыкметаў. Мозг уплывае на імунітэт і наадварот. Людзі, у якіх ёсьць любыя прыкметы хваробы, як вонкавыя, так і ўнутраныя, здаюцца нам непрыемнымі, меней прывабнымі.

Калі дадаць невялікую прыкмету хваробы ці траўмы (плямы, драпіны і да т. п.), то практыка «хуткіх» спатканьняў паказала, што прывабнасць адразу зьніжаецца на 80 %. Зьніжэньне ўзроўню хранічнага запаленьня ня толькі зьніжае ўзровень рызыкі мноства хваробаў і паскоранага старэньня, але й робіць вас больш прывабнымі.

Кіраваньне ўвагай. Чым больш чалавек прыцягвае ўвагу, тым больш прыцягальным ён нам здаецца, няважна якім спосабам. Таму больш прывабнымі здаюцца публічныя асобы, музыканты, апавядальнікі і да т. п. Усё, што дзівіць нас і цешыць, кіруе ўвагай. А вось калі партнёр ня можа ўтрымаць нашу ўвагу, нам нудна, то ён здаецца непрыцягальным. Часам здольнасць слухаць, дабрыня і клапацілівасьць робяць чалавека больш прывабным і цікавым. Як казала Марлен Дытрых: «Мужчыну, хутчэй, можа зацікавіць жанчына, якая выяўляе да яго цікавасьць, чым жанчына з прыгожымі нагамі».

Ці падабаецца вы сабе самі? Уменьне падабаецца — гэта важны навык, які вам вельмі спатрэбіцца. Пачаць можна з паліпшэньня вобраза цела з дапамогай люстэрка і фотаапарата.

На жаль, шмат у каго даволі нэгатыўнае ўспрыманьне свайго цела, калі вы не падабаецеся сабе ні на фота, ні ў люстэрку.

Самы просты і эфэктыўны спосаб палепшыць вобраз цела — гэта люстэркавая тэрапія. Станьце перад люстэркам і ўсьвядомлена разглядайце сябе: без ацэнак, у гэтым моманце, сумысна. Без ацэнак — назіраем, а не ацэньваем. У гэтым моманце — не рэфлексуем, не ўспамінаем, а проста адзначаем, што ёсьць цяпер. Сумысна — фіксуючы ўвагу і не даючы ёй высьлізгаваць. Апісвайце розныя часткі свайго цела, прыміце здаровую паставу, “разгорнутую”, экспансіўную позу замест сьціснутай. Гэта паляпшае кантакт з рэальнасьцю, робіць нашыя ўяўленьні пра сябе больш рэалістычнымі, а значыць і больш здаровымі. Важна навучыцца як мага даўжэй разглядаць сябе без адзінай нэгатыўнай думкі.

Запішыцеся на фотасэсію і навучыцеся, што трэба рабіць, каб добра атрымлівацца на здымках і выглядаць гэтак жа ў рэальным жыцьці. Якая менавіта ўсьмешка пасуе вам лепш за ўсё? Як сесьці, каб сьвятло падкрэсьлівала вашыя найлепшыя рысы? Як прыгожа ўставаць, як трымаць рукі і ногі? Мэта — стварыць сабе набор якасных партрэтаў, дзе вы вельмі сабе й іншым падабаецеся. Раздрукуйце такія фота, зрабіце зь іх альбом і трымайце каля сябе.

## Пытаньні і заданьні

1. Паспрабуйце розныя выразы твару. Якія вам пасуюць болей? А які ў вас паўсядзённым выраз твару?
2. Замоўце сабе фотасэсію. Абярыце тую позу і сьвятло, пры якіх вы максімальна прыябныя. Сама фотасэсія становіцца ўплывае на самаацэнку.
3. Ацаніце свой узровень сымэтрыі. Зрабіце фота твару з розных паловак, памерайце аб’ёмы і даўжыню рук і ног з абодвух бакоў. Ці вялікая розьніца? Вялікая сымэтрыя лічыцца больш прыябнай.

## 8. Невэрбальнае: пастава і позірк

Я люблю глядзець на прыгожыя будынкі, прыгожых людзей і прыўкрасную прыроду, бо здаровае асяродзьдзе робіць здаравейшымі й нас саміх. Аднак бывае, што вонкава прыябны чалавек можа імгненна абясцэніць свае фізычныя дадзеныя, а ня

вельмі прывабны вонкава — адразу стаць неймаверна прыцягальным. Тры ключавыя чыньнікі — гэта маўленьне, невэрбаліка, улучна зь мімікай твару і выражэньнем эмоцыяў, і пастава, улучна з хадой. У адрозьненьне ад выгляду, іх лёгка разьвіваць і трэніраваць. Проста дзіўна, што людзі марнуюць вялізныя грошы на касмэтыку, адзеньне, каштоўнасьці, замест таго каб прыцэльна разьвіць гэтыя навукі. Невыпадкова ключавымі навукамі ў арыстакратычным выхаваньні былі навучаньне манэрам, правільнаму выражэньню эмоцыяў і ўменьню захоўваць стрыманасьць, а таксама ўменьне трымаць паставу.

Калі я быў студэнтам мэдыцынскага ўнівэрсытэта, то рэгулярна падзарабляў. Розная праца ня толькі прыносіла грошы, але й шмат чаму вучыла, знаёміла з мноствам цікавых людзей. Напрыклад, займаючыся масажам, я заўважыў, што гэта дапамагае ўхіліць і цяглічную напругу, і іншыя сымптомы, але не на працяглы час. Паколькі мяне заўсёды цікавіла прафіляктыка, я пачаў разьбірацца ў гэтым пытаньні. Пачаў пытацца пра эрганоміку, паставу, звыклыя позы, стрэс і разьбірацца, як лад жыцця ўплывае на болі ў сьпіне. Паступова, паглыбляючыся ў праблему, я пачаў даваць усё больш эфэктыўныя парады, якія зьніжалі частату боляў, і кліенты ўсё радзей прыходзілі на масаж. Чым лепшай рабілася іх пастава, тым радзей турбавала паясыніца. З пункту гледжаньня маркетынгу такая стратэгія, вядома, поўнае глупства, але мне заўсёды больш цікава ўсталяваць прычынна-выніковыя сувязі і дапамагаць вырашыць праблему. Хоць я ўжо даўно не займаюся масажам, але, як сапраўдны кінэстэтык, па-ранейшаму люблю вывучаць пытаньні аб працы цягліц, тонусе, балянсе, гнуткасьці і паставе. У мяне таксама ёсьць анляйн-курс «Здаровая пастава».

Плюс у разьвіцьці невэрбальных навук у тым, што яны ўтвараюць становае кола самападмацаваньня. Бо наш мозг пастаянна назірае за цэлам і ў шматлікіх сытуацыях ацэньвае нас і іншых людзей менавіта праз рэакцыі нашага цела. Людзі блытаюць павышэньне частаты пульсу празь іншыя чыньнікі з рэакцыяй на фота чалавека і прыпісваюць яму большую прывабнасьць, абапіраючыся на сваю фізыялягічную рэакцыю. Гэтак жа працуе, напрыклад, пастава. Як трапіна заўважыў адзін генэрал, “чым лепшая пастава, тым меншая імавернасьць, што жаўнер пабяжыць з поля бою”. У стрэсавай сытуацыі, калі вы захоўваеце адкрытую позу з прамой сьпінай, то і мозг рэагуе на стрэсар менш.

Пачынаючы з антычных часоў, пастава лічылася прыкметай вольнага чалавека, гэтае ж уяўленьне затым перайшло ў рыцарскую і шляхецкую культуру. Дзеці арыстакратаў навучаліся танцам, верхавой язьдзе, фэхтаваньню, да іх былі прыстаўленыя гувэрнанткі, якія ўвесь час нагадвалі ім аб неабходнасьці «трымаць сьпіну». Зь цягам часу гэта ўваходзіла ў звычку. Шляхта была звязаная з ваеннай службай, таму вялікая ўвага надавалася выпраўцы сярод жаўнераў, што і цяпер захавалася ў многіх войсках сьвету.

Людзям зь нізкім статусам заканадаўча забаранялася стаць у прысутнасьці высакастатусных асоб, падымаць галаву, глядзець ім у вочы. Тое, як разьмешчана вашае цела, уплывае, часьцяком неўпрыкметаў, на мноства самых розных працэсаў: ад глыбіні голасу да адвагі. Слушнае і адваротнае: якім бы прыгожым вы ні былі, дрэнная пастава можа сапсаваць усё. Правільная пастава робіць рухі плыўнымі і прыгожымі, а хаду — лёгкай і ўстойлівай.

У прыродзе і ў людзей, і ў жывёл, існуе неўсьвядомленае правіла: асобіна з дрэннай паставай падсьвядома падпарадкоўваецца чалавеку з правільнай паставай. Чалавек з сутулай сьпінай і схіленай галавой успрымаецца як просьбіт, вінаваты, журботны, абцяжараны праблемамі, ня вельмі здаровы. Пастава, уменьне трымаць сябе з годнасьцю, станістасьць, выпраўка — гэта ўсё вонкавыя праявы статусу. Народная мудрасьць кажа: “Без паставы конь — карова”.

Пастава зьяўляецца адлюстраваньнем узроўняў дафаміну і сэратаніну, пры іх падзеньні яна становіцца дрэннай. Больш высокі ўзровень дафаміну пры высокім статусе прыводзіць да таго, што нашы цягліцы больш разьняволеныя, а рухі больш плястычныя. Прыняўшы правільную паставу, вы імгненна атрымліваеце павелічэньне тэстастэрону, зьніжэньне картызолу, павелічэньне ўзроўняў сэратаніну і дафаміну. Мужчыны так выглядаюць больш мужнымі, а жанчыны — больш жаночкімі.

Паспрабуйце ўстаць перад люстэркам і выпрастацца. Атрымліваецца лёгка. Але чаму ж тады так шмат людзей са скручанымі сьпінамі? Рэч у тым, што пастава рэгулюецца ў першую чаргу несьвядомымі працэсамі, якія грунтуюцца на выхаваньні, рухальных патэрнах і шматлікім іншым. Таму як толькі вы адышлі ад люстэрка, то зноў прынялі сваю звыклую позу. Таму працуйце над паставай, мімікай, выразам твару, невэрбальнымі пазамі.

Чалавек з высокім статусам умее выкарыстоўваць свабодныя позы, займаць больш месца ў прасторы, быць разняволеным, валодаць «каціным нарцысізмам». Валоданьне сваім целам, артыстызм, плястычнасьць і здорае самалюбаваньне — прыкметы здароўя. А вось скаваны твар, падціснутыя вусны, напружанае цела, закрытыя позы — гэта прыкметы няўпэўненасьці.

Добрая пастава можа дапамагчы і ў іншым. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы паказвалі людзям, якія адбываюць турэмнае зняволеньне, відэа розных людзей і пыталіся, каго б зь іх яны абралі ў якасьці ахвяры. Аказалася, што адказы злучаюцца ў большасьці выпадкаў супадаюць. Лёгкае мішэнь — гэта чалавек, які знаходзіцца не ў сапраўдным моманце, гарбаціцца, мітусіцца, нязграбна ходзіць, хавае позірк, мае нясьмелыя рухі. Такі набор прыкметаў часам называюць “пастава ахвяры”. А калі вы ходзіце ўпэўнена, маеце ганарлівую пастава, уважлівыя — то вы зьяўляецеся “складанай мішэньню”, і рызыка нападу на вас меншая.

Чым радасьнейшы чалавек, тым ён прывабнейшы. Тое, як мы выглядаем і рухаемся, залежыць ад работы ніграстрыярнага шляху. Ніграстрыярны шлях — гэта дафамінавы шлях мозгу, які рэгулюе цяглічны тонус, цягліцы твару, каардынацыю, позы і рухальныя праявы эмоцыяў (сьмех, усьмешкі, радасьць). Пры нізкім узроўні дафаміну ваш твар скаваны, цягліцы напружаныя, рухі нязграбныя, поза згорбленая. Калі вы радасныя, то вочы зьзяюць, цела разняволенае, твар усьцешаны і адкрыты, пастава ганарлівая. Так радасьць робіць вас прыгажэйшымі.

Чым вы “большыя”, тым “важнейшыя”. Разьдзімаюцца ў памеры жабы, вайскоўцы апранаюць велізарныя фуражкі і эпатеты, каб здавацца больш значнымі і небясьпечнымі. Умерана разьвітая мускулатура, высокі рост — прыкметы статусу. Сярод амэрыканцаў ростам 170–180 см кожныя 2,5 см павялічваюць заробак на 2 %. Шанец атрымаць больш высокую пасаду вышэйшы ў высокіх людзей, таму адзеньне і абцасы, якія візуальна павялічваюць рост, важныя для кар’еры мужчынаў і жанчынаў. Стаць «большымі» можна проста выпрастаўшыся і расправіўшы плечы, ну, ці можна залезьці на бранявік — калі вы маленькага росту.

Позірк і пастава. Чым ніжэйшая ваша галава, тым горшая ваша пастава. У маім анляйн-курсе «Здаровая пастава» мы пачынаем працу менавіта са зьмены позірку, бо куды вы глядзіце,

туды й нахілецца галава. А куды нахіляецца галава, туды ідзе і зьмена тонусу цягліц цела. Давайце правядзём экспэрымэнт. Прыслухайцеся да тонусу цягліц: як толькі вы сагнаеце галаву, аўтаматычна ўзьнікне павелічэньне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канцавіны. А калі вы падымеце галаву, то павялічыцца тонус цягліц-разгінальнікаў задняй паверхні цела. Паспрабавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зьнізу ўверх” ці “глядзець звысака” зьвязана 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 розніцу? Зараз прарабіце тое ж самае з нахілам наперад: позірк уверх — і апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Цяпер позірк уніз — і апускайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скіраваны погляд, туды ідзе й галава.

Таму важна глядзець “нароўні”, не апускаць вочы, працуючы, сачыць за становішчам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трымаеце смартфон у ўнізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Праблема заключаецца ў тым, што прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча.

Вочы — люстэрка душы. І гэтая прымаўка яшчэ больш справядлівая, чым можа падацца. Бо нашыя вочы — гэта ўнікальны «прадукт» сацыяльнай эвалюцыі, створаны, каб лепш разумець іншых людзей. Рухі вачэй іншага чалавека могуць вельмі шмат сказаць пра асаблівасьці яго мысьленьня, бо карэлююць з ходам плянаваньня яго дзеяў. Але я спынюся на сваім любімым дафаміне і яго ролі ў рэгуляцыі руху вачэй.

Як мы з вамі ведаем, дафамін — гэта нэўрамэдыятар экстрапіраміднай рухальнай сыстэмы, дзе ёсьць асаблівае акуламаторнае кола, якое праграмуе рухі вачэй. Вокарухальныя патэрны адлюстроўваюць шматлікія кагнітыўныя працэсы, такія як прагназаваньне, памяць, мэтанакіраваныя паводзіны. Стан дафамінавай сыстэмы таксама прыкметна адбіваецца на руху вачэй. У высокадафамінавых і высакастатусных людзей «вочы зьзяюць», у залежных або шызоідных «шклянеюць», а пры дэпрэсіі «згасаюць». Усе гэтыя назіраньні могуць быць навукова фармалізаваныя.



Старажытныя лічылі бляск у вачах мерай унутранай энэргіі, “сьвятлом жыцьця”. Сапраўды, вочы могуць быць “разумнымі” ці “дурнымі”, бо іх рухі адлюстроўваюць ход мысьленьня чалавека. Варта ня толькі ўважліва слухаць суразмоўцу, а яшчэ глядзець у ягоныя вочы. Вочы, як і цела, нясуць мноства важнай невэрбальнай інфармацыі, якую практычна немагчыма падрабіць. Заўважайце, як мяняецца позірк суразмоўцы на розных тэмах, як вочы ажыўляюцца на цікавым і страчваюць бляск на нудным. Бо чым больш значнае нешта для нас, тым больш мы гэта заўважаем. Дафамін адказвае за значнасьць, а значнасьць кіруе нашай увагай.

### Пытаньні і заданьні

1. Прывыкайце трымаць позірк і галаву вышэй.
2. Пачніце займацца паставай і хадой.
3. Уявіце нешта вельмі важнае і прыёмнае для вас, напоўніўшы сябе цеплынёй. Паглядзіце зараз гэтымі вачыма на чалавека.

## 9. Павышэньне статусу

Першае і самае важнае, што вы можаце зрабіць для павышэньня статусу, — гэта зразумець, што вы — звычайны чалавек, такі ж, як і ўсе астатнія. Паміж людзьмі агульнага нашмат больш, чым здаецца, агульны і наш лёс — бо мы жывём у адным грамадстве, на адной плянэце, пад адным сонцам і дышам адным паветрам. Калі мы гэта разумеем, то можам дазволіць сабе і памыляцца, і дзейнічаць, усьведамляючы, што не сьвятыя гаршкі лепяць. Так, мы звычайныя людзі, але можам стаць лепшымі, можам паглынаць веды, выпраўляць памылкі, расьці і разьвівацца. А як толькі мы ўяўляем сябе экспэртамі-профі, то атрымліваецца, што ўжо й мяняць нічога ня трэба.

Разьвіцьцё і рост — гэта складнікі жыцьця, яго аснова. Мы мяняемся кожную сэкунду, у нашых клетках руйнуюцца старыя бялкі і сынтэзуюцца новыя (аўтафагія), у мозгу руйнуюцца старыя нэўронныя шляхі і ўзьнікаюць новыя (нэўрапластычнасьць), нават актыўнасьць генаў мяняецца пад узьдзеяньнем ладу жыцьця (эпігенэтыка). Мы можам і абавязаныя становіцца здаравейшымі, у любым узросьце мы здольныя стаць прыгажэйшымі, мацнейшымі, разумнейшымі, уважлівейшымі.

Гэта натуральны працэс росту, цяга да сілы, інстынкт жыцьця. Калі наша разьвіцьцё спыняецца, калі мы ня хочам сябе палепшыць — гэта першы крок да дэградацыі.

Эфэкт Чорнай каралевы. Часта людзі зьдзіўлена пытаюцца: навошта мне штосьці рабіць, калі я не хачу нічога палепшыць? Гэта адносіцца і да розных сфэраў жыцьця.

«Як у вас усё марудна! — усьміхнулася Каралева. — Тут трэба бегчы з усяе моцы, каб застацца на адным месцы». (Пераклад Веры Бурлак.)

Эфэкт Чорнай каралевы ў навуковай трактоўцы гучыць наступным чынам: «Адносна эвалюцыйнай сыстэмы віду неабходныя пастаяннае зьмяненьне і адаптацыя, каб падтрымліваць яго існаваньне ў навакольным біялягічным сьвеце, які пастаянна эвалюцыянуе разам зь ім».

Гэта значыць, што, калі вакол вас усё мяняецца, а вы — не, то вы будзеце непазьбежна і моцна адставаць ад прагрэсу, нават калі станеце працаваць ня горш, чым раней. Менавіта таму найлепшыя лекі ад шматлікіх праблемаў — гэта рост вашых рэсурсаў, вашых здольнасьцяў. Вы, напэўна, чулі, што многія праблемы нельга вырашыць на тым узроўні, дзе яны ўзьніклі. Згодны, іх трэба проста перарасьці.

Па меры таго, як вы павялічваеце свае фізычныя, псыхалгічныя, сацыяльныя рэсурсы, вы набіраеце такую хуткасьць, што вашыя праблемы сыходзяць аўтаматычна. Нягледзячы на важнасьць статусу для чалавека, імкненьне выключна да прасоўваньня па герархічнай лесьвіцы не зьяўляецца здаровым. Як мы даведаліся ў першым разьдзеле, здароўе, улада, уплыў, прыгажосць і багацьце — гэта другасныя каштоўнасьці, яны ўзьнікаюць, калі мы дасягаем сваіх першасных мэт. Калі вы рэалізуецеся як прафэсіянал, то атрымліваеце і прызнаньне, і грошы, калі вы захоўваеце радасьць жыцьця, то проста прамянееце здароўем і прывабнасьцю. Павышэньне даходаў, прасоўваньне па службе, павышэньне ўзроўню адукацыі, павышэньне прыгажосьці — усё павышае ваш статус. Чым вышэйшыя вашыя агульныя рэсурсы, тым вышэйшы статус.

Пачніце зь сябе. Толькі пасля таго, як мы падпарадкаваліся сабе, навучыліся кіраваць сваёй увагай, разьвіваючы асабістыя рэсурсы, — мы можам накіраваць сваю актыўнасьць у вонкавы сьвет для павышэньня статусу. Калі ў нас лішак сіл і энэргіі, мы хочам мяняць сьвет і актыўна выкарыстоўваць свае магчымасьці — так наша воля да ўлады, воля да статусу рэалізуецца ў здаровай манэры.

Імітацыя статуту, яго дэманстрацыя, фальсіфікацыя сваіх здольнасьцяў, спроба пераймаць, а ня быць, — усё гэта выйдзе вонкі ў першым жа крызісе. Таму лепш адразу пакіньце спробы падманваць сябе і іншых. Пачніце з таго, што ёсьць: сьціпласьць — найлепшы пачатак для зьменаў. Любіце сябе доўга-тэрміновага, а не кароткатэрміновага, вытрачайце час і грошы на інвэстыцыі ў сябе, а не на тое, каб зрабіць уражаньне на іншых людзей, якія вам, па вялікім рахунку, абьякавыя.

Станьце найлепшымі. Павышэньне статусу мае на ўвазе практыку імкненьня быць найлепшымі ў чым-небудзь. На шчасьце, цяпер у сьвеце ёсьць бяскончая колькасьць ніш у бізнэсе, навучы, хобі, спорце і да т. п., дзе вы можаце разьвівацца. Неабавязкова для гэтага пакідаць сваю працу — вы можаце мець высокі статус і ў непрацоўны час. Для мозгу галоўнае перамагчы, ня так ужо і важна — у дваровым футболе або выйграць чэмпіянат. Станьце найлепшымі ў вывучэньні гісторыі свайго горада, у ігры на рэдкім музычным інструмэнце, арганізуйце валанцёрскі клюб, працай якога будзеце кіраваць. Віртуальнае асяродзьдзе дапамагае атрымаць доступ да любых ведаў і сабраць аднадумцаў. Падрабязна аб тым, як абраць сваю нішу, апавядаю ў наступным разьдзеле.

Як кажуць на Усходзе, “дасягнуўшы дао ў адным, ты спасьцігаеш дао ва ўсім астатнім”. Асвоіўшы навык, як стаць найлепшым у адной галіне, вы зможце прымяніць яго і да астатніх сфэраў свайго жыцьця. Вы навучыцеся выкарыстоўваць жарсьць і ператвараць яе ў паліва для перамог. Ня трэба ганяць думкі, пасьпяховыя вы ці не, — проста працуйце і становіцеся ўсё лепш у сваёй справе.

Пераўзыходзьце самі сябе. Просты і экалягічны спосаб адчуваць сябе пераможцам — гуляць сёньняшнім Я супраць учорашняга. Гэтае адчуваньне перамогі сапраўды такое ж, як і пры перамозе над іншым: пераўзыходзьце сябе мінулага ў здаровых звычках, навыках, якасьці камунікацыі ды іншых рэсурсах здароўя.

Станьце небысьпечнымі. Любому чалавеку, які небысьпечны для нас, мы прыпісваем больш высокі статус. Бяскрыўдны чалавек, які ня можа пастаяць за сябе, губляе аўтарытэт у нашых вачах. Таму для павышэньня статусу вам трэба стаць небысьпечнымі: гэта значыць — умець “наносіць удар” (псыхалягічны або фізычны) іншым людзям, а таксама “трымаць” зваротны ўдар. Заняткі аднаборствамі, клубы дэбатаў — месцы, дзе вы можаце навучыцца трымаць пагрозу і небысьпеку як фізычную,

так і маўленчую, не хаваючыся ад яе. Упэўнены, што заняткі аднаборствамі важныя для любога чалавека, бо стаць ваяром — гэта значыць не баяцца атрымаць удар, навучыцца яго трымаць і ўставаць пасля паразы, каб працягнуць бой. Навучыўшыся гэта рабіць фізічна, вы зможаце лягчэй вытрымліваць і сацыяльныя канфлікты.

У школе я быў «батанікам», але бацькі своєчасова аддалі мяне на заняткі каратэ і рукапашным боем. Я пачаў займацца без асаблівага энтузіязму, мне было складана ўдарыць чалавека ў твар. Але па меры таго, як гэты страх быў пераадолены, зьявілася псыхалягічная ўпэўненасць і падчас разбораў у школе.

Адчуваньне таго, што вы зараз можаце нанесці шкоду суперніку, ваша ўнутраная маральная гатоўнасць да канфлікту ці паядынку перадаецца на ўзроўні эмоцыяў, і яе ясна адчуваюць усе навакольныя. Нездарма кажуць у народзе, “калі ты баіўся сабакі, ён гэта чуе па паху”.

Станьце небысьпечнымі, але не пагражайце. Статус успрымаецца на ўзроўні падсьвядомасьці — як толькі вы пачынаеце выхваляцца сваім досьведам, пагражаць ці пышыцца сваімі магчымасьцямі — такая дэманстрацыя статусу толькі абясцэньвае нас. Кіраўнік, які крычыць: “падпарадкоўвайся мне, бо я твой бос”, — проста сьмешны. Сапраўдны статус не патрабуе словаў. Выглядайце небысьпечнымі: веданьне, як адбіць фізічную агрэсію і фізічна ўправіцца з супернікам, аўтаматычна павышае ваш статус.

Навучыцеся мірыцца. Чалавек з высокім статусам ня будзе хадзіць незадаволены і надзьмуты: навучыцеся ня толькі трымаць канфлікты, але й мірыцца. Бо небысьпечная ня гэтулькі агрэсія, колькі няўменьне прымірыцца — гэта адно аслабляе вас і ўзмацняе агрэсію. Прымірэньне зьніжае няпэўнасць і стрэс: узровень картызолу пасля канфлікту адразу зьніжаецца да зыходнага і дапамагае аднавіць узаемаадносіны.

«Мірыся, мірыся, мірыся і больш не дзярыся» — у дзяцінстве моцнае сяброўства часта ўзьнікае з тым, з кім пабіўся. Пачаць мірыцца варта не пазьней, чым праз пару хвілінаў пасля канфлікту. Прымірэньне складаецца з выбачэньняў і затым пераходзіць у інтэнсіўныя сяброўскія дзеі для ўмацаваньня адносінаў.

Нэтворкінг. Таварыскасьць, уменьне знаёміцца, навык падтрыманьня вялікай колькасьці сацыяльных сувязяў — гэта прыкметы высокага статусу. Для буйных дасягненьняў пажадана ўмець акумуляваць і выкарыстоўваць досьвед, час і грошы ін-

шых людзей. Падрабязна гэта разьбіраем у разьдзеле «Сацыяльнае асяродзьдзе».

Імідж і густ. Густ — гэта ўнівэрсальны клясавы і статусны сымбаль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі выбіраюць ня самае таннае ці самае дарагое, а робяць унікальны выбар, якому, па сутнасьці, няма альтэрнатывы. І гэты выбар абумоўлены глыбейшымі ведамі: напрыклад, паўпадпольны рэстаран з рэдкай стравай, якую больш нельга замовіць, або ўнікальная прадукцыя ручнога вырабу. Для разьвіцьця і культывацыі густу патрэбнае жаданьне, час і, вядома, грошы. Падарожжы ўзбагачаюць густ, таму касмапалітызм заўсёды быў прывабны для людзей з высокім статусам. Што да вонкавага выгляду, то важней ня марка, а якасьць матэрыялу ці зробленыя па вашых мерках на замову гарнітур і абутак.

Як сказаў Оскар Уайльд, “добра завязаны галыштук — гэта першы важны крок у жыцьці”. Апранайцеся па верхняй планцы прынятага ў вашым асяродзьдзі. Уплыў адзеньня на ўспрыманьне статусу вельмі высокі, ня варта грэбаваць гэтым інструмэнтам. Правільна падабранае адзеньне можа падкрэсьліць моцныя бакі вашай фігуры і схаваць слабыя. Кансультацыя стыліста можа дапамагчы вам знайсці свой уласны стыль. Цікава, што паказьнікам статусу зьяўляецца адзеньне, у якім чалавек ходзіць дома, — вышэйшы клас прыгожа апранаецца і ў адзіноце, і дома, і на людзях.

Прыгожа і лёгка. Важна старанна апранацца, пры гэтым пазьбягаючы вульгарнасьці. Для тонкага густу характэрная знарочыстая нядбайнасьць — такая лёгкасьць выглядае, як быццам вам зусім не складана так выглядаць. Тое, як мы апрануютыя, уплывае нават на нашае мысьленьне. У адным з дасьледаваньняў паказана, што калі апрануюць людзей у белыя “лябараторныя” халаты, то яны лепей рашаюць задачы, а калі сказаць, што гэта халат маляра, — горш, чым людзі ў звычайным адзеньні.

Невыпадкова кажуць: “Дайце дзяўчыне правільныя чаравікі, і яна заваюе ўвесь сьвет”. Апранайцеся так, як апранаюцца людзі там, дзе вы хочаце быць, а ня там, дзе вы знаходзіцеся цяпер. Густ — гэта ўнівэрсальны клясавы і статусны сымбаль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, які, па сутнасьці, ня мае альтэрнатывы.

Унікальнасьць. Больш высокі статус мае на ўвазе фармаваньне ўласнага стылю, уласных меркаваньняў і каштоўнасьцяў. Таму важна мець усярэдзіне яркі вобраз сябе, не баяцца экспэрымэнтаваць, займацца сабой, шукаць тое, што максімальна пасуе менавіта вам. Ваш імідж павінен вам пасаваць, адлюстроўваць вашу асабістую гісторыю і вашыя прэтэнзіі, адпавядаць узросту, прафэсіі, становішчу — а не капіяваць чужыя прыклады. Таму падкрэсьлівайце свае асаблівасьці, ганарыцеся імі, стварайце вакол іх сваю гісторыю.

Для прывабнасьці таксама важная ўнутраная кангруэнтнасьць, калі чалавек любіць сябе, песыіць, пазьбягае перайманьняў і самаразбурэньня. Прымаючы, мы паважаем сябе, і гэта праяўляецца ва ўсім, што мы робім. Мы бачым, як можам сябе палепшыць, абапіраючыся на рэальную зыходную сытуацыю. Калі чалавек сябе ня любіць, то ён схільны да самаразбуральных паводзінаў — ад нязручнага абутку да шкодных звычак. Навакольныя імгненна счытваюць невэрбаліку, таму ўсе спробы схаваць рэальныя пачуцьці лёгка распознаюцца і ўспрымаюцца нэгатыўна.

Такт — здольнасьць улоўліваць сыгналы ад іншых людзей, сачыць за тым, што яны робяць, і нават прадбачыць іх промахі, каб зьмякчыць магчымую нязручнасьць ці неразуменьне. Паважаючы іншых людзей, мы выглядаем у іх вачах прывабнейшымі.

Шчодрасьць — гэта калі мы ня проста валодаем рэсурсамі, але й гатовыя ад лішку дзяліцца імі зь іншымі людзьмі, калі ў нас рэальна ёсьць што даць навакольным. Добрыя справы, валанцёрства, альтруізм, дабрачыннасьць, шчодрасьць паляпшаюць наш настрой, павышаюць статус і шматразова акупляюцца — і гаворка ня толькі і ня столькі пра імідж. Альтруізм, асабліва ў спалучэньні з упэўненасьцю, што твая дапамога рэальна дапамагла, павялічвае ўзровень дафаміну ў мозгу, паляпшае самаадчуваньне і зьмяншае боль.

У адным з экспэрымэнтаў добраахвотнікі ахвяравалі грошы сіротам. Затым паддосьледных ударылі токам, запісваючы рэакцыю мозгу на тамографе. Аказалася, што тыя, хто ўнёс ахвяраваньне, дэманстравалі меншую рэакцыю мозгу і адчуваньне болю ў параўнаньні з кантрольнай групай.

Кожны чалавек можа практыкаваць шчодрасьць у любы момант свайго часу: у адной прыпавесці бядняк сустрэў Буду і паскардзіўся на галечу, а атрымаў адказ — прычына ў тым, што ён не практыкуе шчодрасьць. Бядняк адказаў, што ў яго

нічога няма, на што Буда сказаў, што той можа быць шчодрым пяццю спосабамі: тварам — дарыць усьмешкі, вачамі — глядзець добрым позіркам любові і клопату, ротам — прамаўляць добрае і прыемнае для іншых, сэрцам — зычыць шчасця і спакою, целам — рабіць добрае для іншых.

Маўленьне людзей з высокім і нізкім статусам мае прыкметныя адрозненні. Лідэры больш сфакусаваныя на навакольных, а не на сваіх пачуццях ці клопаце аб тым, як яны выглядаюць збоку. Яны выкарыстоўваюць займеньнікі “мы”, “наша”, а ня “я”, “мой”. Хто ўпэўнены ў сабе, той думае аб справе і аб іншых людзях, а няўпэўненыя зацыкліваюцца на сваіх адчуваннях. Таксама для маўленьня людзей з высокім статусам характэрныя яснасьць, уменьне размаўляць па сутнасьці і бязь сьпешкі. Калі няма чаго сказаць, лепш прамаўчаць. Разьвівайце пачуцьцё гумару, уменьне пажартаваць і не прымаць жарты ўсур’ёз, бо ў групе ўзаемныя жарты і адказы на іх — гэта часцяком прыхаваная агрэсія і канкурэнцыя. Невыпадкова, бо ўсьмешка ўзьнікла на аснове ашчэру, калі мы дэманстравалі адно аднаму іклы.

Запатрабаванасьць. Калі вы карысныя чым-небудзь сваёй групе, а яшчэ лепш незаменныя, — тады ваш статус будзе вышэйшым. Наша здароўе шчыльна звязанае з той каштоўнасьцю і ўплывам, якія мы генэруем. Дапамога іншым людзям, актыўны ўдзел у грамадскім жыцьці, бесьперапынная адукацыя — працуе ўсё, што павышае вашу каштоўнасьць. Узмацняючы свае навыкі, рэсурсы, робячы карыснае і важнае, мы ўзнагароджваем сябе ня толькі грашыма, але й здароўем.

Павага і прызнаньне. Просты рэцэпт здароўя: самому прымаць рашэньні і купацца ў промнях прызнаньня і ўвагі навакольных. Напрыклад, доўгажыхароў больш у тых культурах, дзе да старых ставяцца з пашанай і павагай, а не здаюць іх у дамы састарэлых. Калі вы вучыце іншых і людзі атрымліваюць ад вас важную інфармацыю, глядзяць на вас з увагай — гэта павышае ваш статус. Ваша каштоўнасьць для групы — найлепшы паказьнік статусу. Чым больш людзей на вас глядзяць, тым вышэйшы ваш статус: нядзіўна, што дырыжоры жывуць даўжэй за ўсіх.

Ведайце меру. Ваша жаданьне спадабацца, ваша патрэба ва ўвазе — гэта самыя моцныя паказьнікі нізкага статусу. Калі вы занадта стараецеся, прыпадаеце за ўвагай — гэта вас абясцэньвае. Любая празьмернасьць крытычна ўспрымаецца людзьмі, таму сьціпласць — найлепшы пачатак і гарантыя вашай бясь-

пекі, бо сыціплы чалавек нашмат устойлівейшы да маніпуляцый. Сьгналы статусу ідуць невэрбальна, вы як бы хаваеце іх, але яны бачныя. Калі хваліць сябе ўслых, усё абаяньне знікне — у ідэале статус “боса” павінен выяўляцца нават у руху яго броваў. Вялікія справы робяцца ціха: лепш кажыце пра іншых людзей і пра тое, як і чым вы можаце дапамагчы ім, чым выпінайце сябе.

Ня так складана пачаць хадзіць у 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 асьцярогай, таму харызма заключаецца ў валоданьні высокім статусам, шчодрасьцю і тактам. Калі мы парушаем асабістыя межы, людзі могуць успрыняць нашае ўварваньне як замах на іх статус, сумнеў у іх кампэтэнтнасьці — то бок як статусную пагрозу сабе. А вось наша адкрытасьць, павага асабістых межаў суразмоўцы, цікавасьць да яго, далікатнасьць і такт робяць нас бясьпечнымі ў яго вачах.

Харызма складаецца з трох асноўных кампанэнтаў: увагі (прысутнасьці), цеплыні (добразычлівасьці), сілы (энэргіі). Ясная рэч, гэтыя навукі важна разьвіць спачатку ўнутры, у адносінах да сябе, і толькі затым выкарыстоўваць звонку. Давайце пагаворым, як праяўляецца кожны з гэтых кампанэнтаў.

Увага — найлепшы камплімэнт. Чым больш вы сфакусуецеся на суразмоўцы, тым больш харызматычныя будзеце, тым лепш зразумеце, гастрэй і эмацыйней зрэагуеце. Практыкуйце ўсьвядомленую камунікацыю: чалавек павінен ясна адчуваць, што ў гэты момант ён для вас важнейшы за ўсё. Зьвяртайцеся да чалавека, выкарыстоўваючы словы “вы”, “вам”, “ведаеце” і да т. п. Людзі счываюць любое аслабленьне ўвагі да сваіх словаў і ацэньваюць вас нэгатыўна: чым мацней блукае ваш розум, тым больш адстаронена вы выглядаеце. Калі вы факусуецеся на сваіх эмоцыях і думках падчас гутаркі, то гэтае перажываньне выкідвае вас з плыні. Давайце суразмоўцу такую ўвагу, быццам ад гэтай размовы залежыць ваша жыцьцё. Калі вы размаўляеце па тэлефоне, то заплюшчыце вочы, каб максімальна засяродзіцца на голасе. Падтрымлівайце кантакт і невэрбальна, асабліва важны для гэтага зрокавы кантакт. Разьвітваючыся, на тры сэкунды затрымайце позірк на суразмоўцы.

Цеплыня — гэта пазітыўнае ўспрыманьне іншага чалавека, павага яго асабістых межаў, поглядаў, пазьбяганьне крытыкі.



Калі мы ўдзячныя чалавеку, добразычлівыя да яго, спачуваем яго праблемам і даём яму магчымасьць адчуць сябе значным, то гэта павялічвае нашу харызматычнасьць. Каб ваша цела і голас адбілі цеплыню, знайдзіце тры рэчы, якія вам падабаюцца ў чалавеку, падумайце, чаму ён вас можа навучыць, падумайце аб перажытых ім пакутах. Уявіце сабе ўсьмешлівае дзіця, калі гаворыце, тады ў вашым голасе зьявіцца цеплыня.

Сутнасьць цеплыні ў тым, каб дазволіць людзям зрабіць на вас уражаньне, а не наадварот. Важна звяртацца да “лепшай версіі” чалавека, чакаючы ад яго высокіх вынікаў і выяўляючы ўпэўненасьць, што ў яго ўсё атрымаецца. Ня бойцеся паказаць і свае слабасьці, бо любы чалавек слабы, і гэта ў вас агульнае. Цеплыня з вашага боку дазваляе іншым выказаць сваю зацікаўленасьць у ваших посьпехах, а не зайздрасць. Пакажыце, што гэтыя людзі, так ці інакш, зрабілі ўклад у ваша прасоўваньне, пытайце меркаваньне іншых людзей, прасіце іх зрабіць невялікую ласку для вас.

Сіла — гэта валоданьне рэсурсамі і магчымасьцямі і гатоўнасьць іх ужываць. Упэўненасьць у сабе, бачаньне будучыні і трансляцыя яго навакольным, натхненьне, сьмеласьць і рашучасьць, упэўненасьць у сабе паказваюць вашу сілу. Ваш статус, адзеньне, званьне — усё гэта ўплывае на ўспрыманьне сілы, але невэрбаліка, мабыць, галоўны яе кампанэнт. Цялесны, псыхалягічны дыскамфорт зьмяншаюць вашу прывабнасьць. Пазьбягайце хапатлівых рухаў, лішніх гэтаў, частых кіўкоў галавой, шматслоўя, нецярплівасьці, хваляваньня, словаў-паразітаў. Нэрвознасьць забівае харызму: спакой і стрыманасьць, паўзы ў маўленьні, плястычныя рухі ўспрымаюцца як паказьнік сілы і статусу.

### Пытаньні і заданьні

1. Наколькі вы ўважлівыя да суразмоўцы? Выявіце максімум засяроджанасьці на ім.
2. У чым вы сёньняшні пераўзыходзіце сябе ўчорашняга?
3. Як вы можаце палепшыць свой гардэроб і свой стыль?

## 10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?

Старажытныя грэкі былі людзьмі, апантанымі войнамі, дэмакратыяй, адукацыяй, спортам, навукай і мастацтвам. Але на сьцяне іх галоўнага храма было напісана: «Спазнай самога

сябе». Самапазнаньне яны лічылі нават важнейшым, чым здароўе. Жорсткае XX стагодзьдзе давяло справядлівасьць гэтай думкі. Самымі жыцьцёўстойлівымі ў канцэнтрацыйных лягерах былі людзі з высокім пачуцьцём уласнае годнасьці і развітой самаідэнтыфікацыяй: арыстакраты, кадравыя ваенныя, палітычныя і рэлігійныя зьняволеныя. Тыя, хто добра разумеў і ведаў, хто яны і дзеля чаго жывуць.

Навукоўцы, якія вывучаюць доўгажыхароў, высветлілі, што акрамя біялягічных прычын для здароўя і даўгалецця вельмі важная асабістая ўсвядомленасьць. У японцаў гэта завецца «ікігай» – адчуваньне ўласнага прызначэньня ў жыцьці. Цяпер ужо вядома, што фэномэн самасьвядомасьці зьвязаны з адмысловымі верацёнападобнымі клеткамі ў нашым мозгу, іх колькасьць карэлюе з узроўнем усвядомленасьці і здароўя. Гэтыя клеткі зьяўляюцца злучным зьвязном паміж кантролем за ўнутранымі функцыямі арганізма і вышэйшымі псыхічнымі працэсамі. Таксама яны ўдзельнічаюць у фармаваньні кагнітыўных працэсаў, напрыклад пачуцьця «ўнутранага я», і зьяўляюцца цэнтральным участкам апрацоўкі нэрвовых сыгналаў, зьвязаных з пастаноўкай мэтай. Кажучы прасьцей, чым вышэй ваш узровень самаідэнтычнасьці і самаўсвядомленасьці, тым вы больш жыцьцёўстойлівы і здаровы чалавек.

Як казаў Ніцшэ, «той, хто ведае “навошта”, пераадолее любое “як”». У нядаўнім мінулым мы дастаткова скептычна ўспрымалі «пошук сэнсу жыцьця». Сёньня ж можам упэўнена сьцьвярджаць, што сэнс — гэта навукова даказаны рэсурс здароўя, які можна і трэба прапампоўваць. Асэнсаванасьць жыцьця, мэты, пачуцьцё кірунку, ікігай — гэта ўсвядомленае выманьне сэнсу са свайго паўсядзённага досьведу і сьвядомых намеры, якія кіруюць нашымі паводзінамі.

Наяўнасьць мэты ў жыцьці — магутны чыннік яе падаўжэньня, акрамя таго, істотна запавольвае зьніжэньне кагнітыўных функцый (рызыка хваробы Альцгаймэра ў 2,5 разы ніжэй) незалежна ад іншых чыннікаў. Акрамя аддаленых рызык, асэнсаванасьць пазітыўна ўплывае і на самаадчуваньне, напрыклад, чым больш асэнсаванае ваша жыцьцё, тым мацней і эфэктыўней вы сьпіце. І ня варта адразу пачынаць мучыцца пытаньнямі аб паходжаньні сусьвету, зрабіце свае разважаньні больш прадметнымі. Спытайце не “нашто”, а “на што” вы прыйшлі ў гэты сьвет, а таксама “для чаго” і “для каго”. Усвядомлена паглядзіце на свае штодзённыя дзеяньні і задайце сабе тыя ж пытаньні. Не заўсёды адказы на іх будуць пры-

емнымі, але гэта тое, што напэўна варта пачаць рабіць. Адваротны бок сэнсу — гэта дасьледаваньне сябе, пошук сваёй самаідэнтычнасьці.

Самаідэнтычнасьць — гэта ваш адказ на пытаньне “хто я?”. Цяпер пытаньне самаідэнтычнасьці і самапазнаньня вельмі актуальнае, бо крызіс сучаснага сьвету шмат у чым — гэта крызіс ідэнтычнасьці. Масавая вытворчасць прывяла да стандартызацыі мноства рэчаў, ад прадуктаў да ідэй. Разбурэньне сямейных сувязяў, псэўдадухоўнасьць, імітацыя ўражаньняў і прадметаў, разбурэньне лякальных культур — асабліва актыўна дэіндывідуалізацыя шчыравала ў таталітарных рэжымах, дзе адбывалася абязьлічваньне сем’яў, гарадоў і краін, а цяпер гэтую ролю ўзялі на сябе вэстэрнізацыя і глябалізацыя ў горшым сэнсе гэтага слова. Калі ў стандартызацыі рэчаў ёсьць свае плюсы, напрыклад таннасьць, то стандартызацыя людзей таксама робіць іх “таньнейшымі”.

Спрабуючы кампэнсаваць экзістэнцыйны вакуум, людзі шукаюць сваю самаідэнтычнасьць. Рост нацыяналізму, рэлігійнасьці — гэта прыкметы браку самаідэнтычнасьці, бо людзям жыцьцёва важна сябе вызначыць, важна “кімсьці быць”. Прамысловыя брэндзы, дзяржавы, рэлігіі дзеюць аднолькава: яны ствараюць калектыўныя ідэнтычнасьці, да якіх чалавек “належаць” і якія ён нібыта павінен абараняць мацней, чым свае асабістыя інтарэсы. Але яны ніколі не сфарміруюць вашу сапраўдную асобу. Апрабуючы на сябе гатовыя ролі, мы толькі фармуем фальшывую самаідэнтычнасьць, і гэта абмяжоўвае нашы магчымасьці, паралізуе нашы рэсурсы.

Фальшывая ідэнтычнасьць фармуецца, калі чалавек вызначае сябе адно сваёй біяграфіяй, увесь час адсылаючы сябе ў мінулае і параўноўваючы зь ім. Або калі чалавек ідэнтыфікуе сябе з групай, якой належыць, напрыклад: мужчына, француз, мэханік, футбольны фанат, — пераймаючы стандарты групы як уласныя. Часам фальшывай ідэнтычнасьцю можа быць імкненьне існаваць у поўнай аўтаноміі і жыць толькі па сваіх законах па-за грамадствам. Маркетынг навязвае нам фальшывую ідэнтычнасьць “індывідуальнасьці”, калі мы можам купіць мноства розных прадметаў і стварыць свой асабісты набор зь іх.

Што рабіць? У першую чаргу варта крытычна ставіцца да любой гатовай самаідэнтычнасьці. Гэта як зь ежай: усе ведаюць, чым небясьпечны фастфуд і што самая бясьпечная, карысная і смачная ежа — зробленая дома. Так і самаідэнтыч-

насыць — яе трэба вырошчваць і разьвіваць. Калі мы галодныя, мы часта ямо абы-што, а калі мы ня верым і ня ведаем сябе, то гатовыя прыняць любую ідэнтычнасыць. Страта прыналежнасьці — гэта моцны стрэс, і мы гатовыя верыць у што заўгодна, абы здабыць нейкую ўстойлівасьць. Таму людзі з аслабленай самаідэнтычнасьцю, «бяспамятныя», так лёгка ўнушальныя і схільныя прапагандзе. Але як няма здаровага фас-тфуду, так няма і ўнівэрсальнай самаідэнтычнасьці. Яе немагчыма купіць у краме, праца над яе стварэньнем запатрабуе ад вас значнага ўкладаньня часу і энэргіі, самае галоўнае ў гэтым пошуку — працягваць шукаць.

Што вы пра сябе ведаеце? Да якога калена вы ведаеце свой радавод? Між іншым, веданьне сваіх каранёў — гэта адзін з важных аспэктаў самаідэнтычнасьці. Што вы ведаеце аб месцы, дзе жывяце? Вы ведаеце свае слабыя бакі? Як вы іх абараняеце? У чым вашыя моцныя бакі? Як вы іх карыстаеце? Што вы ўмееце рабіць? Што вы ўмееце рабіць лепш за калег? Што вам сапраўды падабаецца і чаму? Калі вашыя веды пра сябе малыя, пачніце з простага пытаньня: «Чым я заняты, калі мне падабаецца, хто я?» У канчатковым выніку, гэтыя і падобныя пытаньні дапамогуць вам адказаць на галоўнае пытаньне: «Хто я і чым адрозьніваюся ад іншых?»

Тое, як вы адказваеце на гэтае пытаньне, шмат у чым вызначае ваша здароўе. Немагчыма спазнаць сябе, застаючыся нерухомым. Старажытныя грэкі лічылі, што спазнаць сябе — значыць выпрабаваць сябе. Любое спазнаньне — гэта падарожжа. Вы можаце вывучаць любыя незнаёмыя рэчы, капаць ўшыркі, углыб, у бакі. Спазнаючы новае пра сябе, мы дадаём частку сябе. І гэта тычыцца ня толькі розуму, але й цела. Чым вышэй у вас узровень самаўсвядомленасьці, чым лепш вы сябе ведаеце, тым лепшы выбар вы зможаце рабіць у любых сытуацыях і атрымліваць ад яго нашмат больш задавальненьня. Бо здароўе — гэта здаровае задавальненьне сваіх, сапраўдных, а не чужых патрэбаў.

Як добра заўважыў філёзаф Раман Кразнарык, «мы ўвайшлі ў эпоху новага багацьця, пры якім сэнс таго, што ты робіш, становіцца даражэйшым за грошы».

Цяпер недастаткова зрабіць проста харошы прадукт, патрэбны ўнікальны прадукт, а, застаючыся ўсераднёным, гэтага дасягнуць немагчыма. Дрэву для шырокай кроны патрэбныя глыбокія карані, так і чалавеку для вонкавых праяў патрэбныя разьвітыя самаўсвядомленасьць і самаідэнтычнасьць. Будзьце

адданыя ня вонкавай ідэі, а самому сабе — і гэта зробіць вас здаравейшымі й больш пасьпяховымі. Калі ад чужой ідэі лёгка адкаснуцца, то сапраўднае, ваша асабістае пакліканьне будзе заўсёды вас натхняць.

Некаторыя навукоўцы лічаць, што гонар за сваё паходжаньне зьяўляецца важным кампанэнтам посьпеху. Калі чалавек упэўнены зь дзяцінства, што ён пераўзыходзіць іншых, то гэтая вера будзе дапамагаць яму праяўляць свае якасьці. Існае пачуцьцё ўласнае перавагі неабходна падмацоўваць і даводзіць на практыцы, таму, калі дадаць да яго некаторую ўпэўненасьць у сабе, — гэта дапаможа дамагацца посьпеху. А ў спалучэньні са здольнасьцю да кантролю імпульсаў, г. зн. дысцыплінай, гэтая імавернасьць становіцца яшчэ вышэй.

Асабісты брэнд, або Стварыце сабе імя. Вашы рашэньні адносна стылю, захапленьняў, адзеньня і да т. п., у ідэале павінны адлюстроўваць вашыя каштоўнасьці і служыць павышэньню вашай пазнавальнасьці. Імя-брэнд адразу зьяўляецца гарантам якасьці, выклікае давер, прыцягвае, інфармуе. Як дакладна сказаў заснавальнік Amazon Джэф Бэзас: “Асабісты брэнд — тое, што пра вас кажуць людзі, калі вас няма ў пакоі”.

У аснове асабістага брэнда ляжаць тры ключавыя паняцьці: прафэсіяналізм, рэпутацыя і папулярнасьць. Калі чагосьці з гэтага бракуе, то сфармаваць асабісты брэнд будзе складана. Чым бы вы ні займаліся, будзьце сумленнымі. Разьвівайцеся як прафэсіянал, заявіце пра сябе і будзьце навідавоку, пішыце артыкулы, выступайце на тэлебачаньні, давайце гострыя і актуальныя камэнтары на важныя тэмы. Пры гэтым лепш рэкламуйце сваю справу, а не імя. Нават калі вы працуеце ў кампаніі, памятайце, што спачатку людзі давараюць чалавеку і толькі потым — фірме, так за Amazon стаіць Джэф Бэзас, за Apple — Стыў Джобс, за Microsoft — Біл Гейтс. Як вашыя звычкі, адзеньне, сацсеткі, сайт, інтэрвію адлюстроўваюць ваш асабісты брэнд? Ці ёсьць у гэтым цэльнасьць?

Як мы ўжо даведаліся, сацыяльны статус шмат у чым вынікае з унутраных адчуваньняў, і няма сэнсу шукаць яго зьонку. Мы каштоўныя тым, што ствараем карысныя для іншых людзей каштоўнасьці, што мы важныя для іншых людзей. Гатовыя адказы на пытаньні аб сэнсе жыцьця, якія прапануюць розныя вучэньні, маюць шмат пабочных эфэктаў.

Пошук гэтых адказаў — толькі наша асабістая справа, стварэньне каштоўнасьцяў — толькі наша асабістая справа. Тое, як мы выкарыстоўваем сваё жыцьцё і ў што ператвараем свой га-

дзіньнік, — і ёсьць сэнс. Ён заключаны ў рэальнасьці і ў тым, як мы можам выкарыстоўваць яе ў сваіх мэтах. Адаптуючыся, дзейнічаючы ўважліва і гнутка, мы дасягаем сваіх мэтаў. Чакаць, што рэальнасьць зьменіцца, каб адпавядаць нашым уяўленьням пра яе, — глупства, але гэтым занятыя безьліч людзей.

Думайце над тым, як дзейнічаць і якія задачы вырашаць, а не спэкулюйце думкамі для тлумачэньня сваіх няўдач або пошуку апраўданьняў.

Як знайсці ікігай? Чым лепей мы сябе ведаем, прымаем свае рысы і асаблівасьці, тым лепшыя рашэньні прымаем. Важна вызначыць свае моцныя і слабыя рысы, свае крыніцы энэргіі і матывацыі, радасьці і задавальненьняў, зразумець, што прыводзіць нас у стан плыні, якія ў нас ёсьць чаканьні ад сябе і ад іншых. Падумаць, што трэба ў грамадстве, што найбольш запатрабавана?

Ікігай — гэта ня проста вашае жаданьне, а тое, што знаходзіцца на скрыжаваньні чатырох сфэраў: за што добра плацяць, што вы ўмееце рабіць, што вам падабаецца і што трэба людзям.

Некаторыя аўтары вылучаюць наступныя найважнейшыя чыннікі ўсьвядомленай кар’еры: прыбытак, статус, выкарыстаньне талентаў, разуменьне значнасьці сваёй працы, задавальненьне.

Працягвайце пытацца ў сябе і назіраць. Што для вас самае каштоўнае? Чым ганарыцеся? Што ўмееце рабіць? У чым вы прафэсіянал? Якія навывікі трэба паляпшаць? Што вы любіце рабіць? Ад чаго замірае сэрца? Аб чым марыце? Што павышае вашу самаацэнку? Хто вы ў марах? Чаго вы чакаеце ад працы — калектыў, дасягненьні, кар’ера, грошы? Спытайце сябе шчыра: я падабаюся сабе, калі раблю гэта? Ці падабаецеся вы сабе раздражнёным, лежачы на канапе і купляючы тавары па акцыі? А зараз падумайце, чым вы бываеце занятыя, калі вам падабаецца, хто вы такі. Калі вы расьцяце, калі вы перамагаеце?

Гэта нармальна — шукаць сваё шчасьце і пакліканьне. Вы нікому нічога не павінны рабіць, калі гэта не прыносіць вам шчасьця і задавальненьня ад жыцьця. Назапасьцеся цярдзеньнем, бо ваш пошук можа заняць доўгі час, і самае важнае ў ім — працягваць шукаць і дзейнічаць. Схадзіце ў кнігарню, пагартайце кнігі ў розных разьдзелах. Спытайце сябе, у якім разьдзеле вы б хацелі прачытаць усё? Успомніце людзей, якім вы зайздросьцілі і якіх пераймалі. Чым яны займаліся? Што вы любілі ва ўзросьце 13–15 гадоў? У якой справе вы з задаваль-

неньнем бралі звышмерную працу ці гатовыя былі займацца гэтым бясплатна?

Самаацэнка і годнасьць. Часта людзі спрабуюць павышаць сваю самаацэнку штучна, а не праз павелічэньне сваіх рэсурсаў. Напампоўваньне ілюзіяў прыводзіць толькі да завышэньня прэтэнзій да навакольнага сьвету і павялічвае рызыку дэпрэсіі. Сьцьвярджаць сабе, што вы самы разумны, — ня зробіць вас разумнейшым. Зьмена самаўяўленьня адбываецца ў выніку дзеяў, а не разважаньняў. Наш мозг, назіраючы за тым, што мы робім, мяняе нашу самаацэнку і ўяўленьні пра сябе. Калі вы баіцеся, але дзейнічаеце адважна, робіце гэта ўвесь час, то вы пачынаеце думаць пра сябе як пра адважнага чалавека.

Дзеяньне мяняе ўяўленьне, а не наадварот. Прычына высокай самаацэнкі — перамогі і спрыяльныя падзеі ў жыцьці чалавека. Для здаровай самаацэнкі важна параўноўваць сябе цяперашняга з сабой у мінулым, а пры параўнаньні зь іншымі людзьмі параўноўваць сябе з адэкватнай рэфэрэнтнай групай: чаго дамагліся людзі майго ўзросту за гэты тэрмін. Важна ў любой сытуацыі захоўваць годнасьць — гэта наша каштоўнасьць, павага да сябе, аўтаномія, удзел у прыняцьці рашэньняў і свабода выбару. Захоўваць гонар і самапавагу — важныя рысы статусу і пазітыўнае адчуваньне ўласнае каштоўнасьці.

Будзьце найлепшымі ў тым, што вы робіце. У японцаў ёсьць яшчэ адно паняцьце — кодавары, яно абазначае адказны падыход да сваёй справы. Гэта ваш асабісты прафэсійны стандарт, калі вы ўвесь час удасканальваецеся, выяўляючы ўвагу нават да самых дробных дэталей і дамагаючыся ідэальных вынікаў.

Выбірайце тую справу, якая атрымліваецца, і ўдасканалвайцеся, становячыся лепшымі. Адчуваньне росту і перавагі — гэта тое, што павышае ваш статус і самаацэнку.

Факусуючыся на сваіх моцных баках, вы атрымліваеце імпульс да росту. Калі ў здароўі карысна закрываць свае слабыя бакі ў першую чаргу, то ў выпадку са статутам усё наадварот — адна ваша яркая рыса або талент важнейшыя за сотню слабасьцяў. Разьвівайце свае наймацнейшыя бакі, і яны кампэнсуюць усё астатняе. Адчуваньне прагрэсу і значнасьці матывуе — калі мы становімся лепш і лепш у тым, што для нас вельмі важна, калі мы служым глябальным мэтам, якія пераўзыходзяць нашы патрэбы.

Статус шчыльна звязаны са стварэньнем і захаваньнем вашага ўнутранага кодаксу. Не вашыя эмоцыі кіруюць вашым жыцьцём, а вашыя каштоўнасьці і прынцыпы вызначаюць тое,

як вы разьмяркоўваеце свой час. Не стамляйцеся ў сябе пытацца, ці правільныя рэчы вы робіце? Веданьне сваіх здольнасьцяў і талентаў, выкарыстаньне іх вельмі важнае ў канкурэнтнай барацьбе.

Падумайце, у якіх сфэрах жыцьця вы хочаце рабіць гэтыя рэчы, ці робіце вы іх натуральна, адчуваеце ў працэсе задавальненьне і здавальненьне, лёгка вучыцеся, дзейнічаеце неардынарна і эфэктыўна нават пад ціскам?

### **Пытаньні і заданьні**

1. У чым сэнс вашага жыцьця, на ваш погляд?
2. Ці ёсьць у вас асабісты брэнд?
3. Ці добрыя вы ў тым, што робіце? Ці хочаце стаць лепей?



## Сацыяльнае атачэнне

### 1. Сацыяльны мозг

Я дапамагаю людзям стаць здаравейшымі, але й яны, у сваю чаргу, вельмі дапамагаюць мне. Камунікацыя з разумнымі, моцнымі, крэатыўнымі, упэўненымі людзьмі — гэта адна з самых прыемных характарыстык маёй працы. Ня будзе перабольшаннем, калі я скажу, што яны мяне натхнялі і падбадзёрвалі ў важных рашэннях 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 жыцці ды імкнуцца іх дасягнуць, ня маюць шкодных звычак, добра зарабляюць і бескарысьліва дапамагаюць адно аднаму ў дасягненні мэтай, шчыльна камунікуюць, бавяць час і сябруюць, то з высокай ступенню імавернасці вы будзеце такім жа. Чым больш вы камунікуеце, тым больш задавальнення атрымліваеце і тым больш вам хочацца гэта рабіць.

А калі вам цяжка знаходзіць агульную мову зь іншымі людзьмі, вы падазроныя, зь цяжкасцю разумеете іншых і чакаеце ад іх ці то любові, ці то прызнання вашых паслуг, калі вышы сябры, знаёмыя і калегі ня сочаць за здароўем, выпіваюць або кураць, безыніцыятыўныя, не разьвіваюцца, кепска выглядаюць і ня сочаць за сабой, то, хутчэй за ўсё, і вы падобныя да свайго асяроддзя. Калі вы дрэнна разумеете іншых, ня ўмеете камунікаваць, вам абыякавыя іншыя людзі, то й яны ня будуць імкнуцца падтрымліваць з вамі сувязі — так узнікае заганае кола варожасці і недастатковага разумення.

Са старажытных часоў людзі жылі невялікімі плямёнамі, дзе ўсе адно аднаго ведалі і ўзаемадзейнічалі. Людзі аргані-

зоўваліся для калектыўнага паляваньня — адны высочваюць здабычу, другія гоняць яе, трэція чакаюць у засадзе, — для падтрымкі ў канфліктах зь іншымі плямёнамі. Уменьне дамаўляцца, разумець адно аднаго і падтрымліваць лягло ў аснову сучаснай цывілізацыі. У выпадку посьпеху племені перамагаў кожны, а калі прайгравала племя, то загінуць маглі ўсе.

Таму ў нас генэтычна закладзенае імкненьне дапамагаць блізкім людзям, радавацца іх посьпеху. Чым больш пасьпяхова дзейнічае ваша «племя», тым больш посьпеху ў вас асабіста. А вось дасягнуць вялікіх мэтаў у адзіночку вельмі складана, таму часта прычынай праблемаў сёньня зьяўляецца ізаляцыя ад неабходных вам людзей, якія маглі б дапамагчы рэалізаваць ваш патэнцыял. Аптымальнае сацыяльнае атачэньне — гэта найлепшае асяродзьдзе для росту, падтрымкі і самарэалізацыі.

Сацыяльная ізаляцыя. Ізаляцыя згубная як для здароўя, так і для кар’еры. “Выгнаньне з племені лічылася больш жорсткім пакараньнем, чым кара сьмерцю”, — лічылася, што чалавек, ізаляваны ад грамадства, вырачаны на пакуты і гібель. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя і звязаныя з навакольнымі нашмат мацней, чым мы можам сабе ўявіць.

Як заўважыў пісьменьнік Оскар Уайльд: «Бываць у грамадстве проста нудна. А быць па-за грамадствам — ужо трагедыя». Сучасныя ідэі індывідуальнасьці і незалежнасьці ствараюць ілюзію, што кожны з нас — паўнаўладны гаспадар лёсу, але ў рэчаіснасьці сацыяльнае атачэньне — адзін з наймагутнейшых рэсурсаў здароўя. Разьвіваючы болей глыбокіх сувязяў, паляпшаючы якасьць камунікацыі, мы мяняем да лепшага як сябе, так і іншых людзей.

Вывучэньне мозгу приматаў і чалавека паказала, што стылю камунікацыі адпавядае пэўная нэўрахімія мозгу. Напрыклад, у шымпанзэ высокі ўзровень ацэтылхаліну і нізкі ўзровень дафаміну ў паласатым целе мозгу, і гэта прыводзіць да таго, што малпы схільныя дзейнічаць, арыентуючыся на ўнутраныя падбухторваньні, ігнаруючы навакольных. У сучасных людзей нэўрахімія мозгу іншая: ужо ў нашых далёкіх продкаў стала больш дафаміну і сэратаніну і менш ацэтылхаліну. Так мы сталі матываваць сябе тым, што вакол нас, а не сваімі асабістымі жаданьнямі, навучыліся быць больш уважлівымі да навакольных, улічваць іх інтарэсы, дамаўляцца і, што самае важнае, фармаваць устойлівыя сем’і.

Пакажыце іклы! Падыдзіце да люстэрка і паглядзіце на свае зубы. Нашыя іклы зусім маленькія — і гэта адна з прыкме-

таў зьніжэньня агрэсіі да іншых асобінаў. Гіпотэза антраполяга Лаўджоя тлумачыць, як разьвіліся тры ўнікальныя прыкметы чалавека: кароткія іклы, схаваная авуляцыя і двуногасьць. Такім чынам, нашыя продкі з нейкіх прычынаў пачалі практыкаваць сумеснае выкормліваньне дзяцей, бо рэпрадуктыўны посьпех у приматаў залежыць ня так ад пладавітасьці, як ад выжывальнасьці дзіцянятаў. Эвалюцыйным посьпехам лічылася манагамная пара і мноства нашчадкаў. Гэта прывяло да разьвіцьця двуногасьці (для таго, каб прыносіць ежу і забясьпечваць самак і дзяцей ежай), зьніжэньня ўнутрыгрупавой агрэсіі за самак і памяншэньня іклоў, якія іх адпужвалі, зьяўленьня схаванай авуляцыі (ніжэйшая імавернасьць прывабнасьці для іншых самцоў). Зьніжэньне ўнутрыгрупавой агрэсіі прывяло да лепшай каапэрацыі і стымулявала разьвіцьцё галаўнога мозгу.

Цалкам магчыма, што менавіта манагамія зрабіла нас людзьмі. Калі самцы перастаюць канкураваць за самак, то ім лягчэй дамаўляцца паміж сабой і каапэравацца для здабычы ежы. Таму зьмена нэўрахіміі нашага мозгу прывяла да мацнейшага кантролю над эмоцыямі, стрымліваньня агрэсіі і ўтварэньня доўгатэрміновых сувязяў — у выглядзе як сем'яў, так і ўстойлівых сяброўскіх стасункаў. Наш мозг зьмяніўся і стаў нашмат больш сацыяльным, мы сталі жыць у сем'ях і сябраваць сем'ямі. Усталяваньне шматлікіх сямейных і сяброўскіх сувязяў спрыяла назапашваньню культурных навыкаў і далейшай эвалюцыі і прагрэсу. «Сэкс-бомбы» і «дрэнныя хлопцы» — гэта не адаптацыя, а водгульле старэйшай праграмы паводзінаў.

Актыўнае сацыяльнае жыцьцё ў племені, актыўныя ўзаемадзеяньні зь людзьмі — усё гэта прыводзіла да таго, што сацыяльны статус і лепшае разуменьне адно аднаго стала забясьпечваць большы рэпрадуктыўны посьпех. Пераход ад герархіі да эгалітарызму прывёў да таго, што вырашальнай стала не фізычная сіла, а інтэлект, уменьне пралічваць учынкi іншых, разумець матывацыю і пачуцьці суродзічаў, мець у галаве дынамічныя мадэлі іх псыхікі. Чым больш у нас кантактаў, тым большае разьвіцьцё зонаў мозгу, адказных за памяць і распазнаньне людзей.

Тэорыя сацыяльнага мозгу. Тэорыя сацыяльнага мозгу лічыць, што менавіта ўзаемадзеяньне з суродзічамі было і ёсьць рухальнай сілай эвалюцыі. Наш «сацыяльны мозг» уключае многія аддзелы мозгу: лобныя долі, скроневыя, мігдаліну і да т. п. Разуменьне іншых людзей — гэта надзвычай складаны навык, бо трэба адрозьніваць намёкі, падман, разумець інта-

нацыі, міміку, супастаўляць гэта з сытуацыяй і асаблівасьцямі чалавека — усё гэта патрабуе інтэнсіўнага разьвіцьця мозгу.

У сярэднім чалавек можа сябраваць, то бок рэгулярна падтрымліваць адносіны, даведвацца і памятаць характарыстыкі 150 чалавек (а некаторыя «прасунутыя карыстальнікі» і больш за 200), што ўдвая больш, чым малпы. Гэта называецца «колькасьць Данбара» і сьведчыць пра абмежаваньне колькасьці пастаянных сацыяльных сувязяў. Лік 150 увесь час прайграецца ў чалавечай гісторыі: сярэдні памер вёскі, колькасьць людзей у племені, памер ваеннага атрада, колькасьць актыўных сяброў у сацсетках і тд.

Сацыябэльнасьць чалавека карэлюе з памерамі лобных і скроневых доляў чалавека, якія павялічваліся ў працэсе эвалюцыі.

Пашкоджаньне асобных частак мозгу, напрыклад лобных доляў, прыводзіць да таго, што людзі хоць і захоўваюць памяць пра сацыяльны сьвет і яго нормы, але робяць моцныя памылкі ва ўспрыманьні эмоцыяў, невэрбалікі, ня могуць разумець іронію ці даваць слухныя маральныя ацэнкі.

Такім чынам, нашае мысьленьне шчыльна завязанае на сацыяльным асяродзьдзі і ўзаемадзеяньні зь ім. Зьбядненьне колькасьці сувязяў вельмі ўплывае на нашае здароўе — як прама, так і ўскосна, праз узровень стрэсу, атрыманьне важных ведаў і да т. п. Для адэкватнага сацыяльнага ўзаемадзеяньня важныя разьвітыя сацыяльныя навукі. Многія людзі не атрымліваюць усіх магчымых задавальненьняў ці пераваг ад камунікацыі, бо маюць неадаптыўныя мадэлі паводзінаў, засвоеныя яшчэ зь дзяцінства.

Важную ролю ў камунікацыі граюць люстраныя нэўроны, дзякуючы якім мы можам аўтаматычна прайграваць эмацыйныя рэакцыі нашага бліжэйшага атачэньня, менавіта таму так важна заўсёды сачыць, хто знаходзіцца навокал. Атачэньне дае нам мноства сыгналаў, якія ўхваляюць ці крытыкуюць тое, што мы робім і як рэагуем на стымулы, і такім чынам навучае нас. Наш унутраны сацыёмэтар успрымае ўзровень грамадзкае ўхвалы, яго зьмены прыкметна адбіваюцца на нашым самаадчуваньні. На падставе грамадзкае ўхвалы мы мадэлюем і свае паводзіны. Таму ад навакольных можа залежаць, возьмемся мы за пэўныя праекты ці не, будзем упартыя ці здадзімся. Люстраныя нэўроны могуць прыносіць нам радасьць, калі людзі вакол усміхаюцца, але калі вакол нас пахмурныя твары, то й наш настрой будзе зьніжацца.

Можна і трэба вучыцца камунікацыі. Многія людзі ўспрымаюць таварыскасць як нейкую спрадвечную прыроджаную характарыстыку чалавека. Нехта сьцьвярджае, што ён — інтравэрт, і яму не наканавана камунікаваць ушчыльную. Іншыя ба-яцца падацца дурнаватымі ці нягэлымі, стаць аб'ектам нас-мешак. Насамрэч кожны з нас, нават глыбокі інтравэрт, звы-шсацыяльны. Цяга да камунікацыі, уменне разумець іншых закладзеныя ў нашых генах, трэба толькі рэалізаваць гэты на-вык, навучыцца карыстацца інструментам. Чым больш мы бу-дзем разумець іншых людзей, вывучаць іх, тым цікавейшымі яны нам пададуцца. Чым больш цікавасці мы да іх адчуваем, тым больш нязмушанай і яркай будзе камунікацыя. Адпаведна, чым больш задавальнення мы атрымаем, тым больш актыўна будзем знаёміцца і ўзаемадзейнічаць з навакольнымі.

Нам патрэбныя іншыя людзі, каб пераадолець сваю ізаля-цыю і адзіноту. Але з'явіцца яны могуць, калі мы дапаможам ім у гэтым. Ня трэба рабіць ідэю “адзіноты” рамантычнай і цудоўнай, у ёй няма нічога карыснага, яна небяспечная для здароўя. Пераадолейце свае перадудзятыя і чаканні ад іншых людзей, ідзіце ім насустрач. Дапамажыце іншым пазбавіцца ад адзіноты і забабонаў у дачыненні да камунікацыі, гэта ўзба-гаціць кожнага з вас.

У дзяцінстве я мала камунікаваў з аднагодкамі, аддаваў перавагу ўсё рабіць і вывучаць самому. Пасьля заканчэнь-ня мэдыцынскага ўнівэрсытэта пайшоў на спэцыялізацыю анэстэзіёлаг-рэаніматэляг адно з тае прычыны, што лекары гэ-тай спэцыяльнасьці менш за ўсё маюць зносіны з пацыентамі (а таксама мне падабалася рэаніматалёгія і прыборы). Але, па-чаўшы выкладаць у мэдыцынскім унівэрсытэце, а затым у сва-ёй школе здароўя, я разьвіў навыкі зносінаў і стаў атрымліваць нашмат больш задавальнення ад камунікацыі і новых людзей. Зрэшты, мне яшчэ вельмі далёка да «камунікатыўных геніяў».

Інвэстуйце ў сувязі. Сацыяльныя адносіны — гэта важны рэсурс, у яго варта сыстэмна інвэставаць, бо добрыя сувязі не ўзьнікаюць самі па сабе. Стывен Кові, аўтар кнігі “Сем навы-каў высокаэфэктыўных людзей”, апісвае адносіны як стварэнь-не эмацыйнага банкаўскага рахунку, які вызначае ўзровень да-веру ў адносінах. Калі вы паважліва і сумленна ставіцеся да чалавека на рэгулярнай аснове, ягоны давер да вас расьце. Вы-сокі ўзровень даверу робіць магчымым эфэктыўныя камуніка-цыю, супрацоўніцтва, каапэрацыю.

Нават памылкі могуць быць дараваныя пры высокім капітале даверу. Але калі вы камунікуеце непаважліва, злоўжываеце даверам, не даяце чалавеку выказвацца, ігнаруеце ці раздражняецеся, то ваш эмацыйны рахунак растае. Пры нізкім узроўні даверу да вашых словаў і прапановаў ставяцца насыццарожана і падазрона, што абцяжарвае камунікацыю і разбурае яе. Гэта можа адбывацца як між мужам і жонкай, так і ўнутры кампаніі.

### Пытаньні і заданьні

1. Вы — тыповы прадстаўнік вашага атачэньня ці не?
2. Ці падзяляеце вы посьпех вашых сяброў альбо зайздросьціце яму?
3. Наколькі таварыскім вы сябе лічыце? Ці спрабавалі вы разьвіваць гэты навывк?

## 2. Эпідэмія самоты

Навукоўцы сур'ёзна занепакоеныя эпідэміяй самоты. Сябры і камунікацыя — гэта незаменныя вітаміны для нашага мозгу, бо ўся гісторыя чалавека прайшла ў цесным кантакце зь іншымі: ад вялікай сям'і да згуртаванай супольнасьці. Самота, нават не ўсвядомленая, глыбока нефізыялягічная для нашага арганізма, нам эвалюцыйна прызначана быць у кантакце са сваякамі й суродзічамі. Наш мозг успрымае змушаную адзіноту як сымптом хваробы і рэагуе на яго адпаведна.

Але цяпер грамадства ўсё больш атамізуецца, распадаецца. З аднаго боку, у нас усё больш магчымасьцяў мяняць сваё атачэньне, вандраваць, быць на сувязі. Адваротны бок мабільнасьці — гэта зьніжэньне колькасьці доўгатэрміновых сувязяў і слабоя ўкараненьне людзей. Мы бачым, што ўсё больш людзей пачуваюцца самотнымі: у заходніх краінах гэтая лічба складае 20–40 % дарослага насельніцтва. Сучаснае грамадства часта завуць “вадкім” (liquid society), калі сталыя пераезды прыводзяць да таго, што ў нас менее грамадзкіх сувязяў, мы надаём недастаткова ўвагі адносінам у адрозьненне ад традыцыйнай мадэлі вялікай сям'і, дзе пад адным дахам жывуць розныя пакаленьні.

У Японіі паўмільёна хікікімори (хікі) — людзей, якія імкнуцца да поўнай сацыяльнай ізаляцыі, у Швэцыі амаль палова гаспадарак — гэта самотныя і бязьдзетныя дарослыя людзі,

у Брытаніі больш за 9 мільёнаў самотнікаў і самотніц, у ЗША больш за 40 мільёнаў людзей старэйшых за 45 гадоў самотныя. Калі ў 1900 годзе толькі 5% людзей лічылі сябе самотнымі, дык цяпер іх ня менш за 25%. Скарачаюцца і спосабы баўленьня часу, мы ўсё меней збіраемся разам на мерапрыемствы, радзей гуляем у гульні або займаемся спортам. Нават у межах адной сям'і людзі ўсё менш камунікуюць і радзей ядуць за адным сталом.

Прычынаў багата: гэта і зьмена эканамічных адносінаў, калі зьяўленьне пэнсій зрабіла пэнсіянэраў незалежнымі, і фінансавая незалежнасьць кожнага чалавека, які можа дазволіць сабе забясьпечваць выдаткі на жыцьцё самастойна, і ўзмацненьне дзяржавы. Парадокс: чым больш мы давяраем дзяржаве, тым меншая неабходнасьць звяртацца па дапамогу да сяброў. Ва ўсім сьвеце цяпер адбываецца зьніжэньне цікавасьці да грамадскіх аб'яднаньняў, памяншэньне колькасьці добраахвотных асацыяцыяў. Гэтыя працэсы могуць быць даволі небясьпечнымі для дэмакратычных краінаў, бо зьмяншаюць салідарнасьць грамадства.

Гарадзкое асяродзьдзе. Большую частку сваёй эвалюцыі чалавек праводзіў у атачэньні людзей, якіх ён добра ведаў ці якія былі яго сваякамі, сустрэчы зь незнаёмцамі адбываліся рэдка. Чым больш вакол нас людзей, тым цяжэй нам падтрымліваць зь імі сувязь: сёньня жыхары буйных гарадоў ня ведаюць нават сваіх суседзяў, а лішак незнаёмцаў павялічвае стрэс ад высокай няпэўнасьці і недахопу кантролю. Парадаксальна, але больш высокая фізычная шчыльнасьць людзей прыводзіць да росту псыхалягічнага адчужэньня.

Пераезджаючы, я заўсёды знаёмлюся з суседзямі і бяру ўдзел у грамадзкіх справах. Вядома, часта ў вялікім горадзе людзі раз'яднаныя і іх цяжка арганізаваць, скажам, на тое, каб разьбіць кветнікі на вуліцы ці адрамантаваць пад'езд. Таму часта большую частку затратаў даводзілася браць на сябе асабіста, але ў працэсе звычайна хто-небудзь далучаўся. Лішак незнаёмых людзей павялічвае стрэс, а высокая фізычная шчыльнасьць насельніцтва вядзе да росту псыхалягічнага адчужэньня.

Высакашчыльнае гарадзкое асяродзьдзе ня вельмі спрыяльнае для фізычнай актыўнасьці: колькасьць прагулачных сьцежак і бясьпечных грамадскіх месцаў скарачаецца. Яно таксама спрыяе і нездароваму харчаваньню праз мноства крамаў і рэстарацияў, рэклямы фастфуду, дарагіх якасных прадуктаў.

Высокі ўзровень стрэсу павялічвае і вялікую імавернасьць дэпрэсіі ды трывожных разладаў. Сувязь шчыльнасьці насельніцтва і ўзроўню шчасьця неадназначная ў розных частках сьвету. На індывідуалісцкім Захадзе дзейнічае правіла, што гараджане менш шчаслівыя: чым большы горад, тым меншы ўзровень шчасьця. Іншыя дасьледаваньні абвяргаюць гэта і гавораць пра большую сувязь шчасьця і даходу: у Азіі, дзе ёсьць схільнасьць да калектывізму, жыхары буйных гарадоў пачуваюцца шчаслівейшымі.

Колькасьць злачынстваў у хмарачосах павялічваецца амаль прапарцыйна іх вышыні. Калі ў трохпавярховых дамах учыняецца 8,8 злачынстваў на тысячу жыхароў, то ў шаснаццаціпавярховых — да 20,2. Таксама гараджане значна часцей пакутуюць на разнастайныя парушэньні псыхікі, напрыклад трывожны нэрвэз і афэктыўны разлад. Навукова даведзеная сувязь актыўнасьці мігдаліны і шчыльнасьці насельніцтва: чым у буйнейшым населеным пункце жыве чалавек, тым мацней актывуецца ў яго мігдаліна ў адказ на стрэс.

Анляйн-камунікацыя наўрад ці заменіць рэальную: у ёй няма фізычнага кантакту, невэрбальны кантакт — слабы, і няма магчымасьці атрымліваць досьвед сумеснага пражываньня падзеяў. Чым большы горад, тым больш адзіноты: высокая шчыльнасьць людзей спрыяе адчужанасьці. Тут часта выяўляецца звышасьцярожнасьць, калі людзі не карыстаюцца наяўнай магчымасьцю для камунікацыі, лічачы самоту больш спакойнай. Але гэта наша памылка, калі мы думаем, што самота палепшыць нашае самаадчуваньне. Насамрэч, яна можа адно пагоршыць яго, а вось камунікацыя — дапамагае. У буйных гарадах ужо зьявілася паслуга “сябар на гадзіну”, калі вы можаце купіць увагу іншых людзей.

Анляйн-камунікацыя ня можа замяніць рэальную, бо практычна 80% успрымання — гэта невэрбальная інфармацыя (позірк, гэсты і г.д.) суразмоўцы і агульны для вас кантэкст, які аб’ядноўвае (вы ў адзін час у адным месцы і пражываеце разам адзін момант). А вось пры камунікаваньні анляйн вы не атрымліваеце ўсёй інфармацыі пра суразмоўцу, вы ў розным кантэксце, мо нават у розныя моманты часу. Усё гэта вядзе да таго, што мы губляем значную частку таго, што хочам данесьці, і нашмат горш разумеем суразмоўцу. Таму ўзьнікае моцнае скажэньне, якое прыводзіць да неадэкватных высноваў і заключэньняў. А сфармаванае меркаваньне потым ужо цяжка будзе зьмяніць.



Камунікацыйны голад. Само па сабе пачуцьцё самоты не небяспечнае, гэта біялягічны сыгнал нашага арганізма, як смага ці голад, і задаволіць яго можна камунікацый. Каб выжыць, камунікуй зь іншымі — так кажа нам інстынкт. Голад можна задаволіць як якаснай ежай, карыснай для здароўя, так і фастфудам, які яго сыцішае, але шкодны ў перспэктыве. Задаволіць пачуцьцё самоты можна і сацсеткамі ці плёткамі, але ў перспэктыве злоўжываньне анляйн-камунікацый пагаршае сытуацыю. Можна забіць пачуцьцё адзіноты і заяданьнем, тады фармуецца заганае кола: я самотны, таму тоўсты, і я тоўсты, таму самотны.

Ясная рэч, ня варта кідацца ў скрайнасьці і лічыць любую адзіноту шкоднай. У гэтым разьдзеле гаворка ідзе менавіта пра змушаную самоту. Дасьледаваньні паказваюць, што людзі з больш высокім IQ менш маюць патрэбу ў сябрах і атрымліваюць задавальненьне ад жыцьця. Па сутнасьці, быць аднаму, жыць аднаму і быць адзінокім — гэта розныя рэчы, якія парознаму 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 сытуацыях быць аднаму прыемна?
3. Што вы робіце, калі адчуваеце самоту?

### 3. Сацыяльнае атачэньне і здароўе

Лепш сто сяброў, чым сто рублёў: сапраўды, а колькі каштуе сябар? Ацэнкі, праведзеныя ў ЗША, паказваюць, што калі самотны чалавек заводзіць моцнае сяброўства, то ўзьдзеяньне на ўзровень шчасьця аналягічнае павышэньню гадавога заробку на 60 тысячаў даляраў.

Сяброўства і камунікацыя — гэта прафіляктыка і лячэньне шматлікіх захворваньняў. Нават прымаўка ёсьць: чалавек безь сяброў што печ бяз дроў. Адчуваньне сувязі зь іншымі людзьмі — гэта глыбінная патрэба чалавека, таму калі ўжо не сяброўства, то актыўны ўдзел у сацыяльных справах, напрыклад валанцёрства, таксама павышае ўзровень задавальненьня. Адзін з надзейных спосабаў справіцца з болем — гэта дапамагаць іншым людзям, якім яшчэ горш. А вось сацыяльная

ізаляцыя або адрыньваньне, здрада блізкіх выклікаюць боль ня менш рэальны, чым фізычны, і да таго ж ён можа не згасаць з часам.

Калі дыета і фізычная актыўнасьць могуць да 20–30 % зьнізіць рызыку сьмяротнасьці, то сямейная і сяброўская падтрымка зьніжае яе на 45 %, а моцны шлюб — на 49 %. Вельмі важна і карысна часьцей бываць сярод людзей, якія вас шчыра любяць, людзей, якія даюць вам паверыць у сябе, людзей, якія чакаюць ад вас посьпеху.

Навукоўцы ацанілі шкоду змушанай самоты, прыраўняўшы яе да 15 скураным цыгарэтам у дзень, што перавышае нават небясьпеку атлусьчэньня і маларухамага ладу жыцьця. Рызыка раньняй сьмерці сярод людзей, якія адчуваюць адзіноту і пакінутасьць, павялічваецца на 26 %, жыцьцё на самоце ў кватэры ці доме — на 32 %, сацыяльная ізаляцыя — на 29 %. Прыналежнасьць да рэлігійных суполак зьніжае рызыку сьмерці на 20 %, што было даведзена на прыкладзе прыхаджанаў цэркваў. Апроч зьніжэньня рызыкі шэрагу захворваньняў, гэта спрыяе ўсталяваньню дадатковых сацыяльных сувязяў.

У самотных вышэйшая рызыка ішэмічнай хваробы сэрца, гіпэртаніі, інсульту, дэмэнцыі, суіцыдальных спробаў і дэпрэсіі. Адзінота павялічвае рызыкі для здароўя, уплываючы на маркеры здароўя, такія як ліпідны профіль, С-рэактыўны бялок, артэрыяльны ціск і да т. п. Мэханізмы ў гэтага розныя: разьвіцьцё дэпрэсіі, зьніжэньне фізычнай актыўнасьці, павелічэньне ўзроўню стрэсу, зьніжэньне ўзроўню падтрымкі, грэбаваньне мэдыцынскім абслугоўваньнем і да т. п. Калі вы шмат часу праводзіце сярод іншых, то вам важна, як вы выглядаеце, як вы рухаецеся, таму вы сочыце за харчаваньнем і актыўнасьцю. Праз сацыяльную ізаляцыю зьяўляецца жаданьне “запусьціць сябе”, павышаецца рызыка шкодных звычак, такіх як курэньне і алькагалізм.

Маладыя і пажылыя людзі найболей уразьлівыя перад ізаляцыяй. Разьвітыя сацыяльныя сувязі ў падлеткаў абараняюць ад атлусьчэньня ня горш, чым рухальная актыўнасьць. Чым больш у чалавека ва ўзросьце значных адносінаў зь іншымі людзьмі, тым лепш працуе мозг і менш рызыка Альцгаймэра. Анкалягічныя пацыенты лепш пераносяць хіміятэрапію, калі ў іх ёсьць суседзі па палаце. У таварыскіх людзей меншая рызыка дыябэту 2 тыпу, а ў людзей з дэфіцытам камунікацыі рызыка дыябэту ўзрастае на 42 % у мужчынаў і на 112 % у жанчынаў. Страта кожнага сябра на 12 % павялічвае рызыку дыябэту.

Пры адзіноце мозг пачынае менш актыўна рэагаваць на станоўчыя стымулы і становіцца больш адчувальны да нэгатыўных, што пагаршае стрэсаўстойлівасць. Самотным людзям трэба болей часу, каб заснуць, яны часцей прачынаюцца ноччу і менш глыбока сьпяць. Нават невялікая размова зь незнаёмецамі або малазнаёмымі людзьмі зьніжае ўзровень стрэсу; павелічэньне колькасці нават слабых сацыяльных сувязяў — напрыклад, прадавец крамы або сусед па доме, — дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасць і ўзровень шчасця. А вось вварожасць і непрыязь павялічваюць сьмяротнасць ад сардэчнасасудзістых захворванняў незалежна ад іншых чыннікаў.

Соцыум і актыўнае даўгалецце. У доўгажыхароў Акінавы ёсць такія традыцыі, як мааі, юімару, наараі. Актыўнае сацыяльнае жыццё (мааі) — гэта супольны лад узаемавыручкі, неад’емная частка іх ладу жыцця: побач з акінаўцам заўсёды ёсць сябры і іх фінансавая і псыхалогічная падтрымка. Нават разуменьне, што ў выпадку бяды ты ня будзеш самотны, ужо дае антыстрэсавы эфэкт. Мааі — гэта сустрэчы аднадумцаў, якія збіраюцца для падтрымкі каго-небудзь або для заняцця агульнай справай. Нават цяпер да 50 % акінаўцаў уваходзяць у мааі, часта адзін чалавек уваходзіць у некалькі мааі — гэта могуць быць школьныя таварышы ці «клубы па інтарэсах».

Юімару (мару — кола) — гэта праява роўнасці, а наараі (праламленне хлеба) — гэта традыцыя прымаць ежу ў кампаніі блізкіх. Сумеснае сталаванне як у коле сям’і, так і зь сябрамі і калегамі — вельмі карысная ідэя, старайцеся радзей есці ў адзіноце. Для даўгалецця важна і тое, што пажылых паважаюць, яны захоўваюць права прыняцця рашэнняў, зьяўляюцца апорай сям’і і аўтарытэтам. На жаль, у многіх заходніх краінах пажылыя людзі альбо аказваюцца ў ізаляцыі, альбо трапляюць у дамы састарэлых, дзе іх самастойнасць абмяжоўваецца, што вельмі шкодна для здароўя і даўгалецця.

Цікавым прыкладам зьяўляецца і эфэкт Разэта. Гэта горад, заснаваны італьянскімі мігрантамі ў Пэнсільваніі. Разэта прыцягнуў увагу даследнікаў нізкім узроўнем сардэчнасасудзістых захворванняў — удвая меншым, чым у цэлым па ЗША. Даследаванні паказалі, што асаблівых адрозненняў у ладзе жыцця ў жыхароў няма, за выключэннем дзіўнай арганізацыі сацыяльнага жыцця: 22 грамадскія арганізацыі ў мястэчку на 2000 чалавек, дух раўнапраўя і роўнасці, вялікія сем’і з традыцыямі павагі старэйшых, клопат жыхароў адно пра аднаго і адчуванне згуртавання і адзінства.

Узровень даходу. Ваш сярэдні даход роўны сярэдняму арыфмэтычнаму даходу найбольш значных для вас людзей у вашым асяродзьдзі. Калі вы ў сярэдняй траціне вашых сяброў па даходзе, то ваша імавернасьць больш зарабляць у бліжэйшыя гады высокая, а калі вы ў верхняй 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.

### Пытаньні і заданьні

1. Як уплывае на вашае здароўе ізаляцыя?
2. Ці камфортна вам сярод тых людзей, якіх вы ведаеце?
3. Ці дапамагае камунікацыя лепшаму самаадчуваньню пры стрэсе або хваробе?

## 4. Сацыяльныя сувязі

У працэсе эвалюцыі ў нашых продкаў паступова павялічваліся магчымасьці мозгу, каб запамінаць і апрацоўваць псыхалагічныя мадэлі стану розных людзей. Як мы ўжо казалі, сярэдняя колькасьць сувязяў — 150, ад 100 да 230 чалавек. Калі колькасьць расьце, мозгу цяжэй памятаць кожнага і выбудоўваць з ім адносіны. Бо для падтрыманьня ўсіх гэтых сувязей актуальнымі патрабуецца час і намаганьні. Калі ў вас узнікаюць новыя кантакты, старыя паступова зьнікаюць.

Памер сярэдняга племені ў паселішчах каменнага веку не перавышаў 200 чалавек; калі людзей ставала болей, племя дзялілася. Сярод супляменьнікаў усе адно аднаго ведалі, памяталі і стваралі стабільныя адносіны. Ёсьць 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 жыцьці якіх эмацыйна ўплываюць на нас і цікавыя нам. Падзелім яшчэ на 3 — атрымаем 5. Пяць чалавек — гэта самыя блізкія людзі, зь якімі мы можам падзяліць свае патаемныя жаданьні і страхі. Або можна ўмоўна вылучыць узровень сям'і, затым блізкіх сяброў, на якіх можна разьлічваць, затым “племя” ці “вёска” (агульныя інтарэсы) і ўзровень “слабых сувязяў”, уключаючы інтэрнэт-сяброў.

Зрабіце простае практыкаваньне: выпішыце ўсіх людзей, з кім вы камунікуеце і пачуваецца камфортна. Колькі атрыма-

лася? Цяпер разьбіце іх па групах — блізкае кола, сярэдняе, далёкае — ці ўсе ў вас ёсць? Памытайце, што месца ў нашым мозгу могуць займаць ня толькі рэальныя, але і выдуманая або віртуальныя пэрсанажы, мэдыяпэрсоны. Вы можаце сачыць за сваім кумірам, калі вучыцеся ў яго нечаму карыснаму. Калі мозгу бракуе камунікацыі, ён гатовы занурыцца ў бульварныя плёткі. Але ці сапраўды вам трэба ведаць розныя фэйкавыя «зорныя» навіны?! Камунікацыя з рэальнымі людзьмі нашмат карысьнейшая для здароўя.

Кожная сувязь характарызуецца сваёй «сілай»: чым больш працяглыя стасункі, чым вышэйшая эмацыйная блізкасьць, давер і чым часцей мы робім адно аднаму ўзаемныя паслугі, тым мацнейшая сувязь. Але вялікае значэньне маюць і “слабыя” сувязі. Слабыя сувязі — гэта людзі, зь якімі мы сустракаемся, але не знаёмыя блізка: калегі, суседзі, прадаўцы, былыя аднаклясьнікі і да т. п. Яны не зьяўляюцца нашымі сябрамі і адносяцца да іншых клястараў, і, такім парадкам, могуць даць нам доступ да новай інфармацыі, ідэй, знаёмстваў, магчымасьцяў і да таго ж прывесьці да пашырэння нашага ўплыву. Гэтыя сувязі могуць быць значна больш разнастайнымі, плюралістычнымі, і мы можам падтрымліваць тысячы такіх «слабых» сацыяльных сувязяў.

Як павялічыць свой сацыяльны капітал. Вядома, ня варта хадзіць і высільвацца, каб з кім-небудзь пасябраваць, калі ўжо гэта карысна для здароўя. Аднавіць старую сувязь лягчэй, чым выбудаваць новую: складзіце сьпіс добрых знаёмых, якія выпалі з поля ўвагі, і аднавіце гэтыя адносіны. Знаёміцца — гэта навыв, які трэніруецца гэтак жа, як іншыя навывкі. Пра гэта напісаныя кнігі, ёсць курсы камунікацыі і прамоўніцкага майстэрства. Калі вам замянаюць псыхалягічныя праблемы, то дапаможа псыхатэрапія. Навыв прыходзіць і ўмацоўваецца толькі з практыкай, таму трэніруйтесь ўсюды, дзе будзе дарэчы знаёміцца і ўступаць у кантакт. “Мяне клічуць Андрэй, я пішу кнігу, яна дапаможа вам стаць здаравейшымі і прыгажэйшымі”, — калі вы назваліся, вам прасьцей выказвацца і заводзіць знаёмствы. У гутарцы будзьце прызныя, дапамагайце людзям і шчыра цікаўцеся імі, тады вы будзеце ненавязьлівыя і самі атрымаеце задавальненьне і прыемны пошмак.

Спытайце сябе, чаму вы можаце навучыцца ў гэтага чалавека? Вучыцеся і самі быць цікавымі і крэатыўнымі, разумець невэрбаліку і ўважліва слухаць, выбірайце ўнівэрсальныя тэмы: здароўе, праца, дзеці, агульныя знаёмыя. Нашыя сацыяль-

ныя сувязі — гэта наш сацыяльны капітал, сукупнасьць псы-  
халогічных стасункаў, якія спрыяюць павышэньню дабрабыту.  
Чым больш у вас якасных сацыяльных сувязяў, тым большыя  
вашыя рэсурсы і шырэньшыя магчымасьці.

Зьбіраць карысныя знаёмствы, весьці базу дадзеных, адзна-  
чаючы розныя дэталі пра людзей як для моцных, так і для  
слабых сувязяў, — гэта добрая ідэя.

Знаёмце адно з адным сваіх сяброў, бо чым шчыльнейшая  
сацыяльная сетка, тым яна эфэктыўнейшая. Новыя знаёмствы  
вы можаце завесці, уступіўшы ў цікавыя вам суполкі, гра-  
мадзкія арганізацыі, клюб выпускнікоў, адукацыйныя курсы  
або заняўшыся новымі праектамі на працы. Карысна знаёмі-  
цца з тымі, хто сам звязаны зь вялікай колькасьцю людзей,  
напрыклад з палітыкамі, блогерамі, рэстаратарамі, спартоўца-  
мі, актарамі, грамадзкімі дзеячамі, піяршчыкамі, журналістамі  
і да т. п. Знаёмцеся і камунікуйце ў кавярнях, рэстарациях, на  
спартовых занятках, канфэрэнцыях, канцэртах, працы.

Сацыяльныя сеткі — гэта зручны інструмэнт для нэтворкі-  
нгу. Шмат разоў я спачатку знаёміўся і камунікаваў анляйн,  
а сустракаўся асабіста толькі празь месяцы ці нават гады ка-  
мунікацыі. Знайсці цікавых вам людзей можна і ў коле вашых  
знаёмых, і сярод падпісантаў спэцыялізаваных суполак. Каму-  
нікуючы, камэнтуючы нататкі і артыкулы, уступаючы ў дыс-  
кусіі, вы можаце лёгка знайсці аднадумцаў.

Знаёмцеся мэтанакіравана. Не пускайце знаёмствы на сама-  
цёк: складзіце сьпіс тых людзей, з кім хацелі б пазнаёміцца,  
а калі ідзяце на канфэрэнцыю ці мерапрыемства, то загадзя  
зьбярыце інфармацыю пра тых, хто там будзе. Бо любому ча-  
лавеку прыемна, калі ім цікаваяцца і абмяркоўваюць важныя  
дла яго тэмы.

Будзьце карысныя. Спытайце сябе, чым я магу быць кары-  
сны сябру? У чым яго выгада ад камунікацыі са мной? Дапа-  
магайце іншым у дасягненьні іх мэтаў. Не чакайце рэакцыі  
ў адказ або падзякі, шукайце, як вы можаце зрабіць іншых лю-  
дзей больш шчаслівымі. Шчодрасьць — гэта ключ да камуні-  
кацыі і посьпеху. Навучаючы іншых, ствараючы супольнасьць,  
вы таксама дапамагаеце іншым і ўтвараеце моцныя сувязі. Ра-  
дуйцеся вашым сябрам, натхняйцеся імі, дзякуйце, у тым ліку  
і публічна. Бо людзі запамінаюць ня тое, што вы казалі, а тое,  
як яны сябе адчувалі ў камунікацыі з вамі.

Як заўважыў Оскар Уайльд, «усе спачуваюць няшчасцям  
сваіх сяброў, ды толькі нямногія цешацца іх посьпехам».

Знаходзьце час для падтрыманьня сувязяў. «Сардэчны сябар не народзіцца раптам» — кажа народная мудрасьць: адносіны важна паглыбляць і падтрымліваць. Тут важнейшая якасьць, а ня колькасьць часу, калі вы сумесна перажываеце эмоцыі і нешта робіце разам. Нагадвайце пра сябе рознымі спосабамі: віншуйце, дзякуйце, дзяліцеся карысным. Лічыцца, што трэба ня менш за тры кантакты, каб чалавек вас запомніў.

Не сумуйце праз адмовы ці няўдачы — гэта натуральная частка практыкі. Сацыяльнае непрыманьне заўсёды непрыемнае, але не такое й страшнае. Звыкшы да адмоваў і пераканаўшыся, што вы не згараеце пры гэтым ад зьбянтэжанасьці, ідзіце практыкавацца далей. У шматлікіх людзей асьцярогі з нагоды сацыяльнага непрыманьня пры знаёмстве настолькі высокія, што яны саромеюцца нават пачаць. Ня бойцеся падацца дурнем і не мудрагельце, факусуйце ўвагу на суразмоўцы, а не на сваіх перажываньнях, — і ўсё ў вас атрымаецца.

Сям'я можа стаць як крыніцай наймавернай падтрымкі, так і разбуральнай сілай. Таму выбар мужа ці жонкі, выхаваньне дзяцей, адносіны з бацькамі і сваякамі павінны стаць важнай часткай жыцьця. Калі выбудаваць здаровыя адносіны, яны будуць вельмі карысныя для нас: клопат, падтрымка, любоў, каханьне, адчуваньне, што ў табе маюць патрэбу, — гэта магутныя стымулы жыць даўжэй і лепш. Сем'і, дзе муж і жонка нешчаслівыя адно з адным, толькі пагаршаюць здароўе і кароцяць жыцьцё. Развод, сьмерць 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 значэньне сямейным каштоўнасьцям, падтрымліваюць блізкіх, памятаюць і шануюць продкаў, рэгулярна наведваюць бацькоў. У вялікіх сем'ях пажылыя людзі, якія жывуць сумесна зь дзецьмі, лепш харчуюцца, больш актыўнічаюць і радзей хварэюць. Невыпадкова навукоўцы тлумачаць вышэйшую працягласьць жыцьця людзей неабходнасьцю перадачы досведу маладому пакаленьню і клопату пра яго: калі бацькі занятыя працай, бабулі і дзядулі дапамагаюць гадаваць дзяцей.

Дасьледніца сям'і Джэйн Ховард лічыць, што ўсім эфэктыўным сем'ям уласьцівыя наступныя крытэры:

– у іх ёсьць галава сям’і, вакол якога сабраны астатнія, і ён у курсе ўсяго;

– сямейнікі маюць падтрымку і натхненьне ўнутры сям’і;

– яны гасыцінныя;

– яны ўмеюць вырашаць праблемы ўнутры сям’і, захоўваючы сямейныя каштоўнасьці.

Таксама ў эфэктыўных сем’ях ёсьць пачуцьцё дома і любасьці, сувязь пакаленьняў і клопат пра пажылых сямейнікаў.

Многія людзі лічаць, што добрыя адносіны ўзьнікаюць самі сабой, як падарунак нябёсаў. Так бывае, але вельмі рэдка. Добрыя моцныя адносіны патрабуюць працяглай карпатлівай працы і ўвагі. Адносінамі трэба займацца. У адносінах карысна гарманічна разьмяркоўваць жаданьні і абавязкі, а таксама выконваць балянс між “даю” і “бяру”, каб не сыходзіць як у навязвасьць, так і ў сузалежнасьць.

Карысна для падтрыманьня сацыяльных сувязей і вывучэньне сваёй сямейнай гісторыі. Глыбокае веданьне вашага радаводу шчыльна звязанае з маштабам вашага мысьленьня: вы ацэньваеце свае рашэньні яшчэ й з пункту гледжаньня ўплыву на жыцьцё ваших нашчадкаў. Улічваючы даныя эпігенэтыкі, гэта можа працаваць на некалькі пакаленьняў наперад. Вывучэньне сямейнай гісторыі карэлюе з унутраным локусам кантролю, больш высокай самаацэнкай, лепшай атмасфэрай у сям’і, лепшай згуртаванасьцю, меншым узроўнем турботы, меншай частасьцю паводзінных разладаў, больш эфэктыўным пераадоленьнем стрэсаў. Імаверна, глыбокая рэтраспэктыва дапамагае больш думаць і пра сваю будучыню, бо за ўспаміны і за канструяваньне будучыні адказваюць адныя і тыя ж участкі мозгу.

### Пытаньні і заданьні

1. Складзіце сьпіс людзей, якіх вы ведаеце. З кім зь іх варта ўмацаваць сувязь?

2. Складзіце сьпіс людзей, з кім бы вы хацелі пазнаёміцца. Як гэта можна зрабіць?

3. Вывучыце сваю генэалогію.



## 5. Сацыяльнае заражэньне

«Нашыя паводзіны — нешта накшталт заразнай хваробы: добрыя людзі пераймаюць благія звычкі, падобна таму як здаровыя заражаюцца ад хворых». Фрэнсіс Бэкан, філёзаф.

Велізарны ўплыў на нас аказвае ня толькі колькасць сацыяльных сувязяў, але й іх якасць. Нашае асяродзьдзе ўплывае на тое, як мы дзейнічаем, што адчуваем і пра што думаем. Выпішыце імёны пяці найбліжэйшых чалавек са свайго асяродзьдзя і ўявіце сярэдняе ад іх. Ці супадае гэта з вашым сьветаадчуваньнем?

Спрыяльнае атачэньне стварае пажыўнае асяродзьдзе, дзе людзі могуць неверагодна разьвіць свае таленты. Філёзафы ў Атэнах, кіраўнікі і псыхолягі ў Вэне — таленты заўсёды былі сканцэнтраваныя лякальна, у межах адных школ або гарадоў. Многія геніяльныя навукоўцы, пісьменьнікі, музыкі, прадпрымальнікі былі знаёмыя адно з адным, абменьваліся ідэямі і шчыльна камунікавалі. Таму найлепшы спосаб прасунуцца да сваёй мэты — быць фізычна бліжэй да месца, дзе ў вас зьявіцца больш настаўнікаў і аднадумцаў. Хочаце стаць акторм? Адпраўляйцеся ў Галівуд і ўладкоўвайцеся хаця б прыбіральнікам.

Нашыя сувязі зь іншымі людзьмі залежаць ад іх сувязяў і гэтак далей. Даведзена, што на нас могуць уплываць сябры сяброў нашых сяброў. Можна ўявіць, што мы — як клетка сацыяльнага мацэарганізма, своеасаблівага рою, па зьвёнах якога распаўсюджваюцца ідэі і звычкі. Дасьледаваньні паказалі, што, калі людзі пачынаюць набіраць вагу, іх сябры на 20% набіраюць лішнія кіло, а сябры сяброў — у сярэднім на 10%. Такое сацыяльнае заражэньне адбываецца неўсьвядомлена, мы проста схільныя капіяваць звычкі. Калі нашыя сябры пачынаюць часцей есьці больш калярыйную ежу, мы «заражаемся» гэтым прыкладам.

Сацыяльнае заражэньне — гэта калі чалавек мяняе свае паводзіны пад узьдзеяннем навакольных людзей, пры гэтым ён капіюе ня толькі ідэі, але й спосабы іх рэалізацыі. Эвалюцыйны навык капіяваць эмоцыі быў магутным і карысным мэханізмам выжываньня, важным для каардынацыі групы. Чым больш згуртавана мы дзеялі на паляваньні і пры абароне ад ворагаў, тым вышэй была імавернасьць выжыць. Нашы лютраныя нэўроны капіююць стрэс, радасьць ды іншыя эмоцыі.

Сацыяльнае «заражэньне» распаўсюджваецца на мноства станаў: дэпрэсія, рызыка суіцыду, атлусьценьне, алькагалізм, курэньне, шлюб, дзеці, развод, узровень прыбытку і інш. Адна лыжка дзёгцю псуе бочку мёду — і напраўду, мы часта капіюем дзеі іншых, спрыяючы распаўсюджваньню звычкі або ідэі па ўсіх сваіх сацыяльных сувязях. Цікава, што мы можам нават не разумець сапраўдных прычынаў сваіх паводзінаў. Нам здаецца, што гэта нашае асабістае рашэньне, але гэта адно перайманьне.

Калі ваш сябар пачаў курыць, то ваша рызыка закурыць павышаецца на 61 %, у вашага сваяка нарадзілася дзіця — імавернасьць 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.

Хваля зьменаў рухаецца як да нас, так і ад нас. Так ці інакш, мы зьвязаныя з 400 людзьмі на ўзроўні двух поціскаў рукі, і кожны з гэтых людзей уплывае на нас. Таму важна ня толькі што робіць ваш сябар, але й якія ў яго сябры. Мы ўплываем на сяброў, яны на сваіх сяброў, тыя — на сваіх сяброў — так нашы ўчынкі могуць рэальна ўплываць на жыцьцё людзей, якіх мы ніколі ня бачылі. На шчасьце, добрыя звычкі гэтак жа капіююцца і распаўсюджваюцца, як і шкодныя.

На нас уплывае ня толькі наша назіраньне за сабой, але й назіраньне іншых людзей за намі: і навакольныя, і дыстанцыйныя настаўнікі зьмяняюць нашы паводзіны. Ня толькі жывыя людзі: нават партрэты і проста намалёваныя вочы дзейнічаюць на наш сацыяльны мозг такім жа чынам. Яда ў прысутнасьці выяваў іншых людзей здаецца смачнейшай, чым звычайна, а вось шкодныя прадукты губляюць сваю прывабнасьць — у параўнаньні зь ядой на самоце. А выявы людзей, якія рухаюцца, павялічваюць фізычную актыўнасьць.

Дзелячыся зь сябрамі шчасьлівымі момантамі свайго жыцьця, вы на 9 % павялічваеце іх імавернасьць шчасьця, а аповед пра няшчасьці можа прывесці да зьніжэньня ўзроўню шчасьця на 7 %.

З кім ты ясі. Узьдзейнічаюць на нас і хуткаплынныя кантакты: напрыклад, калі ў рэстаране ў афіцыянта залішняя вага, то людзі звычайна зьдаюць больш, у 4 разы часцей замаўляюць дэсерт і на 17 % часцей алькаголь. Наш мозг схільны прыдумляць гісторыі, зьвязваючы 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 абедать адны. Добра гэта ці дрэнна? З аднаго боку, пераяданьне сацыяльна заразнае: калі ваш блізкі сябар пакутуе на атлусьценьне, рызыка лішняя вагі ў вас павялічваецца на 171 %, а імавернасьць своечасова спыніцца ў час яды ў кампаніі зьмяншаецца на 60 %. Многія людзі знаёмыя з гэтым эфэктам не па чутках.

У пажылых мужчынаў ежа ў адзіноце (пры наяўнасьці сям’і) у 2,4 разы павялічвае рызыку дэпрэсіі і на 50 % рызыку сьмерці. Зь іншага боку, яда ў атачэньні сям’і і блізкіх аказвае магутны ахоўны эфэкт. У цэлым, у коле сям’і і блізкіх мы ямо менш, але хутчэй, а ў кампаніі — больш, але павольней. Акрамя гэтага, яда ў коле сям’і і сяброў зьяўляецца магутным інструмэнтам згуртоўваньня, выхаваньня, станюўча ўплывае і на пасьпяховасьць у школе, і на колькасьць зьданаў гародніны.

Дыстанцыёнка. Многія людзі і кампаніі заўважылі падзеньне крэатыўнасьці і прадуктыўнасьці супрацоўнікаў на дыстанцыёны. Людзі — істоты сацыяльныя, і на нашы паводзіны моцна ўплываюць іншыя людзі, хто значны для нас, мы схільныя капіяваць іх паводзіны і нават падладжвацца пад чаканьні. Усё гэта стварае сацыяльны ціск, аксытацынавую агульнасьць і ўключае племянныя інстынкты добра працаваць разам у імя выжываньня. Усё гэта матывуе нас на падкорцы, не вытрачаючы нашы валявыя працэсы. А калі людзей гэтых побач няма, то матывацыя падае і складаней засяродзіцца без сацыяльнага ціску.

Высокапрадуктыўны супрацоўнік павышае прадуктыўнасьць усіх суседзяў на 15 % у радыусе каля 7 мэтраў. Нават самыя слабыя супрацоўнікі шчыруюць на 10 % лепей, калі побач працуюць іх калегі. Атрымліваецца, што эфэктыўнасьць распаўсюджваецца па камандзе, валодаючы “эфэктам пераліву”. Зрэшты, для таксічных людзей тое самае — яны прыкметна зьніжаюць эфэктыўнасьць каманды. Атрымліваецца, што, калі за тваёй працай назіраюць, ты аўтаматычна больш сабраны і матываваны паводзіць сябе правільна. Прысутнасьць іншага чалавека аўтаматычна дапамагае вам засяродзіцца і робіць больш уважлівымі.

Гэта можна выкарыстоўваць, каб мяняць звычкі і працаваць у камандзе ў цеснай сувязі, напрыклад, наняць сабе куратара. Так худнеюць Weight Watchers і дапамагаюць адно аднаму ананімныя алькаголікі. А пад кіраўніцтвам трэнэра людзі вы-

кладваюцца нашмат мацней, чым калі займаюцца ў адзіноце. Можна паспрабаваць працаваць у пастаянным відэакантакце з камандай на працягу ўсяго працоўнага дня. А можна і пад наглядам незнаёмца, як прапануе, напрыклад, сэрвіс Focusmate.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці часта вы капіюеце звычкі іншых людзей?
2. Ці перадаецца ваш настрой навакольным?
3. Як уплываюць на вашу матывацыю людзі вакол вас?

## **6. Разьвівайце сацыяльныя навыкі**

Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і радасьць ад камунікацыі прыходзіць падчас размовы. Вядома, ёсьць людзі больш таварыскія, у працэсе жыцьця ў кагосьці лепш атрымліваецца заводзіць знаёмствы, хтосьці больш камунікуе і яшчэ больш шліфуе свае навыкі. Іншыя з раньняга ўзросту саромеюцца, пазьбягаюць камунікацыі, што яшчэ мацней пагаршае гэтыя навыкі, — і так фармуецца чарговае заганае кола. Разьвітыя сацыяльныя навыкі важныя для адаптыўнасьці і нашага фізычнага і сацыяльнага здароўя, робяць нас супэрпрафэсіяналамі і часта даюць магчымасьць прэтэндаваць на самыя прыбытковыя пасады. Посьпех ні да каго не прыходзіць паасобку, таму навыкі фармаваньня каманды і падтрыманьня ў ёй здаровай сацыяльнай атмасфэры вельмі запатрабаваныя.

Эмацыйны інтэлект. Пачынаецца разьвіцьцё эмацыйнага інтэлекту з усьвядомленасьці і ўменьня разумець і выяўляць свае эмоцыі. Людзі зь нізкім эмацыйным інтэлектам пакутуюць ад няўпэўненасьці, самакрытычнасьці і ня могуць эфэктыўна ўзаемадзейнічаць з навакольнымі. Чым лепш вы разумееце самі сябе і дакладней сыгналізуеце аб сваіх намерах іншым, тым лягчэй вас зразумець і прыемней з вамі размаўляць. Гэта спрыяе зьяўленьню пачуцьця агульнасьці і эфэктыўнай сумеснай рабоце. Эмацыйную пісьменнасьць можна ўмоўна падзяліць на 4 часткі: усьведамленьне сваіх пачуцьцяў, кіраваньне эмоцыямі, суперажываньне, эмацыйная інтэрактыўнасьць.

Уважлівасьць. У кожным з нас ёсьць мэханізм разуменьня іншых людзей: мы ўмеем адрозьніваць падман, дакладна ацэньваем людзей, можам бачыць, як яны рэагуюць на нашы словы, і мяняць свой стыль камунікацыі так, каб навакольным

было прыемна з намі размаўляць. Калі мы няўважлівыя да іншых людзей, то не атрымліваем ад іх зваротнай сувязі і нам цяжка палепшыць эфэктыўнасьць камунікацыі.

Назірайце ўважліва за сацыяльным кантэкстам, ацэньваючы дарэчнасьць тых ці іншых паводзінаў. Улік кантэксту важны, і заўсёды ёсьць падказкі, як лепей паводзіцца тут і зараз. У мяне ёсьць сябар — прыроджаны геній камунікацыі, вельмі эмпатычны і гнуткі, які разумее людзей з аднаго позірку. А вось у мяне сацыяльная інтуіцыя слабая, я не разумеў невэрбальных сыгналаў і рэакцый іншых людзей. Але самаадукацыя і ўважлівасьць дапамаглі мне яе разьвіць, я стаў нашмат лепш заўважаць рэакцыі іншых людзей і правільней на іх рэагаваць. Знайдзіце камунікацыйнага генія і назірайце, як ён камунікуе. Нават простае назіраньне дапаможа вам лягчэй засвоіць гэтыя навыкі, пераймаючы іх. Гэта сапраўды працуе.

Шчырая ўважлівасьць да іншых нараджаецца зь цікавасьці, а цікавасьць узьнікае, калі мы знаходзім у чалавеку нешта важнае для нас, нешта агульнае паміж намі, нейкую рысу, якая робіць чалавека асаблівым, нешта, чаму чалавек можа нас навучыць або чым узбагаціць. Часта адсутнасьць увагі да іншага — гэта наша зацыкленасьць на сабе і сацыяльны інфанталізм, неразьвітасьць сацыяльных навыкаў, эгаізм. На жаль, шматлікія людзі лічаць, што іх мэта ў камунікацыі — самапрэзэнтацыя, яны кажуць аб сабе, імкнучыся выказаць сваё меркаваньне і ацэнку, нават не задаючыся пытаньнем, ці трэба гэта суразмоўцу. Вядома, такая манэра выклікае толькі непрыманьне. Сапраўдная камунікацыя — гэта ўзаемная цікавасьць, калі абаім размова карысная, цікавая і прыносіць задавальненьне.

Важна зацугляць сваю гордасьць і сфакусавацца на суразмоўцы. Што яму цікава? Пра што ён хоча і пра што ня хоча гаварыць? Што яго непакоіць? Як я магу дапамагчы яму? Што цёплага я магу сказаць і як падтрымаць? Як зрабіць, каб пасля размовы ў нас застаўся прыемны посмак? Для адказу на гэтыя пытаньні ў нас у мозгу ёсьць адмысловыя цэнтры, якія могуць мадэляваць псыхічны стан іншага чалавека, трэба толькі шчыра зацікавіцца ім. Пастаўце сябе на яго месца: чаму ён так паводзіцца? Паспрабуйце прымерыць на сябе ягоныя эмоцыі. Пакажыце, што разумееце яго. камунікуючы, кажыце не пра сябе, а пра суразмоўцу.

Як трапна сказаў доктар філязофіі Уорэн Беньніс: «Калі я 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 сытуацыі будзьце ветлівыя з усімі. Няветлівасьць ня толькі непрыемная для навакольных, яна зьмяншае і ваш сацыяльны статус. Навучыцеся правільна пачынаць і заканчваць размову — гэтыя моманты ўплываюць на ўспрыманьне камунікацыі. Пільнуйце асабістыя межы. Калі вас не пытаюцца напраму, ня ўмешвайцеся, не давайце парадаў, не крытыкуйце. І я ўпэўнены, што заўсёды можна знайсці нагоду пахваліць чалавека. Пазітыўны стыль камунікацыі матывуе і гуртуе каманду.

Кампліменты і пахвала павінны быць разумнымі, дарэчнымі, умеранымі і шчырымі, інакш прывядуць да супрацьлеглага эфэctu. Уважліва назіраючы за суразмоўцам, вы зразумеце, што можна пахваліць невідавочнае (напрыклад, камплімент пра выгляд у многіх сытуацыях будзе недарэчным). Напрыклад, тыя рэчы, якія чалавек умее добра рабіць: яго энэргічнасьць і накіраванасьць, экспэртнасьць у чымсьці, можна падзякаваць яму за цікавую інфармацыю, атачэньне, эмоцыі, якія ён нараджае ў вас. Таксама важна і прымаць зьвернутыя да вас кампліменты годна і з павагай, дзякаваць суразмоўцу.

Мне зь дзяцінства было псыхалягічна цяжка хваліць людзей і рабіць ім кампліменты, гэта здавалася штучным, я баяўся падацца навязьлівым. Але аказалася, што гэта проста і прыемна: цяпер хваліць іншых і рабіць ім кампліменты прыносіць мне самому задавальненьня ня менш, чым тым, да каго зьвернутая пахвала.

Навучыцеся слухаць. Філёзаф Фрэнсіс Бэкан заўважыў: «Мужчына ўжо напалову закаханы ў кожную жанчыну, якая слухае, як ён гаворыць». Вы можаце прыкметна палепшыць свае сацыяльныя навыкі, калі навучыцеся актыўна слухаць суразмоўцу. Асабліва ўважліва мы павінны слухаць важнага нам чалавека, перадусім калі ён адчувае моцную эмоцыю або калі ёсьць рызыка ўзьнікненьня непаразуменьняў. Шчырая ўвага ня толькі паляпшае разуменьне, гэта яшчэ і найлепшы камплімент. Спытайце сябе: ці адкрыты вы да суразмоўцы, ці адчуваеце да яго цікавасьць?

Слухаючы суразмоўцу, я заўсёды імкнуся сфакусавацца на ім, зразумець як мага глыбей ня толькі яго маўленьне, але й эмоцыі і невэрбаліку. Калі я вучыўся ў мэдыцынскім унівэрсытэце, то выявіў цікаўны пабочны эфэкт гэтай звычкі — нават калі я не размаўляў з выкладчыкам, але ўважліва слухаў яго

на занятках і лекцыях, то ён па змоўчанні 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 пачуцці і эмоцыі. Ня трэба сьлепа капіваць яго гэсты і адлюстроўваць, як часта раяць, — проста ўпусьціце ягоныя эмоцыі ў сябе і вашае цела адрэагуе максімальна дакладна і дарэчна. Ня бойцеся выгараць, прымаючы пачуцці, — спачуваньне і суперажываньне валодаюць ахоўным эфэктам. Так, дасьледаваньне практыкі «мэдытацыя любові й дабрыні» паказала павелічэньне актыўнасьці парасімпатыйнай нэрвовай сыстэмы, якая зьмяншае ўзровень стрэсу.

Каб лепш слухаць, спачатку перастаць гаварыць, дайце суразмоўцу магчымасьць выказацца. Невыпадкова ў нас два вухі і адзін рот: мы павінны ня толькі чуць словы, але й разумець пачуцці суразмоўцы і падтэкст яго паведамленьняў. Для прыхільнае гутаркі стварыце атмасфэру цікавасьці, каб вашаму суразмоўцу было лёгка і вольна: зручна прысядзьце, прычыніце дзьверы, прыглушыце гучную музыку, адключыце тэлефон. Не адцягвайцеся на бытавыя справы, будзьце цяроплівыя і спакойныя. Не глядзіце на гадзіннік, ці тэлефон, ці іншых людзей — гэта можа забіць усю цікавасьць. Задавайце пытаньні, а не крытыкуйце ці спрачайцеся. Паспрабуйце пры камунікацыі забясьпечыць прамы кантакт, загадзя плянуйце час для сяброў і сям'і. Калі ваш час абмежаваны, загадзя абгаварыце тэрмін і папярэдзьце, што сьпяшаецца, каб не давялося груба перарываць суразмоўцу.

Заахвочвайце суразмоўцу — гэта можна рабіць як кіўкамі, так і рэплікамі і праявай эмоцыяў. Для правэркі свайго разуменьня задавайце ўдакладняючыя пытаньні і вяртайце пачутыя словы, перафразуйце іх. Калі вы нечага не разумееце, прызнайце гэта. Пакажыце сваё суперажываньне, падзяліце пачуцці суразмоўцы. Вытрымлівайце паўзу перад тым, як даць адказ. Абавязкова правільна завяршыце размову: скажыце прыемнае, пазычце посьпехаў, падсумуйце размову і дамоўцеся аб новай сустрэчы. Выяўляйце цікавасьць невэрбалікай: крыху падайцеся наперад, глядзіце ў твар, рабіце мікрагэсты.

Навучыцеся даваць актыўную канструктыўную рэакцыю ў камунікацыі. Напрыклад, ваш сябар кажа: «Я пасьпяхова завяршыў праект». Аптымальная рэакцыя: «Крута, ты столькі намаганьняў уклаў у яго. Я ганаруся табой! Што ты адчуваеш? Да-

вай 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 спіс эмоцыяў і паспрабуйце іх прымерыць на сябе, як быццам розныя строі. Трэніруйцеся зь люстэркам — так вы можаце ярчэй зразумець міміку і невэрбаліку.

Чым большы спэктар эмоцыяў і чым дакладней вы іх выражаеце, тым лягчэй вам будзе іх заўважаць не адно ў сябе, але й у іншых людзей.

Паспрабуйце ў адной эмоцыі абраць найболей пасоўны і прыгожы спосаб яе выразу: зьбярыце фота вашых усмешак ці вашага суму і прапануйце сябрам вызначыць эмоцыю. Калі яны памыляюцца, значыць, вы недакладна выяўляеце свае эмоцыі і можаце быць няслушна зразуметыя навакольнымі. Навучыцца адчуваць нэгатыўныя эмоцыі таксама важна — гэта дапаможа вам быць больш стрыманымі і канструктыўней рэагаваць.

Альтруізм. Горшае, што можна зрабіць, — гэта знаёміцца для таго, каб выкарыстоўваць людзей або чакаць ад іх паслуг. Такая стратэгія заўсёды пройгрышная. Камунікацыя — узнагарода сама па сабе. Падтрыманьне сувязяў і дапамога іншым людзям у першую чаргу карысныя для вашага здароўя, а ўсё астатняе — прыемны бонус. Сапраўдная камунікацыя — гэта імкненьне зрабіць іншых шчаслівымі. Пытайце сябе «чым я магу дапамагчы гэтаму чалавеку», а не «што я магу ад яго атрымаць?».

Агульныя інтарэсы. Не фіксуйцеся на адрозьненнях, знайдзіце агульнае з вашым суразмоўцам. Прызнайце безумоўна і безумоўна значнасьць вашага суразмоўцы, усё роўна хто ён. Камунікацыя заўсёды дапамагае нам атрымліваць выдатную зваротную сувязь адносна ўсяго, што мы робім.

Падзяка і пахвала. Выказвайце ўдзячнасьць пры кожным зручным выпадку. Найлепшае ўздзеяньне на чалавека — гэта заахвочваньне жаданых паводзінаў, а ня крытыка. Будзьце паблаглівыя і не судзіце іншых людзей, не чакайце асаблівага стаўленьня — такія залішнія чаканьні могуць сапсаваць усё задавальненьне ад камунікацыі.

Звычка да падзякі цудоўна здымае стрэс: нават за ядой мы можам у думках падзякаваць сотні людзей, чыя праца дапамагла вырасьціць і даставіць прадукты, якія вы ясьце, зрабіць



моцны стол, за якім вы седзіце, і пабудаваць дом, дзе вы жы-  
вяце.

Прасіце аб дапамозе. Уменьне звяртацца па дапамогу вель-  
мі важнае, бо нашыя сацыяльныя сувязі сапраўды могуць нам  
дапамагчы — эмацыйна, інфармацыйна і мноствам іншых спо-  
сабаў. Ня бойцеся прасіць аб гэтым, бо для многіх людзей па-  
сільная дапамога сапраўды прыемная, і яны з задавальненнем  
паспрыяюць вырашэнню вашых праблемаў. Прасіце правіль-  
на: знайдзіце чалавека, прыцягніце яго ўвагу і выразна апішы-  
це вашу праблему. Выкажыце свае пачуцці адносна гэтай сы-  
туацыі, удакладніце, чаго б вы хацелі. І затым апішыце магчы-  
мыя наступствы. Калі вам дапамагаюць, прымайце гэта годна,  
падкрэсліце ролю чалавека і важнасць яго ўдзелу, дзякуйце.  
Вы і вашыя знаёмыя фармуеце сыстэму ўзаемных сувязяў —  
калі ўсе яе ўдзельнікі адчуваюць неабходнасць адно ў адным,  
гэта ўзбагачае кожнага з вас.

Позірк вочы ў вочы і аксытацын. У наш век смартфонаў  
мы глядзім адно на аднаго нашмат менш. Хочацца, каб мы  
падарылі сваім каханым і блізкім нешта большае, чым пада-  
рункі — падарылі ім свой чысты час, сваю шчырую ўвагу і  
позірк вочы-ў-вочы. Нашыя вочы створаныя для камунікацыі.  
Белая цвёрдавіца чалавечага вока развілася зь неабходнасці  
адсочваць рухі вачэй і кірунак позірку. Людзі валодаюць най-  
большымі суадносінамі адкрытай цвёрдавіцы ў контуры вока,  
і наш контур вачэй гарызантальна падоўжаны. Нованароджа-  
ныя ўжо зь пяці дзён адсочваюць позірк і адрозніваюць, калі  
ім глядзяць у вочы. У дзяцей погляд вочы-ў-вочы стымулюе  
развіццё сацыяльных навыкаў, маўленчай памяці.

Калі мы ўсталёўваем позірк вочы-ў-вочы, гэта запускаяе ў на-  
шым мозгу магутныя змены: узмацняецца актыўнасць «са-  
цыяльнага мозгу», пярэдняй зьвіліны поясу, мозачкаў, лімбіч-  
най сыстэмы, люстраных нэўронаў. Мы становімся больш ад-  
чувальныя і эмпатычныя, позірк «разаграввае» нас для каму-  
нікацыі, павялічвае самаўсвядомленасць. Падсвядома запус-  
каецца «аўтаматычная мімікрыя», калі людзі сынхранізуюць  
свае рухі вачэй, утвараючы «танец» поглядаў, калі вытрымліва-  
юцца дастатковая частасць і працягласць позіркаў. Па меры  
росту даверу працягласць кантакту плаўна ўзрастае. Тыя, хто  
праходзіць гэты тэст візуальнай сынхранізацыі, могуць прэтэ-  
ндаваць і на бліжэйшую камунікацыю.

Калі вы глядзіце, узровень аксытацыну расьце, вам прыем-  
на і хочацца працягваць глядзець у вочы, часцей дакранацца,

быць побач. Так фармуюцца доўгатэрміновыя завесы прыхільнасьці ў бацькоў і дзяцей, закаханых, сабакі і яго гаспадара. Упэўнены, многія з вас адчувалі прыемнае галавакружэньне ад доўгага позірку каханага чалавека. А вось калі чалавек пазьбягае позірку, аксытацын зьніжаецца, вам менш хочацца шукаць кантакт і глядзець на чалавека, і сувязь паміж вамі слабее — такім чынам закручваецца так званая адмоўная аксытацынавая пятля. Мы ацэньваем тых людзей, хто падтрымлівае з намі прыязны кантакт вачыма, як больш разумных і шчырых, больш верым таму, што яны гавораць. Дасьледаваньні паказваюць, што незнаёмыя, зь якімі мы ўстанавілі прыязны глядзельны кантакт, ацэньваюцца як больш «падобныя», «якія маюць нешта агульнае з намі».

Аднак доўгі позірк ад чужых людзей выклікае варожасьць. Аксытацын узмацняе жаданьне абараняць сваіх і можа стымуляваць нанясеньне «апераджальных удараў» па чужынцах з мэтай абароны ад магчымай агрэсіі зь іх боку. Працяглы кантакт расцэньваецца як уварваньне ў асабістую прастору. Пры статусных сутыкненьнях доўгі позірк зьяўляецца выклікам, а здольнасьць вытрымаць пільны позірк іншага чалавека — паказнікам сілы.

Самы вялікі падарунак на сьвяты і ня толькі, які мы можам зрабіць сваім блізім, — гэта чыстая ўвага і суперажываньне, што немагчыма без глядзельнага кантакту. Адкладзіце тэлефоны і часьцей глядзіце на каханых, адказвайце на зьвернутыя на вас позірк, фармуіце станоўчыя аксытацынавыя сувязі.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці заўсёды навакольныя дакладна разумеюць вашыя эмоцыі? Ці добра вы ўлоўліваеце сацыяльны кантэкст?
2. Ці часта вы робіце кампліменты і хваліце іншых людзей?
3. Наколькі ўважліва вы 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 аб'ёме. Мой малодшы сын атрымаў імя Марк не ў апошнюю чаргу дзякуючы філёзафу-імператару, чья кніга часта ляжала ў мяне на працоўным stole. Адною з найважнейшых ідэй стаіцыз-

му было ўменьне адрозьніваць, што мы можам кантраляваць, а што — не, і праводзіць мяжу паміж гэтым. Мужна мяняць тое, на што мы можам узьдзеінічаць, і прымаць тое, на што мы ня здольныя паўплываць.

Наш мозг па-рознаму рэагуе на падзеі ў залежнасьці ад таго, “нашымі” ці “ня нашымі” ён іх лічыць. “Нашым” мозг лічыць тое, што ідэнтыфікуе з сабой, чым можа кіраваць. У сваю псыхалягічную прастору ўваходзіць ня толькі цела, мы можам уключаць у сваю схэму ўплыву і свае звычкі, ідэі, рэчы, іншых людзей і рэагаваць так, быццам гэта часткі нашага сапраўднага “Я”. З узростам і ростам усьвядомленасьці, пазбаўляючыся ад інфанталізму, чалавек разумее, што ў іншых людзей ёсьць свае межы, жаданьні і адчуваньні.

Мы разумеем, што можам уплываць на свае думкі і дзеі і што ня варта ўмешвацца ў чужыя межы, спрабуючы зьмяніць думкі і дзеі іншых людзей. Разумеем, але ня ўсе і не заўсёды, і тэма асабістых межаў цяпер вельмі актуальная, мы ўсё часцей ужываем словы: таксічныя стасункі, хэйт, абясцэньваньне, газлайтынг. Марку Аўрэлію такое і ня сьнілася.

Здаровыя асабістыя (псыхалягічныя) межы — гэта разуменьне ўласнага “Я” як асобнага ад іншых, разуменьне ўласных межаў і межаў іншых людзей, уменьне вырашаць жыццёвыя задачы самастойна. Гэтае разуменьне дазваляе эфэктыўна будаваць узаемадзеяньне: з аднаго боку, чалавек можа лёгка адмовіць, з другога — не навязваецца. Здаровыя межы ў камунікаваньні — гэта ўзаемная цікавасьць, а не калі адзін з удзельнікаў прымушае іншых людзей рабіць ці слухаць тое, чаго яны ня хочуць і што ім нецікава.

У любой сытуацыі важна выразна і сьвядома разьмежаваць тое, што ўсярэдзіне вашага локусу і што звонку. Напрыклад, пры канфлікце вы ня можаце кантраляваць эмоцыі і паводзіны іншага чалавека, а можаце — свае дзеі і рэакцыю. Праціццельска кантролю — гэта бездапаможнасьць, калі чалавек наогул адмаўляецца браць кантроль за свае ўчынкі ды імкнецца сьпісваць усё на навакольныя чыннікі й іншых людзей. Калі чалавек ня бачыць межаў, то ягонае сьветаўспрыманьне становіцца зьмененым — ён ня можа адрозьніць уласныя імпульсы і жаданьні ад індукаваных звонку, а таксама праецыруе свае жаданьні на навакольных. Калі такому чалавеку нехта падабаецца, то ён адчувае ілюзію, што суразмоўца таксама адчувае да яго сымпатыю. Калі такі чалавек хоча выпіць, то яму здаецца, што гэта бутэлька кліча яго.

Ня ўмешвайцеся ў чужыя межы. Здаровыя межы — гэта безумоўнае безацэннае прыняццё іншых людзей і іх асаблівасьцяў. У разьдзеле “Усьвядомленасьць” мы разабраліся, чаму прыняццё такое важнае, — яно дапамагае пазьбегнуць канфлікту вашых чаканьняў і рэальнасьці. Калі мы не паважаем і не прымаем межы іншых людзей, то парушаем іх умяшаньнем: крытыкуем, выказваем сваё «меркаваньне», даем няпрошаныя парады, дапамагаем ці вырашаем нешта за іншых.

Спыніцеся. Спытайце сябе, ці прасілі вас пра гэта, ці сапраўды гэта трэба чалавеку? Калі вы парушаеце межы іншых людзей, то змушаеце іх абараняцца і нападаць на вас, пагаршаючы камунікацыю. Адзіны чалавек, чыю рэакцыю, думкі і паводзіны вы можаце кантраляваць, — гэта толькі вы самі.

Адрозьнівайце, што вашае, а што ня вашае. Гіпэркантроль і гіпэрапека — гэта кепска. Калі вы карыстаецеся слабасьцю іншых людзей, у канчатковым выніку такое ўварваньне будзе шкоднае і для вас. Нават калі вы дамагліся свайго, здушыўшы іх волю і супраціў, — гэта нездаровыя адносіны і яны ня паводзіны вам на карысьць у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

Трэба быць уважлівымі і задаваць сабе пытаньні пра межы асабістай прасторы іншага. Ці хоча чалавек вас слухаць? Ці трэба вам умешвацца ў чужую размову? Навошта вы рабілі чужую працу, хаця вас пра гэта й не прасілі? Ці ўмешваліся вы ў баўленьне часу іншых без апавяшчэньня або іх жаданьня? Тэлефанавалі позна, пісалі недарэчна?

Вы можаце распаўсюджваць свае межы на непадуладныя вам задачы і людзей, уключаючы іх у сваё псыхалягічнае «цела» і затрачваючы неймаверную колькасьць энэргіі на спробы кантролю або перажываньні. Напрыклад, берацеся за задачу, рашэньне якой ад вас не залежыць, намагаецеся — але ў гэтым няма сэнсу.

Прыкмета здаровых межаў: вы не бераце на сябе чужы груз, ня лезеце ў чужую справу, берацеся за тое, на што можаце ўплываць. Дзейнічайце экалягічна: сумленнасьць з сабой і навакольнымі, адмова ад эмацыйнага і фізычнага гвалту, адмова ад падману і маніпуляцый. Многія людзі лічаць, што іх пакуты, перажываньні, меркаваньні маюць каштоўнасьць для навакольных. На жаль, гэта ваша ілюзія, што навакольныя абавязаны выслухоўваць усё, што з вас ліецца. Ня варта дзяліцца сваімі траўмамі і страхамі з усімі навакольнымі — такая споведзь ахвяры нікому не цікавая. Калі вы зьвяртаецеся да іншых, то ваша прапанова павінна быць прывабнай, а не выклікаць адрыв-

наньне. Не рабіць і не балбатаць лішняга — выдатная крыніца сілаў і энэргіі. Спытайце сябе, ці будзе цікавая тая ці іншая інфармацыя вашаму суразмоўцу? Калі не разумееце, што яму цікава, то спытайце прама.

Абараняйце свае межы. Псыхалягічныя межы падобныя межам клетак арганізма: яны прапускаюць карысныя рэчывы і бякуюць пранікненьне шкодных. Абарона асабістых межаў — гэта свядомы допуск іншых людзей да ўнутраных перажываньняў, і толькі вы вырашаеце, хто, як і калі будзе з вамі ўзаемадзейнічаць. Важна дакладна выяўляць свае (не)жаданьні і ўмець адмаўляць, казаць “не” экалягічна і своєчасова.

Не прымушайце сябе выслухоўваць нецікавыя рэчы, умейце выразна паказваць, калі вам нешта ня трэба ці некарысна.

Вучыцеся адсочваць, калі нехта спрабуе 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 — спыняйце такую камунікацыю. Здаровыя межы абараняюць ад залежных адносінаў і дазваляюць не прымаць адказнасьць за тое, як сябе паводзяць ці пачуваюцца іншыя людзі. Ня бойцеся наступстваў адмовы, што на вас прытояць нейкую крыўду ці што бяз вас усё пойдзе ў глум — гэта перабольшаньні.

Ня ўмеце казаць «не»? Мастацтву ветліва адмаўляць прысьвечаны розныя кнігі. Мы жывём у гэтым сьвеце не для таго, каб адпавядаць чаканьням іншых людзей, а іншыя людзі — не для таго, каб адпавядаць нашым. Сыходзьце ад чужых праблемаў, але не з дапамогай контратакі. Найлепшая абарона — гэта не падпарадкоўвацца чужым патрабаваньням і заставацца ва ўласных межах. Крыху ніжэй мы падрабязна пагаворым пра «ўсьвядомленае непадпарадкаваньне».

Выкладайцеся максімальна ў сваіх межах. Галоўнае — не мяжа, а тое, што ўнутры. Для таго каб межы функцыянавалі аптымальна, важна ўмець самастойна вырашаць бягучыя задачы, спраўляцца з эмацыйнымі выклікамі, рэгуляваць свой стан. На жаль, многія людзі так і не пераадолелі інфантальнасьць, таму замест вырашэньня сваіх праблемаў чакаюць, што нехта прыйдзе і вырашыць іх пытаньні. Многія людзі маюць настолькі слабыя межы, ажно амаль зьліваюцца з навакольнымі, чакаючы ад іх дапамогі і дзеяў, і жывуць у пошуку “збаўцы”. Чым больш абавязкаў або чаканьняў вы перакладаеце на іншых людзей, тым больш гэта забірае сілаў у вас: даводзіцца

ўпрошваць, ціснуць ці маніпуляваць для атрымання жаданага.

Маніпуляцыі не працуюць, толькі вы самі можаце сябе паспраўднаму выратаваць — хоць бы як багор Мюнхгаўзэн, які выцягнуў сябе за валасы з багны.

Будзьце сьціплыя. Разуменьне сваіх межаў і абмежаваньняў дазваляе ставіць сабе задачы, адэкватныя вашым сілам. Сьціпласць — гэта ўсьведамленьне і кантроль тых рэсурсаў, якімі вы валодаеце ў сапраўдны момант, то бок мы жывём “па сродках”, а ня просім ці патрабуем дапамогі. Розныя ілюзіі адносна сябе і сваіх магчымасьцяў і псыхалягічныя абароны размываюць і затуманьваюць межы. Самаацэнка многіх людзей не зьяўляецца прадуктам іх унутранага локусу і задавальненьня ад зробленай працы, а завязаная толькі на іншых людзях. Калі вы ня можаце хваліць сябе, то пачынаеце жыць дзеля пахвалы іншых.

Сацыяльная ўхвала — гэта наркотык, калі яна становіцца асновай для вашага жыцьця. Зьмяненьне харчаваньня, трэніроўкі дзеля фатаграфіі ў інстаграме вырачаныя на правал у доўга-тэрміновай перспэктыве: як толькі вонкавая ўхвала аслабла, чалавек адразу кідае заняткі.

Сапраўдная супэрсіла — гэта калі вы пачалі бегаць або запустылі новы праект, і нікому не казалі. Няхай за вас гавораць справы, а ня словы. Будзьце самі сабе настаўнікамі: хваліце сябе за працу, за прагрэс. Няхай у вас будзе шмат асабістых таямніц, пра якія навакольныя ня ведаюць.

## Пытаньні і заданьні

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. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя

Камунікацыя дае шмат плюсаў, але можа быць і крыніцай праблемаў. Мы ўжо разабраліся зь небясьпекай сацыяльнага заражэньня, але высокі ўзровень згуртаванасьці можа прывесць і да таго, што мы будзем схільныя падпарадкоўвацца групе. Нашы продкі жылі ў маленькіх згуртаваных групах і варагавалі зь іншымі групамі, так адбываўся міжгрупавы адбор. Менавіта таму нашы найлепшыя якасьці шчыльна зьвязаныя

з горшымі. Так, альтруізм у людзей першапачаткова быў накіраваны толькі на чальцоў сваёй групы і разьвіваўся ў адзіным комплексе з варожасьцю да чужынцаў.

Аксытацын выклікае добразычлівае стаўленьне да іншых людзей, дазваляе верыць словам канкрэтнага чалавека, аднак гэта стасуецца толькі ўнутрыгрупавых адносінаў. Адначасова аксытацын стымулюе памяншэньне даверу да староньніх і ўзмацненьне культурных і расавых забабонаў.

Многія людзі гатовы ахвяраваць сваімі інтарэсамі, то бок зьдзейсьніць альтруістычны ўчынак дзеля сваіх. Пры гэтым яны часта зь ня меншай гатоўнасьцю ідуць на ахвяры дзеля таго, каб нашкодзіць прадстаўнікам варожых груп. Ваенныя подзьвігі і дзеянні тэарыстаў-самазабойцаў — тыповыя прыклады такіх паводзінаў. У чалавечых грамадствах альтруістычныя дзеянні абодвух тыпаў, як правіла, высока цэняцца, лічацца «высокамаральнымі», «гераічнымі», «патрыятычнымі» і да т. п. На гэтым пабудаваная большая частка прапаганды.

У моцна згуртаванай групы ёсьць і іншыя мінусы. Калі вы не выконваеце правілы групы або пярэчыце прынятым большасьцю рашэньням, то група можа гуртавацца супраць вас і перашкаджаць вам дамагацца асабістых мэтаў.

Ведаеце, адкуль бярэцца страх публічнага выступу? Калі вы стаіце перад «зграяй», вылучаючыся сярод астатніх, і мноства пар вачэй накіравана толькі на вас, ёсьць генэтычны страх «быць зьедзеным» за думку ці ідэю, зь якой можа быць ня згодная большасьць. Бо той, хто кінуў выклік важаку або зграі, караўся выгнаньнем.

У закрытых групах высокі сацыяльны кантроль, гэта абрывае іншыя сувязі і абмяжоўвае вас. Больш за тое, у групе могуць пачаць распаўсюджвацца свае небясьпечныя правілы, якія ігнаруюць грамадзкія нормы: часта групавая салідарнасьць толькі ўмацоўвае намер жыць насуперак астатняму грамадзтву. Павышэньне даверу ўнутры такой групы зьніжае давер да навакольнага сьвету. Многія сэкты і закрытыя супольнасьці небясьпечныя для сваіх удзельнікаў.

Статкавы інстынкт. Для захаваньня ўстойлівасьці і аўтаноміі вельмі важна вытрымліваць сацыяльны ціск і ўмець супраціўляцца статкаваму інстынktу. Для нашага мозгу адрозьнівацца ад навакольных — гэта паводзінная памылка. Мозг заўжды дае нам зразумець, калі нашы дзеянні ці меркаваньні супярэчаць навакольным, і мы пачуваемся вельмі некамфортна. А вось зьмена меркаваньня на агульнапрынятае прыносіць

палягчэньне — але ня факт, што гэта правільна. У працэсе эвалюцыі, калі вонкавыя ўмовы былі пастаяннымі, адхіленьне ад паводзінаў групы магло каштаваць жыцьця: усе бягуць — і я бягу, усе выжылі ці ўсе загінулі. Таму ў стабільных умовах або сыстэмах меркаваньне большасьці можа быць слушным. Напрыклад, эмоцыі людзей не мяняюцца, таму антычныя кнігі да гэтага часу нам цікавыя і ўтрымліваюць мноства карысных для нас ідэй. А вось калі асяродзьдзе новае ці хутказьменлівае, тут канфармізм будзе зусім не адаптыўны.

Асабліва ўразьлівыя падлеткі. Падчас пераходнага пэрыяду яны заклапочаныя меркаваньнем аднагодкаў, вельмі адчувальныя да таго, як да іх ставяцца і што пра іх думаюць іншыя людзі, гостра рэагуюць на сацыяльны ціск, плёткі. Камунікацыя для падлеткаў — гэта крыніца задавальненьня і дафаміну, які падштурхоўвае іх да рызыкаўных паводзінаў. Важна разумець гэта, каб дапамагчы падлеткам прайсьці пэрыяд сталеньня бяз стратаў. Бо найлепшы час для фармаваньня сацыяльных сувязяў — 18–25 гадоў. «Эфэкт аднагодка» — калі за падлеткам назіраюць яго сябры, у яго выдзяляецца больш дафаміну, чым пры тым жа дзеяньні, калі ён знаходзіцца адзін. У дарослых гэты эфэкт зьнікае. Таму падлеткі такія залежныя і адчувальныя да меркаваньня аднагодкаў.

Сацыяльны ціск. Грамадства зацікаўленае ў захаваньні стабільнасьці, таму заўсёды выкарыстоўвае мэханізмы ціску на тых, хто не падпарадкоўваецца агульнапрынятым нормам. Падобны кансэрватызм валодае і ахоўным эфэктам, засьцерагаючы ад небясьпечных новаўвядзеньняў. Падабаецца нам ці не, але сацыяльная ацэнка вельмі моцна ўплывае на нашы паводзіны. Мы імкнёмся заслужыць ухвалу і пазьбегнуць асуджэньня. Многія людзі спрабуюць рабіць усё, каб навакольныя былі пра іх «добрай думкі», або скарачаюць зносіны, адмаўляюцца ад праектаў і новых справаў толькі праз тое, каб пазьбегнуць крытыкі або неўхвалення навакольных.

Важна памятаць: мы маем права ставіць свае інтарэсы вышэй за інтарэсы іншых людзей (не крапаючы пры гэтым іх асабістыя межы), мы маем права памыляцца і адчуваць самыя розныя пачуцьці, нават калі грамадзкая думка вызначае іх як «сацыяльна непрыемныя». Прызнавайцеся сабе шчыра, калі вы ўзрушаныя або злуяцеся. Мы можам і нават абавязаныя мяняць сваё меркаваньне, калі адкрыліся дадатковыя абставіны, і паважаць меркаваньне большасьці ці паважаных чальцоў гра-



мадзтва мы павінны не таму, што яны паважаныя ці іх большасць, а з аб'ектыўных аргументаў.

Таксічныя людзі. Чым больш людзей лезе ў ваша жыццё, тым хутчэй яно дае расколіну: сапраўды, у сьвеце ёсць вялікая колькасць людзей, якія імкнуцца, сьвядома ці неўсвядомлена, парушаць межы навакольных, маніпуляваць эмоцыямі, палохаць або зьневажаць. Для абароны — перахапляйце кантроль у размове, мяняйце тэму, гаварыце пра суразмоўцу, а не пра сябе. Можна выкарыстаць вядомы аргумент прафэсара Праабражэнскага: “Проста не хачу”. Не пускайцеся ў тлумачэнні — маніпулятары прымаюць гэта за праяву слабасці. Дасьледаваньні паказалі, што калі ўкараніць у каманду аднаго чалавека зь неканструктыўнымі паводзінамі, то яе эфэктыўнасьць упадзе на 30–40%. Таму важная ня толькі наяўнасьць моцных удзельнікаў, але й адсутнасьць слабых. Сярод людзей, зь якімі вы камунікуеце, адзначце тых, зносіны зь якімі робяць вас шчаслівымі і натхняюць, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце канкрэтныя крокі, каб павялічыць час камунікацыі зь першымі, а з другімі — максімальна скараціць і фармалізаваць.

Крытыка. Многія людзі вельмі гостра ўспрымаюць крытыку, але гэта неад’емная частка нашага жыцця. Бывае дэструктыўная крытыка, накіраваная супраць нас асабіста і звычайна эмацыйна афарбаваная, яна абясцэньвае нас, факусуецца толькі на нэгатыўных аспэктах, не дае шанцу выправіць. Але крытыка можа быць і канструктыўнай, па сутнасьці — звычайнай зваротнай сувязьцю. Часьцей за ўсё яна скіраваная на вырашэньне праблемы, а ня супраць вас, нясе пазітыўны зарад, дае магчымасьць выправіць, падбадзёравае і натхняе на вырашэньне праблемы.

Калі крытыка дэструктыўная, то не ўзмацняйце праблему, абараняючыся ці крытыкуючы апанента. Бо крытыкаваць вас могуць і не за справу, а толькі спрабуючы зацьвердзіцца за ваш кошт. Вы можаце перапыніць размову, падкрэсьліць нягоду ці сказаць, што ў вольны час падумаеце над пачутым. А калі вам камфортней — можаце і праігнараваць сказанае. Калі вы сапраўды памыліліся, то прызнайце віну і выбачыцеся. Падзякуйце за ўвагу і падрабязна распытайце чалавека. Так ці інакш, вы маеце права на памылку: не памыляецца толькі той, хто нічога ня робіць. А ўменьне сумленна прызнаць свае памылкі і выправіць іх — гэта рыса сапраўды ўпэўненага ў сябе чалавека.

Фэномэн падпарадкаваньня. Навукоўцы лічаць, што схільнасьць да падпарадкаваньня сфармавалася ў працэсе эвалюцыі і закладзена ў нас генэтычна, бо выжывалі найбольш зладжаныя групы, якія падпарадкоўваюцца сваім лідэрам. Наогул падпарадкаваньне аўтарытэту, няхай гэта будзе старэйшыя па ўзросьце людзі, бацькі, прадстаўнікі ўлады ці рэлігіі, лічыцца дабрадзейнасьцю і выходзіць з самага дзяцінства ў пераважнай большасьці культур. Апроч эвалюцыйнай схільнасьці, мы праходзім велізарную школу падпарадкаваньня ў дзіцячым садку, школе, войску. Усе гэтыя структуры, так ці інакш, прымушаюць душыць свае жаданьні і імпульсы, абясцэньваюць уласную думку і ініцыятыву. Магчыма, ніхто спэцыяльна такой мэты ня ставіць, але ў сукупнасьці ўсе выхаваўчыя сродкі моцна душаць волю чалавека. У выніку многія дарослыя людзі аўтаматычна падпарадкоўваюцца любому, хто ўяўляецца ім аўтарытэтам.

Мы недаверліва ставімся да гэтага факту і лічым, што зможам запырэчыць злачыннаму загаду, але рэальнасьць — кусаецца. Прыклад фашыскай Нямецчыны паказвае, што ўсяго за некалькі гадоў можна без прамой прынукі прымусіць людзей выконваць самыя жудасныя рэчы дзеля “агульнага добра”. Пры гэтым большасьць сама бярэцца за працу, бо яны “нічога такога ня робяць, а толькі выконваюць загад”. У пасляваенныя гады шырокае дасьледаваньне фэномэну падпарадкаваньня пачаў псыхолог Стэнлі Мілгрэм, які паказаў, што большасьць людзей, падпарадкоўваючыся нават выдуманаму аўтарытэту, на нясуць іншаму чалавеку прамую шкоду, аж да сьмяротнай.

Чым вышэйшая схільнасьць згаджацца, тым вышэйшая рызыка злоўжываньня ўладай, карупцыі і скажэньня рэальнасьці. Лідэр, які звыкся дамагацца сьляпога падпарадкаваньня, неўзабаве губляе сувязь з рэальнасьцю і, пазбавіўшыся зваротнай сувязі, пачынае рабіць усё больш памылак. Калі лідэр бярэ ўсю адказнасьць і ініцыятыву на сябе, то яго падначаленыя, адпаведна, будуць паводзіць сябе безадказна і безыніцыятыўна.

Маўклівая згода большасьці зьяўляецца тым грунтам, дзе гіне магчымасьць разьвіцьця: прымушаючы і запалохваючы, не чакайце ад працаўнікоў паляпшэньняў, ідэяў і прарыўных рашэньняў.

Вядома, уменьне падпарадкоўвацца і дакладна выконваць распараджэньні вельмі важнае для эфэктыўнай працы складаных сыстэм. Без лідэра і адзіначальля праца арганізацый і кампаній можа быць паралізаваная бясконцым абмеркавань-

нем і аналізам. Але падпарадкаваньне павінна быць не сьляпым, а ўсьвядомленым, а ў процівагу павінен быць разьвіты навык усьвядомленага непадпарадкаваньня.

Усьвядомленае непадпарадкаваньне — гэта ўменьне прэрэчыць загаду, застаючыся ў рамках правілаў і ветлівасьці. Так будучыя навукоўцы павінны спазнаць крытычнае мысьленьне, студэнты — уступіць у дыскусію з выкладчыкам, пілёты самалёта — умець аспрэчваць загады капітана. Аналіз шэрагу авіякатастрофаў паказаў, што іх прычынай быў загад капітана, а другі пілот, які меў прэрэчаньні, баяўся іх выразна выказаць і абараніць сваё меркаваньне. Таму ў сучасных навучальных праграмах усіх чальцоў экіпажу вучаць выяўляць дастатковую настойлівасьць, каб прыцягнуць эфэктыўна вырашаць узьніклыя праблемы. Любы лідэр, калі ён сапраўды ўпэўнены ў сваіх сілах і хоча разьвіцьця сваёй арганізацыі, зацікаўлены ў тым, каб мець перад сабой адэкватную карціну сьвету і зваротную сувязь, каб яго падначаленыя ўмелі сьвядома падыходзіць да выкананьня задач. Гэта можа зьберагчы ад сур'ёзных памылак.

У кнізе «Усьвядомленае непадпарадкаваньне» Айра Чэйлаф прыводзіць прыклад з новенькай медсястрой, якая атрымала загад увесьці прэпарат. Сястра ведала, што ён можа быць фатальны ў гэтым выпадку, і сказала пра тое лекару, на што атрымала адказ “ня ваша справа, уводзьце”. Не ўступаючы ў прамы канфлікт, яна падрыхтавала кропельніцу і зьвярнулася да лекара, каб ён асабіста адкрыў заціск на ёй, бо яна ня будзе гэтага рабіць праз магчымыя ўскладненьні. Гэтага было дастаткова, каб лекар прыслухаўся і зьмяніў сваё меркаваньне.

У паўсядзённым жыцці чалавек з уладай і аўтарытэтам можа прасіць ці патрабаваць, каб вы зрабілі нешта дрэннае, кіруючыся нават добрымі намерамі. Спытайце сябе, ці мае гэты аўтарытэт дастатковую кампэтэнтнасьць і ці легітымны ён? Выкананьне гэтага распараджэньня прынясе карысьць ці шкоду? Да ўсьвядомленага непадпарадкаваньня трэба падыходзіць творча: можна запытаць загад у пісьмовым выглядзе або прыводзіць меркаваньне іншых аўтарытэтаў. Знаходзьце саюзнікаў і пачынайце прэрэчыць як мага раней, да фармулёўкі канкрэтнага заданьня ці загаду. Прымаючы рашэньне аб выкананьні, арыентуйцеся на вышэйшыя каштоўнасьці, не дазваляйце ветлівасьці ці субардынацыі прымусіць вас пагадзіцца. Удакладняйце загад, ацэньвайце яго бясьпеку, законнасьць і практычнасьць і прапануйце альтэрнатыўныя магчымасьці і сцэнары.

Прымаючы рашэнне, не падпарадкоўвайцеся чужому аўтарытэту безумоўна. Пры гэтым заставайцеся ў рамках правілаў і ветлівасці, а не пераходзіце ў адкрыты бунт.

Як часта мы рабілі нешта не таму, што хацелі, а таму, што нехта сказаў? Як бы нам ні хацелася перакласці адказнасць за дзеі на іншых, яна заўжды ляжыць на нас. Кошт падпарадкавання ў нашым жыцці нашмат вышэйшы, чым здаецца.

Займаючыся выхаваннем сваіх дзяцей, вучыце іх ня слухацца — і рабіць гэта канструктыўна. Замест таго, каб патрабаваць абсалютнага падпарадкавання, пытайцеся, чаму вы просіце іх гэта зрабіць, якія ёсць іншыя спосабы зрабіць гэта, што здарыцца, калі гэта ня будзе зроблена? Мадэлюйце сытуацыі або гульні, калі аўтарытэту падпарадкоўвацца катэгарычна нельга.

Асабістая адказнасць — гэта цяжкі груз, але адначасова і надзейны падмурак. У канчатковым выніку, ад сляпога падпарадкавання ў сьвеце больш жахаў і сьмерці, чым ад бунтаў. Вучыцеся рабіць правільна, выходзіце пачуцьцё асабістай свабоды, і, як напісаў Антон Паўлавіч Чэхаў, «гэты малады чалавек выціскае з сябе па кроплях раба і як ён, прачнуўшыся адной цудоўнай раніцай, адчувае, што ў яго жылах цячэ ўжо ня рабская кроў, а сапраўдная чалавечая».

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці атрымліваеце вы задавальненьне ад прыналежнасці да нейкай сацыяльнай групы?
2. Ці моцна на вас узьдзеінічае сацыяльны ціск вашага атачэньня?
3. Ці цяжка вам супраціўляцца аўтарытэтам? Ці ўмееце вы сьвядома не падпарадкоўвацца?

## **9. Памяняйце асяродзьдзе**

Як вы цяпер разумееце, асяродзьдзе праграмуе ўсе нашы паводзіны. Мозг увесь час аналізуе навакольнае асяродзьдзе, у якім галоўнае для яго — гэта сацыяльныя сыгналы ад іншых людзей. Іх каштоўнасьці, эмоцыі, зьмест размоў, памкненьні і амбіцыі — усё гэта падсумоўваецца і ўплывае на нас. Нядзіўна, што шмат каго натхняюць менавіта іншыя людзі, няхай нават і віртуальныя. Таму для таго, каб умацаваць здароўе, важна

зьмяніць сваё асяродзьдзе на здаровае. Памкненьні іншых людзей сумуюцца, накіроўваючы вас да дасягненьня мэты. Калі вакол вас усе клапацяцца пра здароўе — вы скапіюеце іх і неўзаметку для сябе пачынае прымаць больш здаровыя рашэньні.

Растлумачце і выпішыце вашыя мэты і каштоўнасьці, а таксама мэты і каштоўнасьці вашых бліжэйшых сяброў. Выпішыце імёны 5–7 бліжэйшых чалавек вакол вас. Куды яны вас цягнуць — уверх ці ўніз? Ці супадаюць вашыя жаданьні і пляны?

Сацыяльная дыета. Мы часта знаёмімся выпадкова. Але выпадкова цяжка выбудаваць добрую кар’еру і абзавесьціся здаровым асяродзьдзем, таму прадпрымайце мэтанакіраваныя дзеі. У знаёмствах з пэўнай мэтай няма нічога ганебнага. Знайдзіце тых, з кім вы будзеце рухацца ў адным напрамку. Падумайце, якія адносіны цягнуцца аўтаматычна і ўжо не патрэбныя вам, а якія кантакты шкодныя і іх трэба скараціць.

Знайдзіце або стварыце супольнасьці. Добры сябар — гэта добра, але знайсці або стварыць супольнасьць аднадумцаў яшчэ лепш. Асяродзьдзе блізкіх вам па мэтах і каштоўнасьцях людзей — выдатная крыніца сацыяльнай ежы для вашага мозгу, найлепшая інфармацыйная і эмацыйная падтрымка для вас. Людзі, якія ўжо пераадолелі праблемы, якія турбуюць вас цяпер, — жывы доказ, што ўсё магчыма ў гэтым жыцці, і гэта наймаверна натхняе. Калі мы маем вялікае кола зносінаў і ўважлівыя да таго, што кажуць навакольныя нас людзі, то любая інфармацыя можа стаць крыніцай натхнення і азарэньня. Гэта называецца сэрэндыпнасьць (інтуітыўная празорлівасьць) — здольнасьць рабіць глыбокія высновы і знаходзіць ідэі ў выпадковых назіраньнях. Бо наш мозг абмежаваны кагнітыўнымі фільтрамі, а калі мы слухаем розных людзей, то можам зразумець шмат таго, пра што нават ня думалі і ня мелі ўяўленьня, і выкарыстоўваць гэта ў сваіх мэтах.

Грамадзянскі актывізм. Кожны чалавек мае магчымасьць займацца палітыкай і кіраваньнем, уплываючы на тое, што адбываецца вакол яго. Пачніце з вашага месца жыхарства ці працы, прымайце ўдзел у парадах, прафсаюзах, у розных грамадзянскіх актывізмах. Стварыце супольнасьць, дзе вы зможаце культываваць і прасоўваць свае каштоўнасьці, — апроч іншага гэта прафіляктыка вывучанай бездапаможнасьці. Дасьледаваньні паказваюць, што дастаткова ўсяго 10% упэўненых людзей, каб зьмяніць меркаваньне грамадства.

Знайдзіце настаўніка. Настаўнік, як правіла, – гэта добра-ахвотны дарадца ці настаўнік, які вядзе вас у розных сфэрах жыцця: трэнэр для спартоўца, дасьведчаны лекар для пачаткоўца, бізнэс-кансультант, асобасны коуч дапамагаюць у самаразвіцьці. Добры настаўнік, а лепей некалькі, – гэта важны крок для развіцьця. Настаўнік дзеліцца ведамі, сувязямі, досьведам, матывуе, можа падбадзёрыць і зьберагчы ад памылак. Гэта чалавек, якім вы захапляецеся і хочаце ў нечым быць да яго падобнымі. Знайдзіце найлепшых у справе, у якой вы імкняцеся стаць майстрам, і станьце ў іх чаляднікамі, знайдзіце тое, чым вы можаце быць для іх карысным.

Сацыяльны імунітэт. Якому сацыяльнаму ўздзеянню вы можаце пасьпяхова супрацьстаяць, а што ня ў сілах перамагчы? Прааналізуйце ваша атачэньне. У каго з вашых блізкіх звычкі ці рысы, якіх вы хочаце пазбавіцца? У каго зь іх звычкі ці рысы, якія вы хочаце займець? Каго вы капіюеце? Ад каго вы “заразіліся” сваімі звычкамі? Чый эмацыянальны, інтэлектуальны ўплыў варта выключыць, паменшыць, павялічыць? Як вы ўплываеце на іншых? Які ў вас прынцып адбору атачэньня? Якімі якасьцямі вы б хацелі, каб валодалі вашыя сябры і знаёмыя? Апішыце сваё “ідэальнае атачэньне”. Якіх сяброў і якога ўплыву вам бракуе?

### **Пытаньні і заданьні**

1. Знайдзіце сабе аднадумцаў у вашым праекце.
2. Ці ёсьць у вас настаўнік, рэальны ці ўяўны?
3. Хто зь людзей натхняе вас?

# Шкоднае асяродзьдзе

## 1. Нашае асяродзьдзе і здароўе

Кожны месяц мы робім мільён удыхаў і выдыхаў, і якасьць паветра вакол нас уплывае на наша здароўе, стан розуму і цела. Стан паветра ў памяшканьні можа быць у 2-5 разоў горшы, чым звонку, прычым гэта ня толькі сучасная праблема: у старажытнасьці людзі пакутавалі ад лішку дыму, абаграваючы свае хаты агмянямі без камінаў і паўнавартасных печаў. Актуальны чыньнік — гэта шум, якога становіцца ўсё больш у нашых гарадах і які не змаўкае нават ноччу, а таксама лішак сьвятла і цяпла. Уплывае на наша здароўе і электрамагнітнае выпраменьваньне. Навакольнае асяродзьдзе інтэнсіўна забруджваецца таксінамі: плястык, цяжкія мэталы, бісфэнолы, антыбіётыкі і інш. Для падтрыманьня і ўмацаваньня здароўя нам важна ня толькі займацца сабой, але й мяняць навакольнае асяродзьдзе, зь якім мы так шчыльна злучаныя. Калі гены памяняць нельга, звычкі — цяжка, то асяродзьдзе — куды лягчэй.

Ня толькі мы ўплываем на асяродзьдзе — асяродзьдзе ўплывае на нас. Уявіце сабе чалавека, які жыве ва ўласнай хаце ці малапавярховай забудове, далёка ад магістралі, з зручнымі для шпацыраў ці прабежак сьцежкамі, дзе шмат дрэваў, чыстае паветра, ціхія вуліцы і знаёмыя суседзі. У такім асяродзьдзі ўсё цешыць вашае вока, разьнявольвае, тут хочацца выходзіць на вуліцу і шпацыраваць, спыняцца для сяброўскіх гутарак, любавацца прыродай, займацца спортам на турніках — усё гэта аўтаматычна спрыяе здароўю.

Калі ж чалавек жыве ў ўмовах цясноцця сучаснага індустрыяльнага горада, то навакольнае асяродзьдзе, хутчэй за ўсё, узмацняе стрэс і шкодзіць здароўю: шматпавярховая забудо-

ва, вузкія тратуары, сьмецьце на вуліцах, надпісы на сьценах, шмат незнаёмцаў (і маргіналы сустрэкаюцца), шчыльны рух аўтамабіляў, адсутнасьць паркаў і пешаходнай інфраструктуры, пастаянны шум, бруднае паветра, мала зеляніны, позірк упіраецца ў бэтонныя агароджы і парэпаную тынкоўку. У такім асяродзьдзі не ўзьнікае ні найменшага жаданьня выходзіць на вуліцу, і чалавек праводзіць вольныя гадзіны на канапе побач з кампутарам і лядоўняй, бо гэта куды больш бясшэпечна і прыёмны спосаб баўленьня часу ў такой сытуацыі.

У розныя часы асяродзьдзе ўяўляла розныя пагрозы. У самым пачатку сваёй эвалюцыі чалавек пачаў актыўнае пераўтварэньне навакольнага асяродзьдзя ў сваіх інтарэсах, выкарыстоўваючы агонь, інструмэнты, аб'ядноўваючы намаганьні супляменьнікаў. Цясоўце ў старажытных гарадах і антысанітарыя спрыялі разьвіцьцю эпідэміяў і паразітарных інфэкцыяў, і неабходнасьць супрацьстаяць хваробам і выжываць прысьцёбвала далейшае разьвіцьцё.

У апошнюю сотню гадоў людзі наймаверна хутка мяняюць навакольнае асяродзьдзе, мы не пасьпяваем адаптавацца, і гэтыя зьмены ня йдуць на карысьць нашаму здароўю. Мы пазбаўляемся шэрагу карысных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя, такіх як сонца, моцна ўзьдзеініваюць шкодныя фактары, напрыклад бруднае паветра. Для многіх таксінаў і сьмецьця не існуе дзяржаўных межаў — яны разьмяркоўваюцца па ўсёй плянэце, назапашваюцца ў глебе, расьлінах і жывёлах і трапляюць у наш арганізм. Паветраныя таксіны таксама разносяцца па ўсёй зямной кулі і ўзьдзеініваюць на ўсіх людзей.

На працягу свайго жыцьця мы жывём у розных месцах і часта выбіраем іх выпадкова. Нават у рамках аднаго дня мы бываем у пэўнай колькасьці месцаў. Прааналізуйце іх і падумайце, як яны ўплываюць на ваша здароўе. Магчыма, частку гэтых месцаў можна зьмяніць на больш здаровыя?

Аптымальныя ўмовы навакольнага асяродзьдзя — гэта тае асяродзьдзе, у якім у нас выяўляецца аптымальнае самаадчуваньне, мінімальная рызыка захворваньняў і высокая працягласьць жыцьця. Вельмі часта сацыяльныя (атачэньне), фізычныя (шум, сьвятло, тэмпэратура, выпраменьваньне), хімічныя (паветра, вада, прадукты) і біялягічныя (цвіль, паразіты) чыннікі злучаюцца і дзейнічаюць разам. Таму важна падтрымліваць гігіену навакольнага асяродзьдзя. Вялікае значэньне мае мікраклімат у кватэры і хаце. Спалучэньне неспрыяльных аздобных матэрыялаў, тэмпэратуры, вільготнасьці, вэнты-



ляцці можа прывесці да синдрому “хворага дому”, які разбурае здароўе сваіх насельнікаў і кароціць жыццё.

Многія людзі зьвяртаюцца да розных спосабаў “дэтаксікацыі”, але, па сутнасці, самы надзейны спосаб паменшыць таксічную нагрузку — гэта зьнізіць трапленне шкодных рэчываў у арганізм, то бок палепшыць асяродзьдзе, у якім мы жывём. Наша мэта — навучыцца ў любым месцы выяўляць шкодныя чыннікі асяродзьдзя і ліквідаваць іх, плюс папоўніваць брак карысных чыннікаў у сваім асяродзьдзі для фармаваньня аптымальных умоваў.

### Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце бясьпеку навакольнага асяродзьдзя ў месцы, дзе вы жывяце.

2. Што з чыннікаў асяродзьдзя вакол вас падаецца самым небясьпечным? Як гэта можна зьмяніць?

3. У якім месцы і асяродзьдзі вы б хацелі жыць? Апішыце ваш ідэальны дом, мястэчка, горад, краіну.

## 2. Бруднае паветра і здароўе

Многія людзі лічаць, што ім бракуе кіслароду ў памяшканьні або на вуліцы, хоць рэальная прычына нядужаньня, як правіла, зусім іншая — забруджваньне паветра або синдром гіпэрвэнталяцыі (пачашчанае дыханьне пры стрэсе, якое можа прывесці да галавакружэньня).

Бруднае паветра — адзін з самых небясьпечных шкодных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя. Сур’ёзнае навуковае вывучэньне шкоды бруднага паветра пачалося ў 1952 годзе, калі Лёндан накрыў смог ад спальваньня вугалю, што прывяло да тысячаў сьмерцяў. З таго часу чысьціня паветра стала рэгулявацца заканадаўча, але да вырашэньня праблемы нам далёка.

Нягледзячы на забарону спальваньня вугалю, праблема бруднага паветра становіцца ўсё больш актуальнай праз павелічэньне колькасьці транспарту і працы заводаў. Больш за 90 % жыхароў плянэты сутыкаюцца з праблемай забруджваньня паветра. Апроч вонкавага забруджваньня існуе і ўнутранае, калі ў жылых памяшканьнях паляць, гатуюць ежу, топяць печы з дрэннай вэнталяцыяй, паляць духмянкі і г.д.

У 30 разоў танчэй за волас! Мацней за ўсё на нас уплываюць дробныя часьціцы, якія ўтвараюцца пры згараньні паліва. Яны

разносяцца са струмянямі паветра, доўгі час не асядаючы на зямлю. Узважаныя часьціцы ўяўляюць сабой складаную сумесь, якая можа патрапіць глыбока ў лёгкія, а празь іх — у кроў. Вылучаюць дзьве яе асноўныя разнавіднасьці: РМ10 часьціцы, дыямэтрам менш за 10 мкм, і РМ2,5 часьціцы, дыямэтрам менш за 2,5 мкм. Уявіце сабе волас, дык вось часьціца РМ10 у сем разоў меншая за яго дыямэтар, а РМ 2,5 — меншая ў 30 разоў. Чыстым лічыцца паветра са сярэднегадавым утрыманьнем часьціц РМ 2,5 у паветры 10 мкг/м<sup>3</sup> і сярэднясутачным 25 мкг/м<sup>3</sup>.

Часьціцы валодаюць рознымі па складзе кампанэнтамі: яны могуць утрымоўваць мэталы (Fe, Ni, Cu, Co, Cr), араматычныя гідракарбоны, эндатаксіны і да т. п. Таксама ў паветры можа быць шмат іншых забруджвальнікаў: бэнзапірэн, які ўтвараецца пры згараньні цвёрдага паліва, сажысты вуглярод, прыземны азон, аксіды азоту, двухвокіс серы і інш. Як жартуюць жыхары мэгаполісаў, «ня толькі дыхаеш сьвежым паветрам на вуліцы, але і насычаеся мікраэлемэнтамі».

Чым небясьпечна? Бруднае паветра звязанае з 16% усіх сьмерцяў, што практычна ў 15 разоў больш, чым гіне сёньня ва ўсім сьвеце ад войнаў і іншых формаў гвалту. Бруднае паветра скарачае працягласьць жыцьця больш чым на год. Высокі ўзровень часьціц РМ2.5 адказны за 3% усіх сардэчна-сасудзістых сьмерцяў і за 5% сьмерцяў ад раку лёгкіх. У самых забруджаных гарадах вырашэньне праблемы магло б павялічыць чакаваную працягласьць жыцьця на 20 месяцаў.

Бруднае паветра выклікае хуткія і павольныя зваротныя рэакцыі. Хуткая рэакцыя звязаная з раздражненьнем рэцэптораў лёгкіх, а павольны адказ — з павелічэньнем ўзроўню хранічнага запаленьня і ўзроўню С-рэактыўнага бялку. Кожныя дадатковыя 5 мкг/м<sup>3</sup> часьціц на 1,3% павялічваюць узровень С-рэактыўнага бялку. А запаленьне, як мы ведаем, павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў і паскарае старэньне, узмацняючы згусальнасьць крыві, павялічваючы канцэнтрацыю фібрынагену. Бруднае паветра звязанае з павелічэньнем таўшчыні комплексу інтым-мэдыя (маркер прагрэсаваньня атэрасклерозу) і павялічвае рызыку інсульту і інфаркту. Таксама забруджваньне паветра павялічвае рызыку дыябэту, прыводзіць да зьніжэньня адчувальнасьці да інсуліну, пагаршае якасьць сну, зьніжае функцыі нырак.

Небясьпечным зьяўляецца і кароткачасовае забруджваньне: пры рэзкім забруджваньні паветра павялічваецца колькасьць

шпіталізацыі з астмай, пнэўманіяй, абструктыўнай хваробай лёгкіх, сардэчнымі прыступамі. Чым бруднейшае паветра ў горадзе, тым больш небяспечна ў ім жыць.

Уплыў на мозг. Бруднае паветра пагаршае кагнітыўныя здольнасці і памяншае ўзровень шчасся, уплывае на мозг, змяншае прадукцыйнасць, мяняе наша стаўленне да рызыкі, павялічвае агрэсію і, як вынік, злачыннасць. Запаленне ад бруднага паветра звязана з рызыкай дэпрэсіі і суіцыду: павелічэнне забруджвання паветра на 10 мкг/м<sup>3</sup> на працягу трох дзён павышала рызыку самагубства на 2 %. Пражыванне паблізу ажыўленых трасаў павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

Рызыка хваробы Альцгаймэра на 12 % вышэйшая ў тых, хто жыве за 50 мэтраў ад дарогі, у параўнаньні з тымі, хто жыве на адлегласці 200 і больш мэтраў. Пятая частка ўсіх выпадкаў захворванняў можа быць выклікана брудным паветрам.

Асабліва адчувальныя да бруднага паветра дзеці, цяжарныя, старыя, людзі з хранічнымі захворваннямі. Часціцы сажы могуць патрапіць нават у пляцэнту — так, забруджванне павялічвае рызыку заганаў развіцця, выклікае затрымку росту і зніжэнне аб’ёму мозгу ў дзяцей, пагаршэнне іх псыхічнага здароўя, уключаючы рызыку дзіцячых дэпрэсій. У розных даследаваннях бруднае паветра павялічвае рызыку аўтызму ад 12 да 76 %. Даследаванні на жывёлах пацвярджаюць, што пражыванне паблізу ажыўленых трасаў шкодзіць мозгу нашчадкаш яшчэ на ранніх стадыях развіцця, павялічваючы ўзровень нэўразапалення.

### Пытаньні і заданьні

1. Як мяняецца ваша самаадчуванне пры доўгім знаходжаньні ва ўмовах забруджанага паветра?
2. Ці заўважаеце вы розніцу якасці паветра ў горадзе і за яго межамі?
3. Ці шмат часу вы праводзіце ў транспарце?

### 3. Барацьба з брудным паветрам

Джэнтльмэн у 5 гадзінаў раніцы вывальваецца з бару і здзіўлена пытаецца: “Швайцар, што за дзіўны пах?” — “Гэта чыстае паветра, сэр”. Спадзявацца на свае органы пачуццяў

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 якасьці паветра.

Першае, з чаго трэба пачаць, гэта весьці маніторынг якасьці паветра. У гарадах, дзе шмат датчыкаў, можна скарыстацца мапамі, на якіх выводзяцца штохвілінныя паказьнікі, і ўсталяваць іх на тэлефон. Калі ў вашым горадзе такой сыстэмы датчыкаў няма ці вы хочаце атрымаць высокую дакладнасьць вымярэнняў, то можна набыць датчык якасьці паветра для сябе — абавязкова з вымярэннем колькасьці часьціц P2,5. Многія датчыкі сынхранізуюцца са смартфонамі, і канкрэтныя лічбы будуць заўсёды ў вас пад рукой. Некаторыя вытворцы дазваляюць уключыць свой датчык у глябальную сетку, напрыклад, AirVision. Так ваша вымярэнне становіцца даступным і для людзей побач.

Скарачайце ўзьдзеяньне. Уплыў забруджанага паветра мае назапашвальны эфэкт — гэта значыць, чым больш узровень і даўжэй узьдзеяньне, тым горш. Калі мінімізаваць узьдзеяньне бруднага паветра і дыхаць чыстым паветрам дома, то арганізм пасьпявае выводзіць тое, што патрапіла на вуліцы. Трымайцеся далей ад дарог, асабліва буйных.

Кожны мэтар мае значэньне, бо з аддаленьнем ад крыніцы забруджваньне скарачаецца экспанэнтна, выхлапы разводзяцца чыстым паветрам. Гуляйце ці рабіце прагулкі не ў гадзіну пік і не адразу ж пасля яе заканчэньня. Калі вы ідзяце з маленькімі дзецьмі, то паднімайце іх на рукі, каб трымаць вышэй за ўзровень выхлапных газаў. Ня стойце каля самай дарогі, калі чакаеце злёнага сыгналу сьвятлафора. Памятайце, што важная ня проста адсутнасьць трасы або заводу побач, але і кірунак ветру. Калі праз надвор'е, слабы вецер ці пажары ў горадзе паўстаў смог, па магчымасьці выязджайце за горад ці трымайце дома ўключаны фільтр ачысткі паветра (пра фільтры ніжэй) пры закрытых вокнах.

Аптымізуйце маршруты для прагулак і прабежак, выбірайце аддаленыя злёныя вулачкі, гэта можа зьнізіць узьдзеяньне бруднага паветра на 50–60%. Будзе выдатна, калі навігатары навуцацца пракладаць ня толькі самы хуткі, але й самы “злёны” маршрут.

Гэтае правіла тычыцца і кіроўцаў, бо доўгая дарога за рулём і заторы павялічваюць рызыку ўдыханьня бруднага паветра. Не прыціскайце нос свайго аўтамабіля да выхлапной трубы ма-

шыны, якая стаіць наперадзе. У заторы лепш закрыць вокны і адключыць вентыляцыю салёна, гэта дазволіць зьменшыць забруджваньне ад суседніх машын. Па магчымасьці, менш карыстайцеся аўтамабілем у гадзіну пік. У некаторых машынах, напрыклад у Tesla, усталяваныя вельмі якасныя фільтры салёна, зьвяртайце на гэта ўвагу пры выбары і абслугоўваньні аўто.

Маскі. Звычайныя маскі, якія няшчыльна прылягаюць да твару, маюць вельмі слабую эфэктыўнасьць, затрымліваючы толькі 20 % дробных часьціц. Выбірайце спэцыяльныя маскі з маркіроўкай N95 або N99 (затрымліваюць 95 і 99 % часьціц 2.5). Улічвайце памер, зручнасьць, шчыльнасьць прыляганьня, працягласьць выкарыстаньня маскі, эфэктыўнасьць і тэрмін службы фільтраў. Звычайна такія маскі маюць працягласьць выкарыстаньня ня больш за 40 гадзінаў. Маркіроўка C абазначае вугальны фільтр, які затрымлівае азон або аксід серы, маркіроўка V — наяўнасьць клапана для вывядзеньня лішку вільготнасьці, P — здольнасьць фільтраваць і арганічныя забруджвальнікі.

Зніжэньне ўзьдзеяньня забруджанага паветра працуе. Так, зніжэньне канцэнтрацыі PM<sub>2,5</sub> за ўсё на 2,5 мкг/м<sup>3</sup> прыводзіла да зьніжэньня сьмяротнасьці ад усіх прычынаў на 3,5 %. Шматразова апісаны выпадкі, калі спыненьне работы заводу праз забастоўкі прыводзіла да зніжэньня захваральнасьці ў навакольных населеных пунктах у некалькі разоў: зьніжалася частата астмы, бронхіту, кашлю, кан'юктывіту.

Уступайце ў шэрагі грамадзянскіх актывістаў, патрабуйце ад мясцовых уладаў пераносу шкоднай прамысловасьці або ўстаноўкі ачышчальных збудаваньняў, стварэньня пешаходных вуліц, абмежаваньні руху асабістых аўтамабіляў, разьвіцьця грамадскага транспарту, пераходу на электрамабілі, барацьбы са спальваньнем паліва, ляснымі пажарамі.

Вядзеньне здаровага ладу жыцьця, у прыватнасьці здаровае харчаваньне, дапамагае зьмякчыць узьдзеяньне бруднага паветра, бо шэраг прадуктаў валодае супрацьзапаленымі ўласьцівасьцямі.

Часам людзі лічаць, што яны могуць «прывыкнуць» да бруднага паветра, як у анекдоте: «Ды як вы можаце дыхаць такім паветрам? — А мы не зацягваемся!». Але гэта небясьпечная памылка. Нават калі вы ня бачыце забруджваньня, 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 лёгка могуць пасьпяваць чысьціцца, пакуль вы сьпіце і адпачываеце ад гарадзкога паветра. Прытокавая вэнтэляцыя з функцыяй ачысткі дапамагае забясьпечыць паўнавартасную ачыстку і зьмену паветра. Калі вы выкарыстоўваеце кандыцыянэр, то яго трэба рэгулярна чысьціць і мяняць фільтры, інакш на іх могуць запасіцца бактэрыі і цвіль, якія затым разносяцца па пакоі. Рэгулярна запускаяце рэжым вэнтэляцыі, каб не размнажалася цвіль.

Заўсёды гатуйце ежу пры ўключанай выцяжцы, пазьбягайце залішне паліць сьвечкі ці араматычныя палачкі, не карыстайцеся аэразолямі і араматызатарамі. Сачыце за тэхнічным станам награвальнікаў вады на газе, газавымі плітамі, абагравальнікамі і ўсімі прыборамі, дзе спальваецца паліва. Абмяжоўвайце колькасьць сынтэтычных мыйных сродкаў, лепш выкарыстоўваць ачыстку парай. Часьцей выносьце смецьце, трымайце бытавую хімію ў старанна закаркаваных ёмістасьцях далей ад дзяцей.

Усталойце HEPA фільтр. Гэтае простае і эфэктыўнае рашэньне, бо менавіта HEPA фільтр лепш за ўсё чысьціць паветра ад небясьпечных РМ 2.5 часьціц і зьмяншае іх канцэнтрацыю. Пры гэтым кантралюйце эфэктыўнасьць ачысткі датчыкам РМ 2.5 (ён можа быць і ўбудаваны ў фільтр). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаньне такіх фільтраў паляпшае якасьць сну. Асабліва яны важныя для дзяцей і цяжарных. Чыстае паветра ўначы вельмі важнае, бо гэта дае магчымасьць дыхальным шляхам ачысьціцца і хоць часткова кампэнсаваць дыханьне брудным паветрам днём.

Зьвярніце ўвагу, што з цягам часу эфэктыўнасьць фільтраў зьмяншаецца, і іх важна мяняць. Калі вы жывяце ў прыватным доме, то вялікая колькасьць дрэваў і кустоў могуць захопліваць часьціцы і зьніжаць іх канцэнтрацыю ў паветры.

## Пытаньні і заданьні

1. Ацаніце якасьць паветра дома і на вуліцы, выкарыстоўваючы грамадскія сыстэмы назіраньня або ўсталяваўшы ўласныя датчыкі. Таксама вы можаце далучыць праз інтэрнэт свой датчык да глянбальнага анлайн-маніторынгу якасьці паветра, каб зрабіць гэтую інфармацыю даступнай для ўсіх.

2. Вывучыце карту вашага раёна: ці ёсць побач прадпрыемствы? Вывучыце аб'ём выкідаў і ружу вятроў.

3. Пры неабходнасці купіце ачышчальнік паветра для вашай кватэры. Адзначце, як змянілася ваша самаадчуванне пры паляпшэнні якасці паветра.

#### 4. Вуглякіслы газ у памяшканьні

У офісах увесь час ідуць бітвы паміж тымі, каму душна, і тымі, хто баіцца скавышоў. Ёсць людзі, якія асабліва гостра адчуваюць якасць паветра, а ёсць тыя, хто баіцца сьвежага паветра. Мы ўжо пагаварылі пра важнасць чыстага паветра на вуліцы, але вялікае значэнне мае паветра, якім вы дышаеце дома і на працы. Паветра ў памяшканьні часта ў некалькі разоў бруднейшае, чым звонку. Калі мы заходзім з вуліцы ў памяшканьне, то можам адчуць сьпёртасць паветра, але гэтае адчуванне хутка знікае — мы да яго звыкаем. Сьпёртасць — гэта часта лішак вуглякіслага газу, які выдыхаюць людзі. Гэта нябачны, але шкодны ў высокіх канцэнтрацыях чыннік.

Сярэдняя канцэнтрацыя вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ) складае ў вонкавым паветры 0,035%, ці 350 ppm. Але ў гарадах, дзе больш спальвання паліва, яго канцэнтрацыя можа дасягаць і 500 ppm. Галоўная крыніца вуглякіслага газу ўнутры памяшканняў — гэта мы самі. Кожны чалавек на кожным выдыху выдыхае паветра з падвышаным утрыманьнем вуглякіслага газу, які ўтварыўся ў выніку жыццядзейнасці. Каб падтрымліваць узровень  $\text{CO}_2$  на нармальных 800 ppm на аднаго чалавека ў пакоі, патрабуецца вэнталяцыя каля 34 м<sup>3</sup>/гадзіну! Калі вокны і дзверы зашпунтаваныя, а вэнталяцыя не працуе, то ўзровень  $\text{CO}_2$  хутка пачне зашкальваць.

Праблема вэнталяцыі існуе: з аднаго боку, будаўнікі часта грэбуюць нормамі, робячы няўдалыя сыстэмы вэнталяцыі, эфэктыўнасць работы якіх ніхто не правярае. Зь цягам часу шахты могуць забівацца брудам, зашывацца — звонку гэта не прыкметна. Зьяўленьне плястыкавых вокнаў яшчэ пагоршыла сытуацыю. Бо ў драўляных вокнах было шмат невялікіх шчылінаў, якія забяспечвалі мікравэнталяцыю, а цяпер гэтага няма. Часта мы закрываемся “наглуха” для цішыні або цяпла. Зьяўленьне ізалявальных матэрыялаў, ушчыльняльнікаў, пракладак для дзвярэй і вокнаў дазваляе нам цалкам зашпунтаваць сябе ў хатах. А калі прытоку паветра няма, то і вэнталяцыя перастае працаваць як мае быць.

Перадусім — вымяраем! Існуе вялікая колькасьць датчыкаў, як аўтаномных, так і такіх, што сынхранізуюцца са смартфонамі. Хоць мы вымяраем узровень вуглякіслага газу, гэтая лічба кажа нам і аб якасьці вэнталяцыі ў цэлым. Чым менш узровень CO<sub>2</sub>, тым лепш якасьць паветра, уключаючы разнастайную колькасьць выдыханых намі малекул і нават бактэрыяў. CO<sub>2</sub> выступае як газ-дэтэктар якасьці паветра. Ідэальныя ўзроўні CO<sub>2</sub> — да 450 ppm, прымальна да 600–800, стандартная норма да 1000, ад 1000 да 2500 — млявасьць, зьніжэньне самаадчуваньня, дрэнны сон і да т. п., вышэй за 2500 ppm — пажадана пакінуць памяшканьне.

Высокі ўзровень CO<sub>2</sub> уплывае на тонус сасудаў галаўнога мозгу, зьніжае прадуктыўнасьць, уважлівасьць і ініцыятыўнасьць. Яго высокія ўзроўні непажадана ўздзейнічаюць на мозг і цела, павялічваецца кіслотнасьць плазмы крыві, зьмяняецца тонус сасудаў. Павялічваецца частата галаўных боляў, рэзка падае прадуктыўнасьць, пагаршаецца памяць і шматлікія паказьнікі мысьленьня, асабліва ў рашэньні складаных задач. Чым менш пакой, больш у ім людзей — тым вышэй узровень CO<sub>2</sub>.

Акрамя мозгу, растуць рызыкі для цела. Напрыклад, павялічваецца ўзровень запаленьня праз актывацыю NLRP3 інфламасомаў і павышэньне ўзроўню IL-1 $\beta$ , узмацняецца пульс спакою, павышаецца рызыка дэпрэсіі. Цікава, што гіпэркапнія і зьніжэньне pH плазмы стымулюе арэксінавыя нэўроны і ўзмацняе апэтыт! Ёсць дасьледаваньні аб тым, што гіпэркапнія непасрэдна стымулюе рост тлушчавых клетак. Таксама пры працяглых падвышаных узроўнях вуглякіслага газу вышэй рызыка саркапэніі, астэапарозу, хранічных хваробаў нырак. Высокія ўзроўні вуглякіслага газу 2,000 — 3,000 ppm узмацняюць кальцыфікацыю нырак і паскараюць дэмінэралізацыю костак.

Асабліва небясьпечна гэта ў офісах, дзе ў адным памяшканьні можа адначасова знаходзіцца вялікая колькасьць людзей. У школах узровень CO<sub>2</sub> вышэйшы за 1000 ppm у некалькі разоў павялічваў захворваньне на ВРЗ. Узмацняецца выдзяленьне вуглякіслага газу пры занятках спортам, а калі спартзале не абсталяваная адэкватнай вэнталяцыяй, гэта можа нэгатыўна паўплываць на здароўе спартоўцаў.

Чым больш людзей, тым інтэнсіўнейшая патрабуецца вэнталяцыя для падтрыманьня нармальнай канцэнтрацыі вуглякіслага газу. Выбірайце памяшканьні зь вялікім аб'ёмам, каб вам заўсёды ставала, чым дыхаць. Пры куплі жылля пажада-



на лічыць ня толькі квадратныя мэтры, але і кубічныя. Гэх, я так люблю высокія столі! Памятайце, што кандыцыянэр забяспечвае астуджэньне паветра, ганяючы адзін і той жа яго аб'ём, таму без прытоку сьвежага паветра будзе назапашвацца вуглякіслы газ.

Прыток і адток паветра. Неабходна забяспечыць як прыток паветра, так і яго адток. Пры адсутнасьці аднаго ці іншага якасьць вэнталяцыі падае. Эфэктыўнасьць выцяжкі праверыць лёгка — запаліце запалку і патушыце, дым ад яе павінен уцягвацца ў адтуліну. У ідэале сіла выцяжкі павінна быць такой, каб утрымліваць аркуш паперы. Ветраньне дома дапамагае хутка ачысьціць паветра, але пры закрытых вокнах і адсутнасьці выцяжкі вуглякіслы газ за пару гадзінаў зноў назапасіцца да небяспечных узроўняў. На жаль, проста адкрыць вокны не заўсёды магчыма, бо гэта астуджае кватэру, упускае шум, праз адкрытыя вокны паступае паветра без папярэдняй ачысткі.

Па меры павелічэньня эфэктыўнасьці прытоку паветра ў хаце важна зрабіць: прытокавыя клапаны пасіўныя, затым прытокавая прымусовая вэнталяцыя з ачысткай паветра, прытокавая-выцяжная вэнталяцыя з CO<sub>2</sub>-датчыкам, якая падтрымлівае дакладны ўзровень CO<sub>2</sub> у залежнасьці ад колькасьці людзей у памяшканьні і дазваляе эканоміць электрычнасьць і цеплыню, калі ў пакоі нікога няма. Для эканоміі цяпла ёсьць адмысловыя сыстэмы рэкупэрацыі. Вядома, такія сыстэмы дарагія, палепшыць сытуацыю дапамагаюць і простыя пасіўныя прытокавыя клапаны і прачыстка вэнталяцыйных шахт, усталёўка ў іх прымусовай выцяжкі. Зьніжэньне ўзроўню CO<sub>2</sub> зьніжае колькасьць лятучых арганічных злучэньняў, фармальдэгіду, колькасьць бактэрыяў і грыбкоў у паветры.

### Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце ўзровень вуглякіслага газу дома ў дзённы і вячэрні час.
2. Праверце працу выцяжных шахтаў у вас у хаце. Ці дастатковая ў іх цяга?
3. Пры неабходнасьці, усталяўце пасіўныя або актыўныя сыстэмы прытоку паветра.

## 5. Шум

Шум не раздражняе адно тады, калі ты ў ім удзельнічаеш — так кажуць, і гэта праўда. Сярод стрэсагенных чыннікаў для насельнікаў кватэр шум упэўнена займае адно зь першых месцаў. Сваю кватэру, дзе я цяпер пішу гэтыя радкі, я абраў, у тым ліку, па крытэры цішыні — верхні паверх, вуглавая кватэра і вокны на тры бакі, стары цагляны дом. Прымусіў мяне гэта зрабіць няўдалы папярэдні досвед з шумнымі суседзямі. Выдатна разумею фразу гішпанскага пісьменьніка Рамона Сэрна, што “ўключаны пыласос у суседа ўцягвае ўсе нашы думкі”.

Чаму ж так цяжка прыстасавацца да шуму? Бо мы рэагуем на яго вельмі хутка. Гук — гэта адна з крыніц інфармацыі аб навакольным свеце. Нас атачаюць гукі, як прыемныя прыродныя: птушкі, хвалі, дождж, так і небяспечныя: гук стоенага злодзея або выбух пэтардаў. Асаблівасьць у тым, што мы рэагуем на гукавыя раздражняльнікі хутчэй, чым на візуальныя, 140–160 мілісекунд супраць 180–200, таму цяжэй тармазіць сваё раздражненьне.

Запуск стрэсавай рэакцыі на нязвыклы гук, які перавышае звычайны фон, — гэта старажытны эвалюцыйны мэханізм выжываньня. Да шумавога забруджваньня, як і да сьпёртага паветра, можна звыкнуць і перастаць заўважаць, але вось псыхалёгічнае прывыканьне не суправаджаецца фізычным.

Клясычны прыклад уплыву шуму — гэта гісторыя публічнай школы 98 у Мангэтэне, дзе шум ад чыгункі стаў перашкаджаць дзецям вучыцца. Пра гэта даведалася психолог Арлін Бронзафт і вывучыла сытуацыю. Аказалася, што ў тым крыле школы, якое выходзіць вокнамі на пуці, шум прывёў да адставаньня ў пасьпяховасьці на 11 месяцаў у параўнаньні з аднагодкамі ў ціхім крыле школы. Шум перашкаджаў чуць, адцягваў увагу, настаўнікі былі вымушаныя павышаць голас. Сіла ведаў вялікая — пасля апублікаваньня выніках і грамадзкай дыскусіі ўлады ўстанавілі спэцыяльныя гумовыя супрацьшумавыя пракладкі паміж шпаламі і рэйкамі каля школы. Шум зьнізіўся ўсяго на 8 дБ, але гэтага было дастаткова, каб празь некалькі месяцаў адрозьненьні ў пасьпяховасьці зьніклі.

Самы небяспечны хранічны стрэс — гэта той, якога мы не заўважаем: нязручнае крэсла прыводзіць да гіпадынаміі, сіні экран увечары зьбівае біярытмы, начны шум мы ігнаруем, калі ён не замянае спаць. Гэта распаўсюджаная і небяспечная памылка: «Калі я не прачынаюся ад шуму, то ён не небяспечны».

печны». На жаль, гэта ня так. Падчас сну слыхавая сыстэма працягвае функцыянаваць, і фізіялягічныя рэакцыі не адаптуюцца нават празь месяцы і гады начнога шуму: гэта скокі пульсу, выкід адрэналіну, парушэнне фазы сну ды іншыя стрэсавыя рэакцыі. Вы можаце не высыпацца, бо ваш сон праз шум фрагмэнтуюцца, і ў выніку мы маем карціну недасыпу пры нармальнай колькасці гадзінаў сну.

Начны шум — гэта нябачная крыніца хранічнага стрэсу, які назапашваецца. Ён выклікае эндатэліяльную дысфункцыю (пашыральнасьць артэрыі), павялічвае аксідатыўны стрэс, пагаршае імунітэт і павялічвае ціск. У шэрагу даследаванняў паказана залежнасьць частаты артэрыяльнай 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 шчыльнасьць насельніцтва і больш мэханізмаў вакол нас, тым больш і шуму. У сучасным сьвеце, калі шчыльнасьць насельніцтва ўзрастае, шчыльнасьць забудовы расьце, колькасць аўтамабіляў павялічваецца, зьяўляецца больш гукаўзнаўляльных прылад, шумных прыбораў і да т. п., колькасць шуму становіцца неймаверна вялікая ў любы час содняў. Гэтая зьява атрымала назву “шумавое забруджваньне” — па аналёгіі са сьветлавым, цеплавым, інфармацыйным. Цішыня цяпер становіцца рэсурсам, раскошай, за якую людзі гатовыя плаціць вялікія грошы.

Больш за палову насельніцтва падвяргаюцца рэгулярнаму ўзьдзеянню шуму вышэй за 55 дэцыбелаў (пры норме да 40). Асноўныя крыніцы шумавога забруджваньня — гэта транспарт (аўтамабілі, матацыклы, цягнікі, самалёты), забаўляльныя мерапрыемствы і кавярні, шум ад суседзяў. Часта ўнутры рэстаўрацыяў, ня кажучы ўжо пра клюбы, гук мацнейшы за норму.

Чым гэта небясьпечна? Шум адмоўна дзейнічае на многія сыстэмы, перш за ўсё на сардэчна-сасудзістую і нэрвовую. Сярод людзей, якія працуюць у шумных умовах, прыкметна вышэй працэнт псыхічных парушэньняў. Шум павышае артэрыяльны ціск, вядзе да пастаяннага павышанага ўзроўню гармонна стрэсу картызолу, пагаршае якасьць сну і можа прыводзіць да дрымотнасьці і няшчасных выпадкаў днём, бессані, атлусьценьня, гіпэртэнзіі, дэпрэсіі, парушэньня кагнітыўных здольнасьцяў, павышае рызыку інфаркту міякарда (ужо пры ўзроўні вышэй за 50дБ).

Акустычны стрэс можа назапашвацца. Калі ад шуму на працы можна аднавіцца дома, то шум з раніцы да ночы наносіць узмоцненую шкоду здароўю. Самы ўразьлівы час — гэта моманты засынаньня і абуджэньня. Шум падчас засынаньня падаўжае пэрыяд адыходу да сну, замінае яму. Моцнае раздражненьне ад шуму зьвязанае яшчэ і з асаблівасьцямі асобы пэўнага чалавека. Кагосьці больш ятрыць шум суседзяў, кагосьці — аўтамабіляў. Шум адымае вялікую колькасьць псыхічных рэсурсаў, бо павялічвае ўзрушанасьць і адцягвае, патрабуючы канцэнтрацыі ўвагі. Шум пагаршае прыняцьце рашэньняў і зьмяншае здольнасьць супраціўляцца стрэсу. Людзі з наяўнымі псыхалгічнымі праблемамі, дэпрэсіяй могуць больш гостра рэагаваць на шум, чым астатнія.

Пачынаючы з узроўню 45 дБ, кожныя дадатковыя 5дБ павялічваюць акружнасьць таліі на 2 мм. Дзеці, якія растуць у шуме, адстаюць ад аднагодкаў: кожныя 5дБ шуму дадаюць яшчэ 2 месяцы да таго моманту, як дзіця пачне чытаць. Пастаяннае ўздзеяньне інтэнсіўнага шуму (80 дБ і больш) можа стаць прычынай гастрыту і нават язэвай хваробы, бо могуць парушацца сакраторная і маторная функцыі страўніка.

Адно з дасьледаваньняў паказала, што жыхары вёскі, над якой пралятаюць самалёты, часьцей зьвяртаюцца да лекара, чым жыхары вёсак, разьмешчаных убаку ад авіямаршрутаў. Галоўнай крыніцай гарадскога, то бок вонкавага шуму часьцей за ўсё зьяўляецца аўтаатранспарт — больш за 60 % скаргаў на шум жыхароў усяго сьвету зьвязаныя менавіта з аўтамабілямі і грамадзкім транспартам.

Гукі ўплываюць на нас і больш тонкімі мэханізмамі, мяняючы наша ўспрыманьне рэальнасьці. Напрыклад, французская музыка ў краме павялічвае імавернасьць таго, што вы купіце французскае віно. Гучная музыка аслабляе ўспрыманьне салодкага і салёнага, што можа правакаваць пераяданьне. Таму важна есьці пад прыемную і нягучную музыку. Часьцей слухайце любімыя песьні і мэлэдыі — гэта выдатная антыстрэсавая мэтодыка.

## Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце ўзровень шуму на працы і дома. Ці перавышае ён норму?
2. Ці замінае шум вам засыпаць? Ці прачынаецца вы ад шуму?

3. Вам лягчэй працаваць у цішыні ці фонавы шум вам дапамагае?

## 6. Як змагацца з шумам

Самая эфэктыўная мера — гэта заканадаўчыя абмежаваньні ды іх выкананьне. Забараняюцца самыя розныя крыніцы шуму, так, у XVI стагоддзі каралева Брытаніі Лізавета забараніла скандалы і сямейныя сваркі пасля 22:00, а ў Швайцарыі і сёньня забаронена пасля 22:00 карыстацца душам і прыбіральняй. Вы можаце выступіць за ціхую гадзіну ў вашым доме, прагаласаваць за выкарыстаньне шумапаглынальных пакрыцьцяў у месцах агульнага карыстаньня, забарону праслухоўваньня гучнай музыкі і да т. п. Зьлёныя зоны ў горадзе і павелічэньне колькасьці электратранспарту памяншаюць колькасьць шуму.

Зьмены ў рамках кватэры варта пачаць з вымярэньня шуму і выяўленьня яго асноўных крыніц. Замерайце ўзровень 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 ўзровень шуму — гэта адзін з найважнейшых крытэрыяў выбару жылля: удалечыні ад буйной дарогі, з вокнамі ў двор, зь мінімальнай колькасьцю кантактаў з суседнімі кватэрамі.

Калі вы плянуеце рамонт, то загадзя вымярайце гукаізаляцыю сьценаў і, калі ёсьць неабходнасьць, плянуйце яе ўсталяўку. Ёсьць шмат розных падыходаў: вібрападвесная столь, спэцыяльная гукаізаляцыя падлогі і сьценаў, шумапаглынальныя дзьверы, шматкамэрныя шклопакеты, прытокавая вэнталяцыя. Максімальная лічба, на якую здольныя паменшыць шум шматслаёвыя канструкцыі, — 15 дБ. Практычна гэта мяжа для дадатковай гукаізаляцыі існых сьценаў і перакрыцьцяў. Памятайце пра неабходнасьць гукаізаляцый камунікацый (паветраводы і трубы, інжынернае абсталяваньне), а таксама «слабых месцаў», такіх як разэткі і дзьверы. Купляйце бытавую тэхніку (лядоўню, кандыцыянэр) зь нізкім узроўнем шуму, ён пазначаны ў апісаньні прыбораў.

Калі мы вядзём гаворку пра памяшканьне, важна ўлічваць і акустычны камфорт, які парушаецца залішнім адлюстравань-

нем гуку, што значна павялічвае зашумленасьць памяшканьня. Пры гэтым староньнія шумы змушаюць увесь час напружваць слых і падвышаць голас. Паляпшэньне акустычнага камфарту мяркуе стварэньне гукапаглынальных паверхняў: калі сыцены і столь памяшканьня зробленыя зь цьвёрдых матэрыялаў, якія добра адбіваюць гук (напрыклад, з гіпса-кардонных лістоў), то ў памяшканьні будзе назірацца падвышаная гулкасьць. Стварэньне камфортнага асяродзьдзя вырашаецца з дапамогай выкарыстаньня ў інтэр'еры памяшканьняў дэкаратыўных акустычных панэляў. Сэнсу дабівацца поўнай цішыні няма, яна можа быць нават некамфортная для чалавека.

Навушнікі і бярушы. Бярушы — старажытнае вынаходства, ім некалькі тысячаў гадоў: яшчэ Адысэй заляпіў воскам вушы сваёй камандзе, каб яны не паддаліся песьням сырэнаў і не разбілі аб скалы карабель. Бярушы — гэта просты, танны і вельмі эфэктыўны спосаб барацьбы з шумам. Цікава, але яны паляпшаюць сон нават у тых людзей, хто ўпэўнены, што гукі ім не замінаюць. Я сам даўно карыстаюся бярушамі і вельмі шаную іх ахоўнае дзеяньне на мой сон і нэрвы. Бярушы дапамагаюць адпачыць у транспарце, ноччу, калі ў вас маленькія дзеці або гучныя суседзі. Асабліва гэта актуальна для людзей, якія адчуваюць стомленасьць ад шуму або маюць павышаную да яго адчувальнасьць.

Ёсьць шмат відаў бярушаў: гумовыя, сіліконовыя, васьковыя і да т. п. Я аддаю перавагу васьковым, бо яны разьмякчаюцца і прымаюць форму слыхавога праходу, ня ціснуць на ягоня сыценкі, у адрозьненьне ад паралёнавых. Для самых прасунутых ёсьць індывідуальныя бярушы, якія могуць вырабіць са зьлёпку вуха.

Яшчэ адным спосабам абароны вушэй, прыдатным для паўсядзённай працы, зьяўляюцца шумавыя фільтры, якія выбарча адсякаюць толькі гучныя гукі, пакідаючы спэктар чалавечага голасу. Такімі бярушамі ці навушнікамі можна карыстацца на вуліцы, у мэтро ці ў самалёце, а таксама працуючы сярод шуму. Цяпер шмат навушнікаў з функцыяй шумапрыглушэньня, якая счытвае гук звонку і памяншае яго, транслюючы ўнутр у супрацьфазе.

Выкарыстоўвайце белы і ружовы шум. Адна з карысных уласьцівасьцяў белага шуму — ствараць тло, якое маскіруе іншыя гукі. Бо найболей непрыемным для сну ці канцэнтрацыі ўвагі зьяўляецца ня сам гук, а рэзкая зьмена гукавога тла. Наадварот, шматлікія прыродныя гукі, такія як шолах ветру, шум

хваляў ці дажджу, валодаюць карыснымі эфектамі. Белы гук рэкамэндуюць для палягчэння засынаньня дзяцей, для лепшай канцэнтрацыі, ён эфэктыўны для людзей з тынітусам (звон у вушах), паляпшае якасьць і глыбіню сну, дапамагае склейваць фрагменты сну. Аднак белы шум высокай гучнасьці можа быць шкодны для мозгу, асабліва для мозгу маленькіх дзяцей, таму варта выкарыстоўваць яго зь нізкай гучнасьцю і не на настаяннай аснове.

Акрамя белага шуму, ёсьць і шэраг іншых, ад ружовага да карычневага. Калі белы шум мае роўную інтэнсіўнасьць на ўсіх частотах, то спэктральная шчыльнасьць ружовага шуму памяншаецца з павелічэньнем частаты, і ён таксама выдатна маскіруе гукі. Белы і ружовы шум выкарыстоўваюць у офісах, што дазваляе павысіць канцэнтрацыю і памяць, зьнізіць адцягвальнасьць. Ружовы шум у дасьледаваньнях дапамагае палепшыць фазу глыбокага сну ў пажылых пацыентаў і вынікі кагнітыўных тэстаў. Адсотак памылак пры працы пад ружовы шум не нашмат вышэйшы, чым пры працы ў поўнай цішыні. Вы можаце знайсці на Youtube разнастайныя запісы шумоў ці гукаў прыроды.

Музыка і прадуктыўнасьць. Многім людзям музыка дапамагае сфакусавацца і больш прадуктыўна працаваць. Унівэрсальных рэкамэндацыяў тут няма, галоўнае — кіравацца асабістымі перавагамі і экспэрымэнтаваць. У ідэале тып музыкі мусіць адпавядаць тыпу вашае працы. Музыка можа матываваць і паляпшаць агульны настрой. Многім дапамагаюць мэлёды для рэляксу, клясычная музыка і да т. п.

Насалоджвайцеся цішынёй. Цішыня мае тэрапэўтычнае значэньне і зьяўляецца рэсурсам: практыка маўчання і захаваньня цішыні распаўсюджаная ў розных духоўных традыцыях. На Усходзе практыка маўчання называецца “маума”, Махатма Гандзі прысьвячаў ёй дзень на тыдзень. У горадзе, дзе я вырас, быў манастыр манахаў картэзіянцаў, якія шырока выкарыстоўвалі практыку маўчання. Зьняты пра іх жыцьцё фільм так і называўся — “Вялікае бязмоўе”.

Практыка маўчання ўключае як адмову ад маўленьня, так і адсутнасьць шумнага асяродзьдзя, а таксама — “цішыню розуму”. Цяпер шматлікія з нас пачуваюцца ў цішыні некамфортна і імкнуцца заглушыць яе радыё ці тэлевізарам, у гутарцы зь іншымі мы пазьбягаем паўзаў, запаўняючы іх пустой балбатнёй. Устрыманасьць ад пустых размоваў, ныцця, крытыкі, скарпаў,

парадаў — усё гэта трэніруе ўвагу і робіць маўленьне мацнейшым і выразнейшым.

Дасьледаваньні пацвярджаюць, што дзёве гадзіны поўнай цішыні могуць стымуляваць нэўрагенэз у гіпакампе і палепшыць кагнітыўныя здольнасьці. Пэрыядычна рабіце «ціхі час» у офісе — устрыманьне ад размоваў і перапіскі — гэта дапаможа павысіць прадуктыўнасьць. Дадайце ў свой дзень моманты цішыні між працай і сустрэчамі, бо, як слушна заўважыў Барыс Пастарнак, “цішыня — ты найлепшае з таго, што я чуў”.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці адчуваеце вы ўздзеянне акустычнага стрэсу?
2. Паэкспэрымэнтуйце зь бярушамі. Як цішыня ўплывае на вашу працоўную прадуктыўнасьць, на якасьць сну?
3. Падумайце, як можна аптымізаваць вашае жыльлё для зьніжэньня ўзроўню шумавога забруджваньня з вонкавых і ўнутраных крыніцаў?

## **7. Хворы дом — хворыя жыхары**

Калі мы разглядаем старадаўнія карціны віктарыянскай эпохі, то ўвагу, апроч іншага, прыцягвае яркі зьлёны колер сыценаў і ярка-зялёнае адзеньне. Сама каралева Вікторыя любіла смарагдава-зялёныя сукенкі, чым задала моду сярод сваіх падначаленых. Гэтая фарба адценьня «парыская зеляніна» ў сваёй аснове ўтрымлівала мыш’як, і ёю фарбавалі сыцены, тканіны, цацкі. Такія «зялёныя» дамы падрывалі здароўе сваіх жыхароў і выклікалі цяжкія атручэньні, у тым ліку і са сьмяротным зыходам. Толькі праз сто гадоў выкарыстаньня гэтага фарбавальніка яго шкоду ўсьвядомілі ў поўнай меры і замянілі бяспечнымі аналягамі.

Сучасныя рэаліі такія, што больш за 90% свайго часу чалавек праводзіць у памяшканьні. Гэтаму спрыяюць узмацненьне урбанізацыі, ушчыльненьне гарадоў і пагаршэньне гарадскога асяродзьдзя. На жаль, гарады часта робяцца ўсё больш небясьпечнымі для фізычнага, псыхалягічнага і сацыяльнага здароўя, таму дом становіцца крэпасцю, сховішчам і месцам адпачынку. З павелічэньнем колькасьці людзей, якія працуюць дыстанцыённа, дом становіцца офісам, спартзалай, канцэртнай залай, студыяй, рэстарацияй і гэтак далей. Разьвіцьцё інтэрнэт-тэхналёгіяў імкліва скарачае неабходнасьць пакідаць кватэру.



Таму ўплыў хатняга асяродзьдзя на здароўе заслугоўвае пільнай увагі.

Калі я пішу гэтыя радкі, амаль палова чалавецтва закрытая ў лакдаўне ў сваіх дамах праз ковід, што прымушае па-новаму пераасэнсаваць бясьпеку сваёй хаты. Бо здароўе гаспадароў залежыць ад здароўя іх дома!

Сындрам хворага будынка. Ужо больш за сто гадоў існуе тэрмін «сындрам хворага будынка» — калі выяўляецца прамая прычынна-выніковая сувязь паміж станам здароўя і пражываньнем у канкрэтным памяшканьні. Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што каля 30 % будынкаў шкодзяць здароўю сваіх насельнікаў. Рэдка ўдаецца знайсці адну-адзіную прычыну праблемаў — гэта звязана з тым, што сымптомы разладу здароўя ў людзей узнікаюць пры знаходжаньні ў памяшканьнях, дзе парамэтры асяродзьдзя не перавышаюць агульнапрынятых гранічна дапушчальных канцэнтрацыяў. Найбольш імавернай прычынай гэтага зьяўляецца эфэкт узаемагатага патэнцыяваньня дзеяньня дзясяткаў розных рэчываў у паветры памяшканьняў.

Усе нэгатыўныя чыннікі можна падзяліць на дзьве групы:

1. Нездаровы мікраклімат. Гэта адмоўна дзейсныя нэгатыўныя фактары мікраклімату: вільготнасьць, тэмпэратура, сьвятло і інш. Іх лішак ці недахоп у пэўных умовах можа нэгатыўна адбівацца на здароўе. Асобна варта разгледзець мікраклімат дома, яго ўборку, вэнталяцыю і наяўнасьць шкодных злучэньняў. Усе гэтыя чыннікі могуць узаемадзейнічаць паміж сабой.

2. Прамыя пашкодзвальныя чыннікі. З магчымых пашкодзвальных чыннікаў можна назваць лішак вуглякіслага газу, электрасмог (інтэнсіўнае электрамагнітнае выпраменьваньне), алергенныя чыннікі: зароднікі цьвілі, фэкаліі хатніх кляшчоў, сынтэтычныя раздражняльнікі (дробныя часьціцы плястыку і інш.), хімічныя рэчывы (часьцей за ўсё фэнол і фармальдэгід) і мноства іншых. Сам будынак, мэбля, абслугоўвальныя сыстэмы выдзяляюць небясьпечныя для здароўя рэчывы.

Аналіз паказвае, што ў паветры жылых памяшканьняў і офісаў можа адначасова прысутнічаць больш за сотню хімічных злучэньняў, якія часта ў некалькі разоў перавышаюць гранічна дапушчальныя канцэнтрацыі. Сярод іх — часьціцы волава, кадмію, ртуці, медзі, цынку, фэнолу, фармальдэгіду, таксічныя выпарэньні ад мыйных 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, часьціцы якога нябачныя для вока,

практычна не асядае, увесь час вісіць у паветры і зьяўляецца адной з асноўных крыніц інфэкцыяў: мікробы і бактэрыі выкарыстоўваюць яе часьціцы (памерам меней за 10 мкм) для перасоўваньня і кантакту.

Высокая вільготнасьць у спалучэньні з кепскай вэнталяцыяй павялічвае рызыку зьяўленьня цьвілі, удыханьня зароднікаў, якія могуць быць шкоднымі для здароўя. Крыніцай забруджваньня паветра ў памяшканьні можа стаць і занадта дбайная ўборка з выкарыстаньнем вялікай колькасьці сродкаў бытавой хіміі.

Праводзіць дома занадта вялікую колькасьць часу — гэта ня вельмі ўдалая ідэя. У хаце мы менш рухаемся, у нас узнікае дэфіцыт сонечнага сьвятла, зьбедненае візуальнае асяродзьдзе, мы больш ямо і схільныя больш ляжаць ды ізалявацца ад сацыяльных кантактаў. Ну і, зразумела, дамашняе асяродзьдзе можа быць ня занадта карысным. Так indoor — гэта значыць унутрыдомавы — лад жыцьця можа нэгатыўна 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 жыцьця, падтрымлівае псыхалягічны камфорт, дае пачуцьцё бясьпекі і адлюстроўвае вашы індывідуальныя перавагі.

Здаровы дом — гэта прытулак, сьхоўня, месца, дзе мы можам адпачываць і аднаўляць свае сілы ў аптымальным для гэтага мікраатачэньні.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці лічыце вы свой дом бясьпечным для здароўя?
2. Як мяняецца ваша самаадчуваньне пры працяглым знаходжаньні ў памяшканьнях?
3. Колькі часу вы праводзіце дома? На вуліцы? У іншых памяшканьнях?

## 8. Пыл, кляшчы і цьвіль

Варта страсянуць посцілку ў сонечнае надвор'е, як паветра напаўняецца незлічонымі часьціцамі пылу — гэта тое, чым мы дыхам 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 выесыць вочы». Вылучаюць чатыры асноўныя крыніцы ўзьнікненьня пылу: жывёлы, людзі, разбурэньне матэрыялаў дома і прынесеныя з вуліцы часьціцы.

Вялікая колькасьць пылу — гэта тыповая праблема памяшканьняў. Рэгулярная ўборка і нізкі ўзровень пылу важныя для здароўя дома і яго жыхароў. У звычайнай кватэры ў год утвараецца да 40 кіляграмаў пылу, прыкметная іх частка трапляе ў нашы лёгкія. Бо за содні мы ўдыхаем да 12 тысячаў літраў паветра, а ў кожным літры можа быць да 500 пылавых часьціц.

Пылавая часьціца могуць быць аэраалергенамі, сярод іх — пылавая кляшчы ды іх фэкаліі, грыбы і іх зароднікі, прадукты жыццядзейнасьці сабакаў, каткоў, прусакоў, пылок расьлінаў і інш. Гэта можа пашкодтваць сьлізістыя і павялічваць рызыку алергічных захворваньняў.

Цьвіль расьце ў вільготным асяродзьдзі, таму сачыце, каб узровень вільготнасьці ня быў занадта высокім. Важна правяраць і чысьціць асушальнікі і кандыцыянэры, інакш яны самі могуць стаць крыніцай бактэрыяльнага і грыбовага забруджваньня. Чысьціць фільтры ў кандыцыянэры трэба мінімум раз на два месяцы і не забываць прыбіраць пыл з самога прыбора. Цьвілёвасьць памяшканьняў можа павялічваць узровень хранічнага запаленьня.

Вялікае значэньне мае і ўплыў бактэрыяў. Напрыклад, пры залішняй вільготнасьці павялічваецца канцэнтрацыя бактэрыяў *Streptomyces* і канцэнтрацыя выдзяляных ёю эндатаксінаў у паветры. Высокая канцэнтрацыя эндатаксінаў у паветры можа выклікаць разьвіцьцё недыху і рэўматычных захворваньняў. Абсалютная стэрыльнасьць жытла там таксама не патрэбная: доза бактэрыяў мае U-падобны ўплыў на здароўе. Пры нізкіх і сярэдніх узроўнях яна зьніжае рызыку алергій і недыху, а вось пры высокіх — павышае.

Адэкватная вэнталяцыя зьмяншае канцэнтрацыю бактэрыяў і вірусаў у паветры. Гэта мінімізуе імавернасьць узьнікненьня інфэкцыяў, павялічвае прадукцыйнасьць працы супрацоўнікаў офісаў і пасьпяховасьць дзяцей у школах. У дасьледаваньнях ультрафіялетавае абеззаражаньне (кварцаваньне) элемэнтаў ацяпленьня ў офісах прыводзіла да зьніжэньня захворваньняў на ГРЗ.

Не карміце кляшчоў. Галоўная крыніца пылу і ежы для кляшчоў — гэта адпадкі эпітэлію нашай скуры, які назапашваецца, у асноўным, у пасьцельнай бялізне. Таму трэба штотыдзень

старанна яе праць пры тэмпэратуры 60° С і вышэй. Калі вы выкарыстоўваеце тэкстыльныя канапы, то не ляжыце на іх голым і ня сьпіце без прасьціны або замяніце іх на скураныя. Абмяжуйце колькасьць дзіцячых мяккіх цацак і рэгулярна іх мыйце.

За сваё жыцьцё пылавы клешч вырабляе фэкаліяў у 2000 разоў больш, чым важыць сам, і менавіта яго адходы небясьпечнейшыя за ўсё. Кляшчы аддаюць перавагу цеплыні, вільгаці і эпітэлію скуры, таму нашы пасьцелі аптымальныя для іх жыцьцядзейнасьці і размнажэньня. Шмат іх можа быць у тапках і падушках.

Цьвіль. Самі па сабе цьвільныя грыбкі (любога кшталту: і бросьня на вадкасьцях, і плесьня — пушысты налёт на прадуктах, рэчах і рэштках) не выклікаюць інфэкцыяў — толькі ў людзей з сур'ёзным імунадэфіцытам. Але іх зароднікі і часьціцы, як жывыя, так і мёртвыя, у высокіх канцэнтрацыях могуць выклікаць алергічныя рэакцыі і ўзмацняць запаленьне. Звычайна цьвіль аддае перавагу тэмпэратуры вышэй за 20 градусаў і вільготнасьці вышэй за 50. Дрэнны паветраабмен і кандэнсат на сьценах і мэблі (волкія і няветраныя памяшканьні) павялічваюць рызыку зьяўленьня цьвілі.

Цьвіль можа пасяліцца ў сыстэмах апалу, кандыцыянарах, пасудамыйных машынах, кветкавых гаршках, ваннах, ня кажучы ўжо пра гарышчы і гаражы. Пазьбягайце працяглага знаходжаньня ў такіх памяшканьнях, кантралюйце гідраізаляцыю, сачыце за сьценамі, дахам і камунікацыямі: у іх не павінна быць працэкаў вады. Калі адна са сьценаў дома адсырэла, ня стаўце ўсутыч да яе мэблю. Высушвайце ручнікі, вяхоткі, сьмецьцевыя вёдры і не дазваляйце ім стаяць мокрымі доўгі час. Дбайнае ацяпленьне памяшканьняў зімой і восеньню памяншае рызыку цьвілі. Для апрацоўкі заражаных паверхняў выкарыстоўвайце спэцыяльныя супрацьплесьневыя сродкі, якія дазваляюць зьнішчыць яе на ўсёй глыбіні пранікненьня ў матэрыял.

Антыпылавы дызайн. Арганізуйце сваю кватэру так, каб у ёй назапашвалася менш пылу і яе было зручна прыбіраць. Пазбаўцеся ад дыванаў і палавікоў або зьменшыце іх колькасьць — гэта самыя галоўныя пылазборнікі. Шторы ня толькі зацямяняюць кватэру, але й зьбіраюць шмат пылу. Зрэшты, цяпер ужо зьявіліся ў продажы запавесы, ачышчальныя ад пылу. Важна падтрымліваць вільготнасьць у 50–60% — гэта перашкаджае залішняму ўтварэньню і распаўсюджваньню пылу: чым

ніжэй вільготнасьць, тым больш будзе пылу. Адзеньне захоўвайце ў закрытых шафах. Ідэальна захоўваць розныя статуэткі і кнігі ў шафах за шклом. Прызнаюся, што нават мне гэта не ўдалося арганізаваць. Памятайце, што трэба рэгулярна адсоўваць мэблю і прыбіраць пылавую пастку, часта гэта месцы за батарэямі або на задняй сьценцы лядоўні.

Здаровая прыборка. Вільготная прыборка — важны складнік догляду за домам, ладзьце яе 1–2 разы на тыдзень. Звычайная вільготная прыборка выклікае прыкметнае скарачэньне мікрачасьціц пылу, і толькі праз тры дні іх колькасьць вяртаецца да ранейшага ўзроўню. Важна пазбягаць выкарыстаньня хімічных мыйных сродкаў, лепш за ўсё ўжываць ачышчэньне парай і бясьпечнымі спосабамі, напрыклад вадой з содай.

Устаноўлена, што ў хатніх гаспадыняў, якія рэгулярна прыбіралі дом з дапамогай хімічных мыйных сродкаў, на 40 % часцей сустракаўся недых, у параўнаньні з тымі, хто іх не выкарыстоўваў. Заўсёды праводзіце прыборку зьверху ўніз, каб пазбегнуць разносу пылу. Старадаўняя традыцыя выносіць рэчы на сонечнае сьвятло не пазбаўленая сэнсу. Рэч у тым, што ўльтрафіялет ня толькі забівае кляшчоў, але й за пару гадзінаў раскладае іх алергены, чаго ня можа зрабіць нават кіпячэньне.

Калі мы пачынаем перабіраць кнігі ці пыльныя рэчы, то канцэнтрацыя пылу драматычна павялічваецца і можа дасягаць 1000 мг на кубамэтар паветра пры норме 10 мг. Мэханічнае ачышчэньне цьвілі ў 33 разы павялічвае канцэнтрацыю зароднікаў у паветры.

Прыбірайцеся ў рэспіратары, дзяцей і ўвогуле сямейнікаў выпраўляйце на шпацыр на паўтары гадзіны, разнасьцежвайце вокны.

Аптымальна выкарыстоўваць пыласосы з HEPA-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, большасьць звычайных пыласосаў толькі дробняць часьціцы пылу, а чым драбнейшыя часьціцы, тым глыбей яны трапляюць у лёгкія і мацней шкодзяць здароўю.

Паветраводы сыстэмаў прымусовага апалу і кандыцыянаваньні паветра могуць быць крыніцай забруджваньня ў хаце. Калі ў іх ёсьць цьвіль, скапленьне пылу і сьмецьця ці ў паветраводах пасяліліся паразіты, неабходна тэлефанаваць прафэсіяналам, каб усё вычысьціць.

Выкарыстоўвайце фільтры. Акрамя НЕРА-фільтраў, якія забяспечваюць высокаэфектыўнае затрыманьне часьціц, ёсьць фотакаталітычныя, газаачышчальныя, электростатычныя, ультрафіялетавыя і іншыя тыпы фільтраў. Некаторыя вытворцы камбінуюць розныя прынцыпы ачысткі ў адным прыборы. Эфектыўнасьць працы фільтра трэба правяраць датчыкамі якасьці паветра.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Як часта і якім чынам вы ладзіце прыборку?
2. Падумайце, што можна зьмяніць у дызайне памяшканьня, каб там назапашвалася менш пылу і кляшчоў.
3. Падчас прыборкі правярце цяжкадаступныя месцы за шафамі, батарэямі, тэхнікай.

## **9. Электрамагнітныя палі ды электростатычная электрычнасьць**

У паветры лунае нешта нябачнае, што робіць шчаслівымі ўсіх людзей. Пазбавіўшыся гэтага, людзі адчуваюць моцную пакуту і губляюць сэнс жыцьця. На жаль, гэта не флюіды любові, а Wi-Fi і іншыя хвалі. Электрамагнітнае выпраменьваньне напаўняе нашае жыцьцё, але пытаньне яго ўздзеяньня на здароўе ўсё яшчэ вывучаецца.

Электрасмог. За апошні час у нашых кватэрах зьявілася мноства прыладаў, якія генэруюць электрамагнітныя палі. Пасобку кожны з прыбораў не небясьпечны, але сумарны іх уплыў (тэлефон, драды, імбрык, лядоўня, мультымедыя, ноўтбук, ЗВЧ-печка і інш.) выклікае асьцярогі ў пляне ўплыву на здароўе. Электрасмог — гэта сукупнасьць электрамагнітных палёў, разнастайных частотаў, якія ўздзейнічаюць на чалавека ў закрытых памяшканьнях.

У сапраўдны момант большасьць мэдыцынскіх супольнасьцяў лічыць уздзеяньне электрамагнітнага выпраменьваньня бясьпечным. Ступень біялягічнага ўздзеяньня электрамагнітных палёў на арганізм чалавека залежыць ад частаты ваганьняў, напружанасьці і інтэнсіўнасьці поля, а таксама працягласьці яго ўздзеяньня. Біялягічнае ўздзеяньне палёў розных дыяпазонаў неаднолькавае: паказаная шкода толькі вельмі высокіх яго значэньняў, таму жыць пад высакавольтнай лініяй перадач, вядома, небясьпечна.

Ад выкарыстання тэлефона назіраецца лякальнае павелічэнне тэмпературы, але малаверагодна, што гэта павялічвае рызыку раку. Адзінкавыя даследаванні кажуць аб парушэнні выпрацоўкі мэлятаніну і зніжэнні якасці сну, але гэтыя даследаванні назіральныя і не адлюстроўваюць прычынна-выніковай сувязі. Такім чынам, шкода ад электрамагнітнага выпраменьвання тэлефона вельмі малая. Больш небяспечнае няправільнае выкарыстанне тэлефона, напрыклад, падчас кіравання аўтамабілем, у тым ліку з выкарыстаннем гарнітуры. Гэта павялічвае рызыку дарожна-транспартных здарэнняў у 3–4 разы, але адбываецца праз страту ўвагі, а не праз электрамагнітнае выпраменьванне.

Тым ня менш, па меры павелічэння колькасці прыбораў і інтэнсіўнасці выпраменьвання (укараненне больш магутных 5G сетак і да т. п.) важна захоўваць разумную засыцарогу і прытрымлівацца папераджальнай палітыкі, абмяжоўваць па меры магчымасці залішнія ўздзеянне электрамагнітных палёў.

Арганізуйце правільна праводку ў доме. Гэта ня толькі крыху паменшыць інтэнсіўнасць поля, але й знізіць рызыку электратраўмы — хай усе разэткі будуць з заземленьем. Сачыце, каб відэльцы шчыльна ўваходзілі ў разэткі, а прыборы былі спраўныя. Праводка ў сцяне не павінна праходзіць каля галавы, калі вы сьпіце (або лінія мусіць быць абясточаная).

Абарона адлегласцю. Трымайце дыстанцыю: пры аддаленні ад крыніцы электрычнага поля на падвойную адлегласць напружанасць поля зніжаецца ў 4 разы. Пры аддаленні на патройную адлегласць велічыня поля зніжаецца ў 9 разоў і г.д. Калі працуеце, не трымайце на сталё шмат уключаных у сетку прыбораў. Адлегласць у паўмэтра ад звычайнай праводкі напраўду эфектыўная.

Датчыкі электрамагнітнага поля каштуюць недарага, 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 сьпіце ля праводкі і ўключаных прыбораў, абмяжуйце колькасць «разумнай» тэхнікі, якая патрабуе падлучэння да інтэрнэту і пастаяннага ўключэння ў сетку. Нават калі меры і не змяншаюць і без таго вельмі нізкую рызыку ад электрамагнітных палёў, гэта будзе карысна з іншых прычынаў: эканомія энэргіі, прыбіранне сьвятла ад індыкатараў тэхнікі ўначы і да т. п.

Электростатычная электрычнасьць. Яна ўзьнікае пры кантакце нашага цела з рознымі паверхнямі: калі вы здымаеце ваўняны швэдар або расчэсваеце валасы сынтэтычнай расчо-скай, ваша цела «электрызуецца». Скапленьне электростатычнай электрычнасьці павялічвае назапашваньне пылу, а вось нармальная вільготнасьць спрыяе расьсейваньню залішняга зараду. Бытавыя значэньні электрамагнітнага поля не паказалі значнага ўплыву на здароўе.

У мінулым людзі ўвесь час кантактавалі зь зямлёй. Але цяпер мы ізалюем сябе штучнымі матэрыяламі, ад лінолеўму і ламінату да полівінілхларыдных вырабаў, што прыводзіць да назапашваньня залішняга электростатычнага зараду. Гэта яшчэ адзін сур'ёзны аргумэнт на карысьць клясычных натуральных матэрыялаў для будаўніцтва і рамонту. Існуюць адмысловыя антыстатычныя дабаўкі ў лякі і фарбы, якія расьсейваюць электрычнасьць і не зьбіраюць пыл. Можна зазямляць мэблю, трубы.

Шырокі выбар антыстатычных кілімкоў, якія падключаюцца да гнёздаў вузла зазямленьня, пры гэтым можна мантаваць любыя паверхні, толькі важна іх правільна зазямляць. Праўда, практычная каштоўнасьць і навуковая абгрунтаванасьць гэтых падыходаў сумнеўныя.

Падчас сну мы не ляжым нерухома ўвесь час, а пэрыядычна рухаемся. Большасьць сынтэтычных вырабаў лёгка электрызуецца, насычаючыся электростатычнымі зарадамі, пры гэтым яны іх слаба расьсейваюць. Гэта вядзе да назапашваньня зараду на целе, што можа адмоўна ўплываць на наша самаадчуваньне. Акрамя гэтага, зарады пэрыядычна разраджаюцца, што парушае наш сон. Выбірайце пасьцельную бялізну з натуральнае тканіны, якая не назапашвае лішні зарад; таксама сытуацыю паляпшае хаджэньне басанож увечары і водныя працэдурны.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці шмат драгоў 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

Вільготнасьць паветра — важны складнік здоровага і камфортнага мікраклімату. Камфортнай лічыцца вільготнасьць ад 40 % да 60 %, прычым для высокіх тэмператураў (больш за 30°) трэба імкнуцца да вільготнасьці 30–50 %, пры тэмпературах менш за 20° С, наадварот, камфортнай будзе вільготнасьць 50–70 %. Пры больш высокай вільготнасьці мы лепей пераносім нізкія тэмпературы, а пры нізкай — горай.

Нэгатыўны ўплыў падвышанай вільготнасьці. Вялікая канцэнтрацыя вільгаці не дазваляе цэлу чалавека падтрымліваць звычайную тэмпературу — не працуе належным чынам механізм тэрмарэгуляцыі. Каб астудзіць сябе, чалавечае цела выкарыстоўвае патавыдзяленьне. 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 зь цела выпараецца павольна, то цела астуджаецца вельмі слаба, і мы пачуваемся не зусім камфортна.

Асаблівае значэньне гэта мае для людзей, якія пакутуюць ад атэрасклерозу, гіпэртаніі, разнастайных захворваньняў сардэчна-сасудзістай сыстэмы, — яны мусяць быць асабліва асьцярожныя ў сьпёку пры высокай вільготнасьці. Існуе магчымасьць рэзкага загостраньня захворваньняў і некантраляваных прыступаў.

Нэгатыўны ўплыў сухога паветра. Чым ніжэй тэмпература паветра, тым менш у ім утрымліваецца вады. Таму вонкавае паветра, які награвецца батарэямі, мае нізкую адносную вільготнасьць. Зімой яе значэньне можа падаць да 20 %. А аптымальныя значэньні — 40–60 %. На наша здароўе вільготнасьць паветра аказвае прамы і непрамы ўплыў, давайце іх разьбярэм.

Прамы ўплыў вільготнасьці. Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэньне са скуры і сьлізістых абалонак. У нашым носе і горле ёсьць тонкі пласт сьлізі, які абараняе нас ад трапляньня вірусаў, гэтая сьлізь увесь час абнаўляецца і перашкаджае перасыханьню. Калі паветра сухое на працягу доўгага часу, то ў гэтай абароне ўтворацца расколіны, якія і зьяўляюцца ўваходнаю брамай для вірусаў. Успомніце, як выглядае высахлая лужына ў глінянай зямлі — яе дно пакрытае расколінамі. Перасыханьне сьлізістай дае нам нязручнасьць, таму мы кранаемся сьлізістай і тым самым пераносім вірус да «ўваходнае брамы». І таму гэта павялічвае імавернасьць інфі-

каваньня — і сьлізісты бар’ер слабы, і самі перанесьлі вірус. Таксама сухасьць павялічвае колькасьць сымптомаў, звязаных з абцяжараным дыханьнем, памяншае выпрацоўку сьлязы, павялічвае стомленасьць вачэй. Калі вы шмат гаворыце, то ваш голас хутчэй стоміцца і будзе горш гучаць у сухім паветры. Таксама нізкая ці занадта высокая вільготнасьць уплывае на тэрмарэгуляцыю і якасьць сну.

Непрамы ўплыў вільготнасьці. Непрамы ўплыў вільготнасьці заключаецца ў тым, як яна ўплывае на цыркуляцыю ў паветры пылу і аэразоляў. Чым менш вільготнасьць, тым больш пылу і алергенаў знаходзіцца ў паветры і тым даўжэй яны вісяць. Таму вільготнае паветра і чысьцейшае. У сухім паветры таксама запасіцца і больш электрастатычнай напругі. Вільготнасьць уплывае на выдзяленьне са сьценаў і матэрыялаў фармальдэгіду. У сухім паветры таксама даўжэй лётаюць аэразолі са зьмешчанымі ў іх вірусамі і бактэрыямі. Стабільнасьць вірусу мінімальная пры 50 % вільготнасьці. Калі вільготнасьць 23 %, то ў паветры 70–77 % вірусных часьціц, якія зьявіліся пры размове ці кашлі, а вось пры вільготнасьці 43 % іх застаецца толькі 14 %. Гэта датычыцца і грыпу і каранавірусу.

Таксама сухое паветра вядзе да назапашваньня электрастатычнай электрычнасьці, назапашваньня пылу і павольнейшаму яе асяданьню. Мікрасьціцы пылу яшчэ мацней раздражняюць высахлыя сьлізістыя абалонкі. Калі вы змушаныя доўгі час знаходзіцца ў памяшканьні з сухім паветрам, то памажце нос любым алеем: тлушчавая плёнка на паверхні сьлізістай будзе абараняць яе ад высыханьня. Прамываньне носа воднымі растворамі, на жаль, мае эфэкт кароткатэрміновы — ня больш за паўгадзіны.

Як кантраляваць вільготнасьць. Каб вымераць вільготнасьць у памяшканьні, скарыстайцеся адмысловым прыборам, які называецца гідрамэтар. Як правіла, датчык убудовваецца ва ўвільгатняльнікі, у вас можа быць некалькі датчыкаў у розных памяшканьнях для паасобнага кантролю. Ёсьць спэцыяльныя асушальнікі паветра, ёсьць ультрагукавыя ўвільгатняльнікі паветра, і можна лёгка падтрымліваць неабходны ўзровень вільготнасьці ў доме. Дасьледаваньні паказваюць, што павелічэньне вільготнасьці да 40 % здымае сымптомы раздражненьня. Оптымум вільготнасьці 40–60 %, занадта высокая вільготнасьць непажаданая, бо можа выклікаць шэраг іншых праблемаў. Выкарыстаньне буфэрных дыхальных матэрыялаў, накшталт мінімальна апрацаванага дрэва ці гіпсавых канструкцый,

дазваляе ім убіраць лішак вільгаці з паветра і затым, пры высушаньні, аддаваць.

### Пытаньні і заданьні

1. Які ўзровень вільготнасьці ў вас у памяшканьні?
2. Як вы пачуваецеся пры высокай і нізкай вільготнасьці?
3. Піце дастаткова вады, гэта дапамагае цэлу падтрымліваць водны баланс і цеплаабмен.

## 11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі

Як мудра заўважыў нямецкі паэт Готхальд Эфраім Лесінг, «яд, які ня дзейнічае адразу, не становіцца менш небяспечным». У пачатку разьдзелу мы казалі пра таксічны фарбавальнік XIX стагоддзі на аснове мыш'яку, цяпер жа нас атачае нашмат большая колькасьць злучэньняў, часта не да канца вывучаных. Многія эфэкты злучэньняў праяўляюцца не адразу, а па меры назапашваньня, і іх таксічнасьць сумуецца.

Хатні пыл, напрыклад, можа ўтрымліваць у сабе полібрамаваныя дыфэнілэтэры, якія зьяўляюцца дадаткамі супраць гарэньня. З асьцярожнасьцю пастаўцеся да старых плястыкаў і дэкаратыўных вырабаў, яны могуць утрымліваць ужо забароненыя сёньня кампанэнты. Аддавайце перавагу прыродным матэрыялам у дызайне і адзеньні, гэта найлепшае рашэньне.

Асабліваю пагрозу для здароўя ўяўляюць так званыя эндакрынныя дызраптары — рэчывы, якія маюць гармонападобныя эфэкты. Ёсьць дызраптары, якія ўплываюць на палавыя залозы, парушаюць працу шчытавіцы, правакуюць назапашваньне тлушчу і павялічваюць рызыку цукровага дыябэту. Бісфэнол А ўваходзіць у склад шматлікіх плястмасаў і зьяўляецца самым вывучаным з дызраптараў. Ён вядзе да павелічэньня рызыкі дыябэту, раку падкарэньніцы і малочных залозаў, зьніжае фэртільнасьць і спэрматагенэз. Дыяксіны могуць прыводзіць да бесплодзьдзя, парушэньня імунітэту. Поліхляраваныя біфэнілы (ПХБ) павялічваюць рызыку ўзьнікненьня раку скуры. Фталэты могуць трапляць зь мяккіх цацак, пакрыцьцяў падлогі ды іншых крыніцаў, выклікаючы парушэньне функцыянаваньня мужчынскай палавой сыстэмы.

Самымі небяспечнымі лічаць дыбутылфталэат (плястыфікатар для полівінілхлярыду), піраклэстрабін (фунгіцыд), ТВРРР

(сродак для зьніжэньня гаручасьці з дываноў). Мы можам атрымліваць гэтыя рэчывы рознымі шляхамі: зь ежай, вадой, паветрам, касмэтычнымі сродкамі і да т. п. Устойлівыя арганічныя забруджвальнікі дыяксіны і поліхляраваныя біфэнілы (гексахлёрбіфэніл, гептахлёрадыбэнзвдыяксін, аксіхлярдан і іншыя) могуць назапашвацца ў тлушчы: як у харчовых ланцугах і ў тлушчавай тканцы чалавека. Назапашваючыся, яны ўзмацняюць запаленьне, узьдзеінічаюць таксічна. Таксама многія з гэтых злучэньняў стымулююць назапашваньне тлушчу, таму атрымалі назву абэсагены («стымулятары атлусьценьне»). Абэсагены спрыяюць павелічэньню колькасьці тлушчавых клетак, павышаючы схільнасьць да атлусьценьня. Калі чалавек худнее, то пры памяншэньні запасаў тлушчавай тканкі гэтыя злучэньні трапляюць у крывацёк і могуць таксічна ўзьдзеінічаць.

Аднаразовае і небясьпечнае. Звычайныя папяровыя кубачкі для гарбаты і кавы, папяровыя талеркі — гэта крыніца мікраплястыка, бо ўнутры яны пакрытыя плястыкам. Пры кантакце з гарчай вадой адзін кубак выдзяляе ў вадэ 25 тысячаў часьціц мікраплястыку, якія зьмяшчаюць акрамя ўсяго яшчэ й іёны цяжкіх мэталу. Гэтаксама паводзяцца і пакуначкі для гарбаты. Купляйце гарбату на вагу, запарвайце ў імбрычку ці ў мэталічных шматразовых «пакеціках».

Частай крыніцай таксінаў зьяўляецца і тэрмапапера, на якой друкуюць чэкі. Дастаткова 5 сэкундаў, каб 1 мг бісфэналу А пратачыўся ў вашу скуру. А калі ў вас рукі вільготныя ці змазаныя крэмам, то хуткасьць усмоктваньня яшчэ вышэйшая. Не бярыце чэкі ці бярыце іх пальчаткамі або праз складзеную паперу. Калі ў вас у офісе ці пакоі варта ляжэрная друкарка, то гэта таксама небясьпечна для здароўя. У склад тонэра ўваходзяць цяжкія мэталы і небясьпечныя арганічныя злучэньні. Таму трымайце прынтэр у асобным пакоі з добрай вэнталяцыяй, праветрывайце пасьля друку. Не ўжывайце пятнавыводнікі для канапаў і дываноў, плястыкі з моцным пахам, асьвяжальнікі паветра і кандыцыянэры для бялізны, а тасама любыя іншыя сынтэтычныя прадукты, якія не зьяўляюцца жыццёва неабходнымі.

Забруджваньне прадуктаў — гэта сур'ёзная крыніца таксінаў, але вымераць іх забруджанасьць складана: калі вырошчваць гародніну каля дарог, то ўтрыманьне цяжкіх мэталу будзе падвышанае, а вось за 100 мэтраў ад іх — ужо ў норме. Прадукты могуць быць забруджаныя, калі іх паліваць вадой з вадаёмаў, куды скідаюцца таксічныя адкіды. Пэстыцыды вы-

карыстоўваюцца вельмі часта, але звонку гэта выявіць немагчыма, таму мае сэнс давяраць правераным пастаўнікам і вытворцам, якія шануюць сваё імя.

Больш натуральных матэрыялаў. Аддавайце перавагу натуральным матэрыялам у дызайне дома: тканінам, скуры, каменю, дрэву, мэталу — яны бясьпечныя, даўгавечныя і прыгожыя. Пачніце з таго, што лёгка замяніць, — напрыклад, са штораў. Вельмі важна стварыць хатняе асяродзьдзе без выкарыстаньня патэнцыйна таксічных матэрыялаў. Напрыклад, драўняна-стружкавыя і драўняна-валанкністыя пліты, якія выкарыстоўваюцца для вырабу мэблі, могуць быць крыніцай фармальдэгіду і фэнолаў, прычым выдзяляюцца яны працяглы час. Таньня лямінаты, лінолеўм, плястык могуць уплываць гэтак жа. У сваёй кватэры мы зрабілі падлогу з дошак — гэта зручна і бясьпечна.

Пакуйце і захоўвайце прадукты хаты ў шкляным, а ня плястыкавым посудзе. Плястыкавая тара, асабліва пры награваньні ці паўторным выкарыстаньні, узмацняе выдзяленьне небясьпечных злучэньняў. Не бярыце рукамі і не захоўвайце касавыя чэкі, не друкуйце шмат на прынтэры ў жылых памяшканьнях або праветрывайце іх пасля друку. Выкарыстоўвайце арганічныя туалетныя прыналежнасьці без фталатаў і іншых небясьпечных злучэньняў.

Сярод цяжкіх мэталаў прыярытэтнымі забруджвальнікамі лічацца волава, кадмій, цынк — галоўным чынам таму, што тэхнагеннае іх назапашваньне ў навакольным асяродзідзі ідзе высокімі тэмпамі. Многія баяцца ртуці, дакладней мэтылртуці, якая зьяўляецца небясьпечным таксінам. Яе шмат у некаторых морапрадуктах, у глебах прамысловых рэгіёнаў, некаторых фарбавальніках. Таму лепш купляць рыбу невялікіх памераў (не пасьпяваюць назапасіць шмат ртуці) і з тых відаў, якія не знаходзяцца на вяршыні харчовага ланцуга. А вось марскі акунь, рыба-меч, каралеўскі тунец, акула могуць утрымліваць багата ртуці.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія сынтэтычныя вырабы ў вас дома можна замяніць на натуральныя? Што са старых рэчаў можна выкінуць ці вывезці з дому?

2. Аддайце перавагу прадуктам харчаваньня з больш бясьпечных крыніц.

3. Якіх паверхняў вы кранаецца голай скурай? Ідэальна насіць адзеньне і сядзець на паверхнях і тканінах з натуральных матэрыялаў.

## 12. Дрэннае асьвятленьне

Пагроза для здароўя ў тым, што спэктар і інтэнсіўнасьць штучнага сьвятла моцна адрозьніваюцца ад сонечнага. Адыліж наша вока — гэта практычна частка мозгу, вынесена на пэрыфэрыю! Штучнае сьвятло мае нізкую колераперадачу, часта яго крыніцы пульсуюць, ён мае спэктар выпраменьваньня без ультрафіялету, часта зь лішкам хваляў сіняга спектру і з дэфіцытам чырвонага, характарызуецца слабой інтэнсіўнасьцю ў параўнаньні з сонцам. Многія лампы маюць ірваны спэктар у адрозьненьне ад цэльнага сонечнага. Усё гэта стварае шматлікія пагрозы для здароўя: парушэньне выпрацоўкі мэлятаніну, пагаршэньне выпрацоўкі дафаміну і сератаніну, павышэньне нагрузкі на зрокавы апарат, збой цыркадных рытмаў. Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, ад дыябэту і дэпрэсіі да хваробы Паркінсана. Калі ўжо мы змушаныя знаходзіцца пры штучным асьвятленьні, важна яго зрабіць як мага бясшэпечнейшым для здароўя. Давайце разьбяромся, як правільна абраць найболей здаровую лампу для дому: сьветлавая плынь, спэктар, колеравая тэмпэратура, колераперадача, пульсацыя.

Адрэгулюйце колькасьць сьвятла. Частая праблема памяшканьняў — малая колькасьць сьвятла, цьмянае сьвятло можа пагаршаць настрой і зьніжаць энэргічнасьць. Сьветлавая плынь — гэта колькасьць сьвятла, яна вымяраецца ў люменах, як правіла, паказана на самой лампе. Яркае сьвятло добрае раніцай і днём, яно бадзёрыць і падтрымлівае тонус. Старайцеся падбіраць сьвятло ня менш за 200–250 люмен на квадратны мэтар, гэта значыць, што тры лампачкі на пакой будзе занадта мала. У зале ў мяне 9 лампаў па 500 люксаў, і стае іх толькі на цэнтар пакоя. На вуліцы нават у пахмурнае надвор'е — 1000 люмен, а ў сонечны дзень — 10.000 лм. Вымераць сьветлавую плынь можна люксомэтрам, прыблізна ацаніць камерай тэлефона, напрыклад з праграмай Lux light meter. Нашыя вочы адаптуюцца да розных узроўняў асьветленасьці, таму візуальна параўноўваць даволі складана.

Спэктар сьвятла лампы. Спэктар бывае бесьпэрапынным, як у сонца ці лампы напальваньня, ці рваным, калі ў ім некаль-

кі палосаў. Таксама вылучаюць спектры зь перавагай рознага свьятла. Большасць свьятлодыёдных лямпаў маюць скажоны спектр зь сінім пікам. Гэта можа нэгатыўна паўплываць як на выпрацоўку мэлятаніну ўвечары, так і парушыць рэгуляцыю працы вока, бо да сіняга свьятла асабліва адчувальныя гангліёзныя клеткі. У нашай сятчатцы ёсць адмысловыя гангліянарныя мэлянапсінавыя клеткі, ад іх па рэтынагіпаламічным шляху ў гіпаталямус ідзе сыгнал, які кіруе цыркаднымі рытмамі і адказвае рэакцыю звужэння зрэнак на свьятло. Гэтыя клеткі ўзбуджаюцца сінім свьятлом у 480 нм, таму «пik» у звычайных свьятлодыёдных лямпах можа зьбіваць наш унутраны гадзіннік. Найлепшыя свьятлодыёдныя лампы сёння — на аснове тэхналогіі sunlike, іх спектр бліжэйшы да сонечнага, бяз сіняга піку і правалу чырвонага. Увечары ж карысьнейшыя лампы напальваньня, яны ня маюць піку сіняга свьятла і асабліва не замінаюць выпрацоўцы мэлятаніну.

Колеравая тэмпература — гэта ўспрымальны колер лампы. 4000K — гэта “нэўтральны белы”, мякчэйшы жоўты 2700–2800K, а высокая сьветлавая тэмпература вышэй 5500K можа раздражняць і стамляць.

Колераперадача. Ці часта было так, што вы купляеце прыгожую садавіну на рынку, а на кухні яна выглядае нясмачна? А ваш твар зямлістым? Не сьпяшайцеся вінаваціць сябе ці прадаўцоў, праблема можа быць у вашым хатнім асвятленьні. Колераперадача — гэта параўнаньне, як выглядаюць адценьні ў параўнаньні з сонечным свьятлом, наколькі раўнамерны ўзровень розных каляровых кампанэнтаў у свьятле. У сонца паказьнік колераперадачы 100 (CRI, Ra), а ў лампы чым больш CRI, тым лепш. Гэтае значэньне павінна быць пазначанае на ўпакоўцы. Калі CRI ніжэй ці роўны 80, то гэта шкодна, бо адценьні зьліваюцца, а паніжэньне кантраснасьці ўспрымаецца нашым мозгам як страта рэзкасьці, і гэта змушае нас напружваць цягліцы вачэй, што вядзе да аўтаматычнай напругі вачэй, стамляльнасьці. У мяне стаяць лампы з CRI 95 і вышэй, і розніца са звычайнымі прыкметная.

Пульсавыя лампы. Чым вышэй пульсавыя лампы, тым мацнейшая стомленасьць вачэй і горшае агульнае самаадчуваньне. Праверце лампу праз камэру смартфона, навадзіце камэру на лампу. Калі вы бачыце палосы ці пульсавую свьятла, то такая лампа можа нэгатыўна ўплываць на вас. Часам на лампе пазначана “без пульсаваньня”.

Святлодызайн. Найлепшае сьвятло — дзённае. Таму аптымальна часьцей быць на вуліцы, абыходзіцца мінімумам штораў, цюляў, фіранак, аб'ёмных расьлінаў, якія засланяюць плынь сьвятла. Чым большыя вокны — тым лепш. Можна працаваць ці выходзіць на гаўбец, дах, тэрасу. Часам выкарыстоўваюць сьвятлаводы, каб накіраваць сонечнае сьвятло ўглыб будынкаў. Для лепшага сьвятла ў памяшканьні часта выкарыстоўваюць камбінацыю розных крыніцаў сьвятла, удома таксама мае сэнс выкарыстоўваць як дзённае, так і вечаровае (ніжняе, зь лямпамі напальваньня) сьвятло. Можна яшчэ выкарыстоўваць для лепшай асьветленасьці і дызайн. Так, у мяне ў кватэры — белыя сьцены і столь, белая падлога з глянцавай фарбай. Белыя і гладкія паверхні маюць большы каэфіцыент адлюстраваньня сьвятла, чым цёмныя і шурпатыя. І не выпадкова скандынаўскі дызайн узьнік для таго, каб кампэнсаваць недахоп сьвятла.

### Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце з дапамогай праграмы асьветленасьць у пакоі, на вашым працоўным stole. Ці стае вам сьвятла? Калі не — павялічце яркасьць у сябе дома.
2. Параўнайце сваё колеравае ўспрыманьне аднаго і таго ж прадмета ў заштораным пакоі са сьвятлом і выносячы яго на гаўбец пад сонца.
3. Вымойце вокны і пазбаўцеся ўсяго, што перашкаджае сонечным прамяням. Па магчымасьці перанясіце ваша працоўнае месца бліжэй да акна. Ці паўплывала гэта на вашу прадуктыўнасьць?



# Карыснае асяродзьдзе

## 1. Жыцьцё ўнутры дома

Сонца — крыніца жыцця на нашай плянэце. Старажытныя эгіпцяне маліліся богу сонца Ра, ды й сёньня мы адзначаем сьвяты, зьвязаны з сонечным цыклем, напрыклад дні зімовага і летняга сонцастаяньня. Жыцьцё нашых продкаў пераважна праходзіла на вуліцы, пад сонечным сьвятлом. На вуліцы і паветра чысьцейшае, і сьвятло ярчэйшае, і рух больш актыўны, і карысных бактэрыяў больш. Ідэальна, калі асяродзьдзе зьяўляецца крыніцай здароўя: фізычнага, сацыяльнага і псыхалагічнага.

Сонцу прыпісвалі аздараўленчыя ўласьцівасьці: лячэньне сонцам мае сваю назву — геліятэрапія (або фотатэрапія як лячэньне сьвятлом) — і актыўна практыкавалася яшчэ Гіпакратам. Сонечныя прамяні такія важныя для нас, што, рассяляючыся па плянэце, людзі мянялі колер скуры, каб атрымліваць дастатковую колькасьць ультрафіялету. Сонечнае сьвятло ўзмацняе ўтварэньне вітаміну D, але можа разбураць фалеваю кіслату, таму наш колер скуры — гэта вынік складанага эвалюцыйнага баянсу паміж гэтымі працэсамі.

У сучасным сьвеце людзі паўсюдна праводзяць у памяшканьнях больш за 90 % часу. Гэтаму спрыяе неабходнасьць дабірацца да працы на транспарце, працаваць у офісе, заканчваць працоўны дзень позна, калі сонца ўжо заходзіць. Па дарозе на працу і з працы людзі часта трапляюць на той час, калі выпраменьваньне сонца мінімальнае. Акрамя таго, забруджваньне паветра, высокія будынкі ў гарадах зьніжаюць колькасьць даступнага сонца.

Дадаюць проблемаў і мэдыцынскія заключэньні аб уплыве сонечных прамянёў. Было заўважана, што сонца зьяўляецца вя-

дучай прычынай старэння скуры (фотастарэння), павялічвае рызыку шэрагу ракавых захворванняў скуры, уключаючы такую небяспечную пухліну, як мэляному. Гэта прывяло да распаўсюджвання сонцаахоўных крэмаў, актыўнага пазбягання сонца, выкарыстання сонцаахоўных акулераў для зніжэння рызыкі праблемаў зь сятчаткай вачэй.

Нават у такіх сонечных краінах, як Аўстралія, у 50–60 % насельніцтва можа сустракацца дэфіцыт вітаміну D, узровень якога адлюстроўвае знаходжаньне на сонцы. Сёння, у выніку маштабных навуковых дасьледаваньняў, мы бачым чарговую зьмену парадыхмы — новае прызнаньне нязменнай эвалюцыйнай карысьці сонечнага сьвятла. Як аказалася, яго перавагі нашмат перавешваюць рызыкі, а пісьменнае выкарыстаньне здольнае гэтыя рызыкі нашмат паменшыць.

Апошнім часам вельмі ўзрос інтарэс да вітаміну D, і людзі сталі ўжываць яго практычна як панацею. Аднак важна зразумець, што ўзровень вітаміну D адлюстроўвае працягласьць знаходжаньня чалавека на сонцы і, па сутнасьці, зьяўляецца сурагатным маркерам.

У чым жа парадокс вітаміну D? Высокі ўзровень вітаміну D у шэрагу дасьледаваньняў звязаны са зніжэньнем рызыкі многіх захворваньняў, ад раку і аўтаімуных хваробаў да атлусьчэньня і дыябэту. Якасьць і дакладнасьць гэтых дасьледаваньняў не выклікаюць сумневаў. Зь іншага боку, ужываньне дабавак зь вітамінам D паказвае прыкметна больш сьціплыя вынікі, чым можна было чакаць. Ёсьць пытаньні і да дазоўкі вітаміну, бо яго ўзровень у крыві можа расьці вельмі павольна нават пры высокай дазоўцы. Але магчымыя і іншыя тлумачэньні, адно з найбольш імаверных — гэта дзеяньне непасрэдна сонечнага сьвятла, яго спектар, інтэнсіўнасьць і да т. п.

Адно з маштабных дасьледаваньняў паказала, што пазбяганьне сонца павялічвае рызыку сьмерці амаль на 72 % і паводле шкоды бадай супастаўнае з курэньнем.

У адным з дасьледаваньняў было паказана, што ультрафіялет зьніжае атлусьчэньне і прыкметы мэtabалічнага сьyndpому незалежна ад вітаміну D. У экспэрымэнце працяглае субэрытэмнае апраменьваньне ультрафіялетам прыводзіла да зніжэньня вагі, паляпшэньня глюкозаталерантнасьці, павышэньня адчувальнасьці да інсуліну, зьмяншэньня прыкметаў тлушчавага гепатозу печані, зніжэньня узроўняў нашчавага інсуліну, глюкозы і халестэрыну. Аўтары падкрэсьліваюць, што большасьць

станоўчых эфэктаў сьвятла не аднаўлялася дадаткамі вітаміну D.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці любіце вы быць на сонцы?
2. Ці ведаеце вы свой узровень вітаміну D?
3. Якія з вашых хатніх або рабочых справаў можна рабіць па-за домам?

## 2. Як сонца ўплывае на здароўе?

Сонца — адзін з найважнейшых чыннікаў здароўя і добрага самаадчуваньня. Дэфіцыт сонечнага сьвятла нэгатыўна адбіваецца на самых розных сыстэмах і органах: расьце рызыка атлусьчэньня, дыябэту, сардэчна-сасудзістых і аўтаімунных захворваньняў, шэрагу відаў раку, пагаршаецца сон, павялічваецца рызыка дэпрэсіі, зьніжаецца лібіда. Вельмі небясьпечны дэфіцыт вітаміну D для цяжарных і дзяцей.

Устаноўлена, што дастатковая колькасьць сонца зьніжае рызыку лімфому, раку грудзей, кішачніка, яечнікаў, падкарэньніцы, мачавога пухіра, стрававода, падстраўніцы, прамой кішкі, страўніка.

Правіла 1000 гадзінаў — менавіта столькі часу нам трэба праводзіць на адкрытым паветры для забесьпячэньня аптымальнага здароўя, гэта каля трох гадзінаў на дзень. Вядома, правіла лягчэй выконваць, калі вы жывяце ў сваім доме ці ў вас ёсьць тэрасы і зручныя гаўбцы, дзе вы можаце прымаць ежу, працаваць і знаходзіцца на паветры.

Сынхранізацыя біярытму. Дастатковая колькасьць сонечнага сьвятла патрэбная для правільнай працы нашага ўнутранага гадзінніка — супрахізматычнага ядра. Сонечнае сьвятло прыкладна ў 30 разоў ярчэйшае за асьвятленьне ў памяшканьнях, яно павялічвае ўзровень сератаніну, паляпшае сон, сынхранізуе біярытмы, паляпшае сакрэцыю мэлатаніну ўвечары, павялічвае якасьць сну, зьніжае рызыку дэпрэсіі і яшчэ шмат іншых аспэктаў. Сонечнае сьвятло ўяўляе сабой хвалі рознай даўжыні і інтэнсіўнасьці, у якіх ёсьць розныя мэханізмы ўплыву. Карыснай зьяўляецца і яркасьць сьвятла бачнага спектру: ультрафіялет А і ультрафіялет В маюць свае станоўчыя ўласьцівасьці, інфрачырвоны спектр таксама валодае дабратворным эфэктам.

Самы просты спосаб палепшыць працу сваіх цыркадных гадзіннікаў і біярытмаў — павялічыць колькасьць сьвятла днём. Гэта і лямпы фотатэрапіі, і простая рада «часьцей бываць на вуліцы». Але важна ня проста зрабіць «ярчэйшыя дні»: трэба яшчэ і зрабіць «ночы цямнейшымі», для мозгу важная менавіта гэтая розьніца. Для прыкладу, перапад дзённай і начной асьветленасьці для амішаў у 10 разоў больш, чым для сучаснага амерыканца. Можна пайсьці ў турыстычны паход на прыроду. Дасьледаваньне паказала, што ўсяго два дні на прыродзе нармалізуюць цыркадныя рытмы, і ў чалавека мэлятанін пачынае ўзрастаць вечарам на 1,4 гадзіны раней, чым да паходу.

Сінтэз вітаміну Д. Сонечнае сьвятло спрыяе ўтварэньню вітаміну Д. Яго колькасьць залежыць ад геаграфічнай шыраты, воблачнасьці, паравіны году, часу содняўк. Чым сьвятлейшая скура і больш адкрытых участкаў, тым больш утворацца вітаміну Д. Мае значэньне і час содняў — калі ценё карацейшы за рост, то скура атрымлівае больш сонца, а вось ранаіцай перад працай або позьнім вечарам пасья выпрацоўка вітаміну Д мінімальная. На жаль, гарадзкія жыхары бываюць на сонцы менавіта ў той час, калі «ценё даўжэйшы за рост», і вітамін Д не выпрацоўваецца. Адзеньне, загар, узрост, смуга, забруджваньне паветра — усё гэта зьніжае выпрацоўку вітаміну Д.

З 20 да 70 гадоў сінтэз вітаміну Д у скуры падае ў 4 разы. У людзей з залішняй вагой тлушчавая тканіна актыўна паглынае вітамін Д. У Дэлі дэфіцыт вітаміну Д адчувае да 90 % жыхароў, і нават Аўстралія так заўзята змагалася з ракам скуры, што атрымала дэфіцыт вітаміну Д.

Колькі ж вітаміну Д выпрацоўваецца на сонцы? Для разьліку выкарыстоўваецца складаная формула з улікам вашага тыпу скуры, вагі, росту, месца пражываньня. Таму лепш скарыстацца праграмамі: Dminder (Android iOS) або SunDay: Vitamin D & UV Monitor. Яны яшчэ і разьлічваюць бясьпечную для скуры колькасьць сонца для вашай геаграфіі і надвор'я. Калі я ў плаўках выйду ў Тайландзе ў 13:00 на пляж бяз крэму (чаго я, вядома, не раблю), то літаральна за 10 хвілін атрымаю 10.000 ME вітаміну Д.

З дапамогай сонечных ваннаў можна стварыць у падскурнай клятчатцы вялікі запас вітаміну Д, якога хопіць і на зімовыя месяцы. Але лепш не рызыкаваць — і зімой прымаць прафіляктычныя дозы вітаміну.

Выпрацоўка вітаміну Д адбываецца ў скуры, ён утвараецца з 7-дэгідрахалестэролу пры ўзьдзеяньні ультрафіялету В (даў-

жыня хвалі 315–280 нм). Рэцэптары да вітаміну D ёсць практычна ўсюды, таму вітамін D нават завуць гармонам. Ён рэгулюе ня толькі абмен кальцыя, але і ўплывае на рост клетак, сасудаў, выпрацоўку інсуліну, працу імуннай сыстэмы, палавой сыстэмы, актывуе транскрыпцыю каля 200 генаў.

Колькасьць атрыманага ўльтрафіялету вымяраюць у мінімальних эрытэмных дозах, то бок яго колькасьці, неабходнай для ледзь прыкметнага пачырваненьня скуры. У год для падтрыманьня ўзроўню вітаміну D дастаткова ўсяго 50–60 эрытэмных дозаў. 1 эрытэмной доза = 25.000 МЕ вітаміну D. Мінімум сонца — гэта чвэрць эрытэмнай дозы: ад 5 да 30 хвілін у залежнасьці ад геаграфіі, 6–7 раз у тыдзень на твар, рукі, ногі, з 10:00 да 15:00 у сярэдніх шыратах. Як бачыце, для атрыманьня вітаміну D згараць зусім неабавязкова. Праўда, з сонцам у зімовыя месяцы будзе крыху цяжкавата.

Дадаткі вітаміну D. Калі ваш узровень вітаміну D ніжэй за 30 НГ / мл і вы ня можаце атрымаць дастатковую колькасьць сонца, то ёсць сэнс прымаць яго дабаўкі. Для прафіляктыкі гіпавітамінозу D у зімовы час, магчыма, таксама варта ўжываць яго ў дадатках (але ня больш за 2000 МЕ у дзень) і хаця б раз у год вымяраць яго ўзровень у плазьме крыві. Вітамін D, выпрацаваны ў скуры, не распадаецца прынамсі ўдвая даўжэй, чым вітамін D у дадатках. Перадазіроўка вітаміну D за кошт сонечных прамянёў немагчымая. Акрамя сонца і дабавак, невялікія колькасьці вітаміну D можна атрымліваць з тлустай марской рыбай. Фізычная актыўнасьць павялічвае мабілізацыю вітаміну D з тлушчу. Але сонца — гэта нашмат больш, чым вітамін D. І замяніць сонца дадаткам немагчыма. Давайце разьбіромся, якія ж ключавыя мэханізмы карыснага дзеяньня сонца.

Сынтэз NO (аксід азоту). Выбіраючыся на пікнік, гараджане часта заўважаюць, што ў іх ад чыстага паветра ледзь ня кружыцца галава. Насамрэч гэта дзеяньне сонца. Можна правесці навуковы экспэрымэнт: для яго нам патрэбны таномэтр і 20-хвіліннае знаходжаньне на сонцы. Вымярыўшы ціск да і пасля, вы зможаце ўбачыць, што ціск пасля знаходжаньня на сонцы зьнізілася. Пад узьдзеяньнем сонца ў сасудах выдзяляецца аксід азоту, які валодае сасудапашыральным дзеяньнем і абараняе ад атэрасклерозу.

Аксід азоту — гэта актыўнае злучэньне, якое выпрацоўваецца ў нашым арганізьме і валодае дабратворным узьдзеяньнем на здароўе сасудаў, пашыраючы іх, яно зьніжае запалень-

не, паляпшае гаеньне ранаў, паляпшае працу мітахондрыяў, зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, узмацняе эрэкцыю і да т. п. У нашай скуры захоўваецца шмат азоту ў выглядзе нітратаў, нітрытаў і нітразатыёлу. Калі на скуру трапляе сонечнае сьвятло, адбываецца выпрацоўка аксиду азоту. Цікава, што для гэтага патрабуецца даўгахвалевы ультрафіялет А (315–400 нм), які менш расьсейваецца. Таму шпацыр на сонцы будзе карысны, нават калі вітамін Д амаль не выпрацоўваецца. Фізычная актыўнасьць таксама дапамагае выдзяляцца аксиду азоту ў сасудах, так што трэніроўка на адкрытым паве-тры пры сьвятле дня дае аптымальны эфэкт. Варта ўжываць у ежу дастатковую колькасьць гародніны, дзе шмат карыснага азоту, напрыклад, чырвоны бурак.

Зімовы сардэчна-сасудзісты фэномэн — гэта пачашчэньне многіх хваробаў, ад трамбозаў да інсультаў, так зімой частата тромбаэмбаліі вышэй на 20 %, інсультаў — на 48 %, чым у іншыя месяцы. Узімку вышэй узровень адрэналіну, ангіятэнзіну, гэтую зьяву тлумачаць і меншай рухомасьцю, і брудным паветрам, але ня будзем забываць пра наймацнейшы дэфіцыт — пра сонца. Сонца зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў рознымі спосабамі. Мы казалі пра вызваленьне аксиду азоту пад уздзеяннем ультрафіялету, але навукоўцы дасьледавалі і іншы мэханізм — яркасьць сьвятла. Аказваецца, сьвятло сілай у 10.000 люкс павялічвае актыўнасьць экспрэсіі цыркаднага гена Period 2 (PER2), што ў сваю чаргу павялічвае актыўнасьць гіпаксіяй індукаванага фактару HIF1A. А HIF1A у сваю чаргу аказвае ахоўны эфэкт у розных тканках. Такім чынам, яркае сьвятло абараняе ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў і, у выпадку інфаркту, значна абмяжоўвае пашкоджаньне сардэчнай мышцы.

Праопіямэлянакартын — гэта гіпафізарны прагармон, пад уздзеяннем сонца яго выпрацоўка павялічваецца. Сам па сабе ён неактыўны, але разразаецца спэцыфічнымі фэрмэнтамі эндапэптыдазамі трыма спосабамі, даючы розныя мэтабаліты: ліпатрапін (гармон тлушчаспаленьня), эндарфіны (задавальненьне), мэлянацытстимулёўны гармон (колер скуры), адрэнакартыкатропны гармон (стрэс).

У экспэрымэнтах увядзеньне мэлянакартынаў памяншала колькасьць зьяданай ежы і спрыяла пахудзеньню. Таму павелічэньне часу знаходжаньня на сонцы дапаможа вам зьменшыць вагу. А вось адсутнасьць сонца зьмяншае спальваньне тлушчу, магчыма, гэтая рэакцыя зьяўляецца эвалюцыйна набытай для

выжывання зімой, калі мала ежы. Акрамя гэтага, мэлянацытстимулёўныя гармоны зьніжаюць узровень хранічнага запалення, палягчаючы цяжэньне шматлікіх захворванняў.

Ураканінавая кіслата. Пад узьдзеяннем ультрафіялету В разам з утварэньнем вітаміну Д адбываюцца і зьмены ўраканінавай кіслаты. Пры трапленьні сонца на скуру яе транс-форма ператвараецца ў цыс-форму з паглыненьнем вялікай колькасці энэргіі. У цемры ж назіраецца зваротны працэс: яна мяняе канфігурацыю, расьсейваючы назапашаную энэргію ў выглядзе цяпла. Гэты мэханізм нараўне з утварэньнем мэляніну абараняе клеткі скуры ад пашкоджання. Цікава, што ўраканінавая кіслата выдзяляецца з потам, забясьпечваючы абарону на паверхні скуры. Таму пры моцным ветры згарэць можна хутчэй. Карысьць ураканінавай кіслаты ня толькі ў абароне скуры. Пры ўзьдзеянні сонца яе ўзровень павялічваецца і ў мозгу, дзе яна зьяўляецца пры ператварэньні амінакіслоты гістыдзіну ў глутамінавую кіслату. Глутамат — гэта адзін з галоўных узбуджальных нэўрамэдыятараў мозгу. У дасьледаваньнях у жывёлаў пасля апрамяленьня ультрафіялетам паляпшаліся кагнітыўныя функцыі.

Ураканінавая кіслата — чыннік стрымліваньня актыўнасьці імуннай сыстэмы: пры яе недахопе павялічваецца рызыкі алергічных і аўтаімунных захворванняў, а вось пры лішку можа ўзьнікаць імунасупрэсія.

Рэтынальны дафамінавы шлях. Сонечнае сьвятло павышае ўзровень дафаміну ў мозгу — гэта звязана з шэрагам дафамінавых эфэктаў, ад павышэньня ўзроўню энэргіі да паляпшэньня адчувальнасьці да інсуліну. Памятайце пра тое, што паўсюдна насіць сонцаахоўныя акуляры — гэта не заўсёды здаровы выбар! Рэч у тым, што ў сятчатцы вока ёсьць асаблівая рэтынальная дафамінавая сыстэма, звязаная з мозгам. Таму сонца напрамую можа павысіць вам дафамін. А абараніць сятчатку ад ультрафіялету вы можаце харчовым спосабам: сятчатка мае патрэбу ў высокіх канцэнтрацыях лютэіну, зэаксантыну і Амэга-3.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці лепш вы сьпіце, калі правялі больш часу на адкрытым паветры?

2. Ці ёсьць у вас магчымасьць сярод працоўнага дня бываць на гаўбцы, тэрасе ці выходзіць на вуліцу?

3. Як адрозьніваецца ваша самаадчуваньне ў сонечныя і пахмурныя дні? А ўлетку і ўзімку?

### 3. Правільна выкарыстоўвайце сонца

У сонечнага сьвятла, як і ў любога іншага эфэктыўнага сродка, ёсьць пабочныя эфэкты. Таму важна быць на адкрытым паве́тры, але ня менш важна пазьбягаць залішняга ультрафіялету (УФ).

Бываючы ў адпачынку, я заўсёды дзіўлюся бестурботнаму стаўленьню да сонца: калі мы вяртаемся з мора аб 11-й раніцы, шмат хто толькі ідзе за́гараць. А калі мы зноў ідзем на мора ў 16:00, людзі толькі вяртаюцца. Вядома, за́гараць у самы небяспечны час — шкодна.

Лішак сонечнага сьвятла прыводзіць да паскоранага фотастарэньня скуры, павялічвае рызыку раку скуры, зьяўленьня пігмэнтных плямаў, разьвіцьця дыстрафіі сятчаткі вачэй. Таксама не рэкамендую за́гараць у салярыі. Небяспэка за́гару яшчэ і ў тым, што пашкодзаныя скуры назапашваюцца паступова, пачынаючы з самага дзяцінства, і выяўляюцца пры старэньні. Дасьледаваньне блізьнятаў паказалі вырашальны ўплыў ультрафіялету на старэньне скуры.

Пазьбягайце небяспечнага часу. У гарачых краінах найбольш небяспечныя гадзіны з высокім УФ індэксам — з 11.30 да 15.30, а пры вельмі высокім — з 10:00 да 17:00. У гэты час вярта мінімізаваць знаходжаньне на сонцы або выкарыстоўваць шыракаполы капялюш і насіць адзеньне з доўгімі рукавамі. Не забывайце, што на нас падае ня толькі прамое, але і адлюстраванае сьвятло, і можна згарэць, расслабляючыся пад парасонам. Калі вы бачыце шмат неба, то, нават знаходзячыся ў цені, атрымліваеце вялікую дозу ультрафіялету. Пры вельмі яркім сонца носіце сонцаахоўныя акуляры з УФ-фільтрам, гэта зьнізіць рызыку катаракты і захворваньняў сятчаткі вачэй. Важна пазьбягаць залішняга ультрафіялету, бо пашкодзаныя скуры назапашваюцца паступова і могуць выявіцца толькі ў старасьці.

У прагнозе надвор'я паказваюць ультрафіялетаваы індэкс, больш высокія значэньні якога небяспечныя сонечнымі апёкамі і пашкодзаньнем скуры і вачэй. На колькасць ультрафіялету ўплываюць розныя фактары: воблачнасьць, смуга, таўшчыня аэравага пласта (чым ён танчэйшы, тым больш ультра-



фіялету пранікае). Чым вышэй індэкс, тым менш варта быць на сонца.

Паступова павялічвайце час знаходжаньня на сонцы. Не загарайце падоўгу, асабліва калі да гэтага вы доўга не былі на сонцы. Патроху і плыўна павялічвайце працягласьць сонечных ваннаў. Рэзка згарэць, прыехаўшы ў адпачынак, — гэта вельмі шкодна для скуры і здароўя ў цэлым. Сонечныя апёкі павялічваюць рызыку мэляномы скуры ў два разы. Рэгулярная гадзіна загару ў дзень — для пачатку цалкам дастаткова, а ў гарачых краінах вам хопіць і паўгадзіны.

Сонцаахоўны крем з высокім значэньнем зьяўляецца добрай абаронай ад сонца. Але я ўсё ж раю выбіраць аптымальны час і скарачаць знаходжаньне на сонцы, чым ляжаць на сонцапёку, абмазаўшыся крэмам. Дасьледаваньні паказваюць, што ў людзей, якія часта выкарыстоўваюць крем з SPF, вышэйшая рызыка раку скуры. Гэта адбываецца таму, што крем дае ілюзію поўнай засьцярогі ад сонца. Людзі наносяць менш, чым трэба, крем змываецца вадой.

Магчыма ёсьць і іншы мэханізм: большасьць ахоўных чыньнікаў паглынаюць толькі ультрафіялет В, які выклікае апёкі. Але пры гэтым парушаецца мэханізм абароны скуры ад загару ў цэлым, што дазваляе ультрафіялету А пранікаць у высокіх дозах. Таксама выказваюцца асьцярогі, што кампанэнты крэму пад дзеяньнем сонца могуць утвараць таксічныя рэчывы, якія пры гэтым лёгка ўсмоктваюцца ў скуру.

Рызыка раку скуры. Калі вы рэгулярна бываеце на сонцы, то рызыка мэляномы скарачаецца на 14%. Згодна з дасьледаваньнем сярод маракоў флоту ЗША, верагоднасьць разьвіцьця мэляномы на 34% вышэй у тых, хто служыць у труме. Рызыка раку мэляномы павялічваецца, калі яна ёсьць у вашых сваякоў, пэрсаналізаваць рызыку можна і па ДНК-тэсце. Рэгулярна аглядайце свае радзімкі самі ці ў дэрматоляга, можна скласьці адмысловую «мапу цела». Пры гэтым колькасьць радзімак не звязаная з рызыкай мэляномы. Ёсьць спэцыяльныя праграмы для тэлефона, якія могуць аналізаваць фота радзімак.

Правіла ABCDE: Asymmetry, Border, Color, Diameter, Evolution: асіметрыя радзімкі, няроўны ці невыразны контур, неаднародны ці незвычайны колер, вялікі дыямэтр і заўважная зьмена прыкметаў, у т.л. сьверб, — гэтыя прыкметы не залежаць адна ад аднае, таму кансультуйцеся ў лекара, нават калі заўважылі адну зь іх!

Абараняйце радзімкі ад сьвятла, беражыце іх ад траўмаваньня рамянямі, абуткам, бюстгальтарам. Пазьбягайце сальерыю і сонечных апёкаў. Выдаляючы падазроныя радзімкі, абавязкова трэба праводзіць іх гісталагічнае вывучэньне.

Каратыноіды. Калі чалавек есьць мала гародніны, то ўзімку, а часам і ўлетку, будзе “нездарова” бледным. Як вядома, колер скуры вызначаецца пераважна трыма пігмэнтамі: гемаглабінам, мэлянінам і каратыноідамі (выключаючы іншыя, рэдкія або паталагічныя пігмэнты). Каратыноіды — адны з маіх любімых злучэньняў, да іх адносяцца бэта-каратын, лікапін, альфа-каратын і ксантафілы, такія як лютэін і зэаксантын. Каратыноіды граюць важную ролю ў самых разнастайных працэсах, ад зьяўленьня сардэчна-сасудзістых захворваньняў і ўплыву на працягласьць жыцьця да разьвіцьця катаракты і ўмацаваньня фотаабароны. Фотастарэньне скуры — важная праблема, плюс каратыноіды — гэта тлушчараспушчальныя злучэньні, таму яны добра працуюць і ў скуры, і ў тлушчавай тканцы, і ў галаўным мозгу. Напрыклад, лютэін абараняе ў мозгу і сятчатцы Амэга-3 тлустую ДГК ад акісьленьня.

Каратыноіды ўбудоўваюцца ў нашы клеткавыя мэмбраны і абараняюць іх ад пашкоджаньняў свабоднымі радыкаламі, а таксама цэласнасьць клетак і тканін ад ультрафіялету і ня толькі. Калі такі фізычны мэханізм не спрацаваў, то каратыноіды могуць проста прымаць удар на сябе, акісьляючыся. Агляд дасьледаваньняў пацвярджае, што людзі, якія ўжываюць дасататкова садавіны і гародніны, багатых каратыноідамі (морква, памідоры, папая), маюць менш паталёгіяў скуры, і іх скура пад дзеяньнем ультрафіялету павольней старэе.

Так, умераная доза бэта-каратыну зьмяншае рэакцыю скуры на дзеяньне ўльтрафіялету. У адным дасьледаваньні параўноўвалі дзеяньне таматнага соку, экстракту тамата і сынтэтычнага лікапэну. Максімум утрыманьня іх у скуры назіраўся праз 12 тыдняў — гэта звязана з хуткасьцю абнаўленьня скуры і кумуляцыі лікапэну. Пры гэтым экстракт тамата на 48% павялічыў фотаабарону, а вось дадатак лікапэну — на 25%. Вось відавочная карысьць цэльнай гародніны, у якой утрымоўваецца цэлы шэраг фотапратэктараў, такіх як фітафлуен, фітаен і інш. Акрамя гародніны, эфэктыўным для фотаабароны можа быць прыём астаксанцыну ў выглядзе дадаткаў. Толькі пачаць яго прыём трэба за 1-2 месяцы да паездкі ў гарачыя краіны, каб ён паспеў назапасіцца ў скуры. Фотаахоўнымі ўласьцівасьцямі таксама валодае какава.

Фотасэнсібілізатары. Будзьце асьцярожныя з сонцам, калі прымаеце лекі, якія валодаюць уласцівасьцямі фотасэнсібілізатараў: сульфаніламіды, тэтрацыкліны, фэнатыязіны, фторхіналоны, нестэроідныя супрацьзапааленчыя прэпараты, некаторыя гарманальныя прэпараты, некаторыя віды касмэтыкі — з дадаткамі вітамінаў, рэтынавай кіслаты, этэрных алеяў і г.д..

Фотаадчувальнасьць. Грэйпфрут зьмяшчае фуранакумарыны (псарален), якія ўзмацняюць адчувальнасьць да ультрафіялету. Як і іншыя цытрусавыя, яго штодзённае ўжываньне павялічвае рызыку мэляномы. Так, штодзённае спажываньне 1,6 порцыі цытрусавых павышае рызыку мэляномы на 36 %.

Фотасэнсібілізатары ўваходзяць і ў склад некаторых расьлінаў, напрыклад сьвятаяньніка: у ім утрымліваюцца гіпэрыцын і псэўдагіпэрыцын, якія могуць выпрацоўваць актыўныя формы кіслароду ў прысутнасьці сонца. Таму сьвятаяньнік, асабліва ў фотаадчувальных людзей, можа выклікаць сонечныя апёкі.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці бледная ў вас скура? Дадайце больш гародніны ў свой рацыён!
2. Ці выконваеце вы правілы бясьпекі на сонца?
3. Вывучыце свае радзімкі і складзіце “мапу скуры”.

## 4. Тэмпэратурнае забруджваньне

Калі мы глядзім на сябе ў люстэрка, то, апроч іншага, бачым вынік уплыву тэмпэратуры на наш выгляд: валасы ў нас растуць у асноўным толькі на галаве, і ня надта інтэнсіўна — на целе. Зразумець, калі продкі чалавека пачалі губляць валасы, цяжка, бо парэшткі не даюць на гэта адказу. На дапамогу прыходзіць вывучэньне ДНК вошай, якія жывуць на галаве і ў лабковых валасах. Верагодна, 2 мільёны гадоў таму валасы расьлі ўжо не на ўсім целе, а 200 тысячаў гадоў таму нашы продкі сталі насіць адзеньне. Чалавека часам завуць “безвалосай малпай”, але пры гэтым забываюць пра прычыны, якія прывялі да гладкай скуры.

Прыстасаваньне да высокіх тэмпэратураў. Адна з тэорый эвалюцыі вясцье: нашы продкі пазбавіліся большай часткі валасоў, каб павысіць эфэктыўнасьць тэрмарэгуляцыі. Вымушана пакінуўшы лес, яны апынуліся пад пякучым сонцам саваны.

Вядома, яны ўжо хадзілі на дзвюх нагах, і гэта дапамагала не перагравацца, бо сумарнае цеплавое ўздзеянне ніжэйшае, калі стаіш. А калі бяжыш, дык яшчэ і ахалоджваецца ветрам. Але нават двухногаму цяжка доўга бегчы на сьпякоце — літаральна праз паўгадзіны ён бы пераграваўся і рабіўся здабычай драпежнікаў. Страта валасоў і пяціразовае павелічэнне колькасці потавых залозаў павысілі эфектыўнасьць тэрмарэгуляцыі. Гэта забясьпечыла чалавеку дзівосныя магчымасьці і зрабіла яго істотай, якая можа бегчы даўжэй за ўсіх і на вялікіх адлегласьцях абагнаць нават каня.

Так, чалавек бяжыць павольна, але можа бегчы доўга, і марафонцы гэта пацвярджаюць. Напрыклад, гепард, хоць ён і самы хуткі, ня можа бегчы дыстанцыі больш за 1 кілямэтр, бо пераграваецца. Навукоўцы назіралі, як бушмены ў 40-градусную сьпякоту заганяюць антылопу: палохаюць і гоняцца за ёй па сьлядах, не даючы адпачыць і астыць, пакуль яна не падае праз перагрэў.

Ёсьць меркаваньне, што нават аблысеньне ў мужчынаў зьяўляецца адаптацыяй для лепшага астываньня — бо на галаве шмат капіляраў. Па меры росту вусоў і барады плошча для астуджэньня памяншаецца, і прырода кампэнсуе гэта павелічэньнем паверхні голай скуры на макаўцы.

Прыстасаваньне да нізкіх тэмператураў. Каля 65 мільёнаў гадоў таму ў раёне паўвострава Юкатан упаў вялізны мэтэарыт. Яго падзеньне падняло ў паветра багацьце пылу, які не асядаў гадамі. “Ядзерная зіма” прывяла да выміраньня дыназаўраў і хуткай эвалюцыі млекакормячых. Адным з мэханізмаў, які дазволіў нашым продкам дамінаваць, быў разьвіты тэрмагенэз (цеплаўтварэньне) — здольнасьць цела падтрымліваць пастаянную тэмпературу. Так яны атрымалі перавагу ў эвалюцыйнай гонцы.

Некаторыя мэханізмы адаптацыі — ужо неэфектыўныя рудымэнты, напрыклад, гусіная скура. Мурашкі — гэта скарачэньне маленькіх цягліцаў у скуры, якія павінны падымаць валасы пры холадзе (вышэйшы валасыны полаг — больш паветра як уцяпляльніка) або агрэсіі (для візуальнага павелічэньня памераў), але валасоў, на жаль, ужо няма.

Некаторыя людзі, напрыклад, «Ледзяны чалавек» Вім Хоф, паказваюць дзівосныя магчымасьці чалавечага цела. Але нічога экстраардынарнага ў гэтым няма, гэтаму можна навучыцца і да шмат чаго звыкнуць: якуты вунь шаруюць нованароджаных сынегам. Людзі маюць прыродную ўстойлівасьць да нізкіх тэм-

пэратураў і множныя мэханізмы адаптацыі. Рэакцыя на цяпло і холад шмат у чым залежыць ад функцый шчытавіцы, таму пры пераноснасьці высокіх і нізкіх тэмператураў важна правярыць яе працу.

Вылучаюць два спосабы цеплаўтварэньня: скарачальны тэрмагенэз: калоціць, дрыжыць, «зуб зуба паганяе», пры якім цеплаўтварэньне абумоўлена скарачэньнямі шкiлетных цягліц (прыватны выпадак — халадовая цяглічная дрыготка); нескарачальны тэрмагенэз — праца бурай тлушчавай тканкі.

Пры дрыготцы выпрацоўка цяпла ўзрастае больш чым у тры разы, а пры інтэнсіўнай фізычнай працы — у дзесяць і болей разоў.

Разумовая і фізычная актыўнасьць павялічваюцца пры павышэньні тэмпературы цела і зьмяншаюцца, калі халодна. Спартоўцы ведаюць, што «разаграваньне» павышае вынікі, а навукоўцы ўсталявалі, што інтэнсіўныя прысяданьні могуць узбадзёрыць ня горш за кафэін. Пры захворваньні арганізм сам павышае тэмпературу, каб больш эфэктыўна змагацца з хваробай: калі вы будзеце зьбіваць тэмпературу, калі яна павышана нязначна і нармальна пераносіцца, гэта перашкодзіць нармальнаму імуннаму адказу!

Аказваецца, нэўроны ў дугападобным ядры гіпаталямуса, якія рэгулююць апэтыт, адчувальныя і да ваганьняў тэмпературы цела. Таму фізычная актыўнасьць, якая падвышае тэмпературу цела, ня толькі спальвае калёрыі, але і дапамагае паменшыць голад. А ляжаньне на канапе можа толькі ўзмацніць цягу да ежы. Гэтыя ж нэўроны экспрэсуюць праопіямэлянакартын, таму апэтыт памяншаецца і пры павелічэньні знаходжаньня на сонца, і пры выпрацоўцы эндарфінаў (радасьць, лазня, сэкс і да т. п.). Таксама на гэтых нэўронах ёсьць адмысловыя тэрмаадчувальныя рэцэптары, якія могуць быць актываваныя рэчывамі, што пакідаюць адчуваньне халоднае (ментол, мята, эўкаліпт) або гарачае (імбір, гваздзік, хрэн, чырвоны перац). Яны таксама стымулююць тлушчаспаленьне і прыгнятаюць апэтыт.

Цеплавое забруджваньне. Цікава, што мы з вамі мязрэлівейшыя 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 зьніжэньне колькасьці інфэкцыяў, так і зьніжэньне базавага абмену празь нізкую фізычную актыўнасьць, зьніжэньне тэрмагенэзу праз знаходжаньне ў пастаянным цеплавым камфорце.

Калі раней наш арганізм адаптаваўся для барацьбы зь пераахаладжэньнем, то цяпер нам пагражае перагрэваньне.

Сёньня ў нас зьявілася цёплае адзеньне, мы жывём у цёп-ных дамах. Людзі імкнуцца зрабіць сваё жыцьцё гарачэйшым, бо «ад цяплосьці не баляць косьці». Але лішак цяпла шкодзіць здароўю і мае назву “цёплавое забруджваньне”. Тэрмастабільнасьць на працягу ўсяго жыцьця дэтрэніруе сыстэмы тэрма-рэгуляцыі і мэtabалізму. Чым вышэй тэмпература вакол нас, тым вышэй рызыкі парушэньня абмену рэчываў. Навукоўцы ўстанавілі, што павышэньне сярэдняй тэмпературы на адзін градус у год можа выклікаць тысячы выпадкаў захворваньня на дыябэт. Бо ў пастаянным цяпле зьніжаецца актыўнасьць бурага тлушчу і адчувальнасьць да інсуліну.

Здаровы тэмпературны рэжым дапамагае нам ня толькі мацней спаць, лепш выглядаць, але і падвышае разумовую і фізычную актыўнасьць — аж да падаўжэньні жыцьця. Сыстэмы астуджэньня вельмі важныя, у т.л. і для працы мозгу. Тэмпература мозгу рэгулюе актыўнасьць нэрвавай тканкі, мо таму пра чалавека, які рацыянальна разважае, гавораць, што ў яго “халодная галава”.

Буры тлушч называецца так праз свой колер і выглядае так таму, што ў клетках яго вельмі шмат мітахондрыяў з асаблівым бялком тэрмагенінам (разьяднальны бялок). У бурым тлушчы актыўна ідуць працэсы акісьленьня тлушчаў, толькі ўтвараецца пры гэтым не энэргія для клеткі ў выглядзе АТФ, а цёплыня. За год 50 г бурага тлушчу могуць спаліць да 4–5 кг белага тлушчу. Колькасьць бурага тлушчу рэзка зьніжаецца да 40 гадоў: звычайна ў дарослага чалавека ёсьць усяго 20–30 грамаў актыўнага бурага тлушчу, у асноўным у надключычнай вобласьці. Выяўлена, што ў людзей, якія маюць лішнюю вагу, колькасьць бурага тлушчу зьніжаная, а яго актыўнасьць прыгнечаная. Пры пэўных умовах (меншая тэмпература паветра, вялікая фізычная актыўнасьць) частка клетак звычайнага “белага” тлушчу могуць пачаць паводзіць сябе як бурыя, тады іх называюць “бэжавы тлушч”. Актывацыя бурага тлушчу паляпшае абмен рэчываў, абараняе ад дыябэту, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну.

Разьяднальныя бялкі (UCP) знаходзяцца на мэмбране мітахондрыяў і спрыяюць таму, што назапашаная ў выглядзе розьніцы патэнцыялаў энэргія сыходзіць у цёплыню, г. зн. разьядноўваюць акісьленьне і фасфарэляваньне. Падобныя выдаткі аказваюцца вельмі карыснымі для арганізма.

Аказалася, што UCP-1 у бурай тлушчавай тканцы спрыяе падтрыманьню нармальнай вагі (паляпшаючы адчувальнасьць да інсуліну, павялічваючы тлушчаспаленьне і інш.), UCP-2 у гіпакампе паляпшае нэўрагенэз і нэўраплястычнасьць, а ў гіпаталамусе — упывае на агульны ўзровень мэtabалізму і падаўжае жыцьцё. UCP-2 таксама абараняе ад лішку актыўных формаў кіслароду (АФК), а UCP-3 у цягліцах паляпшае эфэктыўнасьць тлушчаспаленьня пры фізычнай актыўнасьці.

Разьяднальныя бялкі ёсць ня толькі ў бурым і бэжавым тлушчы, іх шмат у печані, у цягліцах, сэрцы і ў іншых тканках. Холад, фізычная актыўнасьць, пэўны рэжым харчаваньня і прадукты — безь перакусаў і без высокавугляводаў ежы — павялічваюць колькасьць разьяднальных бялкоў. Навуковец Джон Спідмэн высунуў ідэю, што колькасьць разьяднальных бялкоў, якія зьніжаюць утварэньне актыўных формаў кіслароду, грае ключавую ролю ў падаўжэньні жыцьця. Гэтая тэорыя таксама носіць назву “разьяднай і выжывай” (Uncoupling-to-Survive) і вясцве, што чым вышэй хуткасьць мэtabалізму і чым больш разьяднальных бялкоў, тым лепшая праца мітахондрыяў і большая працягласьць жыцьця.

### Пытаньні і заданьні

1. Як вы пераносіце холад і цяпло?
2. Якая тэмпература ў вас дома ўдзень і ўначы? Усталуюце градусьнік, можна сынхранізаваны са смартфонам, каб вымяраць соднєвыя ваганьні.
3. Ці выкарыстоўваеце вы гострыя і пякучыя спэцыі?

## 5. Халадовы і цеплавы пратакол

Холад мае вялікую колькасьць станоўчых эфэктаў для здароўя: ён дапамагае зьнізіць вагу, павышае адчувальнасьць да інсуліну, нават паляпшае мікрафлёру, зьніжае рост пухлін, павышае імунітэт, аказвае супрацьзапаленчае ўздзеяньне, зьніжае акісьляльны стрэс, паляпшае стан касьцей. Таксама халадовыя працэдуры стымулююць выпрацоўку шэрагу карысных ахоўных малекул і актывуюць сыгнальныя шляхі (FGF-21, адыпанэктын, ірызын, SIRT1, бялкі цеплавога шоку). Холад абараняе мозг ад ішэмічных пашкоджаньняў, павялічвае фэртільнасьць, паляпшае працу шчытавіцы.

Цікава, што тыя жывёлы, якія ўпадаюць у сьпячку, жывуць нашмат даўжэй за сваіх суродзічаў. Так, звычайная мыш жыве тры гады, а кажан, які ўпадае ў сьпячку больш чым на паўгода, дажывае да 18 гадоў!

Гартаваньне складаецца з мноства розных мэтадаў, але варта праяўляць паступовасьць і бясьпеку ў іх выкарыстаньні. Экстрэмальныя мэтады нахшталт працяглага маржаваньня ў ледзяной вадзе я ня раю, бо занадта моцны тэмпературны стрэс можа нанесці шкоду. Пачынаць варта з паветранага ахалоджаньня і затым пераходзіць да воднага, бо вада нашмат мацней адводзіць цеплыню.

У гэтай справе, як і ў шматлікіх іншых, важныя правільны псыхалогічны настрой і ўпэўненасьць: гартуемся на мяжы задавальненьня, але не гвалтуем сябе. Пры працэдуры скура павінна чырванець: калі яна бляднее ці сінее, то нагрузка празмерная. Калі адчуваеце, што замярзаеце, трэба неадкладна спыніць працэдуру і сагрэцца. Таксама важна выконваць адпаведную дыету і пазьбягаць абязводжваньня. Дадаткі Амэга-3, адаптагенаў дапамогуць лягчэй адаптавацца да холаду.

Паветраныя ванны. Апранайце менш лішняга адзеньня дома і на вуліцы: вы ідэальна апранутыя, калі вам халодна стаець, але цёпла ісьці. Тэмпература 18–20 градусаў спрыяе падтрыманьню цяглічнага тонусу.

Вы можаце рабіць зарадку з адкрытымі вокнамі і галяком — адсутнасьць адзеньня ўзмацняе цеплааддачу. Паводле словаў Уладзіміра Маякоўскага: “Няма на сьвеце прыгажэйшага адзеньня, чым бронза мускулаў і сьвежасьць скуры”. Бэнджамін Франклін заўсёды пачынаў свае дні з паветраных ваннаў: на працягу паўгадзіны кожны дзень ён сядзеў перад разнасьцежаным акном галяком, чытаючы, робячы запісы, разважаючы. Сон у прахалодзе паляпшае мэtabалічныя паказьнікі нават здравых людзей: мерзнуць ня трэба, спіце пад коўдрай і ўдыхайце прахалоднае паветра.

Гартаваньне актыўна ўжываецца ў шматлікіх дзіцячых садах, школах і выхаваўчых установах як сродак умацаваньня здароўя: носім шорты, прымаем халодны душ, пакідаем адкрытыя вокны ў спальнях. Дасьледаваньні паказалі, што тэмпература ў доме 19 градусаў прыводзіць да павелічэньня актыўнасьці бурага тлушчу да 40%, што спрыяе лепшаму абмену і пахудзеньню!

Лякальнае ахалоджаньне. Галава, ручыцы і ступні маюць вялікую колькасьць халадовых рэцэптараў і граюць вельмі важ-



ную ролю ў тэрмарэгуляцыі. Умываньне халоднай вадой, хаджэньнея басанож на прыродзе і дома, мыцьцё твару кубікам лёду — карысныя. Для трэніроўкі можна выкарыстоўваць апусканьне твару з затрымкай дыханьня ў ваду тэмпературай 10 градусаў.

Агульнае ахалоджаньне. Купаньне, плаваньне, кантрасны душ, халодны душ, абліваньні вадой карысныя для здароўя — гэта выдатныя варыянты карыснага стрэсу (гармэзісу), які ўмацоўвае нашу стрэсаўстойлівасьць! Некаторыя аўтары прапануюць выкарыстоўваць халодныя ванны, накладаньне лёду на цела, маржаваньне і да т. п. Аднак злоўжываньне халадовымі працэдурамі нясе рызыкі для здароўя, у тым ліку прыгнёт імунітэту, моцны стрэс, павышэньне рызыкі сардэчнага прыступу і да т. п. Важна ўлічыць: працяглы моцны холад выклікае выкід эндарфінаў, таму некаторыя людзі падсаджваюцца на яго. Акрамя хатніх спосабаў, актыўна выкарыстоўваюцца як касмэтычныя і аздарэўленчыя працэдуры — крыяліполіз і крыясаўна.

Спорт. Усе віды фізычнай актыўнасьці паляпшаюць працу бурага тлушчу і выдатна дапаўняюць халадовыя працэдуры. Прахалода падтрымлівае адэкватны цяглічны тонус, стымулюе актыўнасьць за кошт павышэньня адрэналіну і норадрэналіну. Трэніроўкі павялічваюць узровень гармону ірызіну (ген FNDC5), які стымулюе ператварэньне белага тлушчу ў буры (бэжавы). Прасьцейшы і дзейсны пры гэтым варыянт — хуткая хадзьба ўвосень або ўзімку.

Ідэальная раніца — гэта спорт на вуліцы ў прыхалодзе і нашіча, каб стымуляваць тэрмагенэз.

Здаровае харчаваньне выдатна спалучаецца з гартаваньнем: важна мець у рацыёне дастатковую колькасьць бялку і тлушчаў і выключыць высокаглікемічныя вугляводы: інсулін душыць працу бурага тлушчу. Умеранае абмежаваньне калярыйнасьці ежы прыводзіць да двухразовага павелічэньня экспрэсіі генаў UCP-2 і UCP-3 у адыпацытах і шкілетных цягліцах. Звужэньне харчовага акна, а таксама ўмеранае абмежаваньне калярыйнасьці дапамагаюць павысіць тлушчаспаленьне. Павышаюць актыўнасьць бурага тлушчу аліўкавы алей і Амэга-3 тоўстыя кіслоты, розныя каратыноіды, напрыклад, фукаксантын з марскіх водарасьцяў.

Амэга-3 тлустыя кіслоты зьяўляюцца своеасаблівым клеткавым «антыфрызам», якія абараняюць мэмбраны ад замярзаньня. Менавіта таму рыбы, якія жывуць у халодных ці глыбокіх

морах, маюць максімальнае ўтрыманьне Амэга-3 тлустых кіслот, а глябальнае пацяпленьне прыводзіць да зьніжэньня ўтрыманьня Амэга-3 у рыбе.

Холад суправаджае Амэга-3 тлустыя кіслоты з самага пачатку іх сынтэзу — іх вырабляюць асаблівыя дыятомавыя водарасьці, якія растуць у халодных і чыстых водах. Сынтэзуюцца яны з тае прычыны, што ў холадзе трэба падтрымліваць аптымальную глейкасьць клеткавых мэмбранаў. А вось цёплыя і каламутныя воды пераважна насяляюць сіне-зялёныя водарасьці, якія не валодаюць такой здольнасьцю, вось чаму ў рачной рыбе вельмі мала Амэга-3.

Навуковыя дасьледаваньні паказваюць прыкметны ўплыў Амэга-3 на халадовую ўстойлівасьць, прычым адразу па некалькіх мэханізмах, уключаючы прамы ўплыў на бэжавы і буры тлушч. Амэга-3 звязваецца з рэцэптарам GPR120, што прыводзіць да выдзяленьня гармону FGF21, які ўзмацняе выпрацоўку цяпла ў тлушчавай тканцы.

Сьвятло. Лішак штучнага сьвятла ўвечары і ўначы можа блякаваць працу бурага тлушчу, гэтак жа як і ўжываньне бэта-блякатараў і дрэнная праца шчытавіцы. У дасьледаваньнях паказана, што ў мышэй, якіх доўга трымалі на сьвятле, назапашвалася на 25–50 % больш тлушчу, хоць іх кармілі аднолькава. Чым сьвятлей у вас у спальні ўначы, тым вышэйшая рызыка атлусьчэньня!

Цеплавая працэдура. Цеплавая працэдура ў розных відах былі ва ўсіх старажытных цывілізацыях. У антычныя часы лазьні сталі сапраўднымі аздараўленчымі цэнтрамі з гімнастычнымі залямі, парнымі, басэйнамі з вадой розных тэмператураў, гразевымі ваннамі і масажам. Тэрмы Дыяклетыяна ў Рыме зьмяшчалі да трох з паловай тысячаў чалавек адначасова!

У «Аповесьці мінулых гадоў» ад асобы апостала Андрэя прыведзена апісаньне старажытнарускіх лазьняў: «Дзіўнае бачыў у славянскай зямлі, калі ішоў сюды. Бачыў лазні драўляныя, і напаліць іх да чырвані, і распрануцца, і будуць голымі, і абальюцца квасам скураным, і ўзнімуць на сябе маладыя пруты, і б'юць сябе самі, і да таго даб'юцца, што вылезуць ледзь жывыя, і абальюцца вадой сцюдзёнаю, і так ажывуць. І тое твораць ва ўсе дні, ніхто ж іх не мучыць, але самі сябе мучаць, і гэтак твораць амавенне сабе, а не пакуту».

Цеплавая стрэс зьніжае рызыку сьмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так, аматары саўнаў на 44 % радзей паміралі ад раптоўнага спыненьня сэрца, рызыка гіпэртэнзіі

зніжалася на 47%. Дадатны эфэкт ёсць таксама і для мозгу (зніжэнне рызыкі Альцгаймэра і стымуляцыя нэўраплястычнасці), для мэтабалізму (павелічэнне адчувальнасці да інсуліну) і іншыя плюсы. Пры гэтым наведваньні 2–4 разы на тыдзень карыснейшыя, чым раз на тыдзень. Цеплавы стрэс выклікае павелічэнне колькасці бялкоў цеплавога шоку, якія дапамагаюць аднаўляць у клетках пашкоджаныя малекулы.

Саўны і гарачыя ванны паляпшаюць кантроль глюкозы ў крыві і нават змяншаюць колькасць тлушчу, яны могуць быць карысныя для людзей з цукроўкаю 2-га тыпу. Але яшчэ яны могуць негатыўна паўплываць на фэртільнасць мужчынаў (роўна як і занадта цёплая ніжняя бялізна, вузкія штаны, звычка трымаць ноўтбук на нагах і т. п.), бо павелічэнне тэмпературы ў вобласці машонкі парушае сперматагенэз. Зрэшты, гэты ўплыў зварачальны.

### Пытанні і заданні

1. Сьпіце ў прахалодзе.
2. Пачніце прымаць раніцай і ўвечары халодны ці кантрасны душ.
3. Схадзіце ў саўну.

## 6. Карысныя бактэрыі

За дзесяць сэкундаў пацалунку пары абменьваюцца больш за 80 мільёнамі бактэрыяў, якія належаць да 150–300 відаў. У пастаянных партнёраў мікрафлёра рота наогул становіцца аднолькавай. Калі вы і ваш абраньнік/абраньніца здаровыя, то павелічэнне разнастайнасці карысных бактэрыяў пойдзе вам абайм на карысць.

Калі вы ясьце, ваша ежа корміць яшчэ й велізарнае мноства вашых малюсенькіх сяброў у кішачніку — і тут гаворка таксама пра бактэрыі. Сяброўства зь імі забяспечвае здароўе, а сапсаваныя адносіны могуць негатыўна паўплываць на разьвіццё розных хваробаў — ад атлусьчэння і дэпрэсіі да алергій і харчовай непераноснасці. Навукоўцы апісваюць ня толькі мікрабіём кішачніка, але й мікрабіёмы скуры, рота, дыхальных шляхоў, похвы 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. Мік-

рабіёму нават называюць «другім геномам» і «другім мозгам», бо яна можа ўплываць на наша здароўе з дапамогай мноства мэханізмаў. Нашы гены не памяняеш, а вось на мікрафлёру часткова можна актыўна ўплываць. Даследаваньні паказваюць, што наша мікрафлёра дазваляе прадказваць наяўнасць шэрагу захворваньняў на 20 % дакладней, чым геном (за выключэннем дыябэту 1 тыпу). Рэч у тым, што мікрабіём дакладней адлюстроўвае наш лад жыцця, у тым ліку гісторыю разьвіцця, харчаваньне, фізычную актыўнасьць і інш.

Аналіз мікрабіёмы можа нават прадказаць рызыку сьмерці: наяўнасьць вялікай колькасьці бактэрыяў зь сямейства *Enterobacteriaceae* на 15 % павялічвае рызыку сьмерці на працягу бліжэйшых 15 гадоў.

Калі ў мікрабіёме больш патагенных штамаў, якія вылучаюць аміяк, індол, фэнол і да т. п., то павялічваецца рызыка разьвіцця дэмэнцыі. Прадказаць загостраньне недыху можна і па зьмене мікрабіёмы дыхальных шляхоў: чым вышэй узровень бактэрыяў *Moraxella*, *Staphylococcus* і чым ніжэй *Corynebacterium*, тым больш імавернасьць загостраньня. А на паверхні вачэй жыве карысная бактэрыя *Corynebacterium mastitidis*, якая стымулюе лякальны імунітэт і зьмяншае рызыку запаленьня і сылепаты.

Фармаваньне мікрафлёры пачынаецца ўнутрычэраўна. Магчыма, некаторыя штамы могуць трапляць ужо на стадыі плоду, затым пры нараджэньні адбываецца масавае засяленьне нованароджаных бактэрыямі. Пасьля гэтага кантакт з маці, грудное гадаваньне, асяродзьдзе — абсалютна ўсё ўплывае і кіруе засяленьнем кішачніка. У жаночым малаку ёсьць як бактэрыі, так і прэбіётыкі (алігацукрыды груднога малака), шмат розных злучэньняў, якія падтрымліваюць рост карысных бактэрыяў, такіх як біфідабактэрыі. Чым менш разнастайны мікрабіём у маці і чым больш стэрыльнае асяродзьдзе, тым горшы будзе мікрабіём у дзіцяці.

Варта адзначыць, што генэтыка амаль не ўплывае на склад мікрабіёму, асноўны ўклад уносіць менавіта асяродзьдзе.

Рэзкія ўзьдзеяньні, такія як радыкальная зьмена дыеты альбо ўжываньне антыбіётыкаў, выклікаюць моцныя зьмены мікрафлёры кішачніка, але яны, як правіла, хутка зварачальныя. У кожнага чалавека ёсьць пастаянная, ядзерная мікрафлёра, якая мала мяняецца зь цягам часу.

Функцыі мікрафлёры вельмі разнастайныя і актыўна вывучаюцца апошнім часам. Мікрафлёра дапамагае падтрымліваць

актыўнасьць імунітэту. Адэкватны мікрабіём абараняе кішачнік, канкуруючы са шкоднымі мікробамі і не даючы ім размнажацца, а таксама падтрымлівае нармальную структуру кішачнага бар'ера, стымулюючы выпрацоўку сьлізі і пранікальнасьць. Бактэрыі дапамагаюць расшчапляць многія кампанэнты ежы і сынтэзаваць адсутныя (напрыклад, вітамін К і вітаміны групы В), уплываюць на ўсмоктваньне жалеза і кальцыю, інактывуюць многія біялягічна актыўныя малекулы. Мікрафлёра ўплывае і на артэрыяльны ціск. Калі звычайным пацукам перасадзіць мікрафлёру ад пацукоў-гіпэртонікаў, то ў іх падымецца ціск. Дыета, багатая харчовымі валокнамі, акрамя ўсяго іншага, можа нават зьмяншаць артэрыяльны ціск! Склад мікрафлёры часта вызначае, як будуць для нас працаваць тыя ці іншыя лекі. Імунатэрапія раку больш эфэктыўная, калі ў кішачніку ёсьць *Akkermansia muciniphila*. А выкарыстаньне антыбіётыкаў можа зьнізіць эфэктыўнасьць імунатэрапіі пухлінаў.

Уралітын. Менавіта ад мікрафлёры залежыць, як на нас будуць уплываць пэўныя прадукты. Напрыклад, гранат будзе нашмат карысьнейшы тым людзям, чые бактэрыі ўмеюць утвараць з яго уралітын-А, які валодае моцнымі ахоўнымі і супрацьзапаленчымі ўласьцівасьцямі. А вось наяўнасьць бактэрыяў *Lactococcus garvieae*, *Lactobacillus mucosae*, *Bacteroides ovatus* вызначае, ці будзе спажываньне соі ўплываць на зьніжэньне рызыкі раку грудзей, бо яна ўтварае S-эквал, які і вызначае гэты эфэкт.

Трымэтыламінаксінд. Часам бактэрыі ўтвараюць шкодныя злучэньні з карысных кампанэнтаў ежы. Напрыклад, з жывёльнай ежай у арганізм паступаюць халін і карнітын. Мікрафлёра ўтварае з іх трымэтыламінаксінд, высокі ўзровень якога звязаны з больш высокай рызыкай (у 2,5 разы) разьвіцьця атэрасклерозу, інсульту і іншых сардэчна-сасудзістых захворваньняў. І што, няўжо мяса і яйкі так шкодзяць усім?! Аказалася, што ўзровень трымэтыламінаксінду вышэйшы, калі ў мікрафлёры дэфіцыт карысных біфідабактэрыяў і шмат трымэтыламінпрадукавальных штамаў (*Enterobacter*, *Acinetobacter*, *Proteus* і інш.).

Індол. Пры расшчапленьні бялкоў у кішачніку ўтворацца шэраг прамежкавых злучэньняў, адзін зь іх — індол. З індолу розныя бактэрыі могуць сынтэзаваць шматлікія вытворныя: калі бактэрыі непрыязныя, то таксіны, а іншыя могуць і карысныя злучэньні. Напрыклад, *Clostridium sporogenes* ператварае індол у 3-індолпрапіёнавую кіслату, якая зьяўляецца нэўрапра-

тэктарам і антыаксідантам, а таксама ўзмацняе бар’ерную функцыю кішачніка. Некаторыя віды *Lactobacillus* ператвараюць трыптафан у індол-3-альдэгід, які дзейнічае на спэцыфічныя рэцэптары імунных клетак кішачніка і павялічвае выпрацоўку інтэрлейкіну-22.

Стрэс не заесьці. Мікрафлёра ўплывае на настрой, таварыскасьць, узровень стрэсу і на вагу. Ведаючы склад мікрабіёты, можна з дакладнасьцю да 90 % прадказаць атлусьценьне. Калі мікрафлёру ад тлустых мышэй перанесьці худым, то яны пачынаюць набіраць вагу, г. зн. атлусьценьне можа быць разным. Тыя, у каго «набіраючая» мікрафлёра, маюць больш высокую рызыку атлусьценьня. Калі мы ямо шмат тлустага, нашы бактэрыі сынтэзуюць шмат ацэтату, які актывуе парасымпатычную сыстэму, што выклікае ўзмоцненае выдзяленьне інсуліну і гармону голаду грэліну. А гэта можа зноў правакаваць пераяданьне.

Даданьне штаму *Bifidobacterium infantis* мышам у стане стрэсу памяншала яго прыкметы і зьмяншала выяўленасьць дэпрэсіі і неспакою. Многія штамы *Lactobacillus* таксама дапамагаюць змагацца са стрэсам. Бактэрыя *Bifidobacterium longum* штам NCIMB 41676 зьніжае ўзровень картызолу, трывожнасьць і паляпшае памяць.

Праца ў садзе можа ўзбагаціць нас глебавымі бактэрыямі, напрыклад *Mycobacterium vaccae*, якія становяцца ўплываюць на настрой.

Віды штамаў. Часта ўзьдзеянне бактэрыі залежыць ад таго, які менавіта штам вас насяляе. Так, існуюць анкагенныя штамы *Helicobacter pylori*, якія павялічваюць рызыку раку страўніка, а звычайныя яго штамы ў страўніку могуць нават зьніжаць рызыку гастрыту і аўтаімунных захворваньняў. Бактэрыі сынтэзуюць з харчовых валокнаў кароткаланцужковыя тлустыя кіслоты, якія моцна ўплываюць на ўвесь арганізм у цэлым. Розныя тыпы бактэрыяў утвараюць ацэтат (воцатная кіслата), прапіянат (прапіёнавая кіслата) і найболей важны — бутырат (алейная кіслата). Ацэтат зьяўляецца крыніцай энэргіі, стымулюе матарыку і сакрэцыю кішачніка, валодае антымікробнымі эфэктамі. Прапіянат абараняе кішачнік ад патагенных мікраа-рганізмаў і ўдзельнічае ў шэрагу біяхімічных рэакцый.

Бутырат падтрымлівае здароўе кішачніка: стымулюе абнаўленьне клетак сьлізістай, зьяўляецца для іх крыніцай энэргіі, стымулюе крывацёк і ўтварэньне сьлізістай, дае мноства іншых дабратворных эфэктаў, ад паляпшэньня працы мо-

згу да зьніжэньня запаленьня, рэгулюе актыўнасьць шэрагу генаў і можа падаўжаць жыцьцё. Бутырат таксама ўзмацняе нэўрагенэз у мозгу, зьніжае верагоднасьць дэмэнцыі, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну і дапамагае схуднець. Да бутырат-прадукавальных бактэрыяў адносяцца ў асноўным роды *Clostridium*, *Eubacterium* і *Butyrivibrio*.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас праблемы са страваваньнем?
2. Ці часта вам прызначалі антыбіётыкі?
3. Вывучыце сваю мікрафлёру з дапамогай аналізаў.

## 7. Як палепшыць мікрафлёру

Мы ведаем, што мікрабіём значна ўплывае на наша здароўе, але цяпер мала стандартаў і даведзеных спосабаў на яго радыкальна паўплываць. Чаму? Мікрабіём вельмі складаны, гэта сотні відаў, якія знаходзяцца ў розных узаемадзеяньнях і падтрымліваюць сваю ўстойлівасьць. Таму мікрабіём супраціўляецца зьменам, а нашы бактэрыі імкнуцца не дапусьціць пачаткоўцаў і пазбавіцца іх. На калянizaцыю бактэрыяў уплываюць асаблівасьці імунітэту чалавека, стыль яго харчаваньня, прэпараты, якія ён прымае. Таксама варта памятаць, што ў кожнага з нас ёсьць базавая мікрафлёра, якая мала мяняецца на працягу жыцьця. Таму даданьне адной бактэрыі з 700 ці наўрад радыкальна паўплывае на здароўе кішачніка, асабліва калі мы ня ведаем, ці ёсьць у нас яе недахоп.

Перадусім выконваць правілы падтрыманьня здоровага мікрабіёма: не забіваць бактэрыі (залішнія выкарыстаньне антыбіётыкаў, антысэптыкаў і да т. п.), выконваць рэжым здоровага харчаваньня, стварыць багатае карыснымі мікраарганізмамі асяродзьдзе. Калі вы хочаце дзейнічаць больш выбарча, то патрэбныя дакладныя мэтады аналізу мікрабіёму. Залаты стандарт — мэтагеномнае 16S рРНК-сэквэніраваньне, якое пакажа дакладны стан мікрабіёма і яго разнастайнасьць.

Разнастайнасьць мікрабіёма — гэта першы і адзін з найважнейшых паказьнікаў яго здароўя. Большая колькасьць розных відаў бактэрыяў забясьпечвае ім больш складаныя і збалянсаваныя адносіны адно з адным і, як вынік, аптымальнае праходжаньне працэсаў страваваньня.

Звужэньне бактэрыяльнай разнастайнасьці — гэта кара нашага часу. Яно адбываецца кумулятыўна: чым меншая разнастайнасьць у бацькоў, тым меншая будзе ў іх дзяцей. Мы паступова губляем многія штамы бактэрыяў, якія былі ў арганізме людзей дзясяткі тысячаў гадоў. Паляпшэньне экалёгіі і апрацоўка ежы, выкарыстаньне мыйных сродкаў, антысэптыкаў, памяншэньне кантакту з глебай, строгія санітарныя стандарты — усё гэта прыводзіць да драматычнага памяншэньня колькасьці бактэрыяў, якія маглі б узбагаціць нашу мікрафлёру. Памяншэньне разнастайнасьці харчаваньня і колькасьці расьліннай ежы ў рацыёне, павелічэньне колькасьці мяса і тлушчу, рафінаваных прадуктаў, скарачэньне колькасьці харчовых валокнаў — усё гэта пазбаўляе нашу мікрафлёру харчаваньня, зьніжаючы яе разнастайнасьць. Чым меншая разнастайнасьць, тым горшая ўстойлівасьць добрых бактэрыяў да ўкараненьня чужародных і небясьпечных.

Ужываньне антыбіётыкаў спустошвае мікрабіём, прычым нават аднаразовы курс можа прывесць да зьніжэньня разнастайнасьці. Калі вы не ўжываеце антыбіётыкі для лячэньня, яны ўсё роўна могуць трапляць да вас у арганізм зь мясам, яйкамі і малаком, бо 70 % антыбіётыкаў у сусьветнай гаспадарцы вырабляецца для жывёлагадоўлі. Нэгацыўна ўзьдзейнічаць на мікрафлёру могуць і іншыя прэпараты, ад тых, што зьніжаюць кіслотнасьць страўніка, да антыдэпрэсантаў, а таксама многія харчовыя дабаўкі, ад загушчальнікаў да цукразаменьнікаў. Лішак алькаголю, цукру, пераяданьне пагаршаюць склад мікрафлёры.

Мы звыклі да ідэі, што для паляпшэньня мікрафлёры трэба абавязкова нешта есьці. Аднак ёсьць гіпотэзы, што адной з прычынаў парушэньняў зьяўляецца акурат лішак пажыўных рэчываў, і абмежаваньні ў харчаваньні могуць палепшыць стан кішачніка.

На мікрафлёру дабратворна ўплывае ўмацаваньне іншых рэсурсаў здароўя, напрыклад дастатковы сон. Дэфіцыт сну спрыяе парушэньню суадносінаў паміж Firmicutes і Bacterioidetes, што зьяўляецца чыннікам рызыкі атлусьчэньня. Зь іншага боку, павелічэньне прадукцыі бутырату падаўжае фазу глыбокага сну і вядзе да ніжэйшых значэньняў тэмпературы цела. Фізычная актыўнасьць паляпшае разнастайнасьць мікрафлёры і яе склад, але пры спыненьні заняткаў эфэкт хутка зьнікае. Сонечнае сьвятло таксама паляпшае мікрабіём: ультрафіялет спрыяе павелічэньню колькасьці бутырат-прадукавальных



відаў бактэрыяў. Дадаткі вітаміну Д могуць часткова ўзнавіць гэты эфэкт. Паляпшэньне працы імуннай сыстэмы, якое прыводзіць да павелічэньня выпрацоўкі супрацьзапаленчых цітакінаў, такіх як ІЛ-22, таксама дабратворна адбіваецца на складзе мікрабіёмы.

Харчаваньне. Здаровае харчаваньне падкормлівае добрую мікрафлёру, дрэннае — патагенныя штамы бактэрыяў. Некаторыя папулярныя дыеты, такія як карнівор ці кета, могуць прыводзіць да прыкметнага пагаршэньня мікрафлёры. Лішак тлушчу, цукру, алькаголю, пераяданьне, нерэгулярнае харчаваньне шкодзяць мікрафлёры. Пры нізкай разнастайнасьці мікрафлёры часьцей сустракаецца залішняя вага, інсулінарэзістэнтнасьць, ніжэй узровень ЛПВП, вышэй узровень трыгліцэрыдаў, СЖК, лептыну і т.п.

Дасьледаваньні мікрафлёры ў блізьнятаў паказалі, што тыя зь іх, у каго меншая разнастайнасьць мікрафлёры, маюць і большую вагу. Дастатковая колькасьць разнастайнай цэльнай умерана апрацаванай расьліннай ежы — адна з найважнейшых умоваў падтрыманьня здаровай мікрафлёры. Тэрмічна апрацаваная гародніна ня горшая, а часьцяком і лепшая за сырую для здароўя мікрафлёры. Памятайце і пра ўмеранасьць: чым больш і часьцей мы ямо, тым горшая ўзгодненасьць працы нашай мікрафлёры.

Разнастайнасьць харчаваньня — ключ да разнастайнасьці бактэрыяў. Адны віды бактэрыяў могуць есьці розныя валокны, а некаторыя вельмі пераборлівыя. Павялічваючы колькасьць іх “любімай” ежы, мы павялічваем і іх канцэнтрацыю ў страўніку. Напрыклад, бактэрыя *Bacteroides thetaiotaomicron* аддае перавагу гароху. Станоўча на мікрафлёру дзейнічаюць напоі: зялёная гарбата, какава, цукора. Напрыклад, эпігалакатэхін, які маецца ў зялёнай гарбаце, павялічвае колькасьць бактэрыяў *Flavonifractor plautii* зь сямейства *Clostridia*, што могуць здымаць запаленьне і нават спрыяць зьніжэньню вагі. Яны прыгнятаюць імунны адказ Т-хэлпэраў на харчовыя алергены. Таксама зялёная гарбата спрыяе і росту іншых відаў карысных бактэрыяў.

Бабовыя ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў і дабратворна ўплываюць на мікрафлёру. Павелічэньне колькасьці гародніны (капуста, цыбуля, батат, гарбуз, бурак, артышок і да т. п.), зеляніны, грыбоў, водарасьцяў, гарэхаў, садавіны, ягадаў забяспечыць дастатковую колькасьць клетчаткі ды іншых прэбіётыкаў. Фастынг у розных формах паляпшае мікрафлёру,

павялічваючы колькасьць карысных бактэрыяў і зьмяншаючы аб'ём шкодных.

Прэбіётыкі — гэта розныя віды злучэньняў, якія служаць ежай для бактэрыяў і ня ўсмоктваюцца нашым арганізмам. Яны зьмяшчаюцца як у цэльных прадуктах, так і ў выглядзе дабавак. У цэлым я прыхільнік таго, каб атрымліваць іх з прадуктамі, пагатоў гэта зусім не складана. Прэбіётыкаў шмат у цэльным збожжы (цэльны авёс асабліва багаты), у ім шмат як нераспушчальных харчовых валокнаў, так і распушчальных (бэта-глюкан). Прэбіётычны эфэкт маюць розныя алігацукрыды (напрыклад, фруктаалігацукрыды садавіны і ягадаў, галоктаалігацукрыды груднога малака, манан-алігацукрыды грыбоў), цукры (сарбіт, лактулоза), самыя розныя поліцукрыды (нераспушчальныя харчовыя валокны — цэлюлоза, лігнін, распушчальныя — геміцэлюлозы, глюканы, пэкціны, камедзь, карагенаны, рэзістэнтныя крухмалы, інулін, сьлізі і інш.) і шэраг іншых злучэньняў.

Напрыклад, рэзістэнтны крухмал — гэта разнавіднасьць крухмалу, устойлівага да перастраварваньня ў тонкім кішачніку, што дзейнічае як прэбіётык. Ён маецца ў бабовых, цэльных зэрнях, няспелых бананах, сырой бульбе, а таксама астуджаным хлебе і збожжавых.

Харчовыя валокны маюць шмат дадатных уласьцівасьцяў і не звязаных зь мікрафлёрай. Яны зьніжаюць рызыку запораў, памяншаюць глікемічны індэкс, хутчэй насычаюць і зьніжаюць рызыку пераяданьня. 30 грамаў клятчаткі памяншаюць на 20% і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, раку прамой кішкі і дыябэту, зьніжаюць сьмяротнасьць ад інфэкцыйных захворваньняў. Ніжняя мяжа нормы спажываньня харчовых валокнаў складае 30–35 грамаў, але паказьнік у 50 грамаў будзе больш аптымальным.

Самая высокая разнастайнасьць мікрафлёры ў сучасным сьвеце ў людзей з плямёнаў паляўнічых-збыральнікаў, што абумоўлена ня толькі іх багатым бактэрыямі асяродзьдзем, але і вялікай колькасьцю зьяданых харчовых валокнаў, да 75–100 грам у дзень. 30 грам клятчаткі памяншае на 20% і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, раку прамой кішкі і дыябэту, зьніжае сьмяротнасьць ад інфэкцыйных захворваньняў.

Зьвярніце ўвагу, што ў складзе многіх прадуктаў больш за ўсё валокнаў у лупіне ды іншых цвёрдых частках, а ня ў мякаці. Таму перапрацаваныя і рафінаваныя прадукты, як праві-

ла, утрымліваюць нашмат менш валокнаў. Павялічвайце колькасць валокнаў паступова, бо рэзкае павелічэнне можа прывесці да балючых 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 бактэрыяў, якія выкарыстоўваюцца ў тэрапеўтычных мэтах. Зь імі цяпер складалася дастаткова парадаксальная сытуацыя. З аднаго боку, мы бачым рост звестак пра велізарны ўплыў мікрафлёры, можам дакладна даведацца індывідуальны склад мікрафлёры, але дагэтуль ня маем добрых якасных прэпаратаў, надзейных клінічных доказаў іх эфэктыўнасці, дастатковых для фармавання выразнага кіраўніцтва да дзеяння. З чым гэта можа быць звязана? Магчыма, прычыны — у складанасці мікрабіёмы, у сотнях відаў мікраарганізмаў, якія ўзаемадзейнічаюць тысячамі спосабаў. Пры такой разнастайнасці агульныя лінейныя падходы не працуюць. Можа быць, уся справа ў індывідуальных асаблівасцях чалавека, бо амаль палова людзей рэзістэнтныя да прабіётыкаў — бактэрыі не засяляюць кішачнік.

Чакаем навінаў па стварэнні штамаў з зададзенымі ўласцівасцямі, напрыклад, такіх, якія змогуць праграмаваць імунную сыстэму ўжо ў дзяцінстве, і па стварэнні складаных збалансаваных паміж сабой комплексаў прабіётыкаў. А пакуль варта сфакусавацца на павелічэнні разнастайнасці мікрабіёма ў цэлым, знаходзячы асаблівыя для гэтага падходы. Шэраг даследаванняў паказваюць эфэктыўнасць прабіётыкаў, якія зніжаюць частату дыярэі, паляпшаюць ліпідны профіль, зніжаюць частату інфекцыяў і г.д. Але бязь змены харчавання прабіётыкі могуць і нашкодзіць. У адным з даследаванняў на жывёлах прабіётычныя бактэрыі пры нездаровым рацыёне праяўлялі патагенную актыўнасць, а вось у групе здаровага харчавання паводзілі сябе бязь зменаў. Многія карысныя бактэрыі знаходзяцца ў складзе фэрмэнтаваных прадуктаў, такіх як квас, кефір, ёгурт, а таксама міса, кімчы і інш.

Акрамя кішачніка, прабіётыкі могуць быць карысныя і для аднаўлення і іншай мікрафлёры. Напрыклад, аральны прабіётык *Streptococcus Salivarius* штамы K12 (больш горла) і M18 (больш зубы), які зніжае рызыку карыесу, танзілітаў ды іншых інфекцыяў, пазбаўляе і ад непрыемнага паху з рота і ўтварэння камянёў. *Lactobacillus sakei* дапамагаюць аднавіць мікрафлёру насавых пазухаў, эфэктыўныя пры сінусіце. Ёсць

і прабіётыкі для скуры, напрыклад *Streptococcus thermophiles* у выглядзе крэму павялічвае вытворчасць ахоўных цэрамідаў, якія паляпшаюць бар’ерную функцыю скуры і маюць супраць-мікробныя ўласцівасці. Аднавіць мікрафлору похвы і знізіць рызыку інфекцыяў могуць штамы *Lactobacillus crispatus* CTV05, *L. jensenii*, ATCC 9857, *L. gasseri*, *L. Iners*, *L. casei rhamnosus*, *L. acidophilus*.

Якія прабіётыкі абраць? На ўпакоўцы звычайна пералічваюцца штамы, вось гэты сьпіс дапаможа вам абраць самыя эфэктывныя. Лактабактэрыі: ужо апісаная *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus paracasei* B 21060, *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN114, *Lactobacillus delbrueckii*, *L. plantarum* W62, *L. salivarius*, *Lactobacillus acidophilus* 052. Біфідабактэрыі: *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium animalis lactis*. Энтэракокі: *Enterococcus faecium* W54. Бацылы: *Bacillus clausii*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus mesentericus*. Стрэптакокі: *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus*. Іншыя штамы: *Pediococcus acidilactici* CECT 7483, *Clostridium butyricum* і *Escherichia coli* DSM17252, *E. coli* Nissle 1917, *Roseburia*, *Akkermansia*, *Faecalibacterium prausnitzii*. Грыбы *Saccharomyces boulardii* (сахараміцэтэты Булардзі) выкарыстоўваюцца пры лячэньні дыярэі і шэрагу іншых станаў.

Хоць усе гэтыя штамы карысныя, эфэктывнасьць іх паасобку не вялікая. Бо ў кішачніку яны ўключаны ў супольнасьці, дзе шчыльна ўзаемадзейнічаюць. Уявіце сабе завод па зборцы аўтамабіляў, дзе кожны працоўны робіць адну апэрацыю. Ці зможа замена аднаго працоўнага прыкметна павялічыць якасьць машынаў? Наўрад ці, важна зьмяняць усю сыстэму.

Таму і ёсьць такія мэтады лячэньня, як «супэрапрабіётык» — фэкальная трансплянтацыя (FMT Fecal microbiome transplantation) або перасадка калу, поўны перанос мікрабіёму ў комплексе. У наш час перасадка калу можа дапамагчы пры розных праблемах: актыўна вывучаецца яе эфэктывнасьць пры язавым каліце, запорах, ляксах, інфекцыях, синдроме раздражнёнага кішачніка і нават для лячэньня алькагольнай залежнасьці. Таксама цікавасць уяўляюць і пазакішачныя захворваньні, такія як атлусьценьне, дыябэт, хвароба Паркінсана, аўтызм, расьсеянны склероз, дэпрэсія. Перасадка калу можа быць спосабам павысіць трывушчасць. Так, бактэрыя *Veillonella* валодае здольнасьцю разбураць лактат, які назапашваецца падчас працяглых практыкаваньняў. Перасадка гэтай

бактэрыі ў мышэй на 13 % павялічвае іх трывушчасыць. Іншыя дасьледаваньні паказваюць, што перасадка калу ад больш трывушчых людзей на 6 % павялічвае сілу хвату на працягу месяца.

Выкарыстоўваецца і перасадка мікрафлёры здаровае похвы, а таксама ёсьць іншыя экспэрымэнтальныя спосабы. Напрыклад, пры кесаравым сячэньні абціраньне народжаных дзяцей тампонамі, уведзенымі ў похву маці, паскарае іх засяленьне карыснымі штамамі *Lactobacillus* і *Bacteroides*. А біёлят Роберт Дан прапануе засяляць дамы карыснымі мікробамі, ствараць паверхні для размнажэньня дабратворных бактэрыяў.

### Пытаньні і заданьні

1. Пазьбягайце залішняга прымяненьня дэзінфектантаў, антыбактэрыяльных мыйных сродкаў і да т. п.
2. Забясьпечце сабе разнастайнае харчаваньне на аснове цэльнай расьліннай ежы.
3. Ежце дастатковую колькасьць харчовых валокнаў розных відаў.

## 8. Больш добрых бактэрыяў вакол

Санітарная рэвалюцыя рэзка зьнізіла колькасьць інфэкцыйных захворваньняў і перадухіліла вялікую колькасьць сьмерцяў ад іх. Але імкненьне максімальна скараціць прысутнасьць бактэрыяў, без падзелу на добрыя і дрэнныя, нараджае шмат новых праблемаў. Зьніжэньне разнастайнасьці бактэрыяў прыводзіць да зьніжэньня разнастайнасьці мікрафлёры кішачніка, што, у сваю чаргу, вядзе да павелічэньня рызыкі алергій, аўтаімунных захворваньняў, харчовых алергій і т. д. Бо, рэагуючы на бактэрыі, імунітэт навучаецца і стрымлівацца, г. зн. разьвіваецца яго супрацьзапаalenчая актыўнасьць. Устаноўлена, што чым меншая мікробная экспазіцыя ў дзяцінстве, тым вышэй у дарослых узровень С-рэактыўнага бялку, а значыць, і рызыка хваробаў, звязаных з хранічным запаленьнем: дэпрэсія, дыябэт, раньняе старэньне, сардэчна-сасудзістыя захворваньні.

Рызыка алергій і аўтаімунных захворваньняў ніжэй у вёсцы і вышэй у гараджан. Сярод фэрмэраў іх менш у тых, хто больш дапамагае бацькам з жывёламі. А чым больш у дзіцяці братоў і сясыцёр, тым меншая верагоднасьць разьвіцьця ў яго алергічнага рыніту. Адны лекары лічаць, што алергіі — гэта непазь-

бежная плата за адсутнасць інфекцыйных хваробаў, а іншыя прапаведуюць адмову ад гігіены для падтрыманьня здароўя.

Залатая сярэдзіна заключаецца ў тым, каб строга выконваць правілы гігіены ў небяспечных месцах і сытуацыях, дзе можна выкарыстоўваць і антысэптыкі і антыбіётыкі. Напрыклад, пры сур'ёзнай інфэкцыі, а таксама ў аэрапорце, у бальніцы, у грамадзкіх месцах. Важна старанна сачыць і за санітарыяй ежы, мыць днушкі і да т. п. Ніякай карысьці ў кантакце са шкоднымі бактэрыямі няма. Залішняя чысьціня можа быць шкодна для вашай скуры, мы занадта часта і занадта моцна яе тром. Пастаянна змываючы ахоўны пласт тлушчу з дапамогай мыйных сродкаў, мы толькі ўзмацняем актыўнасьць лоевых залоз, зьмяняецца кіслотнасьць нашай скуры, што спрыяе размнажэньню шкодных бактэрыяў. А калі мы змываем скурнае сала, гэта прыводзіць да сухасьці скуры і пазбаўляе ежы карысных скурных бактэрыяў. Адмова ад залішняй гігіены, як ні парадаксальна, можа палепшыць стан скуры і валасоў, і нават ваш пах. А вось мыць рукі (толькі не антыбактэрыяльным мылам) важна больш старанна і рэгулярна, гэта сапраўды абараняе ад многіх захворваньняў.

На прыродзе, дзе шмат карысных мікраарганізмаў, у коле сваякоў, у сябе дома імавернасьць прысутнасьці небяспечных штамаў бактэрыяў мінімальная, таму залішнія намаганьні па выкананьні гігіены не патрэбныя.

Напрыклад, ня трэба штодня прымаць душ з мыйнымі сродкамі, калі ежа ўпала дома на падлогу, яе можна ўжываць. Нармальна цалавацца са здаровымі сваякамі. Нават калі дзіця выплёўвае пустышку на падлогу дома, мама можа проста яе аблізаць і вярнуць дзіцяці без кіпячэньня. Дасьледаваньні выявілі, што такі спосаб зьвязаны з меншай канцэнтрацыяй імунаглабуліну E і рызыкай алергіі ў дзяцей.

Гэта вельмі важна, бо з самага нараджэньня вучыцца ня толькі нэрвовая сыстэма, але й імунная, і ў іх абедзвюх ёсьць крытычныя пэрыяды плястычнасьці. Нагадаю: калі раньняе дзяцінства праходзіць у «паўстэрыльным асяродзьдзі», то імунная сыстэма не атрымлівае «адукацыю», што дае мноства праблемаў у дарослага чалавека.

Часьцей бываць на прыродзе, працаваць у садзе, гуляць у парках. Завесьці сабаку: у сям'ях з сабакамі дзеці радзей пакутуюць на алергію ды аўтаімунныя захворваньні, у іх большая разнастайнасьць мікрабіёма. Зразумела, павінен быць правільны догляд за сабакам, прышчэпкі і кантроль за глістамі. Пады-

дуць і іншыя жывёлы: чым больш зьвяроў і чым большыя яны па памеры, тым ніжэйшая рызыка алергій. Важна, каб такое ўздзеянне было з моманту нараджэння.

Спакойней стаўцеся да лёгкіх дзіцячых хваробаў. Бо перахварэўшы, дзіця часта становіцца ўстойлівейшым да шматлікіх хваробаў. Наведваньне гурткоў, садоў, зносіны з аднагодкамі карысна для ўзбагачэння мікрафлёры. На працягу першых гадоў жыцця імунная сыстэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, праграмуючыся пад уздзеяннем разнастайных антыгенаў. І калі нагрузка на імунную сыстэму недастатковая, то пажыццёва захоўваецца рызыка гіпэрактыўнасці і хранічнага запалення, што прыкметна павышае рызыку алергічных, аўтаімунных захворванняў і нават раку. У сем'ях, дзе ў першыя пяць гадоў жыцця былі хатнія жывёлы, колькасць дзяцей-алергікаў аказалася рэзка зніжаная. Такім чынам, здаровае бактэрыяльнае асяроддзе ўключае ў сябе строгія меры па абароне ад шкодных інфекцыяў і павелічэнне магчымасцяў для кантакту з карыснымі.

### Пытанні і заданні

1. Часцей бывайце на прыродзе.
2. Кантактуйце з жывёламі: каты, сабакі, коні і да т. п.
3. Узбагачайце асяроддзе дзіцяці з ранняга ўзросту.

## 9. Візуальнае асяроддзе

Прызнаюся, калі б ня стаў лекарам, то пайшоў бы ў архітэктары: мяне захапляюць прыгожыя будынкі і дызайн. Біядызайн, на стыку архітэктурны і біялёгіі, цікавейшы за ўсё. Нядаўна на фэрмэрскім рынку ля дома купіў шмат гародніны і ў чарговы раз дзівіўся капусьце раманэска. Структура раманэска фрактальная, г. зн. «самападобная», калі яе драбнейшыя структуры паўтараюць буйнейшыя.

Фракталы вельмі распаўсюджаныя як у жывой, так і нежывой прыродзе: аблогі, дрэвы, бранхіяльныя і сасудзістыя дрэвы, хвалі, лісьце расьлінаў, крыгі, лукавіны рэк, полымя вогнішча і да т. п. Многія вонкава хаатычныя структуры маюць фрактальную будову, напрыклад, карціны Джэксана Полака. Натуральны ход пошукавых рухаў нашых вачэй — фрактальны. З аднаго боку, гэта самая эфэктыўная стратэгія пошуку, бо дазваляе пакрыць найбольшую адлегласць, з другога боку,

мы выкарыстоўваем яе, магчыма, таму, што эвалюцыйна разглядалі фрактальныя аб'екты прыроды.

Чым больш такіх структур у навакольным асяродзьдзі, тым меншы ўзровень стрэсу вы адчуваеце і вам лягчэй увайсці ў стан «плыні». У дасьледаваньнях разглядаць фрактальную структураў на экране вядзе да паляпшэньня стрэсаўстойлівасьці на 60%. Пры разглядзе фракталаў у лобнай кары павялічваецца альфа-актыўнасьць, пры гэтым дастаткова паглядзець усяго каля хвіліны. Дадайце больш фракталаў у сваё жыццё, і гэта дапаможа вашай прэфрантальнай лепш спраўляцца са стрэсам.

Выкарыстоўвайце біядызайн: глядзіце на аб'екты, запаліце камін, пагуляйце на прыродзе. Азеляненьне, парк, лес, дрэвы — усё гэта вельмі дабратворна ўплывае на нас, фармуючы карыснае і аздаравляе асяродзьдзе. Узровень азеляненьня — адзін з надзейных, але дарагіх спосабаў падтрыманьня кагнітыўнага здароўя. Чым больш зеляніны, тым лепш разьвіццё мозгу ў школьнікаў і тым павольней падзеньне кагнітыўных функцый у старых. Азеляненьне на 15% зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.

Пагуляйце па лесе. Добратворны ўплыў прагулак па лесе або парку на стан здароўя чалавека пачаў вывучацца як навуковы фэномэн з 80-х гадоў XX стагодзьдзя. Калі раней людзі проста бралі запlechнік і сыходзілі ў паход, цяпер прыдумалі больш адмысловых тэрмінаў. Першымі тут былі японцы, якія ўвялі тэрмін сінрын-ёку — “лясныя ванны”, цяпер кажуць пра “дэндэратэрапію”, “спа-лес”, Park Rx і інш. Можна выдатна спалучаць дзелавую сустрэчу, чытаньне або шпацыр з дзецьмі ў парку. Гэта станоўча ўздзейнічае на ваш мозг і ваша цела, не патрабуе напругі і заўсёды даступна.

Як заўважыў пісьменьнік Робэрт Стывэнсан, «Лес чаруе сэрыцы людзей ня столькі сваёй прыгажосьцю, колькі цудоўным паветрам, эманцыяй старых дрэваў, нечым няўлоўным, што так цудоўна зьмяняе і аднаўляе стомлены дух».

Устаноўлена, што прагулка па лесе на 15% зьніжае ўзровень картызолу, на 4% пульс і ціск, на 50% павялічвае колькасць НК-клетак у крыві (натуральныя супрацьпухлінныя клеткі-кілеры), паляпшае імунную функцыю, зьніжае залішнюю актыўнасьць у прэфрантальнай кары і ўзровень нэгатыўных эмоцыяў, зьніжае ўзровень глюкозы нават у хворых на дыябэт, паляпшае працу вэгетатывнай нэрвовай сістэмы.



Глядзіце на аблокi. Воблачная мэдытацыя — гэта iдэальная практыка. Аблокi прыгожыя i дзiвосна чароўныя: ніколі ў жыццi мы ня бачым аднолькавых аблокаў, i кожны позірк у неба ўнікальны. Заўважыць рух аблокаў i зьмена iх формы — ужо значыць досыць запаволіцца для рэляксацыі. Аблокi — гэта дафамiн i крэатыўнасьць, калі мы знаходзім у iх знаёмыя фігуры i падбіраем асацыяцыі. Гэта яшчэ i паднятая ўверх галава, што аўтаматычна паляпшае вашу паставу i настрой. З маіх любімых фракталаў — полымя, так расслабляе вогнішча на прыродзе або полымя каміна.

Жывіце сярод прыгожай архітэктуры. Амэрыканскі архітэктар Луіс Генры Салівэн сьвярджаў, што “Архітэктурa — гэта мастацтва, якое ўздзейнічае на чалавека найбольш павольна, затое найбольш трывала”. Праблема дрэнных будынкаў таксама вельмі вялікая — яны вельмі павольна разбураюцца.

Дасьледнікі хочуць ператварыць нешта няпэўнае — «фэна-мэналёгію гарадзкой архітэктуры» — у навуковыя факты нэўрабіялёгіі, вынікі якіх змогуць выкарыстоўваць дызайнэры i архітэктары. Навукоўцы ўпэўненыя, што «сузіральная архітэктурa» можа зь цягам часу выклікаць такі ж карысны для здароўя эфэкт, што i мэдытацыя, але без намаганьняў чалавека.

Наш мозг насалоджваецца прапорцыямі, фракталамі i лініямі. Калі вы хочаце запаволіцца — знайдзіце самы прыўкрасны будынак у вашым горадзе i дайце вачам магчымасьць атрымаць асалоду ад яго. Дасьледаваньне з дапамогай МРТ дазволіла ўбачыць адрозьненні ў сузіраньні розных будынкаў i ацаніць мазгавы водгук на іх: разглядаваньне архітэктурных шэдэўраў зьмяняе мэнтальнасьць чалавека, выклікаючы стан, блізкі да мэдытатыўнага. Чым больш у будынку выкарыстана залатое сячэньне, тым лепш яно ўспрымаецца.

Азеляняйце пакой. Дасьледаваньні ўсталявалі, што хворым трэба менш абязбольвальных i яны хутчэй папраўляюцца, калі з акна іх палаты відаць дрэвы. Пазьнейшыя працы паказалі, што дастаткова глядзець нават на фатаграфію прыроды. Разглядаць жывых кветак расслабляе, зьніжае ўзровень стрэсу, павышае тонус антыстрэсавай парасімпацыйнай сыстэмы. Працуюць i асобныя элемэнтны прыроднага асяродзьдзя: сыпавы птушак, расьліны, водары, гукі прыроды i г.д. У зялёных офісах супрацоўнікі ня толькі лепей пачуваюцца, але й хутчэй прымаюць рашэньні. Фітадызайн дапаможа ўкараніць расьліны ў ваша жыццё найболей зручным спосабам. Напрыклад, існуюць спэцыяльныя “зялёныя сыцены” з аўтаматызаваным

палівам. Калі не атрымліваецца хадзіць у лес, можна зрабіць лес у сябе дома!

Некамфортнае візуальнае асяродзьдзе. Калі мы бачым нешта непрыемнае, то хочацца заплюшчыць вочы, каб паберагчы свае нэрвовыя клеткі. І гэта нядзіўна, бо тое, што мы бачым, уплывае на нашае здароўе. Прычым ня толькі ў такога адчувальна віду, як чалавек, — нават у мух. Мухі рэагуюць на прысутнасьць мёртвых мух у іх полі зроку. Нават пасіўная прысутнасьць мёртвых мух кароціць ім жыцьцё, а вось даданьне антыдэпрэсанту перадухіляе заўчасную сьмерць.

У сучасным горадзе мы бачым усё больш плоскіх паверхняў і прамых вуглоў. Мяняюцца колеры — меней зеляніны і болей шэрага, нас атачаюць машатбныя аднастайныя паверхні і багацьце тыпавых элемэнтаў. У прыродзе ж назіраецца велізарная колькасьць розных дэталёў, пры гэтым нельга знайсці два аднолькавыя камені ці лісточкі.

Агрэсіўнае асяродзьдзе. Візуальнае асяродзьдзе, дзе шмат аднолькавых элемэнтаў, завецца агрэсіўным асяродзьдзем. Калі вы станеце тварам да шматпавярховага дома з аднолькавымі панэлямі, то адчуеце, што на яго фізычна некамфортна глядзець. Рэч у тым, што падчас глядзеньня нашы вочы робяць скокі, сакады. І калі пры пераскокваньні мы бачым адны і тыя ж дэталі, мозгу няма за што ўчапіцца, і ён змушаны павялічыць частату «скокаў». Разглядаючы старадаўнюю хату, мы кожны раз бачым розныя дэталі, і гэта нашмат камфортней для вачэй. Гамагенныя візуальныя асяродзьдзі — гэта асяродзьдзі, дзе вельмі мала прыкметных элемэнтаў, напрыклад, роўная белая сьцяна ці залітая асфальтам паркоўка або велізарныя паверхні пакрыцьцяў.

Калі дадаць зеляніны, больш розных архітэктурных дэталёў, калярыстыкі і да т. п. можна паменшыць агрэсію архітэктурнага асяродзьдзя. Прырода зьяўляецца ідэальным прыкладам камфортнага асяродзьдзя: лес, горы, аблогі — усё падпарадкоўваецца адзіным законам эстэтыкі. Акрамя задавальненьня, такое асяродзьдзе аптымальнае для нашай нэрвовай сыстэмы.

## Пытаньні і заданьні

1. Выбірайце для шпацыраў самыя прыгожыя маршруты.
2. Выкарыстоўвайце ў дызайне дома элемэнтны біядызайну. Карысныя нават фота і карціны прыроды.
3. Часьцей глядзіце на аблогі.

## 10. Узбагачанае асяродзьдзе

Калі пакласьці агурок у расол, то ён стане салёным сам па сабе, без прымусу. Так і чалавек, зьмешчаны ва ўзбагачанае асяродзьдзе, становіцца разумнейшым, здаравейшым і жыве даўжэй, больш устойлівы да стрэсу. Узбагачанае асяродзьдзе — гэта адзін з самых недаацэненых інструмэнтаў здароўя, у тым ліку і грамадзкага.

Узбагачанае асяродзьдзе — гэта такое асяродзьдзе, дзе ў вас ёсьць магчымасьць спантаннах пошукавых паводзінаў, вялікая разнастайнасьць сродкаў задавальненьня базавых патрэбаў, актыўная сацыяльная падтрымка і магчымасьць усяляк сябе займаць, забаўляць і дасьледаваць. Магчыма многія з вас краем вока бачылі такія дасьледаваньні, у якіх адна група мышэй жыла ў клетцы з адной пайкай і кармушкай, а другая група — у клетцы, дзе былі колы для бегу, лазалкі, арэлі, прадметы з рознай формай і да т. п. Такое асяродзьдзе, дзе шмат розных стымуляў, і завецца ўзбагачаным. Пацукі ва ўзбагачаным асяродзьдзі жылі да 20 % даўжэй (аналяг — 90 чалавечых гадоў), мелі больш разьвіты мозг і колькасць сінапсаў, былі больш худымі і мелі меншую рызыку раку. Чым складанейшыя псыхіка арганізма, тым мацней узьдзеінічае ўзбагачанае ці зьбедненае асяродзьдзе.

Зьбедненае асяродзьдзе — калі ёсьць эмацыйная, сэнсарная, рухальная дэпрывацыя, недахоп адпаведных уражаньняў. Жыцьцё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразьвітага маўленьня і парушэньняў рухальных навываў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасьці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае колькасць нэўратрафічных фактараў, што павялічвае нэўраплястычнасьць, устойлівасьць да стрэсу і выгараньня, кагнітыўныя здольнасьці, зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў і да т. п. Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае памер мозгу, колькасць нэўронаў і таўшчыню кары, памеры гіпакампа і ўзровень мазгавага нэўратрафічнага чынніка, які стымулюе нэўраплястычнасьць BDNF.

Жывёлы і людзі ва ўзбагачаным асяродзьдзі хутчэй вучацца, лягчэй асвойваюць новыя навывы, лягчэй даюць рады стрэсу.

Паляпшэньне здароўя. Цікава, што ўзбагачанае асяродзьдзе маці паскарае разьвіцьцё сятчаткі плода яшчэ ўнутрычэраўна. Дасьледаваньні паказалі, што ўзбагачанае асяродзьдзе паляп-

шае стан і навыкі дзяцей-аўтыстаў. Стымуляцыя тактыльная, пахавая, маторная пазітыўна адбівалася на іх стане. У дарослых узбагачанае асяродзьдзе паскарала рэабілітацыю пасля інсульту.

Паказана станоўчае ўздзеянне на розныя захворваньні, але самым уражлівым, на мой погляд, зьяўляецца зьніжэньне рызыкі разьвіцьця пухлінаў і запаволеньне іх росту. Вывучэньне ўзбагачанага асяродзьдзя пры гліёме паказала, што яно павышае выжывальнасьць, павышае актывацыю клетак імуннай сыстэмы макрафагаў і проціпухлінных НК-лімфацытаў. Сярод вывучаных відаў раку, узбагачанае асяродзьдзе дакладна эфэктыўны пры мэляноме, раку лёгкіх, падстраўніцы, грудзей, прамой кішкі. Узбагачанае асяродзьдзе зьніжала памеры пухлінаў падстраўніцы розных відаў ад 41 да 53%.

Цікава, што дзеянне ўзбагачанага асяродзьдзя комплекснае і ня зводзіцца толькі да аднаго зь яе чыннікаў. Так, ізаляваная фізычная актыўнасьць хоць і паляпшала агульны стан, але нязначна ўплывала на рост пухлінаў. Асобна ўзятая сацыяльная актыўнасьць або толькі забавікі ня мелі прыкметнага эфэкту.

Павелічэньне працягласьці жыцьця. Жыць весела і доўга — што можа быць лепей? Самы вясёлы спосаб падаўжэньня жыцьця — праз стымуляцыю экспрэсіі дафамінавых D2 рэцэптараў і стварэньне ўзбагачанага асяродзьдзя. У экспэрымэнтах на мышах паказана, што мышы з актыўным генам дафамінавага рэцэптара 2 тыпу ва ўмовах узбагачанага асяродзьдзя жылі на 22% даўжэй, чым мышы без рэцэптара, а вось проста актыўнасьць гена без асяродзьдзя не падаўжае жыцьця.

Зьніжэньне рызыкі залежнасьці. У дафамінавай сыстэме за нашу ўвагу канкуруюць розныя стымулы. Калі чалавек жыве ў зьбедненым асяродзьдзі, то ён мае высокую рызыку хімічных і нехімічных залежнасьцяў, становіцца ўразлівым. Стварэньне асяродзьдзя зьмяншае спажываньне наркатыкаў і аслабляе іншыя віды залежнасьцяў. Жыцьцё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразьвітага маўленьня і парушэньняў рухальных навываў, павялічвае рызыку наркатэчнай залежнасьці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Стварыце або знайдзіце ўзбагачанае асяродзьдзе. Каб чалавек узаемадзейнічаў з элемэнтамі навакольнага асяродзьдзя, яны павінны быць для яго эмацыйна значнымі, цікавымі, а таксама разнастайнымі, дынамічнымі. Важныя магчымасьць выбіраць, а таксама авалодваць новымі навыкамі, атрымліваць

новы досьвед і зваротную сувязь, пашыраць свае магчымасьці і самае важнае — пераўтвараць і ўзбагачаць асяродзьдзе асабіста. Вядома, пры гэтым важны і пэўны ўзровень стрэсу і непрадказальнасьці, што паляпшае навучаньне, але з падтрыманьнем псыхалагічнай бясьпекі.

Візуальныя стымулы: багатае візуальнае асяродзьдзе, а ня шэры бетон панэлек-калюмбарыяў.

Сацыяльныя стымулы: статус, падтрымка, устойлівыя сацыяльныя сувязі, а ня сацыяльная ізаляцыя і адзінота.

Маторныя стымулы: рухальнае навучаньне, разнастайная фізычная актыўнасьць, а не сядзеньне па 12 гадзінаў у дзень на крэсьле.

Саматасэнсарныя стымулы: дотыкі, масаж, спорт, тэмпературныя ўзьдзеяньні, а не ўвесьчасны цялесны камфорт.

Кагнітыўныя стымулы: задачы, выклікі, а не манатонная праца.

Прадумайце магчымасьць харчовай разнастайнасьці, каштуйце новыя смакі, прадукты. Паспрабуйце розныя віды актыўнасьці, асвойце новыя рухальныя навукі — танец або катаньне на роліках. Пашырце сфэру сваіх знаёмстваў, зьездзіце ў новае месца, вазьміцеся за рашэньне нязвычайнай задачы. Заўважана, што ідэі ўзьнікаюць у пэўных колах, а не паасобку. Дзе ўзбагачанае асяродзьдзе для вашых мэтаў?

### **Пытаньні і заданьні**

1. Дзе ля вас ёсьць асяродзьдзе, якое адпавядае вызначэньню ўзбагачанага асяродзьдзя?

2. Якія элементы ўзбагачанага асяродзьдзя вы можаце ўкараніць у сябе дома?

3. Трэніруйце свой мозг гульнёй: паежце з заплюшчанымі вачыма, разьвівайце нюх у парфумэрнай краме або квяцярні, развучыце новы танец або верш на памяць.

# Лічбавае асяродзьдзе

## 1. Жыцьцё анлайн

Існуе толькі чатыры непасрэдня прычыны сьмерці: спыненне дыхання, спыненне сэрца, сьмерць мозгу і сыход у інтэрнэт. Сапраўды, з кожным годам мы праводзім усё больш часу ў лічбавым асяродзьдзі, камунікуем там, працуем, вучымся, адпачываем і забаўляемся. Гэты трэнд будзе толькі ўзмацняцца ў будучыні, таму мы ўпэўнена можам лічыць лічбавае асяродзьдзе часткай нашага навакольнага асяродзьдзя, а значыць, яно ўплывае на стан здароўя чалавека гэтак жа актыўна, як і ўсё астатняе. Сіла і карысьць інфармацыйнага асяродзьдзя вельмі вялікія: мы можам працаваць з дому, быць на сувязі, даведвацца пра навіны, мець доступ да сяброў і калег, абменьвацца ідэямі і весьці бізнэс. Чым хутчэй абменьваемся, чым вышэйшая шчыльнасьць ідэяў, тым мацней паскараецца разьвіцьцё. Інтэрнэт — гэта магутны інструмэнт, які паскарае тэмп нашага жыцьця, але можа паскорыць і выгараньне. Таму перад яго выкарыстаньнем (ці хаця б у працэсе) важна вывучыць тэхніку бясьпекі.

Уявім сабе двух людзей, якія па-рознаму выкарыстоўваюць лічбавыя тэхналёгіі. Для аднаго чалавека яны — дадатковы навык, доступ да важнай інфармацыі, карысныя знаёмствы, кіраваньне рознымі праектамі адначасова. Пры гэтым ён не выкарыстоўвае інтэрнэт як замену рэальнага жыцьця, хутчэй, як яго працяг, узмацненьне, паскарэньне. Для іншага гэтыя ж тэхналёгіі могуць стаць крыніцай залежнасьці: ён пракрастынуе, скачучы па спасылках, ходзіць па чужых профілях, замяняючы гэтым рэальнае знаёмства, заліпае ў сэрыялах і гульнях замест рэальных актыўных гуляняў і адпачынку. Любая залежнасьць

з навакольнага сьвету можа быць памножаная і лёгка даступная ў інтэрнэце: порна, казіно, гвалт, доступ да наркотыкаў.

Таму ў гэтым разьдзеле я зьвяртаю больш увагі менавіта на патэнцыйна нэгатыўныя бакі, не прымяняючы пры гэтым пераваг. Віртуальнае асяродзьдзе ўнікальнае — яно можа лёгка падладжвацца пад вас. У ім вы ўдзельнічаеце дыстанцыйна, практычна ананімна (умоўна, вядома), гэта дае пачуцьцё свабоды і зьмяншае адказнасьць, дазваляе стварыць сваю новую віртуальную асобу і паспрабаваць быць кім заўгодна.

Цяпер практычна палова насельніцтва сьвету карыстаецца сацыяльнымі сеткамі, праводзяць у іх у сярэднім дзье гадзіны за дзень. А палова карыстальнікаў выкарыстоўвае некалькі розных сацыяльных сетак. Аднак смартфон — гэта ня толькі сацсеткі, але яшчэ і мноства праграмаў і гульняў. Таму ўласна ў смартфоне людзі праводзяць яшчэ больш часу — да пяці гадзінаў на содні, з іх 26 % — каля сямі гадзінаў. Гэта вялікая колькасьць часу, бо за месяц “невялікія” 2,5 гадзіны ў дзень ператвараюцца ў тры дні, а за год — больш чым у месяц.

Выкарыстоўваючы лічбавае асяродзьдзе для вырашэньня канкрэтных задач, факсуючыся на мэце, мы атрымліваем карысьць. Але калі мы выкарыстоўваем смартфоны пасіўна, для забаўкі ці адцягненьня, тады наша ўвага кіруецца вонкавымі алгарытмамі, а ня ўласнымі мэтамі, а гэта можа быць небяспечна для здароўя. Такое спажываньне лічбавага кантэнту можа параўнаць са спажываньнем фастфуду.

Мне падабаецца параўноўваць харчаваньне і інфармацыю, падрабязна разьвіў гэтую тэму Фрэдэрык Пэрлз у «Эга, голад і агрэсія». Гэтая мэтафара можа быць нам карысная, бо яна дастаткова дакладна дапамагае зразумець і сфармуляваць працэс узаемадзеяньня 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 рашэньні: як у харчаваньні нас цягне на самыя калярыйныя з прадуктаў: цукар, тлушч і іх спалучэньні, — так нас аўтаматычна прыцягвае ўся інфармацыя, што закранае эмоцыі, выклікае цікаўнасьць і страх.

Інфармацыйны фастфуд дробніцца на невялікія порцыі, у выглядзе цукерак або батонікаў, мы ў прамым сэнсе “перакусваем” інфармацыяй для ўзьняцьця настрою. А гэта можа прывесць да неспрыяльных наступстваў. Навукоўцы ўсталявалі, што бессэнсоўны сэrfінг у інтэрнэце можа быць спра-

вакаваны бязьдзеяннем, неабходнасьцю адпачынку ад нуднай працы, пазьбяганьнем сацыяльнага ўзаемадзеяньня або неабходнасьцю чаканьня званка ці паведамленьня.

«Чалавечае шчасьце сёньня ў тым, каб забаўляцца. Забаўляцца — гэта значыць атрымліваць задавальненьне ад ужываньня тавараў, відовішчаў, ежы, напояў, цыгарэтаў, людзей, лекцыяў, кніг, кінакарцін — усё спажываецца, паглынаецца. Сьвет — гэта адзін вялікі прадмет нашага апэтыту, вялікі яблык, вялікая бутэлька, вялікія грудзі; мы — смактункі, вечна чагосьці чакаем, вечна на нешта спадзяваемся — і вечна расчараваныя». Эрых Фром.

Зразумела, ня варта дэманізаваць смартфонаў, 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 тупымі — гэта перабольшаньне, аднак шэраг важных заўваг усё ж такі ёсьць. Цяпер мы ня можам сказаць, колькі часу — норма, а колькі — ужо залежнасьць, але калі ёсьць зьніжэньне якасьці жыцьця праз злыжываньне смартфонам, то ёсьць і праблема.

Пабочныя эфэкты. Яны ёсьць заўсёды і ад усяго. Таму, як і з харчаваньнем, трэба адсочваць свой рэжым і рацыён узаемадзеяньня са смартфонам. Замест вядзеньня харчовага дзёньніка дастаткова ўсталяваць праграмы (Quality Time BreakFree, Moment для iOS і інш.), якія адзначаюць, колькі разоў вы карыстаецеся тэлефонам і сумарны час выкарыстаньня, а ў сваім дзёньніку адзначайце ваша самаадчуваньне. У смартфоне важна цалкам адключыць усе апавяшчэньня — банэры і гукі, — акрамя крытычна важных.

Калі ў вас больш за 80% цэльнай якаснай ежы, то вы можаце дазволіць сабе адступленьні. Тое ж самае з тэлефонам — ён небясьпечны, калі яго занадта шмат. Дасьледаваньні паказваюць, што 47% амерыканцаў сьвядома прыкладаюць намаганьні, каб абмежаваць яго выкарыстаньне. Падобная сытуацыя з працай мозгу і некаторымі кагнітыўнымі навыкамі — яны паляпшаюцца, калі не адцягваюцца, і вінаваты тут ня толькі смартфон. Прадукцыйнасьць працы без тэлефона паляпшаецца на 26%, расьце і пасьпяховасьць школьнікаў.

Калі мы выкарыстоўваем смартфоны бескантрольна, яны могуць, як і пераяданьне, сапсаваць наш мозг, зрабіць яго больш “тлустым” і “лянівым”. Кантралюйце гэты працэс, вылучайце, як і ў харчаваньні, “чыстыя прамежкі” для творчасьці і



камунікацыі. Калі для цела існуе спорт, каб выдаткаваць калёрыі, то для мозгу існуе крэатыў — прыдумляйце новае кожны дзень, стварайце і практыкуйце свой мозг.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Вы карыстаецеся інтэрнэтам ці інтэрнэт выкарыстоўвае вас?
2. Ці ёсьць у вас мяжа паміж збалянсаваным спажываньнем інфармацыі і яе лішкам?
3. Ці адчуваеце вы перагрузку інфармацыяй?

## **2. Уплыў на здароўе**

Азірніцеся вакол — і вы ўбачыце, што шматлікія людзі праводзяць час ня столькі ўдома ці на працы, а менавіта ў лічбавым асяродзьдзі: ад 4 да 16 гадзінаў на дзень — гэта вельмі шмат. Чым больш мы там, тым менш у нас застаецца часу для камунікацыі, руху, спорту, падарожжаў, прыродаў і да т. п.

Інтэрнэт моцна ўплывае на маю нэрвовую сыстэму: я пачынаю шалёна злавацца, калі ён павольны ці зьнікае!

Смартфон уплывае на нас, нават калі мы ім не карыстаемся. Навукоўцы ўсталявалі, што проста фізычная прысутнасьць тэлефона побач пагаршае нашу ўвагу і зьніжае кагнітыўныя здольнасьці. Смартфон не расслабляе, у дасьледаваньнях тыя людзі, хто падчас перапынку “сядзеў у тэлефоне”, на 22 % горш спраўляліся з тэстамі, чым тыя, хто проста адпачываў.

Дасьледаваньні на МРТ паказваюць, што ў людзей з залежнасьцю ад тэлефона ёсьць такія ж зьмены ў мозгу, як пры іншых залежнасьцях: зьніжаецца колькасьць шэрага рэчыва ў скронавай кары, астраўковай долі, падае актыўнасьць прырэдняй зьвіліны поясу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў, прыняцьце рашэньняў. Умоўна можна вылучыць некалькі тыпаў нэгатыўнага ўздзеяньня.

Залежнасьць. Многія дасьледчыкі ўпэўненыя, што залежнасьць ад смартфона можна паставіць у адзін шэраг з такімі нехімічнымі залежнасьцямі, як шопінг, гемблінг і да т. п. Рызыка стаць залежным вышэй у тых людзей, у каго ўжо ёсьць існыя залежнасьці і схільнасьць да імпульсіўных паводзінаў. Звычайна залежнасьць праяўляецца ў немагчымасьці засяродзіцца і синдроме адмены, калі чалавек без тэлефона стано-

віцца раздражнёным і адчувае сябе вельмі дыскамфортна. Да 70 % амерыканцаў ня могуць заснуць без свайго тэлефона.

Людзі імкнуцца ня толькі лёгка атрымаць задавальненьне, але й лёгка пазбавіцца непрыемных пачуцьцяў без намаганьняў. Таму мы даём нырца ў тэлефон, замест таго каб разабрацца, чаму нам кепска.

Крытэрыі любой залежнасьці досыць простыя:

- прывыканьне: зь цягам часу вам трэба больш часу для атрымання такога ж эфэctu;

- адвыканьне: нэгатыўныя адчуваньні пры спыненні выкарыстаньня тэлефона і сацсетак;

- злоўжываньне: калі вы хочаце правесці ў інстаграме 20 хвілінаў, а праводзіце гадзіну;

- страта кантролю: вашы паводзіны мяняюцца, вам цяжка кантраляваць і абмяжоўваць сябе;

- выключныя намаганьні для атрымання: калі вы стараецеся быць анлайн ня толькі дома ці на працы, але й па дарозе, на хаду;

- празьмерная прыярытэзацыя: калі вы седзіце ў інтэрнэце на шкоду вашым асноўным справам, працы, сям’і і да т. п.

Вялікая колькасьць праведзенага ў фэйсбуку, інстаграме і твітары часу была звязаная з сымптомамі дэпрэсіі: страта задавальненьня, пачуцьцё безнадзейнасьці, віны і да т. п. Узаема сувязь паміж выкарыстаньнем смартфона і дэпрэсіяй дастаткова складаная, наўрад ці менавіта тэлефон выклікае дэпрэсію, а вось дэпрэсія, як правіла, можа выяўляцца павелічэньнем працягласьці часу выкарыстаньня смартфона. З розных відаў лічбавай актыўнасьці толькі сацыяльныя сеткі і тэлевізар карэлююць з рызыкай дэпрэсіі, а вось звычайны інтэрнэт-сэрфінг і відэагульні ніяк з дэпрэсіяй не звязаныя.

Дзеці і тэлефоны. Многія бацькі выкарыстоўваюць тэлефоны як соску, каб “заткнуць” або заняць дзіця. Цяпер дзеці ва ўзросьце 10 гадоў і раней маюць уласны тэлефон і праводзяць там 4–5 гадзінаў штодзень. Бацькі таксама ўсё менш займаюцца зь дзецьмі, а нават у астатнія гадзіны яны ня могуць даць ім увагі, самі ўвесь час адцягваючыся на тэлефон. Тым ня менш малодшае пакаленьне хутка адаптуецца, таму дзеці могуць нават анлайн заводзіць глыбокія сацыяльныя сувязі, замацоўваць адносіны зь сябрамі, напрыклад, падчас сумеснай анлайн-гульні. Апошнім часам радыус прасторы, у якім дзеці дасьледуюць сьвет, скараціўся на 90 %!

Віртуальнае ці жывое. Шэраг дасьледаваньняў паказвае, што высокі ўзровень анлайн-камунікацыі ня шкодзіць здароўю пры захаваньні жывых афлайн-связяў. Камунікацыю ў сацсетках нельга лічыць адно сурагатам: напрыклад, сацсеткі дапамагаюць хутчэй асвойвацца на новым працоўным месцы і падтрымліваць адносіны ў сям'і. Шкодным зьяўляецца менавіта скарачэньне жывых сувязяў, а не вялікая колькасьць анлайн-связяў. Аднак рэальныя зносіны працягваюць скарачацца: у Брытаніі з 1987 года камунікацыя з 6 гадзінаў у дзень зьнізілася да 2-х, а выкарыстаньне інтэрнэту ўзрасло з 4 да 8 гадзінаў у дзень. Колькасьць людзей, каму няма з кім абмеркаваць свае праблемы, патроілася.

Важны пабочны эфэкт сацыяльных сетак — гэта страта самакантролю. Чым больш чалавек праводзіць часу ў сацсетках, тым часцей пад'ядае, горш кантралюе фінансавыя выдаткі і да т. п. Чым больш увагі выдаткоўваеце анлайн, тым менш у вас застаецца для кантролю ўласных імпульсаў. Чым больш чалавек лайкае чужыя пасты, тым горш ён сябе адчувае і мацней схільны да атлусьчэньня.

Адмова або абмежаваньне выкарыстаньня сацыяльных сетак вызваляе людзям каля адной гадзіны ў дзень: яны больш камунікуюць, маюць менш радыкальныя палітычныя погляды, у іх павялічваецца настрой і адчуваньне задавальненьня ад жыцьця. Нават часовая адмова ад сацсетак, паводле дасьледаваньняў, зьмяншае пачуцьцё прыгнечанасьці, павялічвае прадуктыўнасьць, зьмяншае імпульсіўнасьць, пераяданьне.

Сацыяльны ўплыў. Інтэрнэт ня толькі злучае людзей, якія знаходзяцца далёка адно ад аднаго, але й раз'ядноўвае тых, хто знаходзіцца побач. Пастаяннае адцягненьне на тэлефон атрымала назву фабінг (phubbing), а чалавек які адцягваецца за вецца — фабэр. Фабэр пастаянна перарывае ежу, камунікацыю, паездку на аўтамабілі адцягненьнем на тэлефон. Такія паводзіны разбураюць зносіны, выклікаюць гнеў і раздражненьне суразмоўцы, зьяўляюцца частай прычынай канфліктаў у сям'і.

Паказана, што людзі без смартфона атрымліваюць прыкметна больш задавальненьня пры камунікацыі. Нават сам факт наяўнасьці тэлефона зьмяншае пачуцьцё блізкасьці і даверу, памяншае эмпатыю і разуменьне партнёра. У лічбавым асяродзьдзі няма паху, смаку, дотыку, эмпатыі — і такое беднае асяродзьдзе шкоднае для разьвіцьця. Хочаце шчырай размовы? Выключыце або пакіньце тэлефон у іншым пакоі — гэта просты спосаб паказаць, наколькі важны для вас суразмоўца.

Лічбавае асяродзьдзе дазваляе шмат экспэрымэнтаваць з сацыяльнымі ролямі, прымяраць на сябе розныя вобразы, ствараць свой імідж. Але інтэрнэт можа стаць крыніцай ілюзій і толькі раскормліваць эга. Карыстальнікі схільныя фіксавацца на сабе, ствараючы нерэальны вобраз са старанна адабраных і адфоташопленых фатаграфій і аповедаў. Гэта просты і даступны спосаб хутка павысіць сваю самаацэнку, прыцягнуць увагу іншых людзей і сабраць яшчэ больш лайкаў. Па меры павелічэньня канкурэнцыі, людзі гатовыя ісьці на што заўгодна, абы атрымаць дадатковую порцыю віртуальнай сацыяльнай ухвалы. Замест стварэньня чагосьці новага, замест рэальных дзеяньняў, мы спрабуем пераканаць часта нават незнаёмых нам людзей у сваёй важнасьці, зрабіць на іх уражаньне.

Спробы падняць свой статус анляйн схіляюць да разьвіцьця нарцысічных тэндэнцый. Бо размовы пра сябе так моцна павышаюць узровень дафаміну! Калі ў асабістай гутарцы мы выказваем сваё меркаваньне толькі 30–40 % ад часу гутаркі, то 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 зьвярнуць на сябе ўвагу і атрымаць адабрэньне.

Фізычны ўплыў. Выкарыстаньне смартфона аказвае прыкметны ўплыў на паставу (уключаючы болі ў шыі і сьпіне, парушэньне крывацёку ў сасудах шыі і да т. п.), павялічвае напругу вочных цягліцаў пры сталым разгляданьні блізкіх прадметаў, павялічвае ўздзеяньне яркага сьвятла сіняга спектру (парушэньні сну і біярытмаў — падрабязна разабрана ў разьдзеле “Сон”), распаўсюджвае электрамагнітнае выпраменьваньне (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Шкоднае асяродзьдзе”), пагаршае сядзячы лад жыцьця (падрабязна разабрана ў разьдзеле “Рух”).

Нерухомасьць правакуе падвышаную рызыку трамбозу, гемарою, бесплодзьдзя (залішні нагрэў яечкаў), спэцыфічныя парушэньні суставаў (артроз вялікага пальца, тунэльны сындрам), синдром сухога вока, тэлефон можа быць прычынай траўмаў, калі вы не адрываецеся ад экрана на хаду. Адцягненьне на тэлефон падчас кіраваньня — частая прычына аварый і павелічэньне рызыкі загінуць у ДТЗ. Да 24 % усіх аварый выкліканы выкарыстаньнем тэлефона, а кіроўца са смартфонам эквівалентны п’янаму за рулём. Выкарыстаньне гарнітуры толькі нязначна зьніжае рызыкі.

Калі мы трымаем тэлефон у руках, мы глядзім на яго, апусьціўшы галаву ўніз. Куды скіраваны ваш погляд, туды ідзе і галава. А куды зьвернутая галава, туды і ўсе цягліцы цела. Таму калі вы гледзіце ўніз, то вы будзеце горбіцца. З гравітацыйнай нашай цягліцы змагаюцца прыгожа, але ж цяпер больш актуальная іншая праблема — смартфон. Калі вы гледзіце на экран, то моцна нахіляеце галаву і падымаеце плечы. Гэтую зьяву назвалі «тэкставая шыя» (text neck).

Чаму гэта важна? Чалавечая галава важыць каля 5 кг. Але калі мы нахіляем яе, вага на шыйным аддзеце хрыбта пачынае ўзрастаць. Пад вуглом у 15 градусаў гэтая вага складае каля 12 кіляграмаў, у 30 градусаў — 18 кг, у 45 градусаў — 22 кг, у 60 градусаў — гэта ўжо 27 кг. “Тэкставая шыя” прыводзіць да хранічнага запаленьня і наступнай дэфармацыі, зьмяняючы натуральны выгін шыі і ўплываючы на іншыя важныя функцыі, уключаючы кровазабеспячэньне галаўнога мозгу. Навукоўцы на рэнтгенаўскіх здымках выявілі, што рогападобныя ўтварэньні на задняй паверхні шыі ёсць у 30% людзей ад 18 да 36 гадоў: чым старэйшы чалавек, тым меншая верагоднасьць наяўнасьці “рогу”. Такі рог — гэта адлюстраваньне фэномэну “тэкставай шыі”, то бок хранічнай напругі і боляў у вобласці галавы і шыі.

Зладзім экспэрымэнт. Прыслухайцеся да тонусу цягліц. Як толькі вы сагнаеце галаву, то аўтаматычна ўзьнікне павелічэньне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канцавіны. А калі вы падыміце галаву, то павялічыцца тонус цягліцаў-разгінальнікаў задняй паверхні цела. Паспрабавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зьнізу ўверх” або “глядзець звысоку” не звязана з ростам, а звязана з напрамкам позірку. Паспрабуйце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгару і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розьніцу?

Важна глядзець “нароўні”, працуючы, сачыць за станам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трымаеце смартфон унізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча. Выснова: “трэба жыць, не апускаючы вачэй”.

Сапраўды, як так атрымалася, што раней людзі глядзелі на зоркі ў тэлескопы, потым апусьцілі позірк у тэлевізары, а цяпер нахіляюць галаву, каб глядзець у смартфон?!

Спэцыфічныя лічбавыя разлады. Існуе шэраг спэцыфічных разладаў, звязаных з залішнім знаходжаньнем у лічбавым асяродзьдзі.

Намафобія — страх застацца без тэлефона, цяжкае дыскамфортнае адчуваньне, калі вы без тэлефона. Яе таксама называюць “лічбавай трывогай”. Існуе анекдот пра тры галоўныя пытаньні сёньня: “хто вінаваты?”, “што рабіць?” і “дзе мой тэлефон?!”. Частае выкарыстаньне сацыяльных сетак таксама спрыяе ўзмацненьню трывогі, зь іншага боку, больш трывожныя людзі самі па сабе схільныя да мацнейшай залежнасьці 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 нараджэньне тэрміна “інфадэмія” (ад пандэмія) — наплыў непацверджанай інфармацыі пры адсутнасьці дакладнай інфармацыйнай кампаніі ад дзяржавы і прыманьня ёй хаатычных меры. Многія людзі сталі “мэдыяспэкулянтамі”, выказваючы загадзя фальшывыя тэорыі змовы, прапаноўваючы “вакцыны” або “прадукты ад вірусу”, яны танна “скупляюць увагу” людзей, якія знаходзяцца ў стане панікі і трывожнай няпэўнасьці.

Дасьледаваньні 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 жорсткасьці і разбурэньня?”

Інвэстыцыі ў культуру, адукацыю, выхаваньне ўнутранай сыстэмы каштоўнасьцяў і перакананьняў, самаідэнтычнасьці — усё гэта дае надзейны імунітэт супраць псыхічных эпідэміяў. Праўда, сучасныя ўрады, якія абапіраюцца на прапаганду, наўрад ці натхняцца гэтай мэтай. Дасьледаваньні паказваюць, што для зьменаў у грамадстве дастаткова толькі 10% упэўненых людзей, таму дзяліцся карыснай інфармацыяй са сваімі блізкімі і знаёмымі, бо калі мы ня будзем місыянэрамі 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 тым, як насычана і ярка жыве наша фрэнд-стужка, тым менш радасным здаецца наша жыццё. Амаль 60 % карыстачоў нэгатыўна ацэньваюць сваё жыццё ў параўнанні з пастамі сваіх сяброў у сацсетках.

Зрэшты, сёння на замену FOMO прыходзіць абарончая рэакцыя JOMO (joy of missing out), калі вы атрымліваеце задавальненне, нешта прапусціўшы, ці калі вы можаце дазволіць сабе нечага ня ведаць і ў чымсьці ня ўдзельнічаць!

«Разумовая сьвярблячка» — гэта дыскамфорт у стане спакою, калі невыносна хочацца праверыць пошту ці пагартаць навіны, каб пазбавіцца ад гэтага дакучлівага хваравітага жадання. Ёсць яшчэ «Прывідны званок» — і гэта ня назва фільма жахаў, а фантомнае адчуванне, што ваш тэлефон звоніць. Напрыклад, дарослы амэрыканец правярае тэлефон 40–50 разоў у дзень, а ў моладзі гэта значэнне дасягае да 80–90 разоў у дзень. Пацешна, што шматлікія людзі жудасна баяцца, што іх чыпуюць, але пры гэтым не расстаюцца з тэлефонам нават у туалете. Шматзадачнасць і пастаяннае адцягненне прыводзіць да «звужэння гарызонту плянавання», людзям становіцца складана складаць пляны на доўгія тэрміны наперад.

Мэдыяскетызм і лічбавая беднасць. Калі раней пастаянная прысутнасць анлайн лічылася гераізмам, то цяпер гэта прыкмета глупства і нястрымнасці. Дазвольце сабе раскошу адказаць на лісты і паведамленьні тады, калі вам зручна, не апраўдвайцеся, не прасіце прабачэння, а для таго, каб пазьбегнуць неразумнення, выразна пазначце часавыя рамкі, калі вы адказваеце на лісты і чытаеце месэнджэры і пошту. Гэта прывучыць людзей выконваць вашыя ўмовы. Мэдыяскетызм — сьвядомае скарачэнне спажывання кантэнту і анлайн-камунікацыі. Цяпер мы бачым, што лічбавыя тэхналогіі выціскаюць рэальную камунікацыю, і большасць людзей вымушаны размаўляць з тэлефоннымі робатамі. Лічбавая няроўнасць або лічбавая беднасць сёння — кансультацыі зь віртуальнымі або анлайн-дактарамі, і навучанне 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 незадаволенасць. Як прыкмеціў адзін мой сябар, адна з прычын нарастання глябальнай незадаволенасці — гэта паўсюднае выкарыстанне смартфонаў. Калі раней у вёсцы ці горадзе багатыя і бедныя жылі кожны ў сваім сьвеце, то цяпер смартфоны дазваляюць параўноўваць сябе зь

людзьмі іншых сацыяльных слаёў. І вельмі часта параўнаньне ідзе не на вашу карысьць. Самаацэнка фармуецца як стаўленьне да сярэдняга ўзроўню людзей вакол вас, а ў віртуальнай рэальнасьці заўсёды знойдуцца тыя, хто нашмат прыгажэйшы, багацейшы і разумнейшы — ну, ці робіць такое ўражаньне.

Мэта рэклямы — прымусіць вас адчуць сябе непаўнавартаснымі і кампэнсаваць гэта пакупкай пэўнага тавару. Шчаслівым спакойным здаровым людзям, якія вызнаюць мінімалізм, складана нешта прадаць. Яны ня будуць галасаваць за сумнеўных палітыкаў, таму іх трэба запалохаць. Выконвайце лічбавую гігіену, яна вельмі патрэбная для яснага розуму і моцнага здароўя.

Кібэрбулінг — гэта цікаваньне ў лічбавай прасторы. І калі прыставаньні ў школьным двары там жа і сканчаюцца, то кібэрбулінг можа працягвацца бясконца доўга. Беспакаранасьць, ананімнасьць, арганізацыя групы, магчымасьць масавага рассяленьня кампрамэтоўных матэрыялаў, падман, — усё гэта правакуе цікаваньне ў яе розных відах: распаўсюджваньне чутак, абразы, паклёп, пагроза расправы. Кібэрбулінг мае шмат абліччаў: кібэрмобінг, тролінг, флэйм, хэйтінг і таму падобнае, і тычыцца гэта ў першую чаргу дзяцей. Частым зьяўляецца і хэпіслэпінг — калі падлеткі зьбіваюць людзей, запісваюць гэта на камэру і выкладваюць у сьцёва.

У дзяцей няма псыхалёгічных рэсурсаў, каб даць рады агрэсіі, і нават адзін абразьлівы камэнтар пад іх фота можа сур'ёзна вывесці іх зь сябе. З прычыны ананімнасьці кібэрбулінгу і таго, што гэтую інфармацыю бачыць мноства людзей, зьяўляецца адчуваньне бездапаможнасьці. У дзяцей гэта зьніжае пасьпяховасьць, самаацэнку, правакуе да прагулаў, ужываньня алькаголю, прыводзіць да дэпрэсіі і суіцыдаў.

Важна хутка і эфэктыўна дзейнічаць супраць булінгу, не ўступіць у зносіны з агрэсарам ні ў якім выглядзе. Адразу бякуйце булера. Рабіце прынтскрын перапіскі, пры наяўнасьці пагроз або адпраўленьні парнаграфічнага матэрыялу вы маеце права падаць заяву ў паліцыю, цяпер сеткавая ананімнасьць ужо абсалютна ўмоўная, а артыкулы, штрафы і тэрміны — рэальныя. Зьвяртайтесь у службу падтрымкі сацсетак або мэсэнджараў з патрабаваньнем блякаваць карыстальніка і выдаліць матэрыял, калі справа адбываецца на форуме — то да мадэратара тэмы. Калі сацсеткі ці форуму адмаўляюцца дапамагчы, то заява ў паліцыю можа быць пададзена і на іх.



Не дазваляйце адзначаць вас на фатаграфіях, не выкладвайце ў асабістым доступе такія звесткі, як нумар тэлефона, паштовы адрас і да т. п. Прывучыце дзяцей ніколі не выкладваць свае фота і не дзяліцца інфармацыяй пра сябе. Кібэрбулінг часта можа выяўляцца ў выглядзе сэксуальных правакацый, каб дамагчыся ад вас эратычных фота з мэтай іх далейшага распаўсюджвання ці вымагальніцтва. Калі вы відавочца кібэрбулінгу, заўсёды выступайце супраць агрэсара і падтрымлівайце ахвяраў, тым больш што ў інтэрнэце гэта зрабіць нашмат прасцей.

Калі раней людзі думалі, што Бог усё бачыць і ведае, то цяпер інтэрнэт усё бачыць, усё ведае і нічога не забывае. Любы тэлефон можа быць узламаны і можна слухаць зь мікрафона, здымаць з камэры ўсё, што вы робіце і што адбываецца каля вас. Ніколі не размаўляйце па тэлефоне, не адпраўляйце паведамленьні, не пішыце лісты ці не адпраўляйце фота, якія нельга паказаць усяму сьвету. Калі вас нешта закранула, не сьпяшаецца пісаць гнеўны камэнтар, дайце сабе астыць. Бо ў інтэрнэце заўсёды нехта будзе ня мець рацыі, і гэта абсалютна нармальна.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці выкарыстоўваеце вы тэлефон падчас камунікацыі зь іншым чалавекам?
2. Як часта вы верылі фэйкавым навінам і пры гэтым адчувалі нэгатыўныя эмоцыі?
3. Ці часта вы адчуваеце незадаволенасьць і зьніжэньне самаацэнкі пасля выкарыстаньня сацыяльных сетак?

### **3. Страта ўвагі. Тонуты мозг**

Франц Кафка неяк заўважыў, што «жыцьцё ўвесь час адцягвае нашу ўвагу; і мы нават не пасьпяваем заўважыць, ад чаго менавіта». Дык вось, лічбавае асяродзьдзе робіць гэта яшчэ больш эфэктыўна. У разьдзеле “Усьвядомленасьць” мы з вамі разабраліся, што ўвага — гэта канчатковы рэсурс. Наша ўвага выбарчая: куды мы яе накіроўваем, туды і пераразмяркоўваюцца рэсурсы мозгу.

Калі мы пасіўныя, то ўвага аўтаматычна прыцягваецца да ўсіх “эвалюцыйных трыгераў”: сьмерць або пагроза, сэкс, смачная ежа, павышэньне статусу і іншыя старажытныя праграмы

выжываньня. Калі мы ўмеем самі накіроўваць сваю ўвагу, то можам пасьпяхова супраціўляцца адцягвальным чыннікам ня толькі лічбавага, але й рэальнага сьвету, і выбіраць тое, што нам сапраўды важна і трэба. Адна з сучасных прычын страты ўвагі — гэта павелічэньне інфармацыйнай нагрузкі. У нас эвалюцыйна закладзеная цікаўнасьць, і мозг узнагароджвае нас дафамінам, калі мы даведаемся нешта новае. Мы з задавальненьнем спажываем інфармацыю, не задумваючыся аб пабочных эфэктах яе лішку. Інфармацыя, як і ежа, уплывае на наш эмацыйны стан і прыманыя рашэньні, нават калі мы гэтага не ўсьведамляем. Гэта ня вы спажываеце інфармацыю, гэта інфармацыя спажывае вашу ўвагу.

Інфаатлусьчэньне (infobesity) — гэта калі мы распухаем ад лішку інфармацыі, становімся менш здаровымі, таўсьцейшымі і пасіўнымі. Як падлічылі навукоўцы, выпуск The New York Times за тыдзень утрымоўвае больш інфармацыі, чым чалавек XVII стагодзьдзя даведваўся за ўсё жыцьцё. Бо тады навіны распаўсюджваліся праз рэдкія чуткі і аповеды ад купцоў ці вандроўцаў.

Калі вонкавыя стымулы крадуць нашу ўвагу, то ў нас застаецца менш увагі да сваіх унутраных стымулаў, і нашы паводзіны становіцца рэактыўным (адказваем на вонкавыя стымулы), а не праактыўным (дзейнічаем па сваім пляне). Трэнёўка ўсьведомленасьці дапамагае кіраваць сваім фокусам увагі: глядзячы на лужыну, мы можам самі выбіраць, што ў ёй бачыць — бруд ці зоркі. Навык нерэагаваньня дапамагае нам не запуськаць асацыятыўную працу розуму, калі мы на нешта глядзім ці атрымліваем новую інфармацыю.

Існуе соднэвы ліміт інфармацыі, якую наш мозг можа перастрававаць за дзень бяз шкоды для сябе, і мы павінны сьвядома сачыць за тым, што спажываем у інфармацыйным асяродзьдзі. Інфармацыя не інэртная — яна мяняе нас, таму інфармацыйная гігіена вельмі важная. Неабходна дзейнічаць папэраджальна, пазьбягаючы ўзьдзеяньня шкоднай інфармацыі і старанна адбіраючы самае лепшае: не душыцца інфармацыйным фастфудам на хаду!

«Калі вы павялічваеце працэнт спажываньня агульнадаступнай інфармацыі, вынік вашай разумовай дзейнасьці наўрад ці зможа прэтэндаваць на арыгінальнасьць. Ашалелае імкненьне да стварэньня першапачаткова ёсьць практычна ва ўсіх, проста ў мяне яно засталася па меры сталеньня і не было выціснутае псэўдакаштошнасьцямі грамадзтва спажываньня. Магчыма, та-

му што я захоўваў галаву ў чысыціні: не глядзеў тэлевізар, не чытаў газэтаў, не прымаў на веру меркаваньне аўтарытэтаў». Павел Дураў, стваральнік Вконтакте і Тэлеграм.

Раскоша выбарчай недасьведчанасьці. Ня бойцеся прапусьціць нешта сапраўды важнае, так ці інакш вы даведаецеся пра гэта ад навакольных. Спытайце сябе, які адсотак дзённай інфармацыі (навіны, сацсеткі, газеты і інш.) рэальна ўплывае на ўзровень вашага асабістага разьвіцьця і на прыняцьце канкрэтных рашэньняў? Недасьведчанасьць зробіць вас больш спакойнымі, больш шчаслівымі і больш крэатыўнымі, бо вы не назапашваеце ў сабе велізарную колькасьць памылак, якія генэруюць самыя розныя аўтары.

У наш час назіраецца ўсеагульнае паніжэньне здольнасьці кіраваць сваёй увагай, людзям усё цяжэй засяродзіцца на чымсьці адным на працягу працяглага пэрыяду часу. А бо ў лічбавы час здольнасьць канцэнтравання на складаных задачах зьяўляецца самай важнай. Пры шматзадачнасьці і сталай стымуляцыі мозгу новымі стымуламі, пераклучэньні ўвагі паміж рознымі малюначкамі адбываецца паслабленьне канцэнтрацыі і фармаваньне сымптомаў, якія нагадваюць синдром дэфіцыту ўвагі.

Нядаўняе дасьледаваньне паказала, што занадта частае карыстаньне смартфонам пагаршае разуменьне навуковых тэкстаў, дзе патрабуецца разуменьне герархіі аргумэнтаў і вялікі аб'ём працоўнай памяці. З дапамогай тамографа ўстаноўлена, што прычына — у памяншэньні актыўнасьці астраўковай долі і ніжняй лобнай зьвіліны галаўнога мозгу, якія адказваюць за канцэнтрацыю і апрацоўку інфармацыі.

За кожнае асобнае дзеяньне мозг узнагароджвае нас дафамінам, таму нам так падабаецца пераклучацца паміж рознымі справамі, рэгулярна правяраць пошту ці колькасьць лайкаў. Але кожнае такое адцягненьне і пераклучэньне спажывае вялікую колькасьць энэргіі і ўвагі і аслабляе нашу здольнасьць да працяглай канцэнтрацыі. Шматзадачнасьць аслабляе кагнітыўныя здольнасьці і памяншае шчыльнасьць шэрага рэчыва ў пасавай кары мозгу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў. Нядзіўна, што пры яго аслабленьні чалавеку цяжка стрымліваць свае імпульсы: чым часей мы адцягваемся, тым больш слабеюць нэўронавыя сеткі, якія адказваюць за працяглае ўтрыманьне ўвагі.

Смартфон — свайго роду гульнявы аўтамат, запраграмаваны на тое, каб увесь час уплываць 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 паведамленьне ці не. Такая нявызначанасьць стымулюе выкід дафаміну і яшчэ мацней прывязвае нас да тэлефона. Больш за тое, цяпер і стужку ў сацсетках немагчыма прагартаньне да канца, яна становіцца бясконцай. На відэа-сэрвісах адразу пасля заканчэньня відэа аўтаматычна ўключаецца наступнае, падобранае пад вашыя густы — абы вы не перасталі глядзець. Прымаючы інфармацыю, мы змушаныя адказваць праз сацыяльную ўзаемнасьць: адказваць на лайкі, падпісвацца ў адказ, адказваць на паведамленьне і да т. п.

Калі мы не ўсталявалі правілы самі, то вымушаныя падпарадкоўвацца. Якім будзе ваш выбар?

### **Пытаньні і заданьні**

1. Адцягнуўшыся ад сацыяльных сетак, запішыце, колькі вы правялі там часу, якое ў вас самаадчуваньне і што карыснага вы даведаліся. Ці вартая гэтая інфармацыя вашага часу?

2. Пачысьціце свае падпіскі. Як вы можаце пазбавіцца ад яшчэ большай колькасьці інфармацыйнага сьмецьця?

3. Каго вы слухаеце ці чытаеце з блогераў? Хто гэтыя людзі і што яны прадаюць?

## **4. Скажэньне рэальнасьці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы**

Памятаеце казку, дзе каралева пыталася: «Адкажы, люстэрка, ўміг, хто найпрыгажэй усіх?» Для многіх інтэрнэт стаў такім жа чароўным люстэркам, толькі не такім сумленным і шчырым.

Калі ў нас няма канкрэтнай мэты, калі мы гуглім або заходзім у сацыяльную сетку, мы трапляем ва ўладу алгарытмаў. А гэта небясьпечна, бо яны “ведаюць”, што нам падабаецца і што прымушае нас правесці “ў тэлефоне” яшчэ больш часу. Ключавая задача — захапіць найбольшую колькасьць вашай увагі, таму алгарытмы аналізуюць нашы паводзіны і падбіраюць такую інфармацыю, якая кранае нас мацней за ўсё і на якую мы рэагуем ужо аўтаматычна.

Фатаграфіі людзей, асабліва сяброў, якія паляць ці выпіваюць, правакуюць падлеткаў рабіць тое ж самае. Таму нашы

анляйн-сябры і тое, што яны лайкаюць, посьцяць, каментуюць, уплываюць на нас гэтак жа, як і словы рэальных сяброў.

Калі мы бачым жорсткія камэнтары, навіны ці відэа, гэта робіць і наш мозг больш уразлівым да стрэсу, зьніжае самаацэнку, мы люстрана “капіюем” стрэс. Асабліва таксічныя асобіны або «мэдыяспэкулянты», якія прыцягваюць увагу і сеюць паніку лічбавым клікуштвам. Падчас панікі лічбавы дэтокс дапамагае зразумець, што, нават калі вы пабылі бяз сувязі, сьвет жыве і абыходзіцца бяз вашае прысутнасьці анляйн.

Інфармацыйная бурбалка. Калі мы клікаем на карцінкі ці пасты, алгарытмы гэта запамінаюць і затым, на аснове нашага выбару, фармуюць бурбалку фільтраў. Гэтая бурбалка ўплывае на тое, што мы ўбачым у сацыяльнай сетцы, тым самым ствараючы моцныя скажэньні. Патрапіўшы ў нейкую анляйн-супольнасьць, карыстальнік можа пачаць лічыць, што паталогічныя дзеяньні — нармальныя, бо ў гэтай групе гэтулькі людзей іх прытрымваюцца!

Не губляйце сувязі з рэальнасьцю, 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, выслухоўвайце іх аргументы і не імкніцеся адпісацца пры найменшых прыкметах дыскамфарту.

Адпіска і культура адмены. У лічбавай прасторы вельмі проста забаніць, адпісацца, заблакаваць ці выдаліць з сяброў кагосьці — гэта нашмат лягчэй, чым сказаць чалавеку нешта ўжывую або абмеркаваць праблему. Таму для многіх становіцца нормай проста прыбіраць са сваёй віртуальнай прасторы нешта, што супярэчыць іх поглядам: унутранае адчуваньне становіцца важнейшым аб’ектыўнай ісьціны. 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 меркаваньне адкрыта, а абмеркаваньне складаных пытаньняў зводзіцца да прымітыўнай адназначнасьці і нават пераследу тых, хто думае інакш. Адчуваньне ананімнасьці і беспакаранасьці надае ўпэўненасьць у сваіх сілах і правакуе людзей на паводзіны, якія яны ня здольныя праявіць твар у твар.

Дастаткова згадаць пост Джаан Роўлінг, дзе яна абараняла права жанчынаў называцца жанчынамі, а не “людзьмі з мэнструацыяй”, і агрэсіўную рэакцыю на гэты пост.

Лічбавы сьлед — гэта ўсё нашы дзеянні ў інтэрнэце, што мы глядзелі і колькі, што пісалі, каму пісалі. Прыватнасьць тут умоўная: па сутнасьці, усё, 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 магчымасьці ўбачыць альтэрнатыўную інфармацыю. Нават калі мы нешта шукаем у пошукавіку, выдача падладжваецца не пад адпаведнасьць запыту, а пад гісторыю нашага пошуку. Атрымліваецца, што мы трапляем у пятлю, змушаныя круціцца ў адабранай для нас інфармацыі, штораза замацоўваючы існыя патэрны паводзінаў.

Гісторыя пошукавых запытаў, якая выкарыстоўваецца алгарытмамі, перашкаджае нам зьмяніцца, пашырыць бачаньне сьвету і разумець людзей з альтэрнатыўнымі поглядамі. Бо мы нават не разумеем, што бачаць іншыя людзі ў іх выдачы.

Замыканьне ў лічбавых бурбалках прыводзіць да радыкалізацыі, сьвет становіцца ўсё больш разьяднаным, узмацняецца пачуцьцё ізаляцыі. Людзі больш нецярпліва ставяцца да носьбітаў супрацьлеглых поглядаў і ўзмацняюць скрайнасьці ў сваіх поглядах. Бо з кожным клікам алгарытмы паказваюць вам больш інфармацыі, якая пацвярджае вашыя погляды, і хаваюць інфармацыю, якая можа прымусіць вас у іх сумнявацца. Падобны эфэкт атрымаў назву “культурны трайбалізм”, калі людзі разьбіваюцца на інтэрнэт-плямёны, кожнае зь якіх лічыць свае погляды адзіна правільнымі і пазьбягае ўзаемадзеяньня зь іншымі.

У рэальным сьвеце зьмесьціва кнігі ці кошт тавару не зьмяняюцца ў залежнасьці ад таго, хто чытае кнігу ці хто купляе тавар. Але ў лічбавым сьвеце зьмесьціва старонкі і кошт на тавар падладжваюцца пад вас. Факты ператвараюцца ў ілюзіі, бо першапачатковая мэта алгарытмаў — утрымліваць вас як мага даўжэй ля экрану, паказваючы вам асабістую карціну сьвету, выпінаючы тое, што мацней за ўсё вас прыцягвае або ятрыць. Як можна розным людзям знайсці агульную мову, калі кожны зь іх бачыць у экране свайго тэлефона зусім розныя карціны сьвету? Усё гэта адно правакуе і разьдзімае рознагалосьсі.

Лічбавае скажэньне рэальнасьці. Сацыяльныя сеткі скажваюць рэальнае самаўспрыманьне. Чым больш часу жанчына праводзіць у сацсетках, чым вышэй для яе важнасьць лайкаў,

тым мацней яна схільная да парушэньняў успрыманьня вобразу цела і харчовых паводзінаў. Параўнаньне сябе з адфаташопленымі фатаграфіямі мадэляў павышае стрэс і зьніжае самаацэнку.

Адмысловыя фільтры і тэхнічныя хітрыкі (асьвятленьне і вугал здымкі) дазваляюць кожнаму чалавеку здымаць нерэальныя фатаграфіі. Думаю, кожны з нас дзівіўся, як па-рознаму могуць выглядаць людзі на фота профілю і ў рэальным жыцці — іх практычна немагчыма пазнаць! Параўноўваючы сябе з іншымі людзьмі, мы можам пачаць лічыць, што наша жыццё нуднае, што мы недастаткова стараемся, што мы няўдалыя ў параўнаньні з фэйкавай выдачай у нашым тэлефоне. Калі прагляд чужых фатаграфій зьніжае самаацэнку, то прагляд сваіх фота і свайго акаўнта павялічвае самаацэнку. Таму перагледзець свае шчаслівыя фатаграфіі — гэта выдатная ідэя!

Чаму людзі робяць гэта? Людзям важна атрымаць сацыяльную ўхвалу, сацыяльнае пацверджаньне, што яны — ОК. Калі раней для гэтага трэба было выдатна выглядаць, добра апранацца, выходзіць у сьвет і зьбіраць кампліменты, то цяпер можна проста рэдагаваць фота і выкладваць іх у розныя сацсеткі. Нават праграмы для знаёмства патрэбныя ня столькі для сустрэч, колькі для атрымання прызнаньня.

“Зьясі рыбу — і будзеш сыты адзін вечар, загулі рыбу — і будзеш бачыць яе цэлы тыдзень”, — дзеліцца з намі сучасная народная мудрасьць. У скажонай рэальнасьці чалавек больш схільны набываць тое, што бачыць на экране, чым актыўна крыстаюцца прадаўцы.

Пошук нашых уразьлівасьцяў. Абсалютная большасьць “бясплатных” сэрвісаў зусім не бясплатныя. Яны зьбіраюць інфармацыю аб вашых дзеяньнях, аналізуюць яе, знаходзячы вашыя ўпадабаньні. Кожнае ваша дзеянне ў інтэрнэце і ў тэлефоне фіксуецца і захоўвацца, пачынаючы ад таго, колькі секунд вы глядзіце на карцінку, да кожнай вашай пакупкі. З клікаў складаецца поўная карціна вашых паводзінаў, якая дазваляе прадазваць вашыя дзеянні і рэакцыі. Сутнасьць алгарытмаў — гэта “if it bleeds, it leads”, то бок калі гэта крывавіцца, то будзе прадавацца. Чым мацней у вас смартфон выклікае эмацыйны водгук, тым больш увагі гэта крадзе і тым даўжэй вы ў ім сядзіце. Чым больш ведаюць пра вас, тым прасьцей выклікаць у вас рэакцыю, скамбінаваўшы навіны, падкінуўшы пасты людзей, значных для вас, і прапанаваўшы нешта купіць ці зьмяніць меркаваньне.

Доступ да вашых дадзеных можа атрымаць дзяржава, скрасьці хамеры, купіць палітыкі, клінікі, працадаўцы, страхавыя. Выкарыстоўваючы вашыя дадзеныя, можна прымусіць вас купляць нешта, можна прымусіць вас кагосьці ненавідзець, галасаваць патрэбным чынам. Дадзеныя — гэта новая нафта. Суровае правіла бясплатнага сыру вастуе: калі вы ня плаціце за выкарыстаньне прадукту, значыць, вы і ёсьце канчатковы прадукт. Памятайце, што ня толькі вы чытаеце артыкул, але і артыкул чытае вас: усё, што вы клікніце, будзе выкарыстана супраць вас.

Упэўнены, што для сучасных сацыяльных праграмаў павінна быць патрабаваньне расакрэціць іх алгарытмы і даваць магчымасьць адключыць іх у асабістым профілі. Але цяпер у нас нават няма права на прыватнасьць, права адмовіцца ад сачэньня за сабой у лічбавым асяродзьдзі. Дзіўна, але алгарытмы прадказваюць нашыя рашэньні дакладней, чым мы самі. У дасьледаваньнях паказана, што алгарытм дакладней, чым чалавек, прадказвае колькасьць алькаголю, якую вып'е карыстальнік на наступным тыдні, ці за каго прагаласуе. Калі ў стужцы будзе больш нэгатыву, у вас пагоршыцца настрой і вы самі станеце пісаць нэгатыўныя пасты. Самае непрыемнае, што няма магчымасьці выключыць гэтую стужку простым спосабам.

Сьпіраль маўчаньня. Нам здаецца, што ў інтэрнэце мы вольныя, але мы схільныя да ўплыву сваіх падпісчыкаў і сяброў. Людзі неўсвядомлена імкнуцца пісаць і посьціць тое, што атрымлівае большую колькасьць лайкаў і зьбірае больш ухвалы, а вось непрыемных тэм пазьбягаюць і не выказваюць думак, якіх не ўхваляе асяродзьдзе. Гэта таксама прыводзіць да скажэньня рэальнасьці і неразуменьня таго, пра што рэальна думваюць людзі. Гэта павялічвае сацыяльны ціск: у сваёй інфармацыйнай бурбалцы чалавек схільны прымаць гэтыя «навязаныя» погляды як уласныя, каб пазьбегнуць унутранага канфлікту.

У лічбавым асяродзьдзі становіцца складана правяраць праўдзівасьць інфармацыі, асабліва калі ў нас няма экспэртнасьці ў тэме. У такім выпадку спрацоўвае статкавы інстынкт і віральнасьць становіцца крытэрам праўдзівасьці — чым больш людзей гэта лайкае і дзеліцца, тым быццам бы праўдзівейшая інфармацыя. Чым мацней чапляе ўвагу паведамленьне сваімі эмоцыямі ці абсурдам, тым больш праўдзівым яно здаецца. Масавая пагоня за папулярнасьцю прыводзіць да таго, што велізарная колькасьць людзей спажываюць інфармацый-



нае сьмецьце шматкроць на працягу дня — а гэта адбіваецца на псыхічным здароўі не найлепшым чынам.

Постпраўда — гэта сытуацыя, калі для фармаваньня пэўнага меркаваньня аб’ектыўныя факты менш важныя, чым эмацыйны камфорт і асабістыя перакананьні. Усё большай колькасьці людзей ісьціна становіцца няважная, а важна толькі тое, наколькі добра яны сябе адчуваюць. Менавіта таму мы з задавальненьнем слухаем тых, хто прыемна хлусіць нам, і падманваем самі сябе, выдатна ўсьведамляючы, што ўсё гэта — хлусня.

Нарцысизм. Навукоўцы ўсталявалі, што, чым больш чалавек карыстаецца сацсеткамі, тым ярчэй становіцца выяўленасьць яго нарцысічных рыс, а ў схільных людзей даходзіць да развіцьця нарцысічнага разладу асобы. Паталягічны нарцысизм — гэта навязьлівае патрабаваньне любові, звязанае з адсутнасьцю эмпатыі. А адкуль можа ўзяцца эмпатыя да віртуальных суразмоўцаў? Калі вы ня можаце сябе адчуць каштоўным без ухвалення іншых людзей, вам цяжка вытрымаць крытыку, вы прыніжаеце іншых, каб узьдняць сабе настрой, і ў вас дакладна ёсьць праблемы з нарцысизмам.

Першае сэлфі было зроблена ў 1839 годзе, а цяпер гэта стала паўсюдным сродкам самапрэзэнтацыі. Выяўляем сябе такімі, якімі хочам сябе бачыць і якімі спадабаемся іншым, каб сабраць лайкі. Вядома, акрамя прэзэнтацыі гэта яшчэ адна спроба звярнуць на сябе ўвагу, падняць самаацэнку. І далёка не заўсёды бясьпечная — спрабуючы прыцягнуць увагу незвычайным сэлфі, людзі гінуць. Ад сэлфі гіне больш людзей, чым ад нападу акул.

У анляйн-размовах мы не атрымліваем зваротнай сувязі ад суразмоўцаў, але атрымліваем шмат дафаміну, прэзэнтуючы сябе і любуючыся сабой. Нашы анляйн-старонкі становяцца для нас крыніцай самаідэнтыфікацыі, а іх прагляд падвышае самаацэнку. Зьвяртаючыся да групы людзей, мы схільныя перабольшваць рэчаіснасьць у параўнаньні з асабістай размовай з адным чалавекам. Мяняецца нават маўленьне: словы “мы” і “даваць” цяпер выкарыстоўваюць прыкметна радзей, а “я” і “атрымліваць” — часцей.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы купляеце тавары, якія рэкламуюцца ў інтэрнэце? Чым вас чапляе іх рэклама?

2. Ці выкладваеце вы шмат асабістай інфармацыі пра сябе ў сетку?

3. Ці ёсьць у вас сябры і ці падпісаныя вы на тых, з чым меркаваньнем ня згодныя?

## **5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя**

Сапраўдныя рыбалоўныя гаплікі для мозгу — гэта ўсё, што звязана з размнажэньнем і выжываньнем. Калі гаворка ідзе пра грошы, ежу, сэкс, уладу, сьмерць, катастрофы, бясплатныя паслугі, спосабы хутка стаць знакамітым і багатым, то гэтым вельмі лёгка прыцягнуць увагу. Гіпертрафаваная фіксацыя на гэтым, што ігнаруе мэтазгоднасьць і рэалістычнасьць, часам завецца порна.

Лічбавыя тэхналёгіі дазваляюць эксплюатаваць чалавечую біялёгію ў вялікіх маштабах і нашмат мацней, чым аналягавыя спосабы. Любая залішняя стымуляцыя прыводзіць да зьніжэньня адчувальнасьці, да страты смаку да жыцьця. Па ступені стымуляцыі дафамінавых рэцэптараў 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 сэксам, толькі эксплюатуе біялёгію, узьдзеініваючы разбуральна: людзі, якія глядзяць порна, рэдка займаюцца сэксам. Нявінныя быццам бы забавы могуць мець дастаткова сур'ёзныя наступствы для нашага здароўя і самаадчуваньня.

Ёсьць анекдот: муж пытаецца ў жонкі: «Чаму ты ўвесь час глядзіш кулінарныя кнігі, але нічога не гатуеш? — Ты таксама ўвесь час глядзіш порна, і таксама нічога не адбываецца».

Фуд-порна — здымка ежы буйным плянам, фота ці відэа, са спэцыяльнымі эфэктамі, з мэтай выклікаць узбуджэньне ў чалавека. Навукова даведзена, што выявы ежы вельмі моцна ўзьдзеініваюць на нашу фізыялёгію і актыўнасьць мозгу: разгляданьне малюнкаў можа выклікаць голад і жаданьне есьці ў цалкам сытага здоровага чалавека. Фуд-порна — гэта калі важная не карысьць, смак ці склад, а менавіта прывабнасьць, апэтытнасьць. Такія гіпэррэалітычныя кадры, яркія і агрэсіўныя, прыцягваюць нашу ўвагу і стымулююць апэтыт.

Цікава, што рост папулярнасьці фота ежы і кулінарных шоў прапарцыйны зьніжэньню часу гатаваньня і павелічэньню ўжываньня паўфабрыкатаў.

Лічбавае порна — гэта магутная стымуляцыя дафамінавых рэцэптараў, якая прыводзіць да доўгатэрміновага зьніжэньня тэстастэруну, матывацыі і да выгараньня. Дафамінавая «халява» вельмі небяспечная для падтрыманьня ўзроўню энэргіі. Небясьпека ж менавіта лічбавага порна ў тым, што яно ўвесь час прапануе навізну, правакуе павышаць узровень жорсткасьці і не дае ніякага рэальнага досьведу. Прыбярэце порна і стымуляцыю са свайго жыцця, і вы адчуеце павышэньне лібіда і смаку жыцця.

Порна-палітыка. Гэта дэфармаваньне сучаснай палітычнай сыстэмы, разбурэньне інстытуту рэпутацыі, калі залогам папулярнасьці зьяўляецца паясьнічаньне, хлусьня, пагрозы, абсурдныя заявы — усё толькі для таго, каб скрасьці больш увагі гледачоў. Сэнсавая нагрузка палітычных прамоваў пры гэтым імкнецца да нуля. Калі вы абураецеся і адцягваецеся ад працы — гэта спрацавала!

Навіны. Нам так прыемна быць у курсе таго, што адбываецца, што мы нават не разумеем прыхаванай небяспекі такіх паводзінаў. Навіны — гэта чысты цукар для нашага розуму, іх можна спажываць бясконца. Навіны павышаюць узровень дафаміну, не выпадакова многія пачынаюць дзень з набору стымулятараў: цукар, кафэін і стужка навінаў. Навіны даюцца нам маленькімі кавалачкамі, іх лёгка чытаць, гэта не патрабуе ніякіх намаганьняў, але стварае прыемнае ўражаньне дасьведчанасьці, таму спажываньне навінаў можа выклікаць самую сапраўдную залежнасьць. Гэта амаль заўсёды нэгатыў: у экспэрымэнтах удзельнікі часцей чыталі менавіта нэгатыўныя навіны, а не нэўтральныя ці пазітыўныя. Гэтую нашу асаблівасьць мэдыя экспloatуюць увесь час: 95 % навінаў — гэта плёткі, забойствы, сьмерці, трагедыі, катастрофы, крызісы, праблемы і пакуты іншых людзей.

Нельга сказаць, што таксічныя навіны — гэта вынаходства апошняга часу. Ужо ў 1927 годзе траціну плошчы брытанскіх таблёідаў займала інфармацыя аб злачынствах, а астатняе — чуткі, спорт, палітыка. Гэта чытво для мігдаліны, а не прэфрантальнай кары. Мозг прагне гэтага, каб запазычыць з такога аповеду нешта карыснае для выжываньня. Насамрэч мы нічога карыснага асабіста для сябе не атрымліваем, а толькі ўзмацняем стрэс і марнуем ўвагу. Калі мы чытаем пра падзеі, на якія

ня можа паўплываць, гэта схіляе да бездапаможнасьці. Навіны прапануюць спрошчанае тлумачэньне падзей і правакуюць кагнітыўныя памылкі, прыгнятаюць творчасць, стымулююць пракрастынацыю і, на жаль, не даюць намі ніякай карыснай для дзеяў інфармацыі.

Навіны часта пішуць журналісты, якія выкарыстоўваюць цяжкі арсэнал мэтадаў прапаганды, так пад соўсам навін мы атрымліваем прамываньне мазгоў. Частае паўтарэньне аднаго і таго ж, напрыклад, прыводзіць да таго, што мы пачынаем гэтаму верыць. Такія навіны ніколі не асьвятляюць дэталі, а толькі даюць адзнакі і начэпліваюць цэтлікі. Адпісвайцеся ад тых, хто рэпосыціць дрэнныя навіны, менш камунікуйце з тымі, хто ўвесь час залівае ваш мозг крывавымі і халодна-страшэннымі гісторыямі. Нэгатыўная інфармацыя нашмат хутчэй апрацоўваецца мозгам і дае цялесную рэакцыю ў выглядзе павышэньня актыўнасьці сімпатычнай стрэсавай сыстэмы. Калі гэта паўтараецца штодня, то можа прывесці да выгараньня, дэпрэсіі, трывогі — мы пачынаем глядзець на сьвет празь несьвядомыя фільтры недаверу і трывогі.

Чытаючы навіны, задавайце сабе пытаньне, ці датычыцца гэта асабіста вас? Калі не, дык не спажывайце гэтую інфармацыю і беражыце сваю энэргію. Інфармацыя павінна стымуляваць да дзеяньня, а не фармаваць пасіўнасьць. Звучыце фокус увагі да навін вашага раёна і мястэчка, дзе вы можаце прыняць удзел у фармаваньні рэчаіснасьці і паўплываць на жыцьцё сваё і асяродзьдзя. Выберыце сабе кола сяброў і лепш цікаўцеся навінамі ў іх. Таксама можна плаціць за кантэнт правэраным выданьням, хто не зарабляе на рэкляме.

Ня бойцеся быць ня ў курсе — гэта ваша канкурэнтная перавага ў сучасным лічбавым сьвеце. Даведвацца навіны ад паважанага вамі калегі нашмат бясьпечней для псыхічнага здароўя, чым з тэлевізара. Чытаньне кніг, камунікацыя, спэцыялізаваныя прафэсійныя выданьні карыснайшыя за навіновае сьмецьце. Мэта мэдыяў у тым, каб любую праблему зрабіць тваёй асабістай праблемай. Ці трэба вам гэта?

Адмоўцеся праглынаць тое сьмецьце, якое запіхвае ў вас СМІ, гэта толькі таннае тлумачэньне таго, што адбываецца, ня мае нічога агульнага з рэальнасьцю. Хочаце ў гэтым пераканацца? Знайдзіце падшыўку газэтаў дзесяці- або дваццацігадовай даўнасьці і пачытайце навіны. Вы зразумеете, што яны бескарысныя для прыняцьця рашэньняў.

Фэйкі. Навіны крадуць ня толькі вашу ўвагу, але й час, вы губляеце канцэнтрацыю і каштоўныя рэсурсы. У навінах цяпер практычна немагчыма ўбачыць экспэртаў з рэпутацыяй, а ёсць толькі “зоркі”, чыя сумнеўная слава аказваецца важнейшая, чым праўдзівасць інфармацыі. На жаль, цяпер нават сур’ёзныя журналісты ўсё часцей не праводзяць праверку фактаў і выкарыстоўваюць прапаганду, працуючы на сваіх гаспадароў. Зразумець хлусню ў анлайн нашмат складаней, чым пры асабістай сустрэчы, таму лічбавай прапагандзе так проста нас падмануць.

### Пытаньні і заданьні

1. Прыбярыце ўсе крыніцы навін на тыдзень. Не глядзіце тэлевізар, не дакранайцеся да газэты. Спадабалася? Зрабіце гэта сталай звычай. 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, уживую пагаварыце з суседзямі і сябрамі.

## 6. Тэхніка бясьпекі

«Я думаю, такім чынам, я існую» — казалі старажытныя. Сёньня мы кажам: «Я думаю, такім чынам, у мяне разрадзіўся смартфон». Вядома, як і было напісана ў пачатку гэтага разьдзела, лічбавыя тэхналёгіі — неад’емная частка нашага жыцьця, і мы ня зможам бязь іх абысьціся. Важна быць прасунутымі і актыўна вывучаць, як можна выкарыстоўваць новыя лічбавыя магчымасьці для павышэньня якасьці жыцьця. Але ў пагоні за перавагамі важна выконваць тэхніку бясьпекі. Хачу прапанаваць вам набор ідэяў і парадаў — вы можаце абраць зь іх тое, што будзе лепш за ўсё працаваць менавіта для вас.

Межы і буфэры. Усталойце канкрэтныя межы выкарыстаньня смартфона. Гэта можа быць колькасьць гадзінаў для сацсетак, чытаньня, зносін або фізычных меж, напрыклад, забарона на выкарыстаньне тэлефона ў спальні і на кухні. Падумайце, куды вы можаце схадзіць без тэлефона? Пастрыгчыся, пагуляць у парку, адправіцца ў краму? Павялічвайце колькасьць такіх “чыстых” часавых зон, калі ў вас побач няма тэлефона.

Калі тэлефон неабходны як камера, уключыце авіярэжым. Ніколі і ні пры якіх абставінах не бярыце тэлефон у ложка — гэта вельмі шкодная звычка, якая замінае паўнавартаснаму сну. Самыя эфэктыўныя — раніца да 12:00 і вечар пасля 20:00 без сацыяльных сетак. Вызначце месцы, куды ня будзеце браць тэлефон ніколі, напрыклад лазенка, прыбіральня, кухня, спальня. Калі баіцеся праспаць, купіце звычайны будзільнік, а не пачынайце свой дзень, хапаючы тэлефон і на аўтамаце пачынаючы яго праглядаць.

Для адсочваньня межаў усталюйце праграмы, якія паказваюць, колькі разоў вы карысталіся тэлефонам і чым менавіта. Вы можаце ўсталяваць соднёвыя ліміты для кожнае праграмы. Адсочвайце агульны час, праведзены ў смартфоне, — гэтыя лічбы могуць вас жахнуць, асабліва калі вы падлічыце выдаткаваны за год час. Навукоўцы ўстанавілі, што людзі выкарыстоўваюць тэлефон на 11% часцей толькі таму, што той ляжыць у іх пад рукой. Не бярыце ў рукі тэлефон, калі размаўляеце з блізкімі і сябрамі, — гэта тэлефонны этыкет.

Сацыяльныя сеткі. Сацыяльныя сеткі дапамагаюць нам падтрымліваць вялікую колькасць сацыяльных сувязей, мець зносіны з важнымі для нас людзьмі. Навукоўцы адзначылі, што для павышэння ўзроўню шчасся чалавеку трэба атрымаць 60 цёплых камэнтараў у месяц, таму і самі ня сквапцеся на кампліменты. Адпішыцеся ад тых, хто крадзе вашу ўвагу і час, пакіньце сяброў, якія даюць якасны кантэнт, карысны для прыняцця рашэнняў і ўвасаблення іх у жыццё.

Пакідайце разгорнутыя камэнтары да цікавых для вас тэмаў, узаемадзеінічайце з аднадумцамі. Ніколі не выказвайцеся рэзка, нікога не крытыкуйце, нават у асабістых паведамленьнях. Памятайце, што ўсё напісанае і сказанае можа стаць публічным, таму выконвайце лічбавую бясьпеку. Не захоўвайце важныя дакументы, дадзеныя карт, інтымныя фота ў ненадзейных агульнадаступных сховішчах дадзеных. Не публікуйце асабістую інфармацыю — гэта можа быць выкарыстана супраць вас.

Мэтанакіраванае выкарыстаньне. Смартфон — гэта “соска для дарослых”, так жартуюць дзеці. Навучыцеся адрозьніваць, калі вы бераце тэлефон для вырашэння канкрэтнай задачы, а калі ад нуды. «Што я зараз збіраюся рабіць і колькі часу на гэта патрачу?» — пытайце і адказвайце шчыра. Калі ваш адказ “нуда” ці “стрэс”, то знаходзьце больш здаровыя забаўкі і спосабы для зьніжэння стрэсу. Прыцягвайце да лічбавага дэ-

токсу і сяброў, напрыклад, дамоўцеся пры сустрэчы скласьці ўсе тэлефоны ў адну скрынку на сталe.

Лічбавае ўпарадкаваньне. 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 паштовых рассылак — зладзьце вялікую прыборку! Выдаліце ўсе апавяшчэньні ад праграмаў, акрамя крытычна важных.

Многія людзі пачынаюць парадкаваць свой лічбавы сьвет з крайнасьцяў, выдаляючы практычна ўсё, — і прайграюць. Прыбірайце сваю лічбавую прастору паводле мэтаду Конда: яна раіць прыбіраць з дому тыя рэчы, якія не прыносяць радасьці. Пакіньце ў сваёй лічбавай прасторы толькі тое, што важна, і прыбярыце ўсё астатняе. Калі ня ўпэўненыя — выдаляйце. Лічбавае сьмецьце мае сваю цану, яно крадзе вашу ўвагу і час на тое, што сапраўды важна для вас. Замест укараненьня дадатковых абмежаваньняў проста прыбірайце лішнія, ня толькі праграмы, але і дэвайсы. Пытайце сябе — эканомяць яны ваш час або марнуюць?

Ускладніце доступ — напрыклад, увядзіце ручны набор доўгага пароля да праграмаў, стварыце тэчкі для праграмаў і схавайце іх далей. Размяжуйце месэнджэры для дома і для працы. Напрыклад, у адным месэнджэры вы можаце чытаць падпіскі, працаваць у другім, мець зносіны зь сябрамі ў трэцім. Па такім жа прынцыпе вы можаце выкарыстоўваць розныя браўзэры як у смартфоне, так і на хатнім кампутары. Калі ў вас прафэсійная неабходнасьць быць у шматлікіх месэнджарах ці сацсетках, завядзіце для іх асобны смартфон, які ня трэба заўсёды і ўсюды браць з сабой.

Адключыце ўсе апавяшчэньні ад праграмаў, акрамя канала сувязі з блізкімі. Для зьніжэньня візуальнай нагрузкі вы можаце выкарыстоўваць пастаянны рэжым “вячэрняга экрана” або чорна-белы рэжым для меншага адцягненьня, самы радыкальны спосаб — гэта e-ink экраны, якія не выпраменьваюць сьвятло, яны прыцягваюць увагу менш за ўсё. Няхай ваша застаўка на тэlefоне будзе пустым фонам з пытаньнем, якое павышае вашу прадуктыўнасьць, 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 інструмэнт. А добры інструмэнт — той, якім мы карыстаемся для

вырашэньня якога-небудзь пытаньня, а потым адкладаем яго ўбок і займаецца сваімі справамі. Вы павінны кіраваць тэлефонам, а ня ён — выкарыстоўваць вас. Але тэлефон жа адцягвае нас увесь час. Сёньня мы трацім на яго ў сярэднім дзье з паловай гадзіны свайго жыцця.

Ухіліце тое, чым ён вас чапляе: гук і вібрацыі (уключыце бясшумны рэжым). Прыбярэйце тэлефон з поля зроку (пакладзіце за ноўтбук або ў шуфлядку). Выкарыстоўвайце іншыя прылады, каб лішні раз ня браць яго ў рукі. Так, я зноў нашу гадзіннік на руцэ, так я магу даведацца час, не дастаючы тэлефон. Або выкарыстоўваю асобны таймэр, каб кантраляваць свой графік працы, а таксама чытаю з рыдара, а не экрана тэлефона.

Разьбярэйце лічбавае сьмецьце: ачысьціце пошту, адпішыцеся ад абнаўленьняў і супольнасьцяў, усталойце спэцыяльныя плагіны, якія блакуюць усё, акрамя галоўнай функцыі, напрыклад News Feed Eradicator для адключэньня стужкі фэйсбука, блакавальнікі рэклімы і рэкамэндаваных відэа, напрыклад No Distractions для ютуба. Чым чысьцейшае ваша візуальнае поле, тым прасьцей засяродзіцца. Кожная лічбавая прастора, няхай гэта будзе праграма або сайт, гэта пастка, спраектаваная разумнымі людзьмі, каб завалодаць вашай увагай. Чым часьцей вы карыстаецеся імі, тым горш кіруеце сваёй увагай.

Усталойце праграмы для дыхальных практык, для мэдытацыі, для хуткіх нататак, разнастайныя таймэры, якія ня будуць даваць вам “заліпаць”. Усталойце праграмы для блакаваньня рэклімы. Карыснымі будуць і пошукавікі нахштальт DuckDuckGo, якія выдаюць непэрсаналізаваную выдачу.

Выкарыстоўвайце аналягавыя мэтады. Часьцей чытайце папярковыя кнігі, пішыце канспэкты, карыстайцеся папярковым дзёньнікам. Дасьледаваньні паказалі, што запіс канспэкта ад рукі больш эфэктыўны для разуменьня і запамінаньня матэрыялу, чым набор на ноўтбуку.

Кібэрхондрыя. Акрамя розных відаў псэўда-дыягностыкі трывог людзям дадае і самодыягностыкі. Інтэрнэт дазваляе зрабіць гэта нашмат больш эфэктыўна, чым стары добры даведнік хваробаў. Уласна, для такой зьявы ёсьць і асобны тэрмін кібэрхондрыі — гэта імкненьне ставіць сабе дыягназы на падставе сымптомаў, знойдзеных у пошукавіку. «Чаму ты такі сумны? — У мяне сындром сумных наднырачнікаў. — А дзе падхапіў? — Выпадкова зайшоў у адну суполку ў Facebook».



Чаму ж гэта дрэнна, бо інфармацыя пра сябе — гэта так карысна!? Уся справа ў скажэнні рэальнасці: людзі схільныя шукаць «аднадумцаў» з падобнымі сімптомамі і прыпісваць сабе іх захворванні і лячэнне, амаль 50% упэўненыя ў тым дыягназе, які самі сабе паставілі — у рэальнасці слушныя менш за 15% самадыягназаў. Даследаванне паказала, што 80% карыстачоў гугляць сімптомы, пры гэтым 75% зь іх не правяраюць крыніцу дадзеных і прыналежнасць сайта.

Большасць карыстальнікаў робяць выснову аб дакладнасці сайта на аснове яго дызайну, прастасці пошуку ў ім і зразумелага апісання — гэтага цалкам дастаткова, каб пачаць давяраць. 75% людзей зважаюць і на іншыя дыягназы, якія ёсць у выдачы ці апісаннях. А калі гугліць часта, то можна апынуцца ў бурбалцы фільтраў, калі чалавеку адусюль лезе рэклама лячэння, сімптомы хвароб і гісторыі “выжылых”. Наш мозг мае і кагнітыўную памылку: чым больш мы даведаемся пра хваробу, тым больш верагоднай яна нам здаецца.

Чым гэта кепска? Трывожныя разлады пагаршаюць якасць жыцця, павялічваюць верагоднасць ятрагеніі. Калі чалавек няправільна тлумачыць свае сімптомы, гэта можа прывесці да пагаршэння недыягнаставанага захворвання: чалавек праводзіць час, накручваючы сябе і зніжаючы настрой, замест таго, каб заняцца справай.

Прыкметамі кіберхондрыі з’яўляюцца:

- занадта частае выкарыстанне інтэрнэту для пошуку інфармацыі аб сваіх праблемах;
- захапленне анлайн-абследаваннямі;
- частая змена лекараў;
- упэўненасць у тым, што ў здаровага ня можа быць ніякіх прыкметаў захворванняў;
- чытанне спецыялізаваных медыцынскіх сайтаў;
- выбар найбольш цяжкай хваробы з магчымых.

Кіберхондрык з падазрэннем ставіцца да медыцыны: “не такі страшны паразіт, як паразітафоб” — кажа народная мудрасць. Калі вы заўважылі, што пошук сімптомаў становіцца навязлівым, а сам працэс пошуку і чытання прыводзіць да пагаршэння сімптомаў і настрою — гэта нагода для турботы. А наколькі вы схільныя да кіберхондрыі?

**Пытаньні і заданьні**

1. Вымярайце час, якое праводзіцца ў смартфоне, усталяваўшы спэцыяльныя праграмы, напрыклад, Screen time. Вы можаце ўсталяваць асобныя абмежаваньні для кожнай праграмы.

2. Дзякуйце і хваліце ў анляйне, гэта карысна і вам, і таму, каму вы дзякуеце.

3. Практыкуйце як мінімум раз на тыдзень лічбавы дэтокс. Памятайце, што «сапраўднае жыцьцё — гэта тое, што адбываецца, пакуль ваш тэлефон выключаны».

# 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 харчаваньне, то заняткі спортам. Гадавыя абанементы ў залу згараюць, а хатнія трэнажоры становяцца вешалкамі для адзення. Ім быццам бы хочацца займацца, але першаснага імпульсу не хапае, і праз тыдзень-два ўсе добрыя пачынаньні глухнуць. А чым больш людзі сябе за гэта дакараюць, тым менш хочацца працягваць.

Вядома, такія бессыстэмны падыход павялічвае незадаволенасць сабой. Так бывае, што людзі ўспрымаюць заняткі здароўем як нейкую моду, купляючы кілімок для ёгі, каштуючы супэрфуды, спампоўваючы ЗЛЖ-праграмы, — але тэарэтычны інтарэс не ўвасабляецца на практыцы. Толькі звычка дапамагае працягнуць рух, як казаў пісьменьнік Мішэль дэ Мантэнь: «Варта адрозьніваць душэўны парыў чалавека ад цвёрдага і сталага звычкі». Усе мы гатовыя пачаць новае жыццё з панядзелка, але наколькі нас хопіць? Часта мы закідваем свае пачынаньні і дакараем сябе за гэта, памяншаючы шанцы на другую спробу.

Іншыя ж людзі менш ведаюць, менш гавораць і не выкладаюць матывавальныя фота ў сацсетках, але рэгулярна, кожны дзень нешта робяць і клапацяцца пра сябе. Вельмі часта такія рэгулярныя дзеянні не зьяўляюцца асабістым дасягненьнем чалавека, яны маглі ўвайсці 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. Дастаеўскі прыкмеціў, што “ўся другая палова чалавечага жыцця складаецца звычайна з адных толькі назапашаных у першую палову звычак”.

Мы верым у сілу розуму, але паўсядзённым кіраўніком у жыцці зьяўляецца менавіта звычка. Паспрабуйце растлумачыць курцу, што курэнне шкоднае. Ён пагодзіцца, але не перастане курыць. Разуменне праблемы, прызнанне праблемы розумам зусім ня значыць, што гэта прывядзе да змены ладу жыцця.

Здаровую звычку варта выбудоўваць на навукавай аснове, а для гэтага трэба прайсці пяць паслядоўных этапаў: веданне, разуменне, уменне, навыв, звычка.

Веданне. Атрымаць інфармацыю ў сучасным свеце лёгка, але гэтак жа лёгка забытацца ў яе лішку. Часта людзі, якія прайшлі мае курсы, кажуць аб палягчэнні, калі яны пазбаўляюцца мноства псэўданавуковых тэорый і могуць сфакусавацца на сапраўды важных для здароўя рэчах. У папярэдніх разьдзелах выкладзена дастаткова ведаў для вядзення здаровага ладу жыцця.

Парадокс: само па сабе веданне аб тым, што шкодна, а што карысна, не ўплывае на паводзіны. Даследаваньні паказваюць, што частата нездаровых паводзінаў у падлеткаў павялічваецца па меры сталення, з 15 да 30 гадоў, незалежна ад ведаў аб яго рызыках. Многія людзі выказваюць намер весці здаровы лад жыцця, але ня робяць гэтага — так узнікае разрыў намеру і дзеяння. Даследаваньне паказала, што нават працяглае навучанне дыябэтыкаў ня моцна паўплывала на іх лад жыцця і біямаркеры (глікаваны гемаглабін, ліпідны профіль, вага), а таксама рызыкі ўскладненняў.

Ёсць просты спосаб ацаніць, наколькі цэласная ваша псыхіка. Выпішаце на аркушы паперы ўсе рэчы, якія трэба рабіць, хочаце рабіць і якія робіце. Чым вышэйшы адсотак супадзення, тым лепш.

Для захавання стабільнасьці псыхікі ёсць цэлы набор абаронаў, якія дазваляюць нам нічога не рабіць з праблемай. Тэрмін анагагназія, які азначае адсутнасьць крытычнай ацэнкі свайго стану, — ужываўся ў мінулым для псыхічнай паталёгіі, але цяпер выкарыстоўваецца і для такіх паталёгій, як атлусьценне, дыябэт, сардэчна-сасудзістыя захворваньні. Чалавек так «тлумачыць» праблемы з вагой, памяццю і мысьлень-

нем: «я проста стаміўся», «пасья 40 гэта норма», «у мяне стрэс», «з жыватом самавіты выгляд», «гэта мой выбар» і да т. п. Людзі могуць выкарыстоўваць розныя інструмэнты абароны: пазьбяганьне, адмаўленьне, абсурдызацыю, гумар: «Ты памрэш! — Ха-ха, усе памруць». Зьмены пры хваробах ладу жыцьця звычайна такія плыўныя і незаўважныя, што чалавек да іх звыкае і пачынае лічыць сваёй “нормай”.

Адукацыя пацыентаў здаецца выхадам з сытуацыі. Але калі празьмерна палохаць людзей наступствамі і небясьпекамі, то яны пачынаюць выкарыстоўваць нездаровыя копінг-стратэгіі і псыхічныя абароны, каб адысьці ад непрыемнай інфармацыі. Рацыянальна спрачацца з такім пацыентам бессэнсоўна, вы толькі мацней пераканаеце яго ў адваротным. Бо адмаўленьне сваёй праблемы для яго — гэта спосаб падтрыманьня ідэнтычнасьці. Таму патрэбныя не сухія веды, а жывыя прыклады, эмацыйнае ўздзеянне, уцягваньне ў групы падтрымкі, паступовасьць.

Разуменьне. Гэта наступная ступень на шляху да звычкі, калі атрыманыя веды трэба прыняць, спасьцігнуць іх сэнс, упусьціць у сябе, уключыць гэтыя веды ў сваю асабістую сыстэму ідэяў і ўяўленьняў. Інакш мы будзем, як папугі, прамаўляць бессэнсоўныя для сябе словы. Наш арганізм можа засвоіць бялкі, тлушчы і крухмалы, толькі расшчапіўшы іх да базавых амінакіслот, тлустых кіслот, монасахарыдаў і ў такім выглядзе улучыўшы іх у свае малекулы. Так і веды трэба перастрававаць, а для гэтага важна старанна “грызці граніт навукі” і мець добры апэтыт і цікаўнасьць.

Разуменьне — гэта сапраўдны сэнсавы кантакт зь веданьнем, калі мы бачым сувязь атрыманых ведаў са сваім жыцьцём і са сваімі каштоўнасьцямі. На маіх навучальных курсах я стараюся падвесьці вучняў да самастойнага разуменьня важнасьці ведаў, для гэтага мы разьбіраем тэмы здароўя на дастаткова глыбокім узроўні. Бо калі чалавек сам зразумеў, як гэта працуе, то гэта робіць атрыманае разуменьне асабістым дасягненьнем, сапраўдным азарэньнем, устойлівым і эфэктыўным — у адрозьненьне ад вонкавай матывацыі. Вылучаюць разумовае і эмацыйнае азарэньні, якія дапамагаюць нам лепш разумець таксама і тое, што адбываецца з намі. У гэтым разьдзеле вы знойдзеце шэраг практыкаваньняў, якія дапамогуць вам лепш зразумець сябе.

Уменьне — гэта здольнасьць самастойна зрабіць пэўнае дзеянне, пераход ад тэорыі і разуменьня да рэальнага дзеяньня

пад усъвядомленым кантролем. Напрыклад, вы можаце разьвіць уменне 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 пераскокваюць праз прыступку ўменьня. Важна навучыцца правільна выбіраць прадукты, правільна рэагаваць на стрэс, правільна бегаць — і лепш адразу вучыцца правільнаму, бо перавучацца — нашмат складаней! Ня ўмеецца гатаваць? Прайдзіце кулінарныя курсы! Няма тэхнікі сілавых практыкаваньняў? Навучыцеся ў трэнэра! Няма добрай дыкцыі і баіцеся выступаць? Навучыцеся прамоўніцкаму майстэрству!

Навык — гэта здольнасьць выконваць пэўныя дзеянні, у нашым выпадку — у галіне здоровага ладу жыцьця, — якая ўзьнікла шляхам шматразовага паўтарэньня і ўсвядомленага паляпшэньня. Навык паступова разьвіваецца і ўмацоўваецца па меры практыкі, пры гэтым зьмены часьцей за ўсё назапашваюцца неўпрыкмет.

Разьвіты навык — гэта калі мы можам нешта рабіць лёгка, правільна, з задавальненьнем і карысьцю. Напрыклад, навык гатаваць, правільна прысядаць, спраўляцца з голадам, расслабляцца, плянаваць, атрымліваць задавальненьне ад ежы. З практыкаю ўсвядомленае дзеянне, якое патрабуе кантролю і валявых намаганьняў, становіцца аўтаматычным і пераходзіць у вобласць працэдуранай памяці.

Звычка — гэта ўжо спосаб паводзінаў, патрэба паводзіць сябе пэўным чынам. Прытрымлівацца звычкі прыемна і лёгка, яна не расходuje шмат разумовых рэсурсаў. Уявіце сабе, што кожны чалавек — гэта кампутар, вы можаце ўсталяваць на яго розныя праграмы і правільна наладзіць іх. Хуткасьць працы будзе залежаць ня толькі ад самага жалеза, але й ад софту.

Шлях да здароўя можна ўявіць як лесьвіцу, дзе кожная прыступка — гэта здаровая звычка. Чым больш у вас звычак, тым вышэй вы падымаетесь і тым мацнейшае ваша здароўе. Найважнейшай часткай сваёй працы я лічу ня проста расказваць пра здароўе, а дапамагаць людзям на практыцы ўкараняць здаровыя звычкі і дасягаць сваіх мэтаў. Важна не абвінавачваць людзей у тым, што яны гультаі, а шукаць, што спрацуе канкрэтна для гэтага чалавека. Бо які сэнс у прызначэньнях і рэкамендацыях, калі ваш пацыент іх усё роўна не выконвае?

Як той казаў, калі своечасова не пазбавіцца шкодных звычак, то яны пазбавяцца нас. Добрае і здаровае жыцьцё — гэта

добрыя і здаровыя звычкі. На працягу свайго жыцця мы можам набываць шкодныя і карысныя звычкі пасіўна, “заражаючыся” ад навакольных, а можам актыўна выпрацоўваць іх самастойна. Калі мінулыя трыггеры перастаюць нас чапляць, мы адчуваем свабоду. І гэтая свабода ад залежнасцяў і аўтаматычных рэакцыяў на нейкую ежу, выпіўку, людзей, смартфон дорага каштуе — вы будзеце высока яе шанаваць, атрымліваць асалоду ад гэтай свабоды і паважаць сябе.

Нават генэтыка ўплывае на здароўе ня так моцна, як лад жыцця, — калі пераводзіць у лічбы, то ўплыў звычак у пяць разоў большы, чым уплыў генаў. Мы схільныя недаацэньваць ролю звычак — яны здаюцца нам дробнымі, незаўважнымі, няважнымі. Нам хочацца быць героямі, радыкальна мяняць сваё жыццё з панядзелка і да самае старасці. Але такія жорсткі падыход, як аказалася, не працуе ў доўгатэрміновай перспектыве: рэзкія скачкі з канапы ў залу, ад піцы да салаты толькі разгойдваюць здароўе і веру ў сябе. Чым часцей сканчаюцца няўдачай вашыя спробы зьменаў, тым хутчэй разьвіваецца вывучаная бездапаможнасць.

Валявы рэсурс самадысцыпліны канчатковы: стрэсы, сьпешка, недасып, недаяданьне — усё гэта можа аслабіць волю і зьбіць нас са шляху. Таму выпрацоўка звычак — гэта выкарыстаньне аўтаматычных мадэляў паводзінаў, якія вядуць нас да здароўя без штодзённых валявых выдаткаў. Зьмяніцца цяжка, бо наш мозг настроены на эканомію і аптымізацыю дзейнасьці. Чым больш звычак спрацоўвае на аўтамаце, тым меншы ціск. Калі мы любім тое, што робім, атрымліваем ад гэтага пазітыўныя эмоцыі, ідэнтыфікуем сябе са сваімі звычкамі, то робім усё лёгка, без супраціўленьня.

Мы самі робімся звычайкай. Чым больш звычак мы ўкараняем, тым лягчэй нам гэта рабіць — мы папросту трэніруем “звычайку да новых звычак”. Пачніце з самага малога і давядзіце гэта да аўтаматызму — так вы адпрацуеце навык фармаваньня звычак. Трэба толькі “спакусіць мозг”, і ён сам зачэпіцца за задачу, а нам застанецца адно насалоджвацца працэсам.

Зьмена звычак — справа не аднаго дня і нават месяца. Пашыраючы свой гарызонт плянаваньня, мы можам убачыць сябе ў будучыні і прымаць тыя рашэньні, якія зробіць нас здаравейшымі і шчаслівымі ў доўгатэрміновай перспектыве. Няўменьне так глядзець правакуе нас на імгненныя рэакцыі, якія наносзяць страты здароўю. Напрыклад, заесці стрэс, прапусьціць трэніроўку, завіснуць да глыбокай ночы на новым сэрыя-

ле. Ці маеце вы права зрабіць гэта? Так, але тое будзе не любоў да сябе, а патураньне, здрада вашых доўгатэрміновых мэтаў.

Час мяняцца. Многім людзям страшна нешта мяняць, бо чым даўжэй існуе 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 зьмяніцца да лепшага, і нават у сталым узросьце гэтыя зьмены ідуць на карысьць. Дасьледчыкі на працягу 18 гадоў назіралі за людзьмі, якім на той момант было ня менш за 75 гадоў. Аказалася, што адмова ад курэньня і павелічэньне фізычнай актыўнасьці нават у такім узросьце павялічвае працягласьць жыцьця на 5 гадоў для жанчынаў і на 6 гадоў для мужчынаў.

Мы жывыя, пакуль мяняемся, зьмены — гэта і ёсьць само жыцьцё. Касьнеючы, мы становімся менш гнуткімі і адаптыўнымі, больш крохкімі — і нават невялікі стрэсар зможа нас зламаць. У любым узросьце будзьце дзецьмі ўнутры сябе, цікаўнымі і рызыкаўнымі!

## Пытаньні і заданьні

1. Якія звычкі вы хацелі б выпрацаваць? Якіх звычак вы хочаце пазбавіцца?
2. Што вы хочаце рабіць, але ня ўмееце?
3. Якое сваё азэрэньне запамнілася вам мацней за ўсё?

## 2. Карысьць — гэта задавальненьне ў будучыні

“Апішы мінулае, дыягнастуй сучаснасьць, прадкажы будучыню” — так вучыў Гіпакрат. Спробы зьмяніць сябе безь відавочнае выгады ўспрымаюцца мозгам як марнатраўства: навошта нешта мяняць, калі сёньня мне і так добра? Мы можам інвэставаць у сябе будучыні, калі бачым гэтую самую будучыню, і яна нам падабаецца — ці палохае. Робячы выбар у моманце, пытайцеся ў сябе кожны раз, ці прынясе вам гэта карысьць у доўгатэрміновай пэрспэктыве? Калі не, то, магчыма, яго і ня варта рабіць. Многія людзі ня хочуць нават уяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна для іх. Але важна рэгулярна думаць, што здарыцца з вамі, калі вы ня зьменіцеся і будзеце працягваць кожны дзень рабіць тое, што робіце сёньня.



Ці павялічваюцца вашы рэсурсы — грошы, уплыў, вядомасць, сябры, навыкі, — альбо вы дэвальвуетеся з кожным годам? Ці рухаецца ваша кар’ера? Вы схуднелі ці набіраеце вагу, ці пачалі больш падцягвацца або ўжо цяжка дыхаеце, паднімаючыся па лесвіцы? Ці пасьпяхова вы спраўляецеся са стрэсам? Ці расьце ваш «кошт»? Няма нічога страшнага ў тым, што адказы вам не падабаюцца — як мінімум вы шчырыя з сабой, а гэта выдатны пункт адліку для зьменаў.

У сьвеце існуе мноства заняткаў, у якіх мы можам альбо быць пасьпяховымі, альбо застацца ні з чым. Таму наш мозг праводзіць часта неўсвядомлены аналіз верагоднасьці атрымання карысьці і на яго аснове выдае нам крэдыт матывацыі. Калі мэта прызнана годнай і шанцы на яе дасягненьне высокія, то мы напаўняемся энэргіяй і дзейнічаем. За гэты працэс адказвае дафамінавая сыстэма мозгу, а яе нэўрамэдыятар — дафамін — можна ўмоўна разглядаць як валюту мозгу.

Як і любую валюту, дафамін трэба зарабіць, і яго заўсёды бракуе. У натуральных умовах дафамін выпрацоўваецца тады, калі мы робім нешта важнае і карыснае для сябе, прапампоўваючы свае навыкі і ўзмацняючы рэсурсы: прабегліся — дафамін, выпаліся — дафамін, даведаліся новае — дафамін і гэтак далей. З кожнае дзеі вылучаецца трохі, але якасная дывэрсіфікацыя забяспечвае выдатнае самаадчуваньне. Зразумела, марнаваць проста так такой працай нажытую валюту мозг не зьбіраецца. І калі вы кажаце сабе «трэба»: вывучыць мову, схуднець ці пачаць бегаль, — мозг разумее, што гэта запатрабуе вялікіх выдаткаў энэргіі, якіх, магчыма, цяпер зусім няма і якія трэба браць у крэдыт. Таму мозгу прасьцей сабатаваць мэты, чым вытрачацца на іх дасягненьне.

Уявіце сабе дафамінавую сыстэму як банк, а прэфрантальную кару вашага мозгу як прадпрымальніка. Для атрымання крэдыту важна мець добры бізнэс-план на будучыню: выдатную ідэю з высокімі шанцамі на дасягненьне выніку. Чым шырэйшы ваш гарызонт плянаваньня, чым ясней вы ўяўляеце, як менавіта зьбіраецеся дасягнуць сваіх мэтаў, як будзеце спраўляцца з узьніклым цяжкасьцямі, тым імаверней атрымаеце крэдыт доўгатэрміновай матывацыі.

Пакажыце «банку», што справа выйгрышная, інавацыйная і абяцае вялікі прыбытак, растлумачце, чаму менавіта вы здольныя даць гэтаму рады. Чым лепш вы ўяўляеце будучыню, тым верагодней яе дасягненьне. Калі вам цяжка ўявіць, што будзе з вамі празь месяц, то ня варта і разьлічваць на матывацыю

Ў доўгатэрміновых мэтах — мозг ня 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 зьменіцеся сёння.

Імавернасьць невяртаньня крэдыту матывацыі настолькі высокая, што ня варта і рызыкаваць. Зьвярніце ўвагу: пад вашыя фантазіі аб тым, што «аднойчы прачнуся мільянерам» або «выйду замуж за прынца», мозг і шэлага ламанага ня дасыць, патрэбныя толькі выразныя і рэальныя пляны.

Каб атрымаць крэдыт, трэба мець добрую крэдытную гісторыю: вы павінны мець досьвед набыцця такіх навикаў, няхай і ў меншых маштабах. Змаглі бегаць і займацца раз у тыдзень? Значыць, можна даць энэргіі і на заняткі двойчы ў тыдзень. Крэдыт на меншую суму атрымаць нашмат рэальней, таму зьменшыце запыты і затым паступова іх падвышайце.

Для атрымання крэдыту патрэбны добры заклад і адсутнасьць запазычанасьцяў. Стан здароўя — гэта і ёсьць наш заклад. Калі мы якасна харчваемся, высыпаемся, маем разьвітую цяглічную сыстэму, кантралюем стрэс, маем доброе кола зносінаў і сацыяльны статус, то пад гэтыя рэсурсы мозг з задавальненьнем выдасыць нам матывацыю на будучыню. Калі ўжо з цяжкасьцю дацягваем да вечара пятніцы, ледзь спраўляемся са стрэсам, то ўся валюта мозгу будзе ісьці на забеспячэньне штодзённага функцыянаваньня, без адкладваньня запасу на будучыню.

Дамаўляйцеся, а не выбівайце сілай. Каб атрымаць больш рэсурсаў ад свайго арганізма, мы часыцяком дзейнічаем груба, прымушаючы сябе штосьці рабіць. Але злоўжываньне словам «трэба» прыводзіць да падзеньня ўзроўню дафаміну і вялікіх валявых выдаткаў. Многія спрабуюць падмануць дафамінавую сыстэму, зьвяртаючыся да лёгкіх стымулятараў. Дафамінавая «халява» — гэта ўсё, што падымае ўзровень дафаміну без намаганьняў. Зьелі салодкае — настрой падняўся, выпілі — палепшылася суб'ектыўная самаацэнка. Але друк нічым не забяспечаных грошай заўсёды прыводзіць да інфляцыі. Лішак дафамінавай стымуляцыі мозгу прыводзіць да зьяўленьня залежнасьці і яшчэ большым разладам матывацыі.

Імавернасьць атрымаць крэдыт вышэйшая, калі ў вас ёсьць здольнасьці да таго, на што вы яго просіце. Мозг ацэньвае гэта па ўзроўні асалоды — усьвядомленага атрымання задавальненьня пры заняцці нейкай справай. Калі вам толькі «трэба», але пры гэтым зусім не падабаецца, то, верагодна, у крэдыце

вам адмовяць. А калі вас да чагосьці моцна цягне, але вы не атрымліваеце задавальнення, то рызыка парушэння дафамінавай сыстэмы прыкметна ўзрастае.

Не шукайце матывацыю звонку, усё, што вам трэба, ёсць у вашай галаве. Сфармуйце добрую крэдытную гісторыю, патэрніраваўшыся на дробязях, навучыцеся атрымліваць задавальненне ад мэты, устрымайцеся ад залішняй стымуляцыі, назапасьце ўнутраныя рэзэрвы. І затым стварыце рэалістычны і натхняльны бізнэс-план па дасягненьні сваёй мэты. Тады ваш мозг дасць вам такое натхненне і матывацыю, што вашай энэргічнасці можна будзе толькі пазайздросьціць. Вучыцеся не ламаць сябе, а весці перамовы на роўных са сваім мозгам, — і ўсё атрымаецца.

### Пытаньні і заданьні

1. Што вы думаеце пра будучыню? Ці часта вы адкладаеце нешта на заўтра?

2. Ці трымаеце баянс кароткатэрміновае-доўгатэрміновае ў сваім жыцці?

3. Колькі часу вы інвэстуеце ў сябе штодзень?

### 3. Тэорыя будучыні

Мы ўвесь час хочам спазнаць будучыню — ад гэтага залежыць наша выжываньне, — таму здавён-даўна такія папулярныя варожбы, прагнозы, астролёгі і да т. п. Чым лепш мы ведаем пагрозу, тым эфэктыўней зможам да яе загадзя падрыхтавацца і больш адэкватна адрэагаваць. Таму прэфрантальныя долі заняты мадэляваньнем розных складаных сытуацый і пошукам аптымальнага рашэння. Наш мозг будзе чаканьні і мадэлі будучыні, зыходзячы з успамінаў аб мінулым. Адрэагаваньне мозгу гіпакамп захоўвае і ўспаміны, і праекцыі будучыні. Калі выдаліць гіпакамп, то пакутуе ня толькі памяць, але і здольнасьць плянаваць свае дзеянні. Нядзіўна, што ўчынкі задаюць тэмп нашага жыцця і што парадкаваньне мінулага досьвед, напрыклад, у псыхатэрапіі, дапамагае людзям зь вялікім энтузіязмам глядзець у будучыню. Чым горш вы думаеце аб сваім мінулым, тым горшай будзе і ваша будучыня. А вось маючы пазітыўныя ўспаміны, прасьцей дабівацца посьпеху.

Па сутнасьці, чаканьні — гэта фантазіі нашага мозгу, яго ўяўленьні, што і як будзе адбывацца. Але гэтыя чаканьні аказ-

ваюць сур’ёзнае ўзьдзеянне на сапраўдны момант. Нашы дзеянні і эмоцыі знаходзяцца ў “ценю будучыні” — мы можам адчуваць сябе па-рознаму ў залежнасці ад чаканняў. Напрыклад, пры дэпрэсіі людзі бачаць у будучыні толькі безвыходнасць, нягледзячы на адсутнасць праблемаў цяпер. І менавіта гэтая будучая безвыходнасць прымушае іх пакутаваць ужо сёння. Скажэнне карціны будучыні выклікае трывогу і прадчуванні.

Гарызонт плянавання ці мапа будучыні — гэта чаканні нашага мозгу, закадаваныя ў нэўронавых контурах. Стрэс і колькасць наяўных рэсурсаў уплывае на нашы рашэнні. Чым вышэй узровень стрэсу і ніжэй колькасць наяўных рэсурсаў для пераадолення сытуацыі, тым мацней мяняецца яе ўспрыманне.

Ва ўмовах стрэсу мозг пераходзіць на “рэжым выжывання”, калі гарызонт плянавання вельмі вузкі, і доўгатэрміновыя наступствы нашых дзеяў няважныя. Калі вы стаміліся і знясілены настолькі, што ня можаце сабрацца з думкамі, ваш арганізм аддасць перавагу булцы, а не здаровай фігуры.

Гэта рэжым “хуткага” жыцця, калі выжыванне непрадказальнае, у процівагу “павольнаму” жыццю. У рэжыме “хуткага” жыцця мы жывём адным днём, не думаючы пра будучыню. Таму разьвівайце стрэсаўстойлівасць і вытрымку: многія людзі трапляюць у заганняе кола стрэсу, калі яны моцна стамляюцца, і ў іх нізкі самакантроль і няма жадання нешта плянаваць — дзень пры дні.

У рэжыме «хуткага» жыцця мы больш спакушаемся. У банку, калі вы сядзеце запаўняць дамову на крэдыт, побач з вамі будзе стаяць паднос з цукеркамі, а запаўняць паперы будзе прывабная дзяўчына — і не выпадкова. Чым вышэй у вас паднімецца дафамін пры выглядзе салодкага або жаночай прывабнасці, тым горш вы зможаце разьлічыць доўгатэрміновыя наступствы і ўмовы крэдыту.

Пры напрацаваных унутраных рэсурсах спакусы будуць на вас уплываць прыкметна слабей. Палітыкі, навіны, стрэс падаюць нам мноства сыгналаў дэфіцыту і пагрозы, што абмяжоўвае нашы паводзіны і робіць іх зьмену невыгоднай для арганізма. Усё гэта кароціць наш гарызонт плянавання і пераключае ў рэжым “хуткага” жыцця. Бо няма сэнсу імкнуцца худнець, калі ўсё чалавецтва можа загінуць ад каметы (вайны, крызісу, клімату, прышэльцаў, эпідэміі) у найбліжэйшыя паўгода! Важна выконваць інфармацыйную гігіену і ўсвядомленасць

для таго, каб захаваць матывацыю і мэтазгоднасьць зьменаў. Не паддавайцеся на правакацыі і пазьбягайце абясцэньваньня будучыні — гэта дапаможа вам захоўваць капітал, увагу і рэсурсы, не зьліваючы іх у чорныя дзіркі.

Пашырайце ваш гарызонт плянаваньня: штодня надавайце час прагляду сваіх доўгатэрміновых плянаў, разважайце пра іх, пра вашу місію. Чытайце кнігі пра будучыню, прыдумляйце 5–10 крэатыўных ідэй для трэніроўкі ўяўленьня, шукайце магчымасьці і доўгатэрміновы патэнцыял у тым, што атачае вас. Думайце пра сваю спадчыну, пра дзяцей і ўнукаў, пра экалёгію плянэты і пра ўсё, што пераўзыходзіць вас. Думайце пра карысьць здаровых звычак як пра задавальненьне — у будучыні. Павярніцеся тварам да будучыні, а не стойце да яе сьпінай, разглядаючы свой цень.

Трэніруйце футурыстычную зоркасьць. На якую колькасьць дзён наперад вы звычайна зазіраеце? Рабіце пазітыўныя прагнозы на дзень і тыдзень і ацэньвайце іх верагоднасьць. Рабіце прагнозы на розныя падзеі, напрыклад, на шпацыры падумайце, як гэтая вуліца будзе выглядаць праз 20 гадоў? Паказана, што практыка прадказаньняў сапраўды павялічвае іх дакладнасьць. Пытайце сябе, колькі разоў я падцягнуся праз месяц? Колькі грошай зараблю за месяц? Кажуць, што старасьць надыходзіць тады, калі вы кажаце больш пра мінулае, чым пра будучыню. Шукайце патэнцыял у тым, што вакол вас, — гэта дапамагае ўбачыць будучыя магчымасьці і засяродзіцца на станоўчых аспектах таго, што адбываецца, ад вонкавага сьвету да сваіх асаблівасьцяў. Трэніруйце аптымізм — гэта карысна для здароўя.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Як часта вы кажаце пра будучыню? А пра мінулае? Які паміж імі баянс?

2. Як вашы чаканьні адносна будучыні ўплываюць на ваша самаадчуваньне сёньня?

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 туманны адчуваньні? 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 чужыя людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаёмца, і таму нам ня так цікава нешта рабіць для яго, напрыклад, адкладаць грошы, замест таго каб патраціць іх тут і цяпер, ня есьці сёння салодкае, каб у будучыні не пакутаваць ад дыябэту.

Важна разьвіваць у сабе гэтыя навыкі — уяўляць сябе ў будучыні і выбудоўваць бесьперапынную лінію свайго жыцця, пераемнасьць паміж мінулым і будучыняй. Чым на большы тэрмін мы бачым сябе ў будучыні і праецыруем свае задачы, тым далейшы наш гарызонт плянаваньня.

Уменьне ўяўляць і мадэляваць розныя сытуацыі звязана з працай прэфронтальнай кары. Чым ярчэй і дакладней, эмацыйней мы бачым сябе ў будучыні, тым мацней гэта ўплывае на нашы паводзіны сёння. Часта “мы ў сучаснасці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужыя людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаёмца, і таму мы не матываваныя нешта рабіць для яго.

Па сутнасці, наш самакантроль — гэта стрымальная праца лобных доляў, і мы стрымліваемся ад дрэнных учынкаў, бо здольныя ўбачыць у будучыні іх вынікі, паглядзець на сытуацыю вачыма сябе і іншых людзей, прадказаць іх рэакцыю.

Нэгатыўна ўплываюць на працу прэфронтальнай кары стрэс, стома, недасып, трывога. Усё, што кароціць сілу волі, зьмяншае значнасьць будучыні «я». Кароціць гарызонт плянаваньня і ўздым дафаміну, таму любыя моцныя спакусы і стымуляцыя зьніжаюць нашу здольнасьць рацыянальна думаць. Тыя людзі, у каго нізкая здольнасьць убачыць сябе ў будучыні, жывуць «тут і цяпер» увесь час, аднак у гэтым няма ніякай рамантыкі: яны схільныя да абжорства, наркотыкаў, хамства, злачынстваў і супрацьпраўных паводзінаў. Такія імпульсіўныя паводзіны ўзьнікаюць праз няздольнасьць убачыць і ацаніць вынік сваіх дзеяньняў, людзі як быццам бы замкнёныя ў цяперашнім дні без шанцу вырацца.

Думаць пра будучыню — гэта даволі энэргаёмістая задача для мозгу, таму мы яе часта пазьбягаем. Але дасьледаваньні паказваюць, што тыя людзі, якія больш і часцей думаюць пра будучыню, эфэктыўней вырашаюць праблемы і дэманструюць больш высокі ўзровень самакантролю.

Ілюзія канца гісторыі. Мы так звыклі да сваёй цяперашняй асобы, што нам здаецца — мы ўжо няздольныя зьмяніцца. Мы

думаем, што і праз 10 гадоў будзем такімі ж, як цяпер. Але азірніцеся на мінулыя 10 гадоў: вы ж моцна змяніліся? Таму і ў бліжэйшыя 10 гадоў вы зможаце дабіцца немалога прагрэсу. Пазьбягайце найўнай “веры ў цуд”: праблема ня вырашыцца сама сабой. Чым мацней вы верыце ў нешта падобнае, тым меншая імавернасьць, што вы возьмецеся за вырашэньне гэтай праблемы.

Апішыце сябе ў будучыні. Для таго каб нам было прасьцей выпрацоўваць здаровыя звычкі і клапаціцца пра сябе зараз, важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе ў будучыні. Звычайна, чым далей у будучыню мы спрабуем зазірнуць, тым больш расплывістай і абстрактнай яна нам здаецца. Паглядзіце на сябе з розных пазіцый — зь я-пазіцыі, збоку, зверху і здалёку.

Апісваючы сваю будучыню, расказвайце гісторыю пра тое, як менавіта вы гэтага дасягнулі, выбудоўваючы ўвесь ланцужок дзеяў (сімуляцыя працэсу). Бо наш мозг любіць гісторыі, і для яго важна пабудаваць прычынна-выніковыя сувязі, а ня проста дафамініць ад прыемных вобразаў. Важна быць шчырым і сумленным з сабой. Раскажыце пра вашу працу, дом, блізкіх, паездкі, перамогі, пляны, хобі і да т. п. Зрабіце кожную сытуацыю максімальна канкрэтнай, запазычаючы адчуваньні, пахі, смакі. Дадавайце актыўныя дзеясловы незакончанага трываньня, напрыклад “я жыву ў доме” (а не “я пабудаваў дом”), “я працую над праектам” (а не “я атрымаў працу”).

Таксама апішыце дакладна час дня, людзей (у што яны апаранутыя, што робяць і што гавораць) і аб’екты вакол. Хто дапамагае вам з вашай будучыняй? Чым ярчэй і паўней апісаньне, чым больш эмоцыяў і прывязак, тым эфэктыўнейшае практыкаваньне. Задзейнічайце невэрбаліку — пішыце ці думайце пра гэта ў моцнай позе, выпрастаўшыся, усміхаючыся, ківаючы сабе для ўнутранай згоды! Важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе.

Паглядзіце на сябе будучага. Цяпер ёсьць мноства праграм, напрыклад, Фасеарр, якія з высокай ступенню дакладнасьці могуць паказаць ваш твар у будучыні, а таксама змадэляваць, як паўплывае на ваш выгляд той ці іншы лад жыцця. Калі вы бачыце сябе ў будучыні, гэта моцна эмацыйна ўздзейнічае на вашу матывацыю.

Існуе даведзеная карысць састараных фота сябе, асабліва калі вы іх раздрукуеце і будзеце трымаць пад рукой, скажам, у нататніку. А ў адным з даследаваньняў курцоў паказалі іх выяву праз 20 гадоў, калі яны будуць працягваць курыць. Людзі так гэтым уразіліся, што пры кантролі праз паўгода 27,5% удзельнікаў, якія ўбачылі свой «твар курца», сказалі, што кінулі, але рэальна зь іх кінулі 13,8% (кантроль СА), а кінулі ў кантрольнай групе — усяго 1,3%. Гэта значыць многім кінуць дапамагло фота іх “курца”. Сёньня вы можаце згенэраваць ваш «тлусты» і «худы», «пітушчы», «недаспаны» твар і фігуру, гэтыя фатаграфіі могуць стаць магутным каталізатарам зьменаў.

Уяўленьне сябе ў будучыні запускаяе пэўныя нэўрабіялагічныя мэханізмы, сярод якіх важным зьяўляецца актывацыя растральнай зьвіліны поясу. У адным з даследаваньняў людзі, разглядаючы састараныя фатаграфіі, вырашалі больш адкладаць на сваю пэнсію. У іншым даследаваньні 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 рашэньняў і эмацыйна рэагуем, гэта можа быць магутным матыватарам зьмяніць свой лад жыцьця.

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 сучаснасьці ад сябе будучыні. Або ўявіце сустрэчу з самім сабой. Пра што вы сябе спытаеце? Пра што будзеце казаць? Гэта варта рабіць рэгулярна з дапамогай сэрвісаў накіштаў FutureMe, Letter 2 Future або выкарыстоўваючы функцыю “адправіць пазьней” у Гугл і Яндэкс пошце.

Пастаўце сябе на месца будучага “я”. Ацаніце свой выбар, падумайце, як бы адрэагаваў будучы “я” на вашы ўчынкі сёньня? Які б варыянт ён упадабаў? Як паўплываюць на вас праз 20 гадоў здзейшэньня сёньня ўчынкі?

Як думаць пра будучыню? Тыя, хто глядзеў фільм “Сакрэт”, ведаюць адказ — трэба выразна ўявіць, што ты хочаш атрымаць, і прымусіць сябе паверыць, што гэта ў цябе ўжо ёсьць. Тысячы адэптаў пазітыўнага мысьленьня і ўяўленьня па ўсім сьвеце адчайна ўяўляюць вілы, яхты і валізкі з грашыма, але атрымліваюць толькі разлады. Чаму? Рэч у тым, што “фантазіі аб будучыні” і “сімуляцыя працэсу ў будучыні” — гэта прынцыпова розныя рэчы. Фантазіруючы, мы як бы спажываем сваю



будучыню, уяўляючы здзейсьнены факт. А завершаная задача ўжо не такая цікавая мозгу. Больш за тое, такія фантазіі — гэта проста дафамінавая халява, атрыманыя задавальненні без рэальнага дзеяння. Такія фантазіі часта зусім нерэальныя і сваю нерэальнасць яны хаваюць пад маскай перараджэння, тагасветнага жыцця або пабудовы камунізму ў сьветлай будучыні.

Даследаваньні паказалі, што нерэалістычныя фантазёры маюць нашмат менш шанцаў дабіцца жаданага. Чым вышэй узровень фантазій, тым ніжэй верагоднасць таго, што чалавек будзе прыкладаць намаганні ў дасягненні мэты, і вышэй верагоднасць няўдачы. Існуе карэляцыя паміж частатой пазітыўных фантазій і сымптомамі дэпрэсіі. Акрамя гэтага, фантазіі зніжаюць узровень энэргіі і верагоднасць таго, што чалавек будзе нешта рабіць.

Не расказвайце ўсім запар пра свае пляны: чым больш вы дзеліцеся, тым менш верагоднасць іх увасабленьня. Фантазіруючы і ўвесь час абмяркоўваючы свае мэты на будучыню, вы, вядома, атрымліваеце задавальненне. Але рэч у тым, што гэта прыводзіць да “спажывання будучыні”, мозг пачынае ўспрымаць гэты плян як завершаны. Многія надоўга затрымваюцца на этапе бясконцых разважанняў, атрымліваючы задавальненне ад працэсу. Пагаварыўшы пра дыеты і трэніроўкі, мы адчуваем палёгку, як быццам самі пазаймаліся. Нават на-яўнасць “здоровых страваў” у меню можа расслабляць нас і правакаваць на паглынаны больш калярычных. Будзьце партызанамі — вядзіце таемны ЗЛЖ, бяз фота ў інстаграме і чэкінаў у фэйсбуку: адчуванне 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 мэты. Напрыклад, фантазія здачы іспыту — гэта эйфарыя і скачкі з залікоўкай. Сымуляцыя працэсу — гэта калі вы ўяўляеце сябе сфакусаванага і мэтанакіраванага, які працуе над канспэктамі, разбірае складаныя задачы і атрымлівае задавальненне ад прагрэсу. Уяўляць, як усе зайздросьцяць твайму прэсу, — гэта фантазія, а вось плянаваць, як будзеш дабірацца да спартзалы нават у дождж, як будзеш супрацьстаяць стрэсаваму пераяданню, — гэта сымуляцыя працэсу. Такая «нэгатыўная фантазія», звязаная з выяўленьнем і пераадоленьнем складанасцяў, павялічвае веру ў сябе, павялі-

чвае пазітыўныя чаканьні і верагоднасьць таго, што вы даможацеся посьпеху ў справе.

Шэраг дасьледаваньняў, дзе параўноўваліся сымуляцыі і фантазіі (у пахудзеньні, у выпускнікоў і да т. п.) паказалі, што сымуляцыі рэальна працуюць, а фантазіі — шкодзяць. Фантазія — гэта дафамінавая ілюзія, абязбольвальнае, для таго каб ня думаць аб рэальнасьці.

Мысьленны кантраст. Зьвязвайце сучаснасьць і мінулае, калі ставіце сабе мэты: “Я адціскаюся 20 раз, хачу адціскацца 100 разоў”, — кантрастуйце “я сапраўдны vs я будучы”. Стаўце думку аб будучыні перад фактам аб сучаснасьці, “я хачу схуднець да 60 кг, а цяпер ува мне 120 кг”. Калі вы робіце акцэнт на тым, чаго хочаце дабіцца, а толькі затым — на перашкодах, мозг факусуецца на пошуку рашэньняў дадзеных праблемаў.

Прыдумляйце самыя розныя сцэнары. Для мозгу карыснае павелічэньне альтэрнатыўных сцэнароў будучыні і мінулага (ах, калі б) — гэта важна для нашых нэўронавых сетак, канструяваньня магчымай будучыні. Вядома, ня варта ўпадаць у скрайнасьці: думаць аб будучыні — гэта не трывожыцца пра яе, бо спробы паўплываць на тое, на што вы ня можаце паўплываць, толькі ўзмацняюць стрэс. Плянуйце і прадумвайце, а потым вяртайцеся ў сапраўдны момант зь яго задавальненьнямі. Для балянсу карысна: станю́ча ставіцца і ганарыцца сваім мінулым, быць умераным у асалодах сучаснасьцю і быць крыху арыентаваным у будучыню.

## Пытаньні і заданьні

1. Які патэнцыял схаваны ў вас і ў тым, што вы робіце?
2. Напішыце ліст сабе будучыні.
3. Запішыце свае мэты ў форме мысьленнага кантрасу.

## 5. Упарадкаваньне мінулага

Для кагосьці мінулае — гэта якар і крыніца апраўданьняў, для іншых — падмурак для росту, у розных людзей розныя старты, але ўменьне мяняцца ёсьць у кожнага чалавека. Зразумела, у мінулым нічога нельга зьмяніць, але нашы ўспаміны аб мінулым пластычныя. Многія людзі тлумачаць свае няўдачы мінулым досьведам і ўвесь час да яго зьвяртаюцца. Наш мозг канструе сцэнары будучыні, выкарыстоўваючы фрагменты памяці, таму важна пазітыўна і канструктыўна ставіцца

да свайго мінулага і працаваць над ім, што часта і адбываецца ў псыхатэрапіі. Перапісаўшы гісторыю нанова, прапрацаваўшы ўспаміны, якія траўмуюць, зьмяніўшы эмацыйнае стаўленьне да мінулага досьведу, звязавшы разрозьненыя ўспаміны, мы пачынаем яснай бачыць сваю будучыню.

Паміж рэальнай падзеяй і нашым успамінам можа ўвогуле ня быць нічога агульнага: успамінаючы нешта, мы кожны раз перапісваем гэта ў памяці. Дасьледаваньні паказалі, што 30–50% людзей лёгка ўнушыць успаміны аб падзеях, якія зь імі ніколі не адбываліся. Пры гэтым яны шчыра вераць у іх, 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 сьведак і актыўна выкарыстоўваюцца прапагандай. Напрыклад, навадныя пытаньні могуць дапамагчы сьведкам здарэньня ўпэўнена «ўспомніць» марку і колер машыны, якая зусім не прымала ўдзелу ў ДТЗ.

Выкарыстаньне мінулага. Мы канструюем будучыню, выкарыстоўваючы фрагменты памяці. Перапісаўшы гісторыю нанова, звязавшы разрозьненыя ўспаміны, мы пачынаем ясьней бачыць сваю будучыню. Я раю напісаць максімальна дэталізаваную аўтабіяграфію. Калі ў ёй выяўляюцца сьляпыя плямы ці пэрыяды, якія вам непрыемна згадваць, можаце вярнуцца да іх пазьней. Ясная памяць аб мінулым важная для пачуцьця бесьперапыннага ўяўленьня сябе на лініі часу і, адпаведна, пазітыўнага погляду на будучыню. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні. Многія людзі, сьвядома ці несьвядома, успамінаюць дзіцячыя гісторыі, якія іх натхняюць, свае гісторыі посьпеху. Такое мінулае — магутны падмурак для будучых дасягненьняў.

Аляксандру Македонскаму з дзяцінства расказвалі гісторыю, што ён — сын Зеўса, і гэта, безумоўна, магутны чыннік веры ў сябе, які запускаяе эфэкт самаздзейснага прароцтва. На жаль, у многіх сем'ях выхаваньне накіраванае на прыгнечаньне дзяцей, абясцэньваньне іх намаганьняў, фармаваньне вывучанай бездапаможнасьці. Дзяцей, па сутнасьці, не выходзяць, а ціснуць для атрымання жаданых паводзінаў. Такая памяць нэгатыўна ўплывае на ўспрыманьне будучыні.

Шукайце апору і пазітыўныя сцэнары ў сваім мінулым. Вам бракуе волі да перамогі? Выпішыце ўсе ўспаміны, дзе вы перамагалі. Перажывіце іх яшчэ раз, акцэнтуючы момант на той

сваёй якасьці, якую вы хочаце разьвіць у будучыні. Прайграйце гэтыя ўспаміны, зрабіўшы іх крыху больш яркімі, пазітыўна тлумачачы няпэўнасьць. Зьбярыце набор такіх успамінаў, можна аформіць яго ў выглядзе альбома. У маёй біяграфіі ёсьць шэраг невялікіх падзей, якія я часта згадваю, яны і сёньня зьяўляюцца для мяне крыніцай сілы: перамогі ў алімпіядах, віктарынах, прызнаньне каштоўнасьці маёй творчасьці і да т. п.

Успомніце рэальныя факты, пабудуйце ўспамін на аснове памяці, але пры гэтым сьмела ўключайце ўяўленьне. Тыя моманты, якія вы цьмяна памятаеце, дамалёўвайце ў пазітыўным ключы. Такі перапрагляд успамінаў дапаможа вам зьмяніць эмацыйны зарад, знайсці падставу сваіх дасягненьняў, апору для зьмены ў будучыні, памяняць важнасьць падзей і зьвязаць іх прычынна-выніковымі сувязямі.

Навукоўцы ўстанавілі, што часта нашы праблемы з камунікацыяй і стаўленьнем да здароўя бяруць пачатак у дзіцячым узросьце. У адным дасьледаваньні было паказана, што тыя людзі, хто не любіў спорт і фізкультуру ў пачатковай школе, у дарослым узросьце мелі сядзячы лад жыцьця і займацца фізычнай актыўнасьцю не хацелі. Гэта шмат у чым зьвязана з нэгатыўнымі ўспамінамі: прымус да руху, пачуцьцё няёмкасьці, насмешкі аднакласнікаў, траўмы, няўдалы досьвед зьніжэньня вагі і да т. п. Для вяртаньня пазітыўнага досьведу можна ўспомніць і запісаць усе моманты з жыцьця, дзе вам было радасна рухацца, бегаць, танчыць, усе выпадкі цяглічнай радасьці і задавальненьня ад валоданьня рухомым і гнуткім целам. Ясная памяць аб мінулым важная для бесьперапыннага ўяўленьня сябе на лініі часу. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні.

Траўматычны досьвед важна прапрацаваць, выразна і ясна прызнаючы нэгатыўныя моманты, але й акцэнтуючы пазітыўныя. Падчас яго апісаньня карысным будзе правесць лёгкаю дысацыяцыю, замяніўшы займеньнік “я” на апісальны ў трэцяй асобе, як быццам гэтую сытуацыю бачыў нехта іншы. Таксама варта выкарыстоўваць кагнітыўныя словы (думаю, лічу, таму што) і дадаць больш дэталёў. Выпісаўшы гэты досьвед на паперу, можна рытуальна запячатаць і спаліць ці закапаць. Як ні дзіўна, але ў дасьледаваньнях паказана, што гэта дапамагае зьменшыць узьдзеянне траўмавальных перажываньняў.

## Пытаньні і заданьні

1. Напішыце сваю аўтабіяграфію.
2. Якія гераічныя гісторыі з мінулага ў вас ёсьць? Які траўматычны досьвед вамі не прапрацаваны? Як ён замінае вам сёньня?
3. Якія шкодныя звычкі вам не ўдаецца ўзяць пад кантроль?

## 6. Этап разважанняў і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець

Фармаваньне звычак — гэта пытаньне не аднаго дня, дзейнічаць трэба паступова, не кідаючыся адразу “ў бой”. Многія людзі загараюцца ад матывавальнага артыкула, відэа ці прыкладу свайго сябра, пачынаюць капіваць методыку і хутка выдыхаюцца. Кожны такі нэгатыўны досьвед зьменаў зьніжае вашу ўпэўненасьць у сабе. Акрамя таго, экстрэмальныя спробы здаравіцца нясуць сур’ёзныя рызыкі для здароўя. Зьмяніцца лёгка, галоўнае захацець па-сапраўднаму — такі лозунг мы можам пачуць ад розных коўчаў і матыватараў асобаснага росту. Яны ж сыцьвярджаюць, што калі ў вас не атрымалася, то вінаватая ў гэтым вы і толькі вы. Насамрэч гэта ня так. Уся справа ў кагнітыўным скажэньні — тыя, у каго атрымалася, шырока разносяць інфармацыю аб сваім посьпеху, а тыя, хто здаўся, як правіла, маўчаць.

У нас ствараецца няслушнае ўяўленьне аб пасьпяховасьці спробаў зьмяніцца — гэта сапраўды складана. Так, пасьпяхова ўтрымліваюць паніжаную вагу толькі 5% ад тых, хто садзіцца на дыету, каля 50% людзей не прымаюць прапісаныя лекі правільна, 75% людзей адмаўляюцца ад сваіх плянаў. Сярод тых, хто дае сабе абяцаньні зьмяніцца ў новым годзе, толькі 8% выконваюць намеры, а траціна здаецца ўжо ў студзені.

Нам важная падрыхтоўка і стараннае абдумваньне таго, што і як мы будзем рабіць, дзеля чаго мы гэта будзем рабіць і якія рэсурсы ў нас ёсьць. Чым лепш мы прадумаем і сплянруем, тым верагодней наш шанец на посьпех — вылучыце адзін-два тыдні, каб сабраць больш інфармацыі і “схадзіць на выведку”, для больш дакладнага пляна. На гэтым этапе адбываюцца неабходныя зьмены: вы падрыхтоўваеце глебу свайго розуму і кідаеце туды зерні разважанняў і ідэй. Працягвайце паліваць іх сваёй увагай, і яны прарастуць у выглядзе ваших дзеяньняў.

Пастаўце сабе мэту, напрыклад, паўгадзіны ў дзень думаць аб неабходнасьці зьмены, запісвайце асноўныя думкі ў дзёньнік, павесьце стыкеры, якія нагадваюць пра гэта, у лазенцы і на лядоўні.

Зьмены парадаксальныя: часам патрабуюць часу, а часам разважаньні крышталізуюцца ў выглядзе азэрэння, якое прыводзіць да пункту невяртаньня і разуменьня, што трэба мяняцца і так далей жыць нельга. Дасьледаваньні паказваюць, што больш за 90 % людзей самі, без дапамогі звонку, прымаюць рашэньне і самастойна завязваюць з такімі шкоднымі звычкамі, як курэньне і алькаголь.

Што замінае зьменам? Аналіз папярэдняга досьведу дазволіць зразумець, колькі каштуюць — часу, грошай, сілаў — вашыя трансфармацыі. Накіньце зьверху яшчэ 100%, бо мы схільныя пераацэньваць свае сілы і недаацэньваць выдаткі. Ці гатовыя вы плаціць такую цану? Таксама падлічыце, чаго вам будзе каштаваць, калі вы ня зьменіце сваю звычку: колькі грошай страціце, колькі гадоў жыцьця страціце, колькі новага не даведаецца. А такі кошт вы гатовыя заплаціць? Ацаніце сур'ёзнасьць свайго намеру стрэс-тэстам: хай ваш сябар паспрабуе вас адгаварыць ад зьменаў — ці здольныя вы супраціўляцца?

Людзі зарана здаюцца. Вельмі частая прычына няўдач — не даводзіць справу да канца. Рэсурсаў хапае на занадта кароткі тэрмін, хоць для фармаваньня сувязяў у мозгу і пераходу звычкі ў аўтаматычны рэжым патрабуецца ня меней за 66 дзён штодзённых паўтораў. Іншыя крыніцы гавораць пра 90 дзён. Калі вы выконваеце намечанае на працягу шасьці месяцаў, то верагоднасьць доўгатэрміновага посьпеху павялічваецца ў 10 разоў. Таму звычка — гэта марафон, а ня спрынт, і вам трэба разьлічыць свае сілы, каб ня выдыхнуцца на паўдарогі.

Разьлічыце свае сілы. Уявіце сабе, што фармаваньне звычкі — гэта выцягваньне буйной рыбы з вады. Тузанеце занадта моцна — лёска парвецца, прыслабіце — рыба заблытае лёску ў хмызах. Патрэбны аптымальны ўзровень нагрузкі. Таму для зьменаў нам важна падтрымліваць усьвядомленасьць у працэсе, і фокус на мэту. Выдаткаваўшы ў пачатку больш увагі і сілаў на звычку, мы даможамся яе паўтарэньня ў будучыні на аўтамаце. Трэба абраць правільны час для зьменаў, калі ў вас ёсьць на гэта сілы і вы не адцягваецеся на іншыя энэргазатратныя рэчы. Калі ў вас гарыць праект, то гэта не найлепшы час для старту.

Сыстэма ці мэта. Многія людзі ставяць сабе мэты, напрыклад, павялічыць біцэпс на пяць сантымэтраў або схуднець на пяць кілаграмаў. З пункту гледжаньня здароўя, такая пастапоўка мэт неэфэктыўная ў доўгатэрміновым прагнозе: дасягнуўшы яе, чалавек спыняе дзеянні і трапляе ў вір старых звывчак, якія адносяць яго назад. Завершанае дзеянне 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 тым, каб ствараць сыстэму. Сыстэму харчавання, якая будзе падтрымліваць здравую структуру цела на працягу ўсяго жыцця, ствараць крыніцу заробку на доўгатэрміновую перспэктыву, а ня проста зарабіць пэўную суму.

Прызнайце праблему цалкам, усвядомце яе. Калі чалавек адыходзіць ад прызнання, не бярэ на сябе адказнасць, то эфэктыўнасць прыманых мер будзе нулявая. Так, можна прымусяць кагосьці “змяняцца”, але ў гэтага чалавека з’явіцца агіда да вашых добрых намераў. Людзі спрабуюць пазьбегнуць ціску, адмаўляюць факты, выкарыстоўваюць разнастайныя ахоўныя мэханізмы псыхікі: часам аповед пра шкоду курэння правакуе курыць больш. Многія людзі маюць фальшывую самаідэнтыфікацыю са сваімі звычкамі і ня хочуць адмаўляцца ад іх, баючыся страціць “сябе”. Таму так важны этап разважання — для ўсвядамлення таго, як на нас уплываюць нашы звычкі і якія ў нас ёсць памылкі адносна іх і сябе.

Супраціў марны? Навакольнае асяродзьдзе ўтрымлівае так шмат трыгераў, што чалавек расходзе шмат сіл на супраціў. Часта перашкаджае і таксічнае сацыяльнае асяродзьдзе, у якім змены не прынятыя і не заахвочваюцца. Таму важна загадзя пралічыць, якія плюсы і мінусы вашых зьмен будуць ня толькі для вас, але і для навакольных. Зьмена асяродзьдзя ў такім выпадку — важны чыньнік посьпеху. Калі асяродзьдзе вас не падтрымлівае, магчыма, давядзецца змяніць асяродзьдзе. Супраціў можа быць ня толькі на ўзроўні асяродзьдзя: вашы старыя звычкі будуць замінаць засваеньню новых, чым мацнейшая старая звычка, тым складаней яе «перамагчы».

Сумневы паралізуюць. Памятаеце прытчу пра сараканожку, якая не змагла хадзіць, калі яе папрасілі растлумачыць, як у яе атрымліваецца адначасова перастаўляць усе сорок ног? Многія людзі пачынаюць дзейнічаць у стане сумневаў і ваганьняў. Такая дваістасьць розуму, калі вы быццам бы хочаце змяніцца,

а нібы й ня хочаце — усё гэта чыньнікі няўдачы. На этапе плянаваньня разважайце колькі хочаце, але, калі вы пачалі працаваць па зацьверджаным пляне, ня час сумнявацца. Ваш мозг, сутыкаючыся з нагрузкай, будзе прыдумляць сотні выкрутаў, каб не выходзіць з зоны камфорту, і даваць вам адпор. Напэўна ў вас ёсьць і другасныя выгады ў вашым бягучым стане, таму магчымы самасабатаж.

Тэорыя маленькіх перамог. Вялікія мэты — гэта выдатна, яны натхняюць, і ад іх нават кружыцца галава. А вось да малых мэт многія людзі адчуваюць пагарду — здаецца, што гэта дробязь, няздольная нешта радыкальна зьмяніць. Ужо калі дыета, то цалкам новая ў самай жорсткай форме — мы вельмі схільныя да скрайнасьцяў. Але шлях да доўгатэрміновых зьменаў ідзе менавіта праз маленькія мэты і штодзённыя перамогі.

Уявіце, што вы ідзяце пешшу да нейкага месца, разьмешчанага за дзясяткі кіламетраў. Вы ня бачыце яго, ня ўбачыце і праз гадзіну, таму неўзабаве можаце пачаць перажываць, ці ў той бок вы ідзяце і ці варта наогул гэта рабіць — і сумневы загубяць вас. Але калі вы ставіце сваёй мэтай прайсьці столькі кіламетраў у дзень, то можаце штодня святаваць перамогу, пры гэтым ведаючы, што вы становіцеся бліжэй да сваёй мэты.

Штодзённыя перамогі заахвочваюць нас, замацоўваюць звычкі, дапамагаюць прапампоўваць сілу волі. Калі мы факусуемся на рашэньні праблемы цалкам, гэта можа выклікаць адчуваньне безнадзейнасьці, дэфіцыту рэсурсаў, зьменшыць веру ў тое, што мы здольныя гэта зрабіць. Разьбіўшы задачу на простыя і разьвязальныя, мы пазбавімся гэтых думак. Напрыклад, многія людзі, хто адмаўляецца ад салодкага назаўжды, часцей за ўсё зрываюцца. А вось есьці салодкае празь дзень — прасцейшая ў выкананьні задача, якая дазволіць у два разы зьнізіць яго спажываньне, што мае станоўчы ўплыў на здароўе. Хочаце завязаць з выпіўкай? Досьвед паказвае, што мэта не ўжываць алькаголь на працягу наступных 24 гадзінаў цалкам рэальная і здзяйсняльная.

Факусуйцеся на момантах посьпеху, і яны стануць каталізатарамі рэальных зьменаў. Навукоўцы высветлілі, што самаадчуваньне прагрэсу, рухі наперад паляпшае стан чалавека, дапамагае яму заставацца больш прадуктыўным і захопленым. Толькі дзеяньне зьменіць самаацэнку і самаідэнтыфікацыю, а ня думкі: стаўце канкрэтныя ўчынкі вышэй за разумовыя практыкаваньні і сумневы. Пачынайце тыдзень з ударнага



панядзелка, добры пачатак зарадзіць вас натхненнем і ўпэўненасцю на ўвесь тыдзень наперад.

Дысцыпліна, а не матывацыя. Адна з сур'ёзных памылак у выпрацоўцы звычак — гэта апірышча на матывацыю. Людзі лічаць, што трэба шукаць ці чакаць асаблівага стану гатоўнасці рабіць тое, што трэба. Але ж наш эмацыйны фон мяняецца ў залежнасці ад мноства прычынаў, ад зьездзенай ежы да надвор'я за акном. Чаканьне матывацыі запускае пракрастынацыю, калі людзі кідаюць пачатак толькі таму, што адчуваюць сябе “не прадуктыўнымі”, “ня ў тым настроі”, “не ў рэсурсе”. «Накручваць» матывацыю з дапамогай ролікаў на ютубе, кафэіну ці разьвівальных кніг таксама дрэнная ідэя — гэты запал хутка выпараецца, пакідаючы вас сам-насам зь нявырашанымі праблемамі.

Правільны падыход — гэта разьвіваць у сабе дысцыпліну. Дысцыпліна — гэта дзеянні незалежна ад вашага настрою, жаданьня рабіць, пачуцьцяў, калі вы сканцэнтраваныя выключна на выніку. Сутнасьць дысцыпліны — аддзяліць выкананьне канкрэтнай справы ад вашага бягучага самаадчуваньня, рабіць нешта, нават калі вы ня можаце гэтага рабіць. Мозг увесь час назірае за вашымі дзеяньнямі і складае пра вас меркаваньне ў залежнасці ад таго, як вы паводзіцеся. Калі вы пачынаеце дзейнічаць сьмела, то паступова пачынаеце і ўспрымаць сябе адважным. Такім чынам, спачатку дзеянне — толькі потым пачуцьці, а не наадварот! Крытычна важна дзейнічаць у рэальным сьвеце, а не блукаць у закутках свайго розуму, узіраючыся ў крывыя люстэркі перажываньняў і чаканьняў.

Факусуйцеся на мэтах, а не на самаадчуваньні. Не на тым, як добра сябе адчуць, а на тым, як лепш дасягнуць рэальнай мэты ў рэальным сьвеце.

## Пытаньні і заданьні

1. Пачніце зьмяненне звычкі з этапу разважанняў і падрыхтоўкі.

2. Якая рэальная цана зьмены? Ці гатовыя вы яе заплаціць?

3. Чаму не атрымлівалася рабіць гэта раней? Якія галоўныя перашкоды да выпрацоўкі новай звычкі вы бачыце і як іх пераадолець?

## 7. Этап разважанняў і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены

«Выбірай найлепшае, а звычка зробіць яго прыемным», — казаў філёзаф Плутарх. На этапе разважанняў і падрыхтоўкі важна ня толькі вывучыць цану і пагрозы, але і сабраць рэсурсы для зьмены. Уявіце сабе шалі, на адной чары якіх усе чыньнікі, якія спрыяюць фармаваньню новай звычкі, а на іншай — усё, што супраціўляецца. Чым больш у вас будзе ў першай чары, тым верагодней ваш посьпех. Важна загадзя падрыхтаваць усё, што вы можаце пакласьці ў першую чару, і прыбраць ці прадумаць, як мінімізаваць узьдзеянне зьмесьціва другой чары. Часам літаральна дробязь можа качнуць шалі ў той ці іншы бок: напрыклад, у цяжкай сытуацыі стане словаў падтрымкі ад блізкага чалавека, каб вы не здаліся і акрыялі духам.

Адукацыя. Вывучыце тое, чым вы хочаце займацца. Гэта могуць быць базавыя веды, але яны важны для разуменьня спецыфікі пастаноўкі правільных задач. Даведайцеся, якая бясьпечная хуткасьць пахуданьня, як хутка вы можаце вывучыць мову і да т. п. Паслухайце розных экспэртаў, вывучыце разнастайныя кейсы. Апроч удалых гісторый абавязкова разгледзьце і гісторыі няўдач: знайдзіце топ-10 прычынаў, якія прыводзяць да зрываў, і да т. п. Паглядзіце дакументальныя фільмы па тэме, прачытайце навукова-папулярныя кнігі — нават тое, што вам ня вельмі падабаецца, проста каб сфармаваць дакладнае ўражаньне аб прадмеце. Зьбярыце ня менш за 5–7 розных меркаваньняў — ад скрайнасьцяў да залатой сярэдзіны. Ня надта давярайце тым, хто будзе свае праграмы ці дае парады, засноўваючыся выключна на асабістым досьведзе, — такія “гісторыі посьпеху”, як правіла, утрымоўваюць множныя кагнітыўныя “памылкі выжылага”.

Воля, а не самапрымус. Пра недахоп волі многія гавораць, а яшчэ больш людзей блытаюць яе з самапрымусам і спрабуюць намаганьнем прымусіць сябе нешта рабіць. Але гвалт над сабой можа разрэгуляваць працу лімбічнай сыстэмы і прывесці да таго, што мы пачнём адчуваць агіду да таго, што робім. Разважаючы і рыхтуючыся, адчуйце сваю волю да зьменаў, жаданьне рэалізаваць свой патэнцыял. Не выпадкова я назваў кнігу “Воля да жыцьця” — і мне хочацца, каб вашае жаданьне быць здаровым ператварылася ў волю і дзеяньне!

Што такое воля “па-добраму”? Гэта сэнс, які рэалізуецца тут і цяпер. Воля вынікае з вашай натуральнай схільнасьці, цікаў-

насыці, любові і самарэалізацыі, гэта як арыстоталеўская энтэлехія — унутраная сіла, што патэнцыйна заключае ў сабе мэту і вынік. Або, як кажуць французы, “пустазельле селянін выконвае фізычнымі намаганьнямі, але пшаніца ўзыходзіць толькі з дапамогай сонца і вільгаці”. Воля зыходзіць з унутраных запатрабаваньняў, а ня вонкавых стымулаў. Толькі такая воля робіць вас мацнейшымі, а не зьнясільвае. «Воля вызваляе: такое сапраўднае вучэньне пра волю і свабоду», — так сказаў Заратустра.

Маніторынг. Пачніце адсочваць свой зыходны стан, нічога пакуль не прадпрымаючы. Калі ваша мэта — зьмяніць харчаваньне, то пачынайце весці дзёньнік харчаваньня з самага першага дня, калі вы хочаце пачаць трэніравацца — завядзіце дзёньнік штодзённай актыўнасьці. Назірайце за сабой і вучыцеся заўважаць нават невялікія зьмены — усьвядомленасьць вельмі важная для засваеньня звычкі. Навучыцеся адэкватна апісваць свае эмоцыі і цалёсныя адчуваньні — гэта дапамагае быць больш сьвядомымі і паляпшае фізычнае і псыхічнае здароўе.

Калі ведзяце дзёньнік, абавязкова рабіце яго “жывым”: падключайце зрок, слых, пах, органы пачуцьцяў. Пішыце пра мінулае, сучаснасьць і будучыню, пра іншых людзей, пра свае задавальненьні і жаданьні. Старайцеся зразумець свае ўчынкі і апісаць іх з розных пунктаў гледжаньня.

Абуджэньне эмоцыяў. Зрабіце тэму сваёй новай звычкі больш эмацыйнай, кранальнай. Крытэрыў — гэта мурашы па скуры! Чытайце гісторыі розных людзей, вазьміце мастацкую кнігу на гэтую тэму, знайдзіце фільмы. Зьбярыце крыніцы натхненьня: фота, песьні, цытаты і да т. п. Затым нам трэба будзе перайсьці на ўнутраную матывацыю: практыкуючы практыкаваньні з «будучым я», які ўжо валодае патрэбнай вам звычайкай, усталойце з сабой будучым эмацыйную сувязь, адчуўце гонар.

Для адных людзей лепш працуе пазітыўная матывацыя, а для іншых — нэгатыўная, гэта шмат у чым залежыць ад іх генэтыкі. Лепш выкарыстоўваць спалучэньне падыходаў: бізун і пернік, цягні-штурхай, морква сьпераду і морква ззаду, — вам напэўна знаёмыя гэтыя вобразы.

Для пазітыўнай матывацыі выпішыце ўсе тыя перавагі, якія дасьць вам новая звычка. Для нэгатыўнай — усе тыя праблемы і пакуты, зь якімі вы сутыкнецеся, калі ня зьменіцеся. Нават калі гэта непрыемна, не сьпяшайцеся сканчаць — дайце болі затрымацца. Пазітыўная і нэгатыўная матывацыя для ўсіх пра-

цуе па-рознаму. Для многіх людзей толькі падзенне на эмацыйнае дно зьяўляецца дастатковым стымулам для зьменаў.

Лёгкасьць і ўхіленьне перашкодаў. Чым лягчэй вы можаце нешта зрабіць, тым імаверней вы гэта будзеце рабіць. Чым складанейшая заплянаваная справа, тым меншая імавернасьць яе ажыццяўленьня. Таму сфакусуйцеся на тым, як мінімізаваць марнаваньні часу, увагі, волі. Чым дакладнейшы ваш плян і менш магчымасьцяў выбару, тым лепш. Чым больш спрыяльнае асяродзьдзе для выкананьня справы, тым лепш.

Палягчайце звывку любымі спосабамі: калі ежа, то можна купіць дзённы рацыён у службе дастаўкі. Калі фітнэс, то выбірайце трэнера і найбліжэйшую да дома залу. Калі гатаваньне, то калекцыянуйце простыя рэцэпты і напоўніце лядоўню здаровымі прадуктамі. Калі прабежка, то няхай красоўкі і форма чакаюць вас гатовымі на крэсьле ля ложка з самае раніцы. Прадумайце загодзя ўсе магчымыя перашкоды і як вы іх будзеце пераадоўваць. Напрыклад, чым вы заменіце прабежку, калі будзе дождж? Прадумайце розныя сцэнары і загодзя прапішыце алгарытм сваіх дзеяньняў. А вось у выпадку шкодных звывак дадавайце больш перашкод. Напрыклад, схавайце абразкі сацсетак на тэлефоне ў асобнай тэчцы са складаным паролем, прыбярэйце з дому паўфабрыкаты, для салодкіх дзён абярыце кавярню на іншым канцы горада.

Дасьледаваньні паказалі, што, калі на кухні снэкі і прысмакі схаваны ў непранікальныя скрынкі і разьмясьціць унізе, а карысныя прадукты — у празрыстыя, на ўзроўні вачэй, то людзі аўтаматычна ядуць больш карыснага.

Часта прычынай няўдачы ўкараненьня прывычкі зьяўляецца адсутнасьць тэхнічных навываў. Калі вы ўмееце правільна прысядаць, валодаеце тэхнікай бегу, умееце гатаваць, навучаны антыстрэсавага тэхнікам, то ўжываць іх прасьцей і прымей. Падумайце, якія навывы вам важныя ў авалоданьні звывкай і заплануйце, як іх асвоіць: практычныя ўрокі кулінарыі, пастаноўка тэхнікі з інструктарам і да т. п.

Выбар ключавой звывкі. Ключавая звывка — гэта тая, якая, акрамя свайго прамога ўплыву, аказвае трансфармоўнае ўздзеяньне і на іншыя сферы вашага жыцьця, павышае ўпэўненасьць у сабе і самаацэнку, запуская ланцуговую рэакцыю, якая цалкам мяняе лад жыцьця. Дзякуючы рэгулярным трэніроўкам людзі становяцца больш уважлівымі да выбару ежы, больш сацыяльна актыўнымі, менш кураць і выпіваюць, — і ўсё гэта адбываецца аўтаматычна, без прымусу.

Пачаўшы падлік фінансаў, людзі аўтаматычна трацяць менш, а працаваць пачынаюць больш прадуктыўна. Збіраючыся раз у дзень на сямейны сьняданак, абед ці вячэру, сямейнікі паляпшаюць адносіны міжсобку, а дзеці ў такіх сем'ях пачынаюць лепш вучыцца і адчуваць сябе больш упэўнена. Ключавая звычка можа быць невялікай, але яна працуе як каталізатар: старанна запраўляючы пасьцелю кожную 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 упэўненасьці на цэлы дзень наперад!

Група падтрымкі. Палегчыце сабе дзеяньне, сабраўшы групу падтрымкі — гэта могуць быць як дасьведчаныя сябры, да якіх вы можаце зьварнуцца па мэнтарства, так і інтэрнэт-супольнасьць. Запрасіце іх паўдзельнічаць у вашым маратоне па выпрацоўцы звычкі, растлумачце, якая дапамога вам патрэбная. Хтосьці можа падтрымаць вас эмацыйна, іншыя падзяляцца важнай інфармацыяй або дадуць карысную параду. Абавязкова дайце справаздачу аб прагрэсе сваёй групе падтрымцы. Пры гэтым ня варта ўсім казаць аб сваіх пачынаньнях, бо ёсьць шмат таксічных людзей, якія будуць імкнуцца абясцэніць вашы дзеянні. У цэлым я раю менш абмяркоўваць зь сябрамі пляны, і больш — канкрэтныя дзеянні.

Публічнае абавязальства, тэкставыя і фотасправаздачы ў сацсетках — гэта магутны інструмэнт матывацыі для многіх людзей. Дапаможныя ўзаемаадносіны — карысны рэсурс для зьмены. Тыя, хто стануць вашымі настаўнікамі і будуць слухаць і падтрымліваць вас пазітыўна, без сарказму і скепсісу. Вельмі важныя людзі, якія шчыра вераць у вас, іх вера грае ролю самарэалізавальнага прадказаньня, а вы, адчуваючы падтрымку, імкняцеся апраўдаць іх чаканьні і паказваеце рэальныя посьпехі. Карысныя і групы абмену досьведам, рэальныя ці віртуальныя. Часам людзі лічаць сваю праблему ўнікальнай, зьвязанай з асаблівасьцю асобы: “У мяне не атрымалася, таму што я такі”, — але вывучэньне досьведу іншых людзей паказвае, што многія сутыкаюцца з такой жа праблемай, яна не зьяўляецца асабіста вашай. Гэта дапамагае ўспрымаць яе як тэхнічную і стымулюе шукаць алгарытм для яе рашэньня, выкарыстоўваючы досьвед асяродзьдзя.

### Пытаньні і заданьні

1. Якія рэсурсы ў вас ёсць для выпрацоўкі звычкі?
2. Ці ёсць у вас эмацыйны зарад на новую звычку? Ці натхняе яна вас?
3. Якая звычка для вас зьяўляецца ключавой?

## 8. Спакушэньне мозгу

Напэўна, многія людзі сутыкаліся з тым, што яны быццам бы хочуць зьмяніцца або пачаць нешта рабіць, але «галавой», а не «сэрцам». Нічога не адбываецца менавіта таму, што кагнітыўнае жаданьне, разуменьне праблемы не прыводзіць да дзеяньня. Энэргія для дзеяньня нараджаецца ў падкоркавых дафамінавых цэнтрах. Калі мы сапраўды хочам нешта зрабіць, наша ўвага сфакусаваная на прадмеце жарсьці, 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 разьбіру ўзаемадзеяньне прэфронтальнай кары мозгу (аналіз, воля, самапрымус, самакрытыка, тармажэньне) і дафамінавую сыстэму (цяга, прыхільнасьць, агіда і да т. п.).

Прынцып «зь любові». Для доўгатэрміновага посьпеху важна любіць тое, што ты робіш. Гучыць гэта проста, але, як мы ўсе ведаем, любоў — штука складаная, а пасля прымусу застаецца толькі агіда: бацькі, што запіхваюць брокалі ў дзяцей, якія плачуць, не даб'юцца ад іх любові да здоровага харчаваньня.

«Сілаю ня быць мілаю», кажа народная мудрасьць, 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 чыньнікі, звязаныя са значнасьцю: падумайце, як новая звычка зробіць вас багацей, прыгажэй, энэргічней і павысіць ваш статус у вачах іншых людзей, чаму гэта так крута і важна. Напрыклад, магчымасьць бліснуць красамоўем перад іншымі можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэньня мовы. Ператварайце

практыку ва ўзнагароду: прыгожа апранайцеся, калі практыкуеце звычку, вывучыце любімую песню на замежнай мове ці сыграйце хіт свайго юнацтва, калі вучыцеся граць на інструменце. На трэніроўцы слухайце любімы падкаст і апранайце прыгожую форму, робячы адначасова з заняткамі некалькі прыемных рэчаў, вы палюбіце і трэніравацца.

Паспрабуйце пагуляць са сваёй задачай, вывучыце яе з розных бакоў у пошуку цікаўнага і пацешнага. Пагартайце кнігу, панюхайце яе, знайдзіце цікавыя карцінкі ці фразы ў любым месцы, дайце зачапіць сябе. Пачынайце зь лёгкасці і спантаннасьці — так вы можаце неўзаметку ўцягнуцца і далей займацца без прымусу. Як новая звычка палепшыць вас і чаму гэта так важна? Уявіце, як вымаўляеце яркую прамову перад іншымі. Гэта можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы.

Камфорт. Другі этап — гэта стварэнне эмацыйнага камфарту. Тут важная эмацыйная бясьпека: дзейнічайце натуральна і кангруэнтна, упэўнена асвойвайце звычку ў камфортных умовах, дзе вам можна спрабаваць, памыляцца, выпраўляцца. Часта людзям цяжка ўтрымліваць здаровыя звычкі, калі яны сутыкаюцца з кпінамі навакольных, няхай гэта будзе заняткі спортам ці пахуданьне. Група падтрымкі, камфортнае асяродзьдзе важныя, каб мы маглі сфакусавацца на звычцы, а не турбаваліся аб тым, што пра нас падумаюць навакольныя.

Самаідэнтыфікацыя. На трэцім этапе, калі ўзьнікае дафамінавая цяга, звычка пачынае вас прыцягваць, вы думаеце і прадчуваеце яе, — тут адбываецца самаідэнтыфікацыя зь ёй, зьліцьцё — вы ўжо бачыце сябе як чалавека, які валодае ёй. Самаідэнтыфікацыя са звычайкай дазваляе вам залучыць яе ў свае асабістыя межы, вы ўспрымаеце яе як свой уласны стандарт. Цяпер вы ня проста чалавек, які прымушае сябе схуднець, — вы выконваеце свае асабістыя высокія стандарты здоровага харчаваньня, вы ня проста прымушаеце сябе хадзіць у залу — вы ўжо жывяце спортам, не ўяўляеце сябе бяз гэтага.

Як і ў любых адносінах, заахвочвайце ў сабе добрае да сябе стаўленьне, а дрэннае — спыняйце. Спакушэнне мозгу — гэта заўсёды эмацыйная, а не рацыянальная праца. Можна доўга пераконваць сябе лягічнымі аргументамі, як у выпадку шлюбу па разьліку, але гэта не прывядзе да каханьня. Прымушаючы сябе, мы можам справакаваць сытуацыю, калі заняткі спортам забіраюць больш сіл, чым даюць, прымус сябе да здоровага харчаваньня забірае больш сіл, чым дае — але такое становішча

спраў няправільна. Таму спакушайце мозг, ствараючы прыемную атмасферу — усё роўна, што будзе пэўнай прычынай гэтых эмоцыяў, мозг заўсёды прыдумае, як іх рацыяналізаваць.

Дасьледаваньні паказалі, што людзі не зусім ясна могуць зразумець прычыны сваіх эмацыйных станаў, але лёгка іх для сябе тлумачаць. Гэта значыць, што, калі вам прыемна вучыць ангельскую мову з любой прычыны: падабаецца ваш сусед па парце, від з акна або любая іншая ірацыянальная рэч, — то вы будзеце рабіць гэта з задавальненьнем.

Для таго каб захоўваць эмацыйны камфорт, важна пазбягаць нуды ці занадта моцнай стомленасьці. Як назойлівасьць у заляцаньні можа лёгка спудзіць аб’ект вашай увагі, так і ў новым распачынаньні не захапляйцеся адразу занадта моцна. Займайцеся да таго моманту, пакуль ёсьць цікавасьць. Як толькі яна згасла ці пачала зьніжацца, спыняйце: важна скончыць на ўздыме! Варта нават штучна абмяжоўваць час трэніроўкі, заканчваць на яркай эмоцыі і зь невялікім шкадаваньнем: маўляў, эх, недатрэніў! Няхай ваша практыка будзе як флірт — лёгка, рамантычная, выпадковая і з вар’яцінкай. Не зазірайце ў будучыню, бегайце ці займайцеся сёньня, а не пажыцьцёва. Практыкуйце разнастайнасьць, розныя сцэнары, рознае адзеньне. Прыдумайце маршрут бегу для кожнага дня, майку для нядзелі, дайце імёны сваім гірам, красоўкам, ноўтбуку або ручцы. Творчасць і крэатыўнасьць заўсёды прыцягваюць увагу: нам патрэбная цікавасьць, а ня лёгіка!

Нудна гуляць? Прайдзіце ці прабяжыце гэтыя сто мэтраў як Чабурашка, як Чаплін, як чабурэк — дайце волю ўяўленьню, каб выпрабаваць эмоцыі. Вельмі часта наша “ня хочацца” — гэта не сапраўднае нежаданьне, а фрустрацыя, калі мы ў выніку няўдалага досьведу або ў страху пацярпець няўдачу забараняем сабе адчуваць задавальненьне ад чаго-небудзь, падманваем сябе і распавядаем сабе байку пра “зьялёны вінаград”. Таму не паддавайцеся на ілюзорную самадастатковасьць: на самрэч усім людзям ідзе на карысьць добрая фігура, здаровы сон, прыемная кампанія, высокі даход.

Оптымум матывацыі, або Не перадушыце цікавасьць. Залішняя зацыкленасьць і залішне высокі ўзровень узрушанасьці могуць пагаршаць нашу прадуктыўнасьць і замінаць засваеньню звычкі. Навукоўцы Робэрт Еркс і Джон Додсан ў 1908 годзе ўсталявалі: для таго каб навучыць жывёл праходзіць лябірынт, найбольш спрыяльнай зьяўляецца сярэдняя інтэнсіўнасьць матывацыі. Дасьледаваньні людзей паказалі такую ж заканамер-



насыць: слабая матывацыя недастатковая для посьпеху, але і залішняя шкодная, паколькі спараджае непатрэбнае ўзбуджэньне і стрэс. Закон Еркса–Додсана абвяшчае, што існуе оптымум матывацыі, які можна ўсталяваць экспэрымэнтальна. Для задач рознай цяжкасьці максімальная рэзультатыўнасьць дасягаецца: для складаных задач пры слабой матывацыі (2–3 балы па 10-бальнай шкале), для сярэдніх — пры сярэдняй (каля 5) і простых — пры высокай (7–8 і нават вышэй).

Гаворачы аб здароўі, важна казаць аб сіле і жарсьці, а вось усякая іпахондрыя зусім не сэксуальная. Карысна зьменшыць важнасьць таго, чым вы займаецеся: пасьмяяцца зь сябе, выпусьціць пару, зьменшыць ціск. Я як лекар люблю мэдыцынскі гумар, хаця ён можа здацца грубым, але гэта эфэктыўны спосаб пазьбегнуць выгараньня.

Дафамінавае прэкандыцыянаваньне. Як ужо гаварылася вышэй, за нашу ўвагу канкуруе мноства стымулаў. Самы просты спосаб сфакусаваць увагу на звычцы — гэта абмежаваць канкуруючыя стымулы. Калі хочаце есьці па-сапраўднаму, то і качан капусты здасца вам асалодай у адсутнасьці іншых крыніц ежы. Калі вы практыкуеце ўмеранасьць, пазьбягаеце залішняй дафамінавага стымуляцыі, звычайныя рэчы будуць для вас прывабнейшыя.

Гэта рэцэпт аднаго вядомага пісьменьніка — калі ён не хацеў пісаць, то замыкаўся ў пакоі, дзе нічога няма, акрамя паперы і асадкі. Нуда рабіла сваю справу — рана ці позна цікавасьць вярталася. Пра шчасьлівае каханьне вершаў ня пішуць, бо ўсе сілы сыходзяць на само каханьне. Устрыманьне дапаможа вам сублимаваць увагу і энэргію, распаліць агонь матывацыі. Стварыце сабе “голад”, абмяжуйце час на звычку, тады яна стане задавальненьнем сама па сабе.

Віяхакінг самаідэнтыфікацыі. Дасьведчаныя спакусьнікі ведаюць, што ваш бягучы эмацыйны стан праецыруецца на тое, што вы робіце. Калі вы ў добрым настроі, то музыка і ежа, якую вы слухаеце і ясьце, пададуцца вам прыемнымі і смачнымі. Мозг прымае рашэньні і робіць высновы, назіраючы за вашай фізыялёгіяй. Калі мы займаемся нечым і нам добра, то мозг лічыць, што ў нас да гэтага ёсьць здольнасьць. Таму, калі вы створыце аптымальныя ўмовы для выпрацоўкі звычкі, вам будзе нашмат прыемней ёй займацца.

Зьмяняючы дзеяньне, зьмяняем самаідэнтыфікацыю: калі нам даецца нешта лёгка, значыць, мы таленавітыя ў гэтым; калі мы робім нешта без прымусу, дык гэта важна для нас; ка-

лі нам лёгка на чымсьці сфакусавацца, мозг лічыць, што гэтая тэма нам цікавая. Прыемныя адчуваньні становяцца базай для здольнасьцяў. Гэта датычыцца і самаідэнтыфікацыі: мы лічым сябе тым, што мы робім з задавальненьнем.

Хочаце адчуць уцягнутасьць у нейкую тэму? Выступіце з публічнай прамовай на конт гэтага, і вы адчуеце, як зьмянілася ваша стаўленьне. Типовай ілюстрацыяй зьяўляецца прыклад прэзідэнта Бэнджаміна Франкліна, які ператварыў свайго ворага ў сябра, папрасіўшы ў таго пачытаць рэдкую кнігу. Той пагадзіўся — і парадаксальным чынам яго варожасьць 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 цікавасьць да звычкі.
3. Прымерце звычку як частку сваёй асобы. Ці падабаецца вы сабе, калі гэта робіце? Прымерце шкодныя звычкі да сябе, ці падабаецца вы сабе, калі іх робіце?

## 9. Этап плянаваньня

Такім чынам, пасля таго як вы высьпелі, старанна абдумалі звычку, сабралі неабходныя для яе рэалізацыі інфармацыйныя, эмацыйныя, матывацыйныя, сацыяльныя рэсурсы, прыходзіць час скласьці канкрэтны плян і перайсьці да дзеяньняў. Напэрад, прэч з пасткі пэрфэкцыянізму і хранічных разважаньняў!

Адзін з сакрэтаў таго, чаму людзі з больш высокім статусам часцей спрабуюць нешта зрабіць, — гэта большая колькасьць рэсурсаў у іх. Можна шмат разоў спрабаваць, бо нават у выпадку няўдачы застаюцца і іншыя магчымасьці. Чым больш рэсурсаў, тым на буйнейшую мэту можна замахнуцца.

Цяпер, калі вы прааналізавалі і сабралі ўсе свае рэсурсы, вы можаце адчуць упэўненасьць. У вас ёсьць рэсурсы для зьмены, зараз вам трэба скласьці добры плян дасягненьня мэты. Плянаваньне дапаможа вам дакладна прытрымлівацца вызначанага маршруту, трымаць навідавоку ўсе магчымасьці, пры павелі-

чэньні стрэсу мець адыходныя шляхі на загадзя прадуманыя «ўмацаваньні», і пазьбягаць самасабатажу.

Фізіялягічна адэкватная мэта. Ёсьць стандартныя крытэры правільнай мэты — гэта мадэль SMART-мэты.

Specific (канкрэтная): якімі вы будзеце праз 90 дзён, характарыстыкі вашых паводзінаў, а не адчуваньняў.

Measurable (вымерная): адназначныя канкрэтныя вызначэньні на фактах, а не ацэнках. Напрыклад, сантымэтры ці вага, сілавая паказьнікі ці глыбіня сну.

Achievable (дасягальная): хуткасьць дасягненьня здаровых звычак залежыць ад вашага зыходнага стану, крыху ніжэй разьбярэм гэта падрабязней.

Relevant (значная): адпаведнасьць мэты вашай маралі і каштоўнасьцям.

Time bound (абмежаваная ў часе): займацца сваёй мэтай не менш за 90 дзён, у ідэале — кожны дзень, фармуючы непарыўныя штодзённыя ланцуг дзеяньняў.

Ваш плян павінен быць сфармаваны максімальна канкрэтна. Што я буду рабіць? Падцягвацца на турніку ў калідоры. Як? Да адмовы. Калі? Кожны раз, калі я збіраюся 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 фізіялягічных працэсах ёсьць свае хуткасьці зьмены, зададзеныя як індывідуальнай генэтыкай, так і зыходным станам. Існуе свая хуткасьць росту цягліцаў — яна адрозьніваецца ў мужчынаў і ў жанчынаў і залежыць ад узроўню тэстастэруну, тэхнікі, харчаваньня, сну і іншых чыннікаў. Бяспечная хуткасьць пахуданьня вар'іруецца ў дыяпазоне 0,5–1 кг у тыдзень, не хутчэй. Больш высокія хуткасьці небяспечныя сур'ёзнымі пабочнымі эфэктамі для здароўя, рызыкай хуткага набору вагі (эфэкт рыкашэту, эфэкт ё-ё) пры спыненьні дыеты, гарманальнымі парушэньнямі (парушэньне мэнструальнага цыклу і да т. п.), дэпрэсіямі, астэапарозам.

Чым вышэй ваша зыходная вага, тым хутчэй вы станеце худнець, а вось апошнія 5 кг будуць сыходзіць павольней. Калі ў вас ужо разьвітая 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 пазьбегнуць залішняй нагрузкі і адсочваць сваю хуткасьць аднаўленьня. На стабілізацыю псыхічнага стану і выхаду з дэпрэсіі таксама патрабуецца час, бо працэс нэўраплястычнасьці не так хуткі. Нават калі вы зьмянілі свой

лад жыцця, не чакайце імгненных вынікаў. Бо для таго, каб аднавіць адчувальнасць тканін да інсуліну, да лептыну, аднавіць адчувальнасць дафамінавых рэцэптараў, якія вы спалілі «лёгкім» дафамінам, — на ўсё гэта патрабуюцца месяцы.

Ацаніце свае сілы. Мы, людзі, часта пераацэньваем і зыходны стан свайго здароўя, і свае сілы: нам здаецца, што зьмяніць сваю штодзённую руціну вельмі лёгка, але гэта ня так. Дасьледаваньні паказваюць, што людзі на 40–80 % пераацэньваюць узровень сваёй фізычнай актыўнасьці, да 30–40 % прыніжаюць спажываны каляраж, ня могуць правільна падлічыць колькасць прыёмаў ежы ў дзень, недаацэньваюць праведзены ў смартфоне час, якасьць адносін зь іншымі, неадэкватна ацэньваюць свае фінансавыя вытраты і працоўныя навыкі.

Для цікавасьці, спытайце ў тых, хто добра вас ведае, пачгнецце вы такое зьмяненне ці не, і сумуйце іх адказы. Варта адзначыць, што звычайна мы займаемся слабей, калі няма выразнага вонкавага кантролю. Присутнасьць трэнера прымушае нас мацней выкладвацца. Аб'ектывізуйце вашыя звычкі ў лічбах, бо калі няма іх росту, то няма і прагрэсу. Для таго каб ацаніць рэалістычнасьць, вы можаце спытаць у розных спецыялістаў, наколькі верагодна ў вашым выпадку дасягнуць нейкай мэты за нейкі час. Супаставіўшы розныя адказы, вы атрымаеце шчырую карціну.

Запішыце плян. Не трымайце ўсё ў галаве, завядзіце тэчку для кожнай звычкі. Вы заўсёды можаце зьвярнуцца да яе, каб асьвяжыць матывацыю. Захоўвайце ў пісьмовым выглядзе мэту і падмэты, плюсы і мінусы зьмены, станоўчую і адмоўную матывацыю, трыггеры, сьпіс удзельнікаў вашай групы падтрымкі, магчымыя сцэнары і плян па пераадоленьні магчымых няўдач. Няхай тут жа будзе ўсё, што вас матывуе: выявы, тэкст абавязацельства перад сабой, ілюстрацыі, цытаты і любыя іншыя крыніцы натхненьня. Вы павінны, як дасьведчаны казанова, «закружыць галаву» свайму мозгу новай звычайкай, каб ён у яе захаваўся і ня змог прэрэчыць зьменам.

Нягледзячы на ўсеагульны скепсіс наконт навагодніх абяцанняў, асаблівы пачатак важны для звычкі. Няхай гэта будзе асаблівы дзень і асаблівы першы тыдзень пачатку новай звычкі.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас канкрэтная мэта для фармаваньня звычкі?

2. Ці фізіялягічная мэта? Ці стане ў вас на яе рэсурсаў?
3. Ці ёсць у вас плян у пісьмовым дэталізаваным выглядзе?

## 10. Прынцып маленькіх мэтаў

Штодзённыя перамогі вельмі важныя для пасьпяховага старту, калі вы выпрацоўваеце звычку. Але што рабіць, калі фінальная мэта далёка, а перамогі і натхненьне патрэбныя ўжо сёньня? Як гаварылася вышэй, для гэтага трэба глябальную мэту разьбіць на падмэты. Маленькія мэты — гэта выкананьне пунктаў па чарзе, у адпаведнасьці з плянам, прычым ня ў поўным аб'ёме, стрымліваючы свой энтузіязм. Многіх людзей маленькія мэты ня моцна натхняюць, таму адначасова трымайце ў розуме сваю глябальную мэту і разглядайце маленькія мэты як крокі да вялікай.

Выбірайце тыя маленькія мэты, якія простыя ў выкананьні і даюць найбольшую аддачу, напрыклад, пачынайце харчаваньне не з радыкальнай зьмены дыеты, а з рэгулярнага здаровага сьняданку. Гэта проста заплянаваць, проста ажыццявіць — але эфэкт вялікі. Яшчэ раз падкрэсьлю, што менавіта “ранішнія” звычкі зараджаюць энэргіяй і матывацыяй на цэлы дзень наперад.

Сапраўдная маленькая мэта здаецца настолькі лёгкай, што яе прасьцей зрабіць, чым не зрабіць. Я часам чую ад кліентаў, што ў іх няма часу на практыкаваньні, і пытаю, ці ёсць у іх 5 хвілінаў раніцай. Яшчэ ніхто не адказаў, што не можа вылучыць сабе 5 хвілінаў. Маленькія мэты ператвараюцца ў маленькія звычкі. Як кропля точыць камень, яны павольна, але дакладна разгортваюць ваш лад жыцця ў правільным кірунку.

Пасьлядоўнасьць мэтаў трэба выбіраць, зыходзячы з плянаванай глябальнай мэты. Калі ваша мэта — сілавая віда спорту, то спачатку важна асвойваць тэхніку з пустым грыфам і ўмацоўваць мышцы кара. Калі гэта харчаваньне, то можна навучыцца гатаваць некалькі базавых страваў. Сабраліся бегчы марафон? Пачніце з вызначэньня пульсавых зон. Ацаніце, якіх вам навыкаў бракуе. Гэта вельмі важна, каб не было расчараваньня на стадыі актыўнага дзеяньня. І так, на гэтым этапе вы можаце экспэрымэнтаваць: зрабіць “азнаямленьне” спробы, наведаўшы адкрытыя заняткі моўнай школы або паспрабаваўшы розныя віды трэніровак. Існуюць дзясяткі розных відаў заняткаў, трэніровак, школ, сыстэмаў мэдытацыі і стрэсаў-

стойлівасьці, клюбаў бегу, спартыўных сэкцыяў — паспрабуйце розныя, абярыце тое, што падабаецца, і тое, што зручна.

Не спускайцеся на першым этапе. Пасьля таго, як разьбілі вялікую мэту на дробныя, зьменшыце нагрузку яшчэ мацней. У самым пачатку наша задача трэніраваць звычку да звычкі, штодня выконваючы намечанае. І сачыць за тым, каб ня вычарпацца, інакш мы страцім смак да мэты. Маленькія мэты ня толькі забяспечваюць нам паток штодзённых перамог, але і дапамагаюць структураваць час, даюць пачуцьцё руху наперад. Плянуйце звычку на абмежаваны час — няхай гэта будзе тыдзень здаровага харчаваньня 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 тысячаў крокаў яна наблізілася.

Мінімальнае выкананьне заданьня. Які самы мінімальны посьпех прынясе карысьць для канчатковага выніку? Чакайце ад сябе самага малога: пастаўце мінімальны плян прачытаць 1 старонку, а далей — толькі па жаданьні. Няма жаданьня падцягвацца 15 разоў? Пастаўце мінімум у адно падцягваньне. Няма жаданьня бегчы па стадыёне? Пастаўце мінімальны плян пешшу прайсьці адно кола. Важна шукаць і ўжываць усё, што можа прынесці задавальненьне ад гэтай звычкі: як толькі вы пачняце цешыцца звычцы — лічыце, вялікая частка працы зробленая. Канцэпцыя мінімальнага заданьня дапаможа вам пераадолець параліч волі і пачаць дзеяць.

Правіла маленькіх мэтаў мае на ўвазе, што яны не проста маленькія, але і простыя. Спрашчаць мэту мы можам рознымі спосабамі, зьніжаючы нагрузку, вытрату часу, сіл, грошай, увагі і да т. п. Напрыклад, 20 хвілін практыкаваньняў дома, а не доўгая дарога ў залу. Палягчэньне рутыны: ад гатовага рацыёну да сабранай у залу торбы спрашчае задачу, зьмяншае «трэньне» і хай усё ідзе як па масьле. Іншы спосаб — падвышаць здольнасьць рабіць нешта. Калі задача даведзена да аўтаматызму, то мы лёгка робім яе нават стомленыя і галодныя. Спрасьціць мэты мы можам, калі ўплячём іх у свой рэжым дня: зручна, калі вы групуеце карысныя звычкі, выконваючы іх пасьлядоўна ва ўсталяваны час. Так лёгка можна згрупаваць

свае ранішнія і вечаровыя звычкі ў ланцуг пасылядоўных дзеянняў: зарадка — душ — мэдытацыя — сьняданак і да т. п.

Аптымальны час і месца. Узровень нашай энэргіі вагаецца ў залежнасьці ад часу дня, узроўня стрэсу, месцы, асяродзьдзя і да т. п. Як хвалі, так і наша энэргія вагаецца, а значыць і мяняецца верагоднасьць дзеяньня. Важна выбіраць аптымальны момант для засваеньня звычкі, як правіла, гэта першая палова дня, невялікі ўзровень стрэсу, добры сон. Але для розных людзей гэта можа быць розны час — важна назіраць за сабой і лавіць пэрыяды, калі ў вас нараджаецца жаданьне прытрымлівацца звычкі, якую вы выпрацоўваеце.

Падсумоўваючы невялікія звычкі, мы павялічваем хуткасьць і маштаб зьменаў. Гвалтуючы і прымушаючы сябе, мы будзем сабатаваць свае ж дзеяньні, крытыкаваць, ненавідзець сябе і кідаць пачатае, тым самым толькі разьвіваючы вывучаную бездапаможнасьць. Кожная маленькая звычка можа стаць вашым трамплінам, каталізатарам зьменаў. Паверыўшы ў сябе, у сваю здольнасьць мяняцца, вы з большай упэўненасьцю возьмецеся і за больш амбітныя мэты, бо цяпер у вас ёсьць гісторыя посьпеху.

### Пытаньні і заданьні

1. Разьбіце мэту на маленькія і простыя крокі і запішыце іх.
2. Якое мінімальнае дзеяньне трэба выканаць для падтрыманьня звычкі?
3. Якое ідэальнае месца і час для вашай звычкі?

## 11. Парадокс забаронаў

«Хто магутны? Той, хто можа перамагаць свае благія звычкі», — сьцьвярджаў Бэнджамін Франклін. Пазбавіцца ад шкодных звычак бывае нават больш карысна, чым набыць здаровыя. Звычкі так глыбока пускаюць карані ў нашай псыхіцы, што выкараніць іх вельмі складана. Каб пазбавіцца ад іх, людзі часта ўступаюць на шлях забарон і абмежавальных паводзінаў. На жаль, часта гэта можа даць зваротны эфэкт і прывесці да зрываў, бо “забаронены плод салодкі”. Важна пазьбягаць крайнасьцяў ня толькі ў пастаноўцы глабальных мэт “пачаць з паныдзелка”, але і ў забаронах. Пры залежнасьцях, чым мацней

мы пазьбягаем спакусы, тым больш пра яго думаем і тым мацней яно нас прыцягвае — гэта называецца “фэномэн інкубацыі”. Бо, як трапна заўважана, “адмова ад прадмета жаданьняў без адмовы ад саміх жаданьняў бесплодная”.

Мэта — не забараняць сабе нешта рабіць, упатай марачы аб гэтым, а зрабіць прадмет жаданьня нудным, рутынным, знізіць важнасьць, абясцэніць яго. Тады ён страціць сваю прывабнасьць. Мы часта чуем жарт аб тым, што адна толькі думка аб дыеце выклікае зьверскі апэтыт, а ідэя заняцця спортам — жаданьне ўпасьці на канапу. Ня варта ўвесь час выціскаць з галавы думкі аб тым, што вы ня хочаце рабіць, інакш можа спрацаваць “эфэкт бумеранга”: чым мацней мы гонім гэтыя думкі, тым большую ўладу над намі яны атрымліваюць. Практыка ўсьвядомленасьці дапамагае дамагацца зьніжэньня інтэнсіўнасьці гэтых думак нерэагаваньнем. Добра дапамагае і любое адцягненьне — ад зносінаў да гульні. Тэтрыс і планка — выдатныя спосабы цалкам пераключыць вашу ўвагу, гэтак жа як і гумар.

Кажуць, што змагацца са шкоднымі звычкамі лягчэй, калі сябруеш з карыснымі. Таму для зьніжэньня цягі выкарыстоўвайце прынцып канкурэнцыі стымулаў. Напрыклад, калі вас адольваюць думкі аб ежы, нагадайце сабе, што ежа — гэта не галоўнае ў жыцьці, і сфакусуйцеся на тым, што сапраўды для вас важна. Калі поўная адмова ад чагосьці цяжкая, то выкарыстоўвайце парадкаваньне: цукар празь дзень, затым празь дзень па сьняданках, затым два разы на тыдзень на сьняданак. Пры гэтым, калі вы ўсталявалі выразны рэжым, то важна есьці салодкае, нават калі ня хочацца. Так вы разарвае сувязь паміж жаданьнем і дзеяньнем, зрабіўшы салодкае рутынай, сумнай і недафамінавай.

Факусавацца на станоўчых мэтах, а не на забароне адмоўных. Напрыклад, здаровае харчаваньне прадугледжвае шэраг абмежаваньняў пэўных прадуктаў. З аднаго боку, гэта дзейсны спосаб палепшыць здароўе, але з другога — у абмежаваньняў і забарон ёсьць шэраг пабочных псыхалягічных эфэктаў, якія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве могуць прывесьці да пагаршэньня здароўя. Дыеты, якія ствараюць рэзкі дэфіцыт калёрыяў, павялічваюць апэтыт і харчовую няўпэўненасьць. Гэта прыводзіць да іх незэфэктыўнасьці. Жорсткія харчовыя забароны ўспрымаюцца мозгам як абмежаваньне доступу да ежы, што павялічвае ўзровень хранічнага стрэсу. Абмежавальныя дыеты зьяўляюцца прамой прычынай набору вагі: чым часцей вы



садзіцца на дыету, чым больш кілаграм на ёй губляеце, тым вышэй рызыка атлусьцення ў доўгатэрміновай перспэктыве.

У параўнанні з тымі, хто ніколі не “садзіўся на дыету”, рызыка атлусьцення павялічваецца ў 1,9 разы для тых, у каго быў адзін дыет-падыход у год, у 2,9 разы, у каго дзве і больш спробы схуднець, і у 3,2 разы — хто заўсёды на дыете. “Але, можа быць, гэта ўсё праклятая генэтыка”, — усклікніце вы!? На жаль, даследаваньне блізнят 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 гледжання мозгу, забарона дзейнічае вельмі негатыўна. На прыкладзе дафаміну гэта патройны эфэкт: 1. Вы пазбаўляеце сябе дафаміну: высокакаларыйныя рэчывы, важныя для выжывання. 2. Вы марнуеце дафамін, каб супраціўляцца спакусе: выкарыстаньне сілы волі для процідзеяння хутка расходую энэргію прэфронтальнай кары. 3. Вы змяняеце сваё стаўленьне да прадукту, падвышаеце яго дафамінавую «важнасьць».

Фіксацыя і забароны прыводзяць да таго, што прадукт ці працэс становіцца больш “важным”, а яго атрыманьне ці забарона прыводзяць да большага павышэньня або зьніжэньня дафаміну. Бо чым мацней вы забараняеце ці дэманізуюце нешта, тым больш вытрачаеце рэсурсаў увагі і волі. Абмежавальныя харчовыя паводзіны часта зьвязаныя з дэпрэсіяй, нізкай самаацэнкай, меншым самакантролем і няўменьнем распазнаваць свае эмоцыі. Замест эмоцыяў людзі пачынаюць кантраляваць ежу, але гэта не працуе. Акрамя ігнараваньня доўгатэрміновых наступстваў, ёсьць два распаўсюджаныя парушэньні, якія павялічваюць рызыку абмежавальных харчовых паводзінаў, — гэта пачуцьцё віны і парушэньні вобразу цела.

Пачуцьцё віны. О, як хочацца абрынуць на сябе праведны гнеў за харчовае адступленьне! Але ўстрымайцеся! Чым больш пачуцьцё віны, тым горш харчовыя паводзіны. Парадаксальна, але пры гэтым і больш задавальненьня: напамін пра пачуцьцё віны павялічвае задавальненьне ад цукерак, калі ўспомніць пра рызыку дыябэту, то слодыч робіцца яшчэ смачнейшай. А прагляд фітнэс-часопіса за паглыненьнем торта робіць кайф проста незабыўным. У гэтым выпадку я раю весьці дзеньнік памылак, а не насалоджвацца сваімі адступленьнямі.

Парушэньні вобразу цела. Пастаянная заклапочанасьць, “як я выглядаю”, а не “як я сябе адчуваю”, можа прыводзіць да павелічэньня самааб'ектыфікацыі як форме кантролю над цэлам.

А гэта, у сваю чаргу, павялічвае сорам, вядзе да абмежаваньняў і нават пагаршае кагнітыўныя здольнасьці. Здаровай стратэгіяй будзе стварэньне звычак, рэжыму харчаваньня, межаў. Важна парадкаваць, а ня сылепа забараняць.

У цэлым, у адносінах да здароўя ёсьць дзьве розныя стратэгіі. Першая — гэта канцэпцыя зьніжэньня рызык, калі мы цалкам ухіляем прычынны фактар. Другая — гэта канцэпцыя зьніжэньня шкоды, калі мы зь нейкіх прычынаў ня можам ліквідаваць фактар рызыкі (бруднае паветра мегаполіса, дзе вы робіце кар’еру), але можам зьменшыць шкодныя наступствы, замяніць небясьпечныя паводзіны на больш здаровыя ў адносінах да фактару рызыкі. Гэта значыць, прызнаючы непазьбежнасьць шкоды, мы зьмякчаем яе і перадухіляем шкодныя наступствы. Напрыклад — бескампрамісная барацьба з наркотыкамі і рост інфікаваньня ВІЧ. Наркаманы баяцца паліцыі і не зьвяртаюцца па дапамогу. Але калі ім проста раздаваць бясplatныя шпрыцы, забясьпечваць інфармацыяй і падтрымкай, то інфікаванасьць сярод іх падае з 6 % да 0, 6 %, то бок у 10 разоў. Калі чалавек ня можа кінуць курыць, то яму прапануюць нікатынавыя пластыры і да т. п.

Увогуле людзям з рознай псыхікай пасавацьмуць розныя меры: адным прасьцей радыкальна адмовіцца ад шкодных звычак адным махам, іншым больш эфэктыўна зьмякчаць шкоду, а толькі затым дасьпяваць да адмовы. Найлепшым спосабам будзе той, якога вам прасьцей прытрымвацца на працягу доўгага часу.

## Пытаньні і заданьні

1. Выкарыстоўвайце парадкаваньне замест жорсткіх забаронаў.
2. Абмяжоўвайце сябе на кароткія тэрміны.
3. Жартуйце зь сябе і сваіх звычак!

## 12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода

Цыкл дзеяньня складаецца з трох асноўных элемэнтаў — трыгера (тое, што ініцыюе дзеяньне), рутыны (канкрэтна дзеяньняў па звычцы) і ўзнагароды (тое, што вы атрымліваеце ў фінале). Для таго каб эфэктыўна ўкараняць карысныя звычкі і пазбаўляцца шкодных, важна разумець іх структуру. Напрыклад, калі трыгера няма, то і дзеяньне не адбываецца. Для

выпрацоўкі рэакцыі на трыгер неабавязкова быць чалавекам — прывучаць і дрэсіраваць можна самых розных жывых істот. Напрыклад, пасля стрэсу вы адчулі сябе пакрыўджаным (пачуцьцё крыўды — трыгер), заядаеце крыўду каўбасой (сама звычка), атрымліваеце ўзнагароду (набіваючы страўнік, адчуваеце палёжку і дрымотнасьць).

Трыгер. Нават калі вы поўныя сіл і жаданьні дзейнічаць, можа здарыцца так, што нічога не адбудзецца. Бо для пачатку руху, як мы ведаем з фізыкі, патрэбен штуршок. Часта мы як куля — быццам бы стрэльба спраўная, порах сухі, але ніхто не націснуў на спускавы кручок, і куля засталася на месцы. Для фармаваньня звычкі вельмі важным зьяўляецца ўсталяваньне адпаведнага трыгера, або пускавой падзеі. Калі вы страціце трыгер, то можаце страціць і звычку. Напрыклад, раней вы выбіраліся на прабежку пасля званка ці паведамленьні сябра. Сябар перастаў бегаць і пісаць вам — і вы можаце страціць звычку, бо нішто цяпер не ініцыюе дзеянне.

Рутына. Вельмі часта рутына і кантэкст запускаюць ня толькі звычкі, але і ход думак. Звыкшы ўставаць з цяжкай галавой і скардзіцца на надыходзячы дзень, мы працягваем так рабіць на аўтамаце. Перарваць гэты цыкл можна, зьмяніўшы звычку. Возьмем сыгнал — вы селі на ложку і падумалі: сёньня ў мяне будзе выдатны дзень! Трыгер — сесці на ложак, звычка — пазітыўная фраза, якая зараджае вас энэргіяй, узнагарода — гэта палепшаны настрой.

Можна спалучаць звычкі, калі адна зьяўляецца трыгерам іншай: папрысыдалі, паадціскаліся, затым кантрасны душ, пачысьцілі зубы, паўсьміхаліся сабе ў люстэрку. Сумяшчаючы звычкі, мы эканомім сабе час і ствараем рытуалы.

Ад шматлікіх шкодных звычак мы можам лёгка пазбавіцца, калі выявім іх трыгеры і ліквідуем іх. Час дня, людзі, пэўныя эмоцыі запускаюць вашы паводзіны, напрыклад, тэлевізар правакуе пераяданьне, стрэс — жаданьне выпіць і да т. п. Трыгеры мы можам ліквідаваць фізычна, замяніўшы дзеянне, якое яны выклікаюць. Напрыклад, прыняць гарачую ванную з ароматычнымі алеямі і свечкамі замест заяданьня стрэсу. Паглядзіце на ваш рэжым дня, зьмену дзейнасьці — што з вашага рэжыму можа быць выкарыстана як трыгеры для новай звычкі?

Узнагароды вельмі важныя для фармаваньня жаданых паводзінаў. Спачатку ўзнагарода, як правіла, вонкавая, затым яе трэба рабіць варыябельнай (выпадкова падмацоўваючы дзеянні), а затым яна павінна пераходзіць з вонкавай ва ўнутраную.

Ідэальна, калі сама магчымасьць практыкаваць звычайку становіцца ўзнагародай. Любая ўзнагарода павялічвае ўзровень дафаміну, што, у сваю чаргу, павялічвае нэўраплястычнасьць і верагоднасьць засваеньня звычайкі. 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 фармаваньня залежнасьці.

Як абраць узнагароду? Узнагароды могуць быць шкоднымі, нэўтральнымі, карыснымі для здароўя. Узнагарода ня падкупяе, таму не рабіце вялікую памылку — не ўзнагароджвайце сябе тым, ад чаго збіраецеся адмовіцца. Напрыклад, чалавек, які худнее, узнагароджвае сябе ежай за тыдзень дыеты, ляжаньнем на канапе за трэніроўку — гэта толькі выдасканаленыя спосабы самасабатажу. Аптымальней узнагароджваць сябе часам для сваіх хобі, вандраваньнямі, пакупкамі, хваліць сябе — галоўнае, каб узнагарода сапраўды вас радавала. Падмацоўвайце сябе адразу пасля выкананьня справы, не адкладайце на потым. Дрэсіроўшчыкі частуюць жывёлаў адразу ж пасля ўдалага выкананьня фокусу.

Узнагароды хутка надакучваюць, таму важна рабіць іх разнастайнымі, спачатку ўзнагароджваць за малыя крокі, а затым павышаць планку і ўзнагароджваць ужо толькі за буйныя. Зь цягам часу аптымальна пераходзіць да варыятыўнага падмацаваньня, калі верагоднасьць узнагароды зьмяншаецца ад 50 да 25%. Вы можаце напісаць узнагароды на аркушыках, зьмяшаць іх з пустымі, скласьці ў скрынку і выцягваць кожны раз пасля выкананай справы. Галоўнае не захапляйцеся гэтым залішне, бо лятарэі, казіно і стаўкі могуць сфармаваць шкодную звычайку і залежнасьць.

Сьвяткуйце свае посьпехі! Важна адсьвяткаваць свой посьпех і ў кампаніі — гэта дасьць мозгу магутны сацыяльны і нэўрабіялягічны сыгнал таго, што гэтыя дзеянні пажаданыя, і замацаваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Сьвяткуйце “тры дні і тры ночы”, толькі бяз шкоды для здароўя!

Акрамя падмацаваньня жаданых паводзінаў, вельмі важна пазьбягаць падмацаваньня паводзінаў нездаровых. Любыя задавальненьні, якія падвышаюць узровень дафаміну (алькаголь, курэньне, фастфуд, заліпаньне і да т. п.), павінны быць катэгарычна забаронены пры стрэсе і непажаданых паводзінах. Калі вы ў стане стрэсу заядаеце яго, то адбываецца нешта горшае, чым пераяданьне — вы заахвочваеце і замацоўваеце свае паво-

дзіны харчовай узнагародай. Вы памыліліся, вы ў стрэсе — але такія паводзіны і стан замацоўваецца ўзнагародай, значыць, яно выгадна, значыць, да яго трэба імкнуцца — такая няхітрая лёгіка падкоркі. Пры гэтым, пакараньні за нездаровыя паводзіны ў большасьці выпадкаў малаэфектыўныя, але ў індывідуальных сытуацыях могуць спрацаваць. Самапакараньні ў выглядзе пазбаўленьня ўзнагароды могуць прымяняцца, калі вы робіце гэта спакойна, паслядоўна, адразу пасля парушэньня.

Замяшчэньне звычак. Мозг выпрацоўвае звычкі без удзелу сьвядомасьці (базальныя гангліі), і для яго няма розьніцы паміж добрай і дрэннай звычайкай. Зьмены зьвязаныя з тым, што людзі фармуюць новыя звычкі па-над старымі, знаходзячы супэркантроль над імі. Таму, калі гаворка ідзе аб звычках, рацыянальней і прасьцей будзе не спрабаваць цалкам выкараніць звычку або навучыцца не рэагаваць на трыгер, а зьмяніць звычку. Замяшчэньне звычкі — гэта вельмі эфэктыўная тэхніка, якая дазволіць пазьбегнуць барацьбы з трыгерамі і з самім сабой, а таксама хутчэй пазбавіцца шкоднай звычкі. Мэта замяшчэньня звычкі — пагасіць імпульс і навязлівае жаданьне, задаволіўшы патрэбу, даць адчуваньне дасягнутай мэты.

Што гэта значыць? Спачатку вы вызначаеце трыгер — пускаявая падзея або адчуваньне, якое запускае нейкае дзеяньне. Напрыклад, гэтае пачуцьцё стомленасьці ці безнадзейнасьці, жаданьне парадаваць сябе. Затым ідзе дзеяньне — паглынаныя ежы. А пасля гэтага — узнагарода і зьвязаныя з ёй эмацыйныя і цялесныя адчуваньні. У нашым выпадку ўзнагародай былі адчуваньне напоўненасьці, расслабленьня, цеплыні. Напрыклад, замест заядзеньня 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 дзеяньняў. Для зьмены шкодных звычак важна зразумець, якую ўзнагароду яны вам даюць і як вы можаце дасягнуць яе іншымі спосабамі. Напрыклад, калі ўзнагародай у цыгарэце зьяўляецца менавіта стымуляцыя, то дасягнуць вам гэтага можна і з дапамогай кавы, кантраснага душа, прысяданьняў. Калі ўзнагарода — камунікацыя ў курылцы, то замяніць гэта можна званком сябру. Калі вы нэрвуецеся, вы пачынаеце грызці пазногці або трэсьці нагой. Замяніце звычку: замест нэрвовасьці (трыгер), трасяніна нагой (звычайка), цялес-

ныя адчуваньні (узнагарода) будзе новы цыкл — нэрвовасыць (трыгер), 20 прысяданьняў (звычка), цялесныя адчуваньні (узнагарода). Цыкл шкоднай звычкі застаецца — яе складана выкараніць, — але само дзеянне замяняецца на карыснае.

Трэба дакладна ведаць, якую ўзнагароду дае вам звычка і як вы можаце атрымаць гэтую ўзнагароду іншым спосабам. Трэнінг замяшчэньня звычкі накіраваны на тое, каб вам дамагчыся падобнай узнагароды, выкарыстоўваючы іншае дзеянне. Чым больш падобныя адчуваньні, тым больш эфэктыўная замена. Такім чынам, для зьмены звычкі вам трэба своечасова заўважыць дзеянне трыгера, хваліць сябе, што вы змаглі гэта ўбачыць, і падтрымліваць жаданьне гэта заўважаць як мага часцей. Затым вы сьвядома зьмяняеце дзеянне на новае і атрымліваеце падобную з ранейшай узнагароду ці фізычнае адчуваньне. Вы не змагаецеся супраць жаданьня нешта зрабіць, не прапануеце нешта іншае сабе, а выкарыстоўваеце старую нэўронную схэму, замяніўшы ў ёй адзін з кампанэнтаў. Так мы можам пасляхова супрацьстаяць дэструктыўным імпульсам, накіроўваючы іх у пазітыўнае рэчышча. Трэніруемся заўважаць трыгер і замяшчаць яго іншымі паводзінамі, якія вядуць да падобнага самаадчуваньня. Маем!

### Пытаньні і заданьні

1. Вызначыце выразныя трыгеры для сваіх звычак.
2. Прызначце сабе ўзнагароды (сьпіс) для падмацаваньня новай звычкі.
3. Якую шкодную звычку вы можаце замясьціць карыснай?

### 13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычкай

Мне вельмі падабаецца цытата палітыка Ўільяма Х. Мюрэя: «Да таго часу, пакуль чалавек канчаткова на нешта ня вырашыцца, заўсёды застаюцца сумневы, магчымасьць адступіць, бязьдзейнасьць. Наконт любой праявы ініцыятывы існуе адна простая ісьціна, няведаньне якой забівае незьлічоныя задумы і вялікія ідэі: у той момант, калі чалавек рашуча звязвае сябе абавязальніцтвамі, провід таксама пачынае дзейнічаць. У дапамогу гэтаму чалавеку здараецца мноства самых розных здарэньняў, якія інакш ніколі ня здарыліся б. Прынятае рашэньне цягне за сабой цэлы паток падзей: карысных супадзеньняў, сустрэч і прапаноў аб матэрыяльнай падтрымцы, у якія ніхто і

ніколі б не паверыў загадзя. Я адчуў глыбокую павагу да аднаго з двухрадкоўяў Гётэ: “Калі вы думаеце ці верыце, што на нешта здольныя, пачніце рабіць гэта. У дзеянні — чараўніцтва, дабрадзеінасьць і сіла”».

У пэрыяд разважаньняў і высьпяваньня варта і трэба сумнявацца і разважаць. Але калі ўжо надышоў прызначаны дзень, надышоў час штодзённай працы над звычайкай. Нават калі ў вас трэніроўкі два-тры разы на тыдзень, у дні паміж імі таксама варта надаваць час звычцы — напрыклад, вывучыць тэхніку практыкаваньняў або прагуляцца 20 хвілінаў хуткім крокам. Калі мы штодня да нечага вяртаемся, імавернасьць 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 задавальненьнем, сфармаваць упэўненасьць і павысіць самаэфэктыўнасьць. Пры гэтым менш раскажвайце пра звычку, больш рабіце. У гэты пэрыяд задача асвоіць навыкі важнейшая, чым нешта колькасна зьмяніць. Да канца этапу вы павінны лёгка ўмець рабіць тое, што хочаце разьвіць, супрацьстаяць спакусам і цалкам укараніць гэта ў свой рэжым жыцьця, маючы трыггеры для запуску і ўзнагароды для замацаваньня посьпеху. Паступова само дзеянне ўжо павінна стаць узнагародай.

Важна практыкаваць звычку ў самых розных кантэкстах і сцэнарах, робячы ўсё большую колькасьць падыходаў ва ўсё большай колькасьці кантэкстаў. У ідэале вы павінны дасягнуць такога стану, каб сытуацыя не ўплывала на выкананьне прывычкі. Вы павінны лёгка выбягаць на вуліцу ў мароз, дождж, туман, пасьля недасыпу, пасьля сваркі, у поўню, у зацьменьне — у самых розных абставінах, каб пераадолець кантэкст-залежнасьць звычкі. Навучыцеся пераадолюваць перапады жаданьня і энэргіі. Ня хочацца рабіць? Ну, зраблю і без задавальненьня, атрымаўшы ва ўзнагароду захаваньне ланцуга бесперапынных дзеяньняў.

Магчыма, варта прадугледзець незваротныя дзеянні — “спаліць масты”, — калі вы нешта робіце аднаразова, і ўжо няма магчымасьці вярнуць гэта назад. Напрыклад, зьяжджаеце на пару месяцаў у іншую краіну, каб вывучыць замежную мову, адклеіваеце налесткі ад клавіатуры, каб асвоіць мэтад сыляпога друку. У іншых выпадках аддаеце тэлевізар, заводзіце сабаку, прадаеце машыну, плаціце за месяц дастаўкі хатняга харчаваньня і да т. п.

Згодна з прынцыпам маленькіх мэтаў, засяроджвайцеся на актыўным дзеянні сёння. Нагадваючы сабе, што ўчора і заўтра — гэта два дні, калі нічога не адбываецца, вы выкладаецеся сёння, бо “толькі сёння мы можам змяніцца”. Розныя лічавыя і папяровыя трэкеры са штодзённым адзначэньнем зробленага дапамагаюць вам “не разрываць ланцуг”.

Старайцеся. Бяз вонкавага кантролю мы схільныя аслабляць дысцыпліну. Таму раз на тыдзень рабіце ўдарны дзень, паказваючы максімум з таго, што можаце зрабіць: ідэальны рацыён, ідэальная трэніроўка, ідэальны занятак. Дык вы зможаце кінуць сабе выклік, задаць новыя стандарты і перасягнуць сябе. Не ўвязвайце ў рутыне: кожны дзень пачынайце з міні-перамогі ці рытуалу, які наладзіць вас на поспех. На стадыі актыўнага дзеяння важна надаваць адмысловую ўвагу падтрыманню ўсвядомленасці, каб не сыходзіць у скрайнасці. З аднаго боку, не пераўзбуджаць і не выгараць, падтрымліваючы дастатковы ўзровень добрага стрэсу і алертнасці, а зь іншага — не заміраць у сумневах і рэфлексіях.

Узгадайце міт пра Геракла і Гаргону. Кожны, хто паглядзеў на мэдужу Горгону, скамянеў. Так і ў кожнага чалавека ёсць пытанні ці думкі, якія прымушаюць яго сумнявацца ў сабе і сэнсе таго, што ён робіць. Не вядзіце перамоваў са сваімі сумневамі, дзейнічайце! Проста не глядзіце на сваю мэдужу Гаргону!

Ключавымі пагрозамі на стадыі звычкі зьяўляецца замена дзеяння разважаньнем, самаабвінавачваньне (калі вы крытыкуеце, а не падтрымліваеце сябе), ігнараваньне пагрозаў зрыву (захоўваеце дома цукеркі або алькаголь), неадэкватная ацэнка (ілюзіі поспеху), заўчасныя паслабленьні, патураньні сваім жаданьням.

Гераічны вобраз сябе. Калі вы адчувае сумневы і няўпэўненасць, то яны могуць паралізаваць ваша дзеянне. Паспрабуйце адхіліцца ад іх, спытайце сябе, як бы гэта зрабіла “лепшая версія вас”? Уявіце сабе яе, “лепшую версію вас”, як калі б вы на 100% рэалізавалі ўвесь свой патэнцыял, калі б у вас былі неабмежаваныя магчымасці для разьвіцця сябе?

Таксама выкарыстоўвайце архетып героя для пераадоленьня супраціўленьня. Калі вам здаецца, што вы паўсядзённым са сваімі сумневамі, няўдалым досьведам, траўмамі ня зможаце змяніцца, то проста сыграйце ролю альтэр эга, у якога ўсё атрымліваецца. Тэрмін альтэр эга ўвёў яшчэ Цыцэрон, вы таксама можаце прыдумаць сабе “гераічную версію сябе”. Хто стане



для вас такім вобразам? Гераічны вобраз дапаможа вам пакінуць непатрэбныя рысы за межамі сытуацыі і максымізаваць неабходныя. Вы як быццам актор, які выходзіць на сцэну, пакідаючы ў зале сумневы і няўпэўненасць. Сыграйце сваю ролю ідэальна, прыкідвайцеся тым, кім не зьяўляецеся, пакуль ня станеце ім. Галоўнае — гэта дзеянне!

Практыкуйце актыўнае процідзеянне старым звычкаам, а ня проста назірайце за імі. Нам цяжка рабіць дзье розныя рэчы адначасова, таму перахапляйце ініцыятыву ў вашых сумневаў і трывог. Пераключайце ўвагу, падтрымлівайце стымулюючы ўнутраны дыялог (я спраўлюся, я зраблю, я на правільным шляху), які інструктуе дыялог (прамаўляйце пра сябе паслядоўнасьць дзеяньняў, каб супрацьстаяць трывожным думкам). Актыўная рэляксацыя ці адцягненьне ад спакусы таксама добра дапамагаюць. Як толькі адчулі сумнеў, пачынайце адваротны адлік: «...5...4...3...2...1...старт» — і прыступайце да дзеяньня. Працуе цудоўна. Напрыклад, вы зьбіраецеся на трэніроўку і адчулі супраціў, пачынаеце адваротны адлік, хапаеце сумку і выскакваеце на лесьвічную пляцоўку. Усё!

Памятайце: самае складанае ў звычцы — гэта пачатак, ініцыяцыя дзеяньня патрабуе больш дафаміну, чым яе падтрыманьне. Як толькі вы пачалі, далей будзе нашмат лягчэй і цікавей. Часам могуць узьнікаць шкадаваньні аб страчаным камфорце. Мозг падкідае ідэі, маўляў, можна і не асабліва імкнуцца, ты заслужыў гэта зьесьці, тут паляжаць, сюды патупіць... Сачыце бесстаронна за сабою: вы ўжо ведаеце кошт звычкі і гатовыя яе заплаціць, нягледзячы на ​​нязручнасьці.

Прынцып хваста яшчаркі нагадвае: часта, каб выжыць, нам трэба ахвяраваць нават часткай сябе і свайго звыкллага ладу жыцьця ў абмен на магчымасьць жыць даўжэй і шчаслівей. І гэта тая цана, якую мы гатовыя заплаціць. Каб захаваць жыцьцё, яшчарка адкідвае хвост, дзікі зьвер, які трапіў у пастку, адгрызае сабе лапу, — няўжо мы ня можам адмовіцца ад малога, каб атрымаць нашмат больш?

## Пытаньні і заданьні

1. Штодня прытрымлівайцеся новай звычкі. Выкарыстоўвайце чэк-сьпісы, каб бачыць і адсочваць бесьперапынную мэту асваеньня звычкі.

2. Пазьбягайце залішніх сумневаў, акцэнтуйце ўвагу менавіта на дзеяньнях.

3. Выкарыстоўвайце зваротны адлік, каб хутка стартаваць.

## 14. Этап утрымання звычкі: супрацьдзеянне зрываю

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 падзенні для большасці прадстаўнікоў роду чалавечага непазбежныя. Сапраўдныя змены — 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 падзенне, гэта папярэджанне. Гэта нібы адмысловая шапатка разметка ля краю дарогі. Канструктыўная рэакцыя на зрыў — як пасля націску трывожнай кнопкі — трэба распачаць праверку свайго пляна, знайсці памылкі, улічыць іх і вярнуцца да зыходнага стану. Ёсць вялікая колькасць тыпавых сытуацый, дзе магчымы зрыў. Гэта змена ладу жыцця (пераезд, змена працы і да т. п.), узмацненне нагрузкі (працоўны дэдлайн), змена кантэксту (развод), пагаршэнне здароўя (недасып, траўма, прастуда) і да т. п. Больш за 70% людзей пакідаюць шлях, сярэдні лік зрываў можа дасягаць 6–8, пакуль ня выпрацуецца доўгатэрміновая звычка.

Вы можаце загадзя сімуляваць магчымыя спакусы і зрывы, выпісаўшы ўсё, што можа збіць вас са шляху. Дождж і дрэннае надвор’е? Недасып? Прыступ трывогі? Як вы будзеце дзеяць у такім стане? Чым большую колькасць сытуацый вы змадэлюеце, тым устойлівейшымі да зрываў будзеце.

Хуткае вяртанне. Сам па сабе зрыў не небяспечны, калі вы неадкладна вяртаецеся да выканання правілаў. Небяспечней за ўсё, калі зрыў ператвараецца ў рэцыдыў — поўнае вяртанне да ранейшага. Кожная няўдалая спроба зменаў небяспечная тым, што падрывае веру ў самаэфектыўнасць. Таму вельмі важна, каб памылкі не ператвараліся ў падзенне. Як гавораць у народзе: страшна ня ўпасці, страшна ня ўстаць пасля гэтага. Ці гатовыя вы да падзення? Многія людзі любяць казаць аб тым, што яны будуць рабіць у выпадку поспеху, але бая-

цца нават думаць, што яны будуць рабіць у выпадку правалу. Гэта нейкі страх «самазьдзейснага прароцтва», як быццам калі разглядаць нэгатыўныя сцэнары, то верагоднасьць іх павялічваецца. Важна выпрацаваць спакойнае стаўленьне да памылак, бо яны падказваюць вам, дзе ёсьць хібнасьці ў вашых плянах і ў ацэнцы. Памылкі — гэта навучаньне: ігнараваць свае памылкі, а не вучыцца на іх, — гэта і ёсьць найвялікшая памылка.

Эфэкт “к чорту ўсё!”. Пры зрыве частай рэакцыяй бывае жага ўсё кінуць. Калі мы чакаем ад сябе ідэальных вынікаў, але не атрымліваем жаданага, то можам быць фрустраваныя. А каб пазбавіцца крыніцы фрустрацыі, гатовыя пахаваць свае спробы зьмяніцца. Унутраны дыялёг правакуе зрыў: “Адзін раз ня страшна, ты заслужыў, сёньня свята, не пазбаўляй сябе гэтага, жывём толькі раз”. Замест пэрфэкцынізму і самакрытыкі праявіце да сябе спачуваньне, нагадайце, што памыляюцца ўсе, і зараз трэба апэратыўна вяртацца ў выбраную каляіну.

У момант спакусы дапамагае проста зрабіць паўзу, не рабіць ніякіх дзеяньняў, спыніцца. Дыхайце (можна па праграме ў тэлефоне), вазьміце падтрымку (патэлефануйце вашаму мэнтару ці сябру), адцягніцеся (зрабіце тое, што цалкам паглынае ўвагу: тэтрыс, планка, пазл, відэагульня, складаная кніга, хуткая хада), пакіньце месца дзеяньня трыгера, уключыце процідзеяньне (замест разважаньняў аб гэтым эклеры прачытайце яшчэ раз вашу мэту і матывацыю), успомніце досьвед пасляховага пераадоленьня такой жа праблемы ў мінулым. Пасьля таго, як хваля спакусы спадзе, прааналізуйце: чаму вы так сябе паводзілі, што спрацавала? Чаму трыгер быў такі моцны?

Важна разумець, што дафамінавая прырода апанавалага жаданьня пры эфэкце «к чорту ўсё» мае кароткі прамежак дзеяньня. Напрыклад, вы не ясьце салодкага і вырашылі патрэніраваць волю. Бяз грошай і карты ідзяце ў кавярню, выбіраеце свой любімы эклер і гледзіце на яго, уважліва назіраючы за тым, што адбываецца ў вас усярэдзіне.

Хваля жаданьня, якая ахоплівае вас, здаецца такой моцнай, што ёй прасьцей падпарадкавацца, пакуль яна вас не разарвала. Выступае пот, слабеюць калені. Яшчэ сэкунда, і ўсё — дафамінавы сыгнал па мэханізьме зваротнай сувязі блакуе сам сябе. Вы са здзіўленьнем аглядаецеся, нават бянтэжачыся таго, якія эмоцыі ў вас мог выклікаць гэты кавалак цеста з тлушчам. Такі сэρφінг спакусаў дапаможа вам зразумець, што імпульсы «ўсё кінуць» кароткатэрміновыя, і іх досыць лёгка вытрымаць. Не супраціўляйцеся эмоцыям, дазвольце ім прайсьці праз вас

і растаць. Пры гэтым, зразумела, вытрымліваючы вонкавы кантроль.

Пан або прапаў. Вельмі часта ў стрэсе, у стоме, калі высьвіаецца прэфрантальная кара, наша мысьленьне становіцца чорна-белым: ці поўная перамога, ці канчатковы пройгрыш. Калі зьяўляюцца думкі аб сваёй няздольнасьці зьмяніцца, прытрымлівацца новай звычайкі або пазьбегнуць старой, то вера ў самаэфектыўнасьць падае, і мы глядзім у будучыню пэсімістычна.

«Калі з прычыны абставінаў парушаецца раўнавага духу, аднаві самавалоданьне як мага хутчэй і не заставайся ў прыгнечаным настроі занадта доўга, інакш табе ўжо нічым нельга будзе дапамагчы. Звычайка аднаўляць гармонію ўдасканаліць цябе», — рымскі імператар, філёзаф Марк Аўрэлій.

У такі момант важна выкарыстоўваць навык усьвядомленасьці і не рэагаваць на стрэсавыя думкі — яны сыдуць, як толькі наш фізычны стан зьменіцца. Нагадайце сабе, што памылкі — гэта частка працэсу навучаньня, і цяпер важна не перажываць, а вярнуцца ў норму. Вы проста пасьлізнуліся — так бывае. Пахваліце сябе, калі пасьпяхова пераадолеете зрыў.

Плян пры зрыве. Калі вы ў стане стрэсу, то прыдумаць нешта добрае цяжка. Трэба мець плян Б: як вы вернецесь да мэты ў выпадку зрыву? Пра што вы зараз можаце думаць (процідзеянньне звычайкі) і ня думаць (сумняваюцца ў сабе), якія дзеянньні вам вернуць упэўненасьць, як вы можаце паклапаціцца пра сябе, а што катэгарычна нельга рабіць, да каго вы можаце звярнуцца па падтрымку? Якое дзеянньне вы можаце зрабіць проста зараз, каб узяць сытуацыю пад кантроль і падтрымаць рух да мэты? Ваш плян павінен уключаць мерапрыемствы на сёньняшні і заўтрашні дзень, а таксама дакладна сфармуляваную мэту і матывацыю вашай зьмены. Насіце яго з сабой у тэлефоне або раздрукаваным на паперы.

У выпадку высокай нагрузкі, калі вам бракуе энэргіі і сіл выконваць звычайку ў поўным аб'ёме, варта мець “аблегчаны плян”, які дапаможа захаваць звычайку і не запатрабуе ад вас залішніх валявых намаганьняў. І важна выканаць гэтае маленькае дзеянньне, каб не разарваць штодзённы ланцуг фармаваньня звычайкі.

Трыгеры высокай рызыкі — гэта людзі, абстаноўка, словы, дзеянньні, эмоцыі, якія асацыююцца зь непажаданымі паводзінамі і выклікаюць моцнае жаданьне да яго вярнуцца. Напрыклад, калі вы выпівалі зь сябрамі, то сустрэча зь імі можа вы-

клікаць такое жаданьне. Большасць ранніх зрываў выкліканая менавіта старымі трыгерамі. Пры гэтым дзеянне трыгера неўсвядомленае, мозг рацыяналізуе і прыдумляе фармальна лягічныя нагоды, падставы і зачэпкі для вяртаньня да старой звычкі. Такімі чыннікамі можа стаць усё, што зьніжае кантроль і ўсвядомленасьць: стрэс, моцныя станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, сацыяльны ціск, канфлікт, фізычная і псыхалагічная цяга.

Назіраючы за сабой, выявіце асабістыя трыгеры высокай рызыкі. Запішыце, дзе і калі ў вас узнікае жаданьне сарвацца? Хто пры гэтым прысутнічае побач? Пра што вы думаеце, што адчуваеце і што робіце? Як правіла, 20% трыгераў адказваюць за 80% зрываў: выявіўшы самыя галоўныя, вы зможаце павысіць сваю эфэктыўнасьць. Галоўнае — не прапускаць трэніроўкі, не заядаць, не прапускаць раньні ўздым два разы запар.

На самым раннім этапе фармаваньня звычкі важна пазьбягаць трыгераў. Але бясконца гэта рабіць ня варта, бо пазьбяганьне можа прывесці да інкубацыі і ўзмацненьня іх дзеяньня. Па меры павышэньня сілаў і веры ў сябе трэба пераходзіць да экспазіцыйнай тэрапіі: падвргаць сябе кароткатэрмінаму ўздзеяньню трыгераў, пасьпяхова пераадольваючы іх уздзеяньне. Важнай умовай захаваньня звычкі будзе ўмацаваньне асабістых межаў: навучыцеся адмаўляць, ветліва казаць “не” безь зьбянтэжанасьці, страху крыўды або боязі падацца грубіянам.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці часта вы зрываецеся, калі асвойваеце звычкі? Як хутка вяртаецеся да іх?
2. Якія трыгеры мацней за ўсё правакуюць вас? Складзіце падрабязны сьпіс.
3. Складзіце плян дзеяньняў у выпадку зрыву.

## 15. Кантроль над асяродзьдзем

Асяродзьдзе ўплывае на нашы паводзіны мноствам усвядамляльных і неўсвядомленых спосабаў. Прыклады такога ўплыву мы ўжо разглядалі ў папярэдніх разьдзелах. Напрыклад, малюнак вачэй прымушае нас паводзіцца больш адказна і пра-

сацыяльна, а тэлефон, які ляжыць побач, зьніжае нашы кагнітыўныя здольнасьці.

Мы ствараем асяродзьдзе, а асяродзьдзе стварае нас, уплываючы на нашы звычкі. Падумайце, што ў навакольным асяродзьдзі дапамагае, а што перашкаджае ў фармаваньні вашай звычкі? Мы можам стварыць асяродзьдзе, якое будзе нас падштурхоўваць займацца спортам, класьціся своечасова спаць ці добра харчавацца. Мы можам зьнізіць рызыку зрыву, калі прыбярэм рэчы, якія нагадваюць аб праблеме, і будзем пазьбягаць людзей, якія яе правакуюць.

Мы можам кіраваць сваёй фізыялоёіяй з дапамогай навакольных прадметаў. Напрыклад, выкарыстоўваць меншыя памеры лыжкі і талеркі, кубкі з тоўстым дном, цяжкі посуд — гэта аўтаматычна зьнізіць колькасьць зьяданай ежы. Калі мы будзем есьці строга на кухні, засьцілаючы стол абрусам, то неўзабаве жаданьне перакусіць у кабінэце 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 кантэксту, у якім яна сфармавалася і ў якім мы яе выкарыстоўваем. Само паняцьце “кантэкст” адносіцца да ўсяго, што нас атачае: рэчы, людзі, час, месца. Часта кантэкст, насычаны старымі сыгналамі, зьяўляецца перашкодай на шляху да зьменаў. Напрыклад, вы некалькі разоў перакусілі печывам на працоўным стале — і ўсё, зараз мозг будзе вам пэрыядычна, асабліва ў стрэсе, падкідваць жаданьне зьесьці печыва, калі вы працуеце. Ці вы прывыклі хадзіць у адну спартыўную залу да канкрэтнага трэнера, а ён сышоў — і ўсё, вы перасталі трэніравацца. Добрым прыкладам кантэксту можа быць сэрвіроўка стала: заслалі абрус — і паелі, потым прыбралі. Няма абруса — і няма чаго глядзець на ежу.

Таму варыянтам для зьмены звычак можа быць пераезд у іншае месца, дзе кантэкст настолькі новы, што старых трыгераў там папросту няма фізычна. У новым месцы лягчэй схуднець, лягчэй завязаць зь любой залежнасьцю. Нашы звычкі, у ісьце сваёй, шаблоны, у аснове якіх ляжыць сыгнал і адказ на яго: зьнікне сыгнал — зьнікне і адказ. Зьмена кантэксту можа дапамагчы прыслабіць дзеяньне як нэгатыўнага, так і пазітыўнага асяродзьдзя, таму пераезд ня толькі дасць магчымасьць пазба-

віцца шкодных звычак, але й здольны прывесыці да зьнікненьня добрых звычак. Правярайце сябе, каб ня страціць важнае!

Ня псуйце сваю рутыну. Адступленьні ад правілаў можна дазволіць сабе толькі ў іншым кантэксьце. Хай сяброўскія вачоркі “зь віном” будуць у кавярні ў далёкай частцы горада, а не на вашай кухні. Пакіньце дом і працоўнае месца прасторай чыстае рутыны. Неяк пасья пераезду мы парушылі гэтае правіла, і жонка потым сьмяялася: «Усё, сапсавалі новую кватэру — цяпер толькі прадаваць».

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці падзяляеце вы працу і адпачынак?
2. Які кантэкст дапамагае вам прытрымлівацца сваіх звычак?
3. Як зьмяніць асяродзьдзе, каб яно падтрымлівала вас?

## **16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў**

Чым даўжэй мы практыкуем звычку, тым імаверней, што яна застанецца з намі 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 псыхалгічны рэгрэс, а зьмена абставінаў прывесыці да страты звычкі.

Мы можам страціць звычку, калі зьнік трыгер, абсяцэнілася ўзнагарода, зьмяніўся кантэкст. Мы можам лічыць звычку замацаванай, калі яна аўтаматызаваная. Гэта значыць — адсутнічае момант прыняцьця рашэньняў аб пачатку дзеяньня, аб самім дзеяньні, аб узнагародзе. Мы проста дзейнічаем, і розум пры гэтым вольны. Звычка становіцца навыкам, нэўронным ланцужком, мы робім яе лёгка і без прымусу, яна добра ў нас атрымліваецца, мы хочам яе рабіць, атрымліваем ад яе задавальненьне і карысьць адначасова. Аптымальна, калі мы прадчуваем магчымасьць заняцца гэтай справай, калі сама магчымасьць практыкаваць звычку зьяўляецца ўзнагародай, калі звычка прыносіць больш задавальненьня, энэргіі, часу, чым патрабуе для выкананьня. У доўгатэрміновай пэрспэктыве звычка становіцца часткай нашага ладу жыцьця, мы ідэнтыфікуемся зь ёю, не ўяўляючы свайго жыцьця безь яе. Мы дзівімся: «Не магу ўявіць, як я раней жыў бяз гэтага». Тут ужо вонкавая матывацыя перайшла ва ўнутраную.

Эфэкт фінішнай рысы. Адна з ключавых пагроз доўгатэрміновым звычкам — гэта «парадокс пераможцы». Калі вы дасягнулі мэты, мозг лічыць справу завершанай і зьніжае матывацыю. Вам здаецца, што можна расслабіцца, бо вы перамаглі. Таму важна сфармуляваць сваю мэту так, каб яна не сабатавала вас.

На жаль, часовы посьпех не гарантуе доўгатэрміновага. Так, 70 % маці, якія кінулі курыць падчас цяжарнасьці, пачынаюць пасля завяршэньня груднога гадаваньня. Схуднелыя да лета, увосень і ўзімку набіраюць яшчэ больш лішніх кіляграмаў. Так дасягненьне мэты зьяўляецца пачаткам зрыву!

Дрэйф звычкі. Дрэйф звычкі — гэта паступовае, павольнае яе згасаньне, якое мы можам нават не заўважаць. Мы пачынаем рабіць больш “выключэньняў”, нашы паказьнікі пагаршаюцца, узнагароды прыядаюцца. Агульнае зьнясіленьне прыводзіць да таго, што мозг пачынае “эканоміць”, і найболей пэрспэктыўныя звычкі зьяляюць першымі. Калі навакольнае асяродзьдзе застаецца таксічным, супраціўляецца зьменам, патрабуе кампрамісаў з тым, што мы лічым правільным, то мы неўпрыкмет для сябе можам падпарадкавацца сацыяльнаму ціску.

Самападман — гэта мэханізм, калі мы апускаем планку і свае ўнутраныя стандарты, апраўдваючы гэта рознымі спосабамі. Многія людзі пачынаюць прыдумляць адгаворкі і розныя “асаблівыя абставіны”. Яны адчуваюць «ілюзію бязгрэшнасьці», пагарду да маніторынгу, інструкцыі, кантролю, а замест гэтага ў іх зьяўляецца нейкая вера, што яны і так усё добра робяць і дадуць рады самі.

Напрыклад, лекары зь вялікім досьведам могуць рабіць нават больш памылак, чым пачаткоўцы. Такія людзі супакойваюць сябе фразай “прынамсі я лепшы, чым...”.

Пастаянны аб’ектыўны маніторынг свайго прагрэсу абавязковы. Без вымярэння ня можа быць руху наперад. Наш мозг гатовы прыдумаць сотні апраўданьняў і фальшывых прычынна-выніковых сувязяў, каб апраўдаць што заўгодна. Важна адсочваць вынікі, не дапускаючы іх паніжэньня. Так, вы ня зможаце рабіць ідэальна, але можна ў будучыні стаць лепшымі, чым былі, перасягнуць сябе!

Існуюць розныя шчыліны розуму, якія важна ведаць і не трапляцца: “Ём, таму што няшчасны, а няшчасны, таму што тоўсты”, можна “заслужыць патураньне”, “сёньня адпачываю, усё буду рабіць заўтра”, “празьмернасьці сёньня забясьпечаць



лепшы самакантроль заўтра” — маўляў, можна зь лішкам на-еьсьціся, найграцца так, што потым і не захочацца. Розум можа падманваць нас кагнітыўным скажэньнем фальшывых альтэрнатыв, напрыклад, я аб’ядаюся ў фастфудзе, затое зь сябрамі, або чэзну над салатай дома ў адзіноце; я не магу трэніравацца, таму што шмат працую. Скептычна стаўцеся да такіх думак: вы можаце і працаваць, і трэніравацца, — трэніроўкі толькі палепшаць вашу прадуктыўнасьць. І малаверагодна, што сумеснае абжорства — гэта найлепшы спосаб умацаваньня сацыяльных сувязяў.

Часам людзі перакладаюць адказнасьць на вонкавы кантроль, абвінавачваючы паездкі, траўмы, надвор’е, дзяцей, сьвяты, самаадчуваньне, чыноўнікаў, бацькоў. Неўсьвядомлена людзі могуць прадпрымаць “арганізаваныя няўдачы” — загадзя неадэкватныя дзеянні, якія вядуць да зрыву. Напрыклад, рэзка перайсьці з булак на сырую зеляніну, гародніну і бабовыя, а потым пакутаваць метэарызмам і ў выніку абвясьціць, што “здаравае харчаваньне — сапраўды не для мяне”. Або сарваць сьпіну на трэніроўках з дрэннай тэхнікай і суцяшаць сябе, што і сілавы спорт зусім не маё .

Або вось бясконцыя адкладаньні: напрыклад, “не пачну працаваць над кнігай, пакуль ня вырастуць дзеці”, “ня буду еьці правільна, пакуль не куплю тую кнігу з рэцэптамі”. Яшчэ сустракаецца псэўдатурбота пра іншых: «я не раблю нешта і не хачу мяняцца, каб сацыяльна ўпісацца і “не траўмаваць” навакольных сваёй дасканаласьцю». Часам людзі трапляюць у пастку фальшывай самаактуалізацыі: “жывём адзін раз, таму ня трэба адмаўляцца ад цукру, алькаголю, порна, я такі, які ёсьць”, — як апраўданьне сваіх шкодных звычак.

Асьвяжыць звычку. Гавораць, навічкам шанцуе: навізна сапраўды робіць усё больш прыцягальным, але чым больш праходзіць часу, тым больш нуднымі могуць станавіцца звычкі. Таму важна іх асьвяжаць, перазапускаць у новым фармаце. Так мы можам узламаць рутыну, знайсьці новае натхненьне, падтрымліваць адчуваньне росту і трансфармацыі. Звычку можна асьвяжыць, калі посьпехі затрымаліся на плато ці пасья значных зьменаў у жыцьці: шлюб, зьмена месца жыхарства, працы і да т. п. Асьвяжыць звычку дапамогуць ударныя заняткі, удзел у марафонах, спэцыяльныя трэніроўкі асобных аспэктаў навыку, практыка ў новых умовах і ў новым сацыяльным асяродзьдзі.

Пэрыядычна плянуйце такія перазапускі з чыстага аркуша, вяртаючыся да сваіх першых запісаў плюсаў і мінусаў, матывацыі, абавязацельстваў. Вылучыце сабе дзень на тыдзень, калі вы ўзорна будзеце прытрымлівацца сваіх звычак, робячы «ідэальны дзень».

Партызанскі ЗЛЖ, або Як займацца здароўем, не прыцягваючы ўвагі. Многія людзі скардзяцца, што калі яны пачынаюць больш інтэнсіўна займацца сваім здароўем, то ў іх узнікаюць непаразуменьні і канфлікты з навакольнымі людзьмі. Маўляў, я хачу як лепш, а гэтыя няўдзячныя яшчэ раздражняюцца! Так, вашыя зьмены могуць нашкодзіць сацыяльнай адаптацыі і справакаваць адыходжаньне ад звычак. Давайце разьбяромся, чаму ўзнікаюць такія сытуацыі.

Уварваньне ў асабістыя межы. Няпрошаная парада — гэта ўварваньне ў межы. Той, хто раіць, павышае свой статус, а статус таго, каму даюць парады, зьніжаецца. Нікому не падабаецца, калі нехта спрабуе зьніжаць яго статус, таму такія парады (нават магчыма карысныя) толькі раздражняюць і выклікаюць абурэньне. Ня ўмешвайцеся, калі вас не пытаюцца ці вашыя парады не звязаныя з тэмай размовы.

Самасьцьвярджэньне. Вы спрабуеце падняць сваю самаацэнку за кошт іншых людзей. Вы ясьце, бегаеце “правільна”, таму вы добры і правільны. Той, хто ня робіць гэтага, — “няправільны”. Асуджаючы іншых людзей, крытыкуючы або пазьбягаючы іх, вы павышаеце сваю самаацэнку. Напрыклад, у артарэксіка самаацэнка цесна завязаная на тым, што ў ягонай талерцы. Ацэньваць людзей па іх талерцы — бязглузда; няправільна падумаць самаацэнку за кошт іншых.

Шкода парады. Часта погляды і звычкі чалавека зьяўляюцца часткай яго самаідэнтыфікацыі. І крытыку ягонага ладу жыцьця ён успрымае як асабістыя нападкі. Таму вашыя парады яшчэ мацней пераконваюць яго ў слушнасьці сваіх поглядаў і ў памылковасьці вашых.

Зьніжэньне матывацыі. Калі вы ўвесь час дзеліцеся сваімі плянамі, гэта парадаксальна можа зьмяншаць матывацыю. Вы «спажываеце будучыню», мозг успрымае задачу ўжо як выкананую. Акрамя таго, гэта можа выклікаць скепсіс і крытыку вашых плянаў з боку таксічных людзей. Дзяліцеся плянамі толькі з тымі, хто безумоўна вас падтрымлівае, і ў пляне падтрымкі і коўчынгу, а не фантазіяў.

Што рабіць? Не навязвайце свае погляды. Будзьце тактоўнымі, каб іншыя людзі пачуваліся камфортна побач з вамі, пазь-

бягайце прамых сутыкненняў і ўмейце адыходзіць ад спрэчак. Напрыклад, ня варта за агульным сталом публічна заяўляць, што вы не ясьце салодкае, калі імяніннік 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 узьнікаюць пытаньні да вашай талеркі, то ня трэба чытаць лекцыю пра глікемічную нагрузку, прадумайце шляхі адыходу (ня п'ю, бо на антыбіётыках, алергія на цукар, доктар забараніў і да т. п.). Не кажыце пра тое, што робіце, калі вас пра гэта не пытаюцца і ня просяць парады.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Ці падае якасьць выкананьня і строгасьць вашых старых звычак зь цягам часу?
2. Як зрабіць старую звычку цікавейшай? Складзіце сьпіс ідэй. Якую вобласць вашага жыцця вы хочаце абнуліць і пачаць нанова?
3. Як навакольныя замяняюць вашым здаровым звычкам?